

Иод



- Иод элемент 17-й группы периодической таблицы химических элементов. Химически активный неметалл, относится к группе галогенов.
- Простое вещество иод при нормальных условиях кристаллы чёрно-серого цвета с фиолетовым металлическим блеском, легко образует фиолетовые пары, обладающие резким запахом. Молекула вещества двухатомна (формула I₂).

- Иод элемент редкий.
- У него есть одна особенность крайняя рассеянность в природе. Будучи далеко не самым распространенным элементом, иод присутствует практически везде.
- Находится в виде иодидов в морской воде (20 30 мг на тонну морской воды).
- Присутствует в живых организмах, больше всего в водорослях (5 кг на тонну высушенной морской капусты (ламинарии)).
- Известен в природе также в свободной форме, в качестве минерала, но такие находки единичны, в термальных источниках Везувия и на о. Вулькано (Италия).
- Запасы природных иодидов оцениваются в 15 млн. тонн, 99 % запасов находятся в Чили и Японии.
- Сырьём для промышленного получения иода в России служат нефтяные буровые воды, тогда как в зарубежных странах, не обладающих нефтяными месторождениями, используются морские водоросли.

- Недостаток йода в пище может вызвать не только увеличение щитовидной железы, а также симптомы и признаки различной степени гипотиреоза, известные как нарушения, связанные с дефицитом иода.
- Оптимальное количество иода необходимо также для иммунной системы, для работы мозга, поддержания гормонального баланса.
- Потребность в йоде зависит от возраста и физиологического состояния: в период полового созревания, во время беременности и лактации она повышается.

- Но наиболее губительное действие дефицит йода оказывает на детский организм. Степень выраженности иодного дефицита и возраст ребенка факторы, влияющие на тяжесть повреждения головного мозга и уровень нарушений интеллектуальной сферы.
- При недостаточном потреблении иода беременной женщиной возрастает риск рождения ребенка с тяжелой умственной отсталостью кретинизмом. От этого страдают слух, зрительная память, речь.
- В иододефицитных регионах у многих детей наблюдается отставание в психомоторном развитии, развивается интеллектуальная недостаточность. Им тяжело учиться в школе. Более чем у 80% детей, проживающих в районе умеренного йодного дефицита, выявляется нарушение познавательных функций.

Дефицит иода

- Дефицит иода является причиной выраженной умственной отсталости у 43 миллионов человек во всем мире. Ежегодно от нехватки йода появляется на свет 100 тыс. детей с врожденным кретинизмом.
- Ликвидация иододефицитных заболеваний является приоритетом ООН в области здоровья человека наряду с ликвидацией оспы

и полиомиелита.







Профилактика

- Массовая иодная профилактика заключается в добавлении этого микроэлемента в поваренную соль, хлеб, воду.
- Иодированная соль универсальный способ устранения недостаточности может использоваться повсеместно и в небольших количествах, что исключает ее

Содержание иода в продуктах питания

Продукт	мкг йода на 100 грамм продукта
морепродукты после кулинарной обработки	5 - 400
пресноводная рыба (сырая)	243
пресноводная рыба (приготовленная)	74
сельдь свежая	66
креветки свежие	190
устрицы сырые	6o
устричные консервы	5
форель	3,5
молочные продукты	4-11
мясо	3
куриные яйца	10
хлеб	6-9
зелень	6-15
овощи	1-10

Токсичность

- Иод очень ядовит. Смертельная доза 3 г.
- Вызывает поражение почек и сердечно-сосудистой системы.
- При вдыхании паров иода появляется головная боль, кашель, насморк, может быть отёк лёгких.
- При попадании на слизистую оболочку глаз появляется слезотечение, боль в глазах и покраснение.
- При попадании внутрь появляется общая слабость, головная боль, повышение температуры, рвота, понос, бурый налёт на языке, боли в сердце и учащение пульса. Через день появляется кровь в моче. Через 2 дня появляются почечная недостаточность и миокардит. Без лечения наступает летальный исход.
- ПДК иода в воде $0,125 \text{ мг/дм}^3$, в воздухе 1 мг/м 3 .