

К чему приводит недостаток йода

Для полноценного функционирования человеческого организма, необходимо большое количество различных веществ. Среди них: белки, жиры, углеводы, витамины, макро- и микроэлементы. Одним из наиболее важных микроэлементов, без которого система будет давать сбой, является йод. Именно этот элемент химической таблицы отвечает за множество функций в организме. Чем он так важен и что происходит с организмом при его недостатке – расскажем в материале.

Зачем организму нужен йод?

Йод – это микроэлемент, который участвует в процессе синтеза тиреоидных гормонов. Их производит щитовидная железа. Эти гормоны влияют на рост, метаболизм, репродуктивную функцию, физическое и умственное развитие, настроение. От гормонов щитовидной железы зависит частота сокращений сердечной мышцы, количество запасенной энергии и подкожного жира.



В организм йод поступает с продуктами питания. По данным Всемирной организации здравоохранения в день человек должен потреблять не менее 150-200 мкг йода. Большая его часть остается в щитовидной железе, в которую он попадает из крови. Но не все продукты питания содержат достаточное количество йода, поэтому в организм йод поступает не всегда в необходимых количествах.

Для нормальной работы организма в щитовидной железе всегда существует запас йода. Так организм старается себя обезопасить от нехватки этого микроэлемента. Если этот запас не будет пополняться, может наступить йододефицит.

Чем опасен дефицит йода

Выявить дефицит йода у человека очень сложно. В крови йод определяется в микроскопических количествах. В моче показатели йода в течение дня могут меняться. Поэтому не стоит полагаться на эти данные. Более надежным способом является определение йододефицита в популяции на территории конкретного региона. По итогам обследования населения определяют: есть или нет дефицит. Дефицит йода можно косвенно определить по балансу содержания гормонов щитовидной железы в крови.



В случае недостатка указанного микроэлемента развивается зоб. **Зоб - это увеличение щитовидной железы.** Эндемический зоб – это увеличение щитовидной железы у жителей целого района, связанный с недостатком йода на этой географической территории.

Йододефицит становится причиной нарушения памяти, снижения интеллекта, ослабление мужских сил. В наиболее запущенных случаях нехватка йода может стать причиной развития аритмии. Наиболее опасен йододефицит для беременных женщин и детей. **Крайней степенью недостатка йода у ребенка является развитие кретинизма, а у женщин – мертворождение.**

Признаки дефицита йода

Йододефицит практически невозможно диагностировать, особенно если нет видимых признаков – зоба. Есть некоторые косвенные признаки, которые служат сигналом для того, чтобы обратиться к врачу:

- **Постоянная усталость**
- **Частые болезни**
- **Появление отеков**
- **У женщин – нарушение менструального цикла**
- **У мужчин – проблемы с потенцией**
- **Плохое настроение и депрессия**
- **Снижение аппетита**
- **Выпадение волос**
- **Головные боли**

Профилактика

Большая часть йода на Земле находится в океане. Люди, живущие в регионах, где есть выход к морю, менее всего подвержены дефициту йода. Там йод можно получать не только с продуктами питания, но и с водой и даже воздухом. А для людей, которые живут от моря далеко, основным источником йода являются продукты питания.

Больше всего йода содержат **морепродукты**: рыба, кальмары, мидии, креветки, морские водоросли. Йодом богаты фейхоа, молочные продукты, гречка, грецкие орехи, лимон, черноплодная рябина, йодированная соль.

Больше всего йода содержат морепродукты: рыба, кальмары, мидии, креветки, морские водоросли.



Йододефицит – опасное явление для организма человека, которое может привести к серьезным последствиям. Чтобы его избежать, надо правильно составлять свой рацион и следить за тем, чтобы в нем присутствовали продукты богатые йодом. Так можно исключить развитие йододефицита, а значит и негативных последствий.