



۴

مجموعه پمفلت‌های آموزش بیماری‌های تیروئید برای بیماران

کمبود ید

Iodine Deficiency



تهیه و تنظیم:

گروه تیروئید

مرکز تحقیقات غدد

پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران

تهران - خیابان کارگر شمالی، بیمارستان دکتر شریعتی، طبقه پنجم

تلفن: ۸۸۲۲۰۰۳۷ - ۸۸۲۲۰۰۷۷

http://emri.tums.ac.ir , Email: emrc@tums.ac.ir

بیشتر صادق است.

مصرف بیش از حد ید از طریق داروها (مانند آمیودارون)، اقدامات تشخیصی به روش تصویر برداری (مانند مواد حاجب حاوی ید داخل وریدی) و یا رژیم غذایی حاوی مقادیر زیاد ید می‌تواند باعث پُرکاری و کم کاری تیروئید شده یا این دو وضعیت را تشدید کند.

به علاوه افرادی که از مناطق دچار کمبود ید (مانند اروپا) به مناطق دارای ید کافی (مانند آمریکا) سفر می‌کنند (مهاجرت می‌کنند)، ممکن است دچار اختلالات تیروئید شوند، زیرا تیروئید آنها به کمبود ید عادت کرده است و می‌تواند به خوبی ید را جذب کرده از آن استفاده کند، لذا مصرف ید بیشتر سبب پُرکاری تیروئید می‌شود.

در جدول صفحه بعد وضعیت مصرف ید بر اساس ید موجود در ادرار و میزان ید دریافتی را مشاهده می‌کنید.

«مصرف بیش از حد ید می‌تواند خطر ساز باشد»

جدول وضعیت مصرف ید:

وضعیت مصرف ید	میزان ید دریافتی متناسب با ید ادرار (میکرو گرم در روز)	میزان ید ادرار و میزان دریافت	متوسط ید ادرار (میکروگرم/لیتر)
کمبود شدید	< ۳۰		< ۲۰
کمبود متوسط	۳۰ - ۷۴		۲۰ - ۴۹
کمبود خفیف	۷۵ - ۱۴۹		۵۰ - ۹۹
کافی	۱۵۰ - ۲۹۹		۱۰۰ - ۱۹۹
بیش از حد مورد نیاز	۳۰۰ - ۴۴۹		۲۰۰ - ۲۹۹
خیلی بیش از حد مورد نیاز	> ۴۹۹		> ۲۹۹

تهیه شده از سازمان بهداشت جهانی و UNICEF، ICCIDD 2001 بررسی اختلالات کمبود ید و دفع آن.

«مصرف بیش از حد ید می‌تواند باعث پُرکاری و کم کاری

تیروئید شده و یا این دو وضعیت را تشدید کند»

برای ریشه کنی کمبود ید انجام شده است. در حقیقت ریشه کنی کمبود ید یکی از اهداف اصلی سازمان بهداشت جهانی بوده است. استفاده از نمک یددار روش اصلی درمان کمبود ید در تمام دنیا می‌باشد، همچنین در مناطقی از جهان که استفاده از نمک یددار امکان‌پذیر نیست، تزریق روغن یددار مورد استفاده قرار می‌گیرد. یددار کردن آب آشامیدنی نیز در بعضی مناطق مؤثر بوده است.

میزان ید مورد نیاز بدن در روز برای بزرگسالان ۱۵۰ میکروگرم توصیه می‌شود. یک قاشق چای خوری نمک یددار حاوی حدوداً ۴۰۰ میکروگرم ید است. بیشتر مولتی ویتامین‌های حاوی ید حداقل ۱۵۰ میکروگرم ید دارند. نیاز روزانه به ید برای زنان باردار ۲۲۰ میکروگرم و برای زنان شیرده ۲۹۰ میکروگرم در روز می‌باشد بیشتر ذکر شد که به علت اثرات شدید کمبود ید بر روی زنان حامله و نوزادان آنها، توصیه می‌شود زنان باردار و زنان شیرده حتماً از مولتی ویتامین‌های حاوی ۱۵۰ میکروگرم ید استفاده کنند. در جدول زیر منابع غذایی حاوی ید را مشاهده می‌کنید:

