

گواتر:

اختلالات ناشی از کمبود ید یکی از مشکلات بهداشتی تغذیه‌ای جامعه ماست که تقریباً در اکثر کشورهای جهان شایع بوده و مانع از توسعه و پیشرفت جامعه می‌شود. این کمبود از نظر ذهنی و جسمی انسان را دچار نقص نموده یادگیری را مختل میکند و روی هوش تاثیر منفی می‌گذارد.

ید چیست؟

- ۱- یک ماده مورد نیاز برای زندگی است که باید به طور روزانه مصرف شود.
- ۲- حیاتی ترین نقش ید شرکت در ساختن هورمونهای تیروئید میباشد.
- ۳- هورمونهای تیروئید پس از ساخته شدن در تکامل و عملکرد طبیعی مغز و سیستم عصبی حفظ دمای بدن و انرژی تاثیر می‌گذارد.

میزان مورد نیاز روزانه ید:

نیاز روزانه بدن به ید بین ۱۵۰-۱۰۰ میکروگرم میباشد (یک مقدار بسیار کم به اندازه سر سوزن) مقدار مورد نیاز در تمام طول عمر توسط انسان یک قاشق چایخوری است که البته آنچه مهم است دریافت مداوم ید بطور روزانه است.

اختلالات ناشی از کمبود ید و علائم آن

در صورتیکه ید به مقدار لازم به بدن نرسد اختلالاتی در اعمال غده تیروئید ایجاد میگردد، هورمونهای تیروئید جهت رشد در دوران جنینی، نوزادی، کودکی و نیز برای فعالیت طبیعی جسمی و روانی افراد بالغ ضروری هستند. این اختلالات که به دنبال کمبود ید بوجود می آیند از این قرارند:

دوران جنینی و نوزادی:

در دوران جنینی کمبود ید باعث سقط جنین، تولد جنین مرده، ناهنجاریهای مادرزادی، افزایش مرگ و میر اطفال و نوزادان، اختلالات حرکتی و روانی و کم کاری تیروئید، رشد ناقص دستگاه عصبی و عقب ماندگی ذهنی میگردد.

دوران کودکی و نوجوانی:

در دوران کودکی و نوجوانی کمبود ید موجب گواتر، کم کاری، تیروئید، عقب ماندگی جسمی و روانی میگردد.

بالغین:

در بزرگسالان کمبود ید باعث گواتر، کم کاری، تیروئید، اختلال در اعمال جسمی و روانی و ناراحتیهای گوارشی و قلبی میگردد.

ید :

ید یکی از ریز مغذیهایی است که به میزان ۲۰ تا ۵۰ میلی گرم در بدن انسان وجود دارد ، که حدود ۷۰ تا ۸۰ درصد آن در غده تیروئید وجود دارد. این ریز مغذی که مقدارش بسیار ناچیز است چه تأثیر سوئی بر رشد مغزی و جسمی انسان دارد. حدود یک میلیارد نفر از کمبود ید رنج می برند و ۲۰ میلیون نفر گواتر دارند . در ایران به طور گسترده کمبود ید وجود دارد . چند سالی است که وزارت بهداشت و وزارت صنایع اقدام به تهیه نمک ید دار برای رفع این مشکل کرده اند.

ید در مواد غذایی مختلفی وجود دارد ، بهترین منابع غذایی ید انواع سبزی های سبز و ریشه ها مثل اسفناج است .

وجود ید در مواد غذایی بستگی به وجود آن در خاک منطقه دارد. اگر خاک منطقه ای از نظر ید فقیر باشد غذاهای تولید شده در آن منطقه از نظر ید فقیر خواهد بود. اگر ید آبی در منطقه ای از 2 میکروگرم در لیتر کمتر بود ، مسلماً مشکل کمبود ید در آن منطقه وجود دارد . بعد از سبزی ها و میوه ها طبیعتاً فرآورده های دریایی مخصوصاً ماهیهای آب شور ، مهمترین منبع ید هستند. با وجود این بستگی به آب دریا دارد که ید در آن وجود دارد یا نه . به عنوان مثال بر اساس بررسی های انجام شده آب دریای خزر از ید فقیر است و بر عکس آب خلیج فارس از نظر ید غنی است. بنابراین درست نیست که بگوئیم همه فرآورده های دریا از ید غنی هستند .

ید در دستگاه گوارش به راحتی جذب می شود ، پس از جذب به غده تیروئید می رود ، قسمت قابل توجهی از آن توسط غده تیروئید برداشت می شود و راه دفع ید از طریق ادرار است. بنابراین یکی از آزمایشهایی که می توان برای تشخیص ید انجام داد ، اندازه گیری ید خون است. البته ید به اشکال مختلف در خون وجود دارد که به دلیل غیر قابل نفوذ بودن ، ید متصل به پروتئین در درون گلبولها ، برای اندازه گیری از این نظر مناسب است. ید با اسید آمینه تیروزین ترکیب می شود و در ابتدا مونو ید و تیروزین و دی ید و تیروزین و سپس تری ید و تیروزین و تترا ید و تیروزین را تشکیل می دهد . تترا ید و تیروزین با تیروگلوبولین ترکیب می شود و بدین ترتیب در غده تیروئید ذخیره می شود . در صورت وجود کمبود ید یا به هر دلیلی که غده تیروئید بزرگ شود ، فرد دچار گواتر می شود.

