زنان پیش از بارداری آزمایش تیروئید بدهند

29 مهر 1404

متخصص تغذیه کلینیک دیابت پژوهشگاه رویان گفت: ارزیابی وضعیت تیروئید و ذخایر ید بدن باید پیش از بارداری آغاز شود تا از بروز عوارض بعدی پیشگیری شود.

به گزارش مادران ودختران؛ شقایق هادی‌زاده، متخصص تغذیه کلینیک دیابت پژوهشگاه رویان در گفت‌وگو با ایسنا، با تأکید بر اهمیت دریافت کافی ید در دوران بارداری گفت: ید، یکی از عناصر حیاتی برای تولید هورمون‌های تیروئیدی است و نقش تعیین‌کننده‌ای در رشد مغزی و عصبی جنین دارد. کمبود این عنصر در دوران بارداری می‌تواند موجب آسیب‌های مغزی، اختلالات شناختی در نوزاد و حتی کم‌کاری تیروئید در مادر شود.

وی افزود: اگر کمبود ید شدید باشد، احتمال بروز ناهنجاری‌های ذهنی و جسمی در نوزاد افزایش می‌یابد؛ وضعیتی که در موارد حاد به "کرِتینیسم" معروف است. به همین دلیل، نظارت بر میزان دریافت ید در دوران بارداری از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

نشانه‌های کمبود ید در زنان باردار

هادی‌زاده با اشاره به علائم کمبود ید در زنان باردار اظهار کرد: یکی از نشانه‌های ظاهری کمبود ید، بزرگ شدن غده تیروئید یا همان گواتر است. در مواردی نیز کمبود ید می‌تواند باعث بروز کم‌کاری تیروئید در دوران بارداری شود.

وی ادامه داد: تشخیص کمبود ید معمولاً از طریق آزمایش‌های روتین انجام می‌شود. در این آزمایش‌ها میزان هورمون TSH به‌عنوان شاخص عملکرد تیروئید بررسی می‌شود. در صورت ناکافی بودن ید دریافتی، سطح TSH در بدن افزایش پیدا می‌کند. همچنین، اندازه‌گیری میزان ید در ادرار نیز یکی از روش‌های ارزیابی وضعیت ید بدن است.

تأثیر کمبود ید بر رشد جنین

این متخصص تغذیه با بیان اینکه ید برای شکل‌گیری سیستم عصبی جنین ضروری است، تصریح کرد: کمبود شدید ید در دوران بارداری ممکن است باعث سقط جنین، تولد نوزاد مرده یا افزایش مرگ‌ومیر نوزادان شود. همچنین این کمبود می‌تواند در آینده منجر به کاهش رشد ذهنی، مشکلات حرکتی، ناشنوایی و سایر اختلالات رشدی در کودک شود.

منابع غذایی ید و توصیه‌های تغذیه‌ای

هادی‌زاده درباره منابع تأمین ید در رژیم غذایی گفت: اصلی‌ترین منبع تأمین ید در رژیم روزانه، نمک خوراکی یددار تصفیه‌شده است. برخی افراد به اشتباه از نمک دریا استفاده می‌کنند؛ در حالی که نمک

دریا به‌دلیل وجود فلزات سنگین و ناخالصی‌ها می‌تواند خطرات جدی از جمله سرطان‌زایی داشته باشد و منبع مناسبی برای ید نیست.

وی افزود: غذاهای دریایی مانند ماهی، میگو و صدف، همچنین محصولات لبنی مانند شیر، ماست و پنیر، از منابع مناسب ید به‌شمار می‌روند. تخم‌مرغ نیز از دیگر منابع خوب ید است.

