Профилактика йоддефицитных заболеваний.

Проблема йодного дефицита для Российской Федерации остается актуальной, как и для многих стран мира. Более 50 процентов субъектов нашей страны являются йододефицитными (сюда относится и Липецкая область, включая, в том числе Лев Толстовский район).

Йод необходим организму для синтеза гормонов щитовидной железы. Для образования достаточного количества гормонов необходимо достаточное поступление йода в организм. При недостаточном потреблении йода развиваются йоддефицитные заболевания. Заболевания щитовидной железы являются далеко не единственным последствием дефицита йода. Хронический недостаток йода в организме оказывает негативное лавинообразное влияние на все функции организма, поражает практически все внутренние органы человека, снижает его общий иммунитет.

Все прекрасно знают, что болезнь легче предотвратить, чем лечить. То же самое можно сказать и о йоддефицитных заболеваниях. Йоддефицитные заболевания могут быть предотвращены, тогда как изменения, вызванные нехваткой йода на этапе внутриутробного развития и в раннем детском возрасте, являются необратимыми и практически не поддаются лечению и реабилитации. Решение проблемы, кажется, лежит на поверхности. Для преодоления недостаточности йода в питании используются методы **индивидуальной, групповой и массовой йодной профилактики.**

**Массовая йодная профилактика** охватывает все население и обеспечивает минимальный адекватный уровень потребления йода(150-200 мкг/сут). Наиболее изученным и эффективным методом массовой профилактики признано всеобщее йодирование соли, которое является наиболее эффективным и экономичным методом восполнения дефицита йода и достигается путем внесения солей йода (йодида или йодата калия, йодказеина) в наиболее распространенные продукты питания: поваренную соль, хлеб, воду, безалкогольные напитки, молочные продукты, кондитерские, мясные изделия.. При правильной технологии йодирования соли невозможно передозировать йод и тем самым вызвать какие-либо осложнения. Стоимость йодированной поваренной соли практически не отличается от нейодированной. Йодированная соль показана всем без исключения категориям населения, проживающим в йоддефицитных районах. При покупке йодированной соли обращайте внимание на следующие показатели, гарантирующие высокое качество продукта.

-соль должна быть мелкого помола класса "экстра"; -она должна обогащаться йодатом калия; -гарантированное содержание йода в соли должно быть не менее 40+15мкг/г; -срок годности должен составлять не менее 9 месяцев; -соль должна иметь хорошую многослойную упаковку, защищающую ее от влаги и света.

Применение йодированной поваренной соли во многих случаях способно ликвидировать йодный дефицит. Однако в определенные периоды жизни (подростковый период, беременность, кормление грудью) потребность в микроэлементах возрастает, и организм нуждается в регулярном дополнительном приеме физиологических доз йода. В таких случаях проводится **индивидуальная или групповая йодная профилактика.**

**Групповая йодная профилактика** – подразумевает назначение профилактических лекарственных средств (калия йодида), содержащих физиологическое количество йода (150-200 мкг), под контролем специалистов в группах наибольшего риска развития йоддефицитных заболеваний: дети, подростки, беременные и кормящие женщины, лица детородного возраста. Профилактика в масштабе определенных групп повышенного риска по развитию йоддефицитных заболеваний осуществляется путем регулярного длительного приема медикаментозных препаратов, содержащих физиологическую дозу калия йодид (обязательно необходима консультация врача). – 90 мкг для детей младшего возраста (от 0 до 59 месяцев); – 120 мкг для детей школьного возраста (от 6 до 12 лет); – 150 мкг для взрослых (от 12 лет и старше); – 200-250 мкг для беременных и кормящих женщин.

**Индивидуальная йодная профилактика**включает в себя потребление продуктов питания с повышенным содержанием йода, использование профилактических лекарственных препаратов, обеспечивающих поступление физиологического количества йода (лекарственные препараты назначаются только врачом)   
Необходимо обеспечить сбалансированное питание с достаточным количеством йодсодержащих продуктов, микроэлементов. Помимо йодированной соли, для восполнения дефицита йода используются продукты, обогащенные йодом (хлеб с добавлением йода, мармелад и пастила с морскими водорослями, морская капуста), биологически активные добавки к пище (назначаются врачом с учетом показаний и противопоказаний).Для наиболее эффективного удовлетворения суточной потребности в йоде лучше всего включить в пищевой рацион морскую рыбу. Суточная порция йода содержится в 24 г пикши, 38 г лосося, 52 г камбалы, 83 г трески, 190 г сельди. Богаты йодом также морская капуста, рыбий жир, мидии, кальмары, креветки.

Таким образом, регулярное употребление продуктов и препаратов, содержащих йод в необходимом количестве, является лучшим способом профилактики йододефицитных заболеваний.

Противопоказано применение с профилактической целью спиртовых растворов йода, т.к. в них концентрация йода превышает физиологическую норму в тысячи раз.

Врач-эндокринолог ГУЗ «Лев Толстовская РБ» .Великород Е.В