

**Правительство Санкт-Петербурга**  
**Комитет по здравоохранению**  
**Санкт-Петербургское государственное**  
**казенное учреждение здравоохранения**  
**«Городской центр**  
**медицинской профилактики»**  
Санкт-Петербург, 191023  
Малая Садовая ул., 1/25, литера А  
(Итальянская ул., д. 25)  
тел. (812) 595-89-09, факс (812) 571-70-33  
E-mail: gcmmedprof@zdrav.spb.ru  
<http://www.gcmp.ru>  
ОКПО 05278763 ОКОПФ 75204  
ИНН 7825342706 КПП 784101001  
04.10.2016. № 482/01-17

Начальникам отделов здравоохранения  
Администраций районов  
Санкт-Петербурга

Руководителям учреждений здравоохранения,  
подведомственных Комитету по здравоохранению

к № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_.

О проведении мероприятий по вопросам профилактики  
йододефицитных заболеваний

### **Информационное письмо**

Под эгидой Министерства здравоохранения Российской Федерации 6-9 октября 2016 года пройдет Всероссийская акция по профилактике йододефицитных заболеваний «Соль+йод IQ сбережет».

Акция направлена на повышение уровня информированности населения о факторах риска и методах профилактики заболеваний щитовидной железы, а также развития кретинизма у младенцев, связанного с внутриутробным дефицитом йода.

Йод присутствует буквально везде — в воздухе, почве, морской и речной воде, растительных клетках и организмах животных. Однако у многих людей наблюдается дефицит йода.

По данным ВОЗ заболевания, связанные с йододефицитом, являются одними из самых распространенных на Земле. Статистика свидетельствует, что 2 миллиарда жителей Земли употребляют недостаточное количество йода, у 740 миллионов увеличена щитовидная железа, у 40 миллионов умственная отсталость, развившаяся в результате йодной недостаточности.

Многолетние эпидемиологические исследования выявили, что жители России потребляют 40-80 мкг йода в день, что в 3 раза меньше нормы.

Каждый день человеку требуется 100-200 мкг йода. В течение всей жизни человек употребляет около 1 чайной ложки йода (3-5 г).

Недостаток йода в организме часто не имеет ярко выраженных внешних проявлений, но без этого микроэлемента невозможно нормальное физическое и умственное развитие человека.

При хроническом йододефиците щитовидная железа начинает постепенно увеличиваться, таким образом, пытаясь компенсировать нехватку йода в организме, что может приводить к появлению зоба (диффузный нетоксический зоб). При дальнейшем развитии заболевания в теле щитовидной железы могут возникать узлы, которые требуют, подчас, хирургического вмешательства. К тому же узловый зоб не является безобидной патологией, он может переродиться в раковую опухоль. Поэтому важно наряду с исследованием показателей гормонов щитовидной железы делать хотя бы раз в год УЗИ. Именно это исследование, может показать истинные размеры важного органа, который по виду напоминает бабочку.

Щитовидная железа выполняет важнейшую функцию по выработке гормонов, необходимых на всех этапах жизни человека.

Если в период созревания плода гормоны отвечают за формирование скелета и нервной системы, то у взрослых людей они обеспечивают все обменные процессы в организме. Вот почему как избыток, так и недостаток гормонов щитовидной железы имеют весьма тяжелые проявления.

О нехватке йода могут свидетельствовать частые инфекционные или простудные заболевания, понижение уровня гемоглобина крови.

Эмоциональные проявления йодной недостаточности характеризуется подавленным настроением, сонливостью, вялостью и забывчивостью; кардиологические — атеросклерозом, аритмией, когда применение лекарственных препаратов не дает должного эффекта.

Сигналом к тому, что необходима консультация эндокринолога, могут стать следующие **признаки нарушений в работе щитовидной железы:**

- учащенное сердцебиение,
- снижение памяти и работоспособности, сонливость,
- мышечные боли в руках и слабость, тремор рук,
- радикулит,
- отеки вокруг глаз (при этом прием мочегонных препаратов только усугубляет состояние), отечность дыхательных путей, чувство сдавленности и комка в горле,
- кашель, затрудненное глотание и дыхание,
- увеличение массы тела и ожирение,
- повышенное потоотделение,
- выпадение и поредение волос,
- нарушение менструального цикла и мастопатия,
- понос или запоры.

