

کمبود ید و اختلالات ناشی از آن

ید چیست و چرا اهمیت دارد؟

ید یک ماده مغذی مورد نیاز برای زندگی است که باید به طور روزانه مصرف شود. حیاتی ترین نقش ید در بدن شرکت در ساختمان هورمونهای تیروئید می باشد. هورمونهای تیروئید در رشد و تکامل جسمی و عصبی، عملکرد طبیعی مغز و سیستم عصبی، حفظ دمای بدن، تولید انرژی و سوخت و ساز تاثیر می گذارند.

به منظور مبارزه با کمبود ید بایستی مقادیر اندکی از این ماده معدنی به رژیم غذایی افزوده شود. بهترین راه پیشگیری از کمبود ید استفاده از نمک ید دار است. ید دار کردن نمک، با صرفه ترین، مطمئن ترین و سهل الوصول ترین راه پیشگیری از اختلالات ناشی از کمبود ید می باشد.

برای مصرف نمک در آشپزخانه و سرفره از نمکهای تصفیه شده ید دار که ناخالصی های نمک معمولی را ندارند استفاده نمائید.

بدن ما به چه میزان ید نیاز دارد؟

بدن انسان در تمام عمر، به میزانی کمتر از یک قاشق چایخوری ید نیاز دارد. دریافت روزانه حداقل ۱۵۰ میکروگرم ید (به اندازه سر یک سوزن) نیاز بدن را به ید تامین میکند.

چه آسانی نباید از نمک ید دار استفاده کنند؟

مصرف نمک ید دار برای همگان الزامی است و در شرایطی که بعلت بیماری رژیم کم نمک تجویز می شود بایستی نمک ید دار نیز کمتر مصرف شود.

منابع غذایی ید کدامند؟

بهرترین منابع ید غذاهای دریایی هستند اما به علت کمی مصرف در رژیم غذایی، ید مورد نیاز بدن را تامین نمی کنند. از آنجائیکه خاک بسیاری از مناطق جهان حاوی مقادیر کافی ید نمی باشد لذا محصولات کشاورزی و فرآورده های دامی این مناطق دچار کمبود ید هستند. بدین ترتیب رژیم غذایی انسانها که به این منابع وابسته اند نیز به مقدار کافی ید نخواهد داشت. ماهی های آب شور بیش از ماهی های آب شیرین ید دارند، مقدار ید لبنیات و تخم مرغ بستگی به فصل و میزان ید خاکی که حیوان روی آن پرورش یافته، دارد. دانه های غلات، حبوبات و میوه ها نیز از نظر ید فقیر هستند.

نمک ید دار چگونه مصرف و نگهداری می شود؟

نمک ید دار از نظر رنگ، بو، مزه هیچ تفاوتی با نمک معمولی ندارد. نمک ید دار باید دور از نور، رطوبت و در ظرف دربسته پلاستیکی، چوبی، سفالی و یا شیشه ای رنگی نگهداری شود. نگهداری و ذخیره نمودن نمک ید دار به مدت طولانی (بیش از ۱ سال) موجب از دست دادن بخشی از ید آن می شود. به منظور از بین نرفتن ید، نمک را در آخر زمان طبخ و ۵ دقیقه مانده به صرف غذا اضافه کنید. میزان مصرف روزانه نمک ید دار به اندازه نمک معمولی می باشد و مصرف زیاد آن عوارض مصرف نمک معمولی را به همراه دارد.

کمبود ید باعث بروز چه اختلالاتی می شود؟

در دوران بارداری: سقط جنین، زایمان زودرس، تولد نوزاد مرده، اختلال رشد مغزی جنین، تولد نوزاد مبتلا به عقب ماندگی شدید ذهنی و جسمی و کرو لالی.

در دوران کودکی: عقب ماندگی ذهنی، تاخیر رشد اندامهای حرکتی، نارسایی یا توقف رشد بدنی، ناتوانی جسمی، اختلالات عضلانی، فلج اعصاب، اختلال تکلم، اختلال شنوایی و کم کاری تیروئید، کاهش ضریب هوشی

در نوجوانی: گواتر، کم کاری تیروئید، عقب ماندگی رشد روانی و جسمانی

در بالغین: گواتر، خستگی زودرس، کاهش کارایی

عوارض اجتماعی اقتصادی ناشی از کمبود ید:

کمبود ید از چند طریق مانع توسعه و پیشرفت جامعه می گردد:

- ◀ جمعیتی که ساکن مناطق کمبود ید هستند از نظر رشد روانی و جسمی دچار اختلال گردیده و از کارایی کافی برخوردار نیستند بنابراین تولید و بازده کمتری دارند .
- ◀ موجب کاهش آموزش پذیری و فراگیری کودکان می شود و هزینه های صرف شده برای جبران اختلال یادگیری مؤثر نیافتاده و به هدر می رود. باعث افزایش تعداد افراد عقب مانده و وابسته به دیگران می شود و منابع جامعه را منحرف می سازد.
- ◀ سبب سقط و نازایی حیوانات اهلی می گردد . این افراد در مناطقی که دامداری و دامپروری رواج دارد، صدمات اقتصادی جبران ناپذیری را در جامعه به بار می آورد.

شبکه بهداشت و درمان شهرستان نطنز