അയഡിൻ അപര്യാപ്തതയുടെ ഫലമായുള്ള തകരാറ്

എന്തുകൊണ്ടാണ് അയഡിൻ അത്യാവശ്യമാകുന്നത്?

മനുഷ്യ ശരീരത്തിലെ ഏറ്റവും നിർണ്ണായക ധർമ്മങ്ങളെ പിന്തുണയ്ക്കുന്നതിന് അത്യാവശ്യമായ ഒരു സൂക്ഷ്മപോഷകമാണ് അയഡിൻ. ഐ.സി.എം.ആര്. 2010 പ്രകാരം ഭക്ഷണത്തിലൂടെ ലഭിക്കേണ്ട അയഡിന്റെ ശുപാർശ ചെയ്യപ്പെടുന്ന അളവ് താഴെപ്പറയുന്ന വിധത്തിലാണ്:

വിഭാഗം/പ്രായം	അയഡിന്റെ ആർ.ഡി.എ.		
	(mcg/Kg/d)	(mcg/d)	ഉയർന്ന പരിധി (mcg/Kg/d)
ശിശുക്കൾ (0 - 6 മാസം)	6-30	മുലപ്പാൽ	മുലപ്പാൽ
7 - 12 മാസം		90	140
കൊച്ചുകുട്ടികൾ (1+ മുതൽ 5 വയസ്സ്)		90	50
സ്കൂൾ പ്രായത്തിലുള്ള കുട്ടികൾ	4	120	50
കൗമാരക്കാരും മുതിർന്നവരും (> 13 വയസ്സ്)	2	150	30
ഗർഭിണികൾ	4.5	250	40
മുലയൂട്ടുന്ന അമ്മമാർ	4.5	250	40

ഭ്രൂണത്തിലെ അയഡിൻ അപര്യാപ്തതയുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ

ഗർഭം അലസുക, ഗർഭസ്ഥശിശു മരിക്കുക, ജന്മനാ ഉള്ള തകരാറുകൾ, പ്രസവാന്തര മരണത്തിലെ വർദ്ധന, ശിശുമരണത്തിലെ വർദ്ധന, നാഡീസംബന്ധമായ മന്ദബുദ്ധി (അപര്യാപ്തമായ മാനസികവളർച്ച, ബധിര മൂകത്വം, സന്ധികളിലെ പേശികളുടെ ഇറുക്കം കൂടാതെ കോങ്കണ്ണ്), ഉയരക്കുറവ്, മാനസിക തകരാറുകൾ കൂടാതെ മാനസികവും ചലനസംബന്ധവുമായ തകരാറുകൾ.

നവജാതശിശുക്കൾ, കുട്ടികൾ, കൗമാരക്കാർ എന്നിവരിലെ അയഡിൻ അപര്യാപ്തതയുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ

നവജാതശിശുക്കളിലെ തൊണ്ടമുഴയും ഹൈപ്പോതൈറോയ്ഡിസവും, തൊണ്ടമുഴ, നവജാതശിശുക്കളിലെ ഹൈപ്പോതൈറോയ്ഡിസം, മാനസിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ തടസ്സപ്പെടുക, ശാരീരിക വളർച്ച തടസ്സപ്പെടുക.

മുതിർന്നവരിലെ അയഡിൻ അപര്യാപ്തതയുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ

ഊർജ്ജത്തിന്റെ കുറവ്, തൊണ്ടമുഴയും പ്രവർത്തനസങ്കീർണ്ണതകളും, പുറമെ കാണപ്പെടാത്ത തൈറോയ്ഡ്, ഹൈപ്പർതൈറോയ്ഡിസം.

തൊണ്ടമുഴയുടെ രൂക്ഷത

സൂചകം	നേർത്തത്	ഇടത്തരം	ഗുരുതരം
ഗോയിറ്റർ ഗ്രേഡ് > 0	5-19.9%	20-29.9%	≥30%
മീഡിയൻ (മൈക്രോഗ്രാം/ലി)	50-99	20-49	<20

ദേശീയ അയഡിൻ അപര്യാപ്തത തകരാർ നിയന്ത്രണ പരിപാടിയുടെ ലക്ഷ്യങ്ങൾ

- അയഡിൻ അപര്യാപ്തത തകരാറുകളുടെ (ഐ.ഡി.ഡി.) വ്യാപ്തി നിർണ്ണയിക്കുന്നതിനുള്ള സർവേകൾ.
- സാധാരണ കറിയുപ്പിനു പകരം അയഡിൻ ചേർത്ത ഉപ്പ് എത്തിച്ചുകൊടുക്കൽ.
- അയഡിൻ അപര്യാപ്തത തകരാറുകളുടെ വ്യാപ്തിയും അയഡിൻ ചേർത്ത ഉപ്പിന്റെ പ്രഭാവവും നിർണ്ണയിക്കുന്നതിന് ഓരോ 5 വർഷത്തിനു ശേഷവും വീണ്ടും സർവേ നടത്തുക.
- അയഡിൻ ചേർത്ത ഉപ്പിന്റെയും മൂത്രത്തിലൂടെയുള്ള അയഡിൻ വിസർജ്ജനത്തിന്റെയും ലബോറട്ടറി നിരീക്ഷണം.
- ആരോഗ്യ വിദ്യാഭ്യാസവും പ്രചാരവും.

