

## Йод есть?

По статистике, около 35 % россиян имеют выраженный дефицит йода, у остальных – от легкого до умеренного. Заболевания щитовидной железы, связанные с нехваткой йода, развиваются годами, последствия их тяжелые и в ряде случаев могут приводить к инвалидности. Лечить их дорого, предупреждать их развитие – эффективно и дешево.

Бороться с йододефицитом начали еще в 1927 году в СССР. Советские ученые ездили по стране и измеряли уровень содержания йода в воде и почве, чтобы выявить дефицитные по йоду регионы. А после того, как выявили, заменили обычную поваренную соль йодированной. Эту меру заимствовали у Швейцарии, где удалось ликвидировать дефицит йода и связанные с ним заболевания – эндемический зоб (разрастание тканей щитовидной железы) и врожденный кретинизм. По всему СССР работали противозобные диспансеры даже в тяжелые послевоенные годы. Кроме йодированной соли дети из дефицитных по йоду регионов еще получали препараты йодида калия.

В 1957 году, несмотря на присоединение к стране большого количества регионов дефицитных по йоду (Западная Украина, Белоруссия), где были распространены случаи кретинизма и эндемического зоба, Министр здравоохранения СССР констатировал, что на территории всего Советского Союза дефицит йода ликвидирован. В 80-х годах прошлого века были ликвидированы и противозобные диспансеры.

Чернобыль показал всему миру, что дефицит йода бывает не только тяжелый (до 20 мкг в сутки), но и умеренным и легким (80 мкг в сутки). Незначительная нехватка йода в организме стала причиной активного поглощения щитовидной железой радиоактивного йода, выброс которого произошел во время аварии на АЭС. Что привело к росту заболеваемости раком щитовидной железы в 80 раз. «В первую очередь от этого пострадали дети и женщины репродуктивного возраста», - отмечает Лариса Жукова, председатель филиала Курского регионального отделения Российской ассоциации эндокринологов, заведующая кафедрой эндокринологии КГМУ. Дети, потому что щитовидная железа регулирует все виды обмена в организме посредством вырабатываемых ею гормонов. Для их синтеза щитовидной железе нужен йод. Женщины, потому что их щитовидная железа работает с повышенной нагрузкой во время беременности и лактации, чтобы обеспечить себя и ребенка в первые месяцы внутриутробного развития и период младенчества.

Дальнейшие исследования показали, что легкий дефицит опасен не только во время техногенных катастроф – он способствует снижению уровня IQ. По данным эпидемиологических исследований, отставание в йод-дефицитных регионах составляет 10-15 баллов по сравнению с жителями регионов, где такого дефицита нет.

Борьбу с йодным дефицитом возобновили только в современной России. Пик ее пришелся на 1997-1998 годы. Потом случился экономический кризис – и йод отошел на второй план. За последние 15 лет частота встречаемости эндемического зоба у детей выросла почти на 10% и диагностируется у четверти детей. Кроме того, в стране продолжает расти частота случаев врожденной умственной отсталости (кретинизма). По приблизительным подсчетам, число россиян с умственной отсталостью по причине дефицита йода может достигать 1,5 млн.

Суточная норма потребления йода составляет 150-200 мкг, для беременных и кормящих 250 мкг, напоминает Лариса Жукова. По последним данным, москвичи потребляют от 40 до 80 мкг йода в день, и это при оптимуме вне беременности и грудного вскармливания в 100 мкг. Чуть лучше дело обстоит в Санкт-Петербурге и Приморье, хуже – в горных районах Кавказа. «Чтобы восполнить суточную дозу йода, достаточно заменить обычную соль на йодированную. Ежедневной нормы соли – 5-7 грамм в день будет достаточно и для наполнения организма йодом», - объясняет директор института клинической эндокринологии ФГБУ «Эндокринологический научный центр» Минздрава России, вице-председатель Российской ассоциации эндокринологов Галина Мельниченко.

Этой осенью депутаты Госдумы озаботились решением вопроса йододефицита на государственном уровне и выступили с инициативой о принятии закона об обязательном йодировании соли. Этот законопроект поддерживают в Минздраве, однако против него выступают представители пищевой промышленности и сельского хозяйства. Их главный аргумент – испортится вкус продуктов. Как показывает практика Швейцарии и еще 113 стран, в том числе Франции, Германии, известных на весь мир своей гастрономической культурой, йодирование соли никак не сказалось ни на качестве, ни на вкусе производимых продуктов питания. Второй аргумент противников закона – повышение стоимости пищевых продуктов. Разница в стоимости 1 кг йодированной и обычной соли в розницу в зависимости от производителя составляет 3-20 рублей, а на лечение и реабилитацию больных с заболеваниями, вызванными дефицитом йода, государство ежегодно тратит порядка 275 млрд рублей.