

## КАК ПОНЯТЬ, ЧТО МОЕМУ РЕБЕНКУ НЕ ХВАТАЕТ ЙОДА В ОРГАНИЗМЕ?

Йод напрямую влияет на работу щитовидной железы — важного органа, который регулирует выработку гормонов в нашем организме. От правильной работы железы зависит гормональный фон, который в свою очередь определяет наше эмоциональное и физическое состояние. Если йод не поступает в организм в достаточном количестве, выработка двух гормонов, в состав которых он входит, нарушается. Это неизбежно приводит к сбою в работе самой щитовидной железы и, как следствие, отрицательно сказывается на синтезе остальных гормонов.



Йод необходим человеку на протяжении всей жизни, но особенно важно присутствие йода в рационе растущего организма. Нехватка йода отрицательно сказывается как на физическом развитии ребенка, так и на формировании его интеллекта.

Нехватку йода в организме обычно выдают следующие симптомы:

### **Слабость**

При дефиците йода замедляется метаболизм и организм начинает испытывать существенную нехватку энергии, хотя количество пищи остается прежним. В результате ухудшается работа мышц, человеку становится труднее двигаться и быстро ходить. Если вашему ребенку стало трудно поднимать даже привычные предметы, возможно, это повод проконсультироваться с врачом.

### **Усталость**

Помимо слабости, снижение метаболизма сопровождается чувства постоянной усталости. Если ребенок достаточно спит, но все равно тяжело встает по утрам и жалуется на постоянную усталость, причиной может быть нехватка йода.

### **Выпадение волос**

Нехватка йода в организме приводит к тому, что волосяные фолликулы перестают обновляться, и волос становится меньше.

### **Ухудшение состояния кожи**

Гормоны щитовидной железы способствуют и обновлению клеток кожи, поэтому сбой в работе железы приводит к сухости и шелушению кожи.

### **Снижение умственных способностей**

Дефицит йода приводит к проблемам с памятью, вниманием и способностью сосредоточиться. У ребенка с дефицитом йода в организме, как правило, снижается успеваемость, а изучение всего нового дается с трудом.

### **Ощущение холода**

Замедление метаболизма вызывает также постоянное ощущение холода: организму не хватает энергии даже на обогрев. Если ребенок стал мерзнуть даже в привычном климате – возможно, вам стоит обратиться к эндокринологу.

**ДЕФИЦИТ ЙОДА**

**ЙОДОДЕФИЦИТНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ  
МОГУТ БЫТЬ ПРЕДОТВРАЩЕНЫ  
ПРИ НОРМАЛЬНОМ ПОТРЕБЛЕНИИ ЙОДА**

ПРИЧИНОЙ 65% СЛУЧАЕВ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЩИТОВИДНОЙ  
ЖЕЛЕЗЫ У ВЗРОСЛЫХ И 95% У ДЕТЕЙ ЯВЛЯЕТСЯ  
НЕДОСТАТОЧНОЕ ПОСТУПЛЕНИЕ ЙОДА С ПИТАНИЕМ

**ЧЕМ МЕНЬШЕ ЙОДА В ОРГАНИЗМЕ,  
ТЕМ ЧАЩЕ РАЗВИВАЮТСЯ**

 <p><b>У БЕРЕМЕННЫХ:</b> выкидыши, врожденные аномалии плода, смерть плода</p>	 <p><b>У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ:</b> нарушение умственного и физического развития</p>
 <p><b>У НОВОРОЖДЕННЫХ:</b> множественные пороки развития в т.ч. умственная отсталость, глухонмота, косоглазие и др.</p>	 <p><b>ВО ВСЕХ ВОЗРАСТАХ:</b> увеличение щитовидной железы и нарушение ее функции</p>

По материалам сайта: <http://www.takzdorovo.ru>