**Опять поговорим о йоде.**

 Так уже сложилось , и это не зависит от нас, что каждый день мы недополучаем с пищей йода. Ну и что, что его мало, тем более что его необходимое в сутки количество измеряется всего лишь миллионными долями грамма ( миллиграммами ) , а за всю жизнь нам надо съесть его всего лишь одну чайную ложку? А на самом деле , недостаток йода может привести , ни много ни мало , к целому ряду заболеваний, называемых йоддефицитными. По определению Всемирной Организации Здравоохранения ( ВОЗ ) , йоддефицитные заболевания являются наиболее распространенными неинфекционными заболеваниями на Земле. Местность , где йода не хватает в почве, в воде, а значит и в пище, называют эндемичной по дефициту йода. В такой местности на Земле проживают 1,5 миллиарда человек и почти все жители России. Наш район естественно входит в это число.

 Гормоны щитовидной железы, основу которых составляет йод, выполняют жизненно важные функции . Они отвечают за обмен веществ во всем организме, управляя расходом белков, жиров и углеводов. Эти гормоны регулируют деятельность мозга, нервной системы, половых и молочных желез, рост и развитие ребенка. Исследования , проведенные в последние годы ВОЗ в развитых странах мира, показали, что уровень умственного развития ( коэффициент интеллекта ) напрямую связан с йодом.

 Дефицит йода часто не имеет внешне выраженного характера что обозначают понятием « скрытый голод» . В этом случае он может проявляться вялостью, слабостью, утомляемостью, плохим настроением, снижением аппетита, всевозможными умственными нарушениями. У женщин при йодном дефиците страдает репродуктивная функция, увеличивается риск самопроизвольных абортов, мертворождений или рождения детей с эндемическим кретинизмом. У детей это выражается в плохой успеваемости в школе , потере интереса к познавательным играм. Все это легко объясняется словами « такой характер», « сегодня не в настроении», « лентяй» и многое другое. А на самом деле ребенку, не хватает йода, который необходим для того , чтобы нормально работал маленький, но очень важный орган в нашем организме – щитовидная железа.

 Есть несколько способов профилактики и лечения йоддефицитных заболеваний. Один из них – прием с пищей морепродуктов и йодированной соли, но это не может решить проблему дефицита йода в наиболее ответственные периоды жизни – детство, беременность.В этих ситуациях может быть рекомендован прием препарата, содержащего йод в дозе, равной суточной потребности человека в нем. Например , очень хорошо зарекомендовал себя для этих целей препарат Йодомарин. В нем содержится чистый йод в неорганическом виде, а именно неорганический йод и только усваивается щитовидной железой . Прием Йодомарина с целью профилактики должен быть длительным ( до нескольких лет ) , он не имеет побочных эффектов , а если у Вас еще остались сомнения – обратитесь к эндокринологу, и он поможет Вам их решить. Защита себя и своих малышей от дефицита йода – в Ваших руках!

Филиал ФБУЗ « Центр гигиены и эпидемиологии в

Чувашской Республике- Чувашии в г. Канаш»