

تهیه و تدوین: دکتر ربابه شیخ الاسلام

دکتر فریدون عزیزی

فنانه جزایری

از انتشارات معاونت امور بهداشتی

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

اختلالات ناشی

از

کمبود ید



ید چیست و چرا اهمیت دارد؟

ید ماده‌ای مغذی است که معمولاً باید از طریق غذا و آب به بدن برسد. بدن انسان برای انجام فعالیت‌های روزانه خود به موادی به نام هورمون نیاز دارد که غدد موجود در بدن آن‌ها را می‌سازند. یکی از این هورمون‌ها در غده تیروئید که در جلوی گردن قرار گرفته است تولید می‌شود. غده تیروئید برای این که بتواند هورمون‌های خود را بسازد نیاز به ید دارد. هورمون‌های غده تیروئید در پدیده‌های مهمی مثل رشد و تکامل جسمی و عصبی، سوخت و ساز، تولید انرژی، عملکرد طبیعی مغز و سلول‌های عصبی نقشی مهم ایفا می‌کنند.

انواع نمک‌های دریایی انجام شده است نشان داده‌اند که این نمک‌ها فاقد یدند.

بهترین منابع ید غذاهای دریایی‌اند، اما به علت کمی مصرف در رژیم غذایی، ید مورد نیاز بدن را تأمین نمی‌کنند. ماهی آب شور بیش از ماهی آب شیرین ید دارد. مقدار ید لبنیات و تخم مرغ بستگی به فصل و میزان ید خاکی دارد که حیوان روی آن پرورش یافته است. دانه‌های غلات، حبوبات و میوه‌ها نیز از نظر ید فقیرند.

در چه مناطقی کمبود ید وجود دارد؟

در کشور ما کمبود ید تقریباً در همه استان‌ها وجود دارد و در بعضی مناطق خیلی شدید است. چون سیلاب‌ها و

منابع غذایی ید

ید به طور طبیعی در خاک و آب وجود دارد، به طوری که نیاز طبیعی ما از سبزی‌ها و گیاهانی که روی خاک غنی از ید کاشته شده‌اند و گوشت حیواناتی که ید را از آب و گیاهان دریافت می‌کنند، تأمین می‌شود. اما وقتی خاک منطقه‌ای فاقد ید باشد محصولات به دست آمده از نظر این ماده کمبود دارند و در نتیجه مردم ساکن این مناطق که به طور مداوم از این محصولات استفاده می‌کنند، نیازشان به ید برآورده نمی‌شود. در بعضی مناطق مردم فکر می‌کنند که اگر نمک از دریایا دریاچه گرفته شود ید دارد، ولی آزمایش‌هایی که روی

هر فردی، اعم از جوان، پیر، بیمار یا سالم، به طور روزانه به مقدار نیاز دارد. زنان باردار و کودکان خردسال حتی بیش از سایرین به ید نیاز دارند. بنابراین مصرف روزانه نمک بدنار برای آن‌ها ضروری است.

ید یک عنصر طبیعی مورد نیاز برای زندگی است که باید به طور روزانه مصرف شود. کمبود ید باعث بزرگی غده تیروئید می‌گردد.

را مثل تمام مواد دیگر تأمین می‌کند. اگر مادر کمبود ید داشته باشد، جنین او نیز از این ماده حیاتی و ضروری محروم می‌شود. چنانچه کمبود مادر شدید باشد، کودک دچار عقب ماندگی رشد مغزی و جسمی به طور شدید و دائمی می‌گردد و قادر به راه رفتن، صحبت کردن، فکر کردن و کار کردن به طور طبیعی نیست. اگر کمبود مادر خفیف هم باشد، باز کودک او تحت تأثیر قرار می‌گیرد. گرچه ممکن است طبیعی به نظر آید، اما بعداً در مدرسه توانایی لازم را در یادگیری نخواهد داشت و ممکن است قادر به انجام فعالیت‌های روزمره خود نباشد. در واقع کمبود ید جمعیت مبتلا را ناتوان می‌کند و افراد تولید کم‌تری خواهند داشت یا عقب مانده و وابسته به دیگران خواهند بود. حیوانات اهلی نیز مثل انسان به کمبود ید مبتلا شده، دچار سقط و نازایی می‌گردند. بدین ترتیب، اختلالات ناشی از کمبود ید در یک منطقه، آثار زیانبار اجتماعی - اقتصادی قابل توجهی به بار می‌آورد.

