ଆୟୋଡିନ୍ ଅଭାବ ଜନିତ ବ୍ୟତିକ୍ରମ

ଆୟୋଡିନ୍ କାହିଁକି ଦରକାର?

ଆୟୋଡିନ୍ ହେଉଛି ଏକ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ମାଇକ୍ରୋନ୍ୟୁଟ୍ରିଏଣ୍ଟ ଯାହା, ମଣିଷ ଶରୀରର ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ପରିଚାଳିତ ଓ ସମର୍ଥନ କରିଥାଏ । ଆୟୋଡିନ୍ ପାଇଁ ଆଇ.ସି.ଏମ୍.ଆର୍. 2010 ଅନୁଯାୟୀ ଅନୁମୋଦିତ ସେବନୀୟ ମାତ୍ରା ଏହିପରି :

ଶ୍ରେଣୀ ବିଭାଗ/ବୟସ	ଆୟୋଡିନ୍‌ର ଆର୍.ଡି.ଏ.		
	(mcg/Kg/d)	(mcg/d)	ସର୍ବାଧିକ ମାତ୍ରା (mcg/Kg/d)
ଶିଶୁ (0-6 ମାସ)	6-30	ସ୍ତନ ଦୁଗ୍ଧ	ସ୍ତନ ଦୁଗ୍ଧ
7-12 ମାସ		90	140
ଛୋଟ ପିଲା 1-5 ବର୍ଷ		90	50
ସ୍କୁଲ ଯିବା ବୟସର ପିଲା	4	120	50
କିଶୋର ଏବଂ ବୟସ୍କ (7-13 ବର୍ଷ)	2	150	30
ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା	4.5	250	40
ସ୍ତନପାନ କରାଉଥିବା ମହିଳା	4.5	250	40

ଗର୍ଭରେ ଥିବା ବେଳେ ଆୟୋଡିନ୍ ଅଭାବର ଲକ୍ଷଣ

ଗର୍ଭପାତ, ମୃତ ସନ୍ତାନ, କଞ୍ଜେନିଟାଲ ଆନୋମାଲିଜ୍, ପେରିନାଟାଲ ମୃତ୍ୟୁ ହାରରେ ବୃଦ୍ଧି, ଶିଶୁମାନଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁହାର ରେ ବୃଦ୍ଧି, ସ୍ନାୟବିକ ବ୍ୟତିକ୍ରମ (ମାନସିକ ଅଭାବ, ବଧିରତା, ସ୍ପାସଟିକ୍ ଡିପ୍ଲେଜିଆ ଏବଂ ସ୍କିଣ୍ଟ), ଡ୍ୱରଫିଜିମ୍, ମାନସିକ ଦୁର୍ଗଠନ ଏବଂ ସାଇକୋମୋଟର ତ୍ରୁଟି ।

ନବଜାତ, ଶିଶୁ ଏବଂ କିଶୋରଙ୍କ ଠାରେ ଆୟୋଡିନ୍ ଅଭାବର ଲକ୍ଷଣ

ନବଜାତ, ଏବଂ ହାଇପୋଥାଇରୋଇଡିଜିମ୍, ନବଜାତ ହାଇପୋଥାଇରୋଇଡିଜିମ୍, ଅବିକଶିତ ମାନସିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ, କ୍ଲାନ୍ତ ଓ ମନ୍ଥର ଶାରୀରିକ ବିକାଶ ।

ବୟସ୍କ ମାନଙ୍କଠାରେ ଆୟୋଡିନ୍ ଅଭାବର ଲକ୍ଷଣ

ଶକ୍ତିର ଅଭାବ, ଚଳାଚଳ ଇତ୍ୟାଦିରେ ଜଟିଳତା, ନୋଡୁଲାର ଆଇରଏଡ, ହାଇପରଥାଇରୋଇଡିଜିମ୍ ।

ଗଳଗଣ୍ଡର ସାଂଘାତିକ ମାତ୍ରା

ସୂଚକ	ସ୍ୱଳ୍ପ	ମଧ୍ୟମ	ସାଂଘାତିକ
ଗଳଗଣ୍ଡର ମାତ୍ରା > 0	5-19.9%	20-29.9%	≥30%
ମଧ୍ୟମ (ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ/ଆଇ)	50-99	20-49	<20

ଜାତୀୟ ଆୟୋଡିନ୍ ଅଭାବ ବ୍ୟତିକ୍ରମ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ମୁଖ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ

• • •

- ଆୟୋଡିନ୍ ଅଭାବ ବ୍ୟତିକ୍ରମ ଗୁଡିକର ପରିଣାମ ଓ ପ୍ରଭାବ ଇତ୍ୟାଦିକୁ ଆକଳନ କରିବା ପାଇଁ ସର୍ବେକ୍ଷଣ ।
- ସାଧାରଣ ଲୁଣ ଯାଗାରେ ଆୟୋଡିନ୍ ଲୁଣର ଯୋଗାଣ କରାଇବା ।
- ପ୍ରତି 5 ବର୍ଷରେ ଥରେ ଆୟୋଡିନ୍ ଅଭାବ ବ୍ୟତିକ୍ରମ ଗୁଡିକର ପ୍ରଭାବ କେତେ କମିଛି ଜାଣିବା ଓ ଆୟୋଡିନ୍ ଯୁକ୍ତ ଲୁଣର କାର୍ଯ୍ୟକାରୀତା କେତେ ହୋଇଛି ଜାଣିବା ପାଇଁ ପୁଣିଥରେ ସର୍ଭେ କରିବା ।
- ଆୟୋଡିନ୍ ଯୁକ୍ତ ଲୁଣ ଏବଂ ପରିସ୍ରାରେ ଆୟୋଡିନ୍ କେତେ ମାତ୍ରାରେ ନିର୍ଗତ ହେଉଛି ତାର ଯାଞ୍ଚ ପ୍ରୟୋଗଶାଳା ମାଧ୍ୟମରେ କରାଇବା ।
- ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ପ୍ରଚାର ପ୍ରସାର ।

