

*Проблема йододефицита  
в современном мире*



*к всемирному дню щитовидной  
железы*

**Проблема йододефицита является актуальной в современной мире. Из-за недостатка йода в рационе людей организм становится подвержен различным, как общесоматическим, так и местным проявлениям йододефицита.**





# ЙОД



**Йод является обязательным структурным компонентом гормонов щитовидной железы, которые в свою очередь обеспечивают полноценное развитие и функционирование человеческого организма.**



**Основными природными источниками йода для человека являются продукты растительного и животного происхождения, питьевая вода, воздух.**

**I****53**ИОД  
126,9057  
18  
18  
8  
2

**Дефицит йода обладает многочисленными негативными последствиями в отношении развития и формирования организма человека. Нарушения вызванные йододефицитом, объединены термином «йододефицитные заболевания» и являются крайне актуальной медицинской и социальной проблемой.**

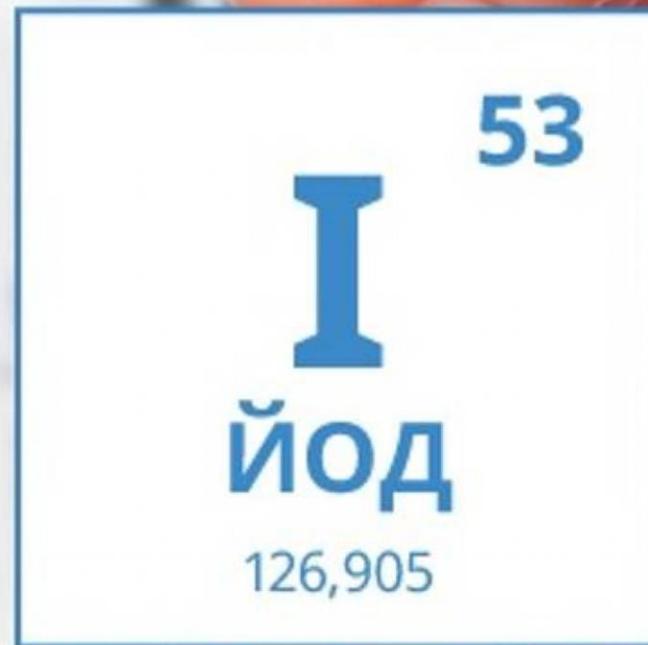
**Известно, что наибольшую опасность представляет недостаточное поступление йода в организм на этапе внутриутробного развития и в раннем детском возрасте. Изменения, вызванные йододефицитом в эти периоды жизни, проявляются необратимыми дефектами в интеллектуальном и физическом развитии детей.**



# **Суточная потребность в йоде зависит от возраста и физиологического состояния человека и составляет**

<b>для детей до 5 лет</b>	<b>90 мкг</b>
<b>для детей с 5 до 12 лет</b>	<b>120 мкг</b>
<b>для детей с 12 лет и взрослых</b>	<b>150 мкг</b>
<b>для беременных и кормящих женщин</b>	<b>250 мкг</b>

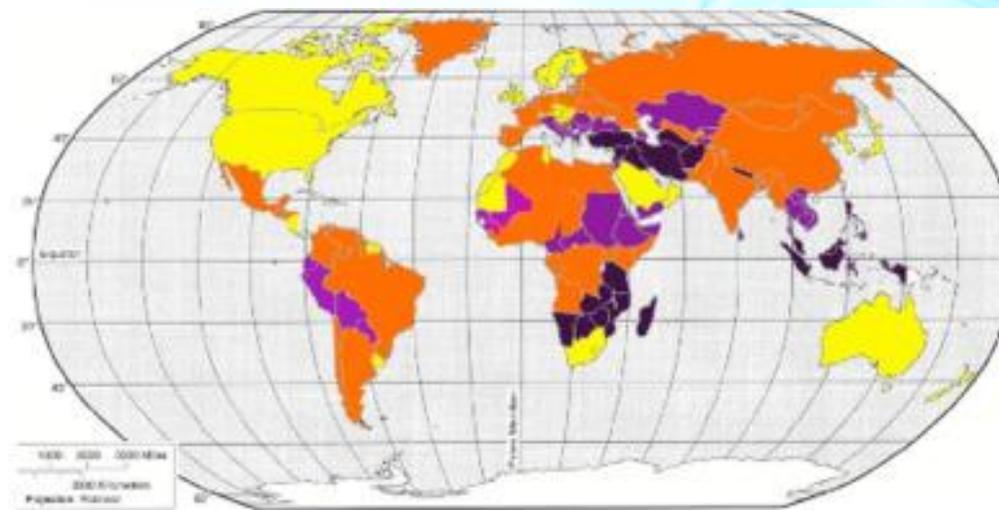
**Йод играет центральную роль в физиологии щитовидной железы. Йодиды, поступающие в организм с пищей, быстро и практически полностью (90%) всасываются в желудке и двенадцатиперстной кишке.**





