Вопрос - ответ

- Я время от времени ем рыбу и морскую капусту. Как узнать хватает ли мне этого количества йода? Как заметить у себя дефицит?
Олеся Г.

Председатель филиала Курского регионального отделения Российской ассоциации эндокринологов, заведующая кафедрой эндокринологии Курского государственного медицинского университета Лариса Жукова:
- 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 нужно морской капусты съесть, чтобы восполнить ежедневную нехватку в йоде. Препараты калия йодида отпускаются без рецепта и рекомендованы в принципе всем, так как по всей стране у нас есть легкий йододефицит. Среднесуточная доза - 150-200 мкг, для беременных выше. Что касается симптомов, то в первую очередь на дефицит йода реагируют мозг и щитовидная железа. Если есть изменения в щитовидной железе из-за йододефицита, их легко выявит эндокринолог во время осмотра – появляются мелкие кисты и узлы, а сама железа увеличивается в размерах. Изменения в работе мозга – менее очевидны, сам человек может о них не догадываться. Обратитесь к вашему участковому терапевту. Он направит вас на скрининг функций щитовидной железы.

- Говорят, если йода не хватает, человек глупеет. А если я буду есть больше нормы, поумнеешь или отравишься? У меня в следующем году ЕГЭ. Очень хочу его сдать хорошо, чтобы поступить в институт.
Алексей М.

Директор института клинической эндокринологии ФГБУ «Эндокринологический научный центр» Минздрава России, вице-председатель Российской ассоциации эндокринологов Галина Мельниченко:
- При легкой степени нехватки йода действительно IQ снижается на 10-15 пунктов по сравнению с теми, кто живет в регионе с достаточным количеством йода. Согласитесь, разница значительная. Кроме того, такие качества как рассеянность, заторможенность и трудности с концентрацией также могут быть связаны с дефицитом йода.
Чтобы восполнить суточную дозу йода, достаточно заменить обычную соль на йодированную. Ежедневной нормы соли – 5-7 г в день будет достаточно для наполнения организма йодом. Чтобы передозировать поступающий в организм йод, нужно потреблять около 100 г такой соли ежедневно. Мы физически не можем столько съесть, поэтому опасаться в данной ситуации нечего.