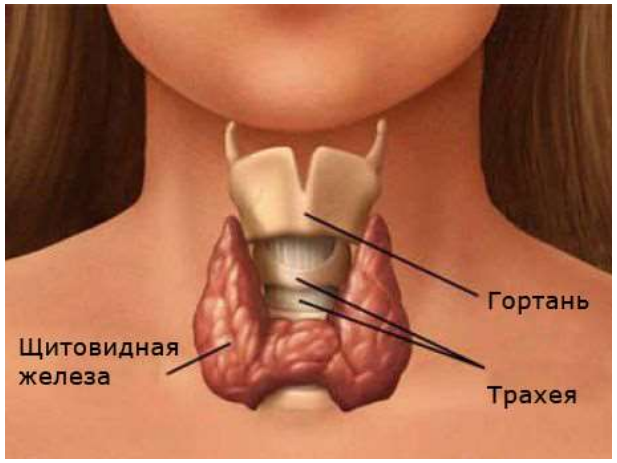
ПРОФИЛАКТИКА ДЕФИЦИТА ЙОДА: как сохранить интеллект наших детей?

«Каждый ребенок имеет право на обеспечение достаточным количеством йода, гарантирующим его нормальное развитие»

Конвенция о правах ребенка,
Всемирная встреча в интересах детей, Нью-Йорк, 1990

Доцент курса эндокринологии
кафедры терапии ФПК и ППС
Макарова Ольга Борисовна

Зачем нужен йод?



- Йод – фундаментальный субстрат для синтеза гормонов щитовидной железы.
- Щитовидная железа вырабатывает два йодсодержащих гормона – тироксин (левотироксин, Т4) и трийодтиронин (лиотиронин, Т3).
- Йод не может вырабатываться организмом, он должен поступать с продуктами питания и водой

Значение гормонов щитовидной железы

Тиреоидные гормоны необходимы для нормального функционирования практически всех органов и систем:

- Они влияют на все виды обмена веществ,
- стимулируют синтез белка
- Способствуют росту клеток
- дифференцировку тканей
- влияют на скорость обмена веществ в организме
- влияют на половые железы
- **ОСОБАЯ РОЛЬ В ФОРМИРОВАНИИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ И ИНТЕЛЛЕКТА!!!!**

Недостаток йода в организме приводит к:

- заболеваниям щитовидной железы (зоб)
- замедлению физического развития
- нарушению обмена веществ
- снижению иммунитета
- хронической усталости
- снижению памяти, внимания, усидчивости
- снижению интеллекта
- Умственной отсталости

Интеллектуальное развитие детей, проживающих в регионах с различным обеспечением йодом (по N.Bleichrodt, 1989).

Интеллект на 10-15 % ниже у детей, проживающих в условиях легкого йодного дефицита, не использующих йодированную соль

Результаты IQ-тестирования школьников в различных регионах РФ (тест на интеллект, свободный от влияния культуры, Р. Кеттела (модификация CF 2A))

Место проведения исследования	Количество обследованных детей	Значения IQ
г. Астрахань	104	76,70–88,94
Волгоградская область	37	88,96–100,57
Краснодарский край	155	83,47–84,92
Мурманская область	129	88,25–92,75
Нижегородская область	124	80,05–90,04
Республика Татарстан	180	77,04–88,19
Республика Чувашия	102	82,26–92,58
Республика Удмуртия	71	80,85–90,46
г. Пенза	74	85,43–92,59
Московская область	249	84,13–90,69
Свердловская область	178	81,96–95,32
Белгородская область	142	85,10–90,10
г. Сургут	172	82,00–96,00
Кировская область	122	84,80–97,00
г. Иваново	119	83,60–92,80

Йоддефицитные заболевания в России. Простое решение сложной проблемы / Г. А. Герасимов, В. В. Фадеев, Н. Ю. Свириденко, Г. А. Мельниченко, И. И. Дедов. – М.: Адамантъ, 2002. – 168 с.

Показатели когнитивных функций детей младшего школьного возраста (в % к норме).