**По данным  
экспертов ВОЗ, в  
мире около  
2 млрд жителей,  
то есть фактически  
треть населения  
Земли, проживает в  
условиях йодного  
дефицита**

**В условиях дефицита йода проживают жители таких густонаселенных стран, как Китай (> 500 млн. чел.), Индия (> 300 млн. чел.). От недостаточного потребления йода страдают люди всех континентов: Европы, Азии, Африки, Америки, Австралии.**



 Йодный дефицит	 Умеренный йододефицит
 Лёгкий йододефицит	 Тяжёлый йододефицит

**Россия является страной, на территории которой практически не существует регионов с достаточным содержанием йода в воде и почве, и, как следствие, население не получает с питанием необходимое количество этого важнейшего микроэлемента.**

**СТЕПЕНИ ТЯЖЕСТИ ПРИРОДНОГО ЙОДОДЕФИЦИТА  
В ОТДЕЛЬНЫХ РЕГИОНАХ РОССИИ**



● легкая

● средняя

● тяжелая

I  
йод

I  
йод

I  
йод

I  
йод

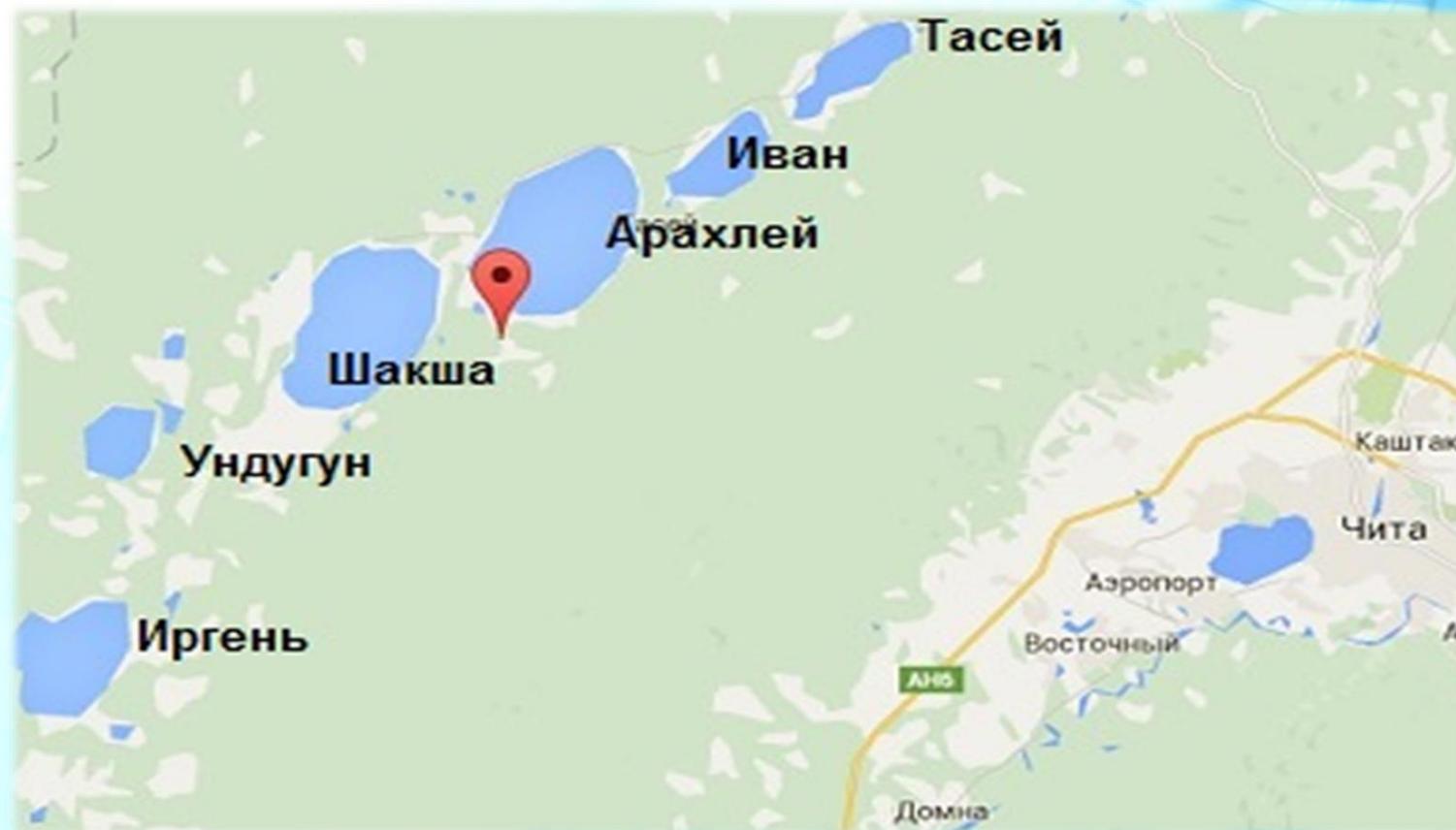
I  
йод

I  
йод



**Забайкалье входит в один из самых йододефицитных регионов в России из-за климатогеографических особенностей. Самыми йододефицитными районами в Забайкалье являются Каларский и Тунгокоченский. Именно там чаще отмечается высокий показатель йододефицита у населения.**

**Выявлено, что наибольшее среднее количество йода (мг на литр) содержится в воде из озера Тасей (3.5 мг на литр). Наименьшее среднее значение - в пробе с водой из озера Шакша и Карповского ключа (0.00022 мг на литр).**



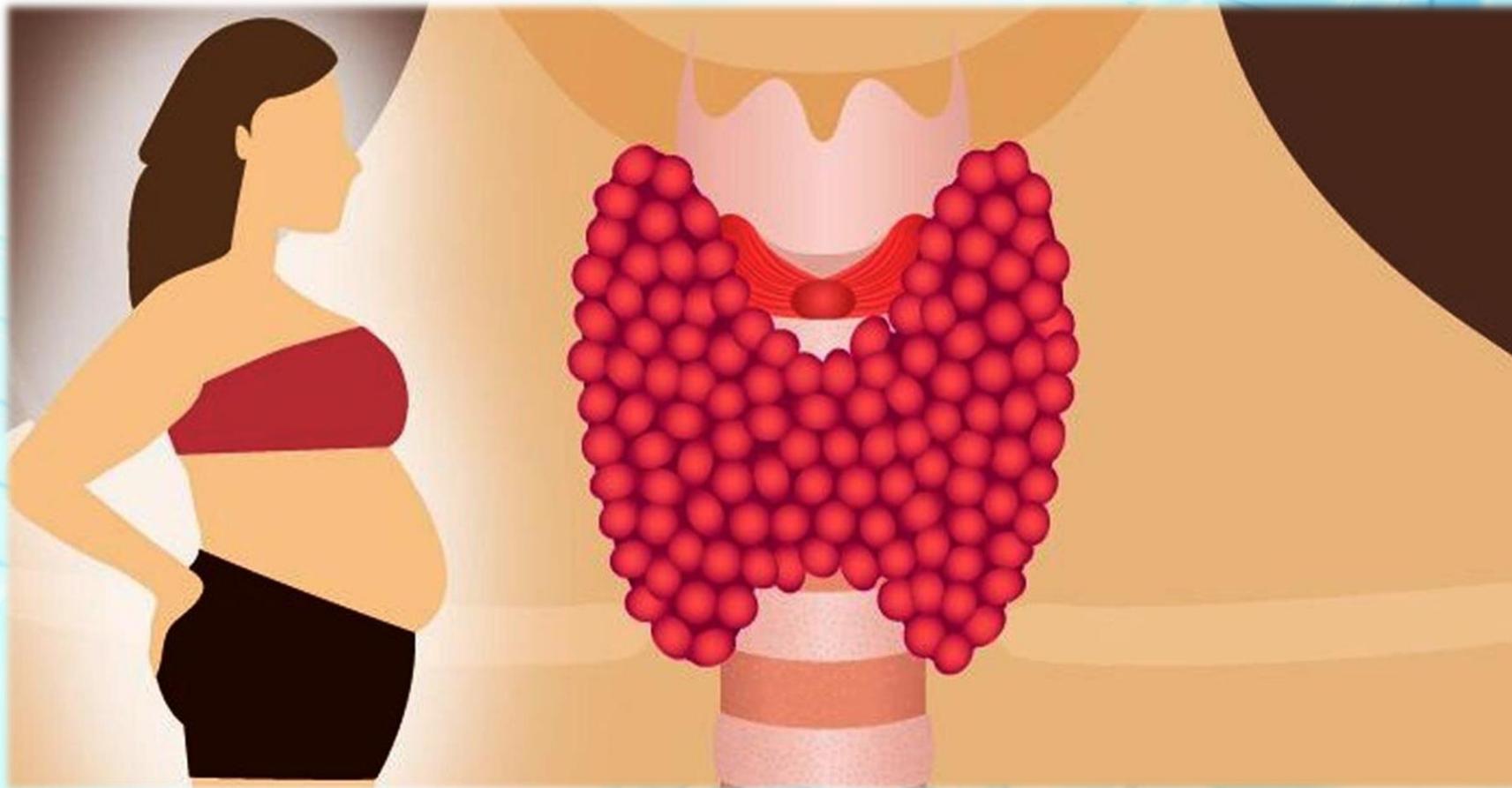
**К наиболее частым проявлениям дефицита йода у взрослых относятся увеличение щитовидной железы (эндемический зоб), снижение функции щитовидной железы (гипотиреоз)**



