

انسانها به مقدار مشخصی از ید در بدن خود نیاز دارند تا بتوانند ماده شیمیایی به نام هورمون تیروئید ایجاد کنند. هورمون تیروئید متابولیسم و سایر عملکردهای مهم بدن را کنترل می کند.

سطح پایین ید تنها علت عملکرد ضعیف تیروئید نیست. اما کمبود ید می تواند باعث بزرگ شدن غیرطبیعی غده تیروئید و سایر مشکلات تیروئید شود. در کودکان می تواند باعث ناتوانی ذهنی شود.

بدن به طور طبیعی ید را تولید نمی کند، بنابراین تنها راه دریافت این ماده مغذی از طریق رژیم غذایی است. بزرگسالان معمولاً به ۱۵۰ میکروگرم ید در روز نیاز دارند. زنان باردار و شیرده به ۲۰۰ میکروگرم ید در روز نیاز دارند. ید در بسیاری از انواع غذاها وجود دارد. بیشترین غلظت آن در غذاهای زیر است:

- ماهی
- تخم مرغ
- آجیل
- گوشت
- نان
- محصولات لبنی
- جلبک دریایی
- نمک خوراکی ید دار

کمبود ید در حدود ۲ میلیارد نفر در سراسر جهان را تحت تأثیر قرار داده است. این امر معمولاً در کشورهای در حال توسعه وجود دارد که در آن افراد ممکن است به غذای سالم کافی دسترسی نداشته باشند. اما می تواند بر افرادی در کشورهای پیشرفته که فاقد رژیم غذایی مناسب هستند و یا بدن آنها به درستی ید پردازش نمی کند، نیز تأثیر بگذارد.

زنان باردار بیش از هر گروه دیگری به ید نیاز دارند. به همین دلیل، اگر تلاش آگاهانه ای برای مصرف غذاهای با ید زیاد انجام ندهند، احتمالاً دچار کمبود ید خواهند شد.

### علائم کمبود ید:

- تورم غده تیروئید در گردن
  - سطح پایین هورمونهای تیروئید (کم کاری تیروئید)
- کم کاری تیروئید به طور معمول علائمی ایجاد می کند که می تواند شامل موارد زیر باشد:
- خستگی
  - افزایش حساسیت به سرما

- یبوست
- پوست خشک
- افزایش وزن
- صورت پف کرده
- ضعف عضلانی
- افزایش سطح کلسترول خون
- درد یا سفتی در عضلات و مفاصل
- کاهش ضربان قلب
- موهای کم پشت
- افسردگی
- حافظه ضعیف
- خونریزی های بیشتر در دوران عادت ماهانه

در نوزادان، کم کاری تیروئید احتمالاً علائم زیر را نشان می دهد:

- زبان بزرگ
- صورت پف کرده
- یبوست
- تون عضلانی ضعیف
- خواب آلودگی شدید

در کودکان و نوجوانان، این وضعیت ممکن است باعث موارد زیر شود:

- رشد ضعیف
- تأخیر در رشد دندان
- تأخیر در بلوغ
- رشد ذهنی ضعیف
- ضریب هوشی پایین
- مشکلات یادگیری
- ناتوانی های ذهنی (به ویژه در کودکان)

عوارض کمبود ید

در صورت عدم درمان، کمبود ید می تواند منجر به کم کاری تیروئید شود. عوارض ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- بیماری قلبی و اختلالات مربوط به آن، مانند بزرگ شدن قلب و نارسایی قلبی
- مسائل مربوط به سلامت روان مانند افسردگی و اختلالات شناختی
- آسیب به اعصاب محیطی بدن، معروف به نوروپاتی محیطی
- تخمک گذاری مختل شده، که ممکن است باعث ناباروری در زنان شود
- مقادیر کم هورمون تیروئید در زنان باردار می تواند خطر نقص مادرزادی کودک را افزایش دهد.

کمبود ید در بارداری می تواند مشکلات زیر را ایجاد کند:

- سقط جنین
- مرده زایی
- زایمان زودرس
- ناهنجاری های مادرزادی در نوزادان

در موارد شدید، کمبود ید می تواند شرایطی به نام کرتینیسم ایجاد کند.

منابع:

[/https://www.healthline.com](https://www.healthline.com)

[/https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov)

آزمایشگاه پاتوبیولوژی