అయోడిన్ లోపం వ్యాధి

అయోడిన్ ఎందుకు అవసరం?

అయోడిన్ అనేది ఒక ప్రధానమైన సూక్ష్మ పోషకం. ఇది మానవ శరీరంలో అత్యంత ముఖ్యమైన పనులకి మద్దతునిస్తుంది. అయోడిన్ కోసం 2010 ఐ.సి.ఎం.ఆర్. ప్రకారం సిఫారసు చేయబడిన ఆహారపు అనుమతులు.

తరగతి/వయస్సు	అయోడిన్ ఆర్‌డిఏ		
	(mcg/Kg/d)	(mcg/d)	పై స్థాయి పరిమితి (mcg/Kg/d)
శిశువులు (0-6 నెలలు)	6-30	తల్లిపాలు	తల్లిపాలు
7-12 నెలలు		90	140
చిన్న పిల్లలు (1 నుంచి 5 సంవత్సరాలు)		90	50
పాఠశాలలకు వెళ్లే పిల్లలు	4	120	50
యుక్తవయస్కులు మరియు పెద్దలు (13 సంవత్సరాలు)	2	150	30
గర్భిణీ స్త్రీలు	4.5	250	40
పాలిచ్చే తల్లులు	4.5	250	40

పిండంలో అయోడిన్ లోపం లక్షణాలు

గర్భస్రావాలు, శిశువు మరణించి పుట్టటం, పుట్టుకతో సంక్రమించిన లోపాలు, ప్రసవానికి ముందు తర్వాత కాలానికి సంబంధించి పెరిగిన మరణాలు, పెరిగిన శిశు మరణాలు, న్యూరొలాజికల్ క్రెటినిజం (మానసిక లోపం, చెవుడు, స్పాస్టిక్ డిప్లేజియా మరియు మెల్లకన్ను), పొట్టి, మానసిక లోపాలు మరియు సైకోమోటార్ లోపాలు.

కొత్తగా పుట్టిన శిశువులు, పసి పిల్లలు మరియు యుక్తవయస్కుల్లో అయోడిన్ లోపం లక్షణాలు.

నియోనాటల్ గోయిటర్ మరియు హైపోథైరోయిడిజమ్, గోయిత్రి, నియోనాటల్ హైపోథైరోయిడిజమ్, లోపంతో కూడిన మానసిక పరిస్థితి, శారీరక అభివృద్ధి లేకపోవటం.

పెద్దల్లో అయోడిన్ లోపం లక్షణాలు

శక్తి లేకపోవటం, గోయిటర్ మరియు యాంత్రిక సమస్యలు, నోడ్యులార్ థైరాయిడ్, హైపర్‌థైరోయిడిజమ్.

గోయిటర్ తీవ్రత

సూచిక	స్వల్పంగా	మధ్యస్థంగా	తీవ్రంగా
గోయిటర్ గ్రేడ్ > 0	5 -19.9%	20-29.9%	>_ 30%
మధ్యస్థంగా (మైక్రోగ్రామ్/1)	50-99	20-49	<20

జాతీయ అయోడిన్ లోపం వ్యాధుల నియంత్రణ కార్యక్రమం లక్ష్యాలు

- అయోడిన్ డెఫిషియెన్సీ డిజార్డర్స్ (ఐ.డి.డి.) తీవ్రతని అంచనా వేయటానికి సర్వేలు.
- సాధారణ ఉప్పు స్థానంలో అయోడైజ్ ఉప్పు సరఫరా.
- అయోడిన్ డెఫిషియెన్సీ డిజార్డర్స్ తీవ్రతని మరియు అయోడేటెడ్ ఉప్పు ప్రభావాన్ని అంచనా వేయటానికి ప్రతీ 5 సంవత్సరాలకు తిరిగి సర్వే చేయాలి.
- అయోడేటెడ్ ఉప్పు ప్రయోగశాల పర్యవేక్షణ మరియు మూత్రం ద్వారా అయోడిన్ విసర్జన.
- ఆరోగ్య చైతన్యం మరియు ప్రచారం.

అవగాహనను పెంచుటకు అంగన్‌వాడి కార్యకర్తలు ఏమి చేయవలెను

- ఒక కమ్యూనిటీలో పిల్లలు మరియు తల్లుల వివిధ అవసరాలు పరస్పర సంబంధాన్ని కలిగి ఉన్నాయి. అయోడైజ్డ్ ఉప్పు గురించి చైతన్యాన్ని అందించటానికి అంగన్‌వాడిని ఒక ప్రాథమిక కేంద్రంగా ఉపయోగించవచ్చు.
- థైరాయిడ్ వ్యాధి లేదా అయోడిన్ లోపం ఉన్నట్లుగా గుర్తించినట్లైతే, గోయిట్రోజెన్స్ వాడకాన్ని తక్కువ చేయాల్సిందిగా అంగన్‌వాడి కార్యకర్త కుటుంబానికి కౌన్సిలింగ్ చేయాలి. ఎందుకంటే అవి అయోడిన్ మెటబాలిజంతో జోక్యం చేసుకుంటాయి. క్యాబేజీ, క్యాలీఫ్లవర్, బెండ, పీచెస్, సోయాబీన్, బాదంపప్పులు, ఆవాలు, సోర్ఘుమ్ మొదలైనవి వినియోగించరాదు.
- జానపద గీతాలు, నాటకాలు, ఒక్కొక్కరికి కౌన్సిలింగ్ చేయటం మొదలైనవి భాగంగా చేసి అంగన్‌వాడి కార్యకర్త ప్రజా చైతన్య కార్యక్రమాన్ని తయారు చేయవచ్చు.
- ఐ.డి.డి. మరియు దాని నివారణ గురించి అంగన్‌వాడి కార్యకర్త వీడియోని కమ్యూనిటీకి చూపించాలి.
- వివిధ పోస్టర్లు తయారు చేసి కనబరచాలి. అందువల్ల ప్రజలు అయోడైజ్డ్ ఉప్పు ప్రాధాన్యత గురించి తెలుసుకుంటారు.
- అంగన్‌వాడి కేంద్రం అయోడిన్ టెస్టింగ్ కిట్‌ని కలిగి ఉండాలి. ఇది ఉప్పులో అయోడిన్ ఎంత ఉందో పరీక్షించటానికి ఉపయోగించబడాలి.

గోయిటర్ వర్గీకరణ

గ్రేడ్ 0 - స్పష్టంగా లేక కనిపించే గోయిటర్ లేదు

గ్రేడ్ 1- మెడలో మాంసగడ్డ మెడ పై బాగం వైపు కదులుతుంది. అది స్పష్టంగా ఉంటుంది కానీ మెడ సాధారణ భంగిమలో ఉన్నప్పుడు కనిపించదు.

గ్రేడ్ 2 - మెడలో పైకి కనిపించే వాపు, థైరాయిడ్ గ్రంధి పెద్దది కావటం మరియు స్పష్టంగా కనిపించటం.