**У детей дефицит йода способствует развитию умственной отсталости (кретинизма), врожденного гипотиреоза, нарушений умственного, физического и полового развития, которые могут проявиться на любом этапе жизни ребенка.**



**Дефицит йода неблагоприятно отражается на репродуктивном здоровье женщины, приводя к бесплодию, невынашиванию беременности, мертворождению, появлению детей с различными врожденными аномалиями, увеличению младенческой смертности**



# Статистика:

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

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

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

## **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, пола и возраста**

**Невозможно передозировать йод и тем самым вызвать какие-либо осложнения**

**Стоит йодированная поваренная соль недорого и доступна всем людям**

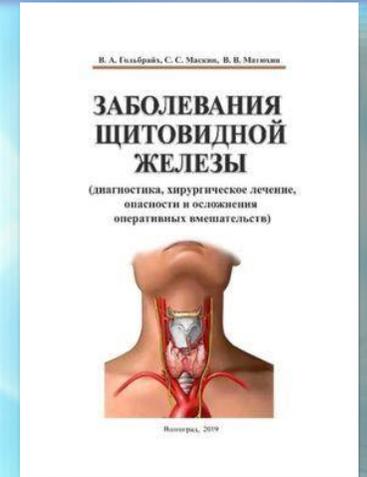


**Йодированная соль – «немой носитель йода»**  
употребляя **всего 5 грамм** йодированной соли в сутки, даже с учетом потерь при хранении и кулинарной обработке, человек получает **100-150 мкг/сут.**

**Использование йодированной соли при приготовлении пищи – надежная и доступная инвестиция в будущее вашего ребёнка.**

**В фонде научной библиотеки ЧГМА Вы можете ознакомиться с книгами, журналами, где есть информация об йододефиците и заболеваниях щитовидной железы:**

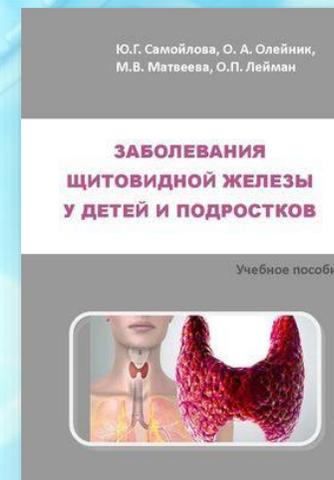
Гольбрайх В.А. Заболевания щитовидной железы : диагностика, хирургическое лечение, опасности и осложнения оперативных вмешательств / В.А. Гольбрайх. – Волгоград : ВолгГМУ, 2019. – 104 с. – Текст : электронный // ЭБС "Букап" : [сайт]. – URL : <https://www.books-up.ru/ru/book/zabolevaniya-cshitovidnoj-zhelezy-9809156/> (дата обращения: 20.05.2025).