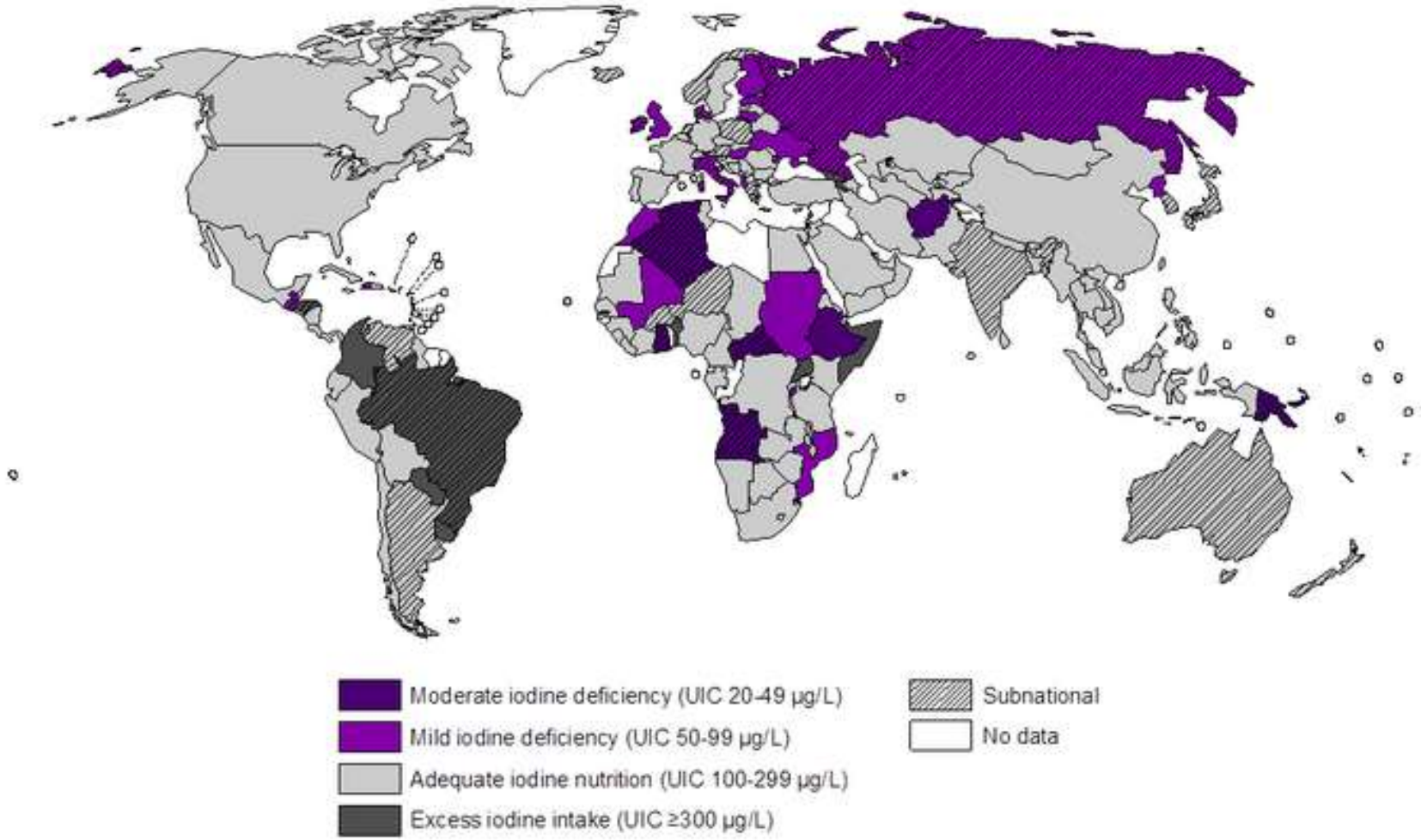
Л.А.Щеплягина, Н.Д.Макулова, О.И.Маслова Научный центр здоровья детей РАМН, Москва. Состояние когнитивной сферы у детей в районах с дефицитом йода. Consilium Medicum. 2001; 08

У детей раннего возраста к проявлениям ЙД относятся:

