



## باید شیوه‌های تعامل میان زنان و مردان اصلاح شود

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، گفت: کنترل اختلالات ناشی از کمبود ید در کشور و حفظ شاخص‌ها، در گروه همکاری تمامی بخش‌ها در جهت ساماندهی واردات یدات پتاسیم، حمایت از صنایع تصفیه نمک، اطلاع‌رسانی و آگاه کردن مردم از خطرات مصرف نمک‌های غیر استاندارد و فاقد مجوزهای بهداشتی است.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، گفت: کنترل اختلالات ناشی از کمبود ید در کشور و حفظ شاخص‌ها، در گروه همکاری تمامی بخش‌ها در جهت ساماندهی واردات یدات پتاسیم، حمایت از صنایع تصفیه نمک، اطلاع‌رسانی و آگاه کردن مردم از خطرات مصرف نمک‌های غیر استاندارد و فاقد مجوزهای بهداشتی است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از میزان، زهرا عبداللهی گفت:، درخصوص کمبود ید و پیشگیری و کنترل آن، اظهار کرد: تا دو دهه قبل، ایران در بین کشورهای چهار کمبود شدید ید قرار داشت. اولین بررسی ملی اختلالات ناشی از کمبود ید در سال ۱۳۶۸ شیوع گواتر را به عنوان نشانه کمبود ید در دانش آموزان مدارس اکثر استان‌های کشور را ۳۰ تا ۷۰ درصد گزارش کرد.

وی با بیان اینکه ید یک عنصر ضروری برای بدن است که برای رشد و نمو انسان، حتی قبل از تولد، نیز مورد نیاز است، تصریح کرد: کمبود ید، از طریق ایجاد اختلال در رشد و تکامل مغز، میلیون‌ها نفر از ساکنین کره زمین را در معرض خطر قرار داده است. آسیب مغزی ناشی از کمبود ید به آسانی قابل پیشگیری است.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت بیان کرد: پدرسانی از طریق همگانی کردن مصرف نمک یددار، ساده‌ترین و مطمئن‌ترین روش پیشگیری و کنترل این اختلالات بوده و در بسیاری از کشورهای جهان به کار رفته است.

عبداللهی خاطرنشان کرد: مطالعات محققان کشور از سال ۱۳۶۲ تا ۱۳۶۸، نشان داد که حدود ۲۰ میلیون نفر از مردم کشور ما در معرض کمبود ید قرار دارند. عقب ماندگی رشد، اختلال شنوایی و کاهش ضریب هوشی نیز در کودکان از جمله عوارض شدید کمبود ید است. نتایج این مطالعات سبب شد که اختلالات ناشی از کمبود ید یکی از اولویت‌های بهداشتی کشور شناخته شده و کمیته کشوری مبارزه با عوارض ناشی از کمبود ید در سال ۱۳۶۸ تشکیل شود.

وی درخصوص عملکرد این کمیته توضیح داد: کمیته کشوری مبارزه با عوارض ناشی از کمبود ید، تهیه و توزیع نمک یددار را در سطح عمومی جامعه، به عنوان استراتژی اصلی مبارزه با این اختلالات انتخاب کرد و تلاش برای یددار کردن نمک‌های یددار توسط وزارت بهداشت آغاز شد. ایران در بین کشورهای شرق مدیترانه، اولین کشوری بود که اقدام به بررسی کشوری گواتر و تولید و توزیع نمک یددار در سطح جامعه کرده و طی دو دهه گذشته نیز به موفقیت‌های چشمگیری در زمینه مبارزه با اختلالات ناشی از کمبود ید دست یافته است. به طوری که در سال ۱۳۷۵، با احراز دو شاخص عمده، یکی مصرف بیش از ۹۵ درصد خانوارها از نمک یددار و دیگری میانه ید ادرار بالاتر از ۱۰۰ میکروگرم در لیتر نزد دانش آموزان مدارس، به عنوان کشور عاری از اختلالات ناشی از کمبود ید در منطقه شناخته شده است.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، عنوان کرد: آخرین بررسی کشوری نشان داده است که علاوه بر استمرار کفایت پدرسانی که با مناسب بودن میانه ید ادرار در کلیه استان‌ها مشخص شد، درصد گواتر در دانش آموزان کشور به کمتر از ۵ درصد کاهش یافته است. این بررسی نشان داد که برای کاهش شیوع گواتر، سال‌های متمادی پس از شروع پدرسانی وقت لازم است.

وی درخصوص حفظ شاخص‌ها و جلوگیری از برگشت دوباره مشکل کمبود ید، یادآور شد: کنترل اختلالات ناشی از کمبود ید در کشور در گروه همکاری تمامی بخش‌ها در جهت ساماندهی واردات یدات پتاسیم، حمایت از صنایع تصفیه نمک، اطلاع‌رسانی و آگاه کردن مردم از خطرات مصرف نمک‌های غیر استاندارد و فاقد مجوزهای بهداشتی، پایش منظم کیفیت نمک‌های خوراکی، برخورد قانونی با افراد سودجویی که به عنوان نمک طبیعی و با تبلیغات مردم‌فریب، مصرف این نوع نمک‌ها را ترویج می‌کنند، است.

عبداللهی با بیان اینکه ید یک عنصر طبیعی مورد نیاز بدن است که باید از طریق برنامه غذایی روزانه تامین شود، گفت: کمبود ید باعث بزرگی غده تیروئید می‌شود. بزرگی غده تیروئید را گواتر نامیده می‌شود. اختلال در رشد مغزی و جسمی، کری، لالی و لوچی چشم، کاهش بهره هوشی کودکان، کاهش قدرت یادگیری و افت تحصیلی از عوارض

کمبود ید در کودکان است.

وی افزود: بهترین راه پیشگیری از کمبود ید و گواتر ناشی از آن، مصرف نمک یددار تصفیه شده است. نمک یددار تصفیه شده، هنگام پخت غذا و یا سر سفره قابل استفاده است.

چگونه از نمک یددار نگهداری کنیم؟

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درخصوص نگهداری نمک یددار، بیان کرد: نباید نمک یددار را در معرض نور مستقیم خورشید و یا رطوبت قرار داد، چراکه ید آن از بین می رود. نمک یددار تصفیه را باید در ظروف بدون منفذ پلاستیکی، چوبی، سفالی و یا ظرف شیشه ای رنگی که نور از آن عبور نمی کند، نگهداری کرد. ظرفی که نمک یددار در آن نگهداری می شود باید همیشه دربسته باشد. چون اگر نمک یددار در معرض هوا قرار گیرد، ید آن از بین می رود. ذخیره کردن ید به مدت طولانی، باعث کاهش میزان ید آن می شود، بنابراین سعی شود، نمک یددار حداکثر تا ۶ ماه پس از خرید، مصرف شود.

وی ادامه داد: باید توجه شود که در هنگام طبخ غذا، نمک یددار تصفیه در اواخر پخت، به غذا اضافه شود تا مقدار بیشتری ید در غذا باقی بماند.

چه کسانی باید نمک یددار تصفیه شده مصرف کنند؟

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، گفت: تمام افراد خانواده اعم از کودکان و بزرگسالان باید نمک یددار تصفیه مصرف کنند. با مصرف نمک یددار میزان ید مورد نیاز بدن به راحتی تامین می شود. کسانی که پزشک، مصرف نمک را برای آن ها ممنوع کرده است، نباید از نمک یددار تصفیه هم استفاده کنند.

وی اظهار کرد: باید توجه شود که مصرف زیاد نمک یددار تصفیه هم می تواند موجب افزایش فشار خون شود.

عبداللهی با بیان اینکه باید از نمک های یددار تصفیه که دارای کد بهداشتی و پروانه ساخت از وزارت بهداشت هستند، استفاده شود، خاطرنشان کرد: با تصفیه نمک، انواع ناخالصی های آن گرفته می شود. این ناخالصی ها مانند شن، ماسه و خاک و مواد آلوده کننده که جهت استخراج از معدن استفاده می شوند و مواد محلول نظیر سختی (کلسیم و منیزیم) سولفات و فلزات سنگینی از قبیل: سرب، جیوه، آرسنیک و کادمیوم هستند که با مشکلاتی از قبیل: بیماری های کلیوی، سنگ کلیه، مشکلات گوارشی و حتی سرطان ها، سلامت مصرف کننده را به خطر می اندازند.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پایان تصریح کرد: مصرف هر نوع نمک که فاقد استاندارد های لازم و مجوز های بهداشتی است و به عنوان نمک طبیعی دریا عرضه می شود، غیر قابل مصرف خوراکی بوده و علاوه بر اینکه ید کافی ندارد، به دلیل انواع ناخالصی ها سلامت مردم را به خطر می اندازد.