

سقط جنین، تولد نوزاد مرده و ناهنجاری‌های مادرزادی از عوارض کمبود ید به شمار می‌رود

امروزه بیش از یک ونیم میلیارد نفر در جهان که اغلب هم در کشورهای درحال توسعه زندگی می‌کنند دچار کمبود ید هستند و در معرض آسیب‌های ناشی از آن قرار دارند. بیشترین علت عقب ماندگی‌های ذهنی نیز در جهان به دلیل کمبود ید اتفاق می‌افتد.

ید یک عنصر اساسی برای تولید هورمون‌های تیروئید و رشدونمو مغز انسان و حیوانات است و کمبود آن مشکلات زیادی به دنبال دارد.

اهمیت بیولوژیکی ید، شرکت در ساختمان هورمون‌های تیروئید است. البته اکثر علائم کمبود آن ناپیداست و اغلب از چشم متولیان سلامت عمومی دور می‌ماند.

گواتر یکی از عوارض مشهود و قابل رویت کمبود ید است. حدود ۶۶۰ میلیون نفر در جهان به این بیماری مبتلا هستند و حدود ۶ میلیون نفر نیز به دلیل کمبود این ماده حیاتی، عقب ماندگی‌های شدید ذهنی و جسمی ناشی دارند.

چرا با کمبود ید مواجه می‌شویم

دکتر ربابه شیخ الاسلام، رئیس انجمن علمی غذا و تغذیه حامی سلامت ایران، متخصص مدیریت سلامت عمومی و اپیدمیولوژی وعضو گروه تغذیه و سلامت در فرهنگستان علوم پزشکی کشور درباره علل بروز کمبود ید می‌گوید: «بارندگی‌ها و سیلاب‌ها در طول زمان موجب شسته شدن ید خاک می‌شوند و البته این شست و شو در مناطق کوهستانی و شیب دار بیشتر صورت می‌گیرد.

به همین دلیل تصور براین بود که در این مناطق بیماری گواتر نیز شایع‌تر است. ولی بعدها دیده شد که در دشت‌ها و کنار رودخانه‌ها هم کمبود ید شایع است.»

عوارض کمبود ید در خاک

به گفته رئیس انجمن علمی غذا، کمبود ید در خاک موجب می‌شود گیاهانی

که مورد مصرف انسان و حیوان هستند ید کافی نداشته باشند. ید شسته شده از خاک با رودخانه‌ها به دریا میریزد. آب دریا ید بسیار کمی دارد ولی منابع دریایی مانند جلبک‌ها و ماهیان دریاهای آزاد جزء منابع غذایی غنی از ید هستند.

به همین دلیل ژاپنی‌ها که اغلب از جلبک‌های دریایی استفاده می‌کنند تنها کشوری هستند که ید مورد نیازشان از این طریق تأمین می‌شود.

کمبود ید در یک منطقه جغرافیایی معمولاً در حال تداوم است و شست و شوی خاک توسط باران و سیلاب، خاک را بیش از پیش از ید تهی می‌کند.

چه کسانی بیشتر در معرض خطر کمبود ید هستند

دکتر شیخ الاسلام می‌گوید این شرایط، نسل در حال رشد را بیشتر از پیشینیان در معرض خطر قرار می‌دهد. گاهی در مناطقی که با کمبود ید مواجه است زنان تا ۶ برابر بیشتر در معرض عوارض کمبود ید قرار می‌گیرند.

اگر در منطقه‌ای شیوع گواتر به بیش از ۱۰ درصد برسد، منطقه آندمیک (بومی) است. چنانچه در جایی بیش از ۴۰ درصد پسران و بیش از ۵۰ درصد دختران مبتلا به گواتر باشند، منطقه را هیپرآندمیک می‌گویند؛ یعنی اختلالات ناشی از کمبود ید شایع‌تر است.

مشکلات تأمین ید مورد نیاز

این متخصص مدیریت سلامت عمومی، دستیابی به تولید سراسری نمک ید دار را کار ساده‌ای نمی‌داند چون در زمان شروع برنامه، کارگاه‌های نمک کوبی، نمک مورد نیاز مردم را با کوبیدن سنگ معدن یا نمک چشمه یا دریا تأمین می‌کردند.

نمک‌های معدنی گاهی خلوص بالایی داشتند ولی چون تصفیه نمی‌شدند با خاک و گاهی نیز درصد بسیار کمی از فلزات سنگین همراه بودند، ولی نمک‌های دریایی نیز آلودگی‌هایی از نظر فاضلاب‌های صنعتی و انسانی داشتند که توسط رودخانه‌ها به دریا می‌ریخت.

تولید نمک ید دار

به گفته رئیس انجمن علمی غذا و تغذیه، قانع کردن تولیدکننده‌های خرده پا برای تولید نمک ید دار بسیار وقت گیر و دشوار بود. ولی تلاش کردند همان نمک صنعتی را ید دار کنند تا ید مورد نیاز نسل‌های

آتی تأمین شود.

کمکم سرمایه گذاری‌هایی برای شست و شوی نمک قبل از ید دار کردن و بعد از تولید نمک تصفیه شده آغاز شد. در دهه گذشته، صنعت نمک و تولید نمک ید دار رشد خوبی داشته و این صنعت، کمک بزرگی به حذف اختلالات ناشی از کمبودید در کشور کرده است.

