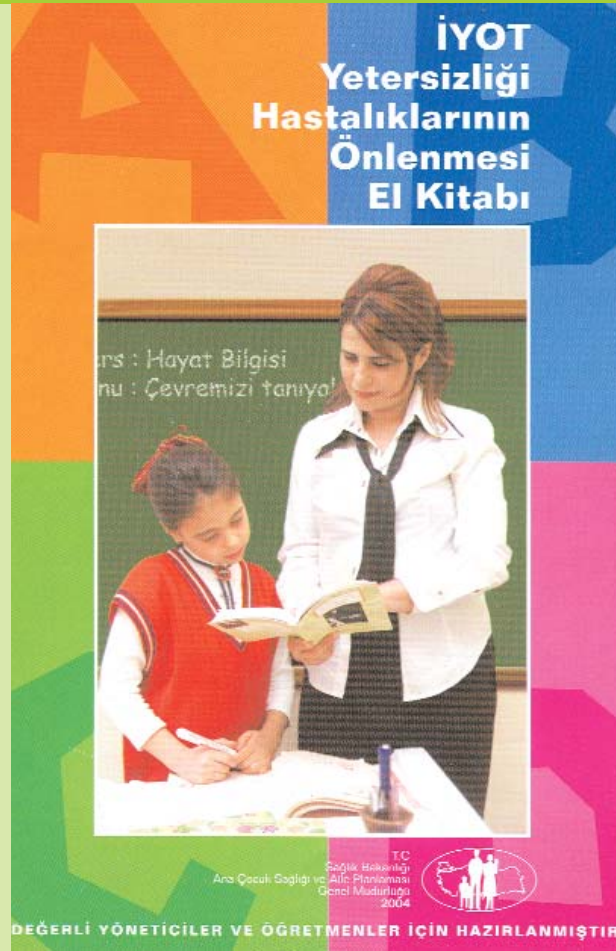


# İyot Yetersizliği Toplum Sağlığımızı Çok Ciddi Bir Şekilde Tehdit Ediyor!

Sağlık | Ş. Adil AYDIN



“İyot yetersizliği çeken öğrencilerde başarı%13,5 oranında düşmekte soruları bir kerede anlayamamaktadırlar. Birine bir şey anlatırsınız anlatırsınız da o kişi anlatılanı anlamaz ya bilin ki o kişide iyot yetersizliği var demektir.”

Dünyadaki eser elementlerin eksikliği içerisindeki en büyük eksiklik olan iyot eksikliği sonucunda sadece guatr rahatsızlığı görülmektedir. Guatr rahatsızlığı bir aysbergin su üstünde görünen kısımdır.

İyot yetersizliği sonucunda düşük, ölü doğum, sağırılık, dilsizlik, şaşılık, cücelik, zekâ geriliği, doğumsal anomaliler, büyüme geriliği, öğrenme ve algılama güçlüğü, verim düşüklüğü, troid kanseri gibi birçok rahatsızlık kendini göstermektedir. İyot o kadar iz bir elementtir ki büyüme hormonu iyot olmaksızın çalışmamaktadır. Dolayısıyla büyüme hormonunun etkilediği tüm alanlarda özellikle beyin sinirlerini etkileyerek beyin sinirlerinin daha fazla dallanmasına, büyümemesine sebebiyet vermektedir. Topraklarımızda ve sularımızda iyot yetersizliği sebebiyle sebze ve meyvelerimize yeteri kadar iyot geçmemekte bu durumda da özellikle çocuklarda olmak üzere tüm yaşlarda iyot eksikliği görülmektedir.

İyot eksikliği özellikle dağlık ve erozyon alanlarda kendisini göstermektedir. İyot toprağın en üst kısmında yer aldığı için yağmur suları, erozyonla çok rahatlıkla akıp gitmektedir. Bu sebeplerden dolayı iyot

maalesef çok az gıdada ve sadece balıkta bulunmaktadır diyebiliriz.

Tüm dünyada iyot yetersizliğinden insanları korumak için tuzlar sonradan iyotlanmaktadır. İyot yetersizliğinden kurtulabilmek için en iyi yöntem, iyotlu tuz kullanılmasıdır.

Bir insana hayat boyu lazım olacak toplam iyot miktarı bir tatlı kaşığı kadardır. Bu kadar az miktarda alınması yeterlidir. Ancak her gün bir toplu iğne başı kadar alınması gerekir.

İnsanda görülen iyoda bağlı zekâ geriliği sadece iyotlu tuz kullanımı ile giderilebilir. Sağlık Bakanlığının ülkemizde yaptığı araştırmalara göre Malatya ili iyotlu tuz kullanımı ile %50-59 oranındadır. İyot yetersizliği özellikle okul yaşındaki çocuklarda zekâyı, eğitimi ve yeni bir şeyler keşfetmek anlamındaki üretkenliği düşürmektedir.

İyodun hiç alınamaması durumunda, fiziksel yavaşlık, kuru deri ve saç, duyma yeteneğinde azalma, seste kalınlaşma, soğuğa karşı duyarlılık artmakta, kabızlık, kanama, el ve ayaklarda üşüme ve şişmanlık görülmektedir.

İyot yetersizliği çeken öğrencilerde başarı%13,5 oranında düşmekte soruları bir kerede anlayamamaktadırlar. Birine bir şey anlatırsınız anlatırsınız da o kişi anlatılanı anlamaz ya bilin ki o kişide iyot yetersizliği var demektir.

Rahmetli Cumhurbaşkanımız Turgut ÖZAL 1995 yılında 10 yıl içinde iyotlu tuzun ülkemizde kullanımını %100 gerçekleştirmek üzere UNİCEF ile bir anlaşma yaptı geçen süre zarfında Resmi Kurumlar iyotlu tuz makinelerini ücretsiz fabrikalara dağıttı. Hatta son olarak ülkemizde iyotsuz sofralık tuzlar üretilemez, bu şekilde yasaya bağlı tebliğ bulunmaktadır. Asıl sorun sanayi tuzları köylerde sofralarda kullanılmaktadır.

İyot meselesini komşularımız Bulgaristan ve İran halletti.

Rahmetli Cumhurbaşkanımızın izinden giderek onun mirasına sahip çıkalım ve iyotlu tuz kullanalım ve iyotlu tuz kullanımını Allah rızası için yaygınlaştıralım ki dediklerimiz, söylediklerimiz tam anlaşılın insanoğlu Allah'ın yarattığı bu bedenle tam kapasite ile yararlanabilsin.

Bütün bu kadar olumsuzlukla sadece iyotlu tuz kullanmakla kurtulabiliriz. Ancak iyotlu tuz kullanımında dikkat edeceğimiz hususlar vardır.

Bu amaçla iyotlu tuz;

- İyotlu tuz koyu renkli kavanozlarda ve serin yerde saklanmalı
- Işık ve güneş ışığından uzakta bir yerde saklanmalıdır
- İyot kayıplarını önlemek için iyotlu tuz yemeğe pişirme sonrası eklenmelidir.
- Tuzlukların renkli kutularda ve ağzlarının kapaklı olmasına dikkat edilmelidir.

İlerde başarılı her şeyi iyi anlayan beyinleri tam gelişmiş sağlıklı çocuklar yetiştirmek istiyorsak yemeklerimizde, salatalarımızda lütfen iyotlu tuz kullanalım.

Ucuz diye asla dökme tuz kaya tuzu kullanmayalım mutlaka iyotlu tuz kullanalım.