|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Министерство здравоохранения Республики Беларусь  ГУ «Смолевичский районный центр гигиены и эпидемиологии» | D:\Обмен\2.jpg |

**Роль иода в организме человека.**

Человеческий организм не вырабатывает иод самостоятельно, данный микроэлемент поступает в организм с продуктами питания и водой. Максимальная часть иода содержится в тканях щитовидной железы. Основная функция йода в организме человека состоит в регуляции работы щитовидной железы, которая является одной из самых крупных желез внутренней секреции и вырабатывает йодсодержащие тиреоидные гормоны. Тиреоидные гормоны выполняют в организме ряд важных функций: стимулируют рост и развитие клеток; регулируют белковый, жировой и водно-электролитный обмен; обеспечивают работу центральной и периферической нервной системы; поддерживают артериальное давление, температуру тела, энергетический обмен; стимулируют клеточное и тканевой дыхание в митохондриях; поддерживают репродуктивное здоровье. Недостаточное содержание йода в пище и воде, неправильное питание, нарушения работы желудочно-кишечного тракта могут привести к дефициту микроэлемента и развитию ряда патологических состояний. При недостаточном поступлении йода в организм нарушаются функции щитовидной железы, что может приводить к ощущению постоянной усталости, быстрому утомлению, нервозности, раздражительности. Если дефицит йода сохраняется длительное время, то развиваются диффузный эутиреоидный зоб или узловой зоб.

Нарушение функции щитовидной железы вследствие нехватки йода может приводить к изменениям со стороны других органов: метаболическим расстройствам, патологиям сердечно-сосудистой и нервной систем, печени, репродуктивной функции, патологиям беременности. Вследствие гипотиреоза у детей может возникать задержка роста и интеллектуального развития, у женщин — нарушение менструального цикла, выкидыши, бесплодие, у мужчин — снижение половой функции. Не менее важна обеспеченность йодом в детском возрасте. У маленьких детей недостаток микроэлемента может приводить к задержке роста и психического развития, патологиям костной ткани, частым простудам, у подростков — к замедлению темпов физического и полового развития, когнитивным нарушениям.  
У мужчин низкий уровень гормонов щитовидной железы вследствие нехватки йода может стать причиной снижения уровня тестостерона и сексуальной дисфункции. Некоторые исследования сообщают, что около 60% мужчин с гипотиреозом имеют низкое либидо, эректильную дисфункцию или задержку эякуляции. Ряд исследователей также указывают, что гипотиреоз может негативно влиять на качество спермы, приводя к уменьшению количества и снижению активности половых клеток. Наиболее богаты йодом рыба и морская капуста. Если почва богата йодом, то выращенные на ней пищевые продукты, такие как зерновые, фрукты и овощи, также будут содержать достаточное количество микроэлемента. Кроме того, некоторые продукты питания обогащают йодом в процессе производства. В магазинах можно встретить йодированные соль, молоко, йогурты, сыры, хлеб, крупы. Как правило, информацию о добавлении йода в продукт производители указывают крупным шрифтом на лицевой стороне упаковки.  Эффективным путем решения проблемы дефицита йода является использование йодированной соли в питании и профилактический прием препаратов йода в группах высокого риска по развитию йододефицитных состояний.



Тираж 200 экз. 2024