



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

КОМИТЕТ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ КУРСКОЙ ОБЛАСТИ
ОБЛАСТНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

«Курская городская детская поликлиника №5» комитета здравоохранения Курской области

305040 г. Курск, ул. В.Казацкая, дом 152
E.mail: kgdp5@mail.ru

тел. 8(4712) 53-66-11 (факс 8(4712) 58-51-32)
Сайт: www.dgp5-kursk.ru

Этот «чудо йод»

В настоящее время для многих людей не секрет, что ежедневно с пищей мы недополучаем йод. А ведь недостаток этого микроэлемента может привести к целому ряду заболеваний. Дефицит йода часто не имеет внешних проявлений, что обозначают понятием «скрытый голод». В этом случае он может проявляться вялостью, слабостью, быстрой утомляемостью, сниженным аппетитом, плохим настроением, всевозможными умственными нарушениями. У детей это выражается в плохой успеваемости в школе, потере интереса к познавательным играм, снижением памяти. А на самом деле ребенку просто не хватает йода, без которого не может работать «щит» нашего организма – щитовидная железа. Она начинает работать у плода уже на второй неделе развития, на третьем месяце «щит» организма работает полностью и развивающийся плод уже не нуждается в гормонах будущей матери. Гормоны – это биологически активные вещества, вырабатываемые щитовидной железой. Они необходимы для того, чтобы человек рос, развивался умственно и физически. При недостатке йода в организме развивается недостаток гормонов, а значит, возникает болезнь. Щитовидная железа пытается восполнить дисбаланс гормонов при недостатке йода, как следствие увеличивается в размере, появляется зоб. У ребенка возникает уже серьезное отставание в умственном, психическом или физическом развитии. А ведь решение всех этих проблем очень простое – необходимо восполнить дефицит йода. Ежедневно дети грудного возраста нуждаются в 50 мкг йода, дети от 2-х до 12 лет в 60-100 мкг йода, старшие и взрослые в 150 мкг йода, подростки, беременные и кормящие женщины – 200 мкг йода.

Йод мы можем получать в виде таблетированных препаратов содержащих в себе калия йодид 100 или 200 мкг, либо с ежедневным приемом йодированных продуктов (йодированные соль, молоко, кефир, хлеб). В особо ответственные периоды жизни, такие как раннее детство, подростковый период, беременность и кормление грудью, рекомендуется один раз в год посетить врача эндокринолога, который пальпаторным методом определит состояние щитовидной железы, выявит клинические проявления заболевания, если оно есть, и назначит Вам профилактический или лечебный курс препаратами йода.

Врач детский эндокринолог - Васильева Лилия Григорьевна