

# اختلالات ناشی از کمبود ید

## ۱- نمک یددار چیست؟

نمک یددار برای پیشگیری از کمبود ید به کار می‌رود و آن نمکی است معمولی که یکی از ترکیبات ید را به مقدار جزئی داراست. نمک یددار طعم و بویی دقیقاً مشابه نمک معمولی دارد و به همان طریق نیز مصرف می‌شود.

## ۲- ید چیست؟

ید یک عنصر طبیعی و ضروری برای زندگی انسان است. بیدن انسان برای انجام برخی از واکنشهای حیاتی خود نیاز به ید دارد که باید بطور مداوم در اختیارش قرار گیرد.

## ۳- چرا ید اهمیت دارد؟

ید برای رشد و تکامل طبیعی و عملکرد مغز و جسم ضروری است. فقدان ید موجب ابتلا به گواتر می‌شود و فرد مبتلا به این بیماری کودن و بیحال است و به سهولت خسته شده، فعالیت کمتری نسبت به افراد طبیعی دارد.

## ترجمه سوسن سعدوندیان

### مقدمه

اختلالات ناشی از کمبود ید به عنوان یکی از کمبودهای تغذیه‌ای شایع شناخته شده است. این اختلالات در اثر فقدان ید در رژیم غذایی به وجود می‌آید و از گواتر، عقب ماندگی روانی و اختلالات جسمی تا کورتینیسم راشامل می‌شود. اکثر این اختلالات دائمی و علاج ناپذیر هستند، اما تمام آنها قابل پیشگیری اند. مصرف روزانه نمک یددار ایمنی کاملی را در برابر تمام اختلالات ناشی از کمبود ید، با هزینه سرانه بسیار ناچیزی در سال فراهم می‌سازد.

برای آنکه تمام افراد بتوانند ید را به مقدار کافی در رژیم غذایی روزانه دریافت کنند، بر اساس برنامه ریزیهای انجام شده، نمک یددار درآینده نزدیک در هر شهر و روستا در دسترس همگان قرار خواهد گرفت.

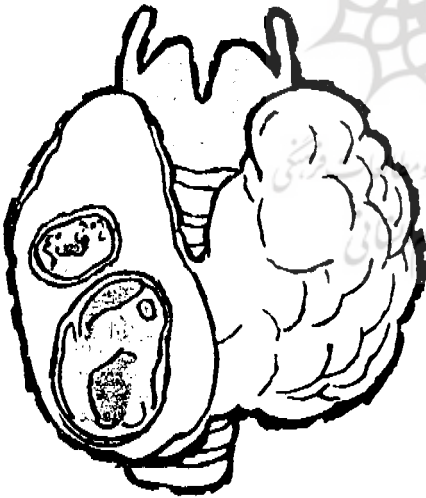
این مقاله پاسخگوی برخی سؤالات رایج درباره کمبود ید است.

گواتر فقط یکی از عواقب کمبود ید است. کمبود ید اختلالات جسمی و روانی شدید و گاه خفیف راموجب می‌شود.

نشانه قابل رؤیت و تشخیص کمبود ید، گواتر است. گواتر به بزرگی غده تیروئید گفته می‌شود و می‌تواند تورم غیر قابل دیدن تا رشد خارق‌العاده را شامل شود.

#### ۷- گواتر چیست؟

گواتر تورم قسمت جلوی گردن به علت بزرگی غده تیروئید است. وقتی ید کافی به بدن نرسد، اندازه تیروئید افزایش می‌یابد. تمام گواترها قابل رؤیت نیست و بسیاری از آنها بویژه در مراحل اولیه، فقط به توسط پزشک متخصص قابل تشخیص است. کسی که گواتر دارد ممکن است سایر اختلالات مخفی ناشی از کمبود ید رانیز داشته باشد.



