

По данным ученых, среднее потребление йода в нашей стране составляет от 40 до 80 мкг в день, что в 3 раза меньше рекомендованной Всемирной организацией здравоохранения нормы. Для удовлетворения потребности организма в йоде, рекомендуются следующие нормы его ежедневного потребления, предложенные ВОЗ в 1996 году: 50 мкг для детей грудного возраста (первые 12 месяцев), 90 мкг для детей младшего возраста (от 2 до 6 лет), 120 мкг для детей школьного возраста (от 7 до 12 лет), 150 мкг для взрослых (от 12 лет и старше), 200 мкг для беременных и кормящих женщин.

Установлено, что дополнительное регулярное потребление 100 – 150 мкг йода независимо от способа его введения приводит к существенному (на 50-65%) и достоверному снижению частоты увеличения щитовидных желез у детей школьного возраста в районах с легкой и умеренной степенью йодной недостаточности в течение 6-9 месяцев от начала проведения йодной профилактики. К таким районам относится и наш Хабаровский край.

Для преодоления недостаточности йода в питании используются методы индивидуальной, групповой и массовой йодной профилактики.

Массовая йодная профилактика является наиболее эффективным и экономичным методом восполнения дефицита йода и достигается путем внесения солей йода (йодида или йодата калия) в наиболее распространенный продукт питания - поваренную соль. В [большинстве случаев применение](#) йодированной поваренной соли является базовым способом профилактики йоддефицитных заболеваний. Всеобщее, т.е. в национальном масштабе, йодирование соли может дать положительный результат только при условии, что продукт, используемый в домашнем хозяйстве, содержит требуемое количество йода, и что такую соль использует все (90%) население страны. Соль - единственный продукт, который добавляется в пищу непосредственно. Выбор соли в качестве “носителя” йода обусловлен тем, что она используется всеми слоями общества независимо от социального и экономического статуса. Диапазон ее потребления весьма невелик (в среднем от 5 до 10 г в сутки) и не зависит от времени года, возраста, пола.

При правильной технологии йодирования соли невозможно передозировать йод и тем самым вызвать какие-либо осложнения. В России принят новый стандарт на йодированную поваренную соль, который предполагает внесение в нее 40 ± 15 мг йода на кг соли в виде стабильной соли — йодата калия. Использование йодата калия повышает качество йодирования соли, увеличивает сроки ее хранения и реализации. Для решения этой проблемы Минздравом России разработан проект федерального закона, содержащий целый ряд действенных мер по повышению потребления йода.

Индивидуальная йодная профилактика предполагает использование профилактических лекарственных средств, обеспечивающих поступление физиологического количества йода, например – Калия йодид в дозировке в соответствии с возрастом.