Министерство здравоохранения Забайкальского края

Краевой центр общественного здоровья и медицинской профилактики

**Дефицит йода.  
Что Вы должны знать об этом**

Забайкальский край относится к географическим регионам с недостаточным содержанием йода в окружающей среде.

Постоянно ухудшающаяся экологическая и радиационная обстановка способствует росту частоты заболеваний щитовидной железы.

Функцией гормонов щитовидной железы является поддержание основного обмена веществ в организме человека.

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Недостаточность йода может быть различной и проявляться в виде разных симптомов. К наиболее распространенным признакам дефицита йода относятся:**   * *быстрая утомляемость, вялость, плохое настроение;* * *выпадение волос, сухость кожи, разрушение зубов;* * *снижение слуха, ухудшение памяти, частые головные боли;* * *ослабление иммунитета, частые простудные и инфекционные заболевания;* * *снижение аппетита;* * *отеки вокруг глаз, на лице и руках, общая слабость, мышечные боли, боли в позвоночнике;* * *боль в сердце, одышка, нарушение сердечного ритма.* |

**Профилактика дефицита йода.**

**Чтобы избежать проблем со здоровьем и самочувствием, употребляйте в пищу продукты с высоким содержанием йода:**

* *рыба (камбала, сельдь, треска, скумбрия, макрель) и морепродукты (креветки, мидии, устрицы, кальмары), рыбий жир;*
* *йодированная соль;*
* *морская капуста;*
* *черноплодная рябина;*
* *грецкие орехи;*
* *крупы (гречневая крупа, пшено);*
* *молочные продукты (йодированные)*