**Йододефицит**

**и его влияние на растущий организм ребенка**

Йод в организме человека отвечает за правильную работу щитовидной железы. Эта железа, в свою очередь, регулирует работу эндокринной системы.

Эндокринная система регулирует рост организма. [Йододефицит](http://newsme.com.ua/tech/health/952601/" \t "_blank) может вызвать нарушения в ее работе и привести к отклонениям к развитии ребенка. Здесь могут быть и проблемы с лишним весом, и замедленные темпы роста. Йододефицит у детей до трех лет может провоцировать задержки в психическом и умственном развитии.

Недостаток йода в организме приводит к снижению иммунитета. Сколько раз вы встречали матерей, жалующихся на то, что их ребенок часто болеет? Между тем, причиной частых болезней может быть дефицит йода.

В запущенной форме недостаток йода в организме ребенка может повлечь за собой развитие гипотиреоза и зоб. В этом случае неизбежны различные отклонения в развитии ребенка, как в физическом, так и в умственном плане. Серьезно страдает нервная система. Кроме того [дефицит йода](http://www.gorodkiev.com.ua/index.php?newsid=24064" \t "_blank) располагает к раку щитовидной железы. В условиях современной экологической обстановки в стране к этой информации следует относиться с особым вниманием.

Йододефицит проще всего предотвратить путем своевременной профилактики этого заболевания. Включение в рацион ребенка таких продуктов, как помидоры, салат, картофель, свекла, сливы, абрикосы и виноград хорошо способствуют профилактике йодной недостаточности. Также в магазинах можно найти продукты, обогащенные йодом. Йодированная соль, молоко, творог и многие другие продукты легко устранят недостаток йода в организме.

Если же богатая йодом пища не доступна, следует обратиться к врачу. Врач порекомендует один из йодосодержащих препаратов, к примеру, Йодомарин. Применение таких препаратов полностью удовлетворит суточную потребность организма в йоде и сведет к минимуму риск возникновения заболеваний, связанных с недостатком этого вещества в организме.

Помните, что ваше здоровье и здоровье ваших детей во многом зависит от вас самих. От того, как вы следите за самочувствием своим и близких вам людей, может зависеть благополучие вашей семьи. Предупредить болезнь и предотвратить ее намного проще, чем вылечить недуг и бороться потом с его последствиями.