

### ➤ **Зачем нужен йод организму?**

Йод является обязательным компонентом, необходимым в синтезе гормонов щитовидной железы. В условиях дефицита этого элемента щитовидная железа пытается компенсаторно усилить свою функциональную активность, увеличивается в размерах, формирует локальное разрастание ткани (узлы).

### ➤ **Что относится к йододефицитным заболеваниям?**

При йододефиците, имеющемся у взрослого человека, возможно появление таких заболеваний как:

- диффузный зоб (увеличение размеров или изменения структуры ткани щитовидной железы)
- узловой зоб (один или несколько узлов в щитовидной железе)
- узловой токсический зоб (узлы в ЩЖ, которые бесконтрольно и избыточно синтезируют гормоны)

### ➤ **Одинаково ли влияет дефицит йода на людей?**

Наиболее глобальное значение йод оказывает в период внутриутробного развития человека. В этот период закладывается нервная система плода, формируются внутренние органы. Если в этот период будущая мама имеет дефицит йода (при беременности потребность в йоде и гормонах ЩЖ увеличивается), то нервная система может сформироваться с задержкой или с нарушениями.

При дефиците йода, который воздействует на плод, возможно появление таких состояний как:

- уменьшение потенциала интеллектуальных способностей ребенка (сложности с обучением, сложности запоминания и тд)
- невынашивание (самопроизвольный аборт)
- врожденные аномалии

### ➤ **Сколько надо потреблять йода в сутки?**

В период планирования беременности, беременности и лактации женщина должна потреблять не менее 200 мкг йодида калия в сутки.

Взрослые и подростки старше 12 лет - 150 мкг в сутки

Дети до 12 лет- 90-120 мкг в сутки

### ➤ **Обязательно ли принимать препараты, содержащие йод?**

- Беременным и кормящим женщинам желательно принимать дополнительно к еде препараты йодида калия т.к. высока вероятность недополучить нужное количество йода с пищей.
- Остальные могут выбрать для себя наиболее подходящий вариант: увеличить потребление йода с пищей, постоянно использовать йодированную соль, или принимать препараты йодида калия.

