

Красная рыба

Отварная, тушеная
или кусочек
малосольной
на ужин.



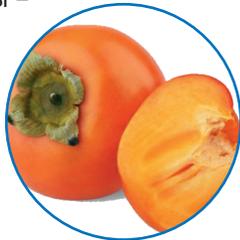
Яблоки

Защищают щитовидку
от раковых клеток.
Яблочные семечки
содержат до 15%
жирного масла и йода.



Хурма

Содержит йод, магний,
натрий, железо, а также
витамины –
А, С, и Р.



Морская капуста

Восполняет
дефицит
йода. Богата
витаминами и
микроэлемента-
ми, повышающие
иммунитет.



Мед, орехи, лимон

Активизируют
работу
щитовидки.



ПРОФИЛАКТИКА ЙОДДЕФИЦИТНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



Адрес ГАУЗ «РЦОЗиМП»:

420021, г. Казань, ул. С. Садыковой, д. 16
тел.: (843) 278-96-11
e-mail: rcmp.rt@tatar.ru

Адрес Центра здоровья ГАУЗ «РЦОЗиМП»:

420021, г. Казань, ул. С. Садыковой, д. 16
тел.: (843) 570-55-08
e-mail: rcmp.rt@tatar.ru

ГАУЗ «РЦОЗ и МП» в социальных сетях:

- <https://rcmp.tatarstan.ru/>
- @iazdorov
- <https://vk.com/club202773375>
- [azdorovkazan/ГАУЗ «РЦОЗиМП»](https://www.facebook.com/azdorovkazan/)
- ГАУЗ«РЦОЗиМП» <https://ok.ru/group/61833883549814>

Йоддефицитные заболевания (ЙДЗ) относятся к числу наиболее распространенных неинфекционных заболеваний человека. Они возникают там, где в окружающей среде содержится мало йода, где население получает недостаточное его количество с пищей. Традиционно вся территория Республики Татарстан относится к числу регионов, где имеет место недостаток йода в продуктах питания, питьевой воде, почве.

Йод – один из важнейших микроэлементов, он является обязательным структурным компонентом гормонов щитовидной железы (ЩЖ), которые, в свою очередь, обеспечивают полноценное развитие и работу организма человека на протяжении всей жизни.

Дефицит йода может иметь серьезные последствия для здоровья человека.

Йоддефицитные заболевания (ЙДЗ) включают не только патологию щитовидной железы, но и обширный спектр различных нарушений:

СПЕКТР ЙОДОДЕФИЦИТНОЙ ПАТОЛОГИИ (ВОЗ, 2001 г.)

1. Внутриутробный период

- Аборты.
- Мертворождение.
- Врожденные аномалии.
- Повышение перинатальной смертности.

- Повышение детской смертности.

- Неврологический кретинизм (умственная отсталость, глухонмота, косоглазие).

- Микседематозный кретинизм (умственная отсталость, гипотиреоз, карликовость).

- Психомоторные нарушения

2. Новорожденные

- Неонатальный гипотиреоз

3. Дети и подростки

- Нарушения умственного и физического развития

4. Взрослые

- Зоб и его осложнения.
- Йодиндуцированный тиреотоксикоз

5. Все возрасты

- Зоб.
- Гипотиреоз.
- Нарушения когнитивной функции.

- Повышение поглощения радиоактивного йода при ядерных катастрофах

ЕЖЕДНЕВНАЯ ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В ЙОДЕ СОСТАВЛЯЕТ:

- 90 мкг – для детей до 5 лет;
- 120 мкг – для детей с 5 до 12 лет;
- 150 мкг – для подростков и взрослых;
- 200 мкг – для беременных и кормящих женщин.

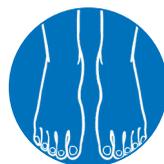
ПРИЗНАКИ ЙОДОДЕФИЦИТА



Хроническая усталость



Мышечная слабость



Отечность



Нарушение менструации



Частые простуды, грибковые и бактериальные инфекции



Железодефицитная анемия с шумом в ушах и головокружением



Лишний вес



Снижение интеллекта

В условиях недостатка йода у детей возникают отклонения развития нервной, сердечно-сосудистой и других систем организма, что проявляется задержкой умственного и психического развития, снижением интеллекта вплоть до кретинизма, в старшем возрасте дефицит йода грозит формированием заболеваний щитовидной железы с нарушением ее функции, у женщин увеличивается риск самопроизвольных абортов, мертворождения, бесплодия, у новорожденных увеличивается риск необратимых врожденных пороков и врожденного гипотиреоза.

Вместе с тем дефицит йода и все связанные с ним негативные последствия можно предотвратить использованием йодированной соли для приготовления пищи.

ПРОФИЛАКТИКА ДЕФИЦИТА ЙОДА

Основными природными источниками йода для человека являются продукты растительного и животного происхождения, питьевая вода, воздух.

Однако недостаток йода в почве приводит к снижению его содержания в продуктах питания, производимых в этой местности, а потребляющие их люди страдают от йоддефицита.

Поскольку содержание йода в продуктах напрямую зависит от содержания йода в почве, а по данным ВОЗ в Российской Федерации не существует территорий, на которых население не подвергалось бы риску развития йодного дефицита, то восполнить дефицит йода пищевыми продуктами невозможно.

Единственным высокоэффективным методом массовой йодной профилактики является всеобщее йодирование соли. В настоящее время йодирование всей соли для использования в пищевых целях в домохозяйствах и в пищевой промышленности рассматривают как наиболее эффективную и устойчивую стратегию профилактики и устранения нарушений, вызванных дефицитом йода, у всего населения

В определенных группах (беременные, кормление грудью, детский возраст до 2 лет) рекомендуется проведение индивидуальной и групповой йодной профилактики. Это осуществляется путем приема фармакологических препаратов (не биодобавок к пище), содержащих физиологическую дозу йода, по назначению врача.