منابع غذایی حاوی ید

نمک ید دار	نان
ماهی‌های آب شور	پنیر
صدف	شیرگاو
شیر سویا	تخم‌مرغ
سس سویا	ماست
مولتی ویتامین‌های حاوی ید	بستنی



آیا زیاده روی در مصرف ید مشکلی به وجود می‌آورد؟

مصرف بیش از حد ید می‌تواند خطر ساز باشد. این موضوع بخصوص در افرادی که بیماری زمینه‌ای تیروئید مانند گره تیروئید، پُرکاری تیروئید و یا بیماری خود ایمنی تیروئید دارند،

یُد چیست؟

یُد یک ماده معدنی است که برای ساخته شدن هورمون تیروئید مورد نیاز است. بدن یُد درست نمی‌کند و در نتیجه یُد مورد نیاز بدن باید از طریق یُد موجود در رژیم غذایی تامین شود. این ماده معدنی در غذاهای مختلفی وجود دارد.

کمبود یُد به چه معنی است؟

اگر شما به اندازه‌ی کافی در بدن خود یُد نداشته باشید، بدن شما نمی‌تواند به اندازه کافی هورمون تیروئید بسازد. در نتیجه کمبود یُد می‌تواند سبب بزرگی غده تیروئید شود (که به آن گواتر می‌گویند)، همچنین کمبود یُد می‌تواند منجر به کم‌کاری تیروئید شده، و باعث عقب‌ماندگی ذهنی در شیرخواران و بچه‌هایی شود که مادران آنها در دوران حاملگی دچار کمبود یُد بوده‌اند.

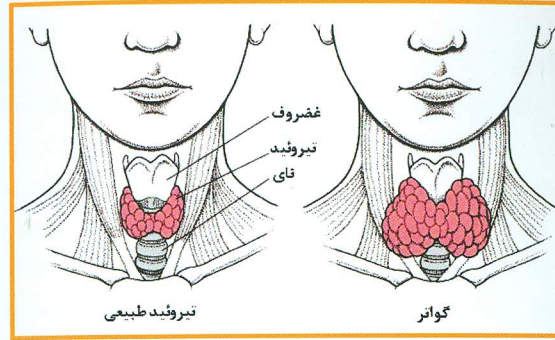
در ایران شیوع کمبود یُد به وسیله معرفی نمک یُد دار کاهش یافته و ریشه کن شده است. با وجود این در بسیاری از کشورهای دنیا یُد به مقدار کافی در غذا موجود نیست و کمبود یُد هنوز به عنوان یک مشکل بهداشتی مهم در بین جوامع بشری شیوع دارد. تقریباً ۴۰٪ از جمعیت دنیا در معرض خطر کمبود یُد هستند.

«اگر شما به اندازه‌ی کافی در بدن خود یُد نداشته باشید، بدن شما نمی‌تواند به اندازه کافی هورمون تیروئید بسازد»

علایم کمبود یُد چیست؟

تمام علایم کمبود یُد مربوط به اثر آن بر روی تیروئید است که عبارتند از:

❖ **گواتر:** در ابتلا به گواتر تیروئید به علت عدم وجود یُد کافی و تلاش برای ساختن مقادیر مورد نیاز هورمون تیروئید، مرتباً بزرگ می‌شود (که به آن گواتر می‌گویند). کمبود یُد شایع‌ترین علت گواتر در تمام دنیا است. داخل گواتر ممکن است گره‌هایی رشد کنند. ممکن است بیمارانی که دارای گواتر بسیار بزرگ هستند به خصوص هنگام خواب احساس خفگی کنند، از طرفی ممکن است دچار مشکلاتی در بلع و تنفس شوند.



❖ **کم‌کاری تیروئید:** هر چقدر که میزان یُد بدن کمتر باشد، احتمال کم‌کاری تیروئید بیشتر می‌شود زیرا این غده برای ساختن هورمون‌های تیروئید نیاز به یُد دارد.

