

Профилактика йододефицита

Россия находится на третьем месте среди стран, территории которых дефицитны по йоду. Проблема йододефицита актуальна для всех регионов нашей страны, в том числе и для Республики Татарстан.

Почему важен йод?

Йод – это жизненно важный микроэлемент, необходимый для функционирования щитовидной железы. Гормоны щитовидной железы регулируют обмен веществ в организме.

Йод необходим каждому человеку на протяжении всей жизни, его недостаток в организме хоть и незаметен на первый взгляд, но может повлечь за собой довольно неприятные последствия. Осложняет проблему тот факт, что организм не способен самостоятельно вырабатывать йод, он может поступать только извне: из продуктов питания или из специально разработанных витаминно-минеральных и лекарственных комплексов и лишь небольшая его доля - с водой и воздухом.

Дефицит йода грозит обернуться серьезными проблемами со здоровьем. В первую очередь страдает щитовидная железа, а это значит, что нарушается нормальный уровень холестерина в крови и сократимость сердечной мышцы, ухудшается состояние кожи, ногтей и волос, зрения, память, работа нервной системы, умственная деятельность и т. д. У детей все эти процессы проходят быстрее, чем у взрослого человека. Йододефицит у детей сказывается в первую очередь на развитии опорнодвигательного аппарата, слуха, правильном наборе массы тела, а кроме того, способен затормаживать общее развитие ребенка. Йододефицит негативно сказывается на развитии интеллекта, приводит к сильной утомляемости, неспособности сосредоточиться, ухудшению памяти и внимания, снижению иммунитета, а значит – большей подверженности инфекционным заболеваниям. Если возникает дефицит йода у взрослых, это проявляется так же нарушениями в интеллектуальной сфере, и, кроме того, наносит урон репродуктивной функции. Повышается риск появления ребенка с врожденными заболеваниями - гипотиреозом, эндемическим кретинизмом. Нарушение развития нервной системы будущего ребенка приведет в последующем к его отставанию в умственном развитии, пострадает память, слух, зрение и речь.

Другие признаки: частые запоры, сухость кожи, ломкость волос и ногтей, отеки лица и конечностей, снижение температуры тела и брадикардия (замедление сердечного ритма).

Клинические проявления йодной недостаточности могут длительное время внешне не проявляться, так называемый "скрытый голод". Поставить диагноз может врач-эндокринолог по результатам осмотра, ультразвукового исследования щитовидной железы, определения гормонов в сыворотке крови, определения экскреции йода с мочой.

Профилактика может осуществляться посредством массовых или индивидуальных мер.

Массовая профилактика

1. Обогащение продуктов массового потребления йодсодержащими добавками: например, йодидом или йодатом калия.

Обогащают йодсодержащими добавками следующие продукты: поваренная соль (впервые в нашей стране началось с 30-х годов на Южном Урале, что привело к значительному сокращению заболеваемости среди школьников); хлеб и хлебобулочные изделия; бутилированная вода; сокосодержащие напитки.

2. Включение в меню организованных коллективов (дошкольные и общеобразовательные организации) продуктов богатых йодом: хек серебристый, пикша, лосось, камбала, треска, морской окунь, морская капуста.

Индивидуальная профилактика

1. Включение в состав блюд йодированной соли.

2. Потребление натуральных продуктов, богатых йодом (выбор в магазине, профилактический подход к выбору продуктов)

3. Использование витаминно-минеральных комплексов. Перед этим рекомендуется проконсультироваться с врачом.

ВАЖНО! Суточная потребность в йоде для детей составляет 60 – 120 мкг, для подростков – 130 – 150 мкг, взрослых – 150 мкг, беременных и кормящих женщин 220 – 290 мкг.

Понять, что у ребенка йододефицит, несложно. В первую очередь нужно обратить внимание на ежедневно потребляемую дозу йода, и, если она ниже, чем следует, увеличить ее до нормы. Детям с рождения до года требуется не менее 50 мкг йода в сутки, от 1 года до 7 - 90 мкг, с 7 до 12 лет -120 мкг, а после 12 - 150 мкг в день. Кроме того, **периодически рекомендуется проводить профилактику - употреблять детям большее количество продуктов, богатых йодом.** А если проблема уже дала о себе знать, стоит обратиться к врачу-эндокринологу, который подберет подходящий лечебный препарат.

Какие продукты содержат йод?

Морепродукты: морская рыба (треска, лосось, тунец, камбала, сельдь), морская капуста (ламинария), креветки, мидии, кальмары и другие дары моря.

