আয়ডিন নাটনিৰ ফলত হোৱা বিসংগতি

আয়ডিন কিয় প্ৰয়োজন?

মানৱ শৰীৰৰ বহুতো অত্যাৱশ্যকীয় কামত আয়ডিনৰ প্ৰয়োজন। আই.চি.এম.আৰ.-ৰ 2010 চনৰ প্ৰতিবেদন মতে খাদ্যত আয়ডিনৰ পৰিমাণ তলত দিয়া ধৰণৰ:

বৰ্গ/বয়স	আয়ডিনৰ আৰ.ডি.এ.		
	(mcg/Kg/d)	(mcg/d)	উচ্চ সীমা (mcg/Kg/d)
কেঁচুৱা (0-6 মাহ)	6-30	স্তনদুগ্ধ	স্তনদুগ্ধ
7-12 মাহ		90	140
সৰু শিশু (1 ৰপৰা 5 বছৰলৈ)		90	50
স্কুলীয়া বয়সৰ শিশু	4	120	50
কিশোৰ আৰু প্ৰাপ্তবয়	2	150	30
গৰ্ভৱতী মহিলা	4.5	250	40
দুগ্ধপান কৰাই থকা মহিলা	4.5	250	40

ভ্ৰূণৰ আয়ডিনহীনতাৰ লক্ষণ

মৃত-সন্তান জন্ম, জন্মগত বিসংগতি, জন্মৰ লগে লগে হোৱা মৃত্যুৰ হাৰ বৃদ্ধি, শিশুৰ মৃত্যুৰ হাৰ বৃদ্ধি, মানসিক বাধাগ্ৰস্ততা (মানসিক অক্ষমতা, কলা-বোবা, পক্ষাঘাৎগ্ৰস্থতা, চকু-কেঁৰা) বাওনা, মানসিক বিসংগতি আৰু চাল-চলনত অসুবিধা।

নৱজাত শিশুক আৰু ছেমনীয়াৰ (বয়স-সন্ধীকাল) আয়ডিনহীনতাৰ লক্ষণ

নৱজাতকৰ ডিঙিফুলা, আৰু থাইৰয়ড গ্ৰন্থী ফুলি উঠা, মানসিকভাৱে দুৰ্বল, লেহেমীয়া শাৰীৰিক বিকাশ।

পূৰ্ণবয়স্কৰ আয়ডিনহীনতাৰ লক্ষণ

শক্তিহীনতা, ডিঙিফুলা আৰু হাড়ৰ বিসংগতি, থাইৰয়ড গ্ৰন্থীৰ টেমুনা হোৱা, থাইৰয়দ গ্ৰন্থী বাঢ়ি যোৱা।

গৰলৰ গুৰুতৰ স্থিতি

সংকেট	মৃদু	মজলীয়া	গুৰুতৰ
গৰলৰ পৰ্য্যায় > 0	5-19.9%	20-29.9%	$\geq$30%
গড় (মাইক্ৰ'গ্ৰাম/লি.)	50-99	20-49	<20

ৰাষ্ট্ৰীয় আয়ডিনহীনতা আৰু আয়ডিন নিয়ন্ত্ৰণ আঁচনীৰ লক্ষ্যসমূহ

- আয়ডিনহীনতা সমস্যাৰ ওপৰত পৰ্য্যালোচনা চলোৱা, ইয়াৰ গভীৰতা অনুমান কৰা।
- সাধাৰণ নিমখৰ সলনি আয়ডিনযুক্ত নিমখৰ যোগান ধৰা।
- প্ৰতি 5 বছৰৰ মূৰে মূৰে আয়ডিনহীনতা সমস্যাৰ ওপৰত পুনৰীক্ষণ চলোৱা আৰু আয়ডিনযুক্ত নিমখৰ ব্যৱহাৰৰ ফলাফল পৰীক্ষা কৰা।
- পৰীক্ষাগাৰত আয়ডিনযুক্ত নিমখ আৰু প্ৰস্ৰাৱৰ লগত নিৰ্গত হোৱা আয়ডিন নিৰীক্ষণ কৰা।
- স্বাস্থ্য সম্পৰ্কীয় শিক্ষা দিয়া আৰু প্ৰচাৰ চলোৱা।

সজাগতা বৃদ্ধিৰ বাবে অঙ্গনবাড়ী কৰ্মীসকলে কি কৰিব পাৰে?

