**Дефицит йода в организме**

В последние годы данная проблема становится все актуальнее, поскольку количество пациентов с дефицитом йода возрастает, особенно среди детей.

Многолетние эпидемиологические исследования выявили, что жители России потребляют 40-80 мкг йода в день, что в три раза меньше нормы. По данным мировой статистики, йододефицит — наиболее распространенная причина поражения головного мозга и нарушения психического развития, которую можно предупредить. Все мероприятия по профилактике йододефицитных заболеваний основаны на нормах физиологического потребления йода. Наиболее изученным, эффективным и рекомендованным Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) методом профилактики является использование йодированной соли. Более десяти лет в России осуществляется государственная программа йодной профилактики «О мерах по профилактике заболеваний, вызванных дефицитом йода».

Дефицит йода в питании приводит к нарушению синтеза тиреоидных гормонов и развитию целого ряда состояний, объединенных общим термином – йоддефицитные заболевания. Этот термин был введен в 1983 году по рекомендации ВОЗ и пересмотрен в дальнейшем (2001г.) (табл. 1).

**Йоддефицитные заболевания** объединяют не только патологию щитовидной железы, развившуюся вследствие дефицита йода, но и патологические состояния, обусловленные дефицитом тиреоидных гормонов. Дефицит йода в питании приводит к развитию следующих заболеваний щитовидной железы:

* диффузного эутиреоидного зоба;
* узлового (многоузлового) эутиреоидного зоба;
* узлового (многоузлового) токсического зоба;
* функциональной автономии щитовидной железы;
* первичного гипотиреоза (в районах с тяжелым дефицитом йода).

## Эндемический зоб является предрасполагающим фактором для развития многих заболеваний щитовидной железы, в т.ч. доброкачественных образований и рака.

## Что под ударом?

### **Щитовидная железа**

В ней накапливается огромная часть всего попадающего в организм йода, который входит в состав вырабатываемых железой гормонов. [При нехватке йода](http://www.aif.ru/health/article/44597) в синтезе гормонов происходит сбой –возникает гипо- или гипертиреоз. А сама железа начинает увеличиваться в размерах, что приводит к появлению зоба.

### **Репродуктивная система**

У женщин нехватка йода приводит к нарушению менструального цикла и как следствие – к неспособности забеременеть, у мужчин –к снижению потенции. И у тех и у других дефицит йода способствует раннему наступлению климакса.

### **Интеллект**

[Йод](http://www.aif.ru/health/article/35359)–компонент, необходимый для формирования центральной нервной системы человека, которое происходит в материнской утробе. Если во время беременности маме не хватает этого компонента, это приводит к снижению умственных способностей малыша. Интеллект взрослых тоже страдает от

дефицита йода –ухудшается память, снижается работоспособность и креативность.

### **Сердце** Йод влияет на частоту сердечных сокращений и уровень холестерина в крови. Он также препятствует воспалительным повреждениям сосудов, которые нередко становятся спутниками атеросклероза. Вот почему в регионах, хорошо обеспеченных йодом, инфаркты и инсульты наблюдаются реже. Увы, дефицит йода увеличивает риск сердечных катастроф. И хотя в данном случае это не главная причина заболеваний, свою лепту нехватка микроэлемента вносит.

## Откуда его взять?

**Вода**–из нее в организм поступает 5–10 % всего йода. Точное количество зависит от региона. Больше всего йода в воде в приморских районов, меньше всего –в воде горных.

**Морская рыба и морепродукты** – в 100 г может быть от 300 до 3000 мкг йода, однако часть его теряется при тепловой обработке.

**Морские водоросли** – в 100 г содержится 170–185 мкг йода.

**Йодированная соль**. В США пропаганда ее употребления свела йододефицит практически на нет. [Соль может обеспечить](http://www.aif.ru/food/article/47526) поступление в организм до 200 мкг йода в сутки.

**Препараты с йодидом калия**. Их прием может быстро устранить дефицит, однако перед его началом следует проконсультироваться с врачом.

[[](http://www.vlad.aif.ru/pictures/201302/ch4.jpg)](http://www.vlad.aif.ru/pictures/201302/ch4.jpg)

**Недостаток йода**. В районах, где люди могут получать йод из пищи (из морепродуктов, водорослей и др.) или из богатого йодом морского воздуха, зарегистрировано на 60% меньше обращений к врачам с проблемами

щитовидки. По поводу того, насколько наш организм способен усваивать йод из йодированной соли, из пищевых добавок или препаратов, сейчас ходит много споров. Но нам, пользователям щитовидки, ясно одно: нам нужны натуральные [продукты с содержанием йода](http://www.aif.ru/health/article/33461). А так как свежие морепродукты – экзотика на нашем столе, не упускайте возможности наесться полезных морских обитателей и водорослей на отдыхе (ну и надышаться полезным морским воздухом заодно).

## Главные враги щитовидки

**Радиация**. В результате взрыва в Чернобыле радиоактивное облако, состоящее в основном из йода-131, прошло над территориями юга России, Украиной и Белоруссией. Жители этих земель испытывали недостаток йода, и их щитовидные железы стали интенсивно впитывать радиоактивный йод. Так стало известно, что щитовидка умеет забирать йод из атмосферы и что радиация для нее губительна. Позже в тех районах был всплеск раковых заболеваний и лидировал рак щитовидки.

**Курение**. Табак в прямом смысле слова отравляет щитовидку. Сигаретный дым содержит вещества тиоцианаты (или роданиды), которые блокируют ее нормальную функцию. Некоторые исследования утверждают, что дым уничтожает определенный вид клеток щитовидной железы. Особенно непримиримо врачи относятся к курению во время лечения, так как табак снижает эффективность лекарств, необходимых, чтобы привести щитовидку в чувства.

**Лекарства**. Почему люди, следящие за здоровьем, опасаются гормональных препаратов? Потому что они могут негативно повлиять на состояние щитовидной железы. Особенно часто обвиняют в неприятностях со щитовидкой эстрогены и глюкокортикоиды.

**Стресс, переутомление**. Отсутствие отдыха, взвинченное состояние и постоянное напряжение по поводу и без повода заставляют щитовидку работать на износ. Поэтому, если вы нашли отличного врача-эндокринолога, продуктивно лечите щитовидку нужными препаратами, но при этом продолжаете психовать и бегать по 10 км (чтобы попа не наросла), вряд ли вам такое лечение поможет.

## Идеальный анализ на гормоны

Если [щитовидная железа](http://www.aif.ru/health/article/42987) излишне старается и вырабатывает слишком много гормонов, обмен веществ ускоряется, и появляется опасность этими самыми гормонами в прямом смысле слова организм отравить. Если щитовидка «халтурит» и гормонов мало, то обмен веществ замедляется, энергии не хватает, и на эмоциональном уровне это состояние выглядит как «пойду прилягу и тихонько умру в уголочке». Конечно, от нехватки гормонов никто не погибает, но и жизнью это с полной ответственностью не назовешь. Сколько же в норме должно быть разнообразных гормонов в крови?

ТТГ – тиреотропный гормон – 0,4–4,0 мкМЕ/мл.  
Т3 свободный – трийодтиронин свободный – 2,6–5,7 пмоль/л.  
Т4 свободный – тироксин свободный – 9,0–22,0 пмоль/л.

Если ваши показатели соответствуют, радуйтесь! Все отлично! Если хотя бы один выходит из нормы, это повод для дальнейшего обследования и, возможно, лечения.