



Йододефіцит – розлад здоров'я, пов'язаний із дефіцитом йоду. Йод – це мікроелемент, потрібний організму для створення гормонів щитоподібної залози. Він не виробляється організмом, а надходить з продуктами харчування та водою. Синтезовані щитоподібною залозою гормони регулюють метаболізм людського тіла, енергетичний та тепловий обмін, впливають на роботу серцево-судинної, репродуктивної, нервової та інших систем, опорно-рухового апарату.

Проблема йодного дефіциту є глобальною для населення усіх континентів. ВООЗ розглядає його як одне з найбільш поширених у всьому світі захворювань неінфекційного

характеру.

Україна входить до переліку країн із недостатнім споживанням йоду. До регіонів з високим ризиком розвитку йододефіцитних захворювань відносяться всі області на заході країни та Київська область, частковий, помірний та незначний ризик розвитку йододефіциту мають центральні, південні та східні регіони країни. Черкаська область належить до регіону з помірним ризиком розвитку йододефіциту.

Перші ознаки дефіциту йоду можуть проявлятися відчуттям постійної втоми, слабкістю, депресією, порушенням обмінних процесів, погіршенням пам'яті, слуху, підвищенням холестерину, сухістю шкіри та втратою її еластичності, різким зниження чи підвищення маси тіла, випадінням волосся, збільшенням щитовидної залози тощо. Дефіцит йоду є найбільш поширеною причиною затримки росту та порушенню розумової активності дітей.

У крайніх випадках дефіцит йоду може призвести до дефіциту гормонів щитовидної залози, який відомий під назвою «кретинізм».

За даними ВООЗ, добова потреба в йоді становить (мкг/добу): для дітей до 6 років – 90; дітей від 6-12 років – 120; підлітків від 12 років і дорослих – 150; вагітних і жінок у період лактації – 200. Створити надлишок йоду в організмі досить складно, оскільки 95–98% йоду, що надходить в організм, виводиться із сечею, а 2–5% – через кишечник. Експерти ВООЗ вважають безпечною дозу йоду в 1 000 мкг (1 мг) на добу.

Для профілактики йододефіциту достатньо регулярно споживати продукти збагачені йодом. Перше місце серед них посідає йодована сіль, до складу якої входить йодистий калій. До раціону харчування також слід включати: морепродукти – мідії, кальмари, креветки, ікру; білу рибу – минтай, хек, тріску та інші; морську капусту – ламінарію; овочі – картоплю, редиску, часник, буряк, томати, баклажани, спаржу, зелену цибулю, щавель, шпинат; фрукти – банани, апельсини, лимони, дині, ананаси, хурму, фейхоа; яйця, молоко, яловичину, волоські горіхи тощо.

Пам'ятайте! Профілактика йододефіциту має важливе значення для здоров'я. Необхідно регулярно проводити обстеження щитовидної залози, вчасно виявляти та лікувати порушення в ендокринній системі.