ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਕਮੀ ਸਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ

ਆਇਓਡੀਨ ਕਿਉਂ ਜਰੂਰੀ ਹੈ?

ਆਇਓਡੀਨ ਇੱਕ ਜਰੂਰੀ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਹੈ ਜੋ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤਾ ਆਹਾਰ ਆਇਓਡੀਨ ਲਈ ਆਈ. ਸੀ. ਐਮ. ਆਰ. 2010 ਅਨੁਸਾਰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ:

<table>
<tr><th>ਸ਼੍ਰੇਣੀ/ਉਮਰ</th><th colspan="3">ਆਇਓਡੀਨ ਦਾ ਆਰ.ਡੀ.ਏ.</th></tr>
<tr><td></td><td>(mcg/Kg/d)</td><td>(mcg/d)</td><td>ਉਪਰੀ ਸੀਮਾ
(mcg/Kg/d)</td></tr>
<tr><td>ਸ਼ਿਸ਼ੂ (0-6 ਮਹੀਨੇ)</td><td rowspan="3">6-30</td><td>ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ</td><td>ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ</td></tr>
<tr><td>7-12 ਮਹੀਨੇ</td><td>90</td><td>140</td></tr>
<tr><td>ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ (1+ਤੋਂ 5 ਸਾਲ)</td><td>90</td><td>50</td></tr>
<tr><td>ਸਕੂਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ</td><td>4</td><td>120</td><td>50</td></tr>
<tr><td>ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਤੇ ਵਿਅਸਕ (>13 ਸਾਲ)</td><td>2</td><td>150</td><td>30</td></tr>
<tr><td>ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ</td><td>4.5</td><td>250</td><td>40</td></tr>
<tr><td>ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ</td><td>4.5</td><td>250</td><td>40</td></tr>
</table>

ਭਰੂਨ ਵਿੱਚ ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਲੱਛਣ

ਗਰਭਪਾਤ ਜਨਮ ਰੁਕਣਾ, ਮ੍ਰਿਤ ਜਨਮ, ਅਨੁਵਾਂਸ਼ਿਕ ਅਸਮਾਨਤਾਵਾਂ, ਪ੍ਰਸਵ ਦੌਰਾਨ ਮੌਤ ਦਰ ਵਧਣਾ, ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਦੀ ਮੌਤ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧਣਾ, ਤੰਤਰਿਕਾ ਸਬੰਧੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ (ਮਾਨਸਿਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਬਹਿਰਾਪਣ, ਮੰਦਬੁੱਧੀ, ਅਧਰੰਗ ਅਤੇ ਸਕਵਿੰਟ) ਬੋਣਾਪਣ, ਮਾਨਸਿਕ ਕਰੂਪਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਾਇਕੋਮੀਟਰ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਕਮੀਆਂ।

ਨਵਜਾਤ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਲੱਛਣ

ਨਵਜਾਤ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਗੰਢ ਅਤੇ ਹਾਇਪੋਥਾਇਰੋਇਡਜ਼ਮ ਗਲ-ਗੰਢ, ਨਵਜਾਤ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਵਿੱਚ ਹਾਇਪੋਥਾਇਰੋਇਡਜ਼ਮ ਮਾਨਸਿਕ ਕਾਰਜ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਰੁਕਣਾ।

ਵਿਅਸਕਾਂ ਵਿੱਚ ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਲੱਛਣ

ਊਰਜਾ ਦੀ ਕਮੀ, ਗਲਗੰਢ ਅਤੇ ਮਸ਼ੀਨ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ, ਗੰਢਦਾਰ ਥਾਇਓਰਇਡ, ਹਾਇਪੋਥਾਇਰੋਇਡਜ਼ਮ ।

ਗਲਗੰਢ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ

ਸੂਚਕ	ਹਲਕਾ	ਮੱਧਮ	ਗੰਭੀਰ
ਗਲਗੰਢ ਦਾ ਗ੍ਰੇਡ > 0	5-19.9%	20-29.9%	≥30%
ਮੱਧਮ (ਮਾਇਕ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ)	50-99	20-49	<20

