

# УЧАСТКОВЫЙ ВРАЧ

№4 (35) апрель 2015

Популярный журнал для профессионалов



## Чем проводить профилактику йододефицита *Совет врача*

**Проблема йододефицита среди населения Украины остается весьма актуальной, несмотря на существование эффективных и доступных способов ее устранения. Не менее 60% украинских граждан испытывают недостаток поступления йода с пищей.**

Потребность организма в ежедневном поступлении йода в количестве не менее 50 мкг в сутки связана с чрезвычайной важностью этого незаменимого микроэлемента в обеспечении основного обмена. Йод необходим для синтеза гормонов щитовидной железы — тироксина и трийодтиронина, которые регулируют практически все метаболические процессы в организме.

Недостаток поступления йода с пищей приводит к нарушению работы щитовидной железы, которое часто сопровождается ее увеличением (зобом). В результате нарушается синтез тиреоидных гормонов, развиваются различные заболевания, проявления которых зависят от возраста и физиологического состояния индивидуума. Дефицит йода во время беременности сказывается на нормальном внутриутробном развитии ребенка. По данным ЮНИСЕФ (2010), в Украине дефицит йода у матери во время беременности становится причиной задержки умственного развития более чем у 50 тыс. детей ежегодно.

После рождения ребенка, йодосодержащие гормоны щитовидной железы играют важную роль в развитии головного мозга и становлении познавательных функций, формировании внутренних органов и скелета. У взрослого человека тиреоидные гормоны обеспечивают регуляцию клеточного метаболизма и энергетические потребности.

Основными природными источниками йода для человека являются морская рыба, морепродукты, морские водоросли.

Особенности рациона населения Украины не обеспечивают ежедневное поступление в организм йода в нужных количествах. Дефицит йода необходимо компенсировать дополнительным включением в рацион йодированных продуктов или препаратов йода. Практика добавления неорганических форм йода в продукты питания решает проблему йододефицита лишь частично. Неорганический йод в больших дозах токсичен, при переизбытке может способствовать развитию гипертиреоза. Такой йод имеет возрастные противопоказания, может вызывать побочные эффекты и аллергические реакции. Из-за неустойчивости неорганического

йода при хранении и химической обработке сложно контролировать его поступление в организм.

Для индивидуальной профилактики рекомендуется использовать диетические добавки на основе натуральных продуктов, содержащих органический йод. Это природные компоненты, которые наиболее адаптированы к потребностям человеческого организма и не имеют возрастных ограничений. Йод находится в органически связанном стабильном состоянии, что обеспечивает его длительную сохранность. Органический йод легко усваивается в необходимом организму количестве, не вызывает побочных и токсических эффектов. При применении натуральных йодосодержащих средств не наблюдается переизбытка йода, неусвоенный организмом йод выводится в неизменном виде.

### Симптомы нехватки йода у взрослых

- Недостаток энергии
- Высокая утомляемость
- Потеря интереса к жизни, окружающему миру, общению
- Медлительность, нервозность, раздражительность, обидчивость
- Депрессивное состояние
- Увеличение массы тела
- Сердцебиение
- Снижение температуры кожи, постоянная зябкость
- Повышение уровня холестерина в крови
- Ночные кошмары или бессонница
- Постоянное чувство усталости или сонливость
- Снижение артериального давления
- Потеря сексуального желания
- Анемия
- Нарушение менструального цикла у женщин и снижение потенции у мужчин
- Ломкость и обильное выпадение волос, кожный зуд, сухость и шелушение
- Изменения слуха и голоса, охриплость
- Увеличение размера щитовидной железы, проявляющееся «вздутием» на передней поверхности шеи

## Симптомы нехватки йода у детей

- Задержка физического и умственного развития: отставание в росте и наборе массы тела, задержка двигательных, познавательных и речевых навыков
- Снижение остроты зрения и слуха
- Снижение или отсутствие аппетита
- Быстрая физическая и умственная утомляемость
- Потеря интереса к играм и обучению, общению
- Апатия
- Частые простудные заболевания
- Нарушения со стороны кожи, волос и ногтей (ломкость ногтей, сухость кожи, холодные на ощупь конечности)
- Анемия
- Увеличение щитовидной железы в размерах (зоб)



## Заболевания, к которым может привести дефицит йода:

- Диффузный зутиреоидный зоб
- Узловой тиреоидный зоб
- Токсическая аденома
- Аутоиммунный тиреоидит
- Гипотиреоз

## Решение проблемы – органический йод

Качественным источником органического йода является диетическая добавка к рациону питания КЕЛП компании Healthyway Production, Inc. (США), произведенная на основе морских бурых водорослей. Одна капсула КЕЛП содержит 150 мкг биодоступного органического йода и обеспечивает суточную потребность организма в этом важнейшем элементе. КЕЛП — единственный препарат йода природного происхождения, который имеет сертифицированный состав с количественным содержанием йода в одной капсуле.

