По статистике Всемирной организации здравоохранения, от 10 до 30% взрослого населения в мире страдают различными заболеваниями щитовидной железы, связанными как с нарушением функции железы, так и с изменением ее структуры.

Глобальной проблемой здравоохранения является дефицит йода. Российская Федерация относится к региону умеренного йодного дефицита, поэтому в нашей стране йоддефицитная патология щитовидной железы не редкость.

Ежедневно организму взрослого человека требуется 100 – 200 мкг йода, хотя по факту россияне получают йода в 2-3 раза меньше нормы! Основная причина этого – недостаточное потребление йода с продуктами питания.

Чтобы избежать дефицита йода, необходимо пополнять его запасы в организме:

* Употреблять в пищу йодированную соль взамен обычной. На 1 грамм свежей йодированной соли приходится 40 мкг йода.
* Употреблять в пищу больше рыбы и морепродуктов. Например, в 100 пикши – 245 мкг йода.
* Настоящий кладезь йода – морская капуста, в 100 граммах продукта содержится 500 мкг йода и активные вещества, позволяющие организму усваивать йод.

Йод в виде добавок и лекарственных препаратов следует употреблять только по назначению врача. Как правило, йодсодержащие препараты необходимо применять во время беременности и грудного вскармливания.

Обязательно обратитесь на консультацию к эндокринологу и пройдите обследование щитовидной железы, если вы стали отмечать у себя такие симптомы как:

* немотивированная прибавка массы тела или внезапное снижение веса,
* выпадение волос, сухость кожи,
* изменение конфигурации передней поверхности шеи.

Также консультация эндокринолога необходима всем женщинам при планировании беременности.

#Здравоохранение#ЛипецкоеЗдравоохранение #йод[#uzalo48](https://www.instagram.com/uzalo48/)

*Информация подготовлена ГУЗОТ «ЦОЗиМП»*

*по материалам ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России*