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਘਾਟ ਵਿਕਾਰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਉਦੇਸ਼

• • •

- ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰਵੇਖਣ।
- ਆਮ ਨਮਕ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਆਇਓਡੀਨ ਨਮਕ ਦੀ ਪੂਰਤੀ।
- ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਆਇਓਡੀਨਯੁਕਤ ਨਮਕ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੀ ਹੱਦ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ 5 ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਮੁੜ ਸਰਵੇਖਣ।
- ਆਇਓਡੀਨ ਯੁਕਤ ਨਮਕ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚੋਂ ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਨਿਕਾਸੀ ਦਾ ਲੈਬੋਰੇਟਰੀ ਪਰੀਖਣ।
- ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਮਸ਼ਹੂਰੀ।

ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਫੈਲਾਉਣ ਲਈ ਆਂਗਨਵਾੜੀ ਵਰਕਰ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ?

- ਸਮੁਦਾਇਕ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਮਾਤਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੋੜਾਂ ਅੰਤਰ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਂਗਨਵਾੜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਇਓਡੀਨਯੁਕਤ ਨਮਕ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਇੱਕ ਫੋਕਲ ਪੁਆਇੰਟ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਗਲਗੰਢ ਜਾਂ ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਕਮੀ ਪਾਏ ਜਾਣ ਤੇ, ਆਂਗਨਵਾੜੀ ਵਰਕਰ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਗਲਗੰਢ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਘੱਟ ਵਰਤੋ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਆਇਓਡੀਨ ਦੇ ਪਾਚਣ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੰਦਗੋਭੀ, ਫੁੱਲਗੋਭੀ, ਭਿੰਡੀ, ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ, ਆੜੂ, ਸੋਇਆਬੀਨ, ਬਦਾਮ, ਸਰ੍ਹੋਂ, ਸੋਰਘਮ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਂਗਨਵਾੜੀ ਵਰਕਰ ਆਇਓਡੀਨ ਇਕ ਲੋਕ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲੋਕਗਾਨ, ਨੁਕੜ ਨਾਟਕ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਂਗਨਵਾੜੀ ਵਰਕਰ ਆਇਓਡੀਨ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਬਾਰੇ ਇਕ ਵੀਡਿਓ ਦਿਖਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਕਈ ਪੋਸਟਰ ਬਣਾਏ ਅਤੇ ਲਗਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਲੋਕ ਆਇਓਡੀਨਯੁਕਤ ਨਮਕ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂੰ ਹੋ ਸਕਣ।
- ਆਂਗਨਵਾੜੀ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਆਇਓਡੀਨ ਟੈਸਟਿੰਗ ਕਿੱਟ ਰੱਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਮਕ ਵਿੱਚ ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜਾਂਚਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਗਲਗੰਢ ਦਾ ਵਰਗੀਕਰਨ

ਗ੍ਰੇਡ 0 - ਕੋਈ ਛੂਹਣਯੋਗ ਜਾਂ ਦਿਖਣਯੋਗ ਗਲਗੰਢ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ

ਗ੍ਰੇਡ 1 - ਗਰਦਨ ਵਿੱਚ ਮਾਸ ਦਾ ਲੋਥੜਾ ਜੋ ਗਰਦਨ ਵੱਲ ਉਪਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਹ ਛੂਹਣਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਇਹ ਗਰਦਨ ਦੀ ਆਮ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਦਿਖਦਾ।

ਗ੍ਰੇਡ 2 - ਗਰਦਨ ਦੀ ਸੋਜਿਸ਼ ਦਿਖਦੀ ਹੈ, ਥਾਇਓਰੋਇਡ ਵਧਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਛੂਹਣਯੋਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।