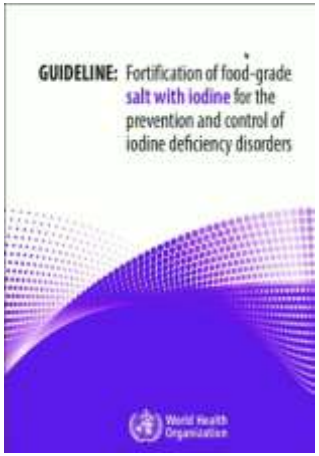
- Замедление речевого развития (90%)
- Трудности звукопроизношения (50%)
- Эмоциональная неустойчивость и агрессивность (80%)
- Снижение внимания (30%)
- Затруднение в общении со сверстниками и взрослыми (20%)

Л.А.Щеплягина, Н.Д.Макулова, О.И.Маслова Научный центр здоровья детей РАМН, Москва. Состояние когнитивной сферы у детей в районах с дефицитом йода. Consilium Medicum. 2001; 08

Все жители Российской Федерации проживают в условиях йодного дефицита !!!!



2015



Сколько нужно йода в день?

Группа населения	Норма потребления йода, мкг/сут
Дети в возрасте до 24 мес	90
Дети старше 24 мес, подростки, взрослые	**150**
Беременные женщины	250
Женщины, кормящие грудью	250