അവബോധം പരത്തുന്നതിന് അംഗൻവാടി പ്രവർത്തകർക്ക് എന്തു ചെയ്യാൻ കഴിയും?

- ഒരു സമൂഹത്തിലെ കുട്ടികളുടെയും അമ്മമാരുടെയും വിവിധ ആവശ്യങ്ങൾ പരസ്പര ബന്ധമുള്ളതാണ്. അയഡിൻ ചേർത്ത ഉപ്പിനെപ്പറ്റിയുള്ള അവബോധം പ്രചരിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള ഒരു കേന്ദ്ര ബിന്ദു എന്ന നിലയിൽ അംഗൻവാടി ഉപയോഗപ്പെടുത്താൻ കഴിയും.
- തൈറോയ്ഡ് രോഗം അല്ലെങ്കിൽ അയഡിൻ അപര്യാപ്തതയുള്ളതായി നിർണ്ണയിക്കപ്പെട്ടാൽ, അയഡിൻ ശരീരപോഷണത്തിനു പ്രതിബന്ധമാകുന്ന വസ്തുക്കൾ കഴിക്കുന്നത് ഉപയോഗം കുറയ്ക്കാൻ അംഗൻവാടി പ്രവർത്തക കുടുംബത്തെ ഉപദേശിക്കണം. കാബേജ്, കോളിഫ്ളവർ, വെണ്ടയ്ക്ക, മധുര കിഴങ്ങ്, പീച്ച് ഇനങ്ങൾ, സോയാബീൻ, ബദാം, കടുക്, അരിച്ചോളം തുടങ്ങിയവയുടെ താഴ്ന്ന ഉപയോഗം ഒഴിവാക്കപ്പെടണം.
- നാടൻ പാട്ടുകൾ, പ്രഹസനം, കളികൾ, നേരിട്ടുള്ള ഉപദേശം തുടങ്ങിയവ ഉൾപ്പെടുന്ന ഒരു പൊതുജന അവബോധ പരിപാടി അംഗൻവാടി പ്രവർത്തകയ്ക്ക് തയ്യാറാക്കാൻ കഴിയും.
- അംഗൻവാടി പ്രവർത്തകയ്ക്ക് അയഡിൻ അപര്യാപ്തതയുടെ ഫലമായുള്ള തകരാറിനെയും അത് തടയുന്നതിനെയും പറ്റിയുള്ള ഒരു വീഡിയോ സമൂഹത്തെ കാണിക്കാൻ കഴിയും.
- വിവിധ പോസ്റ്ററുകൾ തയ്യാറാക്കി സ്ഥാപിക്കാൻ കഴിയും അതിന്റെ ഫലമായി അയഡിൻ ചേർത്ത ഉപ്പിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെപ്പറ്റി ജനങ്ങളിൽ അവബോധമുണ്ടാകും.
- ഉപ്പിലെ അയഡിന്റെ സാന്നിദ്ധ്യം പരിശോധിക്കുന്നതിനു വേണ്ടി ഉപയോഗിക്കാൻ കഴിയുന്ന ഒരു അയഡിൻ ടെസ്റ്റിംഗ് കിറ്റ് അംഗൻവാടി കേന്ദ്രത്തിൽ കരുതാവുന്നതാണ്.

തൊണ്ടമുഴയുടെ തരംതിരിക്കൽ

ഗ്രേഡ് 0 – തൊട്ടറിയാവുന്ന അല്ലെങ്കിൽ ദൃശ്യമായ ഗോയിറ്റർ ഇല്ല

ഗ്രേഡ് 1 – കഴുത്തിൽ മുകളിലേക്കു നീങ്ങുന്ന ഒരു പിണ്ഡം. കഴുത്ത് സാധാരണ നിലയിലായിരിക്കുമ്പോൾ അത് തൊട്ടറിയാൻ കഴിയും എന്നാൽ ദൃശ്യമല്ല.

ഗ്രേഡ് 2 – കഴുത്തിൽ ദൃശ്യമായ വീക്കം, വലുതായ തൊണ്ടമുഴയും തൊട്ടറിയാവുന്നതും.