



आयोडीन की कमी से उत्पन्न विकार

आयोडीन क्यों आवश्यक है?

आयोडीन एक आवश्यक सूक्ष्म पोषक तत्व है जो मानव शरीर के कुछ सबसे महत्वपूर्ण कार्यों में मदद करता है। आयोडीन के लिए आई सी एम आर 2010 के अनुसार संस्तुत आहार ग्रहण निम्नानुसार हैं:

श्रेणी/आयु	आयोडीन का आर डी ए		
	(माइक्रो ग्राम / किग्रा / डी)	(माइक्रो ग्राम / डी)	ऊपरी सीमा (माइक्रो ग्राम / किग्रा / डी)
शिशु (0-6 माह)	6-30	मां का दूध	मां का दूध
7-12 माह		90	140
छोटे बच्चे (1+ से 5 वर्ष)		90	50
स्कूली आयु के बच्चे	4	120	50
किशोर एवं वयस्क (≥13 वर्ष)	2	150	30
गर्भवती महिलाएं	4.5	250	40
धात्री माताएं	4.5	250	40

भ्रूण में आयोडीन की कमी के लक्षण

गर्भपात, मृत जन्म, पैदाइशी विसंगतियां, नवजात की मृत्यु दर में वृद्धि, शिशु की मृत्यु दर में वृद्धि, मस्तिष्क संबंधी समस्याएं (मानसिक कमजोरी, मूक बधिर, मंदबुद्धि और भेंगापन), बौनापन, मानसिक विसंगतियां तथा साइकोमोटर दोष)।

नवजात, बच्चों और किशोरों में आयोडीन की कमी के लक्षण

नवजात गलगंड और हाइपोथाइरॉडिज़म, गलगंड, नवजात हाइपोथाइरॉडिज़म, बाधित मानसिक कार्य, अवरुद्ध शारीरिक विकास

वयस्कों में आयोडीन की कमी के लक्षण

ऊर्जा का अभाव, गलगंड तथा यांत्रिक जटिलताएं, नॉडूलर थाइरायड, हाइपोथाइरॉडिज़म

गलगंड की गंभीरता

संकेतक	हल्का	साधारण	गंभीर
गलगंड की ग्रेड 0 से कम	5 -19.9 प्रतिशत	20-29.9 प्रतिशत	≥30 प्रतिशत
मध्यम (माइक्रोग्राम/आई)	50-99	20-49	<20

राष्ट्रीय आयोडीन की कमी से उत्पन्न विकार नियंत्रण कार्यक्रम के उद्देश्य



- आयोडीन की कमी से उत्पन्न विकार (आई डी डी) की व्यापकता का आकलन करने के लिए सर्वेक्षण।
- सामान्य नमक के स्थान पर आयोडीन युक्त नमक की आपूर्ति।
- आयोडीन की कमी से उत्पन्न विकारों की मात्रा तथा आयोडीन युक्त नमक के प्रभाव का आकलन करने के लिए हर पांच साल बाद पुनः सर्वेक्षण।
- आयोडीनयुक्त नमक तथा पेशाब के रास्ते आयोडीन के बाहर आने की प्रयोगशाला निगरानी।
- स्वास्थ्य शिक्षा और प्रचार।

जागरूकता फैलाने के लिए आंगनवाड़ी कार्यकर्ता क्या कर सकती हैं?



- समुदाय में बच्चों एवं माताओं की विभिन्न जरूरतें आपस में जुड़ी होती हैं। आयोडीन युक्त नमक के बारे में जागरूकता फैलाने के लिए आंगनवाड़ी का उपयोग केंद्र स्थल के रूप में किया जा सकता है।
- यदि थाइरायड की बीमारी अथवा आयोडीन की कमी का पता चलता है, तो आंगनवाड़ी कार्यकर्ता को गलगंड पैदा करने वाले पदार्थों का सेवन कम करने के लिए परिवार को परामर्श देना चाहिए क्योंकि वे आयोडीन के चयापचय में दखल देते हैं। पत्ता गोभी, फूलगोभी, ओकरा, शक्करकंदी, आड़ू, सोयाबीन, बादाम, सरसों, ज्वार आदि के सेवन से बचना चाहिए।
- आंगनवाड़ी कार्यकर्ता एक जनजागरूकता कार्यक्रम तैयार कर सकती है जिसमें लोकगीत, प्रहसन, नाटक, व्यक्तिगत परामर्श आदि शामिल हो सकते हैं।
- आंगनवाड़ी कार्यकर्ता समुदाय को आई डी डी तथा इसकी रोकथाम पर वीडियो दिखा सकती है।
- विभिन्न प्रकार के पोस्टर बनाए और लगाए जा सकते हैं ताकि लोग आयोडीन युक्त नमक के महत्व को जान सकें।
- आंगनवाड़ी केंद्र में एक आयोडीन परीक्षण किट रखी जा सकती है जिसका इस्तेमाल नमक में आयोडीन की मौजूदगी की जांच के लिए किया जा सकता है।

गलगंड का वर्गीकरण

