

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ-81

21 EKİM-KÜRESEL İYOT EKSİKLİĞİ GÜNÜ

İyot, vücutta çok az miktarda bulunan, normal büyüme ve gelişme için gerekli olan bir elementtir.¹ İyot, vücuda; besinler, su ve deniz ürünleri tüketimi ile alınır. Normal şartlarda vücudumuzda 15-20 mg iyot bulunmaktadır. Eksikliğinde ise çocuklarda büyüme ve gelişme geriliği, zeka düzeyinin yaşlılara göre düşük olması, öğrenme güçlüğü ve okul başarısında azalma gibi sorunları da beraberinde getirebilmektedir.²

İyot eksikliği, özellikle gebelik süresince normal döneme göre daha fazla iyot gereksinimi olan (günde 250µg) hamile kadınlarda sorun yaratmaktadır çünkü anneden geçen fazladan iyot ile hem gebe ve fetüs ihtiyaçlarını karşılamak için daha fazla tiroid hormonu sentezlemekte, hem de fetüs kendi tiroid hormonunu üretmektedir.³ Anne karnında iyot eksikliği gözlenmesi halinde çocukta “fetal hipotiroidizm” isimli hastalık ve kalıcı zeka geriliği ortaya çıkabilmektedir. Avrupa’da yapılan gözlemsel çalışmalarda, hamilelik süresince görülen hafif, orta iyot eksikliğinin bile çocuğun zekası üzerinde uzun dönem ters etkilere sebep olduğu gösterilmiştir.⁴ Bununla birlikte iyot eksikliği dünya nüfusunun sağlığını ve gelişimini, özellikle de düşük gelirli ülkelerdeki okul öncesi çocuklar ve gebeler, tehdit etmeye devam etmektedir.⁵

Dünya genelinde önlenabilir beyin hasarının en büyük sebebi olan iyot eksikliğini önleme adına gerçekleştirilen küresel çalışmalar ve müdahaleler büyük önem taşımaktadır.⁵ İyot eksikliği kontrolünde en sık kullanılan yöntem olan tuzların iyotlanmasıdır. Eksikliğe bağlı ortaya çıkabilecek yan etkiler (düşük zeka seviyesi, guatr, hipotiroidizm ve hipertiroidizm) bu yöntemle kolaylıkla düzeltilebilmektedir^{6,7,8} fakat bu yan etkiler birçok dünya ülkesinde problem olmaya devam etmekte ve iki milyara yakın insanın risk altında olduğu öngörülmektedir.⁹ Dünya Sağlık Örgütü bu yöntemin; basit, etkili ve ucuz bir yöntem olduğunu belirtmesine karşın, 54 ülkede hala iyot eksikliğinin gözlemlendiğini rapor etmektedir.¹⁰

Birçok devletin uyguladığı tuzların iyotlanması politikası ülkemizde de 1994 yılında Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF) işbirliği ile “İyot Yetersizliği Hastalıklarının Önlenmesi ve Tuzun İyotlanması Programı” kapsamında başlatılmış ve 1998 yılında ise hazırlanan tuz tebliği ile tüm sofraya tuzlarının iyotla zenginleştirilmesi sağlanmıştır.

Tüm dünyada halkı iyot kullanımı ve etkinliği konusunda bilgilendirmek ve farkındalık oluşturmak amacıyla **21 Ekim günü “Küresel İyot Eksikliği Günü”** olarak kutlanmaktadır.

¹ De Benoist B, Andersson M, Takkouche B, Egli I. Iodine deficiency worldwide. Geneva, Department of Nutrition for Health and Development World Health Organization, 2004: 1

²[Internet] http://www.istanbulsaglik.gov.tr/w/onemli_gun/iyoteksik_gun.asp Erişim:20.10.2015.

³ European Food Safety Authority Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies. Scientific opinion on dietary reference values for iodine. EFSA Journal 2014; 12: 3660–717.

⁴ Bath SC, Rayman MP. A review of the iodine status of UK pregnant women and its implications for the off spring. Environ Geochem Health 2015; published online Feb 7. DOI:10.1007/s10653-015-9682-3.

⁵ De Benoist Bruno, McLean Erin, Andersson Maria, and Rogers Lisa. Iodine deficiency in 2007: Global progress since 2003. Food and Nutrition Bulletin 2008; 29(3):195-202.

⁶ World Health Organization/UNICEF/International Council for the Control of Iodine Deficiency Disorders. Recommended iodine levels in salt and guidelines for monitoring their adequacy and effectiveness. (WHO/ NUT/96.13). Geneva: WHO, 1996.

⁷ Zimmermann MB. Iodine deficiency. Endocrin Reviews 2009; 30: 376–408.

⁸ World Health Organization/UNICEF/International Council for the Control of Iodine Deficiency Disorders. Assessment of iodine deficiency disorders and monitoring their elimination: A guide for programme managers. (WHO/NHD/01.1). Geneva: WHO, 2001.

⁹ Bath SC, Steer CD, Golding J, Emmett P, Rayman MP. Effect of inadequate iodine status in UK pregnant women on cognitive outcomes in their children: results from the Avon Longitudinal Study of Parents and Children (ALSPAC). Lancet 2013; 382: 331–37.

¹⁰ Nutrition. Micronutrient deficiencies. World Health Organization (Internet). <http://www.who.int/nutrition/topics/idd/en/> Erişim:17.10. 2015.