

کودکان بدغذا | کمبود ید و کاهش ضریب هوشی

رئیس پژوهشکده غدد درون ریز و متابولیسم با بیان این که کمبود ید سبب کاهش ضریب هوشی (آی کیو) می شود، توصیه کرد: کودکان بدغذا برای جبران این کمبود، روزانه قرص مکمل حاوی ید مصرف کنند.



همشهری آنلاین: رئیس پژوهشکده غدد درون ریز و متابولیسم با بیان این که کمبود ید سبب کاهش ضریب هوشی (آی کیو) می شود، توصیه کرد: کودکان بدغذا برای جبران این کمبود، روزانه قرص مکمل حاوی ید مصرف کنند.

به گزارش ایرنا، دکتر فریدون عزیزی، اظهار کرد: کودکانی که در سن رشد هستند، چنانچه به اندازه کافی غذا مصرف کنند و به اصطلاح بدغذا نباشند، میزان ید دریافتی آنها از نمک یددار غذاها کافی است، به شرط این که در پخت غذا از نمک یددار تصفیه شده معتبر استفاده شده باشد.

وی افزود: برای اطمینان از کافی بودن ید در غذا، لازم است کودکان غذاهای خانگی مصرف کنند زیرا در رستوران‌ها ممکن است از نمک‌های صنعتی استفاده شده باشد و این نمک‌ها به اندازه کافی ید ندارند.

عزیزی به داروی یدوفولیک ساخت ایران که به تازگی به همت متخصصان ایرانی به تولید انبوه رسید، به عنوان مکمل حاوی ید و مناسب برای سنین مختلف اشاره کرد و گفت: کودکان بدغذا، افرادی که به دلایلی مانند بیماری‌های قلبی عروقی، کلیوی و فشارخون بالا باید غذاهای کم نمک استفاده کنند و همچنین زنان باردار و شیرده، لازم است روزانه یک عدد از این قرص را برای جبران کمبود ید مصرف کنند.

کمبود ید و کاهش ضریب هوشی

رئیس پژوهشکده غدد درون ریز و متابولیسم اظهار کرد: کمبود ید در دوران بارداری و شیردهی سبب می‌شود که ضریب هوشی کودکان به حد لازم نرسد، بنابراین به مادران باردار و شیرده توصیه می‌شود که علاوه بر مصرف نمک یددار کافی، روزانه یک قرص از این دارو که حاوی 150 میکروگرم ید است، مصرف کنند.

عزیزی ادامه داد: ید ضریب هوشی را افزایش نمی‌دهد بلکه از کاهش ضریب هوشی که ممکن است در اثر کمبود ید اتفاق بیفتد، جلوگیری می‌کند.

رئیس پژوهشکده غدد درون ریز و متابولیسم با بیان این که کمبود ید علاوه بر کاهش ضریب هوشی می‌تواند سبب بروز بیماری گواتر در کودکان شود، افزود: مصرف یدوفولیک در دوران بارداری و شیردهی می‌تواند از بروز این اختلال و بیماری پیشگیری کند.

وی در مورد انجام طرح یدرسانی در مناطق مختلف کشور از یک دهه گذشته گفت: پس از گذشت 10 سال از آغاز این طرح در ایران، در نواحی مختلف کشور ضریب هوشی قبل و بعد از اجرای طرح مورد مقایسه قرار گرفت؛ نتایج نشان داد در مناطقی که کمبود ید شدید بود، به طور متوسط 10 درصد و در مناطقی که کمبود ید زیاد نبود، بین یک تا دو درصد اصطلاحاً به ضریب هوشی هر فرد افزوده شده بود.

عزیزی خاطر نشان کرد: در آن زمان حدود 15 درصد جمعیت یکی از مناطق شمال تهران عقب افتادگی ذهنی داشتند و بررسی‌ها نشان داد که هیچ عاملی به جز کمبود ید در بروز این مشکل موثر نبوده است چراکه پس از اجرای طرح یدرسانی در این روستا، دیگر کودکان این منطقه هیچ مشکل ذهنی نداشتند.

وی افزود: در مجموع می‌توان گفت که اجرای طرح یدرسانی در کشور حدود 60 درصد از کاهش ضریب هوشی جمعیت آن زمان ایران (حدود 70 میلیون نفر) جلوگیری کرد.

ید به عنوان یک عنصر طبیعی مورد نیاز در سلامت جسمی نقش تعیین کننده ای دارد؛ در دسترس بودن ید مورد نیاز در دوران بارداری و شیردهی علاوه بر پیشگیری از بروز مشکلات سیستم عصبی و تیروئید، در جلوگیری از کاهش ضریب هوشی کودکان

نقش بسزایی دارد.

اختلال در عملکرد غده تیروئید، سبب بروز مشکلاتی مانند تپش قلب در حالت استراحت، بی‌قراری و پرتحرکی، لرزش دست، ضعف عضلات شانه و ران در هنگام بازی و ورزش، عصبانیت، کج خلقی و زودرنجی، اختلال خواب، افزایش تعریق، عدم تحمل گرما، کاهش وزن غیر منتظره، افزایش اشتها، افزایش حرکات روده، دستان گرم و مرطوب می‌شود.