الگوی پیشنهادی برای دریافت روزانه ید

این متخصص تغذیه در ادامه خاطرنشان کرد: اگر رژیم غذایی متعادل و اصولی داشته باشیم، معمولاً نیاز روزانه بدن به ید تأمین می‌شود. به‌عنوان نمونه، مصرف تخم‌مرغ در وعده صبحانه همراه با سبزیجات برگ‌سبز (مانند اسفناج)، نوشیدن یک لیوان شیر، استفاده از نان‌های حاوی نمک یددار و مصرف حدود ۱۰۰ گرم ماهی در وعده ناهار یا شام، می‌تواند بخش زیادی از نیاز روزانه بدن به ید را در زنان باردار برآورده کند.

کمبود ید در ایران نادر است

متخصص تغذیه کلینیک دیابت پژوهشگاه رویان با اشاره به وضعیت کنونی ید در کشور گفت: در حال حاضر، کمبود ید در ایران به‌ندرت مشاهده می‌شود و این موضوع دیگر جزو چالش‌های مهم سلامت عمومی به شمار نمی‌آید. خوشبختانه با اجرای برنامه‌های ملی غنی‌سازی نمک با ید در سال‌های گذشته، این مشکل تا حد زیادی برطرف شده است.

وی افزود: با این حال، زنان باردار و افرادی که در گروه‌های پرخطر قرار دارند—از جمله خانم‌هایی که قصد بارداری دارند یا در سنین ۱۹ تا ۵۰ سالگی هستند—بهتر است به‌صورت دوره‌ای آزمایش‌های روتین از جمله بررسی سطح هورمون‌های تیروئیدی (TSH) و میزان ید ادرار را انجام دهند تا از وضعیت دریافت کافی ید اطمینان حاصل شود.

توصیه‌های تغذیه‌ای برای زنان باردار و گیاه‌خوار

هادی‌زاده درباره توصیه‌های تغذیه‌ای برای پیشگیری از کمبود ید، به‌ویژه در افرادی با رژیم‌های خاص غذایی، توضیح داد: در رژیم‌های گیاه‌خواری یا الگوهای غذایی فاقد ماهی، لبنیات و تخم‌مرغ، احتمال بروز کمبود ید بیشتر است. در چنین شرایطی توصیه می‌شود مصرف مکمل‌های مولتی‌ویتامین حاوی ید، تحت نظر پزشک متخصص، در برنامه تغذیه‌ای فرد قرار گیرد.

وی افزود: اگر فرد نمی‌تواند از لبنیات استفاده کند، می‌تواند از نوشیدنی‌های غنی‌شده گیاهی مانند شیر سویا یا شیر بادام غنی‌شده با ید بهره ببرد. همچنین، مصرف سبزیجات برگ‌سبز مانند اسفناج می‌تواند تا حدودی در تأمین ید بدن مؤثر باشد، هرچند منبع غنی محسوب نمی‌شود. در مجموع، در صورت وجود محدودیت‌های غذایی گسترده، دریافت مکمل ید ضروری است.

نقش نمک یددار در پیشگیری از کمبود ید

این متخصص تغذیه با تأکید بر نقش نمک یددار در پیشگیری از کمبود ید اظهار کرد: نمک یددار تصفیه‌شده یکی از در دسترس‌ترین، اقتصادی‌ترین و مؤثرترین راه‌های تأمین ید در جامعه است و می‌تواند نیاز روزانه بدن را در اغلب افراد تأمین کند.

وی ادامه داد: مردم باید توجه داشته باشند که نمک یددار بهتر است در ظرف‌های تیره‌رنگ و دور از نور و رطوبت نگهداری شود و زمان مصرف آن کمتر از یک سال از تاریخ تولید باشد. همچنین توصیه می‌شود نمک در مراحل پایانی پخت‌وپز به غذا افزوده شود، زیرا حرارت بالا موجب تبخیر و از بین رفتن بخشی از ید می‌شود.

