**Профилактика йоддефицитных заболеваний**

*Кочергина Наталья Валерьевна,*

*преподаватель специальных дисциплин*

*Кяхтинский филиал ГАПОУ«Байкальский базовый*

*медицинский колледж Министерства здравоохранения РБ»*

В настоящее время йоддефицитные заболевания являются наиболее распространенными неинфекционными заболеваниями человека. По данным ВОЗ, около 85% населения России проживают в районах с дефицитом йода. По химическому составу почва большинства территорий России бедна йодом. Йод является важнейшим микроэлементом, который неспособен в организме вырабатывается самостоятельно. От него зависят процессы роста, развития и общего тонуса; полноценное развитие половых желез, формирование различных мозговых функций, отвечающих за интеллект, и многие другие функции нашего организма.

Прекращение в России массовой йодной профилактики в эндемичных по зобу районах привело к увеличению распространенности эндемического зоба, который стал регистрироваться, начиная с раннего возраста.

Профилактика йододефицита может проводиться индивидуальными, групповыми и массовыми методами. Индивидуальная и групповая профилактика включают применение препаратов йодида калия в физиологических дозах, особенно в те периоды, когда потребность в дополнительном йоде возрастает (детский и подростковый возраст, беременность, кормление грудью).

|  |  |
| --- | --- |
| Группы людей | Потребность в йоде |
| Дети дошкольного возраста (0-59 месяцев) | 90 мкг/сутки |
| Дети школьного возраста (6-12 лет) | 120 мкг/сутки |
| Взрослые (старше 12 лет) | 150 мкг/сутки |
| Беременные и в период грудного вскармливания | 250 мкг/сутки |

Для массовой профилактики йоддефицитных состояний необходимо обеспечить сбалансированное питание с достаточным количеством йодсодержащих продуктов, микроэлементов.

Наиболее удобным и надежным средством профилактики йододефицита является йодированная соль, которая сохраняет нормированное содержание йода (40 ±15 мкг/г) при условии хранения в сухом прохладном месте, защищенном от попадания солнечного света, в зависимости от формы добавленного йода (йодид калия – 6 мес., йодат калия – 9 мес.).

Помимо йодированной соли, для восполнения дефицита йода используются продукты, обогащенные йодом (хлеб с добавлением йода, мармелад и пастила с морскими водорослями, желейно-фруктовые конфеты с агар-агаром и т.д.), биологически активные добавки к пище (назначаются врачом с учетом показаний и противопоказаний).

Для наиболее эффективного удовлетворения суточной потребности в йоде лучше всего включить в пищевой рацион морскую рыбу. Суточная порция йода содержится в 24 г пикши, 38 г лосося, 52 г камбалы, 83 г трески, 190 г сельди. Богаты йодом также морская капуста, рыбий жир, мидии, кальмары, креветки.

Таким образом, регулярное употребление продуктов и препаратов, содержащих йод в необходимом количестве, является лучшим способом профилактики йододефицитных заболеваний.