

# Профилактика йоддефицита

**Йод** - это жизненно необходимый микроэлемент. Человек получает его с пищей и водой. Республика Татарстан относится к регионам с недостаточным содержанием йода в окружающей среде.

Наиболее повышена потребность в йоде у детей, беременных женщин и кормящих матерей.

Норма потребления йода для взрослого человека 150 мкг  
Для детей от года до 12 лет 50-120мкг  
Для беременных и кормящих женщин- 200мкг



Быстрая утомляемость, снижение внимания, памяти, IQ, торможение умственного и физического развития, сонливость



Ослабление иммунной системы



Проблемы с сердцем и сосудами: атеросклероз, аритмия, повышение артериального давления

**Йоддефицит** - это расстройства, связанные с недостатком йода в организме



Увеличение щитовидной железы и нарушение ее функции



Психологические и эмоциональные проблемы: раздражительность, вспыльчивость, депрессия



Выкидыши, врожденные аномалии плода, смерть плода