

1-7 HAZİRAN

İYOT YETERSİZLİĞİ HASTALIKLARINI ÖNLEME HAFTASI

İyot; tiroid hormonlarının [tiroksin- (T4) ve triiyodotironin] (T3)] yapımı için gerekli olan, insan vücudunda çok az miktarda bulunan, normal büyüme ve gelişme için çok önemli bir maddedir. Tiroid bezinde yapılan bu tiroid hormonları vücutta pek çok mekanizma üzerinde etki gösterir.¹

İyot, vücudumuza başta besinler ve içtiğimiz su ile alınabilir. İçme sularında ve besinlerde bulunan iyodun miktarı toprağın iyot içeriğine bağlıdır.¹ Ancak, ülkemizde besinlerin yetiştiği toprakta (erozyon, seller gibi nedenlerle) ve suda iyot yeterli miktarlarda bulunmamaktadır.

İyot eksikliği, önlenabilir zeka geriliğinin önemli nedenlerinin başında gelmektedir. Çocuklarda yeterli iyot alımının önemi annenin gebeliğe başlanmadan öncesi dönemde ve gebelik sırasındaki yeterli iyot alımı ve fetüse anneden yeterli iyot transferi ile başlamaktadır. Başta santral sinir sistemi olmak üzere sistemlerde büyüme ve gelişmenin en yüksek olduğu gebelik döneminde yetersiz iyot alımı fetüste-yenidoğanda-bebekte zeka geriliği, cücelik ve sağırılık gibi tedavisi mümkün olmayan (irreversible) geri dönüşü olmayan ciddi sorunlar ortaya çıkabilmektedir.² İyot yetersizliğine bağlı en ağır sağlık sorunlar; bebekler, çocuklar, doğurgan çağıdaki kadınlar ve gebeler de görülmektedir.²

İyot yetersizliğinde;

Gebelerde;

- Düşük, ölü doğum veya guatra neden olabilir.
- Gebeliğin ilk ayında annede yetersiz iyot alımı sonucunda fetüsün-bebeğin santral sinir sistemi ve beyin gelişimi olumsuz etkilenir.
- Çocukluk döneminde zeka puanında (IQ) yaşitlarına göre 13,5 puan düşme görülmektedir.

Bebek ve çocuklarda;

- Büyüme geriliği,
- Zeka geriliği,
- Sağırılık,
- Cücelik,
- Guatr, tiroid bezinin çalışmaması (hipotiroidi) görülmektedir.

Çocuklarda ve gençlerde;

- Guatr,
- Büyüme geriliği,
- Okul başarısızlığı,
- Anlama ve öğrenmede güçlükler oluşmaktadır.

Yetişkinlerde;

- Guatr, tiroid bezinin çalışmaması (hipotiroidi),
- Zihinsel işlevsellikte azalma, verim düşüklüğü,

¹ [Internet] http://beslenme.gov.tr/content/files/Tuz/t_rkiye_a_r_tuz_t_ketiminin_azalt_lmas_program_2017-2021.pdf Erişim: 22.05.2018.

² [Internet] <http://zonguldakism.saglik.gov.tr/TR,32674/iyot-yetersizligi-hastaliklarinin-onlenmesi-haftasi.html> Erişim: 22.05.2018.

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI

TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ-218

- Güçsüzlük görülmektedir.

İyot yetersizliğinde kişilerin radyasyon duyarlılığı ve tiroid kanseri riskinin artmaktadır. İyot yetersizliği toplumda tüm yaş gruplarında zihinsel işlev kayıplarına yol açmakta ve kişilerin karar verme yetilerinde bozulmalara neden olmaktadır. Bu bireylerin tepkileri daha az ve yavaş olmakta, daha zor eğitilmekte, kişilerde anlama güçlüğü ve buna bağlı üretkenliklerinde azalma olmaktadır. Toplumun bir parçası olarak bireyin etkilenmesi toplumu ve dolayısıyla ülke ekonomisi ve verimliliğini de etkilemekte, ülkeler sosyal gelişmişlik açısından da geri kalmaktadır.¹

İyot ihtiyacı yaş gruplarına göre değişiklik göstermektedir. 0-6 yaşta günlük ihtiyaç 90 µg iken 6-12 yaşta 120 µg ve 12 yaş üstünde 150 µg'dır. Gebelik ve emziliklik döneminde iyot ihtiyacı yükselmekte, 200 µg'a yükselmektedir.³

İyot eksikliğinde öncelikli önlem kişinin yeterli iyot alımını sağlamak için günlük iyot alımını arttırmak ve guatrın görülme sıklığı erken müdahale önlemek ve/veya azaltmaktır. Buna yönelik olarak sık tüketilen besinlerin iyotlanması amacıyla pek çok ülkede müdahale yöntemleri geliştirilmiştir. Müdahale yöntemleri;⁴

1. Tuzun iyotlanması,
2. Ekmeğe iyot katılması,
3. İyot tabletleri kullanılması,
4. İyotlu yağ enjeksiyonu ya da iyotlu yağ kapsülleri kullanılması,
5. İçme suyunun iyotlanması'dır.

İyot yetersizliğinin önlenmesine yönelik yöntemler arasında en sık kullanılanı tuzun iyotlanmasıdır. Tuzun iyotla zenginleştirilmesinin temel nedeni yaygın kullanımı, tuzun kolay iyotlanabilir olması, tuzda iyotlama sonrası tat koku değişikliği olmaması, bu yönde global bir strateji geliştirilmiş olması ve düşük maliyetli olmasıdır. Dünyanın pek çok ülkesinde bu yöntem kullanılmakta ve başarılı sonuçlar elde edilmektedir.⁴

Ülkemiz de iyot eksikliği görülen ülkeler arasındadır. Bu sebeple 1968 yılında tuzu iyotlama çalışmaları başlamış ve bu çalışmalar 1994 yılından itibaren uygulanmaya başlayan **“İyot Yetersizliği Hastalıklarının Önlenmesi ve Tuzun İyotlanması Programı”** ile desteklenmiştir⁵. Ayrıca toplumun iyodun önemi hakkında bilgilendirilmesi ve bilinçlenmesini sağlamak ve iyotlu tuz kullanımının yaygınlaştırmak amacıyla 1-7 Haziran tarihleri arası, **‘İyot Yetersizliği Hastalıklarının Önlenmesi Haftası’** olarak belirlenmiştir. Hafta boyunca 81 ilde bakanlık desteğiyle çeşitli etkinlikte yapılmakta ve farkındalığın artırılması sağlanmaktadır. Amaç; **‘Az Ama İyotlu Tuz’** kullanımını teşvik etmektir. ²

Sağlığınız İçin

‘AZ AMA İYOTLU TUZ’ Seçin

³[Internet]http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/61278/WHO_NHD_01.1.pdf?sequence=1&isAllowed=y&ua=1 Erişim: 22.05.2018.

⁴[Internet]http://e-kutuphane.teb.org.tr/pdf/eczaciodyayinlari/karadeniz_1_3/13.pdf Erişim: 23.05.2018.

⁵[Internet]<http://pursaklar.gov.tr/01-07-haziran-iyot-yetersizligi-hastaliklarinin-onlenmesi-haftasi> Erişim: 23.05.2018.