

О ПОЛЬЗЕ ЙОДОБРОМНЫХ ВАНН

С. А. Дегтяренко, к.м.н., зав. диагностическим отделением поликлиники №1
Федеральной таможенной службы России

Если хотите уничтожить нацию, уберите йод из ее пищевого рациона. Это так просто.

*Гай Е. Абрахам,
профессор Калифорнийского университета США*

Жизнь, функции и структура каждой клетки на Земле зависят от действия химических элементов. Известно, что подавляющее большинство всех встречающихся в природе химических элементов в той или иной степени принимают участие в построении и функционировании живого организма. Реакции с участием химических элементов лежали в основе зарождения жизни на Земле. Химические элементы связывают человечество с Вселенной, поэтому необходимое содержание их в организме и обеспечивает жизнедеятельность, и является важнейшим показателем здоровья человека и его взаимоотношений с окружающей средой.

Поскольку организм не способен вырабатывать какие-либо минеральные вещества самостоятельно, он должен получать их с пищей. В природе минералы присутствуют в почве, откуда переходят в корни растений, задерживаются во фруктах, овощах и проходят через пищевую цепочку в организме животных.

Йод — необходимый микроэлемент для синтеза гормонов щитовидной железы. Сфера влияния гормонов, вырабатываемых щитовидной железой, настолько велика, что переоценить ее значение достаточно сложно. Это белковые и жировые трансформации в пищеварительном процессе, регуляция процессов использования углеводов, ответственность за сохранение и поддержание нормальной температуры тела, обеспечение умственной активности и многое другое.

При дефиците йода в организме человека начинаются необратимые процессы, которые в первую очередь затрагивают ткани самой щитовидной железы.

На начальной стадии патологии симптомы дефицита йода

практически незаметны для невооруженного взгляда. Внешних проявлений этого состояния до момента развития узлового зоба нет. Человек не замечает постепенно нарастающую апатию, депрессивный настрой, снижение умственной и физической работоспособности, постоянную слабость и раздражительность. Все эти симптомы йододефицита «списываются» на плохое настроение, перепады температуры, ухудшение погодных условий, последствия простудных заболеваний. Постепенно происходит адаптация к новым условиям существования, и болезненное по своей сути состояние начинает восприниматься как норма. Более выраженные признаки дефицита йода появляются спустя несколько лет «голодания»:

- *развивается отечность голеней и лица, особенно в утренние часы;*
- *возникает необоснованная морфологическими изменениями легочной ткани одышка даже при минимальных физических нагрузках;*
- *появляется анемия, для лечения которой недостаточно стандартных мер воздействия;*
- *начинают появляться перебои в работе сердечно-сосудистой системы: аритмия, брадикардия или тахикардия;*
- *могут возникнуть проблемы с лишним весом, которые не корректируются при помощи изменений режима и рациона питания, усиления физической активности, занятий фитнесом.*

Распространены кардиологические признаки дефицита йода в организме человека. Сюда относятся:

- *перепады уровня артериального давления без наличия*

симптомов других заболеваний сердечно-сосудистой системы;

- *высокий уровень диастолического (нижнего) кровяного давления;*
- *сужение просвета кровеносных сосудов по причине отложения атеросклеротических бляшек;*
- *экстрасистолия, тахиаритмия, мерцательная аритмия.*

На стадии, когда присутствуют только эти симптомы и признаки, все можно исправить с помощью специальных препаратов, которые покрывают дефицит йода.

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ДЕФИЦИТ ЙОДА?

Спешим огорчить вас: все «домашние» методики определения дефицита йода в организме неверны и не могут быть достоверными. Одним из самых распространенных мифов является кожная проба. При этом на кожу наносятся полоски спиртовым раствором йода. Если они исчезают за 12 часов, то это якобы свидетельствует о дефиците микроэлемента. Это в корне неверно. В основном скорость всасывания зависит от состояния кожи и индивидуальных особенностей организма.

Определить дефицит йода можно только в условиях лаборатории. Для этого может быть проведен анализ мочи или крови.

Для восполнения дефицита йода в организме можно пройти лечебный курс йодобромных ванн. Йодобромные ванны, не так давно пополнившие успокоительное действие йодобромной воды, восстанавливающей лечебный арсенал курортологии, можно отнести к новинкам бальнеологии. Эти ванны, достаточно древние в природе, сравнительно молоды в медицине.

С давних пор в народе известны силы, укрепляющие нервную систему, подавляющие раздражительность, вспышки гнева и множество других проявлений невроза. Известно, что углубление невроза лежит в основе развития различных заболеваний. Ученые считают, что сердечно-сосудистые неврозы в той же мере, что и неврозы отдельных органов, являются, в сущности, проявлением общего невроза. Эти неврозы органов подлежат общему лечению, направленному на укрепление нервной системы, и йодобромные ванны для этой цели особенно показаны. Погружаясь в них, человек как бы обретает мир и спокойствие в душе, освобождается от бремени волнений и тревог.

