



আয়োডিনের অভাবজনিত সমস্যা

আয়োডিন কেন দরকারি?

আয়োডিন হলো একটি অত্যাবশ্যক অণু পুষ্টিকারক যেটি মানব দেহের অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ কাজগুলির কয়েকটাকে সহায়তা করে। আই.সি.এম.আর. 2010-এর সুপারিশ অনুযায়ী আহারে আয়োডিনের মাত্রা হওয়া উচিত এই রকম:

শ্রেণী/বয়স	আহারে আয়োডিনের মাত্রার সুপারিশ করা আছে		
	(mcg/Kg/d)	(mcg/d)	আপার লিমিট (mcg/Kg/d)
সদ্যোজাত (শূন্য থেকে 6 মাস)	6-30	বুকের দুধ	বুকের দুধ
7 থেকে 12 মাস		90	140
শিশু (1 বছরের বেশি থেকে 5 বছর)		90	50
স্কুলে যাওয়া ছেলেমেয়ে	4	120	50
বয়ঃসন্ধির ও প্রাপ্ত বয়স্ক (13 বছরের উর্ধে)	2	150	30
গর্ভবতী মহিলা	4.5	250	40
স্তন্যদাত্রী মা	4.5	250	40

ভ্রুণে আয়োডিনের অভাবজনিত লক্ষণ

গর্ভপাত, মৃত শিশু প্রসব, বিকৃতি নিয়ে জন্মানো, প্রসবের পর মৃত্যুর হার বেড়ে যাওয়া, শিশু মৃত্যুর হার বেড়ে যাওয়া, মায়বিক ক্রেটিনিজম (মানসিক বৈকল্য/মূক-বধিরত্ব/স্প্যাস্টিক ডিপ্লেজিয়া এবং চোখে টেরা ভাব), বামনত্ব, মানসিক বৈকল্য এবং সাইকোমোটর সংক্রান্ত ভ্রুটি।

সদ্যোজাত এবং শিশু এবং বয়ঃসন্ধিকালিনদের মধ্যে একদিনের অভাবঘটিত লক্ষণ বা উপসর্গ

সদ্যোজাত গলগন্ড এবং হাইপোথাইরয়েডিজম, গলগন্ড, সদ্যোজাত হাইপোথাইরয়েডিজম, মানসিক ক্রিয়াকলাপে ব্যাঘাত, এবং শারীরিক বিকাশ পিছিয়ে যাওয়া।

প্রাপ্ত বয়স্কদের মধ্যে আয়োডিনের অভাব লক্ষণ

শক্তির অভাব, গলগন্ড এবং যান্ত্রিক জটিলতা, থাইরয়েড নডিউলস, হাইপার থাইরয়েডিজম।

গলগন্ডের তীব্রতা

সূচক	মৃদু	মাঝারি	তীব্র
গলগন্ডের পর্যায় > 0	5-19.9%	20-29.9%	≥30%
গড় (মাইক্রোগ্রাম/১)	50-99	20-49	<20

আয়োডিন ঘটিত অভাব সংক্রান্ত বৈকল্য নিয়ন্ত্রণ কর্মসূচি

- আয়োডিনের ভ্রুটি ঘটিত বৈকল্য।
- সাধারণ লবণের পরিবর্তে আয়োডিনযুক্ত লবণের যোগান দেওয়া।
- প্রতি পাঁচ বছর অন্তর আয়োডিনের অভাব ঘটিত সমস্যা এবং আয়োডিনঘটিত লবণের উপস্থিতি।
- আয়োডিনযুক্ত লবণ ও মূত্রে কী পরিমাণ আয়োডিন বের হচ্ছে তা পরীক্ষাগারের সাহায্যে নির্ণয় করা।
- স্বাস্থ্য, শিক্ষা ও প্রচার।



অঙ্গনওয়াড়ি কর্মীরা এক্ষেত্রে সচেতনতা বাড়াতে কী কী করতে পারেন?

- একটি পল্লীর মধ্যে ছেলেমেয়ে ও মায়াদের বিভিন্ন চাহিদাগুলি একে অপরের সঙ্গে সম্পর্কিত থাকে। অঙ্গনওয়াড়ি কেন্দ্রকে এর কেন্দ্রবিন্দু হিসেবে ধরে নেওয়া যেতে পারে যাতে আয়োডিনযুক্ত লবণের ব্যাপারে সচেতনতা গড়ে তোলার কেন্দ্রবিন্দু হিসেবে ব্যবহার করা যেতে পারে।
- থাইরয়েডের অসুখ বা আয়োডিনের অভাব ধরা পড়লে অঙ্গনওয়াড়ি কর্মীকে উচিত পরিবারের সঙ্গে কথা বলে গৈট্রোজেনের ব্যবহার কমাতে হবে কেননা এগুলি আয়োডিনের বিপাকে বাধা সৃষ্টি করে। বাধাকপি, ফুলকপি, ভেড়ি, রাঙা আলু, বিট, সয়াবিন, আলমন্ড বাদাম, শস্য, বাদাম ইত্যাদি ব্যবহার কমাতে হবে।
- অঙ্গনওয়াড়ি কর্মী এক্ষেত্রে জনসচেতনতা তৈরি করতে পারবেন, যার মধ্যে থাকবে, লোকগান, ছোট বড় নাটিকা, একের সামনে এক এই হিসেবে পরামর্শদান ইত্যাদি।
- আয়োডিনের অভাবঘটিত সমস্যা ও তার প্রতিকার সম্পর্কে পল্লীবাসীকে একটি ভিডিও দেখানো যেতে পারে।
- নানা ধরনের পোস্টার তৈরি করে টাঙানো যেতে পারে, যাতে মানুষ আয়োডিনযুক্ত লবণের গুরুত্ব সম্পর্কে সচেতন হয়।
- অঙ্গনওয়াড়ি কর্মীদের একটি আয়োডিন পরীক্ষা কিট থাকা উচিত যেটাকে লবণে আয়োডিনের উপস্থিতি মাপার জন্য ব্যবহার করা চলে।

গলগন্ডের শ্রেণীবিভাগ