نمک دریا منبع مطمئنی برای ید نیست

هادی‌زاده در پاسخ به پرسشی درباره رواج استفاده از نمک‌های دریا و کوهستان گفت: برخلاف باورهای نادرست و تبلیغات فضای مجازی، نمک‌های دریا و کوهستان منبع مطمئنی از ید نیستند. در فرایند تبخیر و خشک شدن این نمک‌ها، بخش زیادی از ید طبیعی از بین می‌رود و علاوه بر آن، به دلیل وجود فلزات سنگین و ناخالصی‌ها، مصرف آن‌ها می‌تواند برای سلامت خطرناک باشد.بنابراین، تأکید ما بر استفاده از نمک تصفیه‌شده یددار است که هم ایمن‌تر است و هم میزان ید آن به‌طور استاندارد کنترل می‌شود.

آغاز پایش ید پیش از بارداری ضروری است

متخصص تغذیه کلینیک دیابت پژوهشگاه رویان با تأکید بر اهمیت انجام آزمایش‌های مرتبط با ید پیش از بارداری گفت: بهتر است چکاپ‌های مرتبط با ید و عملکرد تیروئید، پیش از آغاز بارداری انجام شود. این اقدام کمک می‌کند ذخایر بدن از مواد معدنی و ویتامین‌های ضروری تکمیل شود و از بروز کمبودهای تغذیه‌ای در دوران بارداری پیشگیری گردد.

وی افزود: آزمایش TSH یکی از شاخص‌های اصلی برای بررسی وضعیت ید در بدن است و به‌طور غیرمستقیم نشان می‌دهد که آیا دریافت ید کافی بوده یا خیر. در صورت نیاز به بررسی دقیق‌تر، آزمایش اندازه‌گیری ید در ادرار انجام می‌شود که وضعیت مصرف اخیر ید را در بدن نشان می‌دهد.

درمان کمبود ید در زنان باردار

انتشارات رویای آبی

هادی‌زاده درباره درمان کمبود ید در زنان باردار توضیح داد: اولین و مهم‌ترین گام، اصلاح رژیم غذایی است. استفاده متعادل از تمامی گروه‌های غذایی به‌ویژه منابع پروتئینی مانند گوشت، ماهی، میگو و سایر غذاهای دریایی، در کنار مصرف لبنیات و سبزیجات برگ‌سبز، می‌تواند به تأمین ید بدن کمک کند.

وی افزود: میزان ید موجود در گیاهان بستگی به خاک منطقه دارد و ممکن است متفاوت باشد. بنابراین، در برخی از گروه‌های خاص مانند زنان باردار، شیرده یا افرادی با رژیم گیاه‌خواری، ممکن است نیاز بدن تنها از طریق غذا تأمین نشود و مصرف مکمل‌های حاوی ید ضروری باشد. البته این مکمل‌ها باید حتماً با تجویز و تحت نظارت پزشک مصرف شوند.

میزان نیاز روزانه به ید در گروه‌های مختلف

این متخصص تغذیه با اشاره به میزان نیاز روزانه بدن به ید اظهار کرد: میزان توصیه‌شده ید برای افراد سالم بزرگسال حدود ۱۵۰ میکروگرم در روز است. این میزان در زنان باردار به حدود ۲۵۰ میکروگرم و در زنان شیرده تا ۲۹۰ میکروگرم افزایش می‌یابد. بنابراین، در این گروه‌ها باید توجه ویژه‌ای به دریافت کافی ید از طریق تغذیه یا مکمل‌ها صورت گیرد.

یافته‌های جدید علمی در زمینه ید

هادی‌زاده در پاسخ به پرسشی درباره یافته‌های جدید علمی گفت: تغییر قابل توجهی در توصیه‌های سازمان‌های بین‌المللی درباره میزان نیاز به ید در دوران بارداری ایجاد نشده است و همان مقادیر پیشین همچنان معتبر است.

وی تصریح کرد: اگرچه تغییرات در تولیدات کشاورزی و شرایط خاک ممکن است بر میزان ید موجود در محصولات غذایی تأثیر بگذارد، اما در مجموع، کمبود ید در کشور ما دیگر مسئله بحرانی محسوب نمی‌شود؛ مگر در گروه‌های خاص که نیاز به مراقبت و پایش ویژه دارند.