Йодированная соль. Во всем мире сегодня йодированная поваренная соль является ключевым средством борьбы с йододефицитом. В некоторых странах, за счет ее повсеместного применения йододефицит преодолен полностью. Важно помнить, что йод легко испаряется при нагревании, поэтому йодированную соль рекомендуется добавлять в блюда в конце приготовления.

Другие источники йода в рационе.

Йод содержится в молочных продуктах (молоко, йогурт, сыр), яйцах, молочных продуктах, мясе, клубнике, хурме, фейхоа, картофеле, кабачках, баклажанах, помидорах, перце, фасоли, капусте, чесноке.

На ранних стадиях йододефицит нетрудно компенсировать с помощью диеты и приема препаратов йодида калия, которые можно найти в любой аптеке, а также с помощью йодированной соли. Пищевыми источниками микроэлемента являются рыба, яйца, белое мясо. Зачастую для соблюдения баланса необходимо всего лишь сбалансированно питаться, не исключая из рациона ни одну из этих групп продуктов. Оперативно привести содержание йода в крови в норму поможет морская капуста, или ламинария: в 100 граммах этого продукта содержится две суточные дозы йода*. В результате продолжительного йододефицита может развиваться гипотиреоз. Основными симптомами заболевания являются частое

ощущение озноба или жара, появляющиеся из-за сбоев в работе гипоталамуса и системе терморегуляции гипофиза, сердцебиение, нарушение сердечного ритма, перепады давления, резкое изменение массы тела, а также утомляемость и склонность к депрессиям.

Другое заболевание, также вызываемое сильной нехваткой йода — это зоб, чрезмерное разрастание щитовидной железы, вызванное стремлением органа возместить недостаточную выработку гормонов.

Адекватное лечение йододефицита и вызванных им состояний может быть назначено исключительно вашим лечащим врачом. Чтобы корректно поставить диагноз, необходимо, помимо визуального осмотра и пальпации, провести анализ крови и сделать УЗИ щитовидной железы.

Организация здорового пространства для школьников

Как нормализовать режим дня школьнику

Режим дня — это не просто расписание, это фундамент здоровья, успеваемости и эмоционального благополучия школьника. Хаотичный график приводит к хронической усталости, снижению концентрации внимания и раздражительности. Правильно организованный режим, напротив, способствует крепкому сну, высокой работоспособности и хорошему настроению.

Первый шаг к нормализации — это **установление четкого времени подъема и отхода ко сну**. Даже в выходные дни старайтесь придерживаться плюс-минус часа от будничного графика. Это поможет стабилизировать циркадные ритмы и улучшить качество сна.

Важным элементом режима является **сбалансированное питание**. Регулярные приемы пищи, богатые питательными веществами, обеспечивают организм энергией и поддерживают нормальную работу мозга. Избегайте перекусов вредной пищей, особенно перед сном.

Не менее важна **физическая активность**. Ежедневная зарядка или занятия спортом помогают снять напряжение, улучшить кровообращение и укрепить иммунитет. Найдите вид активности, который нравится ребенку, и сделайте его частью распорядка дня.

Не забывайте о **времени для отдыха и развлечений**. Школьник должен иметь возможность расслабиться, заняться любимым делом и пообщаться с друзьями. Это поможет ему снять стресс и восстановить силы.

Наконец, **ограничьте время, проводимое перед экранами**. Телевизор, компьютер и гаджеты негативно влияют на сон и зрение. Установите четкие правила использования электронных устройств и следите за их соблюдением.

Нормализация режима дня — это процесс, требующий времени и терпения. Важно прислушиваться к потребностям ребенка, быть последовательным и поддерживать его в этом начинании. В результате вы получите здорового, энергичного и успешного школьника.

Нормы сна для школьников

Сон играет ключевую роль в физическом и психическом здоровье школьника. Это время восстановления, необходимое для оптимальной работы мозга, укрепления иммунитета и поддержания эмоционального равновесия. Недостаток сна у детей и подростков напрямую связан с ухудшением успеваемости, снижением концентрации внимания, раздражительностью и повышенной подверженностью болезням.

Возрастные особенности:

Нормы сна для школьников варьируются в зависимости от возраста. Младшим школьникам (7-10 лет) требуется около 10-11 часов сна в сутки. Детям среднего школьного возраста (11-13 лет) – 9-10 часов. Подросткам (14-17 лет) необходимо не менее 8-9 часов. Важно помнить, что это лишь средние показатели, и индивидуальные потребности могут незначительно отличаться.

