विद्यार्थीहरूमा आयोडिनको कमी र त्यसको नियन्त्रण

नेपाल सरकार स्वास्थ्य तथा जनसंख्यामन्त्रालय

विद्यार्थीहरूमा आयोडिनको कमीको नियन्त्रण

विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रमको एक अभिन्न अंग हो ।

आयोडिन भनेको के हो ?

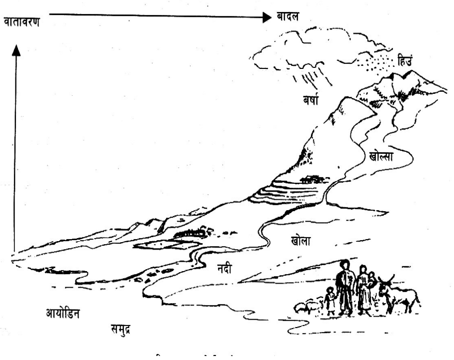
आयोडिन भनेको एक प्रकारको लवण हो । यो माटोमा पाइन्छ । जनावर तथा मानव शरीरको वृद्धि र विकासका लागि आयोडिन नभई हुँदैन । मानिसको शरीरका अत्यन्त संवेदनशील अंगहरू- मस्तिष्क र सम्पूर्ण स्नायु प्रणालीलाई राम्ररी सञ्चालन गर्नका लागि आयोडिनको जरुरत पर्दछ ।

आयोडिनका स्रोतहरू के के हुन् ?

- समुद्री खाना
- आयोडिनयुक्त नुन र
- आयोडिन भएको जमीनमा उमारेका खाद्य पदार्थहरू: सलगम, बन्दा, पालुङ्गो, ब्रोकाउली आदि ।

किन नेपालमा आयोडिनको कमी हुन्छ ?

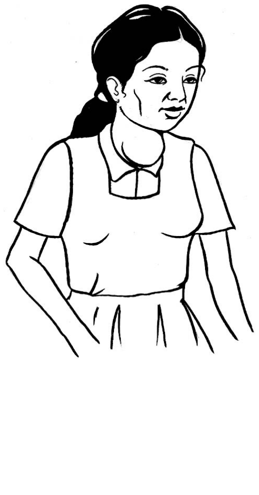
पृथ्वी उत्पत्ति भएदेखि नै माटोमा आयोडिन थियो । तर पछि विस्तारै हिमनदी, बाढी, भू-क्षय आदिले गर्दा आयोडिन भएको माटो समुद्रमा पुग्यो । त्यसैले समुद्रको पानी र समुद्रमा पाइने खाद्यवस्तुमा बढी आयोडिन पाइन्छ ।



समुद्रबाट सूर्यको प्रकाशले पानीको बाफसँगै आयोडिनलाई उडाएर वायुमण्डलमा पुर्‍याउँछ । पानी पर्दा हावामा रहेको आयोडिन पानीसँगै जमिनमा झरी माटोमा मिसिन्छ । तर त्यसरी समुद्रबाट हावामा पुगी वर्षाको माध्यमले मिसिएर प्राप्त हुने आयोडिनको मात्रा अति थोरै हुन्छ । त्यसमा पनि नेपालमा भू-क्षय, बाढी आदिको कारणले माटोमा आयोडिन अडिरहन पाउँदैन । फेरि समुद्रमा नै पुग्दछ । तराईमा पनि खासगरी वर्षायाममा पानी जम्ने र बाढी आउने हुँदा माटोमा भएको आयोडिन पखालिएर समुद्रमा पुग्छ । यसरी आयोडिनको चक्र चलिरहने हुनाले आयोडिनको कमी पनि निरन्तर भइरहन्छ ।

शरीरमा आयोडिनको कमी भए के असर पर्छ ?

