

Профилактика эндемического зоба

Профилактика эндемического зоба – это система мер, состоящая из целого ряда предупредительных мероприятий: лечебных, санитарно-гигиенических, организационных и других (в том числе санитарно-просветительных). В основе этих мероприятий лежит массовая йодная профилактика.

Эндемический зоб – патологическое состояние, связанное с йоддефицитом. Учитывая последние эпидемиологические данные, большинство регионов России имеют легкий или умеренный дефицит йода. Фактическое среднее потребление йода жителем России составляет 40–60 мкг в сутки, что является недостаточным.

Рекомендации ведущих специалистов-эндокринологов нашей страны по проблеме эндемического зоба состоят в следующем. Каждый житель йоддефицитного региона (а к ним относится вся территория России) должен получать ежедневно дополнительное количество йода:

- *дети пренубертатного возраста (до полового созревания) – 100 мкг;*
 - *подростки – 200 мкг;*
 - *взрослые – 150 мкг;*
- *беременные и кормящие женщины – 200 мкг.*

Дети грудного возраста получают йод с молоком матери.

Методы профилактики.

1. *Массовая йодная профилактика – это профилактика в масштабе популяции, осуществляемая путем внесения йода в наиболее распространенные продукты питания (соль, хлеб).*

2. *Групповая йодная профилактика – это профилактика в масштабе определенных групп повышенного риска по развитию йоддефицитных заболеваний: подростки, беременные и кормящие женщины. Осуществляется путем регулярного длительного приема препаратов, содержащих физиологические дозы йода.*

3. *Индивидуальная йодная профилактика – профилактика у отдельных лиц путем длительного приема препаратов, содержащих физиологические дозы йода.*

Массовая йодная профилактика проводится путем йодирования поваренной соли. Следует отметить, что добавление к соли незначительных количеств йодида калия совершенно не изменяет ее вкуса, цвета и запаха. Кроме соли в особенно неблагоприятных по эндемическому зобу местностях йодируют другие пищевые продукты – хлеб, чай, консервы. Скармливание сельскохозяйственным животным йодированной соли ведет к повышению содержания йода в молоке и мясе.

Для индивидуальной профилактики эндемического зоба большое значение имеет рациональное питание, которое должно обеспечить поступление нужного количества йода с пищей. Рекомендуется морская рыба (особенно богата йодом треска), морские водоросли (салат из морской капусты). Особенно много йода в рыбьем жире – 770 мкг на 100 г продукта. Другие продукты содержат следующие количества йода (в расчете на 100 г): мясо – 11,4 мкг; фасоль – 12,8 мкг; яйца – 12,8 мкг; мука пшеничная – 9,7 мкг; капуста – 9,5 мкг; свекла, морковь и картофель – 5,8 мкг.

Потребление животного жира целесообразно ограничить. Растительное масло желательно применять в сочетании с продуктами, содержащими йод. В пищевой рацион необходимо включать молочные продукты – молоко, творог, кефир и т. п. Имеет большое значение витаминный и минеральный состав пищи. Доказано, что недостаток в пище аскорбиновой кислоты, витаминов группы В, провитамина А – каротина способствует развитию патологии щитовидной железы.

Высокая санитарная культура жилища, нормальный режим труда, отдыха, питания, физические упражнения, закаливание – важные звенья профилактики эндемического зоба.