

پیشگیری و کنترل اختلالات ناشی از کمبود ید

نام سند	پیشگیری و کنترل اختلالات ناشی از کمبود ید
نگارش	اول
تاریخ صدور	۱۳۸۴
نام کامل فایل	پیشگیری و کنترل اختلالات ناشی از کمبود ید
شرح سند	پیشگیری و کنترل اختلالات ناشی از کمبود ید
نویسنده/مترجم	دفتر بهبود تغذیه و آموزش سلامت

مقدمه :

اختلالات ناشی از کمبود ید بعنوان یک مسئله مهم بهداشتی تلقی می شود. برای حل این معضل و جلوگیری از شیوع اختلالات ناشی از کمبود ید یکی از مهم ترین راهها ، اجرای برنامه های اطلاع رسانی و آموزش همگانی مردم در این زمینه است.

* برای کنترل و پیشگیری از اختلالات ناشی از کمبود ید موارد زیر بایستی مورد توجه قرار گیرد:

* کمبود ید باعث می شود که عوارض زیر بوجود بیاید:

گواتر_عقب ماندگی ذهنی_کر و لالی_لوجی چشم_اختلال در ایستادن و راه رفتن و کوتاهی اندامها. در زنان باردار مبتلا به کمبود ید سقط جنین و تولد نوزادان مرده مشاهده می شود.

* بهترین روش پیشگیری از عوارض ناشی از کمبود ید عبارت است از:

مصرف ماهی و نمک یددار. در شیر ، تخم مرغ و گوشت نیز به مقدار کمتری ید وجود دارد.

* اهمیت استفاده از نمک یددار در تغذیه دامها به شرح زیر است :

استفاده از نمک یددار در تغذیه دامها از سقط و نازائی حیوانات اهلی جلوگیری می کند.

* نکات زیر را در مورد نمک یددار تصفیه شده به خاطر بسپارید :

-در آشپزخانه و سرسفره از نمک تصفیه شده یددار که ناخالصی های نمک معمولی را ندارد ، استفاده کنید.
-نمک یددار تصفیه شده به دلیل خلوص بالا میزان ید را بهتر و به مدت بیشتری حفظ می کند.

* نحوه نگهداری نمک یددار:

- نمک یددار را باید در ظرف در بسته ، کدر و به دور از نور نگهداری کنیم.
- حداکثر مدت نگهداری نمک یددار ۶ ماه می باشد.
- برای حفظ ید باید نمک یددار در انتهای پخت غذا به آن اضافه کند.

****توصیه های تغذیه ای زیر را به یاد داشته باشیم:**

- * برای پیشگیری از عوارض ناشی از کمبود ید، نمک یددار و ماهی مصرف کند.
- * نمک یددار را در ظرف در بسته، کدر و به دور از نور نگهداری کند.
- * نمک یددار را در انتهای پخت به غذا اضافه کند.
- * برای دامها هم از نمک یددار استفاده کند.
- * در آشپزخانه و سرسره از نمک تصفیه شده یددار استفاده کند.

منبع مورد استفاده در تدوین متون آموزشی				
نوع منبع	عنوان	مؤلف/تهیه کننده	تاریخ تهیه	محل انتشار
جزوه	مجموعه آموزشی پیشگیری و کنترل کمبود ید و اختلالات ناشی از آن	دفتر بهبود تغذیه	۱۳۸۱	وزارت بهداشت
دستورالعمل	پمفلت پیشگیری از کمبود ید	بهبود تغذیه و آموزش سلامت	۱۳۸۴	مرکز بهداشت استان