- गलगाँड देखिन्छ ।
- मानिस सुस्त मनस्थिति (बोधो दिमाग) को हुन्छ ।
- शारीरिक र मानसिक वृद्धि र विकासमा कमी आउँछ र वाम पुड्के, लाटो, लठेब्रो हुन्छ ।
- सम्झने शक्ति कम हुन्छ र पढाइमा कमजोर हुन्छ ।



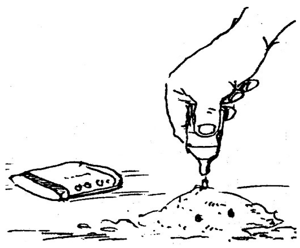
- गलगाँड आएपछि रोगीलाई काम गर्न, यताउता हिंडडुल गर्न, बोल्न अप्ठेरो हुन्छ । यसका साथै उसलाई मानसिक चिन्ता पर्छ र मनोवैज्ञानिक रुपमा हीनता बोध हुन्छ ।
- गलगाँड ठूलो भएमा श्वास नली थिचिएर मृत्यु हुने खतरा हुन्छ ।
- गर्भवती महिलामा आयोडिनको कमी भएमा गर्भमा रहेको बच्चा मर्न सक्छ ।

आयोडिनको कमी हुनबाट कसरी बच्ने ?

- आयोडिन पाइने खानेकुरा दिनहूँ खानामा खानुपर्छ ।
- दुई बालबालिकाको लोगो भएको आयोडिनयुक्त प्याकेटको नुन खानुपर्छ ।
- आयोडिनको कमी भएको थाहा पाउने वित्तिकै उपचार गर्न नजिकको स्वास्थ्य चौकीमा जानुपर्छ ।

नुनमा आयोडिन भए नभएको कसरी पत्ता लगाउने ?

- घरमा प्रयोग गर्ने गरेको दुई चम्चा नुन टेबुलमाथि सफा पेपरमा राख्ने ।
- आयोडिन परीक्षण किटबाट दुई तीन थोपा सोलुसन नुनमा राख्ने र हेर्ने ।
- नुनको रंग निलो भएमा त्यस नुनमा आयोडिन हुन्छ र रंग बदलिएन भने त्यस नुनमा आयोडिन हुँदैन भनेर किटान गर्न सकिन्छ ।



आयोडिन छ कि छैन भनी जाँच्ने किट साल्ट ट्रेडिङ कर्पोरेसन र स्वास्थ्य मन्त्रालय, स्वस्थ्य सेवा विभाग, बालस्वास्थ्य महाशाखा, पोषण शाखामा सम्पर्क गरी त्यहाँबाट पाउन सकिन्छ ।

किन नुनमा आयोडिन मिसाएर बेचिन्छ त?

- नुन मानिस तथा गाईवस्तु सबैलाई चाहिन्छ ।
- नुन धनी, गरीब, ठूलो-सानो सबैलाई चाहिन्छ ।
- नुन दैनिक खानुपर्ने वस्तु भएकोले आयोडिन निरन्तर शरीरले पाइरहन्छ ।
- आयोडिन नुनमा मिसाउँदा रङ, स्वाद, गन्ध, तौल कुनैमा पनि फरक पर्दैन ।
- नुनमा कम खर्चमा सजिलैसँग आयोडिन मिसाउन सकिन्छ ।

प्याकेटको नुन ल्याएपछि त्यसमा भएको आयोडिनलाई उडेर खेर जान नदिन के गर्ने ?

- आयोडिनयुक्त नुनलाई प्लाष्टिकको ब्याग वा बट्टामा टम्म बिर्को लगाई बन्द गरी राख्ने ।
- आयोडिनयुक्त नुनलाई तातोले भेट्ने, सूर्यको प्रकाश प्रत्यक्ष पर्ने वा पानीले भिज्ने ठाउँमा खुल्ला नराख्ने ।
- आयोडिनयुक्त नुनको प्याकेट खोलिसकेपछि धेरै समयसम्म खुला नराख्ने ।
- आयोडिनयुक्त नुन सकभर खाना तयार भइसकेपछि मात्र खानामा मिसाउने ।

- घाममा आयोडिन उडेर जाने र पानीले पखालिने हुँदा नुनलाई घाम र पानीबाट जोगाउनुपर्दछ ।
- नेपालको माटोमा आयोडिनको कमी हुनाले बाहिरी स्रोतबाट यो कमी पूरा गर्नुपर्दछ ।