

Профилактика йододефицита

Недостаток йода у детей: причины и последствия. Йод входит в состав основных гормонов щитовидной железы, поэтому играет важную роль для нормального развития ребенка. Он влияет на сокращаемость сердечной мышцы, регулирует содержание холестерина в крови, а также имеет важное значение для нормальной работы нервной системы и умственного развития ребенка.

Но йод – это элемент, который не вырабатывается человеческим организмом, его можно получить только из окружающей среды. Если ребенок проживает в регионе с дефицитом йода, то у него может возникать хронический недостаток данного элемента, который сказывается на состоянии многих органов малыша.

Статистика утверждает, что в странах с йододефицитом процент снижения IQ у детей составляет около 10% , и каждый год этот показатель, к сожалению увеличивается. А вот в Японии, где нет недостатка, малыши обладают высоким интеллектом и практически не имеют проблем с работой щитовидной железы. Врачи уверены, что такая особенность японских малышей наблюдается благодаря потреблению рыбы, морской капусты и других морепродуктов, богатых йодом.

Что происходит, если в организм ребенка поступает мало йода?

Когда йод регулярно и в достаточном количестве поступает в организм, щитовидная железа начинает продуцировать гормон тироксин и трийодтиронин. Эти гормоны используются остальными железами для нормального функционирования, и организм продолжает гармонично развиваться, быть в тонусе.

Йод помогает детям и взрослым усваивать пищу, справляться с умственными и физическими нагрузками, бороться с инфекциями. Когда йода достаточно, маленький ребенок чувствует себя бодрым, активным и здоровым.

Если его не хватает, то малыш становится вялым, выглядит уставшим, заторможенным. Его умственные и физические возможности значительно снижаются, появляются проблемы с работой сердца, желудка, щитовидной железы. Существенный йододефицит в раннем возрасте способен привести к тяжелой форме умственной недостаточности и к серьезным болезням щитовидной железы. Больше всего недостаток этого вещества сказывается на детях первых лет жизни, а также на беременных женщинах и их малышах.

Тест на проверку йододефицита в организме детей

В домашних условиях можно провести тест, который покажет, существует ли недостаток йода в организме у ребенка. Для теста вам понадобится ватная палочка и обычная йодная настойка. Нужно взять палочку, обмакнуть в настойку и нанести йодную сетку на внутреннюю сторону руки. Через пару часов проверьте сеточку, если йодные полоски исчезли бесследно, то с содержанием йода в организме возможны проблемы. Это сигнал для родителей и повод посетить врача-эндокринолога.

Признаки йододефицита у детей

Зачастую о том, что у ребенка существует дефицит йода в организме, родители долго не догадываются. Дефицит не имеет ярко выраженных симптомов, но все же внимательных родителей должны насторожить следующие явления:

- снижение иммунитета;
- резкий набор веса или похудение;
- нервозность, сонливость;
- отечность конечностей, глаз;
- аритмия, понижение давления
- снижение уровня гемоглобина.

В чем заключается профилактика йододефицита у детей?

Каждый родитель должен знать нормы потребления йода у детей. Итак, сколько же йода должен потреблять за сутки малыш? Дети младше одного года - 50 мкг, от двух до шести лет - 90 мкг, с семи до двенадцати - 120 мкг

Поскольку люди получают йод в основном с пищей, необходимо включать в рацион ребенка продукты богатые йодом: морские водоросли, морская рыба, рыбий жир.

Также врачи рекомендуют использовать на кухне морскую или йодированную соль, что позволит регулярно компенсировать нехватку йода в еде.

Недостаток йода у детей и взрослых можно устранить при помощи лекарственных препаратов, однако этот вопрос должен обязательно решаться совместно с педиатром, поскольку передозировка этого вещества вредна не меньше, чем его дефицит.