**ЙОДОДЕФІЦИТ ТА ЙОГО ПРОФІЛАКТИКА**



При зниженому рівні споживання йоду у людей розвиваються йододефіцитні захворювання. Це найбільш поширені у світі неінфекційні хвороби. Але йододефіцит – природний екологічний феномен, який зустрічається в багатьох країнах світу. Всесвітній день щитовидної залози - 25 травня.

Згідно з результатами дослідження, проведеного у Великій Британії 2011 року, йододефіцит був виявлений у 70% населення. В Україні усі без виключення регіони є йододефіцитними. За висновками ЮНІСЕФ, щороку 300 тисяч українців народжуються незахищеними від незворотних вад, спричинених нестачею йоду.

Йод – важлива мінеральна складова їжі. Йод входить до складу гормонів щитоподібної залози, які підтримують енергетичний обмін, відповідають за життєвий тонус організму.

Йод надходить в організм людини з їжею та в розчиненому у воді стані. Багаті на нього горіхи, молоко, яйця. Найбільше йоду міститься у морепро­дуктах – креветках, кальмарах, рибі та водоростях. Багато йоду містить усім відома водорість ламінарія, яку ще називають «морською капустою».

Проблема йодного дефіциту є глобальною для населення усіх континентів. В Україні до таких регіонів відносять Карпати та Полісся. Однак тепер ця проблема значно поширилась і на степову зону.

**Скільки потрібно йоду, щоби бути здоровим?**

Залежно від віку добова потреба в йоді складає від 90 до 300 мкг (1 мкг = 1 мільйонна частина грама).

Для жінок ця норма становить 150–300 мкг, для чоловіків — до 300 мкг. Для дітей віком до 6 років – 90 мкг, від 6 до 12 років – 120 мкг.

**Більшість мешканців України щодня споживає лише 40–80 мкг йоду на добу!**

У зоні найбільшого ризику – Західна Україна та Чернігівська область, де споживання йоду найменше. У південних та східних областях нашої країни дефіцит йоду виражений не так сильно.

Експерти ВООЗ вважають безпечною дозу йоду в 1000 мкг (1 мг) на добу. За все життя людина споживає близько 3–5 г йоду – приблизно одну чайну ложку. Створити надлишок йоду в організмі досить складно, оскільки 95–98% йоду, що надходить в організм, виводиться із сечею, а 2–5% — через кишківник.

Нестача цього мікроелемента в організмі людини спричиняє підвищення захворюваності на зоб, збільшує кількість випадків вродженого кретинізму та інші серйозні проблеми, які супроводжуються різноманітними функціональними і структурними змінами.

Через нестачу йоду в організмі настає відчуття постійної втоми, слабкість, депресія, збільшується щитовидна залоза (зоб), знижується розумова активність. У дітей – затримка росту та інтелектуального розвитку. Порушуються обмінні процеси. Навіть незначний дефіцит йоду у жінок під час вагітності спричиняє освітні та когнітивні порушення у дітей в майбутньому. Виникає загроза переривання вагітності. Йододефіцит може спровокувати неонатальний гіпотиреоз, рак щитовидної залози, погіршення пам’яті, слуху, підвищення холестерину, сухість шкіри, втрату її еластичності, порушення роботи кишківника, відчуття холоду, різке зниження чи підвищення маси тіла, набряки, випадіння волосся тощо.

Для профілактики йододефіциту достатньою регулярно вживати продукти, збагачені йодом. Перше місце серед них посідає йодована сіль, до складу якої входить йодистий калій. Щоб запобігти йододефіциту, досить щодня вживати разом із їжею 5–6 грамів такої солі. Але йод легко випаровується, тому йодована сіль вимагає уважного зберігання і застосування. По-перше, термін придатності такої солі, зазвичай, не перевищує трьох місяців. У продукті, в якому зазначений термін минув, йоду вже немає. По-друге, йодована сіль повинна бути запакована у непрозорий поліетиленовий пакет або фольгу. Зберігати її треба у щільно закритій посудині. По-третє, солити їжу потрібно після її приготування, тому що при високій температурі йод швидко випаровується, або ж готувати їжу недосоленою, а вже потім, у тарілці, досолювати за смаком.

Щоб уникнути йододефіциту, до щоденного раціону слід включити морепродукти (мідії, кальмари, креветки, ікру), білу рибу (минтай, хек, тріску та ін.), морську капусту (ламінарію), овочі (картоплю, редиску, часник, буряк, томати, баклажани, спаржу, зелену цибулю, щавель, шпинат), фрукти (банани, апельсини, лимони, дині, чорноплідна горобина, ананаси, хурму, фейхоа). Йод також міститься у яйцях, молоці, яловичині, волоських горіхах.

Щоб зберегти йод у продуктах, їх треба правильно готувати. Так, морську рибу потрібно варити, а не смажити

Наявність йодного дефіциту виявити легко. Першими сигналом для хвилювання може послужити відчуття постійної втоми, підвищена стомлюваність і млявість, пригнічений настрій і неуважність, відчуття болю у серці й часта задуха. Якщо волосся стало тьмяним і слабким, температура тіла нижча за 36,5 градуса, порушено менструальний цикл, часто бувають холодними руки, не полишає відчуття мерзлякуватості у приміщенні, де всім іншим тепло, це також є підставою, щоб звернутися до лікаря.

*Щоби знизити ризики йододефіциту, для приготування щоденних страв замініть звичайну сіль на йодовану.*

Начальник Надвірнянського

районного центру ДУ «ІФ ОЦКПХ МОЗУ» Оксана Жеревчук