#### ۸- اختلالات ناشی از کمبود ید چیست؟

اختلالات ناشی از کمبود ید (IDD) طیفی از

اما مهمتر از همه، مغز و جسم نوزاد، بدون ید کافی، بطور دائم عقب مانده و دچار تأخیر رشد می‌شود. ید بویژه در اوایل دوران کودکی، بلوغ و حاملگی مورد نیاز است و دریافت کافی آن اهمیت حیاتی دارد. زنی که کمبود ید دارد، احتمالاً "کودکی غیرطبیعی به دنیا خواهد آورد و اگر کودک درمان نشود، همان طور که رشد می‌کند وضع جسمی و روانی او بدتر می‌شود.

#### ۴- چه مقدار ید بطور طبیعی مورد نیاز است؟

مقدار ید مورد نیاز یک فرد بالغ بطور متوسط ۱۵۰ میکروگرم در روز است، یک مقدار جزئی که می‌تواند به اندازه سر سوزن باشد. میزان مورد نیاز ید در تمام طول عمر متوسط انسان، یک قاشق چایخوری است. به هر حال دریافت مداوم ید بطور روزانه اهمیت دارد و به همین دلیل باید بخشی از رژیم روزانه را تشکیل دهد.

#### ۵- ید مورد نیاز بطور طبیعی از کجا تأمین می‌شود؟

ید بطور طبیعی در خاک و آب موجود است، به طوری که نیاز طبیعی ما از محصولاتی که روی خاک غنی از ید کاشته می‌شود، تأمین می‌گردد. اما وقتی خاک منطقه‌ای فاقد ید است، محصولات به دست آمده نیز از نظر این ماده مغذی اساسی کمبود دارد و در نتیجه مردم ساکن در چنین مناطقی که بطور مداوم محصولات آن رامصرف می‌کنند، نیازشان به عنصر اساسی ید برآورده نمی‌شود.

۶- اگر فردی ید کافی دریافت نکند، چه اتفاقی می‌افتد؟

کوهستانی از مدتها پیش گزارش شده است. با وجود این کمبود ید در جلگه‌ها، کناره رودها و حتی سواحل دریاها نیز دیده می‌شود و منحصر به مناطق کوهستانی نیست. کمبود ید و ابتلا به گواتر در مناطق مختلف ایران از جمله در دامنه کوه‌های البرز و زاگرس وجود دارد. در یک بررسی که در سال ۱۳۶۸ به توسط گروه تحقیق کمیته کشوری IDD در کل استانهای کشور بر اساس یافته‌های بالینی صورت گرفت، از هراستان، ۴۷۰۰ دانش‌آموز در سه مقطع تحصیلی ابتدایی، راهنمایی و دبیرستان (شامل ۲۴۰۰ نفر در شهر و ۲۴۰۰ نفر در روستا که نیمی دختر و نیمی پسر بودند) مورد مطالعه قرار گرفتند. نتایج حاصل حاکی از وجود گواتر بومی در مناطق مختلف کشور است، به طوری که شیوع گواتر ۱۸ به بالا (بر اساس تقسیم بندی سازمان جهانی بهداشت) به قرار زیر گزارش شده است:

شیوع به میزان ۷۰ درصد به بالا در استانهای اصفهان، چهارمحال و بختیاری، ایلام، گیلان، یزد و لرستان