پیشگیری

از آن‌جا که اکثر اختلالاتی که در اثر کمبود ید به وجود می‌آید دائمی و غیر قابل برگشت‌اند، پیشگیری از این اختلالات اهمیت حیاتی دارد و مهم‌ترین کاری است که می‌توان انجام داد. بهترین روش پیشگیری از عوارض ناشی از کمبود ید استفاده از نمک‌های یددار است. نمک یددار، نمکی است معمولی که حاوی یکی از ترکیبات ید به مقدار جزئی می‌باشد. طعم و بوی نمک یددار مشابه نمک معمولی است و به همان طریق نیز مصرف می‌شود. با مصرف روزانه نمک یددار می‌توان از گواتر و سایر اختلالات ناشی از کمبود ید جلوگیری کرد.

یخبندان‌ها ید خاک را می‌شویند و به دشت و دریا می‌برند، معمولاً کمبود ید در مناطق مرتفع و کوهستانی بیش‌تر است، زیرا خاک این نواحی فاقد ید است و لذا مقدار ید موجود در محصولات گیاهی یا حیوانی که انسان‌ها از آن‌ها تغذیه می‌کنند، کم است. در این مناطق گواتر و سایر علائم کمبود ید دیده می‌شود.

اختلالات ناشی از کمبود ید

اختلالات ناشی از کمبود ید یکی از مشکلات تغذیه‌ای است که تقریباً در اکثر کشورهای جهان از جمله کشور ما شایع است. این اختلالات در اثر کمبود ید در غذای مصرفی به وجود می‌آید. ید یک عنصر طبیعی مورد نیاز برای زندگی است که باید به طور روزانه مصرف شود. کمبود ید باعث بزرگی غده تیروئید می‌گردد. بزرگی غده تیروئید را گواتر می‌نامند.

به علاوه کمبود ید اختلالات دیگری را نیز سبب می‌شود؛ از جمله عقب ماندگی ذهنی، کری و لالی، لوچی چشم، اختلال در ایستادن، راه رفتن و رشد جسمی. در زنان باردار مبتلا به کمبود ید، سقط جنین و مرده‌زایی نیز مشاهده می‌شود. ید به خصوص در اوایل دوران کودکی، بلوغ، حاملگی و شیردهی بیش‌تر مورد نیاز است و مصرف مقدار کافی آن اهمیت حیاتی دارد. جنینی که در رحم مادر در حال رشد است، برای رشد و تکامل طبیعی مغز و جسم به مصرف مداوم ید نیاز دارد و مادر تنها منبعی است که ید مورد نیاز او

ید به خصوص در اوایل دوران کودکی، بلوغ، حاملگی و شیردهی بیش‌تر مورد نیاز است و مصرف مقدار کافی آن اهمیت حیاتی دارد.

بهترین روش پیشگیری از
عوارض ناشی از کمبود ید
استفاده از نمک‌های یددار
است. نمک یددار، نمکی است
معمولی که حاوی یکی از
ترکیبات ید به مقدار جزئی
می‌باشد.

تغذیه دام‌ها، نه تنها موجب سلامت آن‌ها می‌شود، بلکه
نیروی تولید مثل را هم بهبود بخشیده، تعداد سقط جنین و
تولید نوزاد مرده را در حیوانات کاهش می‌دهد.

قابل توجه مادران عزیز:

- تمام افراد خانواده اعم از کودکان و بزرگسالان باید
نمک یددار مصرف نمایند.
- با مصرف نمک یددار میزان ید مورد نیاز بدن به راحتی
تأمین می‌شود.
- میزان مصرف نمک یددار کاملاً به اندازه نمک معمولی
است.
- نمک یددار از نظر رنگ، بو و طعم هیچ تفاوتی با نمک
معمولی ندارد.

