

# Дефицит йода. Чем он опасен?

(памятка для населения)

На Земле проживают 1,5 миллиарда человек в местностях, эндемичных по дефициту йода, где зубная эндемия имеет массовый характер, особенно среди детей и женщин репродуктивного возраста. Йододефицитные заболевания по определению Всемирной Организации Здравоохранения являются наиболее распространенными неинфекционными заболеваниями.

Йод необходим для выработки гормонов щитовидной железы. Щитовидная железа вырабатывает гормоны, необходимые для нормального роста, физического и умственного развития, регуляции функционального состояния нервной системы, иммунитета и эмоционального тонуса человека, поддержания оптимального уровня обмена веществ в организме. Дефицит йода приводит к недостаточной продукции гормонов щитовидной железы, в результате чего развивается компенсаторное увеличение щитовидной железы – зоб. Железа разрастается в ответ на низкое содержание йода в организме, стараясь выработать достаточное количество своих гормонов. Возникновение зоба в этом случае связано с дефицитом йода и его называют эндемическим, т.е. характерным для определенного региона. Республика Башкортостан относится к регионам, эндемичным по зобу, где фактическое среднее потребление йода составляет 40-80 мкг в день, то есть ниже рекомендуемого уровня в 2-3 раза (150-200 мкг). Важное значение для развития эндемического зоба имеет: содержание в окружающей среде и других микроэлементов (хрома, цинка, марганца, кобальта, селена, фтора, молибдена), загрязнение окружающей среды, радиация. Определенную роль играют факторы питания (снижение поступления белков, витаминов, минералов, однообразное питание), генетические факторы. Йод относится к микроэлементам питания, дефицит которого часто не имеет внешне очень выраженного характера, что обозначают понятием «скрытый голод». Кроме выраженных форм умственной отсталости, дефицит йода обуславливает снижение интеллектуального потенциала, иммунитета населения, что подтверждается исследованиями, выполненными в последнее время: средние показатели умственного развития (IQ) в регионах с выраженным йодным дефицитом на 15-20% ниже, снижена неспецифическая резистентность организма. У женщин страдает репродуктивная функция, увеличивается риск самопроизвольных аборт (выкидышей), мертворождений или рождений детей с эндемическим кретинизмом. Йодный дефицит приводит к существенной потере интеллектуального, образовательного и профессионального потенциалов нации.

