

# عوام کے ارکان کے لئے آیوڈین کے استعمال کے بارے میں مشترکہ تجویز

آیوڈین ایک ضروری مانکرو نیوٹرینٹ ہے جو عام تھائیرائیٹ فنکشن، نشوونما اور افزائش کے لئے ضروری ہے۔ زندگی کے دوران، ناکافی غذا آیوڈین کی کمی پیدا کرتی ہے جس کے نتیجے میں گوتٹر اور ہائپوٹھائیرائٹزم کے 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 بیلٹھ سروے 2020-2022 نے آبادی کے آیوڈین کے استعمال کے بارے میں مفید بصیرت فراہم کی۔ 15 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 پر آیوڈین پر مشتمل سپلیمنٹ لے رہی تھیں۔

## مناسب آیوڈین غذائیت کو کیسے برقرار رکھا جائے؟

1

### آیوڈین سے بہرپور غذائیں کہائیں



صحت مند متوازن غذا کے حصے کے طور پر زیادہ آیوڈین والے کھانے کا استعمال کریں۔ سی وید، کیلپ، سمندری غذا، سمندری مچھلی، انڈے، دودھ، ٹیبری مصنوعات آیوڈین سے بہرپور خوارک ہیں۔

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

3

### حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین کے لئے اضافی اقدامات

ہر روز کم از کم 150 μg آیوڈین پر مشتمل آئوڈین مشمول سپلیمنٹس لیں۔

اگر شک ہو تو طبی مشورہ حاصل کریں۔

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



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

2

### آیوڈین والا نمک استعمال کریں

عام ٹیبل نمک کے بجائے آیوڈین والے نمک کا استعمال کریں، بلکہ پریشر بڑھنے کے خطرے کو کم کرنے کے لئے روزانہ نمک کی کل مقدار 50 μg (1 چانے 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۔



کھانے پکانے کے عمل کے دوران آیوڈین کے گھاؤ جو خصوصاً طویل المدت ابال اور پریشر لگانے سے ہوتا ہے، کو کم کرنے کے لیے جتنا بو سکے سرونگ کے وقت سے قریب تر کھانے میں آیوڈین والا نمک شامل کریں۔



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

مزید معلومات کے لئے، براہ مہربانی محکمہ صحت کی ویب سائٹ ملاحظہ کریں:

آیوڈین کی سطح پر موضوعاتی رپورٹ (پاپولیشن بیلٹھ سروے 2020-2022):

<https://www.chp.gov.hk/en/features/37474.html>

آیوڈین سروے (2019):

<https://www.chp.gov.hk/en/static/101168.html>