- نمک‌های یددار در کیسه‌های زرد رنگ در دسترس
همگان قرار دارد و باید در ظروف دربسته و دور از نور و
رطوبت نگاه‌داری شود.
- بهترین راه پیشگیری از عوارض ناشی از کمبود ید،
مصرف نمک یددار است.
- کسانی که پزشک مصرف نمک را برای آنان ممنوع
کرده است نباید از نمک یددار نیز استفاده کنند.

نکته مهم:

تشویق خانواده‌ها به مصرف نمک یددار نباید باعث
مصرف زیاد نمک گردد. در ضمن باید بدانیم که مصرف
نمک یددار باعث کوچک شدن گواتر نخواهد شد، بلکه از
بزرگ‌تر شدن آن جلوگیری خواهد کرد.

هر فردی، اعم از جوان، پیر، بیمار یا سالم، به طور روزانه
به ید نیاز دارد. زنان باردار و کودکان خردسال حتی بیش از
سایرین به ید نیاز دارند. بنابراین مصرف روزانه نمک یددار
برای آن‌ها ضروری است. نمک یددار هنگام پخت غذا یا در
سر سفره به همان طریقی که همیشه نمک مصرف می‌شود،
قابل استفاده است، اما هرگز نباید نمک را قبل از مصرف
شست، زیرا این عمل تمام ید موجود را از بین می‌برد. نمک
یددار را نباید به مدت طولانی در معرض نور مستقیم
خورشید یا رطوبت قرار داد، چون ید آن تخریب می‌شود.
بنابراین نمک را در ظروف بدون منفذ پلاستیکی، چوبی،
سفالی، یا ظرف شیشه‌ای رنگی، با سرپوش کاملاً محکم باید
نگه‌داری کرد و آن را حداکثر تا ۶ ماه پس از خرید مصرف
کرد، زیرا ذخیره کردن نمک یددار به مدت طولانی باعث
می‌شود که ید آن از بین برود.

چرا ید به نمک اضافه می‌شود؟

از آن جا که نمک هر روز توسط همه مصرف می‌شود،
ارزان است و به راحتی در دسترس همه قرار می‌گیرد و هزینه
اضافه کردن ید به آن کم است. بنابراین ید مورد نیاز که باید
روزانه در اختیار بدن قرار بگیرد به نمک اضافه شده است. در
کشورمان نمک‌های یددار معمولاً در بسته‌بندی‌های زرد رنگ
در دسترس می‌باشد. روی این بسته‌ها عبارت «نمک یددار»
قید شده است. بسته‌ها باید دارای کد بهداشتی باشند. کد
بهداشتی روی بسته‌بندی نمک نشان دهنده آن است که
کارخانه تولید کننده مجوزهای بهداشتی لازم را دریافت
کرده است. در مناطق کمبود ید، حتی علوفه نیز، ید کافی
ندارد، بنابراین دام‌ها نیز دچار کمبود ید می‌شوند که از
عوارض آن سقط جنین می‌باشد. استفاده از نمک یددار در

شماره مسلسل :

«امام سجاد علیه السلام»
پروردگارا، مرا یاری کن تا فرزندم را خوب تربیت کنم.

نام و نام خانوادگی: سن:

شغل: میزان تحصیلات:

* قبلاً مشترک این نشریه: بوده‌ام نبوده‌ام } شماره اشتراک قبلی:

لطفاً نشانی کامل خود را مرقوم نمایید: استان:

شهرستان:

کد پستی: تلفن:

لطفاً مبلغ ۲۴۷۵۰ ریال برای اشتراک یک ساله نشریه، در یکی از شعب بانک صادرات ایران به حساب شماره ۸۰۴- بانک صادرات ایران - شعبه شماره ۱۰۴۳ - خیابان فلسطین به نام انجمن اولیا و مربیان - مجله پیوند و اریز نموده، اصل فیش را همراه این برگه به نشانی تهران - خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، پلاک ۷۴ - دفتر نشریه پیوند یا صندوق پستی ۱۶۳۷-۱۳۱۸۵ ارسال فرمایید.

