

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ-(2019/2020-72)

1-7 HAZİRAN

İYOT YETERSİZLİĞİ HASTALIKLARINI ÖNLEME HAFTASI

İyot, normal büyüme ve gelişme için gerekli bir mineraldir. İnsan vücudunun iyot gereksinimi az olsa da, yetersizliği önlenemez beyin hasarı ve zihinsel geriliğin en önemli nedenidir. İyot, beyin ve sinir sisteminin normal büyüme ve gelişmesi ile vücut ısı ve enerjisinin devamı için gerekli olan tiroid hormonlarından tetraiyodotironin (T4, tiroksin) ve triiyodotironin (T3) yapımında kullanılmaktadır.¹

İyot eksikliği, her yaşta guatr hastalığının yanı sıra bebek ve çocuklarda büyüme ve gelişme geriliği, zeka seviyesinin akranlarına göre en az 13,5 puan daha düşük olması ve öğrenme yeteneğindeki düşüşe bağlı olarak okul başarısında geri kalmaya neden olabilir. İyot yetersizliğinin en olumsuz ve yıkıcı etkilerinin gözlemlendiği bir grup da doğurganlık çağıdaki kadınlar ve gebelerdir. Gebelerde düşük ve ölü doğum riskinde artış söz konusudur. İyot yetersizliği, bu sebeplerden dolayı önemli bir halk sağlığı sorunudur.^{2,3}

İyotun yaygın besin kaynakları; deniz ürünleri, yumurta, et ve süt ürünleridir. Dağlık bölgelerdeki topraklarda yetişen bitkiler yetersiz miktarda iyot içermekte olup, gıda kaynağı olarak bu topraklarda yetişen bitkileri kullanan bireylerde ve aynı bölgede bulunan hayvanlarda ve bu hayvanların dokularında yeterli iyot bulunmamaktadır. İyot kaynaklarına ulaşımın güç olması nedeniyle toplumun en rahat ulaşabileceği iyot kaynağı sofralık rafine tuzlardır. Aksi hekiminizce belirtilmedikçe mutlaka iyotlu rafine tuz kullanılmalıdır. Kaya tuzu, 'gourmet' tuzları gibi tuzlar önerilmemektedir.⁴

İyot yetersizliği hastalıklarının önlenmesine yönelik olarak, ülkemizde Sağlık Bakanlığı ve UNICEF' in iş birliğinde, 1994 yılından beri "İyot Yetersizliği Hastalıklarının Önlenmesi ve Tuzun İyotlanması Programı" yürütülmektedir. Program kapsamında 1998 yılında hazırlanan Türk Gıda Kodeksi Yemeklik Tuz Tebliği ile tüm sofralık tuzlarının iyot ile zenginleştirilmesi sağlanmıştır. Buna göre sofralık tuzlarına 25-40 mg/kg potasyum iyodat katılması zorunludur, üst limit + 3 mg/kg farklılık gösterebilir. Graves hastalığı, Hashimoto tiroiditi ve sıcak nodülü olan hastalar gibi iyot tüketmemesi gereken kişiler için iyotsuz sofralık tuzu üretiminin yapılacağı tebliğde yer almaktadır. Bu dönemde ülke genelinde yapılan çalışmalarla iyotlu tuz kullanımında artış görülmüştür. Bu başarının tüm topluma yaygınlaştırılması ve devam etmesi amacıyla Haziran ayının ilk haftası (1-7 Haziran), İyot Yetersizliği Hastalıklarını Önleme Haftası olarak belirlenmiştir. Hafta boyunca çeşitli etkinliklerle halk bilgilendirilmekte ve farkındalık yaratılmaktadır.^{2,3}

İyotlu tuz tüketirken, yüksek kan basıncı ve kalp-damar hastalıklarının önlenmesi açısından tuz tüketimine dikkat etmek de oldukça önemlidir. Dünya Sağlık Örgütü, günde 5 gramdan daha az tuz alımını (yaklaşık 1 çay kaşığı) önermektedir. Ancak günlük pratikte tuz alımı dünyada 9-12 gram iken, ülkemizde 10-14 gramdır. O halde, az ama mutlaka iyotlu rafine tuz tüketilmelidir.^{5,6}

¹[Internet]<https://www.ttb.org.tr/STED/sted1200/9>Erişim tarihi:24.05.2020.

²[Internet]<https://sggm.saglik.gov.tr/TR,24435/iyot-yetersizligi-hastaliklarinin-onlenmesi-haftasi.html>Erişim tarihi:24.05.2020.

³<https://zonguldakism.saglik.gov.tr/TR,32674/iyot-yetersizligi-hastaliklarinin-onlenmesi-haftasi.html>Erişim tarihi:24.05.2020.

⁴[Internet]http://www.thyroid.org/wp-content/uploads/patients/brochures/IodineDeficiency_brochure.pdfErişim tarihi:24.05.2020.

⁵[Internet]https://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/unhealthy_diet_text/en/Erişim tarihi:24.05.2020.

⁶[Internet]http://www.temd.org.tr/admin/uploads/tbl_bilgi/20180727162459-2018tbl_bilgid3d7f49f6d.pdfErişim tarihi:24.05.2020.