

Йод необходим как воздух

*Японцы одна из самых умных наций мира. Средний IQ жителя страны Восходящего солнца составляет 105 баллов. Для сравнения – Россия по этому показателю занимает всего лишь на 25 месте с отметкой в 97 пунктов. Есть гипотезы, что японцы умнее потому, что их рацион богат йодом. О связи йода и интеллекте нации, симптомах его дефицита и эффективных способах борьбы с ним, а также о последствиях его передозировки рассказывает, председатель филиала Курского регионального отделения Российской ассоциации эндокринологов, заведующая кафедрой эндокринологии Курского государственного медицинского университета **Лариса Жукова**.*

- Лариса Алексеевна, правда ли, что нехватка йода влияет на работу мозга? В какие периоды жизни дефицит йода имеет критическое значение?

- Дефицит йода, особенно если он зарегистрирован в целом по стране, может способствовать снижению умственного потенциала всей нации. Именно поэтому беременным женщинам обязательно рекомендуется принимать йодные препараты, тем самым, профилируя врожденную умственную отсталость у детей. Ведь йод принимает участие в процессе формирования закладки нервной системы, ее роста и развития. Поэтому кроме беременных к наиболее уязвимым категориям относят также детей дошкольного, школьного возраста и кормящих женщин.

- Проводились ли эпидемиологические исследования по потреблению йода в Курске и области? Каковы их результаты?

- В начале 2000-х гг на базе Курского государственного медицинского университета была реализован проект «Тиромобиль», который проводился при содействии Минздрава России под эгидой ЮНЕСКО. Тогда мы в Курске обследовали 700 детей от 9 до 12 лет, посетили практически все курские школы, а также 300 пациентов в Железнодорожной Курской области. Главная задача исследования была понять, сколько йода в сутки потребляется с пищей. Полученные данные мы направили в ФГБУ «Эндокринологический научный центр» Минздрава России, где и были статистически обработаны. В ответ мы получили информацию о том, что в Курске наблюдается йодный дефицит легкой формы.

- Знают ли о проблеме йододефицита рядовые граждане?

- В конце 90-х гг. на кафедре эндокринологии Курского медицинского университета мы проводили активную пропаганду йодной профилактики, в том числе, была запущена масштабная информационная кампания в прессе. На базе БСМП в течение нескольких лет бесплатно работала тирошкола, куда врачи-эндокринологи направляли пациентов. Эту программу для тирошколы мы разработали сами, она и сейчас доступна, а главное, все также актуальна. Надо сказать, что не только в Курске в те годы активно занимались профилактикой нехватки йода. Подобные акции проходили на территории всей страны. Поэтому говорить о том, что население не знает о такой проблеме вообще – не приходится: информации было много, и доносилась она доступно и массово. Люди знают об этом еще и потому, что даже сейчас активно покупают йодированные продукты. И это не только хлеб и соль, это и йодированные молочные продукты. Вообще йодировать надо те продукты, которые едят все.

- Как проявляется дефицит йода в организме? Сможет заметить изменения рядовой гражданин или сможет сделать только специалист?

- В первую очередь, на дефицит йода реагируют мозг и щитовидная железа. Если есть изменения в щитовидной железе из-за йододефицита то их легко выявить на приеме у эндокринолога – появляются мелкие кисты и узлы, а сама железа увеличивается в размерах. Изменения в работе мозга – менее очевидны. Это и стало причиной того, что эндокринологи всего мира забили тревогу. В 80-х гг. было объявлено, что в СССР ликвидирован эндемический зоб (прим. - увеличение щитовидной железы, связанное с дефицитом йода в среде обитания). С того момента власти перестали заниматься его

йодной профилактикой. Последующий через 6 лет взрыв на Чернобыльской АЭС привел к массовому распространению радиоактивного йода, который выбросился в атмосферу в момент взрыва (прим. – при дефиците в среде обитания щитовидная железа его активно поглощает). Это привело к массовому нарушению работы щитовидной железы, а случаи обнаружения рака щитовидной железы увеличились почти в 80 раз. В первую очередь от этого пострадали дети и женщины репродуктивного возраста. Снова заниматься ликвидацией йодного дефицита начали только в 90-е годы, пик этой активности пришелся на 97-98 годы.

- Как проводить профилактику дефицита йода? К каким специалистам следует для этого обращаться?

- Препараты, содержащие калия йодид, отпускаются без рецепта и рекомендованы в принципе всем, так как по всей стране у нас есть легкий йододефицит. К примеру, известный факт, что даже в приморских регионах, где много морепродуктов, все равно имеет место йодный дефицит. Существует мнение, что для восполнения йода в организме нужно употреблять морепродукты, морскую капусту, ходить в соляные пещеры, но я все-таки считаю, что йод эффективнее употреблять в форме таблеток, где указана строгая доза, которую вы потребите. Потому что до сих пор мы не знаем, сколько условно тонн морской капусты съесть, чтобы восполнить ежедневную нехватку в йоде. Если любите вы морепродукты, ешьте их с удовольствием. Например, в СССР по четвергам был рыбный день, и в этом был явно какой-то смысл. Но не нужно себя успокаивать тем, что если вы любите и едите много морепродуктов, то йодного дефицита вам не избежать.

- Если есть нехватка, то по логике может быть и передозировка. Возможно ли такое в нашей стране? Что в таком случае следует делать?

- Передозировки случаются, конечно, но редко. Если брать среднесуточную дозу для России в 150-200 мкг (для беременных – не менее 250 мкг) и для сравнения среднее ежедневное потребление йода в Японии, например, то там она в разы превышает российское и равняется примерно 1400 мкг в сутки. Это влияет на заболеваемость: в России больше выявляется злокачественных новообразований, зато в Японии – больше аутоиммунных заболеваний щитовидной железы. Считается, что передозировка йода приводит к активации аутоиммунных процессов в ней. Так как гормоны щитовидной железы образуются исключительно из того йода, который поступает к нам с пищей, так как йод внутри организма никак не синтезируется. Теоретически можно допустить, что избыточное потребление йода может привести к образованию гормонов и дать, так называемый, тиреотоксикоз (прим. – комплекс симптомов, вызванный избыточным производством гормонов щитовидной железы). Это состояние чревато для пожилых людей нарушениями сердечного ритма.

Для справки: Щитовидная железа вырабатывает гормоны – трийодтиронин и тироксин, которые на 65% состоят из йода. Они влияют на работу нервной, иммунной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, стимулируют белковый, жировой, углеводный и минеральный обмен, а также необходимы для нормальной работы половых желез. Поэтому при недостатке йода в организме человека наблюдаются различные нарушения, выраженность которых напрямую зависит от степени дефицита. Тяжелый дефицит приводит к развитию эндемического зоба. Хотя щитовидная железа значительно увеличивается в размерах, однако количество вырабатываемых ею гормонов при этом не увеличивается. У таких пациентов развиваются симптомы, характерные для гипотериоза: увеличение массы тела, утомляемость, вялость, апатия, тусклые волосы, отек подкожно жировой клетчатки, снижение IQ. Причем, ухудшение интеллектуальных функций происходит даже при незначительной нехватке йода в организме. «Легкий йодный дефицит приводит к снижению когнитивных способностей у детей примерно на 10 пунктов по IQ, а потом уже не наверстаешь», отмечает директор

*Института клинической эндокринологии ФГУ Эндокринологического Научного центра
Минздрава РФ академика РАМН Галина Мельниченко.*