

Без рецепта

«Пару лет назад все вокруг говорили об йодированной соли. Эта проблема по-прежнему актуальна? Или можно обойтись биодобавками? Олег Константинович, Столбцы».

— По данным ВОЗ, у 13 процентов жителей Земли наблюдаются нарушения здоровья, связанные с недостатком йода в окружающей среде (воде, почве, растениях). Треть населения проживает в условиях высокого риска заболеваний, вызванных йододефицитом: с ним связаны, в частности, бесплодие, невынашивание ребенка, мертворождения, высокая младенческая смертность, снижение интеллекта и др. Ежедневная норма йода для взрослого человека — 150 — 200 мкг. У нас в стране в 1999 — 2009 годах был проведен комплекс мероприятий по устранению этой проблемы, включая переход пищевой промышленности и общественного питания на обязательное использование йодированной соли. В результате заболеваемость эндемическим зобом пошла на убыль и резко снизилась частота транзиторных нарушений функции щитовидной железы у новорожденных. Надо сказать, при современных технологиях йодирования соли исключена передозировка этого микроэлемента и, следовательно, вызванные ею осложнения. Однако мой совет: при покупке такой соли обращайте внимание на некоторые показатели. Во-первых, она должна быть мелкого помола, класса «экстра», обогащенная йодонатом калия. Во-вторых, иметь срок годности не менее 9 месяцев. В-третьих, упаковка должна быть многослойная, чтобы защитить продукт от влаги и света. Хранить йодированную соль нужно в шкафу в сухой посуде при температуре не выше +25°C. А добавлять ее надо в конце варки, тушения или жарки, чтобы сохранились основные полезные свойства. Если вы будете ежедневно употреблять такую соль, то отпадает необходимость покупать дорогостоящие биологические добавки и препараты, содержащие йод. Дополнительно назначать их в целях профилактики может только врач.



«Никогда не обращалась к эндокринологу по поводу щитовидки. А какие симптомы должны настораживать? Лилия, Витебская область».

— Заболевания щитовидной железы встречаются очень часто. Так, снижение ее функции наблюдается у 2% населения и у 8% людей старше 60 лет, а узловые образования выявляются современными методами практически у каждого третьего взрослого. На планете же число пациентов с заболеваниями щитовидной железы измеряется десятками миллионов. Ежегодно 25 мая отмечается даже Всемирный день щитовидной железы. Хочу заметить, что сегодня большинство таких заболеваний излечимо, а в ряде случаев — и предотвратимо.

В норме объем щитовидной железы у взрослого человека не превышает 18 — 25 кубических сантиметров, однако роль этого маленького органа в организме огромна: вырабатываемые и выделяемые железой гормоны регулируют развитие мозга, рост костной ткани, обмен веществ, сердечную деятельность и даже уровень интеллекта. Чаще заболевания щитовидной железы встречаются у женщин, но, например, тиреотоксикоз тяжелее протекает у мужчин. Порой недуг развивается без каких-либо характерных симптомов. Поводом для обращения к эндокринологу могут стать нарушения ритма сердца, менструального цикла, быстрое похудение за короткий промежуток времени, бесплодие. Обязательна консультация эндокринолога для женщин, планирующих беременность или на ранних ее сроках. Основной метод выявления патологии — УЗИ. Главное, оно должно проводиться в медицинских учреждениях, специализирующихся в области диагностики и лечения эндокринной патологии, чтобы полученные данные максимально адекватно интерпретировались и пациенту выдавались корректные рекомендации. Что касается гормональных исследований, спектр которых довольно широк, то определить, что нужно именно вам, должен врач. К сожалению, сегодня широко распространены биодобавки «для щитовидки» и кустарные методы ее лечения. Такие способы в лучшем случае неэффективны, в худшем же и вовсе могут быть небезопасны.

Татьяна ЧУРАЙ, врач-эндокринолог Минского городского эндокринологического диспансера.