

20 ОКТОМВРИ – СВЕТОВЕН ДЕН ЗА БОРБА С ЙОДДЕФИЦИТНИТЕ ЗАБОЛЯВАНИЯ

Пълноценното развитие и растежът на човешкия организъм изискват да се приема ежедневно определено количество йод.

Йодът е микроелемент от жизнена важност за човека. Той е основна съставна част на хормоните на щитовидната жлеза, които регулират обмяната на веществата и функциите на всички органи. Тяхната роля е решаваща за развитието и растежа на децата. Най-чувствителна на въздействието им в детската възраст е централната нервна система.

Дневните нужди от йод възлизат на 150 мкрг /микрограма/ за възрастните, 200 мкрг за бременните и кърмещи жени и 100-120 мкрг за децата до 12г. възраст.

Дневният прием на йод под 100 мкрг води до сериозни нарушения в организма, известни като йоддефицитни заболявания.

Към тях се отнасят:

- Ендемичната гуша и усложненията и
- Хипотиреоидозата /намалена функция на щитовидната жлеза/;
- Изоставане в нервно-психическото развитие, проявяващо се с различна по степен умствена изостаналост, от които най-тежката е кретенизмът;
- Нисък ръст и изоставане във физическото развитие и половото съзряване;
- Двигателни, говорни или слухови дефекти;
- Разстройства в репродукцията - аборти, мъртворождаемост, стерилитет и др.

Основен източник на йод е храната. С най-голямо съдържание на йод са рибата, морските продукти, орехите, млечните произведения, зеленчуците и плодовете.

За кърмачетата основен източник на йод е майчината кърма и кравето мляко, плодовете и зеленчуковите сокове.

Консумацията на животински и растителни продукти от райони, чиито почви и води са бедни на йод /планински, полупланински или такива с ерозия на почвата/ води до заболявания, които имат ендемичен характер. Това изисква допълнителен прием на йод.

Универсално средство за профилактика на йоддефицитните заболявания е използването на йодирана сол в семейството, в заведенията за обществено хранене и производствата на хранителни продукти. Йодираната сол е най-подходяща за допълнителен прием на йод, защото е общодостъпен и евтин продукт.

Физиологичният дневен прием на готварска сол е 5гр.. Приемът на по-голямо количество е вредно особено за възрастни, хронично болни и деца.

Важно е да се знае, че:

- само ежедневната употреба на йодирана сол предпазва човешкия организъм от заболявания, свързани с йодния дефицит;
- йодираната сол трябва да се съхранява в сухи, добре затворени съдове;
- йодираната сол се прибавя към ястията след снемане от огъня, тъй като високата температура води до разпадане на йода;

- ежедневна употреба на йодирана сол премахва необходимостта от използване на скъпо струващи добавки и лекарства, съдържащи йод.

Съдържанието на йод и качеството на солта предлагана на населението се контролира от РЗИ. Провежда се постоянен мониторинг на солта за хранителни цели, който се извършва чрез:

- Системен здравен контрол:
 - контрол на вноса;
 - контрол на обекти за производство и пакетиране на сол за хранителната промишленост;
 - контрол на производството на храни;
 - контрол на обектите в търговската мрежа.
- Лабораторен анализ за съдържанието на калиев йодат в предлаганата за консумация йодирана готварска сол

През периода м. януари - м. септември 2010г. са извършени 27 проверки в трите производствени обекта по текущ здравен контрол, както и насочено по постъпили писма и приложено изпратени резултати от лабораторни изпитвания по показател калиев йодат от други РЗИ от страната.

Взети са 100 проби сол от 70 обекта за производство на храни, от търговската мрежа и от обектите за производство и пакетиране на сол за хранителни цели, намиращи се на територията на Бургаска област.

От всички взети проби, 86 са със съдържание на калиев йодат в границите на допустимата норма (28-55мг/кг), а 14 са нестандартни проби по показателя "съдържание на калиев йодат".

При проверките извършени за деветмесечието на 2010г. не са установени нарушения по отношение на начина на съхранение на солта за хранителни цели в обектите за производство, както и по отношение на начина на съхранение и предлагане на сол в търговската мрежа. Там тя е пакетирана и етикетирана, съгласно действащото законодателство.