**Министерство здравоохранения Астраханской области**

**ГБУЗ АО «Центр медицинской профилактики»**



Памятка для населения

**ЙОДОДЕФИЦИТНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И ИХ ПРОФИЛАКТИКА**

Йододефицитные заболевания (ЙДЗ) являются одними из наиболее распространённых неинфекционных заболеваний человека. Около 75% жителей нашей страны испытывают дефицит йода различной степени, более 50 миллионов россиян страдают от различных йододефицитных заболеваний. В основную группу риска входят: беременные и кормящие женщины, а также дети до 3 лет.

**Зачем нужен йод в организме человека?**

Пятьдесят третий элемент периодической системы Д.И. Менделеева – йод, который активно участвует в обмене веществ, регулирует работу внутренних органов. Йод является составной частью гормонов щитовидной железы. Его недостаточное поступление в организм приводит к снижению синтеза гормонов и развитию йододефицитных заболеваний.

В России невозможно найти территорию, население которой не было бы подвержено риску развития йододефицитных заболеваний, основная причина которых заключается в том, что с пищей и водой человек не получает достаточного количества йода, необходимого для нормальной работы щитовидной железы. Суточная потребность в нём составляет всего 100-200 мкг (1 мкг – 1 миллионная часть грамма), а за всю жизнь человек потребляет 3-5 граммов йода.

Самые распространённые йододефицитные заболевания – это:

* ***диффузный нетоксический зоб;***
* ***узловой и многоузловой эутироидный зоб;***
* ***тиреотоксикоз;***
* ***гипотиреоз;***
* ***врождённый гипотиреоз.***

**Симптомы, характеризующие заболевания щитовидной железы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Симптомы** | **Диффузный нетоксический зоб, узловой и многоузловой эутироидный зоб** | **Тиреотоксикоз** | **Гипотериоз** | **Врождённый гипотериоз** |
| 1 | Увеличение окружности шеи | Раздражительность | Снижение работоспособности, быстрая утомляемость | Олигофрения разных степеней выраженности |
| 2 | Дискомфорт  в области шеи | Похудание на фоне хорошего аппетита | Снижение памяти и концентрации внимания | Симптомы детского церебрального паралича |
| 3 | Головные боли | Дрожь в теле | Сонливость | Глухота |
| 4 | Затруднение дыхания | Мышечная слабость | Сухость кожи | Косоглазие |
| 5 | Незначительное снижение температуры тела | Незначительное повышение температуры тела | Охриплость  голоса,  отёки конечностей | Отставание в умственном и физическом развитии |
| 6 |  | Нарушение сердечного ритма | Одутловатость лица, ожирение | Нарушение речи |
| 7 |  |  | Нарушение работы ЖКТ (особенно склонность к запорам) |  |

При обнаружении каких-либо вышеперечисленных симптомов необходима консультация врача-эндокринолога с последующей комплексной диагностикой.

**Диагностика**

Диагностикой заболевания занимается врач-эндокринолог. К основным диагностическим методам относят:

* объективный осмотр пациента, анализ жалоб, изучение истории болезни;
* УЗИ щитовидной железы;
* определение уровня гормонов щитовидной железы;
* биопсия щитовидной железы (при необходимости);
* сцинтиграфия (процедура, которая проводится на гамма-томографе-диагностическом радиологическом устройстве – после введения небольшого количества радиактивного вещества);
* консультация врачей других специальностей в зависимости от наличия осложнений.

**Источники йода в природе**

Концентрация йода в питьевой воде отражает концентрацию йода в почве. Вода, как правило, не является серьёзным источником поступления йода в организм человека, так как в питьевой воде содержится мало йода, основное количество этого микроэлемента мы потребляем с пищей. Лидером по содержанию йода в природе являются морские водоросли, наиболее известная из них – морская капуста (ламинария). На втором месте – морская рыба и морепродукты. Много йода в рыбьем жире. В мясе, молоке, яйцах содержится мало йода. В овощах, фруктах, зелени йод практически отсутствует.

Многие добавки увеличивают содержание йода в пище. Среди них – йодид калия, добавляемый в тесто в пекарной промышленности, специально обогащают йодом соль, хлеб и ряд других продуктов.

**Суточная потребность организма в йоде**

* 50 мкг для детей грудного возраста (первые 12 месяцев);
* 90 мкг для детей младшего возраста (от 2 до 6 лет);
* 120 мкг для детей школьного возраста (от 7 до 12 лет);
* 150 мкг для взрослых (от 12 лет и старше);
* 200 мкг для беременных и кормящих женщин.

**Профилактика йододефицитных заболеваний**

Обеспечить нормальное поступление йода в организм человека можно методом **массовой, групповой и индивидуальной йодной профилактики.**

***Массовая йодная профилактика*** является наиболее эффективным и экономичным методом восполнения дефицита йода и достигается путём внесения солей йода в наиболее распространённые продукты питания: поваренную соль, хлеб, воду.

***Индивидуальная и групповая йодная профилактика*** предусматривает использование лекарственных препаратов и пищевых добавок калия йодида.

Соль – это продукт, которым пользуются ежедневно. Йодированная соль является надёжным и наименее безопасным методом профилактики. Стоимость йодированной соли практически не отличается от обычной соли. При покупке йодированной соли нужно соблюдать простые правила. Обращайте внимание на срок годности. В просроченной соли йода уже нет. Йодированная соль должна быть упакована в непрозрачный полиэтиленовый пакет или фольгу. Йодированную соль нужно хранить в закрытой таре с крышкой. Очень важно досаливать пищу уже на столе, т.к. соление ею кипящих и тушащихся блюд бесполезно с точки зрения йодопрофилактики. При ежедневном употреблении йодированной соли нет необходимости в потреблении дополнительных йодсодержащих препаратов. И это самый дешёвый способ укрепить здоровье себе и своим детям.

**Если вам не безразлично ваше собственное здоровье, здоровье ваших детей, то в ежедневном рационе семьи йодированная соль должна полностью заменить обычную соль.**

Материал подготовлен

редакционно-издательским отделом

ГБУЗ АО «ЦМП» - 2016г.