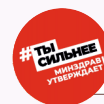
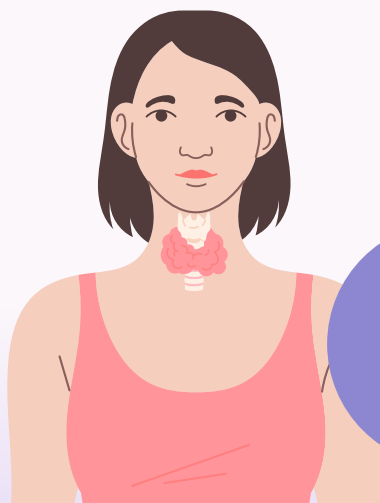




РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Йод

Йод – важный микроэлемент, который нужен для образования гормонов щитовидной железы, незаменимых для полноценной работы человеческого организма.

Гормоны щитовидной железы необходимы для образования нервной ткани у плода, для полноценного развития центральной нервной системы в раннем детском возрасте. Изменения, вызванные йододефицитом в эти периоды жизни, проявляются необратимыми дефектами в интеллектуальном и физическом развитии детей. Практически в течение 1-го месяца беременности, когда у плода еще не сформировалась собственная щитовидная железа, он получает гормоны от матери, поэтому особенно важно, чтобы функция щитовидной железы матери и образование гормонов в материнском организме было нормальным. Последствия йододефицита включают в себя как мертворождения, самопроизвольные аборт, возникновение врожденных аномалий у плода при тяжелом йододефиците, хронический йододефицит может привести к развитию умственной и физической отсталости детей, кретинизму.

Йододефицит приводит к нарушению интеллектуального развития детей и подростков, увеличению щитовидной железы, образованию узлов, а также к развитию практически всех заболеваний щитовидной железы, вплоть до злокачественных новообразований.

Гормоны щитовидной железы также оказывают влияние на состояние сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, систему крови и половую функцию человека.

Особенно опасно то, что заболевания щитовидной железы могут не проявляться ярко клинически и пациенты обращаются к врачу только при возникновении каких-либо сложных проблем со стороны сердечно-сосудистой системы или нарушением фертильной функции.



Йод поступает в организм человека извне, с водой или пищей. Причем потребность в йоде увеличивается с возрастом, самая высокая потребность в этом микроэлементе – у подростков и беременных женщин.



Суточная потребность в данном элементе составляет:

- 90 мкг – для детей до 5 лет;
- 120 мкг – для детей с 5 до 12 лет;
- 150 мкг – для детей с 12 лет и взрослых;
- 250 мкг – для беременных и кормящих женщин.

Недостаток йода в почве приводит к снижению содержания этого микроэлемента в продуктах питания, производимых в данной местности, а употребляющие их люди страдают от йододефицита.

й, на к
едне
ми

в
е