Органический йод, входящий в состав КЕЛП, поддерживает работу щитовидной железы, естественным образом исправляя ее скрытые и явные нарушения. В результате нормализуется влияние щитовидной железы на все виды обмена веществ и общее состояние организма. Положительный эффект КЕЛП усиливается за счет входящих в его состав в доступной для усвоения форме минеральных веществ: макроэлементов (железо, натрий, ортофосфат кальций-2-замещенный, магния

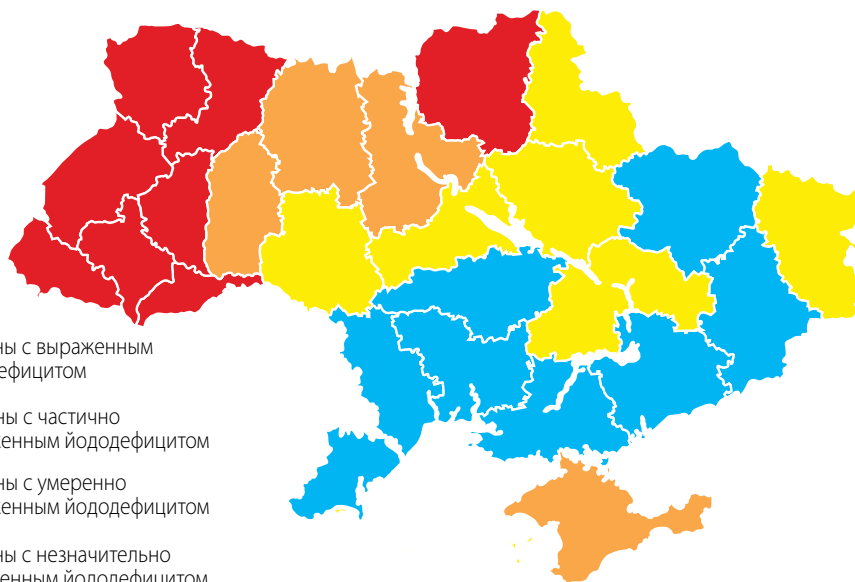


стеарат, калий), микроэлементов (медь, бор, хром, ванадий, цинк), 12 витаминов натурального происхождения (А, группы В, С, D, Е, пантотеновая и фолиевая кислота и др.) и аминокислот.

Следует сказать, что КЕЛП может применяться взрослыми и детьми с 12 лет. Одной банки КЕЛП №90 хватает на 3 мес приема, что обходится всего в 1,5 грн в сутки. Регулярный прием КЕЛП позволяет поддерживать в норме йодный статус, оказывая мягкое воздействие на организм без побочных эффектов.

**Природная забота о Вашем здоровье — это КЕЛП. Будьте здоровы!**

## Карта регионов Украины с разной степенью йододефицита



# Йододефицит – проблема, требующая внимания

Патологические состояния, связанные с дефицитом йода, относятся к наиболее распространенным неинфекционным заболеваниям человека. По данным ВОЗ, примерно треть жителей Земли страдает от йододефицита. В Украине не менее 60% населения потребляют йод в недостаточном количестве, что связано, прежде всего, с низким содержанием этого важнейшего микроэлемента в местных пищевых продуктах. Большинство регионов Украины характеризуется геофизическим дефицитом йода в почве и воде. Проблема существенно обострилась в связи с радиационным и промышленным загрязнением значительных территорий. К причинам йододефицита в Украине также можно отнести недостаточную информированность населения о негативных последствиях йододефицита наряду с недостаточным применением йодированной соли.

Йодная недостаточность особенно остро проявляется во время беременности, в периоды активного роста и развития организма, при активных психоэмоциональных и физических нагрузках. Дефицит йода во время беременности отрицательно сказывается на внутриутробном развитии плода. По данным ЮНИСЕФ (2010), в Украине пренатальный дефицит йода становится причиной задержки умственного развития более чем у 50 тыс. детей ежегодно.

С учетом исключительной важности данной проблемы, одна из основных задач терапевта — профилактика дефицита йода у лиц, относящихся к группе риска. Включение в пищевой рацион дополнительного количества йода для обеспечения потребностей организма должно сопровождаться необходимыми мерами безопасности, включающими контроль количества потребления микроэлемента в биодоступной форме. При назначении йодосодержащих средств терапевт должен помнить врачебный принцип «не навреди», поскольку передозировка йода представляет не меньшую опасность, чем его дефицит.

При выборе профилактического средства следует отдавать предпочтение диетическим добавкам на основе натуральных продуктов, содержащих органические формы йода. Лекарственные препараты с неорганическим йодом в высоких дозах токсичны, при хронической передозировке могут привести к йодизму, способствуют развитию гипертиреоза. Кроме того, неорганический йод имеет возрастные противопоказания, может вызывать побочные эффекты и аллергические реакции.

