

## **ЙОДОДЕФИЦИТ: СИМПТОМЫ, ДИАГНОСТИКА, ЛЕЧЕНИЕ**

**Йод – один из самых важных элементов в организме. Он необходим щитовидной железе для продуцирования гормонов, поэтому именно в них содержится наибольшее его количество. Суточная потребность организма в йоде – 100-150 мкг, но при беременности, лактации, во время интенсивного роста (у детей), в период реабилитации после болезни или операции эта норма существенно повышается. Для беременных женщин, а также кормящих грудью, необходимо 200 мкг, детям до 12 лет – 50-100 мкг, подросткам и взрослым – 100-200 мкг. Йододефицит – опасное нарушение, которое приводит к серьезным последствиям.**

**ВОЗНИКНОВЕНИЯ ЙОДОДЕФИЦИТА** Причины, провоцирующие нехватку данного элемента, достаточно разнообразные, но нужно их учитывать/устранять при лечении и профилактике. Например, беременная женщина, а также кормящая грудью, должна употреблять больше витаминов и других полезных элементов, включая йод. Снижение концентрации йода в организме провоцируют: оральные контрацептивы, злоупотребление спиртным, курение, радиоактивное облучение. Данное нарушение может проявляться в разных формах, поэтому его признаки объединили в несколько групп: эмоциональные, отечные, иммунодефицитные, гематологические, гинекологические и кардиологические: Эмоциональные. К ним относится раздражительность, ухудшение памяти и концентрации внимания, заторможенность реакций, снижение общего жизненного тонуса, сонливость, вялость, депрессивное состояние; Иммунодефицитные. В данную группу включен всего лишь один признак – ухудшение иммунитета. Как следствие – подверженность инфекциям, простудам, развитие хронических форм патологий; Отеки тоже входят в симптомы дефицита йода. Они могут возникать под глазами, на руках и ногах. Мочегонные препараты только усугубляют ситуацию, формируя привыкание и зависимость; Гинекологические признаки развития йододефицита у женщин включают нарушения менструального цикла, трещины сосков, на более поздних стадиях – ранний климакс и бесплодие; Кардиологические – аритмия, атеросклероз, снижение нижнего давления. В данном случае при лечении перечисленных заболеваний не наступает улучшения. Йододефицит, возникший у детей, без отсутствия лечения проявляется отставанием в умственном и физическом развитии, так как в первую очередь

страдает головной мозг и костная система. Если данное нарушение возникло в период беременности, то высок риск развития кретинизма у родившегося ребенка. Кроме того, это отклонение негативно действует на функционирование внутренних органов малыша, а также на его скелет. На ранних сроках беременности данное состояние может привести к регрессу и выкидышу. В период лактации возникают трудности с выработкой грудного молока.

**ПОСЛЕДСТВИЯ НЕХВАТКИ ЙОДА** Главная опасность нарушения заключается в том, что вышеперечисленные симптомы могут значительно усложняться, а при отсутствии адекватного лечения приводят к необратимым последствиям. Дефицит у женщин может привести к заболеваниям молочных желез. Если щитовидная железа перестает продуцировать гормоны в необходимом количестве, происходит замедление роста у детей и подростков.

**ДИАГНОСТИКА У ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ ЙОДОДЕФИЦИТА** Самый простой и действенный метод, который можно использовать в домашних условиях – нанесение йодной сетки. Ее наносят на кожу предплечья или бедра. Если она полностью исчезнет спустя 2 часа с момента нанесения, значит, имеет место острый дефицит этого элемента в организме. Когда она держится на протяжении суток, то никаких проблем с йодом нет. Но все же лучше обратиться к врачу-эндокринологу для более тщательного обследования и профессиональной консультации. Обычно назначается: Анализ крови на специфические гормоны; Ультразвуковое исследование щитовидной железы; Инструментальные и клинические обследования при необходимости.

**ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА ЙОДОДЕФИЦИТА** Нехватка данного элемента устраняется с помощью йодсодержащих препаратов. Стоит отметить, что их применяют только по строгим показаниям и назначению врача, потому что они, как и другие медикаменты, имеют недостатки в виде побочных действий, а также возникают сложности с дозированием. Поэтому любые средства для коррекции йододефицитного состояния должен подбирать, назначать и дозировать врач-эндокринолог.

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ДИЕТА** Как в лечении, так и в профилактике йододефицита большую роль играет питание. Правильное, сбалансированное питание очищает организм, выводит шлаки и токсины, повышает антитоксическую функцию печени, стабилизирует работу других органов. Проблема йододефицита должна решаться с помощью введения в рацион полноценных

белков, ведь они выступают главным защитным средством в борьбе с различными вредными веществами. При этом меню должно содержать минимально необходимое количество жиров, так как они медленно переваривают и усваиваются организмом, провоцируя застой пищи в ЖКТ. Кроме того, жиры являются лишней нагрузкой на печень, поэтому нужно ограничить до минимума продукты, которые содержат тугоплавкие животные жиры (говяжий, бараний). Профилактика йододефицита предполагает насыщение рациона нерафинированными углеводами, содержащими пищевые волокна. Они стимулируют вывод вредных веществ из организма. Кроме того, необходимо свести к минимуму употребление соли. Не стоит полностью исключать ее из рациона, но лучше отдать предпочтение йодированной соли. В меню необходимо ввести продукты, богатые антиоксидантами (препятствуют образованию свободных радикалов). К таковым относятся витамины А, С, В6 и В2, РР, селен, бета-каротин, полифенолы и пр. Самыми богатыми источниками йода являются морепродукты, например, морская капуста, рыбий жир, а также морская соль, другие водоросли. Как видите, справиться с недостатком этого элемента можно, главное, вовремя диагностировать его недостаточность. Крепкого вам здоровья!

Кабинет мед. профилактики.