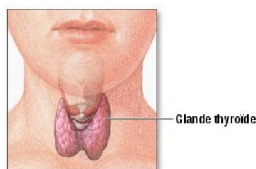


تیروئید چیست ؟

غده تیروئید بافتی به شکل یک پروانه در درجولوی گردن نزدیکی حنجره و در مجاورت لوله نای جای گرفته است تقریباً ۲۰ گرم وزن دارد



کارغده تیروئید چیست ؟

وظیفه اصلی غده تیروئید تولید و ترشح هورمونی به نام تیروکسین در بدن می باشد.

هورمون های تیروئید چه نقشی در بدن دارند؟

هورمون تیروکسین اثرات مهمی در سوخت و ساز سلول های مختلف و رشد و نمو بدن دارد. هورمون های تیروئید در رشد و تکامل جسمی و عصبی، عملکرد طبیعی مغز و سیستم عصبی، حفظ دمای بدن، تولید انرژی و سوخت و ساز تاثیر می گذارد. در صورتی که به هر دلیلی این هورمون در بدن تولید نشود، یا تولید آن کم یا به شکل غیر طبیعی باشد، عوارض مختلفی در بدن پدیدار می گردد. این عوارض در سنین مختلف متفاوت هستند. تولید بیش از حد طبیعی هورمون نیز در بدن سبب بیماری می شود.

ید و اهمیت آن:

ید یک ماده مغذی ضروری برای زندگی است که باید به طور روزانه مصرف شود. مهمترین نقش ید در بدن شرکت در ساختمان هورمون های تیروئید می باشد. کمبود ید میتواند تولید هورمون های تیروئید را تحت تاثیر قرار دهد. در صورت وجود کمبود ید در رژیم غذایی و در نتیجه کاهش مقدار آن در خون، غده تیروئید برای گرفتن ید از خون به منظور ساختن هورمون تیروکسین بیشتر فعالیت می کند و در نتیجه بزرگ می شود. بزرگ شدن غده تیروئید را **گواتر (Goiter)** می گویند. و نیز **کمبود ید شایع ترین علت کم کاری تیروئید گذرا در نوزادان جهان است.**



نیاز بدن به ید چقدر است؟

هر فرد سالم روزانه به ۱۵۰ میکروگرم (به اندازه سر سوزن) ید نیاز دارد. اگر هرروز ید مورد نیاز بدن تامین شود در طول زندگی نیاز بدن انسان به ید، به اندازه یک قاشق چای خوری خواهد بود.

کمبود ید چه عواقبی دارد؟

اگر ید به اندازه مورد نیاز به صورت روزانه به بدن نرسد، فرد دچار کمبود ید می شود. کمبود ید در سنین مختلف پیامدهای گوناگونی دارد. کمبود ید در دوران بارداری سبب سقط جنین، زایمان زودرس، تولد نوزاد مرده، اختلال رشد مغزی جنین، تولد نوزاد با عقب ماندگی ذهنی، جسمی، کروی و لالی میشود. در کودکان و نوجوانان (سنین مدرسه) کمبود ید منجر به کم کاری تیروئید، گواتر، کاهش رشد جسمی، اختلال در قدرت یادگیری و افت تحصیلی می شود. خستگی زودرس کاهش کارایی از دیگر پیامدهای کمبود ید است.



کمبود ید در کودکان تا ۱۳/۵ امتیاز، بهره هوشی آنان را کاهش می دهد.

کم کاری تیروئید نوزادان :

به مواردی از کم کاری تیروئید گفته می شود که قبل از تولد و یا در زمان تولد وجود داشته باشد کم کاری تیروئید نوزادان یک بیماری است که معمولاً بدون علامت بوده و در روز های اول بعد از تولد بندرت تشخیص داده می شود. به طوری که تنها تعداد کمی از نوزادان در ماه اول زندگی شناسایی می شوند. بنابر این نوزاد مبتلا تشخیص داده نمی شود. و به علت این کم کاری غده تیروئید، عوارضی برای نوزاد ایجاد خواهد شد.

رشد و تکامل مغز تا حدود ۳ سالگی ادامه دارد، با توجه به تاثیر هورمون غده تیروئید کم کاری تیروئید نوزادان باعث عوارض جبران ناپذیری بر رشد و تکامل مغز و اعصاب مرکزی میشود. رشد طولی و قد نوزاد نیز تحت تاثیر این بیماری قرار گرفته و کند خواهد شد در نتیجه این بیماری با عوارضی نظیر عقب ماندگی ذهنی، کوتاهی قد، ناشنوایی، لالی، بعضی از بیماریهای مغزی و عصبی همراه است. این بیماری به دو شکل دائمی و گذرا بروز مینماید. این بیماری در موقع تولد به راحتی با یک آزمایش ساده در روز سوم تا پنجم

بعد از تولد قابل شناسایی می باشد. درمان به موقع و صحیح از بروز عوارض این بیماری جلوگیری میکند.

در ایران از هر ۱۰۰۰ نوزاد یک نفر و در استان لرستان از هر ۱۰۰۰ نوزاد ۳ نفر مبتلا به کم کاری تیروئید نوزادان است.

منابع غذایی ید کدامند؟



بهترین منابع غذایی ید، غذاهای دریایی هستند اما به علت مصرف کم آنها در رژیم غذایی ایرانی معمولاً ید مورد نیاز بدن تامین نمی شود. از آنجایی که خاک بسیاری از مناطق جهان حاوی مقادیر کافی ید نمی باشد لذا محصولات کشاورزی، فرآورده های دامی و در نتیجه غذاهایی که به این منابع وابسته هستند نیز مقادیر کافی ید نخواهند داشت. ماهی به خصوص ماهی آب شور، شیر و فرآورده های آن، تخم مرغ، غلات، حبوبات و میوه ها به شرط آن که بر خاک حاوی ید پرورش یافته باشند جزو مواد غذایی حاوی ید هستند.

سایر راههای پیشگیری از کمبود ید کدامند؟

برای اطمینان از دریافت کافی ید و مبارزه با کمبود ید لازم است مقدار کمی از این عنصر را به یک ماده غذایی مورد استفاده روزانه ی همه مردم اضافه نمود. بهترین ماده غذایی برای اضافه کردن ید به آن، نمک خوراکی تصفیه شده است. این روش با صرفه ترین و مطمئن ترین روش برای تامین ید مورد نیاز است.

در خرید به نکات زیر توجه کنیم:

حتماً در هنگام خرید نمک دقت کنیم که بر روی بسته عنوان "نمک تصفیه شده ید دار" درج شده باشد همچنین بر روی بسته نمک، باید شماره پروانه ساخت، کد بهداشتی، تاریخ تولید و انقضا نوشته شده باشد. نمکهایی که به صورت فله ای یا در بسته بندی غیر استاندارد در مغازه ها به فروش می رود تقلبی است و باید از خرید آنها جدا خودداری کنیم. نمکهای غیر تصفیه ناخالصی هایی دارد که مصرف آن در دراز مدت باعث ایجاد بیماری های گوارشی، کلیوی، و حتی برخی از سرطان ها می شود. بنابراین باید از فروشگاه ها نمک ید دار از نوع تصفیه شده خریداری کنیم.