- এখন সমাজৰ মহিলা আৰু শিশুসকলৰ প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰীসমূহৰ মাজত সাদৃশ্য আছে/প্ৰয়োজনবোৰ একে ধৰণৰ। আয়ডিনযুক্ত নিমখৰ ওপৰত সজাগতা সৃষ্টিৰ বাবে/প্ৰচাৰৰৰ বাবে অঙ্গনবাড়ী কৰ্মীসকলক আকৰ্ষণৰ কেন্দ্ৰবিন্দু কৰিব পৰা যায়।

- আয়ডিনহীনতা বা গলগ্ৰন্থীৰ ৰোগ নিৰ্ণয় কৰোঁতে অঙ্গনবাড়ী কৰ্মীসকলে গৰলৰোগৰ সহায়ক খাদ্যগ্ৰহণ কমাবলৈ আৰু কেনেকৈ আয়ডিনে আমাৰ শৰীৰ সজিব কৰি ৰাখে সেই বিষয়ে পৰিয়ালসমূহক পৰামৰ্শ দিব পাৰে। বন্ধাকবি, ফুলকবি, অ'ক্ৰা, মিঠা আলু, মটৰমাহ/মাহজাতীয় শস্য, চয়াবিন কাঠ-বাদাম, মিঠাতেল, বজৰা/চালগোম আদি পৰ্য্যাপ্ত পৰিমাণে খাওক।

- লোক-সংগীত, খুহুতিয়া নাটক, খেল-ধেমালি, এজনে-আনজনৰ লগত আলোচনাৰ অনুষ্ঠান আদিৰ জৰীয়তে অঙ্গনবাড়ী কৰ্মীসকলে এক জন-সজাগতা সৃষ্টি কৰিব পাৰে।

- অঙ্গনবাড়ী কৰ্মীসকলে জনসাধাৰণৰ মাজত আয়ডিনহীনতাৰ সমস্যা আৰু ইয়াৰ প্ৰতিকাৰৰ ওপৰত নিৰ্মিত ভিডিঅ' ছবি প্ৰদৰ্শন কৰিব পাৰে।

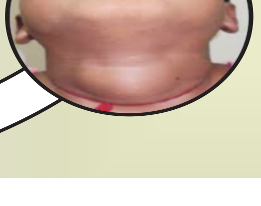
- আয়ডিনযুক্ত নিমখৰ প্ৰয়োজনীয়তাৰ ওপৰত আধাৰিত প'ষ্টাৰ লগাব লাগে যাতে সেইবোৰ চাই/পঢ়ি সাধাৰণলোক সচেতন হ'ব পাৰে।

- নিমখত আয়ডিনৰ উপস্থিতি পৰীক্ষা কৰিবৰ বাবে অঙ্গনবাড়ী কেন্দ্ৰৰ হাতত একোটা আয়ডিন পৰীক্ষাৰ সঁজুলি থাকিব লাগে।

গৰলৰ শ্ৰেণী বিভাজন

প্ৰথম অৱস্থা -
নুচুলে গম (অনুভৱ নহয়) নাপায় বা গৰল দেখা পোৱা নাযায়।

দ্বিতীয় অৱস্থা - ডিঙিৰ গুৰি অংশ শকত হয় আৰু ক্ৰমে ওপৰলৈ উঠি গৈ থাকে। ইয়াক চুলে গম পায় (অনুভৱ হয়) আৰু ডিঙিটো স্বাভাৱিক অৱস্থাত থাকিলে ইয়াক দেখা পোৱা নাযায়।



তৃতীয় অৱস্থা - ডিঙিত স্পষ্টকৈ টেমুনা দেখা যায়, গল-গ্ৰন্থি ডাঙৰ হয় আৰু চুই অনুভৱ কৰিব পাৰি।