❖ **اختلالات مربوط به حاملگی:** کمبود یُد به خصوص در خانم‌های باردار و شیرده بسیار مهم است. کمبود یُد شدید در مادران با سقط و تولد نوزاد مرده، زایمان زودرس و اختلالات مادرزادی در نوزاد همراه است. بچه‌های مادرانی که دچار کمبود شدید یُد در دوران بارداری بودند ممکن است دچار عقب‌ماندگی ذهنی، اختلالاتی رشدی، شنوایی و گفتاری شوند. انواع شدید کمبود یُد و کم‌کاری تیروئید می‌تواند سبب شود. (سندرمی که مشخصه‌ی آن آسیب دایمی مغز، عقب‌ماندگی ذهنی، ناشنوایی، انقباض و سفت شدن عضلات و قد کوتاه است)، کم‌کاری تیروئید مادرزادی ناشی از کمبود یُد شایع‌ترین علت قابل پیش‌گیری عقب‌ماندگی ذهنی در دنیا است. حتی کمبود یُد خفیف در حین حاملگی می‌تواند منجر به کاهش ضریب هوشی کودکان شود.

«کم‌کاری تیروئید مادرزادی ناشی از کمبود یُد شایع‌ترین علت قابل پیش‌گیری عقب‌ماندگی ذهنی در دنیا است»

علت کمبود یُد چیست؟

از آنجا که بدن قادر به ساختن یُد نمی‌باشد، میزان آن در بدن به میزان مصرفش از طریق مواد غذایی ارتباط دارد. در نتیجه، کمبود یُد وقتی به وجود می‌آید که میزان یُد موجود در مواد

غذایی کافی نباشد. یُد به صورت طبیعی در خاک و آب دریا وجود دارد. میزان در دسترس بودن یُد در غذاها، در مناطق مختلف دنیا متفاوت است. مهمترین راه‌های تامین یُد مورد نیاز بدن، مصرف غذاهای حاوی یُد فراوان مانند لبنیات، غذاهای دریایی، گوشت، بعضی از انواع نان‌ها، تخم‌مرغ و همچنین مصرف مولتی‌ویتامین حاوی یُد می‌باشند.

«کمبود یُد وقتی به وجود می‌آید که میزان یُد موجود در مواد غذایی کافی نباشد»

چگونه کمبود یُد تشخیص داده می‌شود؟

به طور معمول کمبود یُد در میان نمونه‌ای از جمعیت یک منطقه مشخص مورد بررسی قرار می‌گیرد و به صورت فردی انجام نمی‌شود. از آنجا که یُد در ادرار دفع می‌گردد، بهترین روش برای تشخیص کمبود یُد یک جمعیت بزرگ، اندازه‌گیری میزان یُد ادرار آن‌هاست. در این شرایط هرگاه میانگین غلظت یُد ادرار یک جمعیت کمتر از ۵۰ میکروگرم در لیتر باشد، کمبود یُد تشخیص داده می‌شود.

چگونه کمبود یُد درمان می‌شود؟

آزمایشی برای تشخیص قطعی کافی بودن یُد در بدن وجود ندارد. زمانی که در یک جمعیت کمبود یُد دیده می‌شود، بهترین راه درمان، اطمینان از کافی بودن میزان یُد موجود در مواد غذایی است که به طور معمول توسط مردم مصرف می‌شود. از آنجا که حتی کمبود خفیف یُد در حاملگی می‌تواند بر مادر و رشد و تکامل کودک اثر بگذارد، تمام زنان باردار و شیرده باید از قرص‌های مولتی‌ویتامین حاوی حداقل ۱۵۰ میکروگرم یُد استفاده کنند.

«تمام زنان باردار و شیرده باید از قرص‌های مولتی‌ویتامین حاوی حداقل ۱۵۰ میکروگرم یُد استفاده کنند»

چگونه از کمبود یُد پیشگیری کنیم؟

مانند بسیاری از بیماری‌ها پیشگیری از کمبود یُد بهتر از درمان آن است. در طی ۸۰ سال گذشته، در تمام جهان تلاش بسیاری