



پیشگیری از کمبود ید و عوارض ناشی از آن

مقدمه:

ید یک ماده معدنی ضروری است که بدن قادر به تولید آن نیست و باید از طریق رژیم غذایی تأمین شود. این ماده برای ساخت هورمون‌های غده تیروئید حیاتی است. هورمون‌های تیروئید متابولیسم بدن، رشد، تکامل مغز و حفظ دمای بدن را تنظیم می‌کنند. میزان ید موجود در مواد غذایی معمولاً کم است. به دلیل میزان ید پایین موجود در مواد غذایی در مقایسه با میزان ید مورد نیاز روزانه بدن، باید از روش‌های دیگری برای تأمین ید مورد نیاز روزانه استفاده کرد. مطالعه اخیر در سال ۱۴۰۲ نشان دهنده وضعیت در معرض خطر دریافت ید در استان آذربایجان شرقی بر اساس میزان ید ادرار دانش آموزان می‌باشد. تحلیل و بررسی سایر داده‌های موجود نشان می‌دهد دریافت ید در استان آذربایجان شرقی وضعیت مطلوبی ندارد. استفاده از نمک یددار، موثرترین و کم‌خرج‌ترین روش، جهت پیشگیری از اختلالات ناشی از کمبود ید بشمار می‌رود. مزیت نمک یددار آن است که صرف نظر از وضعیت اقتصادی و اجتماعی، توسط تمام اقشار جامعه و در تمام فصول سال تقریباً به یک نسبت مورد استفاده قرار می‌گیرد.

مصرف منظم نمک یددار می‌تواند نسل حال و آینده را در برابر نتایج مصیبت‌بار کمبود ید حفاظت نماید. ناگفته نماند که این گفته‌ها به این معنی نیست که نمک یددار تصفیه شده، به میزان زیاد مصرف شود، بلکه نمک بایستی کم مصرف شود، اما همان مقدار کم باید از نوع تصفیه شده یددار انتخاب شود.

عوارض فقر ید

هورمون‌های تیروئید در دوران جنینی، نوزادی، کودکی و نوجوانی نقش مهمی در رشد سلول‌های مغز و توسعه جسمی و ذهنی دارند.

دوره زندگی	عوارض و اختلالات ناشی از کمبود ید
دوران جنینی	سقط، جنین مرده، ناهنجاری‌های مادرزادی، افزایش مرگ‌ومیر نوزادان، اختلال‌های حرکتی، روانی و ذهنی، کم‌کاری تیروئید، کرتینیسم عصبی، میکزدمی، دیپلژی اسپاستیک، عقب‌ماندگی ذهنی
دوران کودکی و نوجوانی	گواتر، کم‌کاری تیروئید، عقب‌افتادگی رشد روانی و جسمی
بزرگسالی	گواتر، کم‌کاری تیروئید، اختلال در عملکردهای روانی

در دوران بارداری، نیاز به ید افزایش می‌یابد. کمبود ید در این دوران می‌تواند منجر به آسیب‌های غیرقابل جبران مغزی در جنین شود که حتی پس از تولد نیز با درمان قابل جبران نیست.

نیاز روزانه ید - بزرگسالان: ۱۵۰ میکروگرم - زنان باردار: ۲۲۰ میکروگرم - مادران شیرده: ۲۹۰ میکروگرم

نمک یددار حاوی ۴۰ میکروگرم ید در هر گرم است. با مصرف روزانه ۵ گرم نمک یددار، حدود ۲۰۰ میکروگرم ید دریافت می‌شود که نیاز روزانه را تأمین می‌کند.

منابع غذایی ید

میزان ید در مواد غذایی معمولاً کم است. بیشترین مقدار در ماهی، و به میزان کمتر در شیر، تخم مرغ و گوشت وجود دارد. میزان ید در میوه ها و سبزی ها بسیار پایین است و بسته به محل، فصل و روش پخت متفاوت است. آب آشامیدنی نیز نمی تواند تأمین کننده ید مورد نیاز روزانه باشد. به دلیل میزان ید پایین موجود در مواد غذایی در مقایسه با میزان ید مورد نیاز روزانه بدن، باید از روش های دیگری برای تأمین ید مورد نیاز روزانه استفاده کرد. اکنون رایج ترین روش در سراسر دنیا برای تأمین ید مورد نیاز بدن، استفاده از نمک یددار است.

روش های یدرسانی

۱. مکمل یاری: استفاده از مکمل های حاوی ید
۲. غنی سازی: افزودن ید به نان، نمک، شیر، آب، غذای کودک
۳. تغییر عادات غذایی: مصرف بیشتر غذاهای دریایی، جلبک ها و کاهش مصرف مواد گواترزا

بهترین و ساده ترین راه پیشگیری :

مصرف نمک یددار تصفیه شده، موثرترین، کم هزینه ترین و رایج ترین روش پیشگیری از کمبود ید در جهان است.

چرا نمک؟

مصرف آن در همه خانوارها رایج و مستقل از وضعیت اقتصادی است، میزان مصرف روزانه آن تقریباً ثابت است و افزودن ید به آن، بو و مزه آن را تغییر نمی دهد.

روش صحیح استفاده و نگهداری از نمک یددار

- دور از نور و رطوبت و در ظروف دربسته پلاستیکی، چوبی، سفالی یا شیشه ای تیره نگهداری شود.
- هنگام پخت غذا، نمک در انتهای پخت اضافه شود.
- **نکته مهم:** اخیراً تبلیغات غیرواقع و عوام فریب از طرق مختلف در خصوص مصرف نمک های غیراستاندارد و غیرمجاز مثل نمک دریا، سنگ نمک، نمک های فله ای و انواع نمک های رنگی (آبی، صورتی، بنفش و ... که همه غیرمجاز، فاقد ید کافی و تصفیه نشده هستند) در جامعه شایع شده است، درحالی که این نمک ها یددار و تصفیه شده نیستند، فاقد مجوز تولید و پروانه ساخت بوده و غیرمجاز می باشند. مصرف این نوع نمک ها می تواند باعث برگشت مجدد گواتر ناشی از کمبود ید شده و به دلایل زیر سلامتی را تهدید می کند:

- (۱) فاقد ید کافی که عوارض جبران ناپذیری (ذکر شده در متن) بر روی فرد و جامعه دارد.
- (۲) وجود فلزات سنگین مانند سرب، جیوه، آرسنیک، کادمیوم و ... که باعث بروز انواع سرطان ها و عوارض نامطلوبی در دستگاه گوارش، کبد، کلیه، ریه و ... می شود.
- (۳) وجود ناخالصی های غیرمحلول مانند گچ، شن، ماسه، آهک و خاک.

بنابراین با توجه به اهمیت موضوع، تاکید می گردد:

۱. از مصرف نمک هایی با عنوان طبیعی (نمک دریا، سنگ نمک و ...) و نمک های رنگی (صورتی، بنفش، آبی و ...) خودداری گردد.
۲. جهت تأمین نمک مصرفی خود، صرفاً از نمک های یددار تصفیه شده دارای مجوز بهداشتی استفاده شود.
۳. بطور کلی برای سلامت عمومی توصیه می شود که نمک به مقدار کم مصرف شود، اما تاکید می شود که همان مقدار کم باید از نمک های یددار تصفیه شده باشد.