**Профилактика заболеваний щитовидной железы.**

Проблема йододефицита чрезвычайно важна и актуальна для многих стран. Около 1 миллиарда жителей Земли живут в местах с пониженным содержанием йода в биосфере (воде, почве, воздухе, продуктах питания). Беларусь относится к регионам с лёгкой и умеренной йодной недостаточностью.

Как сказывается йододефицит на состоянии человека? Весьма и весьма негативно: может приводить к нарушению синтеза жизненно важных гормонов щитовидной железы и развитию вредных для здоровья состояний. Йододефицит может себя проявлять повышенной утомляемостью, сонливостью, ухудшением памяти и способности к сосредоточению, повышенной тревожностью. Довольно часто людям с подобными симптомами говорят о «нервном истощении» или «переутомлении».

Особую группу риска составляют беременные и кормящие женщины, маленькие дети и подростки. Всё дело в том, что в такие периоды жизни потребность в гормонах щитовидной железы, а значит и в йоде, особенно велика. Недостаток йода может привести к значительным последствиям для организма плода и ребёнка, таким как задержка умственного и полового развития, отставание в росте.

У взрослых основным следствием йодного дефицита является зоб. В данном случае речь идет не только об об­щем увеличении щитовидной железы, но и формировании узловых образований. В условиях хронического дефици­та йода некоторые узловые образования могут приобре­тать способность автономного функционирования, что очень часто является причиной развития гиперфункции щитовидной железы (тиреотоксикоза).

При нехватке йода в организме необходимо восполнить его дефицит. Добавление в пищу йодированной соли - самый простой и доступный способ. Однако при этом трудно контролировать потребляемую дозу йода. Помочь в этом могут специальные препараты, содержащие йод в определённой дозировке. Традиционно для решения проблемы используется калия йодид.