Йод природного происхождения обладает высокой безопасностью при длительном приеме и

не требует контроля со стороны врача. Природный йод наиболее адаптирован к потребностям человеческого организма, не имеет возрастных ограничений. В натуральных компонентах атомы йода находятся в органически связанном стабильном состоянии, что обеспечивает его длительную сохранность.

Органический йод легко усваивается в необходимых организму количествах, не вызывает побочных и токсических эффектов. При применении натуральных йодосодержащих средств не наблюдается переизбытка йода, неусвоенный организмом йод выводится в неизменном виде.

Качественным источником органического йода является диетическая добавка к рациону питания КЕЛП компании Healthyway Production, Inc. (США), произведенная на основе морских бурых водорослей. КЕЛП — единственный препарат йода природного происхождения, который имеет сертифицированный состав с количественным содержанием йода в одной капсуле. Одна капсула КЕЛП содержит 150 мкг биодоступного органического йода

и обеспечивает точную потребность организма в этом микроэлементе. Одной банки КЕЛП №90 хватает на 3 мес приема, что обходится всего в 1,5 грн в сутки.

Положительный эффект КЕЛП усиливается за счет входящих в его состав в доступной для усвоения форме минеральных макро- (железо, натрий, ортофосфат кальций-2-замещенный, магния стеарат, калий) и микроэлементов (медь, бор, хром, ванадий, цинк), 12 витаминов натурального происхождения (А, группы В, С, D, E, пантотеновая и фолиевая кислота и др.) и аминокислот.

КЕЛП — высококачественная и безопасная диетическая добавка к рациону питания, ее производство отвечает требованиям FDA и GMP (США). КЕЛП позволяет поддерживать в норме йодный статус, оказывая мягкое воздействие на организм без побочных эффектов.



# 10 привычек счастливых людей

## Полезные советы

Быть счастливым или несчастным — это личный выбор каждого человека. Кто-то предпочитает смотреть на мир позитивно и каждый день находит повод для радости, а кто-то наоборот — постоянно хмурится и жалуется на жизнь. Если Вы не чувствуете себя счастливым, попробуйте сформировать привычки, которые являются неотъемлемой частью жизни счастливых людей, ведь счастье — это не цель, а образ жизни.

**1.** Не переживают из-за того, что о них думают и говорят другие. Они уверены в себе и знают свои сильные и слабые стороны, осознают, что каждый человек индивидуален и каждый в чем-то хорош, а в чем-то нет. Они знают: то, что люди говорят о них, больше характеризует не их, а тех, кто это говорит.

**2.** Любят и уважают себя. Они знают, что достойны любви, принимают себя такими, какими есть, и не корят себя за недостатки и ошибки. Тот, кто любит себя, наполнен любовью и стремится отдавать любовь близким. Тот, кто не любит себя, стремится только получать любовь извне.

**3.** Живут в настоящем. Они не прокручивают в памяти моменты прошлого, вновь и вновь переживая то, чего уже нет. Они не боятся будущего и не рисуют в воображении пугающие картины событий, которые могут и не произойти. Они стремятся оставаться в моменте «здесь и

сейчас», ведь в настоящем времени у нас чаще всего нет никакой причины, чтобы ощущать себя несчастными.

**4.** Воспринимают жизнь осознанно. Они не впадают в эмоции, не дают ситуации полностью себя поглотить, а стараются смотреть на нее со стороны, оценивая с позиции опыта и знаний, а не сиюминутных переживаний.

**5.** Знают, что все происходит к лучшему или не происходит, к лучшему. Следовательно, лучшее неизбежно — это шутка, но в ней скрыта глубокая мудрость. Некоторые события, когда случаются, кажутся катастрофой, но проходит время, и становится понятно, что в них был смысл и в результате они привели к положительным изменениям.

**6.** Заботятся о своем здоровье. Они знают, что их здоровье во многом зависит от образа жизни, и что болезнь

гораздо легче предотвратить, чем вылечить.

**7.** Ставят цели и достигают их. Они знают, что их судьба находится в их руках, и любая мечта может быть реализована, если представить ее целью и каждый день делать шаг для ее достижения.

**8.** Радуются маленьким победам и не отчаиваются из-за неудач. Они знают, что ошибки совершают все, и если сейчас не вышло, то в следующий раз обязательно получится.

**9.** Занимаются творчеством. Они рисуют, пишут, готовят, лепят или занимаются любым другим искусством, которое им нравится.

**10.** Проявляют дружелюбие и благодарность. Они позитивно относятся к людям и с благодарностью принимают все, что им дарит жизнь и окружающие.