**مقدمه**

|  |
| --- |
| بزرگی تیروئید شایعترین تظاهر نقصان ید می‌باشد که به گواتر معروف است. گواتر را بعـضی جدی تلقی نکـرده بـلکه آنرا فـقـط یک مشـکل زیبایی می‌دانند. نوع شدید آن کرتینیسم است که اختلال در تکامل مغزی و جسمی، تاخیر رشد، عوارض عصبی و کری می‌دهد. شایان ذکر است که اختلالات کمبـود ید را Iodine Deficiency Disorders یا I.D.D می‌نامند. |

**عوارض کمبود ید**

* **در دوره حاملگی و زمان جنینی:** سبب سقط جنین و مرده‌زایی، ناقص الخلقه متولد شدن ، کند ذهنی ، اختلالات حرکتی و روانی ، لالی و کری نوزاد می‌شود.

* **در کودکی:** اختلال جسمی و روانی پدید می‌آورد و سبب کندذهنی و رشد نکردن بدن می‌گردد.

* **در بلوغ:** ایجاد گواتر و کم‌کاری تیروئید نموده و اختـلال در تـکامل مغزی را بوجود می‌آورد.

* **در بزرگسالان:** موجب ضعف عمومی ، کاهش سوخت و ساز بدن ، لاغری ، خواب آلودگی و اختلالات عصبی می‌شود.

**میزان احتیاج روزانه بدن به ید**

بین150ـــ120میکروگرم که 75 میکروگرم آن را تیروئید برای ساخت هورمونهای خود مصرف می‌کند.

**علائم گواتر**

* **خستگی عمومی و ضعف، عدم تحمل سرما، یبوست، گرفتگی صدا، صورت پف کرده، رنگ پریده از علائم عمده گواتر هستند.** و در آزمایش خون در افراد بالغکم‌خونی نیز مشاهده می‌شود.

* اگر اندازه هر لب تیروئید بطور واضحی قابـل تشخیص و بزرگتر از بند آخر انگشت خود شخص باشد گواتر واضح در کار است. بر اساس تقسیم بندی سازمان بهداشت جهانی گواتر به 4 درجه تقسیم می‌شود:
	+ **درجه یک:** تیروئید قابل لمس و رویت نیست حتی اگر سر به عقب خم شود این مرحله را صفر می‌نامیم.
	+ **درجه دو:** تیروئید قابل لمس است اگر چه قابل رویت نباشد.
	+ **درجه سه:** تیروئید در حال عادی، هم قابل رویت و هم قابل لمس است.
	+ **درجه چهار:** تیروئید از فاصله نسبتا دور بزرگ و قابل رویت است و نیازی به لمس آن نیست.

**عوامل موثر در بروز گواتر**

ید موجود در خاک توسط باران و سیلابها شسته و به دریا می‌ریزد و فقر ید برای انسان و حیوانات بوجود می‌آید. در مناطق کمبود ید منابع گیاهی وحیوانی ید کافی نخواهد داشت.

**منابع ید**

مقدار ید در مواد غذایی مانند غذاهای دریایی، ماهی آب شور، اسفناج، تخم مرغ، کره، پنیر، کلم، سیب‌زمینی، شلغم، هویچ، لوبیا، شیر، کاهو، خیار، نخود، پیاز، برنج، سیب درختی بیشتر است.

**راههای پیشگیری**

1ـ تهیه نمک یددار و توزیع آن بین مصرف کـنندگان بهترین روش رسانـدن ید به تمام مردم است.

2ـ رساندن ید با استفاده از روشهای دیگر نظیر افزودن ید به آب و نان و ... .

3ـاسـتفاده اجباری از نمک یددار در کارخانه‌های سـازنده مواد خوراکـی و نانواییها.

4ـ رساندن روغن یددار تزریقی یا خوراکی (آمپولهای یددار) که با یک تزریق تا چهار سال ید بدن تامین می‌شود ولی این روش هزینه بالایی دارد و قابل استفاده برای همگان نیست.

5ـ بسیج همگانی در اشاعه فرهنگ استفاده از نمک یددار.

6ـ نمک یددار جنبه درمانی نداشته و به منظور پیشگیری استفاده می‌شود.