ସଚେତନାତା ସୃଷ୍ଟି ପାଇଁ ଅଙ୍ଗନବାଡି କର୍ମୀ ମାନେ କଣ କରିପାରିବେ?

- ଗୋଟିଏ ଗୋଷ୍ଠୀରେ ପିଲା ଓ ମା' ମାନଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକତା, ବହୁତ ଗୁଡିଏ ପ୍ରୟୋଜନ ପରସ୍ପର ସହିତ ଜଡିତ । ଅଙ୍ଗନବାଡି ଗୁଡିକୁ ଆୟୋଡିନ୍ ଲୁଣର ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ସଚେତନ ପ୍ରଚାରର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କେନ୍ଦ୍ର ଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ ।

- ଯଦି ଥାଇରଏଡ ରୋଗ ବା ଆୟୋଡିନ୍ ଅଭାବର ରୋଗ ଗୁଡିକର ନିଦାନ ହୋଇଥାଏ, ତେବେ ଅଙ୍ଗନବାଡି କର୍ମୀ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟ ମାନଙ୍କୁ ଗୋଏଟ୍ରୋଜେନ୍ ର ସେବନ ମାତ୍ରା କମ୍ କରିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେବେ କାରଣ ଏହା ଆୟୋଡିନ୍ ର ମେଟାବୋଲିଜିମ୍ କୁ ବାଧା ପହଞ୍ଚାଇ ଥାଏ । ବନ୍ଧାକୋବି, ଫୁଲକୋବି, ଭେଣ୍ଡି, କନ୍ଦମୂଳ, ପିଚ୍, ସୋୟାବିନ୍, ପେସ୍ତା ବାଦାମ, ଶୋରିଷ, ସଲଗମ୍ ଇତ୍ୟାଦିର ସେବନ ରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଆବଶ୍ୟକ ।

- ଅଙ୍ଗନବାଡି କର୍ମୀ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଲୋକଗୀତ, ନାଟିକା, ନାଟକ ଓ ଜଣ ଜଣଙ୍କ ସହ ମୁହାଁମୁହିଁ ଆଲୋଚନା ମାଧ୍ୟମରେ ଜନ ସାଧାରଣ ସଚେତନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଗୁଡିକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

- ଅଙ୍ଗନବାଡି କର୍ମୀ ମାନେ ଆଇ.ଡି.ଡି. ଓ ଏହାର ନିରାକରଣ ଉପରେ ଭିଡିଓ ଗାଁ ଲୋକଙ୍କୁ ଦେଖାଇପାରିବେ ।

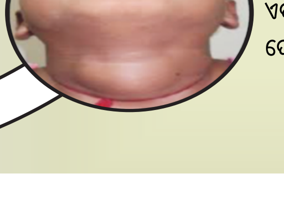
- ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପୋଷ୍ଟର ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇ ତାଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ଲଗାଯାଇପାରେ ଫଳରେ ଲୋକମାନେ ଆୟୋଡିନ୍ ଲୁଣର ଗୁରୁତ୍ୱ ଉପରେ ସଚେତନ ହୋଇପାରିବେ ।

- ଅଙ୍ଗନବାଡି କେନ୍ଦ୍ରରେ ଆୟୋଡିନ୍ ପରୀକ୍ଷା କିଟ୍ ରହିବା ଦରକାର, ଯାହା ଫଳରେ ଲୁଣରେ ଥିବା ଆୟୋଡିନ୍ ମାତ୍ରା ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଇପାରିବ ।

ଗଳଗଣ୍ଡର ବିଭାଗୀକରଣ

ଗ୍ରେଡ୍ 0: କୌଣସି ପୁଲାଫୁଲି ବା ଦୃଶ୍ୟମାନ ଗଣ୍ଠି ରହିନଥାଏ ।

ଗ୍ରେଡ୍ 1: ବେକ ପାଖରେ ଗୋଟିଏ ମାଂସ ପିଣ୍ଡୁଳା ପରି ରହିଥାଏ ଓ ତାହା କ୍ରମଶଃ ଉପରକୁ ଉଠିଥାଏ । ବେକ ସାଧାରଣ ସ୍ଥିତିରେ ଥିବା ସମୟରେ ଏହାର ପୁଲାଫୁଲି ଇତ୍ୟାଦି ଜଣାପଡେ ନାହିଁ ।



ଗ୍ରେଡ୍ 2: ବେକରେ ଦୃଶ୍ୟମାନ ହେବାପରି ଫୁଲା, ଏବଂ ପରିବର୍ଦ୍ଧିତ ଥାଇରଏଡ୍ ଓ ଗଣ୍ଠି ପରି ଗୋଲା ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ ।