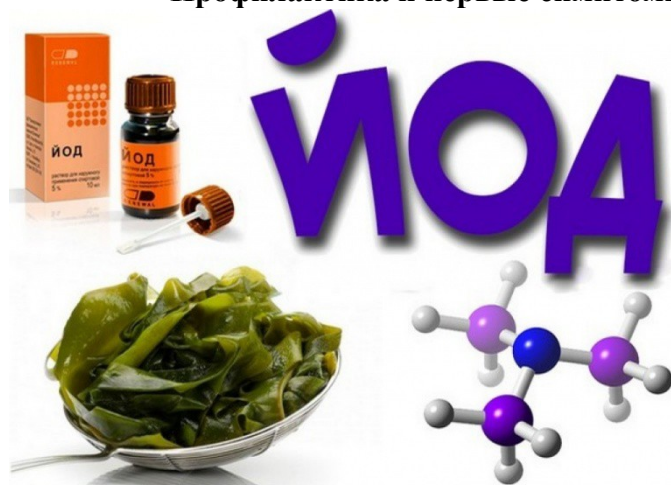


Профилактика и первые симптомы йододефицитных заболеваний



По статистике, дефицит йода в организме испытывает больше трети жителей России. И большинство из нас даже не подозревает о своей проблеме, так как йододефицит не имеет явных признаков. А между тем он приводит к недостаточности функции щитовидной железы, что проявляется в постоянной усталости, вялости, повышенной утомляемости и забывчивости. Человек страдает приступами депрессии, у него ухудшается память, внимание, снижается интеллект. Его организм перестает

нормально усваивать пищу, не справляется с нагрузками и не может эффективно бороться с вирусами и микробами. Мы виним во всем жесткий ритм жизни, недосыпания и загруженный график работы, а на самом деле всему виной недостаток в нашем организме одного маленького элемента – йода.

ЙОДОДЕФИЦИТ У ДЕТЕЙ

Больше всех от йододефицита страдает детский организм. Детям с недостатком йода в организме труднее учиться, так как они не могут усвоить даже элементарный материал. Такие дети вялые, заторможенные, снижается их умственный потенциал и скорость реакции. Кроме того, у детей может ухудшиться зрение и слух. В результате замедляется общее развитие ребенка и появляется нервозность.

Как же это происходит? Йод принимает участие в синтезе гормонов щитовидной железы. Эти гормоны чрезвычайно важны для организма, так как они регулируют работу сердца, мозга и всей нервной системы, а также управляют расходом белков, жиров и углеводов, способствуя росту и развитию малыша. Также гормоны щитовидной железы регулируют массу тела, состояние кожи, и влияют на зрение человека. Поэтому йододефицит у ребенка может привести к крайне негативным последствиям.

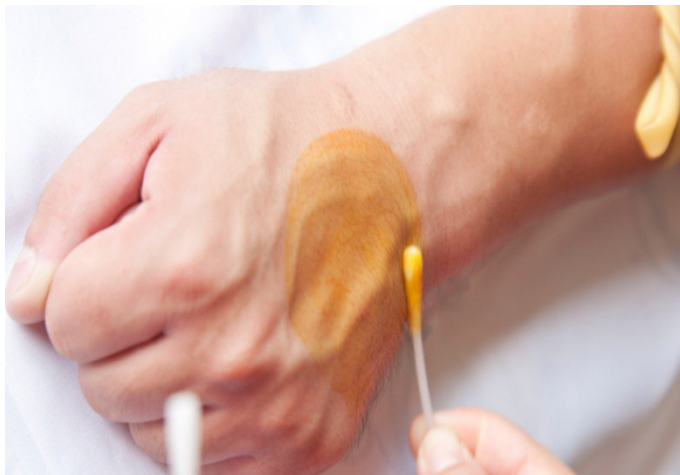
СИМПТОМЫ ЙОДОДЕФИЦИТА

Как же понять, что у Вас или у Вашего ребенка есть йододефицит? Существуют нормы потребления йода в день. Эти нормы различны для каждого возраста. Новорожденные дети и груднички до года должны получать не менее 50 мкг йода каждый день. Дошкольникам

положена норма 90 мкг в день. Школьники до 12 лет должны съесть 120 мкг йода ежедневно. Взрослые люди нуждаются в 150 мкг йода, а пожилые люди – в 180 мкг йода в сутки. Больше всех йода должны получать беременные женщины и кормящие мамы, так как их организм обеспечивает питание ребенка.



Если Вы видите, что с продуктами питания Вы не получаете достаточно йода, и члены Вашей семьи страдают снижением иммунитета, часто болеют простудными заболеваниями, борются с приступами аритмии, повышенным или пониженным давлением, если у Вас снижен уровень гемоглобина, или мучают отеки, все это может быть признаком йододефицита.



Чтобы проверить, есть ли у Вас проблема йододефицита, можете ватной палочкой аккуратно нанести немного йода себе на руку, повыше, там, где не смоее водой. Если в течение нескольких часов йод впитается, не оставив и следа, это первичный признак недостатка йода в организме. Вам стоит обратиться к врачу-эндокринологу за более серьезными

исследованиями. Но важно помнить, что такой простой тест на йододефицит не дает полностью достоверных результатов, поэтому только по его результатам нельзя самостоятельно начинать пить йодсодержащие препараты. Консультация доктора обязательна! Обнаружив нехватку йода в организме, доктор пропишет Вам препараты, позволяющие восполнить недостаток йода. Кроме того, Вам придется придерживаться диеты, которая включает йодсодержащие продукты.

ПРОФИЛАКТИКА ЙОДОДЕФИЦИТА

Чтобы избежать йододефицита, не нужно принимать йод в таблетках. Чрезмерное и бесконтрольное потребление йода может оказаться также вредно для организма. Но Вы свободно можете кушать йодсодержащие продукты, без всяких ограничений. Они широко распространены в нашем рационе.

Что же к ним относится? Это мясо, молоко и молочные продукты, яйца. Из овощей полезны кабачки, баклажаны, картофель, капуста, огурцы, помидоры, зеленый перец, чеснок и фасоль. Из ягод богата йодом клубника.

Также все мы знаем, что много йода содержится в морепродуктах, в морской капусте, в рыбе и рыбной икре. Очень полезна сельдь, камбала, форель, треска (особенно печень трески), из пресноводных рыб можно взять щуку. Но важно помнить, что при хранении и тепловой обработке пищи большая часть йода теряется. Поэтому все продукты нужно потреблять свежими, или жарить или варить по минимуму. Для ребенка лучше выбирать нежирные сорта рыбы. Не стоит давать малышу много красной или черной икры. Она очень калорийная и содержит много соли. Поэтому, как Вы понимаете, морских продуктов в меню должно быть в меру.

Очень полезно использовать в пищу йодированную соль. Она прекрасно удовлетворяет потребности организма в йоде. Но хранить такую соль можно не более шести месяцев, позже она теряет свои полезные свойства. Поэтому покупайте небольшие упаковки.

Достаточное потребление йода очень важно для поддержания нормального состояния здоровья человека. Йод полезен для взрослых, которые вынуждены каждый день преодолевать значительные физические и умственные нагрузки и бороться со стрессами. Растущий организм ребенка также ежедневно должен получать йод в достаточном количестве. Это крайне важно для его здоровья и жизненного потенциала. Активный и бодрый малыш будет полноценно развиваться, как умственно, так и физически. Поэтому обязательно потребляйте йод всей семьей.

Ответственная по СПР
Е.С. Гранчакова