

Боровко М.М-врач-эндокринолог УЗ «ВОДКЦ» ОКДП имеет первую квалификационную категорию. Окончила Витебский ордена Дружбы народов медицинский институт в 1994 году. Стаж в эндокринологии -14 лет.

К международному единому дню «Профилактика заболеваний щитовидной железы у детей»

Йод – это важный элемент человеческого организма. Он является составной частью гормонов щитовидной железы – Т3 (трийодтиронина) и Т4 (тироксина). Йод участвует в основном обмене веществ – белков, жиров и углеводов. Недостаток микроэлемента приводит к нарушению работы главных систем органов – сердечно-сосудистой, нервной, дыхательной, иммунной, костно-мышечной и половой. В природе химический элемент йод распространен крайне неравномерно – где-то его вполне достаточно, а где-то ощущается его острая нехватка. Больше всего йода присутствует в воде, воздухе и почве морских районов, а вот в гористой местности, на территориях с подзолистыми и сероземными почвами его недостаточно.

Для Беларуси проблема йодной недостаточности чрезвычайно актуальна. По результатам широкомасштабного исследования, проведенного совместно с ВОЗ и Международным советом по контролю за йоддефицитными заболеваниями, Беларусь отнесена к странам с легкой и средней степенью природного йоддефицита.

Ежедневная потребность в йоде зависит от возраста и физиологического состояния человека:

До 1 года жизни -----	50 мкг;
От года до 2 лет -----	70 мкг;
От 2 до 6 лет -----	90 мкг;
7 – 12 лет -----	120 мкг;
От 12 лет и старше -----	150 мкг;
Беременные и кормящие -----	200 мкг;
Люди пожилого возраста -----	100 мкг.

Дефицит йода в организме приводит к развитию диффузного (эндемического) нетоксического зоба. Это заболевание проявляется увеличением щитовидной железы и как следствие снижением ее функции. Чаще всего эндемическим зобом болеют дети младшего школьного возраста и подростки. Симптомы нехватки йода-это головная боль, недомогание,

ограничение физической активности (слабость) , сонливость, снижение успеваемости в школе, снижение иммунитета (частые простудные заболевания), сухость кожи, выпадение волос, плохая стрессоустойчивость, прибавка в весе, нарушение менструального цикла у девочек, частые запоры.

Наибольшую опасность йододефицит представляет для беременных женщин. Появляется риск самопроизвольного выкидыша или преждевременных родов, а также вероятность мертворождения. Новорожденный ребенок может иметь аномалии или пороки развития органов, а в дальнейшем – отставать в росте и нервно-психическом развитии (снижение интеллектуальных способностей).

Основным источником йода являются морепродукты: морская капуста, морская рыба. Употребляя эти продукты в пищу, проводится профилактика йоддефицитных заболеваний щитовидной железы

Основные йодсодержащие продукты:

Продукт питания	Содержание йода в мкг на 100г продукта
пикша	416
лосось	260
морская капуста	220
камбала	190
треска	120
макрель	100
морской окунь	74
пресноводная рыба	72
устрицы сырые	60
палтус	52
сельдь	52
тунец	50
шпинат	20
яйца	9,7
ржаной хлеб	8,5

редис	8
белый хлеб	5,8

Во многих странах на государственном уровне на всеобщей основе внедрены и активно продвигаются целевые программы универсальной йодной профилактики, предполагающей внесение солей йода (йодида и йодата калия) в продукты питания: потребление йодированной соли (столовая поваренная соль, специально обогащенная стабильным йодатом калия), хлеба, воды. Соль непосредственно добавляется в пищу, используется повсеместно и имеет небольшой объем потребления, исключая передозировку. Эти мероприятия позволяют полностью ликвидировать эндемию зоба.

Определить есть ли дефицит йода у ребенка поможет врач-эндокринолог. Важно с профилактической целью раз в году посетить данного специалиста. При необходимости он назначит необходимое лечение.