ВОЗ, 2014

Источники йода

Морская капуста - 300 мкг

Кальмары - 300 мкг

Креветки - 88 мкг

Минтай - 150 мкг

Сушеные белые грибы - 350 мкг

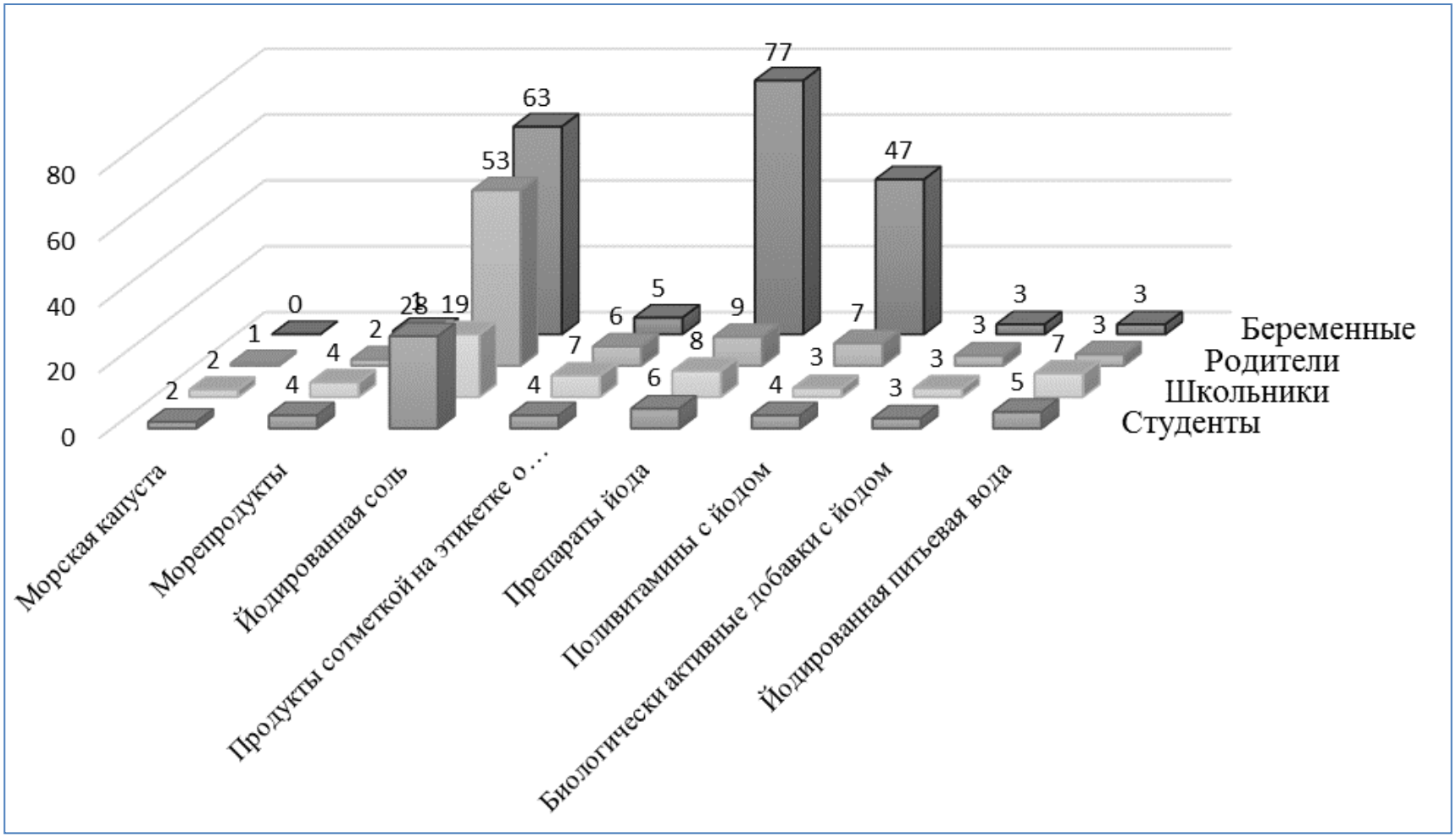
Хек - 160 мкг

Черника - 70 мкг

Какао - 117 мкг

Ежедневное употребление йодсодержащих средств, в % от числа респондентов

(вопрос предусматривал выбор любого числа ответов)



Статистика:

- Среднее потребление йода жителем России **в 3 раза меньше** установленной нормы!!!!

- Недостаточное потребление йода создает серьезную угрозу здоровью 100 млн.россиян, в т.ч. сохраняется **угроза нарушения физического и умственного развития у 32,8 млн. детей,** проживающих в Российской Федерации;

- **Ежегодно в России рождается 215 тыс. детей с патологиями мозга, связанными с дефицитом йода;**

- **Причиной 95% случаев у детей** заболеваний щитовидной железы является **недостаточное поступление йода** с питанием.

Что делать

поваренная
пищевая
ЙОДИРОВАННАЯ
СОЛЬ
каменная
1,5 кг
поваренная
пищевая
каменная
ЙОДИРОВАННАЯ
СОЛЬ
1,5 кг
поваренная
1000 г
поваренная
пищевая
йодированная
СОЛЬ

ОСНОВНЫМ МЕТОДОМ ПРОФИЛАКТИКИ

заболеваний, связанных с дефицитом йода согласно рекомендациям ведущих экспертов ВОЗ, ЮНИСЕФ, Международного совета по контролю за йододефицитными состояниями, а также многолетнему мировому опыту является **всеобщее йодирование соли**.

ПОЧЕМУ ИМЕННО ЙОДИРОВАННАЯ СОЛЬ?

• Соль — это единственный минерал, который добавляется в пищу без специальной химической обработки;

• Соль используется всеми слоями общества независимо от социального и экономического статуса;

• Потребление соли колеблется в достаточно узком диапазоне (5— 10 г в сутки) и не зависит от времени года, возраста, пола;

• невозможно передозировать йод и тем самым вызвать какие-либо осложнения;

• стоит йодированная поваренная соль недорого и доступна всем людям.

КАК ХРАНИТЬ И ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЙОДИРОВАННУЮ СОЛЬ

- у йодированной соли есть сроки годности, которые обычно составляют 12 – 24 мес и это отражается на упаковке, поэтому закупать такую соль впрок не нужно

- Йод улетучивается из соли при неправильном хранении (в открытой таре, при высокой влажности). Значит, дома пакет с солью нужно сразу пересыпать в банку с плотной крышкой и убрать от прямых солнечных лучей

- При приготовлении продуктов термическим способом до 50 % йода разрушается. При высоких температурах йод улетучивается, поэтому соль, обогащенную йодом, рекомендуется добавлять к концу приготовления пищи, или досаливать уже готовое блюдо.

Йодированная соль – «немой носитель» йода

употребляя **всего 5 грамм** йодированной соли в сутки, даже с учетом потерь при хранении и кулинарной обработке, человек получает 100 - 150 мкг/сут.

Чтобы у ребенка IQ выше стал, нужно чтобы мама йодированную соль покупала!

Использование йодированной соли при приготовлении пищи - надежная и доступная инвестиция в будущее Вашего ребенка.