

## مقدمه : کمبود ید ، بلای خاموش یا همه گیری پنهان

اختلالات ناشی از کمبود ید که شایعترین عارضه آن گواتر ( بزرگی تیروئید ) است ، بعنوان یک مسئله مهم بهداشتی تلقی می شود . تخمین زده شده است که ۶/۱ میلیارد نفر از ساکنان جهان در معرض کمبود ید هستند که از این تعداد ۶۵۵ میلیون نفر مبتلا به گواتر ، ۵/۷ میلیون نفر کرتینیسم و ۲۶ میلیون نفر در معرض آسیبهای مغزی می باشند.

در منطقه خاور میانه ۱۷۰ میلیون نفر در معرض اختلالات ناشی از کمبود ید هستند و فقط ۲ کشور ایران و تونس توانسته اند اختلالات ناشی از کمبود ید را تحت کنترل درآورند .

هر ساله ۴۰ میلیون نوزاد در گوشه و کنار جهان در خانواده هایی متولد می شوند که از نمک یددار استفاده نمی کنند .

در کشور ما خوشبختانه با همگانی نمودن مصرف نمک یددار شیوع گواتر به طور چشمگیری کاهش یافته است : این میزان از ۵۲ درصد در سال ۱۳۷۵ به ۱۵ درصد در سال ۱۳۸۰ رسیده است.

## ید چیست و چرا اهمیت دارد؟

ید یک ماده مغذی مورد نیاز برای انسان است که بطور روزانه باید 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 تأثیر می گذارد.

## کمبود ید از چه طریقی پیشگیری می شود؟

به منظور مبارزه با کمبود ید باید مقادیر اندکی از این ماده معدنی به رژیم غذایی روزانه افزوده شود . این کار با بهترین نحو و با کمترین هزینه با یددار کردن نمک مصرفی انسان و دام انجام می شود.

## چرا ید به نمک اضافه می شود؟

نمک در اکثر جوامع به میزان معینی در روز مصرف می شود . وضع اقتصادی خانواده اثری در میزان مصرف نمک ندارد و تقریباً نمک به طور یکسان توسط خانواده ها به مصرف می رسد . نظارت و پایش میزان ید نمک در سطح کارخانه ها ، مراکز توزیع و فروش به راحتی امکان پذیر است . افراد خانواده با مصرف نمک یددار به راحتی ید مورد نیاز خود را روزانه دریافت می کنند.

## بدن ما به چه میزان ید نیاز دارد؟

مقدار ید مورد نیاز یک فرد بالغ به طور متوسط ۱۵۰ میکرو گرم در روز است ( یک مقدار جزئی که می تواند به اندازه یک سر سوزن باشد ) و مقدار مورد نیاز ید در تمام طول عمر انسان به طور متوسط یک قاشق چایخوری است.

## چه میزان ید به نمک اضافه می شود؟

میزان یدی که در کشور ما به نمک اضافه می شود ۴۰ میکروگرم به ازاء هر گرم نمک ( ۴۰ ppm ) تعیین شده است . که این مقدار با توجه به بررسی های انجام شده در سطح کشور از نظر میزان ید موجود در آب و خاک و شیوع گواتر در نظر گرفته شده است .

### **چه کسانی نباید از نمک یددار استفاده کنند ؟**

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

### **منابع غذایی ید کدام است ؟**

بهترین منابع ید غذا های دریایی هستند ، اما به دلیل کمی مصرف در رژیم غذایی ، ید مورد نیاز بدن را تامین نمی کنند . میزان ید موجود در محصولات کشاورزی و دامی بستگی به خاک منطقه دارد و از آنجائی که خاک بسیاری از مناطق جهان از جمله ایران حاوی مقادیر کافی ید نمی باشد لذا محصولات کشاورزی و دامی این مناطق دچار کمبود ید هستند ، بنابراین رژیم غذایی انسانها که به این منابع وابسته اند نیز به مقدار کافی ید نخواهند داشت .

### **نمک یددار تصفیه شده چیست و چرا باید از این نوع نمک استفاده کنیم ؟**

نمک تصفیه شده نمکی است کاملاً بهداشتی که ناخالصی های آن حذف شده است . نمک خوراکی باید از نوع یددار تصفیه شده باشد . نمک های تصفیه شده یددار بدلیل خلوص بالا میزان ید را بهتر و به مدت بیشتر حفظ می کنند . نمک تصفیه نشده بدلیل داشتن ناخالصی ( مانند : شن ، ماسه یا خاک که حین استخراج وارد نمک می شود ( نامحلول ) و کلسیم ، منیزیم ، سولفات و فلزات سنگین نظیر سرب ، جیوه ، آرسنیک و کادمیوم از ناخالصی های محلول ) در افرادی که سابقه بیماری گوارشی ، کلیوی و کبدی دارند و حتی مصرف مداوم آن در افراد سالم منجر به بروز ناراحتی های گوارشی ، کبدی و حتی کاهش جذب آهن در بدن می شود .

### **نمک یددار چگونه مصرف و نگهداری می شود ؟**

نگهداری و ذخیره نمودن نمک یددار به مدت طولانی ( بیش از یکسال ) موجب از دست رفتن بخشی از ید آن می شود . برای حفظ ید در نمک ، باید نمک را دور از نور و رطوبت و در ظرف در بسته پلاستیکی ، چوبی ، سفالی و یا شیشه ای رنگی نگهداری کرد و جهت اضافه کردن آن به غذا در زمان طبخ ، نمک را در انتهای پخت اضافه نمود تا ید در حداکثر مقدار حفظ شود . همواره باید به تاریخ مصرف و وجود پروانه ساخت از وزارت بهداشت و قید عبارت " تصفیه شده " بر روی بسته بندی دقت کرد .

### **کمبود ید باعث بروز چه مشکلاتی می شود ؟**

در دوران بارداری : سقط جنین ، زایمان زود رس ، تولد نوزادان مرده ، اختلال رشد مغزی جنین ، تولد نوزاد مبتلا به عقب ماندگی ذهنی و جسمی ، کر و لالی

در دوران کودکی : عقب ماندگی ذهنی ، تأخیر رشد اندامهای حرکتی ، نارسائی یا توقف رشد بدنی ، ناتوانی جسمی ، اختلالات عضلانی ، فلج اعصاب ، اختلال تکلم ، اختلال شنوایی و کم کاری تیروئید .

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

در بالغین : گواتر ، خستگی زود رس ، کاهش کارائی

## عوارض اجتماعی اقتصادی ناشی از کمبود ید :

جمعیت ساکن مناطق کمبود ید 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 نبوده و هدر می رود .  
باعث افزایش تعداد افراد عقب مانده و وابسته به دیگران می شود و منابع جامعه را منحرف می سازد .

سبب سقط جنین و نازائی حیوانات اهلی می گردد . این امر در مناطقی که دامداری و دامپروری رواج دارد صدمات اقتصادی جبران ناپذیری را در جامعه به بار می آورد.

### منابع:

دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت

کتاب پایش شیوع گواتر و میزان ید ادرار دانش آموزان ۱۰-۷ سال ایران سال ۸۱-۱۳۸۰

**گردآوری: آقای مهندس مصطفی حسین آبادی**

**کارشناس اداره نظارت بر مواد غذایی و آشامیدنی معاونت غذا و دارو نیشابور**

دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور