

کمبود ید با بدن چه می‌کند؟

یک کارشناس تغذیه کمبود ید در بدن را عامل مهمی در کم‌کاری تیروئید، گواتر، اختلال عملکرد ذهنی و افزایش استعداد به آسیب‌های ناشی از تشعشع هسته‌ای دانست و گفت: در حال حاضر کمبود ید در کشور به خاطر اقداماتی که صورت گرفته کنترل شده است.



یک کارشناس تغذیه کمبود ید در بدن را عامل مهمی در کم‌کاری تیروئید، گواتر، اختلال عملکرد ذهنی و افزایش استعداد به آسیب‌های ناشی از تشعشع هسته‌ای دانست و گفت: در حال حاضر کمبود ید در کشور به خاطر اقداماتی که صورت گرفته کنترل شده است.

سمیه اسدی در گفت‌وگو با ایسنا در این باره گفت: کمبود ید در زنان باردار عوارض خطرناکی دارد و باعث سقط جنین، مرده زایی، ناهنجاری‌های مادرزادی، اختلال حرکتی، روانی، ذهنی، کم‌کاری تیروئید، کری، لالی، عقب ماندگی روانی و ذهنی می‌شود. علاوه بر آن در افراد عادی باعث ایجاد گواتر، خواب آلودگی، بی‌حالی و سستی، اضافه وزن، چاقی، کمبود هوش، افت ضریب هوشی و همچنین کم‌کاری تیروئید، اختلال عملکرد ذهنی و افزایش استعداد به آسیب‌های ناشی از تشعشع هسته‌ای می‌شود.

وی افزود: کمبود ید در بدن از طریق دو روش عمده شامل یددار کردن نمک و استفاده از محلول روغنی یددار انجام می‌شود که استفاده از نمک یددار کم هزینه‌ترین و مناسب‌ترین روش است. اما در مناطقی که کمبود شدید ید دارند، استفاده از تزریق عضلانی محلول روغنی یددار می‌تواند سه تا پنج سال و کپسول خوراکی آن تا یک سال ید بدن را به میزان کافی تامین کند. مصرف محلول روغنی و کپسول هم تنها با تجویز پزشک مجاز است.

این کارشناس تغذیه، کمبود ید را در مناطق کوهستانی شایع‌تر عنوان کرد و ادامه داد: علت اصلی کمبود ید در مناطق کوهستانی، کمبود این ماده در آب و خاک است، اما با توجه به اینکه افراد مختلف نسبت به کمبود ید واکنش یکسان نشان نمی‌دهند، احتمال دخالت عوامل ژنتیک نیز مطرح است. همچنین مصرف گیاهان خانواده کلم، شلغم، بادام زمینی و سویا نیز جذب ید را دچار اختلال می‌کند.

این کارشناس تغذیه بیمارستان فارابی با بیان اینکه کمبود ید در کشور به خاطر اقداماتی که صورت گرفته نسبت به سال‌های قبل کنترل شده است، گفت: کارخانه‌های تولید نمک در کشور ملزم به یددار کردن نمک‌های تولیدی خود شدند که افزایش مصرف نمک یددار توسط خانواده‌ها را به دنبال داشت. امروزه ایران به عنوان یک کشور الگو در مهار آثار زیانبار ناشی از کمبود ید در جهان شناخته می‌شود و در حال حاضر تعداد مبتلایان به گواتر در ایران به کمتر از 6.5 درصد رسیده است. کاهش چشمگیر مبتلایان به گواتر در ایران نتیجه پوشش 98 درصد نمک یددار در ایران، اقدامات و اجرای برنامه جامع کنترل بیماری‌های ناشی از کمبود ید و... است.