



21 октября – Всемирный день борьбы с йододефицитом. Сегодня расскажем о проблемах, которые могут возникнуть при недостатке йода.

Чайная ложка, которая меняет жизнь

Масштаб йододефицита поражает. По данным ВОЗ, в мире около двух миллиардов человек имеют подтвержденный йододефицит. В России практически нет территорий, на которых было бы достаточное количество этого микроэлемента.

Представьте себе, на всю жизнь человеку требуется всего чайная ложка йода! Однако щитовидная железа не умеет его запасать, поэтому этот элемент должен поступать регулярно на протяжении всей жизни.

Щитовидная железа – важнейший орган, регулирующий обмен веществ, рост, работу сердца. Нарушение баланса тиреоидных гормонов, для синтеза которых требуется йод, приводит к вялости, сонливости, перепадам настроения, страдает продуктивность, иммунитет. Но самое важное – замедляется работа мозга, снижаются когнитивные функции. Для его активности требуется тетраiodтиронин. Йод – основной компонент для синтеза этого гормона. Поэтому первый удар йододефицит наносит именно по мозгу.

Особенно йододефицит опасен для беременных женщин. И это понятно, ведь йод нужен не только матери, но и плоду. Серьезный дефицит йода может вызвать как задержку умственного развития, так и аномалии развития у ребенка. До 15-й недели беременности плод развивается под действием гормонов матери, а если у нее

Йододефицит выражен, то уровень гормонов будет недостаточным, и как физическое развитие плода, так и умственное будет замедлено. С 15-й недели к работе присоединяется и щитовидная железа плода – ей также нужен йод.

Как «измеряют» йододефицит

По содержанию йода в моче. Причем однократное измерение у одного человека практически неинформативно, смысл имеют только массовые замеры. Если среднее содержание йода в моче у группы лиц выше 100 мкг/литр, значит, в регионе йода достаточно. В России же этот показатель в основном равен сорока, и редкие регионы-рекордсмены доходят до восьмидесяти.

Еще один показатель, по которому определяется йододефицит, – состояние щитовидной железы на УЗИ. Этот способ подходит для индивидуальной диагностики. Дефицит йода особенно сильно сказывается на детях и подростках, поэтому их обследование очень важно. Изменения в щитовидной железе, выявляемые при УЗИ, называют диффузным нетоксическим зобом. Зоб – это не всегда значительное увеличение железы. Часто ее размеры остаются в пределах возрастной нормы, но структура меняется.

Конечно, в регионах с выраженным йододефицитом увеличение щитовидной железы может стать значительным. Диффузный зоб часто переходит в узловой, при котором в железе формируются узлы. В условиях йододефицита они могут стать гормонально активными.

В России у детей допубертатного периода в 5% случаев выявляется тот самый зоб. И это довольно большая цифра, ведь впереди у них вся жизнь, и для нее нужна здоровая щитовидная железа.

В редких случаях при йододефиците встречаются нарушения уровня гормонов или их соотношения. Этот показатель достаточно сложен для интерпретации, так как не всегда нормальный уровень гормонов подтверждает отсутствие йододефицита.

Чем лечить йододефицит

Само собой, йодом. В стране широко проводится йодопрофилактика с помощью йодированной соли, однако если этого количества не хватает, требуется добавление препаратов, содержащих йод в дозе 200 мкг. У детей и молодежи часто этого бывает достаточно для нормализации структуры и функции щитовидной железы.

Беременным же дозу йода зачастую рекомендуют увеличить до 250 мкг, чтобы хватило и женщине, и ребенку. В более серьезных случаях к лечению добавляют гормоны щитовидной железы. В случае с лечением пожилых людей требуется дополнительное наблюдение, так как организм уже «привык» существовать в режиме йододефицита и на изменения дозировки может отреагировать неадекватно.

Важно! Не следует лечить йододефицит спиртовым раствором йода. В нем его слишком большая доза, которая на время просто выключит щитовидную железу. Если спиртовой раствор быстро исчезает с кожи, это не значит, что у человека йододефицит. Испарение происходит потому, что у него теплая кожа или температура воздуха высокая.

К сожалению, диетой восполнить йододефицит в России очень сложно. Этот элемент нестойкий и в продуктах быстро разрушается. Для лечения есть специальные препараты с точной дозировкой, причем неважно, органический или неорганический у них «носитель». Кроме того, существует множество мультивитаминов с йодом, которые могут иметь преимущество перед монопрепаратами, так как часто содержат селен, помогающий йоду усвоиться. В любом случае препарат и дозировку нужно выбирать после консультации с врачом.

Больше полезной информации по санитарной безопасности и профилактике опасных заболеваний на сайте санцит.рус.