***«Ваше здоровье – в ваших руках»***

 **Памятка для пациента:**

Что сделать, чтобы избежать дефицита йода

**Факты о дефиците йода и эндемическом зобе:**

* По данным ВОЗ, в условиях **дефицита йода** живут более 2 млрд. человек, среди них у 740 млн. человек выявлен **эндемический зоб**, 43 млн. человек имеют умственную отсталость по причине **дефицита йода**, более 6 млн. человек страдают кретинизмом.
* Фактическое среднее потребление йода на 1 человека в РФ составляет от 40 до 80 мкг в день, что в 3 раза меньше рекомендованной нормы РФ зоб выявляется у 20–40% детей, тогда как при отсутствии дефицита йода он составляет меньше 5%.
* В йододефицитных районах в 2 раза чаще встречается умственная отсталость, до 15% школьников испытывают трудности в обучении.
* В Иркутской области высокая распространенность йододефицитных состояний, а эндемическим зобом страдает от 50 до 70% населения.

**Эндемический зоб** - прогрессирующее увеличение щитовидной железы у населения, проживающего в районах с дефицитом йода во внешней среде. Основная причина болезни - недостаточное поступление йода в организм с продуктами питания вследствие йодной недостаточности в природе.

***Проверьте, нет ли у Вас и Ваших детей признаков эндемического зоба и гипотиреоза***

|  |  |
| --- | --- |
| Изменения в состоянии | Проявления |
| Жалобы  | повышенная физическая и умственная утомляемость |
| Поведение | заторможенность, не хочется двигаться, разговаривать |
| Работоспособность | резко снижена |
| Память, внимание | снижение памяти, способности концентрироваться |
| Мышление | затруднения при выполнении умственной работы |
| Эмоции | преобладают безучастность и безразличие |
| Глаза | «потухшие» |
| Частота сердечных сокращений | часто снижена, менее 60 ударов в минуту  |
| Артериальное давление | понижено (у пожилых людей, страдающих гипертонической болезнью, может быть повышено) |
| Дыхание | обычное, или замедленное |
| Сон | сонливость в дневное время |
| Кожа, волосы, ногти | сухая, шершавая, холодная, бледная, желтоватая, дряблая, выпадение волос |
| Отеки  | могут быть на лице, руках, лодыжках (особенность: нет углубления от надавливания пальцем) |
| Мочеиспускание  | редкое |
| Стул | запоры, вплоть до отсутствия самостоятельного стула |
| Менструальный цикл | задержки вплоть до аменореи |
| Масса тела | Повышается, даже при пониженном аппетите |
| Аппетит | Понижен |
| Жажда | Обычно утром, сухость во рту |

Если у Вас или Вашего ребенка есть большинство из этих симптомов необходимо обратиться к врачу и определить содержание гормонов щитовидной железы, тиреотропного гормона в крови и йода в моче.

***Чем опасен дефицит йода?***

Щитовидная железа регулирует все обменные процессы в организме. Йод входит в состав гормонов щитовидной железы, которые необходимы для:

* нормального развития плода и новорожденного;

* физиологичного роста и развития ребенка;
* адекватного формирования и функционирования мозга;
* развития интеллекта;
* полноценной жизни взрослого человека и продолжения рода;
* благоприятного течения беременности и родов;
* замедления развития атеросклероза, продления молодости и предотвращения преждевременного старения.

Чаще всего при недостатке йода происходит снижение функции щитовидной железы - развивается гипотиреоз и компенсаторно увеличивается сама щитовидная железа.

**Предупредить дефицит йода можно единственным способом**: с профилактической целью принимать назначенные врачом препараты калия йодида либо получать натуральные продукты с высоким содержанием йода.

**Суточная физиологическая потребность в йоде, по данным ВОЗ**

|  |  |
| --- | --- |
| Возрастные периоды | Потребность в йоде, мкг/сут. |
| Дети до 1 года | 90 |
| Дети от 2 до 6 лет | 110-130 |
| Дети от 7 до 12 лет | 130-150 |
| Подростки и взрослые | 200 |
| Беременные и кормящие женщины | 250-300 |

|  |  |
| --- | --- |
| Продукты | Содержание йода (мкг/100 г съедобной части) |
| Хек серебристый  | 460  |
| Треска/печень | 135/800 |
| Ламинария | 50-70 |
| Рыбий жир | 770 |
| Креветки  | 110  |
| Яйцо куриное  | 20  |
| Фасоль | 12,1 |

Эксперты ВОЗ считают дозу йода до 1000 мкг/сут. безопасной для всех взрослых старше 19 лет, включая беременных и кормящих женщин

Существуют струмогенные продукты. Это капуста, репа, редька, морковь, соя, манго, персики, редис и арахис. В них содержатся тиоционат, тиоурацил, тиомочевина, производные анилина, полифенолов и перхлорат, которые и мешают нормальному усвоению йода.

От 5 до 10 мкг йода на 100 г содержат следующие продукты: мясо курицы, печень говяжья, свинина, молоко коровье, сливки, сметана, крупа овсяная, хлеб ржаной, шоколад, картофель, морковь, салат, свекла, виноград.

Если Вы живете далеко от моря и у Вас нет возможности потреблять в достаточном количестве морепродукты, покупайте йодированные продукты

**Народные рецепты**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Ламинария сахаристая (морская капуста)*** | *Принимают высушенный лист водоросли, перемолотый в порошок, по 0,5 – 1 чайной ложке 2-3 раза в день (в день достаточно съедать всего лишь 5 граммов сухой морской капусты).* |
| ***Цетрария исландская (исландский мох)*** | *20 г сухого измельченного сырья залить 0,5 л горячей воды или молока, кипятить на медленном огне 5 минут и настаивать 30 минут. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.* |
| ***Ольха серая*** | *При приготовлении отвара на воде можно добавлять различные ягоды, например, бруснику, чтобы получался кисель. По вкусу цетрария горькая, поэтому в такие кисели для детей нередко добавляют сахар или мед.* |