Главный источник йода – океан. А что делать жителям Тюмени?

Всемирный день йододефицита отмечается ежегодно 21 октября. В настоящее время заболевания, связанные с дефицитом йода в организме, являются одними из наиболее распространенных неинфекционных заболеваний человека. По данным ВОЗ, около 75% населения России страдают от йододефицита.

В организме человека находится всего 20-50 мг йода, из них большая часть содержится в щитовидной железе (6-15 мг), а меньшая – в плазме крови и мышцах. Если в организм поступает недостаточное количество йода, то щитовидная железа увеличивает свой размер, пытаясь заменить нехватку микроэлемента.

Как отмечает главный внештатный эндокринолог Тюменской области Людмила Суплотова, на фоне проводимых профилактических мероприятий в Тюменской области за последние 15 лет снизилась заболеваемость, связанная с дефицитом йода. Несмотря на все принимаемые меры, последние эпидемиологические исследования прошлого года характеризуют Тюменскую область как регион с легким йодным дефицитом.

Недостаток йода в организме долгое время может никак не проявлять себя, недаром его называют «скрытый голод». Йод – это важный структурный компонент гормонов щитовидной железы, а они, в свою очередь, влияют на рост, развитие и функционирование всех без исключения систем организма.

«Однако самое важное влияние гормоны щитовидной железы оказывают на развитие головного мозга и интеллекта у детей. В случаях тяжелого йодного дефицита у детей развивается кретинизм, сопровождающийся тяжелыми нарушениями психического и умственного развития. Но даже легкий йодный дефицит негативно влияет на интеллект! Уже доказано, что дети, проживающие в условиях легкого йодного дефицита, без должной профилактики имеют индекс интеллектуального развития IQ на 10-15 пунктов ниже, чем дети с нормальным йодным обеспечением. У таких детей снижается память, внимание, речь, обучение, способность к мышлению и другие когнитивные функции», – говорит Людмила Суплотова.

Также недостаточное потребление йода приводит к йододефицитным заболеваниям, к которым относят диффузный зоб – увеличение щитовидной железы, узловой зоб и другие. Клинические проявления этих заболеваний неспецифичны и могут встречаться у здоровых людей: это может быть общая слабость, утомляемость, сонливость, сухость кожи, выпадение волос, чувство «кома» в горле, снижение памяти, внимания, способности концентрироваться, снижение работоспособности.

В случае развития таких «йододефицитных заболеваний», как эндемический зоб, узловой зоб и другие, диагноз ставится врачом эндокринологом после очного приема пациента и проведенных обследований.

По словам главного внештатного эндокринолога Тюменской области, самым простым и доступным способом профилактики является использование йодированной соли при приготовлении пищи. Группам риска также рекомендуется принимать препараты йода в профилактических дозах. В группе риска находятся беременные и кормящие женщины, дети раннего возраста. Препараты йода также может назначать лечащий врач индивидуально по показаниям.

«Подводя итог, хочется подчеркнуть, что в мире нет других таких заболеваний, массовая профилактика которых была бы столь проста, недорога и эффективна!», – комментирует Людмила Суплотова.

МЕДИНФО 72 рекомендует всем бережно относиться к своему здоровью и не забывать о постоянной профилактике!