شیوع به میزان ۶۰ - ۵۰ درصد در باختران و تهران

شیوع به میزان ۵۰ - ۴۰ درصد در فارس، زنجان، کرمان، کهگیلویه و بویراحمد

شیوع به میزان ۴۰ - ۲۰ درصد در آذربایجان

شرقی، بوشهر، خراسان، کردستان، مازندران، مرکزی، سمنان، سیستان و بلوچستان

شیوع به میزان کمتر از ۲۰ درصد در همدان، خوزستان، هرمزگان و آذربایجان غربی

۱۱- آیا مصرف روزانه نمک یددار می‌تواند

گواتر، کرتینیسم و سایر اختلالات ناشی از کمبود

ید را درمان کند؟

حالات غیر طبیعی شامل گواتر، عقب ماندگی روانی، کر و لالی، لوچی چشم، اختلالات ایستادن و راه رفتن و کوتاهی اندامها را تشکیل می‌دهد. در زنان مبتلا به کمبود ید، اغلب سقط جنین و به دنیا آوردن نوزاد مرده مشاهده می‌شود. این کودکان ممکن است ناقص الخلقه متولد شوند، دچار اختلال روانی یا حتی کرتین باشند. تمام این مشکلات در اثر کمبود ساده ید ایجاد می‌شود و گواتر کمترین اختلالی است که می‌تواند بروز کند.

## ۹- چرا کودک کرتین می‌شود؟

کودکی که در رحم مادر در حال رشد است، برای رشد و تکامل طبیعی مغز و جسمش به دریافت مداوم ید نیاز دارد و جسم مادر تنها منبعی است که می‌تواند ید مورد نیاز او را تأمین کند. اگر مادر کمبود ید داشته باشد، کودک نیز از این ماده مغذی خیلی ضروری محروم می‌شود. چنانچه کمبود مادر شدید باشد، کودک دچار تأخیر رشد مغزی و جسمی بطور شدید و دائمی می‌گردد و قادر به راه رفتن، صحبت کردن و فکر کردن بطور طبیعی نیست. اگر مادر کمبود ید خفیف داشته باشد، باز کودک تحت تأثیر قرار می‌گیرد، گرچه ممکن است طبیعی به نظر آید. آسیب مغزی کودک معمولاً در سالهای بعد از طریق عملکرد ضعیف در مدرسه و عدم توانایی در انجام فعالیت‌های طبیعی و وظایف روزانه نمایان می‌شود. آثار زیان بار اجتماعی - اقتصادی این نوع کمبود ید در کشور، باید به طور جدی مورد توجه قرار گیرد.

۱۰- اختلالات ناشی از کمبود ید درجه مناطقی از

کشور شایع است؟

کرتینیسم، دائمی و غیر قابل علاج است.

بروز اختلالات ناشی از کمبود ید در مناطقی

**۱۴- اگر در منطقه‌ای زندگی کنیم که کمبود ید در آن وجود ندارد، آیا مصرف نمک یددار ضرر نیست؟**

خیر، مصرف نمک یددار بی‌ضرر است. مافقط به مقدار معینی ید برای عملکرد طبیعی بدن نیاز داریم. اگر این مقدار در دسترس بدن قرار گیرد و نیاز به ید تأمین شود، مقادیر اضافه بر نیاز و مصرف نشده به سادگی از طریق ادرار دفع می‌گردد. از طرف دیگر اگر فردی کمبود ید داشته باشد، غده تیروئید او به ید بیشتری نیاز دارد تا مقدار مورد نیاز را مصرف کند و بقیه نیز دفع خواهد شد. این امر مصرف نمک یددار را برای هر فرد بی‌ضرر می‌سازد.

**۱۵- آیا زنان باردار، کودکان خیلی خردسال یا افراد بیمار می‌توانند نمک یددار مصرف کنند؟**

هر فرد اعم از جوان، پیر، بیمار یا سالم بطور روزانه به ید نیاز دارد. زنان باردار و کودکان خردسال حتی بیش از دیگران به ید نیاز دارند. بنابراین مصرف نمک یددار نه فقط بی‌ضرر است، بلکه مصرف روزانه آن ضروری است.

**۱۶- آیا نمک یددار را می‌توان مثل نمک معمولی استفاده کرد؟**

بله، نمک یددار هنگام پخت غذا یا در سر سفره به همان طریقی که نمک معمولی مصرف می‌شود، قابل استفاده است، اما هرگز نباید نمک را قبل از مصرف شست، زیرا این عمل تمام ید موجود را از بین می‌برد.

