

## **BÀI TUYÊN TRUYỀN PHÒNG CHỐNG TÁC HẠI DO THIẾU I-ÔT**

I-ốt là một vi chất cần thiết cho phát triển của cơ thể, cần cho sự tổng hợp hoóc-môn tuyến giáp, phát triển xương, phát triển của não bộ và hệ thần kinh trong thời kỳ bào thai.

Nếu thiếu iốt sẽ dẫn đến thiếu hoóc - môn giáp trạng và ảnh hưởng tới nhiều chức năng quan trọng của cơ thể, gây ra nhiều rối loạn khác nhau gọi chung là “Các rối loạn do thiếu I-ốt”.

### **Các rối loạn do thiếu Iốt:**

Thiếu iốt có thể gây tác hại cho mọi lứa tuổi, nhưng lứa tuổi bị ảnh hưởng nhiều nhất là ở thời kỳ bào thai và trẻ nhỏ.

Trong thời kỳ bào thai, sự phát triển của thai nhi phụ thuộc vào hoóc-môn giáp trạng của người mẹ ngấm qua nhau thai sang con. Hoóc - môn này rất quan trọng đối với sự phát triển của não bộ và hệ thần kinh.

Vì vậy, phụ nữ mang thai nếu thiếu iốt thì sự phát triển của bào thai sẽ bị ảnh hưởng nghiêm trọng, đặc biệt là bộ não của đứa trẻ.

Người ta đã chứng minh, thiếu iốt ở mẹ từ mức trung bình đến nặng có thể gây chậm phát triển não của thai nhi và sinh ra đứa trẻ chậm phát triển trí tuệ, thậm chí đần độn hoặc mang khuyết tật bẩm sinh như liệt tay hoặc chân, nói ngọng, điếc, câm, lác mắt. Các hậu quả này sẽ tồn tại vĩnh viễn suốt cuộc đời trẻ, vì hiện nay y học chưa chữa được.

Thiếu I-ốt ở phụ nữ trong thời kỳ mang thai có thể gây sảy thai tự nhiên, thai chết lưu, đẻ non...

Trong giai đoạn cơ thể trẻ phát triển, nếu thiếu iốt sẽ gây bệnh bướu cổ. Bướu cổ là hình ảnh phì đại của tuyến giáp. Tuyến giáp là nơi sản xuất ra các hoóc - môn giáp trạng, trong đó iốt là một nguyên liệu chủ yếu để tổng hợp các hoóc-môn này.

Khi thiếu iốt cơ thể sẽ phản ứng bù trừ bằng cách tăng sinh tuyến giáp, nhằm tăng cường hoạt động để sản sinh lượng hoóc - môn đầy đủ, vì vậy dẫn đến hiện tượng phì đại tuyến giáp hay bướu cổ. Kích thước bướu cổ to sẽ chèn ép đường thở, đường ăn uống... ảnh hưởng đến sức khỏe của trẻ.

Ngoài ra, thiếu iốt sẽ dẫn tới giảm hoạt động tuyến giáp, được đặc trưng bởi dấu hiệu rụng lông, táo bón, vàng da, sợ lạnh, tăng cholesterol...

Ở tuổi dậy thì, nếu thiếu iốt cũng thường gây bướu cổ, các biến chứng của bệnh bướu cổ, thiếu năng giáp. Khi bị thiếu năng giáp, cơ thể luôn cảm thấy mệt mỏi, lúc nào cũng cảm thấy buồn ngủ, lao động rất nhanh mệt mỏi, không linh hoạt, tinh thần trì trệ, khả năng lao động giảm sút...

**ST. Nguyễn Thị Hồng Liễu**

## PHÒNG NGỪA THIẾU HỤT IỐT



Nhu cầu I-ốt hàng ngày của một người bình thường là từ 150 đến 200 mcg iốt, còn ở phụ nữ mang thai hoặc cho con bú cần thêm 30 đến 50 mcg. Cơ thể con người không tự tổng hợp được iốt mà hoàn toàn phải cung cấp từ bên ngoài, chủ yếu từ lương thực, thực phẩm, một phần qua không khí và việc bổ sung iốt phải thường xuyên, liên tục chứ không phải chỉ trong một lần, một lúc, một giai đoạn.

Do lượng iốt ngày càng nghèo đi từ các nguồn cung cấp tự nhiên mà nhu cầu lại cần thường xuyên và liên tục, cho nên vấn đề sử dụng muối iốt và các chế phẩm có iốt (đủ tiêu chuẩn phòng bệnh) là nguồn bổ sung iốt cần thiết.

Vì vậy để phòng ngừa các rối loạn do thiếu iốt, người dân nên sử dụng muối, gia vị mặn có chứa iốt để chế biến thức ăn hàng ngày. Phải bổ sung iốt liên tục mới đảm bảo đủ nhu cầu iốt.

Nhu cầu I-ốt của trẻ/ngày là: Trẻ từ 6 tháng tuổi cần 40mcg/ ngày, với trẻ bú mẹ hoàn toàn thì mẹ nên ăn nhiều hải sản và dùng muối I-ốt hoặc nước mắm có I-ốt để nguồn dưỡng chất quan trọng này tiết qua sữa bổ sung cho bé. Với trẻ đã ăn dặm (6 đến 12 tháng) cần 50mcg, có thể bổ sung iốt qua ăn uống hàng ngày.

Trẻ từ 1 đến 3 tuổi cần 70mcg; trẻ từ 4 đến 9 tuổi cần 120mcg; trẻ từ 10 đến 12 tuổi cần 140mcg; từ 14 tuổi đến khi trưởng thành là 150mcg. Trứng và các thực phẩm từ sữa là một nguồn cung cấp iốt khá tốt. Ngoài ra, iốt cũng có nhiều trong hải sản như cá, tôm, cua và có nhiều trong các loại rau xanh...

**Mọi gia đình, mọi người cần thường xuyên sử dụng muối, gia vị mặn có I - ốt hàng ngày để phòng bệnh và nâng cao sức khỏe.**

**Nguyễn Thị Hồng Liễu**

## **HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG VÀ BẢO QUẢN MUỐI I ỚT CHO CỘNG ĐỒNG**

1. Sử dụng muối iốt như muối thường. Dùng muối iốt để nấu ăn, chấm hoa quả, chấm thịt... ướp cá, ướp các loại thực phẩm, dùng muối iốt để muối dưa, cà và chế biến các loại thức ăn khác rất tốt.

2. Khi nấu ăn, có thể cho muối iốt vào trước, trong, sau khi nấu đều được vì hàm lượng iốt trộn vào muối đã được tính toán đảm bảo lượng iốt mất đi trong quá trình bảo quản, lưu thông và khi chế biến hoặc nấu nướng vẫn cung cấp đủ iốt cho cơ thể con người.

3. Bảo quản muối iốt trong hộp hay lọ kín, để ở nơi khô ráo, mát không bị ánh nắng chiếu vào muối (tránh để muối quá gần bếp lửa).

**Nguyễn Thị Hồng Liễu**