Грицинская В.Л. Профилактика йодного дефицита: информированность и отношение старшеклассников Санкт-Петербурга / В.Л. Грицинская, В.С. Гладкая. – Текст : непосредственный // Вятский медицинский вестник. – 2021. – № 2. – С. 74-78.

Заболевания и состояния, связанные с дефицитом йода : клинические рекомендации. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2024. – Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. – URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/GLR005936.html> (дата обращения: 20.05.2025).

Заболевания щитовидной железы у детей и подростков : учебное пособие / Ю.Г. Самойлова, О.А. Олейник, М.В. Матвеева, О.П. Лейман. – Томск : Издательство СибГМУ, 2019. – 97 с. – Текст : электронный // ЭБС "Букап" : [сайт]. – URL : <https://www.books-up.ru/ru/book/zabolevaniya-cshitovidnoj-zhelezy-u-detej-i-podrostkov-9283868/> (дата обращения: 20.05.2025).

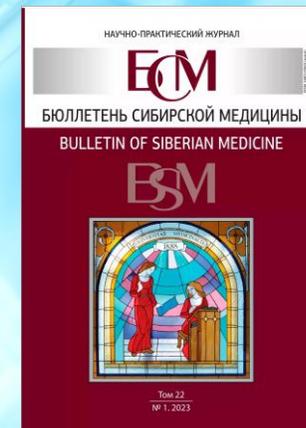


Камалов К.Г. Структура и особенности репродуктивной и андрологической патологии у мальчиков и подростков пубертатного периода в различных эколого-географических и йододефицитных зонах республики Дагестан / К.Г. Камалов, Г.А. Газимагомедов. – Текст : непосредственный // Эндокринология: новости, мнения, обучение. – 2019. – Т. 8, № 1. – С. 25-31.



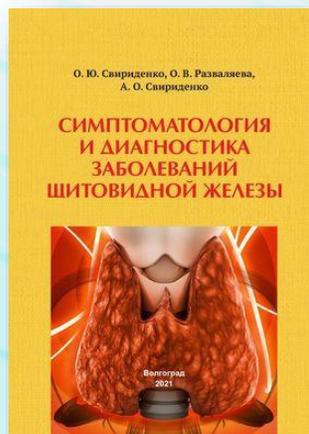
Краснов В.М. Йоддефицитные заболевания у детей и подростков Чувашской республики: эпидемиология до и после возобновления йодной профилактики. Современное состояние проблемы йодного дефицита : монография / В.М. Краснов, М.В. Краснов ; ФГБОУ ВПО ЧГУ им. И.Н. Ульянова, ЧРО "Союз педиатров России". – Чебоксары : Изд-во Чуваш. ун-та, 2014. - 228 с. – Текст : непосредственный.

Оценка индикаторов медико-биологического мониторинга йододефицитных заболеваний / Л.А. Суплотова, О.Б. Макарова, Л.С. Ковальжина [и др.]. – Текст : непосредственный // Бюллетень сибирской медицины. – 2019. – № 1. – С. 96-108.



Пинский С.Б. Диагностика заболеваний щитовидной железы : монография / С.Б . Пинский ; под ред. А.П. Калинина. – Москва : Медицина, 2005. – 190 с. – Текст : непосредственный.

Симптоматология и диагностика заболеваний щитовидной железы : учебное пособие / О.Ю. Свириденко, О.В. Разваляева, А.О. Свириденко, М.Е. Стаценко. – Волгоград : ВолгГМУ, 2021. – 100 с. – ISBN 9785965206377. – Текст : электронный // ЭБС "Букап" : [сайт]. – URL : <https://www.books-up.ru/ru/book/simptomatologiya-i-diagnostika-zabolevanij-cshitovidnoj-zhelezy-13824063/> (дата обращения: 20.05.2025).



Федоров А.А. Йододефицит. Современное состояние, проблемы профилактики, пути решения на региональном уровне / А.А. Федоров, Е.С. Нешта, В.Н. Захарчук. - Текст : непосредственный // Вестник молодого учёного (Ставрополь). – 2020. – № 4. – С. 140-142.



# **Спасибо за внимание!**

**Презентацию подготовили сотрудники  
отдела обслуживания учебной  
литературой**