

Йод является достаточно редким элементом, но в природе присутствует практически везде, в любом живом организме, в морской воде, почве, продуктах растительного и животного происхождения.



К чему может привести дефицит йода?

Дефицит йода может не вызвать у Вас особых беспокойств. Вы можете наблюдать у себя сухость кожи, зябкость, апатию, отеки на лице по утрам, запоры, выпадение волос и не обращать внимание на подобные симптомы. Ведь ничего же не болит! А между тем недостаточное поступление йода в Ваш организм вызывает изменения в щитовидной железе, формируется зоб. И когда ставят диагноз — гипотиреоз, то необходимо лечение у эндокринолога.

Особенно опасен дефицит йода для растущего организма. У детей наблюдается снижение интеллекта, низкая физическая активность, малокровие, общая слабость, повышенное давление.

Восполнить дефицит йода можно, введя в рацион продукты, содержащие достаточное количество йода, а именно: рыбу (камбалу, зубатку, горбушу, мойву, окуня, треску, минтай и хек и др.); чернослив, репу, стручковую фасоль, смородину, землянику, томаты, лук, морковь, черную редьку. Много йода содержится в морепродуктах – креветках и кальмарах, омарах, морской капусте и др.

Даже обычное вдыхание морского воздуха позволит пополнить запас йода в Вашем организме и улучшить работу щитовидной железы. Йод очень легко впитывается кожей, отсюда и совет – не спешите сразу вытираться после купания в морской воде.



Но больше всего йода содержится в экзотическом фейхоа, в 100 граммах этого плода содержится от 80 до 350 мкг йода, суточная потребность для взрослого человека в йоде составляет 100-150 мкг. Если Вы проживаете в регионе, неблагоприятном по содержанию йода, то рекомендуем употреблять смесь фейхоа с медом.

Йод не накапливается в организме, поэтому существует необходимость регулярно пополнять его запас в своем организме. Легче всего компенсировать дефицит йода с помощью препаратов, содержащих лечебные дозы йода. **Помните!** Заниматься самолечением, и уж тем более употреблять для лечения спиртовой раствор йода, ни в коем случае нельзя.

Профилактика йододефицита во время беременности и лактации

Для профилактики йододефицита во время беременности и лактации всем женщинам врачи рекомендуют принимать препараты, содержащие йод в дозе не менее 200 мкг/сут. Избежать возникновения дефицита этого микроэлемента в организме будущим мамам поможет антенатальная профилактика. На этапе планирования

беременности за полгода до ее наступления рекомендуется принимать препараты йода в профилактической дозе. Это поможет предотвратить заболевания, связанные с йододефицитом, у новорожденного ребенка.

Чем опасен избыток йода для Вашего организма?

Избыток йода не менее опасен, чем его дефицит – в больших количествах йод ядовит. Вдыхание паров йода может вызвать кашель, насморк, головную боль и даже привести к отеку легких. При передозировке йода обычно наблюдаются рвота, понос, боли в сердце, на языке образуется бурый налет. Последствия отравления йодом могут быть очень серьезными – вплоть до развития почечной недостаточности и летального



исхода.

Как проверить количество йода в Вашем организме?

Существует много разных способов определения (определение концентрации йода в волосах и ногтях человека и др.). Мы предлагаем Вам один из самых массовых, простых и точных способов определения - исследование концентрации йода, выделяемого с мочой, поскольку он точно показывает какое количество йода содержится в организме.

Контролируйте запас йода в Вашем организме и будьте здоровы!

ГУ «Центр гигиены и эпидемиологии»
Управления делами Президента Республики Беларусь
www.cgeud.by

ЙОД И ЗДОРОВЬЕ



ГУ «Центр гигиены и эпидемиологии»
Управления делами Президента Республики Беларусь