

## МОЖНО ЛИ РЕШИТЬ ПРОБЛЕМУ ПРОФИЛАКТИКИ ЙДЗ?

**Угрозу йодного дефицита для нынешних и будущих поколений россиян можно предотвратить путём всеобщего йодирования пищевой поваренной соли.**

Опыт широкомасштабного производства и употребления йодированной соли в 60–80-х годах в нашей стране доказал свою эффективность.

## ПОЧЕМУ ДЛЯ ОБОГАЩЕНИЯ ЙОДОМ ПРИОРИТЕТ ОТДАН ПОВАРЕННОЙ СОЛИ?

- Соль – это продукт, которым пользуются ежедневно.
- Соль используют все слои населения.
- Стоимость йодированной соли практически не отличается от обычной соли.
- Соль употребляется в малых количествах, поэтому передозировка содержащегося в ней йода невозможна.



## ВНИМАНИЕ!

Если Вы заметили, что Ваш ребёнок стал быстро уставать, у него ухудшилась память, он стал хуже учиться, возможно, это связано с дефицитом йода в организме.



Если Вам не безразлично Ваше собственное здоровье, здоровье Ваших детей, в ежедневном рационе Вашей семьи йодированная соль должна полностью заменить обычную.



**Употреблять йодированную соль вместо обычной необходимо всем, и каждый день!**

**Это залог здоровья настоящих и будущих поколений!**

Министерство здравоохранения Российской Федерации при поддержке Представительства Детского фонда ООН (ЮНИСЕФ) в Российской Федерации

БУ «Центр медицинской профилактики»  
г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, 34  
Тел. +7 (3467) 318-466;  
[www.cmphmao.ru](http://www.cmphmao.ru)  
2019 год



## ЙОДОДЕФИЦИТНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И ИХ ПРОФИЛАКТИКА



## ЧТО ВЫ ЗНАЕТЕ О ЙОДЕ И ЙОДОДЕФИЦИТНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ (ЙДЗ)?

Пятьдесят третий элемент периодической системы Д.И. Менделеева – йод – активно участвует в обмене веществ, регулирует работу внутренних органов.

Йод является составной частью гормонов щитовидной железы. Его недостаточное поступление в организм приводит к снижению синтеза гормонов и развитию заболеваний, обусловленных дефицитом йода.

## КАКОВА РАСПРОСТРАНЁННОСТЬ ЙДЗ?

Почти каждый четвёртый житель планеты испытывает йододефицит различной степени выраженности. Более чем у 600 миллионов человек обнаружено увеличение щитовидной железы (так называемый эндемический зоб), у 40 миллионов отмечается выраженная умственная отсталость.

В России невозможно найти территорию, население которой не было бы подвержено риску развития йододефицитных заболеваний.

## С ЧЕМ СВЯЗАНО ШИРОКОЕ РАСПРОСТРАНЕНИЕ ЙДЗ?

Основная причина заключается в том, что с пищей и водой человек не получает достаточное количество йода, необходимого для нормальной работы щитовидной железы.



## КАКОВЫ ИСТОЧНИКИ ЙОДА В ПРИРОДЕ?

- 1 Лидером по содержанию йода в природе являются морские водоросли.
- 2 На втором месте – морская рыба и морепродукты.

Много йода в рыбьем жире. В мясе, молоке, яйцах содержится мало йода. В овощах, фруктах, зелени йод практически отсутствует.

## КАКОВА СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В ЙОДЕ?

Суточная потребность в йоде взрослого человека составляет не менее 150 мкг (1 мкг – это 1 миллионная часть грамма).

У беременных и кормящих грудью женщин суточная потребность в йоде возрастает до 250 мкг.

У детей младше 2 лет – 90 мкг в сутки. Дети младше 6 месяцев получают необходимое количество йода с грудным молоком. Если ребёнок находится на искусственном вскармливании, то он получает дополнительное количество йода, как было описано выше (90 мкг в сутки).

У детей в возрасте от 2 до 12 лет суточная потребность в йоде составляет 120 мкг.

У пожилых людей – 100 мкг в сутки.

## ЧЕМ ОПАСЕН ЙОДОДЕФИЦИТ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА?

- ☹ Наиболее распространённым и потому наиболее очевидным последствием йододефицита является увеличение щитовидной железы (зоб).
- ☹ Недостаточность йода влияет на репродуктивную функцию женщин, что может привести к невынашиванию беременности или рождению мёртвого плода.
- ☹ У новорождённого дефицит йода приводит к нарушению развития центральной нервной системы и формированию умственной отсталости.
- ☹ От дефицита страдает не только мозг ребёнка, но и его слух, зрительная память и речь. Дети, испытывающие йододефицит, отстают в умственном и физическом развитии. Им трудно осваивать новые знания и навыки.
- ☹ В масштабах страны снижение умственных способностей подрастающего поколения – это угроза её национальной безопасности.

