Консультация для родителей

**Дефицит йода в организме.**

**К чему это может привести.**

 Хроническая усталость, сонливость, частые простуды — список состояний, которые мы частенько списываем на авитаминоз и недостаток минералов, можно продолжать до бесконечности. Подобные не слишком специфичные симптомы могут быть проявлением самых разных изменений в организме, но нередко, действительно, указывают на то, что человек недополучает каких-то микроэлементов, например, йода.

 Ежегодно 1,5 миллиона взрослых и 650 тысяч детей нуждаются в консультации эндокринолога из-за дефицита йода. Йод — один из 30 наиболее важных микроэлементов. В первую очередь он необходим для правильной работы щитовидной железы, так как участвует в синтезе тиреоидных гормонов. Они в свою очередь регулируют многие обменные процессы и влияют на работу самых разных органов и систем, отвечают за наше настроение, стрессоустойчивость и даже способность к зачатию.

##

## Сколько йода нужно человеку

 Взрослому человеку в сутки необходимо в среднем 150–200 мкг йода. Во время беременности и кормления грудью суточная потребность в микроэлементе растет. А вот ребенку для полноценного роста и развития в зависимости от возраста достаточно 60–130 мкг.

 Мало кто из нас живет у моря, питается морепродуктами и ест овощи и фрукты, выращенные на богатых йодом почвах. Многие регионы нашей страны относятся к территориям эндемичным по дефициту этого микроэлемента, а потому специалисты советуют не только почаще включать в рацион морскую капусту и рыбу, но и использовать вместо обычной поваренной соли йодированную.

 Важная деталь: хранить йодированную соль нужно в герметичной упаковке, а добавлять в блюда в конце готовки, чтобы йод не разрушился под воздействием термической обработки.

## Признаки дефицита йода

 Йододефицит долгое время может не иметь выраженных проявлений. Впрочем, заподозрить его можно в том случае, если беспокоит раздражительность или, наоборот, подавленное состояние, повышенная утомляемость, бессонница, снижение концентрации внимания и ухудшение памяти, участившиеся простудные или, к примеру, грибковые инфекции, сухость кожи.

 Гипофункция щитовидной железы, обусловленная дефицитом йода, может спровоцировать неконтролируемый набор веса, отеки, одышку, гипотонию или аритмию, нарушения менструального цикла и проблемы с зачатием.

 В детском возрасте йод необходим для полноценного физического и умственного развития.

## Как определить йододефицит

 Вопреки расхожему мнению, определить дефицит йода в домашних условиях, рисуя на плече йодную сетку и наблюдая, как быстро она исчезнет, невозможно.

Узнать, действительно ли организм испытывает нехватку йода, можно, сдав анализ на содержание этого микроэлемента в сыворотке крови. Однако чаще эндокринологи рекомендуют исследовать содержание тиреотропного гормона (ТТГ) — своеобразного биомаркера йодного статуса.

 Если уровень ТТГ близок к верхней границе нормы или выходит за ее пределы, скорее всего, таким образом гипофиз реагирует на снижение количества йода в организме. Это повод пройти более детальное обследование: УЗИ щитовидной железы, анализ крови на тиреоидные гормоны: Т3 (трийодтиронин) и Т4 (тироксин).

 Также стоит проверить содержание в крови селена и цинка. Эти микроэлементы способствуют усвоению йода.

 При незначительной нехватке йода уровень гормонов может не выходить за рамки референсных значений, но это не значит, что йододефицит не оказывает влияния на здоровье и состояние человека.

## Как восполнить дефицит йода в организме

 Если нехватка йода не очень выражена, бывает достаточно скорректировать питание и включить в рацион йодированную соль.

 Рекордсменом по содержанию йода считаются сушеные водоросли. Но к ним стоит относиться с большой осторожностью: слишком большой риск передозировки, а она еще более опасна, чем недостаток йода. Сушеные водоросли добавляют в супы и салаты только после консультации с врачом и строго в рекомендованном количестве.

 Умеренный и выраженный йододефицит корректируют с помощью медикаментов, содержащих йод в лечебных дозировках. Их должен подобрать врач.

## Чем опасна передозировка йода

В высоких концентрациях йод токсичен. Он может спровоцировать хроническое воспаление и гиперфункцию щитовидной железы. Она начинает вырабатывать слишком много гормонов, что в свою очередь сказывается на работе сердца и других органов. У человека может повышаться температура, отмечается слабость и головные боли. Также вероятно появление неприятного металлического привкуса во рту. Во время беременности чрезмерное употребление биодобавок с йодом опасно и с точки зрения возможного тератогенного воздействия.

## Кому йод противопоказан

Йодсодержащие препараты нельзя «назначать» себе самостоятельно. Их принимают по рекомендации врача после проведения лабораторных исследований. Противопоказаниями служат гиперфункция щитовидной железы, токсическая аденома, узловой зоб и другие новообразования щитовидной железы, а также гиперчувствительность к йоду, туберкулез, нефроз и некоторые кожные заболевания.