

Россия находится на третьем месте среди стран, территории которых дефицитны по йоду. Проблема йододефицита является особо актуальной и для Республики Алтай.

Постоянный недостаток йода в пище приводит в первую очередь к снижению синтеза и секреции основных гормонов щитовидной железы - тироксина и трийодтиронина, в состав которых входит йод. Затем по принципу обратной связи повышается синтез и секреция других гормонов (гипофизом), которые приводят к компенсаторному увеличению ткани щитовидной железы. Однако это не может обеспечить ее функциональную полноценность, так как не хватает строительного элемента - йода. Развиваются заболевания - гипотиреоз и эндемический зоб. Дефицит йода проявляется признаками недостатка соответствующих гормонов щитовидной железы, которые контролируют энергетический обмен, рост и созревание тканей, участвуют в регуляции функционального состояния центральной нервной системы, сердечно-сосудистой системы, печени, эмоционального тонуса человека.

Если детям и подросткам не хватает йода, это может привести к задержке роста, снижению иммунитета, а значит – большей подверженности инфекционным заболеваниям. Йододефицит негативно сказывается на развитии интеллекта, приводит к сильной утомляемости, неспособности сосредоточиться, ухудшению памяти и внимания.

В связи с тем, что в Республике Алтай дефицит йода обусловлен природно-климатическими условиями, Роспотребнадзором по Республике Алтай проводится работа, направленная на профилактику йододефицитных состояний среди населения региона. Мероприятия проводятся в основном среди организованных групп населения (в образовательных организациях, социальных учреждениях, медицинских организациях).

По рекомендации Управления хозяйствующими субъектами при проведении закупок для обеспечения государственных и муниципальных нужд на поставку пищевых продуктов для учреждений социальной сферы в конкурсную документацию включено условие поставки обогащенной йодом продукции (в питании детей используется хлеб местных производителей, обогащенный йодом). Учреждения социальной сферы всех административных территорий используют для приготовления пищи йодированную соль.

Управлением Роспотребнадзора по Республике Алтай в ходе надзорных мероприятий проводится мониторинг за качеством йодированной соли. За текущий период 2023г. в детских образовательных и медицинских учреждениях, организациях торговли отобрано и исследовано 15 проб йодированной соли, 23 пробы хлеба на содержание йода. Во всех пробах содержание йода соответствовало установленному нормативу.

Меры массовой профилактики могут также включать:

1. Обогащение продуктов массового потребления йодсодержащими добавками: например, йодидом или йодатом калия.
2. Обогащают йодсодержащими добавками следующие продукты: бутилированная вода; сокосодержащие напитки.
2. Включение в меню организованных коллективов (дошкольные и общеобразовательные организации) продуктов богатых йодом: хек серебристый, пикша, лосось, камбала, треска, морской окунь, морская капуста.

Индивидуальная профилактика

1. Включение в состав блюд йодированной соли.
2. Потребление натуральных продуктов, богатых йодом (выбор в магазине, профилактический подход к выбору продуктов)
3. Использование витаминно-минеральных комплексов. Перед этим рекомендуется проконсультироваться с врачом