

## Йод

Йод является структурным элементом гормонов щитовидной железы и для того, чтобы эти гормоны секретировались в полном объеме, в организм должно поступать достаточное количество этого важного микроэлемента с пищей. Суточная потребность зависит от возраста пациента: для подростков и молодых людей она составляет 150 мкг, для пожилых — 100 мкг, для беременных — 200 мкг.

### Причины дефицита йода

Причиной йодной недостаточности является низкое поступление йода с пищей. Обычно это связано с низким содержанием данного микроэлемента в почве или торможением его усвояемости растениями, например, в кислых почвах. К регионам с дефицитом содержания йода в почвах относят практически всю континентальную часть России, в том числе и Урал. А вот богатые йодом почвы находятся в приморских районах.

### Симптомы дефицита йода

При недостатке йода развиваются йододефицитные заболевания, которые объединяют в себя заболевания щитовидной железы и патологические состояния, обусловленные снижением синтеза тиреоидных гормонов:

- самопроизвольные аборты и мертворождение;
- врожденные пороки развития;
- повышение детской и младенческой смертности;
- неврологический и микседематозный кретинизм;
- нарушения развития у детей;
- нетоксический, коллоидный, узловой зоб;
- гипотиреоз;
- снижение интеллектуальной деятельности у взрослых;
- тиреотоксическая аденома.

Эти патологии развиваются при выраженном дефиците, при скрытом — симптоматика сглажена и неспецифична. Пациенты отмечают следующие симптомы:

- хроническую усталость;
- снижение работоспособности;
- ухудшение качества кожи, волос и ногтей;
- нарушение менструации;
- проблемы с памятью.

### Профилактика

Профилактика йододефицита может быть массовой, индивидуальной и групповой.

Массовая профилактика заключается в обогащении йодом продуктов общего потребления, например, воды, хлеба или соли. Чаще всего используется соль, благодаря своим особенностям: ее едят практически все, продукт дешевый и доступный, потребляется в малых количествах, соответственно, в него можно добавить большое количество йода. При этом

стоимость йодированной соли мало отличается от нейодированной. Многие страны даже разработали национальные программы, что позволило снизить заболеваемость зобом в 2-4 раза.

Однако массовая профилактика не всегда достаточна, например, при повышенных потребностях этого микроэлемента ввиду возрастных особенностей. В таких случаях используется групповая профилактика — назначение йодсодержащих препаратов лицам из групп риска (как правило, это дети в организованных коллективах).

Особую категорию составляют беременные и кормящие женщины — у них потребность в йоде самая высокая. Здесь необходима индивидуальная профилактика — назначаются препараты на основе йодида калия. Индивидуальная профилактика также может быть показана людям, проживающим в эндемичных районах, в том числе и на Урале.

**Обратите внимание!** Далеко не все заболевания щитовидной железы обусловлены дефицитом йода. Некоторые пациенты, узнав, что у них «есть проблемы с щитовидкой», начинают активно потреблять йод всеми доступными способами. Однако причин развития патологий этой железы много, и в ряде случаев йод даже может спровоцировать их развитие или ухудшение течения, даже при изначальном его недостаточном содержании. Поэтому перед применением препаратов всегда обращайтесь за консультацией к врачу.