

## Почему ребёнок плохо учится?

Кандидат медицинских наук Юлия Волкова, врач-эндокринолог

Такой вопрос беспокоит многих родителей. Одна из возможных причин низкой успеваемости — дефицит йода в организме. Недостаток этого микроэлемента может проявляться также в ухудшении памяти, снижении интеллекта, частых простудных заболеваниях.

По данным Всемирной организации здравоохранения, около 2 млрд жителей Земли существуют в условиях йодного дефицита. Застрахованы от него, пожалуй, только те, кто живёт на берегу моря и употребляет в пищу много морепродуктов. В России свыше 65% населения проживает в районах, где наблюдается заметный недостаток йода. Частота развития йододефицитных заболеваний нередко превышает 50%.

Всемирная организация здравоохранения в 1996 году определила следующие нормы ежедневного потребления йода:

- 50 мкг для детей грудного возраста (первые 12 месяцев);
- 90 мкг для детей младшего возраста (от 2 до 6 лет);
- 120 мкг для детей школьного возраста (от 7 до 12 лет);
- 150 мкг для взрослых (от 12 лет и старше);
- 200 мкг для беременных и кормящих женщин.

Фактически у большинства жителей России среднее потребление йода в два-три раза меньше рекомендованной нормы. При беременности суточная потребность организма возрастает до 200 мкг, поэтому дефицит йода ещё более выражен.

Признаками недостатка йода в организме могут быть частые головные боли, сонливость, вялость, забывчивость, необъяснимые перепады настроения, рассеянность. Недостаточное употребление йода приводит к развитию таких заболеваний, как эндемический зоб, гипотиреоз (снижение функции щитовидной железы), умственная и физическая отсталость, у женщин бесплодие, невынашивание беременности.

Для преодоления недостаточности йода в питании используются методы индивидуальной, групповой и массовой йодной профилактики.

Индивидуальная йодная профилактика предполагает использование профилактических лекарственных средств и пищевых добавок, обеспечивающих поступление физиологического количества йода (поливитамины с минеральными добавками, препараты йодида калия).

Наиболее эффективный и экономичный метод восполнения дефицита йода — массовая йодная профилактика. Например, в Австрии в альпийских деревнях, когда в семьях всё чаще начали рождаться дети с умственной отсталостью, правительство обязало местные пекарни добавлять соли йода в хлеб и мучные изделия — и таким образом на государственном уровне решило эту проблему.

В России подобного решения об обязательной массовой профилактике йододефицита пока не принималось. На законодательном уровне существует только постановление Главного государственного санитарного врача РФ «О коррекции качества питьевой воды по содержанию биогенных элементов» от 11 июля 2000 года.

Йод, поступающий с питьевой водой, усваивается практически на 90%, так как содержится в воде в виде ионов. Йодирование воды на уровне 30—80 мкг/л абсолютно безопасно и совместимо с другими методами профилактики йододефицита (безопасной считается доза до 1000 мкг в сутки).

Не могу не напомнить, что бороться с йододефицитом с помощью «аптечного» йода, который продаётся в виде спиртового раствора и используется как антисептическое средство, ни в коем случае нельзя: такой йод токсичен и опасен для здоровья.