Факторы, влияющие на сон:

На качество и продолжительность сна школьника влияют различные факторы, включая режим дня, питание, физическую активность, уровень стресса и использование электронных устройств. Важно придерживаться регулярного графика сна, ложиться и вставать в одно и то же время, даже в выходные дни.

Создание благоприятных условий:

Для обеспечения здорового сна необходимо создать благоприятные условия в спальне. Комната должна быть темной, тихой и прохладной. Перед сном рекомендуется избегать употребления кофеинсодержащих напитков, тяжелой пищи и просмотра телевизора или использования гаджетов.

Последствия недосыпа:

Хронический недосып может привести к серьезным последствиям для здоровья школьника, включая ожирение, диабет, сердечно-сосудистые заболевания и депрессию. Регулярный полноценный сон – это инвестиция в будущее ребенка, способствующая его физическому, умственному и эмоциональному развитию.

Нормы физической активности

Физическая активность играет ключевую роль в здоровом развитии школьников. Регулярные занятия спортом и подвижные игры способствуют укреплению костей и мышц, поддержанию здорового веса, улучшению сердечно-сосудистой системы и психического здоровья.

Рекомендации по возрасту:

- **Младшие школьники (6-10 лет):** Детям этой возрастной группы рекомендуется не менее 60 минут умеренной или интенсивной физической активности ежедневно. Это может включать в себя игры на свежем воздухе, занятия спортом, танцы, езду на велосипеде.
- **Подростки (11-17 лет):** Подросткам также необходимо не менее 60 минут умеренной или интенсивной физической активности ежедневно. Важно разнообразить виды деятельности, чтобы заинтересовать подростка и избежать монотонности. Это могут быть командные виды спорта, плавание, бег, фитнес.

Важные аспекты:

- **Разнообразие:** Предлагайте школьникам разнообразные виды физической активности, чтобы они могли выбрать то, что им нравится.

- **Регулярность:** Физическая активность должна быть регулярной, желательно ежедневно.
- **Безопасность:** Обеспечьте безопасные условия для занятий спортом и подвижных игр.
- **Учет индивидуальных особенностей:** Учитывайте индивидуальные особенности и возможности каждого ребенка.
- **Пример родителей:** Родители должны быть примером для своих детей, ведя активный образ жизни.

Физическая активность не только укрепляет здоровье, но и способствует улучшению успеваемости в школе, повышению самооценки и формированию позитивного отношения к жизни. Внедрение норм физической активности в школьную программу и семейный уклад жизни – это инвестиция в здоровое будущее наших детей.

Гигиена пользования гаджетами

Современные школьники не представляют своей жизни без гаджетов. Смартфоны, планшеты и ноутбуки стали неотъемлемой частью обучения, развлечений и общения. Однако, чрезмерное и неправильное использование этих устройств может негативно сказаться на здоровье ребенка. Поэтому крайне важно соблюдать гигиену пользования гаджетами.

Зрение: Длительное фокусирование на экране может привести к усталости глаз, размытости зрения и даже к развитию близорукости. Важно делать перерывы каждые 20-30 минут, отводя взгляд от экрана и фокусируясь на удаленных объектах. Рекомендуется использовать специальные очки с фильтром синего света, который снижает нагрузку на глаза.

Опорно-двигательный аппарат: Неправильная поза при использовании гаджетов, особенно в течение длительного времени, может привести к болям в спине, шее и запястьях. Важно следить за тем, чтобы экран находился на уровне глаз, а руки и плечи были расслаблены. Регулярные физические упражнения и разминка также помогут предотвратить проблемы с опорно-двигательным аппаратом.

Психическое здоровье: Чрезмерное увлечение гаджетами может привести к социальной изоляции, зависимости и проблемам со сном. Важно ограничивать время, проводимое в социальных сетях и онлайн-играх, и уделять больше времени реальному общению с друзьями и семьей. Перед сном следует избегать использования гаджетов, так как синий свет экрана может нарушить выработку мелатонина, гормона сна.

Личная гигиена: Гаджеты могут быть переносчиками бактерий и вирусов. Важно регулярно протирать экран и корпус устройства антибактериальными салфетками. Не следует делиться своими гаджетами с другими людьми, чтобы избежать распространения инфекций.

Соблюдение этих простых правил гигиены поможет школьникам использовать гаджеты безопасно и с пользой для учебы и развития.