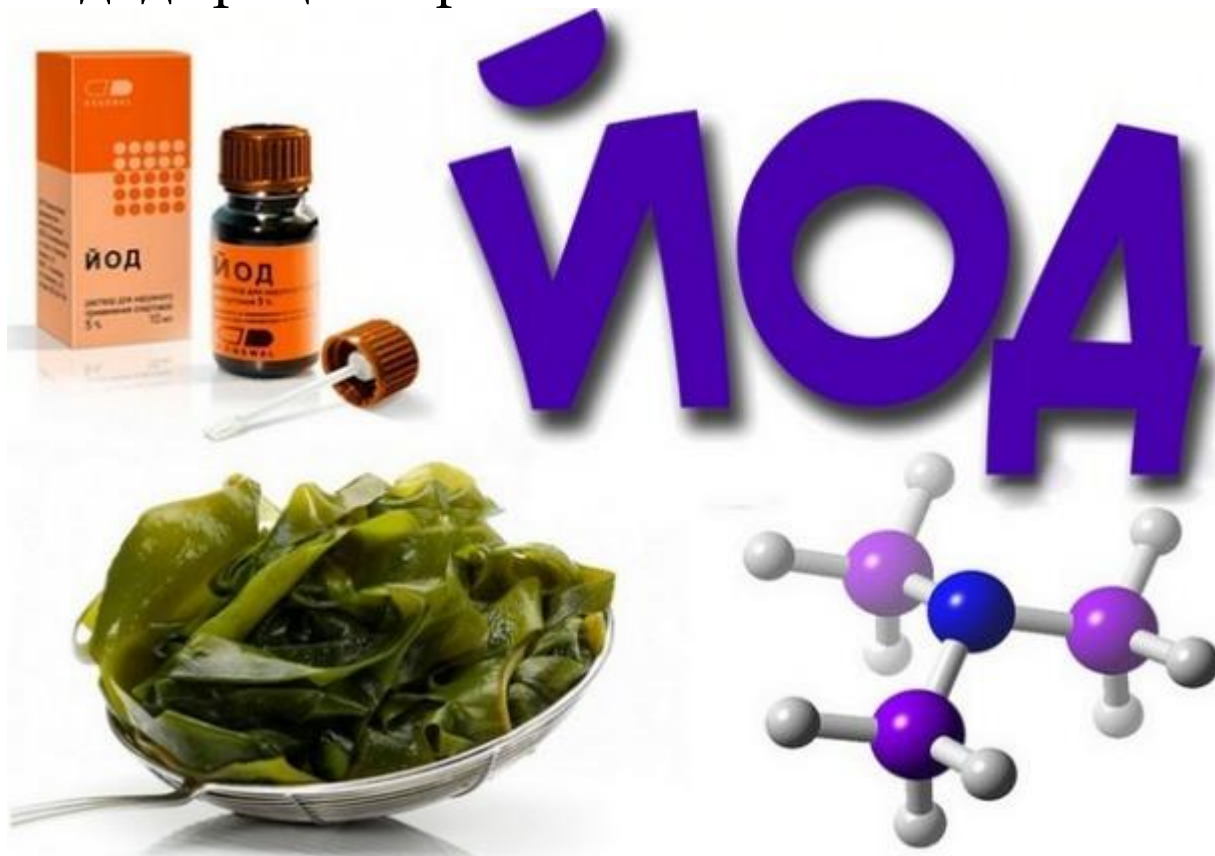


Йододефицит: признаки и чем опасен



Вы никогда не задумывались, почему мы так счастливы бываем на море, а местные жители всегда доброжелательны и улыбкивы? Ответ прост – у них в организме достаточно йода.

Йод — очень важный микроэлемент в жизнедеятельности организма человека.

Органический йод – незаменимый участник образования гормонов щитовидной железы. В этих гормонах нуждаются абсолютно все органы и системы организма, они также влияют на белковый, жировой, углеводный обмен веществ и терморегуляцию. Достаточное количество йода обеспечивает человека энергией, как для физической, так и для умственной активности, способствует росту, развитию организма и восстановлению клеток. При отсутствии йододефицита, человек ощущает себя бодрым, полным жизненных сил, здоровым и жизнерадостным.

Но, к сожалению, большая часть населения, проживающая далеко от моря, страдают нехваткой этого важного элемента.

Признаки йододефицита

Выделяют несколько признаков йододефицита, которые для удобства восприятия и запоминания можно объединить в группы: эмоциональные, иммунодефицитные, отёчные, кардиологические и гематологические. Наблюдая за своим здоровьем и прислушиваясь к своему организму, вы сможете вовремя выявить назревающую проблему и принять срочные меры её пресечения.

