**«СОЛЬ + ЙОД: IQ СБЕРЕЖЕТ»**

**Как защитить себя и ребенка от йододефицитных заболеваний?**

Доказано, что показатели умственного развития (IQ) в регионах с выраженным йодным дефицитом ниже на 15-20%!

Йододефицит – это, в первую очередь, снижение интеллектуального потенциала. Дети и подростки, не принимающие препараты йода, не только хуже учатся, но и чаще страдают простудными заболеваниями, патологией желудочно-кишечного тракта, отстают в физическом развитии.

Бурятия – эндемичный регион, где насыщенность йодом воды, почвы, воздуха составляет всего 10-30% от нормы. Практически вся территория России является йододефицитной. Поэтому, если вы переехали в другой регион, находящийся далеко от моря, надо продолжать профилактику йододефицита.

**Зачем нужен Йод человеку?**

Йод относится к жизненно важным микроэлементам, он не образуется в организме и нужен для образования гормонов щитовидной железы. Эти гормоны - своеобразная «энергетическая станция», которая регулирует работу всего организма. Ежедневная потребность в йоде составляет в среднем 150 мкг.

**Чем опасен дефицит Йода?**

Дефицит йода связан не только с зобом, но и со множеством других состояний: у беременных - невынашивание беременности, мертворождение, врожденные аномалии, перинатальная и детская смертность;

- у детей - нарушения физического и умственного развития;

- у новорожденных - множественные пороки развития, в т.ч. умственная

отсталость, глухонемота, косоглазие и др.;

- во всех возрастах - увеличение щитовидной железы и нарушение её

функции, в т.ч гипотиреоз, узловой зоб.

Причиной 65% случаев заболеваний щитовидной железы у взрослых и 95% у детей является недостаточное потребление йода с питанием.

**Что делать, чтобы избежать недостатка Йода?**

 Для восполнения йода всем жителям Бурятии на протяжении всей жизни необходимо употреблять *только йодированную соль (*1 чайная ложка

йодированной соли содержит 400 мкг йода*).* Ранее в СССР был закон о всеобщем употреблении йода. Такая профилактика признана Всемирной организаций здравоохранения (ВОЗ) как наиболее эффективной. Такой закон принят во всех странах Европы, Америки, многих стран Азии, например, у наших соседей в Монголии, в Китае, страны СНГ и др.

**Почему выбрана йодированная соль для профилактики йододефицита?**

Соль потребляется практически всеми людьми примерно в одинаковом количестве в течение всего года. Йодирование соли не придает продуктам необычного вкуса или запаха. Стоимость поваренной йодированной соли практически не отличается от нейодированной. Получить переизбыток йода путем употребления подсоленной пищи невозможно. В России также необходим Закон о всеобщем йодировании соли.

**Можно ли другими продуктами восполнить дефицит йода?**

Чтобы восполнить дефицит йода другими йодированными продуктами (хлебом, молоком или др.), их количество должно быть около килограмма в день, что не вполне реально.

Биологически активные добавки (БАДы) не являются надежным средством профилактики йододефицита.

**Кто находится в группе риска по йододефициту?**

 У детей, подростков, беременных и кормящих женщин потребность организма в йоде выше, чем у здоровых взрослых. Поэтому кроме йодированной соли им рекомендуется ежедневный прием лекарственных препаратов калия йодида (например, «Йодомарин», «Йодбаланс» - Германия; «Калия йодид» - Россия или др.).

Суточная потребность в йоде составляет:

- детям от 0 до 5 лет – 90 мкг/сут

- детям от 6 до 12 лет - 120 мкм;

- старше 12 лет и взрослым - 150 мкг;

- беременным и кормящим женщинам - 250 мкг.

Лицам пожилого возраста рекомендуется вначале посетить эндокринолога.

**Я чувствую «ком в горле», что делать?**

Ощущение кома в горле – довольно распространенная жалоба, с которой пациенты обращаются к врачу. Однако, к йододефициту отношения не имеет.

Резкое и, казалось бы, беспричинное возникновение ощущения кома в горле может появиться после стрессовой ситуации или нервного срыва, и повторяться при менее травмирующих обстоятельствах. В этом случае ощущение кома обусловливается спазмом и напряжением мышц. *Самопроизвольное сокращение мышц горла во время волнения или депрессии способствует возникновению такого неприятного чувства.*

**Может ли быть передозировка йодом?**

Практически не встречается. Передозировку может вызывать очень-очень длительное употребление йода в количествах, значительно превышающих суточную норму.

Самым характерным признаком избытка данного минерала, является развитие йодизма — повышенное слюноотделение, появление во рту металлического привкуса и распухание слюнных желез.

**Только совместные усилия смогут решить данную проблему!**

 Каждый педагог и родитель, хотел бы, чтобы успеваемость детей и подростков была лучше. Пропаганда знаний о тяжести последствий йододефицита должна проводиться не только медицинскими работниками, но и учителями - на родительских собраниях, в классах; родителями в кругу семьи. Сохранить здоровье ребенка и свое собственное – вполне возможно. Сделайте сегодня то, что зависит от Вас, сохраните здоровье!