

Йод и здоровье детей

Одной из наиболее актуальных проблем здоровья в современном мире является проблема заболеваний щитовидной железы. Они являются самой частой эндокринной патологией, особенно в районах с дефицитом йода в окружающей среде, к которым относится порядка 85% территорий РФ, в том числе и Югра. В 1983 году ВОЗ был введен термин «йододефицитные заболевания». Для борьбы с дефицитом йода при ВОЗ в 1990 году был создан специальный Международный совет по контролю за йододефицитными заболеваниями.

Организм не способен сам вырабатывать йод. Йод относится к микроэлементам, которые должны поступать в организм человека ежедневно в очень малых количествах на протяжении всей жизни. Минимальная суточная потребность в йоде взрослого человека, по данным ВОЗ, – 150–200 мкг. Детям с рождения до года требуется не менее 50 мкг йода в сутки, от 1 года до 7 - 90 мкг, с 7 до 12 лет -120 мкг, а после 12 – 150-200 мкг в день. Большинство жителей нашей страны получают лишь 40–80 мкг йода в сутки.

Йод входит в состав гормонов щитовидной железы, и крайне необходим для нормального роста и развития ребенка, формирования и функционирования мозга, развития высокого интеллекта, для продления молодости и предотвращения преждевременного старения, для сохранения ясного ума и хорошей памяти на долгие годы.

При дефиците йода развиваются нарушения функций всех органов и систем организма, в том числе снижение интеллекта. Йододефицит может проявляться слабостью, вялостью, неустойчивым настроением, частыми простудными заболеваниями. Нередко дети в условиях хронического дефицита йода быстро утомляются, они медлительны или раздражительны. Бывают обидчивы и нервозны. Жалуются, что постоянно мерзнут. Часто простужаются и неважно кушают, но при этом вес у них может прибывать. Может наблюдаться замедление роста в длину. Им трудно дается усвоение школьной программы, а к вечеру, как правило, они быстро устают. Такие дети не могут дополнительно посещать кружки, секции, так как на это просто не хватает энергии и сил. Детям из группы риска, при появлении явных симптомов, необходимо обратиться к участковому педиатру.

Большую роль в увеличении количества йододефицитов играет неосведомленность населения о простейших способах профилактики заболеваний щитовидной железы. Болезнь легче предупредить, чем потом сражаться с ее последствиями. Начать профилактику можно в любом возрасте.

Более 100 стран мира решили проблему йододефицитов, благодаря всеобщему использованию йодированной соли. Лучший способ ее применения – подсаливать почти готовый продукт. И конечно, нужно включать в рацион питания продукты, богатые йодом. Основным источником йода для человека являются морепродукты: морская рыба, крабы, креветки, кальмары, морская капуста и др. Богаты йодом грецкие орехи, киви, хурма; полезна и черноплодная рябина с медом. Также в небольших количествах йод содержится в овощах, фруктах, ягодах: картофеле, баклажанах, чесноке, томатах, луке, бананах, хурме, апельсинах и клубнике. Есть йод и в мясе, молочных продуктах, сливочном масле.

С недавних пор некоторые такие продукты как хлебобулочные изделия и молочные продукты, стали обогащать йодом. На маркировке этих продуктов указано точное количество йода на вес продукта.

Сбалансированное питание и использование йодированной соли поможет сохранить здоровье щитовидной железы и всего организма!