К группе **эмоциональных** признаков йододефицита относятся: несвойственная для данного человека раздражительность, забывчивость, ухудшение внимания и реакции,

затянувшееся депрессивное состояние, снижение жизненного тонуса, сонливость и общая вялость организма.

Иммунодефицитная группа включает в себя один главный признак – ослабление иммунитета и как следствие, особая подверженность инфекциям, простудным заболеваниям и развитие хронических заболеваний.

Отёки – также считаются одним из предвестников нехватки йода. Это касается как отёков вокруг глаз, так и всех остальных: руки, ноги и так далее. При этом употребление мочегонных препаратов для избавления от отеков, только усугубляет состояние, многократно увеличивая вероятность привыкания и формирования зависимости от них.

Кардиологическая группа: атеросклероз, аритмия, повышение нижнего давления. Для этих признаков характерным является тот факт, что лечение вышеперечисленных заболеваний может протекать без видимого результата, так как применение соответствующих препаратов, на фоне развивающегося йододефицита, уже не даёт должного и долговременного эффекта. То же самое касается и **гематологических** признаков (снижение уровня гемоглобина), когда назначаемые лечащими врачами лекарства будут оказывать минимальное действие.

Наконец, один из наиболее явных признаков наличия у человека дефицита йода – это увеличение зоба. Но это уже говорит о прогрессирующем заболевании.

Признаки йододефицита



- Прибавка в весе
- Отсутствие аппетита
- Сонливость, усталость
- Ухудшение памяти
- Проблемы с вниманием
- Подавленное состояние, депрессия

Чем опасен йододефицит?

Опасность йододефицита заключается в том, что все перечисленные выше признаки существенно обостряются и при отсутствии должного лечения могут стать необратимыми, а увеличивающийся зоб может начать оказывать давление на близлежащие органы, вызывая тем самым сухой кашель, приступы удушья и затруднения при проглатывании пищи.

Существуют также сведения, что от дефицита йода у женщин могут развиваться заболевания молочных желёз и что снижение функции щитовидной железы приводит к замедлению умственного развития и роста костей у детей и подростков.

Очень опасным считается йододефицит для беременных женщин, так как это может сказаться на правильном развитии плода и более того привести к невынашиванию, кретинизму новорожденных и даже мертворождению.

Следствием запущенных заболеваний щитовидной железы у детей могут стать: отставание в физическом и умственном развитии, замедленный рост, нарушения речи, глухонмота.

Опасен йододефицит и для людей старшего поколения, в силу того, что лишь до определённого возраста наш организм в состоянии самостоятельно справляться с возникшей проблемой и компенсировать недостаток йода.

Как определить нехватку йода?

Чтобы окончательно проверить, что причиной плохого самочувствия является йодная недостаточность, сделайте йодную сетку на коже предплечья или бедра. Если она исчезнет в течение двух часов, ваш организм испытывает острый дефицит элемента, если она не пропадает через сутки, нехватки нет.

Профилактика йододефицита. Как бороться с йододефицитом

Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) установлены физиологические, то есть зависящие от возраста, суточные нормы потребления микроэлемента – йода. В среднем эта норма составляет от 120 до 150 мкг ежедневно.

Основное количество йода поступает в наш организм с пищей, в наибольшей концентрации он представлен в морской рыбе, морепродуктах, морских водорослях и рыбьем жире – ориентировочно 800-1000 мг/кг.

Кроме того, в большинстве стран, принято обогащать йодом различные продукты, более часто появляющиеся на столе среднестатистического гражданина, как правило, это соль, хлеб, хлебобулочные изделия, молоко и молочные продукты, а также некоторые безалкогольные напитки. Все подобные продукты обязаны иметь соответствующую маркировку. Считается, что привычка употреблять йодированную соль вполне может восполнить необходимое количество этого микроэлемента в организме. Однако следует помнить, что соль необходимо хранить на открытом воздухе, обязательно проверять её срок годности, и добавлять в уже приготовленную пищу (в крайнем случае, в конце приготовления). При этом йод из соли улетучивается и проблема не решается в полной мере.

Специалисты рекомендуют употреблять препараты на основе **ламинарии** – морской капусты, природном источнике органического йода.



Помимо йода в ламинарии находится настолько широкий спектр витаминов, микро- и макроэлементов, что она превосходит любое наземное растение. Также ламинария является очень хорошей профилактикой лейкемии и раковых заболеваний.

Не стоит ждать, когда болезнь атакует нас. Лучше взять из зеленой кладовой здоровья ценности – плоды, растения, минералы, и применять их повседневно, с пользой для здоровья.