دو نوع گواتر وجود دارد که عبارتند از :

۱- گواتر ساده

۲- گواتر سمی

در گواتر ساده علی رغم اینکه غده تیروئید بزرگ می شود اما با مکانیسم های جبرانی تیروکسین کافی تهیه می شود . بنابراین مشکلی از نظر تیروکسین نداریم. منتها غده تیروئید بزرگ شده است. در صورتیکه در گواتر سمی تیروکسن کافی تولید نمی شود و سلامتی

فرد به طور جدی در معرض خطر قرار می گیرد و باید اقدامات پزشکی صورت گیرد. اگر درمان دارویی موثر نشود، عمل جراحی صورت می گیرد.

در بررسی های علمی گواتر درجه بندی می شود:

- ۱- گواتر درجه یک (A): بزرگی غده تیروئید در آن قابل لمس نیست. در معاینه زیر انگشتان پزشک پزشکان معالج لمس می شود.
 - ۲- گواتر درجه یک (B): بزرگی غده به گونه ای است که اگر فرد سر را بالا نگاه دارد و آب دهانش را قورت دهد. از حرکتی که در این ناحیه ایجاد می شود، بزرگی غده تیروئید قابل رویت است.
 - ۳- گواتر درجه دو: هنگامی که بیمار سرش را راست نگه می دارد غده قابل رویت است.
 - ۴- گواتر درجه سه: غده کاملاً بزرگ است، به طوری که از فاصله دور هم نمایان است در این حالت ممکن است پوشیدن و در آوردن لباس برای بیمار مشکل ایجاد کند.
- اگر مادر در دوران بارداری دچار کمبود باشد احتمال اینکه فرزند کرتین یا عقب مانده ذهنی به دنیا آید زیاد است. در مناطقی که کمبود ید وجود دارد توجه به دختران در سنین بلوغ و مادران باردار اهمیت ویژه ای دارد. زیرا عدم توجه به دوران بارداری خطر تشکیل غده تیروئید ناقص و در نتیجه تولد نوزاد کرتین یا عقب مانده ذهنی را بالا می برد.

در مناطقی که کمبود ید وجود دارد مشکل کمبود ید را از طریق زیر می

توان جبران کرد :

۱- مواد غذایی را از جایی وارد کنیم که مطمئن باشیم غنی از ید است .

۲- اضافه کردن ید به نمک طعام ، شکر و آب .

اما ثابت شده است که بهترین شیوه استفاده از نمک ید دار است که وزارت بهداشت و

صنایع چند سالی است که نمک ید دار تهیه شده در دسترس همگان قرار می دهد .

البته اگر در منطقه ای کمبود ید وجود نداشته باشد ، مصرف نمک ید دار نگران کننده

نیست. مقدار یدی که در نمکها وجود دارد ، حتی اگر برابر این مقدار هم باشد عارضه و

مشکلی ایجاد نمی کند.

علاوه بر کمبود ید که می تواند ایجاد گواتر کند. در برخی از مناطق آب های آلوده نیز

می توانند باعث ایجاد گواتر شوند. در مناطقی که آب های زیر زمینی بالاست و نزدیک به

دریا هستند به علت آلوده شدن آب آشامیدنی با آب فاضلاب می توانند ایجاد گواتر کنند.

بعضی از مواد غذایی که دارای ترکیبات گوگردی هستند مثل شلغم و کلم گواتر زا هستند

پیشگیری از اختلالات ناشی از کمبود ید:

اختلالات ناشی از کمبود ید یکی از مشکلات بهداشتی تغذیه‌ای جامعه ماست که تقریباً در اکثر کشورهای جهان شایع بوده و مانع از توسعه و پیشرفت جامعه می‌شود. این کمبود از نظر ذهنی و جسمی انسان را دچار نقص نموده یادگیری را مختل میکند و روی هوش تاثیر منفی می‌گذارد.

ید چیست؟

- ۱- یک ماده مورد نیاز برای زندگی است که باید به طور روزانه مصرف شود.
- ۲- حیاتی ترین نقش ید شرکت در ساختن هورمونهای تیروئید میباشد.
- ۳- هورمونهای تیروئید پس از ساخته شدن در تکامل و عملکرد طبیعی مغز و سیستم عصبی حفظ دمای بدن و انرژی تاثیر می‌گذارد.

میزان مورد نیاز روزانه ید:

نیاز روزانه بدن به ید بین ۱۵۰-۱۰۰ میکروگرم میباشد (یک مقدار بسیار کم به اندازه سر سوزن) مقدار مورد نیاز در تمام طول عمر توسط انسان یک قاشق چایخوری است که البته آنچه مهم است دریافت مداوم ید بطور روزانه است.

اختلالات ناشی از کمبود ید و علائم آن

در صورتیکه ید به مقدار لازم به بدن نرسد اختلالاتی در اعمال غده تیروئید ایجاد میگردد، هورمونهای تیروئید جهت رشد در دوران جنینی، نوزادی، کودکی و نیز برای فعالیت طبیعی جسمی و روانی افراد بالغ ضروری هستند. این اختلالات که به دنبال کمبود ید بوجود می آیند از این قرارند:

دوران جنینی و نوزادی:

در دوران جنینی کمبود ید باعث سقط جنین، تولد جنین مرده، ناهنجاریهای مادرزادی، افزایش مرگ و میر اطفال و نوزادان، اختلالات حرکتی و روانی و کم کاری تیروئید، رشد ناقص دستگاه عصبی و عقب ماندگی ذهنی میگردد.

دوران کودکی و نوجوانی:

در دوران کودکی و نوجوانی کمبود ید موجب گواتر، کم کاری، تیروئید، عقب ماندگی جسمی و روانی میگردد.

بالغین:

در بزرگسالان کمبود ید باعث گواتر، کم کاری، تیروئید، اختلال در اعمال جسمی و روانی و ناراحتیهای گوارشی و قلبی میگردد.