Но следует помнить, что каждому жителю большого города вне зависимости от того, наблюдаются или нет какие-нибудь из перечисленных симптомов, необходим ежегодный осмотр эндокринолога.

Для того, чтобы оценить работу щитовидной железы достаточно сдать лишь всего один анализ на гормон ТТГ. Для справки: ТТГ – гормон гипофиза, под влиянием которого происходит приспособление щитовидной железы к работе в условиях йододефицита. Если окажется, что показатель данного гормона нарушен, то только тогда есть смысл проверить остальные показатели гормонов щитовидной железы.

Коррекция йодной недостаточности возможна с помощью пищевых продуктов с высокой концентрацией йода. К ним относят: йодированную соль и вода, а также продукты, обогащенные йодом (хлеб и некоторые кондитерские изделия, молочные и мясные продукты, морепродукты, смеси для детей и специальные продукты кормящих и беременных женщин).

Йодированная соль вопреки расхожему мнению не влияет на вкус приготовляемых продуктов, зато доказана врачами, что такая простая мера предосторожности надежно защитит от йододефицита и формирования зоба.

Частично дефицит йода можно восполнить, употребляя правильные продукты:

- яйца;
- рыба (кета, горбуша, окунь, кабала, минтай, зубатка, сельдь, треска);
- молоко;
- орехи (грецкие, миндаль, кешью, бразильские);
- хурма;
- фейхоа;
- морская капуста;
- морепродукты (креветки, мидии, кальмары, рапаны, устрицы);
- свекла;
- фасоль;
- морковь;
- белокочанная капуста;
- яблоки;
- сливы;

- виноград;
- греча;
- овсянка;
- шпинат;
- икра;
- семя льна.

Йод содержится в яйцах, молоке и рыбе. К сожалению, содержание йода в этих продуктах столь мало, что они непригодны для профилактики йодной недостаточности. Например, чтобы получить суточную дозу йода, нужно съесть 1 кг морской рыбы.

Много йода в морской капусте — 1440 мкг на 100 г. Чтобы получить суточную дозу, нужно съесть 150-200 г этого полезного продукта.

Его можно извлечь из перепонки грецкого ореха, хурмы и фейхоа.

**Йод лучше усваивается** при достаточном содержании в рационе:

- белка (мясо, рыба, бобовые, молочные продукты);
- железа (хлеб, овощи, мясо, рыба, птица);
- цинка (устрицы, имбирь, баранина, говяжья печень, яичный желток, морепродукты, овсянка);
- кальция (творог, сливочное масло, кисломолочные продукты).

В 95 из 130 стран мира, где существовал дефицит йода, принятое законодательство о всеобщем йодировании соли позволило значительно уменьшить, а в отдельных странах ликвидировать йододефицитные заболевания.

Наряду с правильным питанием ежедневные прогулки на свежем воздухе пополняют на 10% организм йодом, который поступает из чистого воздуха и воды!

**Городской центр медицинской профилактики рекомендует:**

- Провести тематические семинары и конференции по вопросам профилактики йододефицитных заболеваний для врачей и средних медицинских работников.
- Организовать консультативные столы эндокринологов для ответов на вопросы населения о йододефицитных заболеваниях.
- Организовать лекции, беседы для населения, в том числе по местной радиотрансляционной сети и кабельному телевидению.
- Оформить тематические стенды.
- За дополнительной информацией можно обращаться к руководителю пресс-службы ФГБУ «Эндокринологический научный центр» Минздрава России Екатерине Шестаковой – тел. +79169402471, e-mail: [press@endocrincentr.ru](mailto:press@endocrincentr.ru)

Директор

В.Е. Жолобов

Чем меньше йода в организме,  
тем чаще развиваются



**у беременных:**

выкидыши,  
врожденные  
аномалии плода,  
смерть плода



**у детей и  
подростков:**  
нарушение  
умственного  
и физического  
развития



**у новорожденных:**

множественные  
пороки  
развития,  
в т.ч. умственная  
отсталость,  
глухонмота,  
косоглазие и др.



**во всех  
возрастах:**  
увеличение  
щитовидной  
железы  
и нарушение  
ее функции

## ДЕФИЦИТ ЙОДА

Йододефицитные заболевания  
развиваются из-за дефицита йода  
в питании и могут быть  
предотвращены при  
нормальном потреблении йода

***Проконсультируйтесь  
у специалиста о мерах  
профилактики  
йододефицитных заболеваний!***