

Чуруканова Диана Сергеевна

студентка

Бекбаева Анаргуль Аманжоловна

студентка

ФГБОУ ВО «Армавирский государственный педагогический университет»

г. Армавир, Краснодарский край

## ПРОФИЛАКТИКА ЙОДОДЕФИЦИТНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

*Аннотация:* данная статья посвящена проблеме йододефицита у населения на территории Российской Федерации. В работе поставлена задача показать необходимость йода для организма человека.

*Ключевые слова:* йод, йододефицит, щитовидная железа, эндемический зоб, гипотиреоз.

Многие из нас совсем не задумываются о том, насколько для нашего организма необходим такой химический элемент, как йод. Мы больше обращаем внимание на витамины, которые стараемся извлечь из продуктов, покупаем дорогостоящие препараты. Все чего мы хотим-это добиться богатырского здоровья, насытив свой организм органическими соединениями В6, В12, С и многими другими, но наш организм зачастую нуждается в йоде.

Йод является жизненно важным микроэлементом питания. Суточная потребность в нем в зависимости от возраста составляет от 100 до 200 мкг (1 мкг – это 1 миллионная часть грамма), а в течение всей жизни человек потребляет около 3–5 граммов йода, что примерно равно содержимому одной чайной ложки.

Ежедневная потребность в йоде имеет зависимость от возраста и физиологического состояния:

- 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.

Огромное количество запасов йода находится в Мировом океане. Совсем не секрет, что в ходе эволюции Земли, с ее поверхности, часть йода была смыта ледниками, дождем, снегом в море. Соединения йода, растворенные в каплях морской воды, попадают в атмосферу и переносятся ветрами обратно на Землю. Однако такого количества для местностей, удаленных от океана и морских ветров-недостаточно.

Население, проживающее в горных местностях, будет стабильно испытывать недостаток йода и страдать от заболеваний им обусловленных, если же не восполнять нехватку химического элемента пищей, богатой йодом.

Огромное количество йода содержится в морепродуктах -около 800–1000 мкг, особенно богаты йодом морские водоросли, а также много йода в рыбьем жире.

Анализ микроэлементного состава почвы показал, что большая часть территории Российской Федерации йодом не насыщена настолько, насколько это необходимо для нашего организма. Раньше бытовало мнение, что йодный дефицит распространён только в эндемических районах, в которых зоб имеет высокую распространенность. В действительности, наиболее широко дефицит йода и связанный с ним эндемический зоб распространены в предгорных и горных местностях (Северный Кавказ, Урал, Алтай, Сибирское плато, Дальний Восток), а также в Верхнем и Среднем Поволжье, на Севере и в Центральных областях европейской части страны. Данная информация совсем не означает, что потребление йода остальных районов находится в норме.

Район считается свободным от йодного дефицита, если среднее значение концентрации йода у населения превышает 100 мкг/л. На территории Российской Федерации таких областей практически нет, кроме районов, где имеются природные источники йода или проводится йодная профилактика. По данным Эндокринологического научного центра РАМН на 1995–1999 год фактическое среднее потребление йода жителем России составляло 40–80 мкг в день, что в 2–3 раза меньше рекомендованной нормы.

Йод для организма человека остается незаменимым микроэлементом. Главная роль йода заключается в том, что он – активная часть гормонов щитовидной железы. Гормоны щитовидной железы контролируют энергетические процессы организма – образование тепла, рост и развитие. Такие заболевания как: гипотиреоз эндемический зоб, умственная отсталость, могут проявиться при недостатке гормонов щитовидной железы, для синтеза которых так необходим йод.

Рекомендации: как можно больше и чаще включайте в свой рацион продукты, содержащие йод (фейхоа, йодированная соль, греческие орехи, фурма, морская рыба). Помните о том, что возможно именно вы, проживаете в районе, где эндемический зоб часто встречается, не забывайте обследоваться у эндокринолога.

### ***Список литературы***

1. Алгоритмы профилактики и лечения йододефицитных заболеваний / Под ред. Г.А. Мельниченко. – М., 2005. – С. 125–126.
2. Дедов И.И. Профилактика и лечение йододефицитных заболеваний в группах повышенного риска. – М., 2004. – С. 116, 143.