تلفن دفتر نشریه: ۶۴۰۹۵۷۹-۶۴۰۲۶۲۱

* در صورت تغییر نشانی، سریعاً دفتر مجله را مطلع فرمایید.

* لطفاً فتوکپی فیش بانکی را تا پایان اشتراک یک ساله نزد خود نگاه دارید.



خواننده گرامی و یار صمیمی مجله پیوند

مسئولان و دست اندرکاران این مجله در پی آنند که با بهره‌گیری از دیدگاه‌ها و پیشنهادهای شما همواره در مسیر بهبود کیفیت مجله از لحاظ محتوا و شکل ظاهری گام بردارند. از این رو خواهشمند است با تکمیل و ارسال پرسش‌نامه زیر ما را در این امر مهم یاری فرمایید.

مشخصات فرد تکمیل کننده:

جنس: زن مرد سن: سال وضعیت تأهل: مجرد متأهل

میزان تحصیلات: شغل: محل زندگی: شهر روستا

- ۱- از چه زمانی مجله پیوند را مطالعه می‌کنید؟
- ۲- چگونه با مجله پیوند آشنا شدید؟
از طریق مدرسه از طریق دوستان موارد دیگر:
- ۳- این مجله چگونه در دسترس شما قرار می‌گیرد؟
از طریق اشتراک از طریق مدرسه فرزندان موارد دیگر:
- ۴- آیا علاوه بر شما فرد دیگری هم مجله شخصی شما را مطالعه می‌کند؟
بلی خیر چند نفر؟
- ۵- چه حجمی از مطالب مجله را مطالعه می‌فرمایید؟
همه مطالب نیمی از مطالب سه چهارم مطالب
- ۶- نظر شما درباره سطح علمی مجله چیست؟
ساده و روان مناسب و قابل فهم پیچیده و دیر فهم
- ۷- نظر شما درباره تعداد صفحات مجله چیست؟
کافی و مناسب است کم است زیاد است
- ۸- آیا از قطع و اندازه فعلی مجله، نحوه صفحه بندی، طراحی روی جلد، انتخاب عکس‌ها و طرح‌ها رضایت دارید؟
بلی خیر پیش‌نهاد شما در این زمینه چیست؟
- ۹- آیا از نحوه اشتراک و توزیع مجله راضی هستید؟
بلی خیر پیش‌نهاد شما در این زمینه چیست؟
- ۱۰- آیا با تقسیم مطالب مجله به دو بخش ویژه اولیا و مربیان موافق‌اید؟
بلی خیر
- ۱۱- آیا مایل‌اید درباره مشکلات خانواده‌ها، روش‌های تربیتی فرزندان در سایر کشورها مطالبی در مجله چاپ شود؟
بلی خیر
- ۱۲- آیا انعکاس مسائل روز (در چهارچوب خانواده و آموزش و پرورش فرزندان) در مجله ضرورت دارد؟
بلی خیر
- ۱۳- محتوای فعلی مجله پیوند تا چه اندازه در حل مشکلات تربیتی فرزندان و دانش‌آموزان مؤثر است؟
بسیار کم کم زیاد بسیار زیاد
- ۱۴- کدام یک از مطالب مجله را بیش از سایر مطالب مطالعه می‌کنید؟ لطفاً به ترتیب اهمیت سه مورد را نام ببرید.
- ۱۵- جای چه مطالبی را در مجله خالی می‌بینید؟ لطفاً به ترتیب اهمیت سه مورد را نام ببرید.
- ۱۶- در چه زمینه‌هایی می‌توانید با مجله پیوند همکاری کنید؟ در صورت تمایل شماره تلفن خود را مرقوم فرمایید.
- ۱۷- لطفاً هرگونه نظر و پیش‌نهاد دیگری برای بهبود مجله پیوند دارید، مرقوم فرمایید.
- ۱۸- در صورت تمایل نام و نام خانوادگی خود را بنویسید.