سود جویی و سوء استفاده از نمک دریا

دکتر شیخ الاسلام می‌گوید متأسفانه به دلیل تبلیغات زیاد سود جویان، نمک آلوده دریاچه ارومیه با عنوان نمک دریا و با ذکر خواصی کاملاً اشتباه در مغازه‌های کشور با قیمتی که سود بیشتری برای فروشندگان داشته باشد عرضه می‌شود. ضمن آنکه بخش عمده نمک ید دار نیز به کشورهای همسایه صادر می‌شود.

کارخانه‌هایی که با زحمت زیاد ایجاد شده‌اند با طیف وسیعی از تبلیغات گمراه کننده و دروغ باعث سود باد آورده برای عده‌ای شده‌اند که دغدغه‌شان نه سلامت نسل آینده؛ بلکه فریب افراد نا آگاه و همچنین فروش محصولی بی‌ارزش و آلوده است که فقط با درج «نمک دریا درمان هشتاد نوع بیماری است» افراد را فریب می‌دهد.

به این ترتیب با سودی که عاید خودشان و مغازه داران نا آگاه می‌کنند، قفسه مغازه‌ها را پر می‌کنند و راه را بر انواع بیماری‌ها می‌گشایند.

اهمیت برنامه جهانی شدن استفاده از نمک ید دار

متخصص مدیریت سلامت عمومی و اپیدمیولوژی می‌گوید گویا یادمان رفته است کمبودید چه عوارضی را به مردم یک جامعه تحمیل می‌کند. برنامه حذف اختلالات ناشی از کمبودید یک تلاش جهانی است و در حال حاضر تقریباً همه کشورهای جهان از نمک ید دار استفاده می‌کنند.

اینکه در این زمینه رسانه‌ها بیشتر مقصرند یا وزارت بهداشت به عنوان متولی اصلی برنامه پیشگیری و حذف اختلالات ناشی از کمبودید، مشخص نیست. بهتر هم هست دنبال مقصر نگردیم.

در سال ۱۳۶۷ تلاش برای از بین رفتن اختلالات ناشی از کمبودید آغاز شد و طی این سال‌ها نیز بررسی‌های وزارت بهداشت نشان داده عوارض آن به نحو چشمگیری کاهش پیدا کرده‌اند.

ناآگاهی از عوارض کمبود نمک ید دار

دکتر شیخ الاسلام می‌گوید متأسفانه دسترسی به نمک ید دار به دلیل تلاش سود جویانی که نمک دریاچه ارومیه را تحت عنوان نمک دریا، وسیله‌ای برای منافع شخصی خودشان کرده‌اند؛ راه را بر تولید و عرضه این نوع نمک بسته است.

آزمایشگاه کنترل مواد غذایی کشور بارها نمک دریاچه ارومیه را که تحت نام نمک دریا فروخته می‌شود غیرقابل مصرف اعلام کرده است.

بی اطلاعی نسل جدید از عوارض کمبود این ماده حیاتی نیاز به آموزشهای مجدد از طریق همه رسانه‌ها دارد

عوارض کمبود ید

به گفته این حامی سلامت ایران، کمبود ید می‌تواند نمره بهره هوشی جمعیت را تا ۱۳ کاهش دهد. علاوه بر آن، کمبود ید در زنان باردار باعث سقط جنین، تولد نوزاد مرده و همچنین موجب طیفی از ناهنجاری‌های مادر زادی برای نوزادان شامل لوچی چشم، کر و لالی، اختلالات حرکتی و در موارد کمبود شدید آن نیز موجب بروز بیماری کرتینیسم می‌شود که نوعی اختلال شدید ذهنی - حرکتی و روانی است.

تلاش ایران برای حذف اختلالات ناشی از کمبود ید

دکتر شیخ الاسلام می‌گوید اقدامات ایران در سال ۲۰۰۰ میلادی به عنوان کشوری که در حذف اختلالات ناشی از کمبود ید موفق بود توسط سازمان جهانی بهداشت و دیگر سازمان‌های بین المللی مورد تشویق و قدردانی قرار گرفت؛ موفقیتی که با همکاری و همدلی کارکنان زیادی از بخشهای مختلف کشور و عزم مشترک و مهم آنان در مبارزه با یکی از اپیدمی‌های کشور پنهانی بود.

چگونگی مقابله با کمبود ید

به گفته متخصص مدیریت سلامت عمومی و اپیدمیولوژی، کمبود ید که یک همه گیری ساکت است و می‌تواند سلامت و توانمندی ذهنی کودکان را مختل کند با افزودن ۴۰ ppm ید به نمک خوراکی کنترل می‌شود.

کشورهایی که از داشتن معادن با خلوص بالای نمک محروم هستند، نمک را از اعماق چهار هزار پایی دریاها خاص که آلودگی نداشته باشد استخراج می‌کنند و بعد از تبخیر، نمک به دست آمده را تصفیه و ید

دار می‌کنند و با قیمتی به مراتب بالاتر از کشور ما می‌فروشند.

با توجه به اهمیت برنامه ید رسانی، کشورهایمانند هند و تایلند که نمکشان تصفیه نمی‌شود نیز نمک مصرفی مردم را ید دار می‌کنند تا به این ترتیب ید مورد نیاز مردم تأمین شود.

ضمن آنکه باید توجه داشته باشیم نمک دریاچه‌هایی که محل دفع فاضلاب‌های انسانی و صنعتی هستند، معمولاً مصرف غیر خوراکی دارند و از آنها به عنوان نمک صنعتی استفاده می‌شود.