



# آئیوڈین کی کمی سے ہونے والی بیماری

## آئیوڈین ضروری کیوں ہے؟

آئیوڈین ایک ایسا ضروری مائیکرو نیوٹریٹ ہے جو انسانی جسم کے انتہائی اہم کام میں مدد کرتا ہے۔ ICMR 2010 کے مطابق آئیوڈین کی روزانہ خوراک کیا ہونی چاہئے اس کا فائدہ مندرجہ ذیل ہے:

آئیوڈین کا RDA			زمرہ/عمر
آخری حد (mcg/Kg/d)	(mcg/d)	(mcg/Kg/d)	
ماں کا دودھ	ماں کا دودھ	6-30	پیدائش سے 6 ماہ تک کے بچے
140	90		7 سے 12 ماہ کے بچے
50	90		1 سے 5 سال کے بچے (چھوٹے بچے)
50	120	4	اسکول کی عمر کے بچے
30	150	2	نابالغ اور بالغ (13 سال کے قریب)
40	250	4.5	حاملہ عورتیں
40	250	4.5	دودھ پلانے والی خواتین

## آئیوڈین کی کمی سے جنین پر ہونے والے اثرات

استقاط حمل، وقت سے پہلے پیدائش، پیدائش سے پہلے ہی بچے کی موت، نومولود بچوں کی اموات کی شرح میں اضافہ، نیورولوجی سے متعلق خامیاں (دماغی کمی، سننے کی صلاحیت میں کمی، اسپینک ڈیپلیجیا اور بھینگا پن وغیرہ) پستہ قد، دماغی بیماری اور کند ذہنی وغیرہ۔

## پیدائش کے بعد، نومولود بچے اور نابالغ بچوں میں آئیوڈین کی کمی کے علامتیں

پیدائش کے بعد تھائرائیڈ کے غدود کا بڑھنا یا تھائرائیڈ میں اضافہ، پیدائش کے بعد تھائرائیڈ کی بیماری، دماغی کارکردگی میں رکاوٹ، جسمانی فروغ میں کمی۔

## بالغوں میں آئیوڈین کی کمی کی علامتیں

توانائی میں کمی، غدود کا بڑھنا اور دیگر پیچیدگیاں، نوڈولر تھائرائیڈ اور ہائپر تھائرائیڈ۔

## آئیوڈین کی کمی سے ہونے والی بیماریوں کو کنٹرول کرنے کے قومی پروگرام کے مقاصد



• آئیوڈین کی کمی سے ہونے والی بیماریوں کا جائزہ لینے کے لئے سروے

• عام نمک کی بجائے آئیوڈین شدہ نمک کی سپلائی

• 5 سال کے وقفے کے بعد پھر سروے تاکہ آئیوڈین والے نمک کی سپلائی کے بعد بھی رہ جانے والی آئیوڈین کی کمی سے ہونے والی بیماریوں کا تجزیہ کیا جاسکے

• لیبارٹری میں آئیوڈین کے نمک کی جانچ

• صحت سے متعلق تعلیم اور تشہیر

## غدود کا بڑھنا

علامت	درمیانہ	شدید	سخت
غدود کا گریڈ >0	5-19.9%	20-29.9%	≥30%
درمیان (مائیکرو آنگڈوم 1)	50-99	20-49	<20

## آنگن واڑی کارکن بیداری پیدا کرنے کے لئے کیا کریں؟



- سماج میں بچوں اور ماؤں کی بہت سی ضرورتیں ایک دوسرے سے جڑی ہوتی ہیں، آنگن واڑیوں کو آیوڈین والے نمک کے بارے میں بیداری پیدا کرنے کے لئے ایک اہم مقام کے طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے۔
- تھائریڈ بیماری کی تشخیص یا آیوڈین کی کمی صورت میں آنگن واڑی کارکن کنبے کو صلاح دے سکتی ہے کہ وہ گوٹروجنیس کا استعمال کم کریں کیونکہ اس سے آیوڈین کے بیٹابولزم پر اثر پڑتا ہے۔ گوہی، پتہ گوہی، بھنڈی، شکر قند، ناسپاتی، سویا بین، بادام، سرسوں وغیرہ کی مناسب مقدار استعمال کرنی چاہئے۔
- آنگن واڑی کارکن عوامی بیداری پروگرام تیار کر سکتے ہیں جس میں لوک گیت، اسٹ، ڈرامے اور بالمشافہ (آمنے سامنے) صلاح مشورہ شامل کیا جاسکتا ہے۔
- آنگن واڑی کارکن IDD پرویڈیو دکھا کر برادری کو اس کی روک تھام کے بارے میں بتا سکتی ہیں۔
- بہت سے پوسٹر بنائے جاسکتے ہیں اور انہیں الگ الگ مقامات پر لگایا جاسکتا ہے تاکہ لوگوں میں آیوڈین والے نمک کے بارے میں بیداری پیدا ہو۔
- آنگن واڑی سینٹر میں آیوڈین ٹیسٹ کرنے کی کٹ رکھی جاسکتی ہے جس سے نمک میں آیوڈین کی موجودگی کا پتہ لگایا جاسکتا ہے۔

## غدود کی درجہ بندی

