**Информация на сайт администраций муниципальных образований города Новомосковска, города Донского, Богородицкого, Веневского, Кимовского и Узловского районов**

**21 октября - Всемирныйдень йододефицита**

|  |
| --- |
|  |
| Всемирный день йододефицита, также известный как Глобальный день профилактики йододефицитных расстройств, отмечается 21 октября каждого года с целью распространения информации о йоде - важнейшем микроэлементе, который важен каждому.  Йод необходим для выработки гормона щитовидной железы. Организм не вырабатывает йод, поэтому он является важной частью рациона. Йод содержится в различных продуктах питания: в тунце, креветках, морских водорослях, в треске.  Если в организме недостаточно йода, он не сможет вырабатывать достаточное количество гормона щитовидной железы. Таким образом, дефицит йода может привести к увеличению щитовидной железы (зобу), гипотиреозу, к умственным нарушениям у младенцев и детей, матери которых испытывали дефицит йода во время беременности.  Дефицит йода - основная причина предотвратимой умственной отсталости. Самые тяжелые формы йододефицита могут привести к кретинизму, мертворождению и выкидышу. Даже легкий дефицит йода может вызвать значительную потерю способности к обучению.  Йододефицит - серьезная проблема общественного здравоохранения во всем мире.  Около 30% населения мира проживает в районах с дефицитом йода.  Более 1,5 миллиарда человек во всем мире подвержены риску йододефицита.  Наибольшему риску развития йододефицита подвержены:   * беременные женщины, * люди живущие в странах, где очень мало йода в почве (Южная Азия, Юго-Восточная Азия, Новая Зеландия и европейские страны). * люди, не употребляющие йодированную соль, * люди, соблюдающие вегетарианскую или веганскую диету.   Признаки и симптомы дефицита йода разнообразны:   * увеличение щитовидной железы (эндемический зоб) * усталость, депрессия, нарушение памяти * повышенная чувствительность к холоду * сухость кожи, истончение волос * запор * увеличение веса * отекшее лицо * мышечная слабость, боль в мышцах и суставах * повышенный уровень холестерина в крови * снижение частоты сердечных сокращений * более длительные менструации, нарушение овуляции, бесплодие, проблемы беременности - выкидыши, мертворождение, преждевременные роды, врожденные аномалии у новорожденных   У детей и подростков при дефиците йода отмечается задержка роста, развития зубов, полового созревания, умственного развития, когнитивные проблемы  Все эти нарушения можно легко предотвратить до того, как они возникнут.  Самый простой способ — это ежедневное употребление йодированной соли и употребление в пищу продуктов, богатых или обогащенных йодом. |

Начальник Новомосковского

территориального отдела

Управления Роспотребнадзора

по Тульской области Н.С. Михалюк