



ಐಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆ ಕಾಯಿಲೆ (ಐ.ಡಿ.ಡಿ)

ಐಯೋಡಿನ್ ಯಾಕೆ ಬೇಕು?

ಐಯೋಡಿನ್ ಒಂದು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವಾಗಿದೆ ಹಾಗೂ ಇದು ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಕೆಲವೊಂದು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಗಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ. ಐ.ಸಿ.ಎಂ.ಆರ್. 2010 ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಿರುವ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರತಿದಿನದ ಐಯೋಡಿನ್ ಸೇವನೆ ಅಗತ್ಯತೆಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ:

ವರ್ಗ/ಪ್ರಾಯ	ಐಯೋಡಿನ್ ದೈನಂದಿನ ಅಗತ್ಯ		
	(mcg/Kg/d)	(mcg/d)	ಗರಿಷ್ಠ ಮಿತಿ (mcg/Kg/d)
ಹಸುಕೂಸುಗಳು (0-6 ತಿಂಗಳುಗಳು)	6-30	ತಾಯಿ ಹಾಲು	ತಾಯಿ ಹಾಲು
7-12 ತಿಂಗಳು		90	140
ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳು (1-15 ವರ್ಷಗಳು)		90	50
ಶಾಲಾ ಪ್ರಾಯದ ಮಕ್ಕಳು	4	120	50
ಕಿಶೋರ/ಕಿಶೋರಿಯರು ಮತ್ತು ವಯಸ್ಕರು (13 ವರ್ಷ)	2	150	30
ಗರ್ಭಿಣಿಯರು	4.5	250	40
ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರು	4.5	250	40

ಮಗು ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಐಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಗರ್ಭಪಾತಗಳು, ಅವಧಿಗೆ ಮುಂಚೆ ಜನಿಸುವುದು, ಜನನ-ಪೂರ್ವದಲ್ಲೇ ಶಿಶು ಮರಣಗಳು, ಹಸುಕೂಸುಗಳ ಮರಣಗಳು ಹೆಚ್ಚುವುದು, ನರನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ದೋಷಗಳು (ಮಾನಸಿಕ ಕೊರತೆಗಳು, ಕಿವುಡುತನ, ಸ್ವಾಸ್ಥಿಕ್ ದಿಫ್ಫೀಜಿಯಾ ಮತ್ತು ಮೆಳ್ಳಗಣ್ಣು), ಕುಳರಾಗುವುದು, ವಿಕಾರತೆ, ಮಾನಸಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕೊರತೆ.

ಜನಿಸಿದ ಮಗು, ಎಳೆಯ ಮಗು ಮತ್ತು ಯೌವನ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಐಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಜನಿಸಿದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಮತ್ತು ಹೈಪೋಥೈರಾಯ್ಡಿಸಂ ಗಡ್ಡೆಗಳು, ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೈಪೋಥೈರಾಯ್ಡಿಸಂ, ಮಾನಸಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳು ಕುಂಠಿತವಾಗುವುದು, ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ, ದೈಹಿಕ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುವುದು.

ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಐಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಶಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆ, ಗಡ್ಡೆ ಮತ್ತು ತಾಂತ್ರಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು, ನೋಡ್ಯುಲರ್ ಥೈರಾಯ್ಡ್, ಹೈಪರ್‌ಥೈರಾಯ್ಡಿಸಂ.

ಗಡ್ಡೆಯ ತೀವ್ರತೆ

ಸೂಚಕ	ಹಗುರ	ಸಾಧಾರಣ	ತೀವ್ರ
ಗಡ್ಡೆಯ ಸ್ವರೂಪ > 0	5 -19.9%	20-29.9%	>_ 30%
ಮೀಡಿಯನ್ (ಮೈಕ್ರೋಗ್ರಾಂ/1)	50-99	20-49	<20

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಐಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಉದ್ದೇಶ

- ಐಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆ ಪ್ರಮಾಣ ಎಷ್ಟಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವುದು.
- ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಪ್ಪಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಐಯೋಡಿನ್‌ಯುಕ್ತ ಉಪ್ಪು ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುವುದು.
- ಐಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆ ಎಷ್ಟಿವೆ ಹಾಗೂ ಐಯೋಡಿನ್ ಸರಬರಾಜಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಪ್ರಭಾವಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ 5 ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಪುನಃ ಸಮೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸುವುದು.
- ಐಯೋಡಿನ್ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಐಯೋಡಿನ್ ಹೊರ ಹೊಗುವಿಕೆ ಕುರಿತಂತೆ ಪ್ರಯೋಗಶಾಲಾ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸುವುದು.
- ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಪ್ರಚಾರ.



ತಿಳುವಳಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅಂಗನವಾಡಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ ಏನು ಮಾಡಬಹುದು?

- ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿರುವ ತಾಯಂದಿರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಅಗತ್ಯತೆಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿವೆ. ಐಯೋಡಿನ್‌ಯುಕ್ತ ಉಪ್ಪಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅಂಗನವಾಡಿಯನ್ನು ಪ್ರಮುಖ ವೇದಿಕೆಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.
- ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಖಾಯಿಲೆ ಅಥವಾ ಐಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗಿದೆ ಎಂದು ಕಂಡು ಬಂದಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಕುಟುಂಬದವರು ಗೋಯೆಟ್ರೋಜೆನ್ಸ್ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕೆಂದು ಅಂಗನವಾಡಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಬೇಕು. ಹೂಕೋಸು, ಮೊಟ್ಟೆಕೋಸು, ಗೆಣಸು, ಪೇರಳೆ ಹಣ್ಣು, ಸೋಯಾಬೀನ್, ಬಾದಾಮಿ, ಸಾಸಿವೆ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಜಾನಪದ ಹಾಡುಗಳು, ಕಿರು, ನಾಟಕಗಳು, ಪರಸ್ಪರ ಮಾತುಕತೆ ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಧಾನಗಳ ಮೂಲಕ ಅಂಗನವಾಡಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಬಹುದು.
- ಐ.ಡಿ.ಡಿ. ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದಕ್ಕೆ ಕುರಿತಂತೆ ಅಂಗನವಾಡಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ ಸಮುದಾಯದವರಿಗೆ ವೀಡಿಯೋ ಪ್ರದರ್ಶನ ಮಾಡಬಹುದು.
- ಐಯೋಡಿನ್‌ಯುಕ್ತ ಉಪ್ಪಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಜನರಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಆಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಭಿತ್ತಿ ಪತ್ರಗಳನ್ನು ಅಂಟಿಸಬೇಕು.
- ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಐಯೋಡಿನ್ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಇರಿಸಬಹುದು. ಉಪ್ಪಿನಲ್ಲಿರುವ ಐಯೋಡಿನ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಗಡ್ಡೆಗಳ ವರ್ಗೀಕರಣ



ಗ್ರೇಡ್ 0 - ಸಿಪ್ಪೆಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಗಡ್ಡೆ ಎದ್ದು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ.



ಗ್ರೇಡ್ 1 - ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲೊಂದು ಮುದ್ದೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಸಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ರೂಪವಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಕುತ್ತಿಗೆ ನೇರವಾಗಿರುವಾಗ ಇದು ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ.



ಗ್ರೇಡ್ 2 - ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕೀವು ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ. ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗಡ್ಡೆ ದೊಡ್ಡದಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಸಿಪ್ಪೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ.