

# ЙОД



**Йод** – важный микроэлемент, который нужен для образования гормонов щитовидной железы, незаменимых для полноценной работы человеческого организма.



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР  
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ  
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ



ЗД  РОВАЯ  
УДМУРТИЯ



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU



# РОЛЬ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ В ФОРМИРОВАНИИ ОРГАНИЗМА РЕБЕНКА

**Гормоны щитовидной железы необходимы для:**

- образования нервной ткани у плода;
- развития центральной нервной системы в детском возрасте.

Йододефицит в эти периоды жизни, проявляется необратимыми дефектами в интеллектуальном и физическом развитии детей.



**Важно, чтобы функция щитовидной железы матери и образование гормонов в материнском организме было нормальным.**



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР  
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ  
УДИМУРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ



**ЗДОРОВАЯ  
УДМУРТИЯ**



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU



# ЙОДОДЕФИЦИТ ПРИВОДИТ К:

- нарушению интеллектуального развития детей и подростков;
- увеличению щитовидной железы;
- образованию узлов;
- заболеваниям щитовидной железы;
- злокачественным новообразованиям.

Гормоны щитовидной железы влияют на состояние сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, систему крови и половую функцию человека.

Опасно то, что заболевания щитовидной железы ярко клинически могут не проявляться.



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР  
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ  
УДИМУРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ



ЗДОРОВАЯ  
УДМУРТИЯ



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU

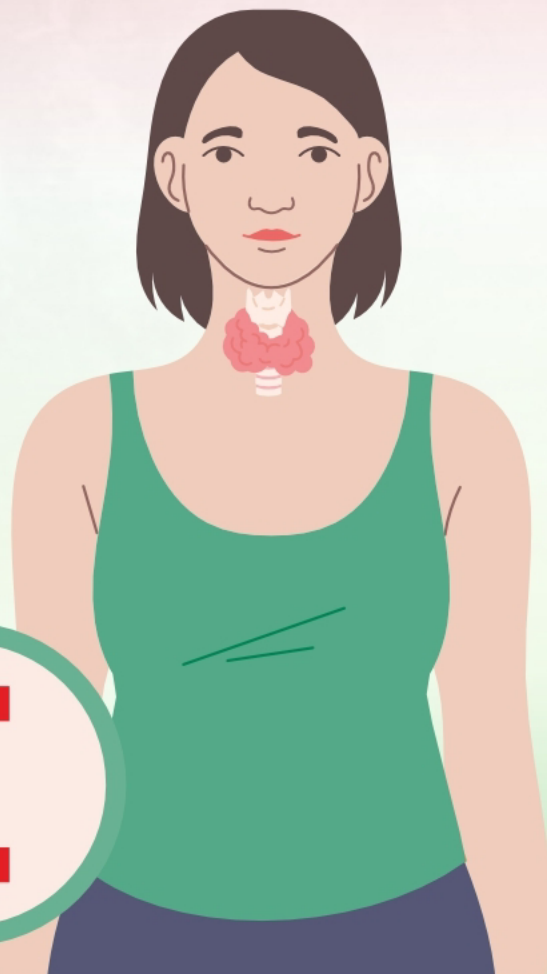


# ПОТРЕБНОСТЬ ЙОДА

Йод поступает в организм человека извне, с водой или пищей.

## Суточная потребность йода составляет:

- 90 мкг – для детей до 5 лет;
- 120 мкг – для детей с 5 до 12 лет;
- 150 мкг – для детей с 12 лет и взрослых;
- 250 мкг – для беременных и кормящих женщин.



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР  
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ  
УДИМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ



ЗДОРОВАЯ  
УДИМУРТИЯ



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU





# ЙОДИРОВАННАЯ СОЛЬ

Самым простым способом восполнить дефицит йода является использование йодированной соли.

## Преимущество применения йодированной соли:

- употребляется практически всеми людьми в течение года;
- дешевый продукт, доступный всем;
- невозможно передозировать;
- медицинских противопоказаний к ее употреблению не существует;
- использование позволяет полностью восполнить дефицит йода.



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР  
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ  
УДИМУРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ



ЗДОРОВАЯ  
УДИМУРТИЯ



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU



# ВАЖНО

В 1 капле йода содержится 1 000 мкг йода, а в 1 мл йода – 48 капель, поэтому использование йодной сетки для профилактики йододефицита **НЕДОПУСТИМО**, приводит к передозировке йода и может привести к развитию йодиндуцированных заболеваний щитовидной железы.



**Применение йодированной соли полезно, безопасно и важно для профилактики заболеваний щитовидной железы.**



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР  
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ  
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ



**ЗДОРОВАЯ  
УДМУРТИЯ**



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU

