

# Дефицит йода и его профилактика

## 1 ЗОЛОТАЯ ЛОЖЕЧКА

Необходимое нам суточное количество йода измеряется миллионными долями грамма. За всю жизнь человеку надо съесть всего лишь одну чайную ложку этого элемента, стоящего под номером 53 в таблице Менделеева (I<sup>53</sup>). Однако день за днем мы испытываем нехватку важнейшего микроэлемента, не получая его в достатке с пищей.



## 2 ГЕОГРАФИЯ ВОПРОСА



Нехватка йода – очень серьезная проблема. Она открывает путь целому ряду заболеваний, называемых йододефицитными. По оценке Всемирной организации здравоохранения, йододефицитные заболевания – самые распространенные неинфекционные недуги на планете. Местность, где йода не хватает в почве и воде, а значит, и в пище, называют эндемичной по дефициту йода. В подобных местах на Земле проживает 1,5 миллиарда человек. В это число, к сожалению, входят почти все жители России, в том числе и москвичи.

## 3 СЕМЬ БЕД – ОДИН ОТВЕТ

Дефицит йода не имеет ярко выраженных признаков – в этом случае его обозначают понятием «скрытый голод». Он может проявляться вялостью, слабостью, утомляемостью, плохим настроением, сниженным аппетитом, сухостью кожи, ломкостью ногтей. У детей это ведет к плохой успеваемости, потере любознательности, интереса к играм. Очень часто «плохой характер», «лень» и «расеянность» объясняются элементарным недостатком йода, который необходим для нормальной работы важнейшего эндокринного органа – щитовидной железы.



## 4 ОРГАН-ДИРИЖЕР

Расположенная на передней поверхности шеи щитовидная железа, состоит из двух половинок, соединенных перешейком. В норме размер каждой половинки, называемой долей, равен величине крайней фаланги большого пальца руки. Нормальный объем щитовидной железы у женщины – до 18 мл, у мужчин – до 25 мл. Этот орган появляется у плода на второй неделе развития, а на третьем месяце он уже работает с полной нагрузкой (до той поры за двоих трудится щитовидная железа матери). Железа вырабатывает гормоны, абсолютно необходимые для полноценного физического и умственного развития человека.



## 5 РАБОТА НА ИЗНОС

Как раз для того, чтобы щитовидная железа вырабатывала необходимые для полноценной жизнедеятельности гормоны, человеку и необходим йод. Не хватает йода – не хватает и гормонов. Сначала организм пытается справиться с проблемой сам: щитовидная железа работает всё с большей и большей нагрузкой, постепенно увеличиваясь в размерах, – так возникает зоб. Но работая на износ, щитовидная железа выдыхается. Тогда-то и начинаются проблемы со здоровьем. Если это происходит во время беременности или в раннем, грудном возрасте, у ребенка возникает серьезное отставание в умственном, психическом и физическом развитии.



## 6 ПОВОД ЗАДУМАТЬСЯ



При йододефиците наблюдаются:

- снижение познавательных способностей и памяти (исследования, проведенные Всемирной организацией здравоохранения, показали, что уровень умственного развития – коэффициент интеллекта IQ – напрямую зависит от количества йода в пище)
- утомляемость и падение сопротивляемости к инфекциям
- склонность к длительному течению заболеваний
- задержка полового и физического развития детей
- бесплодие – как мужское, так и женское (без йода невозможно, например, наступление беременности)
- хроническая йодная недостаточность у будущей мамы может стать причиной самопроизвольного аборта, мертворождения, формирования у плода различных пороков и заболеваний (врожденная глухонмота в 98% случаев объясняется именно этим).



## 7 ХУДШЕЕ ИЗ ЗОЛ

Самый страшный результат врожденного недостатка гормонов щитовидной железы – слабоумие (кретинизм) у детей. Человек может стать «заложником» йододефицита уже с первых недель внутриутробной жизни, и в будущем никакое медицинское вмешательство ему не поможет. Поэтому профилактику дефицита йода у плода нужно обязательно проводить как до, так и во время беременности. Обратите внимание: первый раз кровь на гормоны щитовидной железы у новорожденного исследуют в роддоме.



## 8 РЕШЕНИЕ РЯДОМ

Между тем решение столь сложной проблемы простое: дайте организму то, чего ему не хватает! Йод нужен не только тем, у кого уже имеются признаки его дефицита. Ежедневное употребление необходимого организму количества йода – профилактическая мера для всех и каждого, начиная с самых маленьких.



## 9 ДОСТУПНО КАЖДОМУ

Есть несколько способов профилактики и лечения йододефицитных состояний. Наиболее эффективным и экономичным является **массовая профилактика**, когда дефицит йода восполняется внесением йодата калия в базовые продукты питания: соль, хлеб и др. Потребляя их, человек может и не догадываться, что предохраняет себя от йододефицита. Самый распространенный йодированный продукт – йодированная поваренная соль. Достаточно 4-5 грамм такой соли для досаливания пищи, чтобы покрыть дневную потребность в йоде. Поэтому соль на вашем столе должна быть обязательно йодированной. Всеобщее йодирование соли рекомендовано Всемирной организацией здравоохранения, Министерством здравоохранения и социального развития РФ.



## 10 ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ – ГРУППАМ РИСКА

Некоторым людям нужно больше йода. В группу риска входят беременные и кормящие женщины, дети, подростки. Им необходима **групповая йодная профилактика**, то есть постоянный прием йодосодержащих препаратов. Это могут быть как фармакологические препараты, в которые входит йодид калия, так и его комбинации с другими микро- и макроэлементами и витаминами. Подобные препараты продаются в аптеках без рецепта. Групповая йодная профилактика предусматривает следующие нормы потребления йода:

- ✓ дети до 12 лет – 50-100 мкг/сутки
- ✓ подростки и взрослые – 100-200 мкг/сутки
- ✓ беременные и кормящие – 200 мкг/сутки

Если у вас есть какие-либо вопросы по поводу йода и его препаратов – обращайтесь к эндокринологу.



**ВЫ МОЖЕТЕ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ ОТ ДЕФИЦИТА ЙОДА**

Подготовлено Эндокринологическим диспансером Департамента здравоохранения города Москвы в рамках программы «Профилактика йододефицитных заболеваний».