

عوام کے ارکان کے لئے

آیوڈین کے استعمال کے بارے میں مشترکہ تجویز

آیوڈین ایک ضروری مائیکرو نیوٹریٹ ہے جو عام تھائیرائیڈ فنکشن، نشوونما اور افزائش کے لئے ضروری ہے۔ زندگی کے دوران، ناکافی غذا آیوڈین کی کمی پیدا کرتی ہے جس کے نتیجے میں گوٹر اور ہائپوتھائیرائڈزم کے ساتھ ساتھ آیوڈین کی کمی کی خرابی بھی ہوسکتی ہے جس میں خراب ذہنی کارکردگی بھی شامل ہے۔

کون خطرے میں ہے؟

آیوڈین سروے (2019) اور پاپولیشن ہیلتھ سروے 2020-22 نے آبادی کے آیوڈین کے استعمال کے بارے میں مفید بصیرت فراہم کی۔ 15 سے 34 سال کی عمر کے افراد کے علاوہ، بڑی عمر کے گروپوں کے لئے آیوڈین کا استعمال ناکافی پایا گیا۔ اگرچہ اسکول جانے والی عمر کے بچوں میں آیوڈین کا استعمال کافی مانا گیا، حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین کے لئے یہ ناکافی تھا سوائے اس کے کہ حاملہ خواتین $150 \mu\text{g}$ / دن کے برابر یا اس سے زیادہ روزانہ کی اوسط مقدار پر آیوڈین پر مشتمل سپلیمنٹ لے رہی تھیں۔

مناسب آیوڈین غذائیت کو کیسے برقرار رکھا جائے؟

1 آیوڈین سے بھرپور غذائیں کھائیں



صحت مند متوازن غذا کے حصے کے طور پر زیادہ آیوڈین والے کھانے کا استعمال کریں۔ سی ویڈ، کیلپ، سمندری غذا، سمندری مچھلی، انڈے، دودھ، ڈیری مصنوعات آیوڈین سے بھرپور خوراک ہیں۔

آئوڈائن سے بھرپور سنیکیس منتخب کرتے وقت، نمک یا چربی کی زیادہ موجودگی والے چیزوں سے بچیں۔

2 آیوڈین والا نمک استعمال کریں

عام ٹیبل نمک کے بجائے آیوڈین والے نمک کا استعمال کریں، بلڈ پریشر بڑھنے کے خطرے کو کم کرنے کے لئے روزانہ نمک کی کل مقدار 5 g (1 چائے کا چمچ) سے کم رکھیں۔



چونکہ آیوڈین والے نمک میں آیوڈین کی مقدار نمی، گرمی اور سورج کی روشنی سے متاثر ہوسکتی ہے، لہذا آیوڈین نمک کو ایک بند اور رنگین کنٹینر میں ذخیرہ کرنا چاہئے اور ٹھنڈی خشک جگہ پر رکھنا چاہئے۔

3 حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین کے لئے اضافی اقدامات

ہر روز کم از کم $150 \mu\text{g}$ آیوڈین پر مشتمل آئوڈین مشمول سپلیمنٹس لیں۔

اگر شک ہو تو طبی مشورہ حاصل کریں۔

موجودہ طبی حالات یا تھائی رائیڈ کے مسائل والے افراد کو صحت کی دیکھ بھال کے ماہرین سے مشورہ کرنا چاہئے اور ہدایات کے مطابق سپلیمنٹ لینا چاہئے۔



کھانے پکانے کے عمل کے دوران آیوڈین کے گھٹاؤ جو خصوصاً طویل المدتی اہال اور پریشر لگانے سے ہوتا ہے، کو کم کرنے کے لیے جتنا ہو سکے سرونک کے وقت سے قریب تر کھانے میں آیوڈین والا نمک شامل کریں۔



تھائی رائیڈ کے مسائل میں مبتلا افراد کو آیوڈین والے نمک کے استعمال کے بارے میں طبی مشورہ لینا چاہئے۔

نئی تحقیقی نتائج کی روشنی میں ان تجاویز کا جائزہ لیا جائے گا اور ان پر نظر ثانی کی جائے گی۔

مزید معلومات کے لئے، براہ مہربانی محکمہ صحت کی ویب سائٹ ملاحظہ کریں:
آیوڈین کی سطح پر موضوعاتی رپورٹ (پاپولیشن ہیلتھ سروے 2020-22):
<https://www.chp.gov.hk/en/features/37474.html>
آیوڈین سروے (2019):
<https://www.chp.gov.hk/en/static/101168.html>