کرتینسم مانند اکثر اختلالات ناشی از کمبود ید (به استثنای برخی از انواع گواتر) قابل درمان نیست، اما قبل از وقوع به سادگی قابل پیشگیری است. مصرف منظم نمک یددار، نسل حال و آینده را در برابر نتایج مصیبت بار اختلالات ناشی از کمبود ید حفاظت می‌کند.

**۱۲- کدام غذاها غنی از ید هستند؟**

به استثنای برخی از انواع جلبکها و غله‌های دریایی، غذاهایی که بطور طبیعی غنی از ید باشد، وجود ندارد. منشأ ید تمام غذاها از خاکی است که روی آن پرورش می‌یابند. اگر خاک از نظر ید فقیر باشد، غذاهای کاشته شده نیز حاوی مقدار کمی ید است. بنابراین در مناطقی که کمبود ید وجود دارد تنها راه برای اطمینان از دریافت ید مورد نیاز، افزودن ید به رژیم غذایی به شکل نمک یددار است.

**۱۳- چرا ید به نمک اضافه می‌شود؟ آیا نمی‌توان ید را مثل سایر داروها جداگانه مصرف کرد؟**

واقعیت مهم درباره ید این است که گرچه در مقادیر جزئی مورد نیاز است، اما بطور منظم و هر روز باید مصرف شود. ید را می‌توان مانند سایر داروها یا قرصهای ویتامین بطور روزانه مصرف کرد، اما این امر متضمن خوردن روزانه قرص برای تمام عمر خواهد بود. به هر حال بعضی چیزها را ما هر روز مصرف می‌کنیم، مثلاً "تقریباً" همه ما مقدار مشابهی نمک، حدود ۱۰ تا ۱۵ گرم در روز مصرف می‌کنیم، پس اگر ید بدان اضافه شود، خود به خود مقدار مطلوب ید را به دست خواهیم آورد.

اگر در مناطقی زندگی می‌کنید که کمبود ید وجود دارد، نه تنها احتمال اصلاح این کمبود در منبع اساسی ید که خاک است، وجود ندارد، بلکه افزایش تخریب و تجزیه در محیط نیز مشکل را افزون می‌کند. قطع درختان در مقیاس وسیع، و بسیاری عوامل دیگر منجر به افزایش طوفان و فرسایش لایه فوقانی خاک شده، موجب کاهش این عنصر با ارزش در خاک می‌شود. کمبود محیطی ید روز به روز بدتر می‌شود و مصرف ید تکمیلی باید بخشی از برنامه غذایی روزانه ما گردد. اکثر کشورها در اروپا و آمریکا از دهه ۱۹۲۰ بطور مداوم نمک یددار تهیه کرده‌اند، زیرا این امر تنها پاسخ طولانی مدت و بی‌ضرر به مشکلی است که سلامت جسمی و روانی میلیون‌ها نفر را تهدید می‌کند. مصرف روزانه نمک یددار تنها راه حفاظت خود و کودکانان از آثار زیان‌آور و کاملاً قابل پیشگیری کمبود ید است. تولید نمک یددار، یک سرمایه‌گذاری کوچک برای کمک به کودکان است که بخوبی رشد کنند و مغزی سالم در بدنی سالم داشته باشند.

### قابل توجه تهیه‌کنندگان نمک یددار

#### کارهایی که باید انجام داد

- ۱- کنترل کیفی نمک یددار در ماشینهای یددار کردن نمک اهمیت بسیار دارد.
- ۲- نمک یددار را در گونیهای مانع نفوذ رطوبت ریخته، گونیها را به طریق مناسب مهر کنید.
- ۳- هنگام نگه‌داری و ذخیره کردن نمک یددار باید آن را از رطوبت، نور خورشید و حرارت زیاد حفظ کنید.

