

- Что за «волшебный» элемент такой йод?

- Йод является неотъемлемой частью гормонов щитовидной железы. Поступая в организм с пищей и водой, йод улавливается щитовидной железой из крови и используется для образования гормонов. Больше половины йода (60%), поступающего в организм, выводится с мочой.

Вещества, содержащие йод, высоко ценили еще в древности. За три тысячи лет до нашей эры в Китае люди прикладывали снадобья из водорослей к ранам, чтобы те не гноились и быстрее заживали. Однако сам элемент, обладающий такими целебными свойствами, был обнаружен намного позже и совершенно случайно.

- Есть ли норма содержания йода в организме?

- Ежедневная потребность в йоде зависит от возраста и физиологического состояния. На языке цифр, по данным Всемирной организации здравоохранения, это выглядит следующим образом. Физиологическая суточная потребность в йоде (в микрограммах): дети от 0 до 5 лет - 90 мкг в сутки, дети от 5 до 12 лет - 120 мкг в сутки, подростки и взрослые - 150 мкг в сутки, беременные и кормящие женщины - 250 мкг в сутки, женщины репродуктивного возраста (15-49 лет) - 150 мкг в сутки.

За всю жизнь человек потребляет всего 3-5 граммов йода - это около одной чайной ложки этого вещества. Спиртовой раствор йода и раствор Люголя содержат огромное количество йода, но употреблять их внутрь категорически запрещено.

При недостаточном потреблении йода развиваются так называемые йододефицитные заболевания - диффузный нетоксический зоб, узловой нетоксический зоб, автономия щитовидной железы и узловой токсический зоб.

- Зачем он нам нужен? В каких процессах участвует?

- Йод - необходимый элемент для нормального роста и развития животных и человека. Он участвует в регуляции энергетического обмена, температуры тела, скорости биохимических реакций, обмена белков, жиров, водно-электролитного обмена,



МЕДСПРАВКА

Амурское здравоохранение, инновации в медицине и сохранение здоровья амурчан - спецпроект подготовлен совместно с медиками Приамурья и при поддержке Амурской государственной медицинской академии.



«Накормить» себя йодом

Проблема йододефицита актуальна для нашего региона. Как и чем восполнить дефицит этого важного элемента в организме, зачем он вообще нужен и в каких процессах участвует, рассказала врач-эндокринолог, доцент кафедры факультетской и поликлинической терапии Амурской медакадемии, к.м.н. Ольга ТАНЧЕНКО.



метаболизма, процессов роста и развития организма, включая нервно-психическое развитие.

- Как обстоит дело с йододефицитом и проблемами с этим связанными в Амурской области?

- Практически на всей территории России имеет место той или иной выраженности эндемия по дефициту йода. По данным ВОЗ, в условиях дефицита йода живут более 2 млрд человек, среди них почти у 700 млн человек выявлен эндемический зоб.

Сегодня эндемия зоба в Амурской области характеризуется как

значительная по распространению и средняя - по тяжести. 40% населения имеют легкую, 60% - среднюю степень дефицита йода в организме.

Распространенность диффузного эндемического зоба в различных регионах России варьируется от 5,2 до 70% и в среднем по стране составляет 31%. Наиболее выражен дефицит йода в горных и предгорных районах (Северный Кавказ, Алтай, Сибирское плато). Тяжелый йодный дефицит был зафиксирован в Республике Тыва и на юге Красноярского края. В среднем

потребление йода в России составляет 40-80 мкг в день при рекомендуемой норме 150 мкг в день, то есть в 2-3 раза ниже физиологических потребностей. Для сравнения житель Японии в день получает около 1500 мкг йода в сутки. Интересный факт: в Японии нет йододефицита, а жители этой страны обладают весьма высоким интеллектом, завидной работоспособностью и живут очень долго. Специалисты убеждены, что японский феномен связан, в первую очередь, с тем, что японцы употребляют в пищу много рыбы, морепродуктов, морской капусты.

- Как выявить дефицит йода в организме?

- Единственный способ выявить обеспеченность йодом - определение его содержания в моче, так как большая часть поступающего с пищей йода выводится через почки. Но есть ряд признаков, которые должны вас насторожить - частые сонливость, плохое настроение, быстрая утомляемость, снижение внимания, проблемы с памятью, плохой аппетит, сердечно-сосудистые нарушения, головная боль.

- Для профилактики этого состояния советуют есть морскую капусту и морские продукты. Возможно ли только коррекцией питания восполнить дефицит?

- Основное количество этого микроэлемента мы потребляем с пищей. Наиболее высокая концентрация йода в морской рыбе и морепродуктах - приблизительно 800-1000 мкг/кг, особенно богаты йодом морские водоросли (от 5000 до 900 000 мкг/кг). Очень много йода в рыбьем жире. Содержание йода в таких распространенных продуктах питания, как молоко, яйца, мясо, зерновые, овощи, зависит от уровня йода в почве, поэтому в йододефицитных районах они не могут служить источником достаточного поступления этого микроэлемента в организм.

Проблема заключается в том, что наиболее богатые йодом продукты - морепродукты, а они для большинства людей слишком дорогие. Именно поэтому необходимо применять

дополнительные меры по снабжению населения продуктами, обогащенными йодом. В целях профилактики йододефицитных заболеваний обогащают йодом пищевые продукты, такие как поваренная соль, хлеб, молоко.

- Йодированная соль может помочь решить проблему?

- Йодирование соли - это простой технологический процесс, а количество йодной добавки на тонну соли составляет около 60-70 гр. Нужно учитывать, что йод улетучивается из соли при неправильном хранении - при контакте с влагой и воздухом. Йодированную пищевую соль необходимо хранить в закрытой емкости с герметично закрывающейся крышкой. При нагревании, а тем более длительном кипении продукта, в который положили йодированную соль, йод почти полностью улетучится! Поэтому имеет смысл солить блюдо не в процессе приготовления, а непосредственно перед тем, как поставить его на стол.

- Как относиться к употреблению БАДов?

- Вполне хорошо, но нужна консультация врача для выбора препарата и его дозы.

- К каким врачам нужно для этого идти?

- Исключить патологию щитовидной железы и откорректировать варианты профилактики и лечения поможет комплексное исследование, в которое входят осмотр эндокринолога, УЗИ щитовидной железы, анализ крови, чтобы определить уровень гормонов: ТТГ, тиреоидных гормонов Т3 и Т4.

Английский естествоиспытатель Джон Леббок еще давно сказал: «Здоровье гораздо более зависит от наших привычек и питания, чем от врачебного искусства». Поэтому для профилактики будет очень важно откорректировать свое питание и образ жизни. Регулярное употребление продуктов и препаратов, содержащих йод в необходимом количестве, является лучшим способом профилактики йододефицитных заболеваний.

Эльвира ОВЕРЧЕНКО.

Фото Амурской ГМА,
ТЕЛЕПОРТ.РФ.

Регулярное употребление продуктов и препаратов, содержащих йод в необходимом количестве, является лучшим способом профилактики йододефицитных заболеваний.