Для ванн считается пригодной йодобромная вода при содержании в ней не менее 10 мг/л йода и 25 мг/л брома. За время процедуры в организм через кожу проникает 140—190 мкг йода и 0,28—0,3 мг брома, которые, попадая в кровоток, избирательно накапливаются в щитовидной железе, гипофизе и гипоталамусе. При этом изменяется микроокружение нервных проводников кожи и возбуждаются хеморецепторы сосудов, что приводит к формированию системных реакций кровообращения и дыхания. В результате у больного снижается мышечный тонус, артериальное давление, частота сердечных сокращений и увеличиваются ударный объем и объем циркулирующей крови. Избирательно возрастает кровоток в почках, печени и селезенке.

Ионы йода, поступая при помощи активного транспорта в фолликулы щитовидной железы, образуют органические вещества (аддукты) и физиологически активные тиреоидные гормоны — тироксин и трийодтиронин, восстанавливающие основной обмен в организме. Они стимулируют синтез белка и окисление углеводов и липидов, что приводит к нарастанию в крови липопротеидов высокой плотности, препятствующих осаждению липидов в сосудистой стенке. Кроме того, ионы йода повышают угнетенную при атеросклерозе фибринолитическую активность крови,

понижают ее коагуляционные свойства, сохраняют исходный градиент электролитов между цитозолем и интерстицием, а также стимулируют образование антител и уменьшают степень алергизации организма, что проявляется эозинопенией.

Накапливаясь в очаге воспаления, ионы йода угнетают альтерацию и экссудацию, стимулируют процессы репаративной регенерации (структурируют коллагеновые и эластиновые волокна грануляций), ускоряют дифференцировку эпидермиса. Вследствие высокой летучести ионы йода с поверхности ванны легко проникают через верхние дыхательные пути и попадают в альвеолокапиллярное русло. В дальнейшем, легко проникая через гематоэнцефалический барьер, ионы йода тормозят процессы возбуждения в коре головного мозга и ослабляют патологические временные связи у больных с психозами и неврастенией. Ионы брома, проникая в головной мозг, изменяют соотношение тормозно-возбудительных процессов в коре головного мозга в сторону усиления торможения и ускоряют синтез релизинг-факторов гипоталамуса и тропных гормонов гипофиза. Избирательно блокируя ионную проницаемость потенциалзависимых ионных каналов периферических нервных проводников кожи, они вызывают снижение болевой и тактильной чувствительности у больных. Вследствие кристаллизации солей на поверхности кожи этот эффект сохраняется и после приема ванны.

Лечебные эффекты — противовоспалительный (репаративно-регенеративный), транквилизирующий, седативный, метаболический, секреторный.

ПОКАЗАНИЯ К ПРИНЯТИЮ ЙОДОБРОМНЫХ ВАНН

Заболевания сердечно-сосудистой системы (миокардиострофия, ишемическая болезнь сердца, стенокардия напряжения I и II ФК, гипертоническая болезнь I и II стадии, атеросклеротический

и постинфарктный кардиосклероз (не ранее 10 недель после инфаркта миокарда), заболевания центральной (шизофрения, психозы, неврастения) и периферической (пояснично-крестцовый радикулит, неврит, миалгия) нервной системы, заболевания кожи (экзема, нейродермит, псориаз), церебральный атеросклероз, воспалительные заболевания и последствия повреждений опорно-двигательного аппарата (ревматический и инфекционно-аллергический полиартриты, повреждения связок, сухожилий, костей, деформирующий остеоартроз), болезнь Рейно, эндокринные формы женского бесплодия, экзогенно-конституциональное ожирение.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИНЯТИЮ ЙОДОБРОМНЫХ ВАНН

Непереносимость йода или брома, крапивница, дерматит геморрагический, увеличенная функция щитовидной железы, беременность, тяжелые формы тиреотоксикоза, патология женской половой системы на фоне гипострогении, снижение иммунитета.

Ростовская область, наш край, относится к регионам, где очень распространены заболевания, связанные с дефицитом йода. Дело в том, что недостаток йода присутствует в местной окружающей среде — в воде, в почве, а также в продуктах питания. Южный федеральный округ занимает 4-е место среди округов России по йододефицитным заболеваниям. Ростовская область, в свою очередь, по этому показателю стоит на 3-м месте среди субъектов ЮФО. «Результаты анализа свидетельствуют, что в Ростовской области сохраняется актуальной проблема профилактики заболеваний, обусловленных дефицитом йода и других микроэлементов», — констатируют в Роспотребнадзоре.

Всем известно, что заболевания проще предупредить, чем лечить. Но на практике мы, к сожалению, слишком часто сталкиваемся с последствиями пренебрежения этой простой истиной.