### ۱۷- آیا می‌توان نمک یددار را در تغذیه دامها نیز به کار برد؟

بله، نمک یددار موجب ارتقای سلامت و نیروی تولید حیوانات شده، تعداد نوزادان مرده به دنیا آمده و سقط جنین را کاهش می‌دهد. شیر گاو تغذیه شده بانمک یددار نیز غنی از ید است.

### ۱۸- آیا نمک یددار را مثل نمک معمولی می‌توان ذخیره کرد؟

ذخیره کردن نمک یددار متضمن قدری احتیاط است. قرار گرفتن نمک یددار به مدت طولانی در معرض مستقیم نور خورشید و رطوبت موجب تخریب ید در نمک می‌شود. بنابراین نمک رادر ظروف بدون منفذ پلاستیکی، چوبی، شیشه‌ای، و یا سفالی با سرپوش کاملاً محکم نگه‌داری کنید و آن را حداکثر تا ۶ ماه پس از خرید، مصرف نمایید.

### ۱۹- آیا نمک یددار در اختیار همه قرار خواهد گرفت؟

در حال حاضر نمک یددار در کشور تولید می‌شود و در فروشگاهها موجود است و در برخی استانها از طریق تعاونیها نیز توزیع شده است. براساس اهداف برنامه کشوری مبارزه با اختلالات ناشی از کمبود ید، نمک یددار تا سال ۱۳۷۵ در کل کشور در دسترس همگان قرار خواهد گرفت.

### ۲۰- استفاده از نمک یددار را تا چه مدت باید ادامه داد؟

۴- مطمئن شوید نمکی که اول یددار شده است، زودتر نیز حمل شود.  
 ۵- تاریخ ساخت، نام کارخانه و میزان ید راروی پاکتهای نمک مهر کنید. این امر اهمیت بسیار دارد، زیرا نمک یددار باید در طول یک سال پس از افزودن ید به نمک، مصرف شود.

بدون تهویه ذخیره نکنید.  
 ۳- از حمل نمک یددار در کامیونها یا واگنهای روباز پرهیز کنید.

### پاورقیها:

۱- برای پاسخ دادن به این سؤال از گزارشهای کمیته کشوری مبارزه با اختلالات ناشی از کمبود ید استفاده شده است.

۲- برای پاسخ دادن به این سؤال از طرح کشوری مبارزه با اختلالات ناشی از کمبود ید استفاده شده است.

### کارهایی که نباید انجام داد

هرگز نمک یددار را در کیسه‌های معمولی کتانی و بدون پرچسب نگهداری نکنید.  
 ۲- هرگز نمک یددار را در انبار باز یا مرطوب و

### منابع:

## 1 - 20 QUESTIONS ON IODINE DEFICIENCY DISORDERS, MINISTRY OF HEALTH & FAMILY WELFARE GOVERNMENT OF INDIA

۲- طرح کشوری مبارزه با اختلالات ناشی از کمبود ید

بقیه از صفحه ۵۲ پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

رتال جامع علوم انسانی

### پی نوشتها:

- ۱- مشاهدات و تحقیقات محلی نگارنده در تخت جمشید و موزه آن
- ۲- آن ماری شیمل مستشرق بزرگ آلمانی در کتاب خوشنویسی و فرهنگ اسلامی چنین می‌نویسد: بی تردید نستعلیق یا "عروس خطوط اسلامی" وسیله‌ای آرمانی برای نوشتن متون شعری است و درهم آمیزی اشعار نغز و نگارش ظریف و لطیف نستعلیق همراه باحاشیه‌های مزین هنرمندانه، بی تردید یکی
- از بزرگترین دستاوردهای هنرمندان مسلمان است. صفحه ۶۰، چاپ ۱۳۶۸، آستان قدس، مترجم: دکتر آزاد
- ۳- احصایی، محمد، (مصاحبه در باره خوشنویسی)، فصلنامه هنر شماره ۱۰، صفحه ۲۷۰
- ۴- همان منبع