

Профилактика йододефицитного состояния щитовидной железы

Щитовидная железа — эндокринная железа, хранящая йод и вырабатывающая йодсодержащие гормоны, участвующие в регуляции обмена веществ и энергии, процессах роста, а также организма в целом (от сердцебиения до работы репродуктивной системы).

Щитовидная железа расположена в шее под гортанью перед трахеей. У людей она имеет форму бабочки и находится на поверхности щитовидного хряща.

Заболевания щитовидной железы могут протекать на фоне неизменённой, пониженной (гипотиреоз) или повышенной (гипертиреоз, тиреотоксикоз) эндокринной функции. Встречающийся на определённых территориях дефицит йода может привести к развитию эндемического зоба и даже кретинизма.

Основные причины развития заболеваний щитовидной железы:

недостаток йода в пище и воде или его избыток, некачественная пища; плохая экологическая ситуация; неблагоприятная наследственность; развитие патологии иммунной системы; дефицит селена в организме.

При недостатке йода в организме развиваются:

- у беременных: выкидыши, врожденные аномалии плода, смерть плода;
- у новорожденных: множественные пороки развития в т.ч. умственная отсталость, глухонмота, косоглазие и др.;
- у детей и подростков: нарушение умственного и физического развития;
- во всех возрастах: увеличение ЩЖ и нарушение её функции.

Профилактика заболеваний щитовидной железы:

Среднее потребление йода россиянами в 3 раза меньше нормы.

Ежедневная потребность в йоде составляет в среднем от 50 мкг до 150 мкг.

До 85% йода человек получает с пищей. Йод содержится в морепродуктах (морская капуста, рыба, кальмары, мидии, крабы), йодированной соли, классических крупах (гречневая, пшенная, ячневая), фруктах (хурма, яблоки, сливы,

виноград), свежих овощах (морковь, свекла, салат, картофель, капуста), молочных продуктах (молоко, сыр, творог).

1 чайная ложка йодированной соли содержит 400 мкг йода.

Применение йодированной поваренной соли и пищевых добавок, содержащих йод, является основным способом профилактики йододефицитных заболеваний.

- Получить переизбыток йода путем употребления подсолённой пищи невозможно,
- Соль потребляется практически всеми людьми примерно в одинаковом количестве в течение всего года,
- Йодирование не придаёт соли необычного вкуса или запаха.

Здоровый образ жизни, соблюдение режима дня, правильное питание, разумное пребывание на солнце и регулярные осмотры у врача – основные составляющие здоровья щитовидной железы.