

Профилактика йододефицитных заболеваний



По данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), заболевания щитовидной железы по своей распространенности занимают второе место среди эндокринных нарушений (после сахарного диабета).

Йод – это микроэлемент, который непосредственно участвует в синтезе гормона щитовидной железы – тироксина, на создание которого идет до 90% потребляемого с пищей йода. Тироксин контролирует и усиливает интенсивность обмена веществ: водно-солевой обмен, обмен белков, жиров и углеводов. Если вместе с пищей поступает недостаточно йода, щитовидная железа вырабатывает мало тироксина. Такое состояние называется гипотиреозом или йододефицитом.

Недостаток йода делает людей утомленными, подавленными. Ослабляется иммунитет, снижаются умственные способности, развиваются хронические заболевания. Увеличивается риск осложнения беременности и родов, риск осложнений роста и развития детей. Ухудшается состояние кожи, ногтей и волос. Слабеет иммунитет, появляются проблемы с сердцем и сосудами (аритмия, повышение давления, снижение уровня гемоглобина в крови), повышается масса тела. Если дефицит йода не восполняется долго, ткани щитовидной железы начинают разрастаться, пытаясь компенсировать недостаток производства тироксина количеством клеток. Такое увеличение щитовидной железы называют зобом.

Итак, йододефицитными заболеваниями называются все патологические состояния, связанные с недостатком йода в питании, которые можно предотвратить при условии восполнения дефицита йода. В группы максимального риска развития йододефицитных заболеваний относят женщин в период беременности и грудного вскармливания и детей.

Как пополнить дефицит йода?

Чтобы не допустить развития заболеваний, связанных с дефицитом йода в организме, прежде всего нужно ввести в свой рацион питания продукты с йодом. Самое большое количество этого элемента содержится в морских водорослях: ламинарии и морской капусте. Добавляйте эти полезные растения в салаты как можно чаще, и Вы очень быстро повысите содержание йода в организме. На втором месте по содержанию йода стоит морская рыба и другие обитатели океанов: треска, камбала, скумбрия, макрель, мидии, креветки, устрицы, кальмары. При сильной недостаточности йода, следует ежедневно включать что-то из вышеперечисленного в свое меню. Если нет такой возможности, то можно принимать капсулы рыбьего жира. Йод содержится и в других продуктах: грецкие орехи, редис, морковь, хурма, черноплодная рябина, а также йодированная соль.

Йодирование поваренной соли является наиболее универсальным методом массовой профилактики заболеваний, связанных с дефицитом йода. Это связано с тем, что соль является единственным минералом, который добавляется в пищу непосредственно, без специальной химической обработки и используется практически всеми. Конечно, содержание йода в этом продукте минимально, но положительным его качеством является накапливание (йод имеет свойство накапливаться в организме). А значит, если включить этот вид вкусовой приправы в свой постоянный рацион, то можно полностью решить проблему йододефицита.

Учитывая актуальность заболеваний, связанных с дефицитом йода, с 2001 года детские, лечебные учреждения, предприятия пищевой промышленности, общественного питания практически полностью перешли на обеспечение йодированной солью. В 2023 году поступление йодированной соли в Шкловском районе соответствовало рекомендуемым нормативам не менее 70% и составило 79,0%.

Употребление соли с добавлением йода должно быть дозированным, как, собственно, и обычной соли. Дневная норма такой соли для взрослых составляет 5–6 г, а для детей – 1–2 г. При соблюдении этого правила будет решен вопрос с дефицитом йода в организме и не произойдет ненужная передозировка.

Чтобы в полной мере воспользоваться всеми полезными свойствами йодированной соли, необходимо правильно ее хранить. Упаковка должна быть обязательно герметичной, а хранить купленную соль нужно в плотно закрытой таре. Необходимо обращать внимание на сроки годности йодированной соли. Помимо того йодированная соль во время термической обработки теряет основную часть своих полезных качеств, потому добавлять в блюда ее следует непосредственно перед подачей.

Врач-гигиенист (заведующий отделом)
санитарно-эпидемиологического отдела
УЗ «Шкловский рай ЦГЭ»

Т.Н.Могилевцева