

## علائم و نشانه‌های کمبود ید در بدن را بشناسید

متأسفانه حدود یک سوم مردم در سراسر جهان دچار کمبود ید هستند. کمبود ید علائمی نظیر تورم در گردن، مشکلات مربوط به بارداری، افزایش وزن، مشکلات حافظه و یادگیری را به همراه دارد.

به گزارش سایت خبری پرسون، سطوح پایین ید در بدن، علائمی از جمله تورم گردن و افزایش وزن ایجاد کند. همچنین این وضعیت سبب کاهش سطح هورمون محرک تیروئید نیز می‌شود.

ید یک ماده معدنی ضروری است که معمولاً در غذاهای دریایی یافت می‌شود. غده تیروئید از ید برای تولید هورمون‌های تیروئیدی استفاده می‌کند که این هورمون‌ها در کنترل رشد، ترمیم سلول‌های آسیب دیده و حمایت از متابولیسم سالم نقش دارند.

متأسفانه حدود یک سوم مردم در سراسر جهان دچار کمبود ید هستند. کمبود ید علائمی نظیر تورم در گردن، مشکلات مربوط به بارداری، افزایش وزن، مشکلات حافظه و یادگیری را به همراه دارد.

این علائم بسیار شبیه به اختلال کم‌کاری تیروئید است. از آنجا که ید برای تولید هورمون‌های تیروئید استفاده می‌شود، کمبود ید به این معنی است که بدن نمی‌تواند به اندازه کافی این هورمون‌ها را تولید کند، در نتیجه منجر به کم‌کاری تیروئید می‌شود.

در ادامه به معرفی و توضیح ۱۰ نشانه کمبود ید اشاره شده است.

### ۱. تورم در گردن

تورم در جلوی گردن شایع‌ترین علامت کمبود ید است؛ به این حالت «گواتر» می‌گویند و زمانی اتفاق می‌افتد که غده تیروئید بیش از حد بزرگ شود. غده تیروئید از ید برای ساخت هورمون‌های تیروئید استفاده می‌کند. زمانی که بدن با کمبود ید مواجه شود، نمی‌تواند به اندازه کافی هورمون ترشح کند. برای جبران این کمبود، غده تیروئید ناچار است سخت‌تر کار کند تا هورمون بیشتری تولید شود. این اتفاق باعث رشد و تکثیر سلول‌ها در این ناحیه شده و در نهایت منجر به گواتر می‌شود.

### ۲. افزایش وزن غیرارادی

افزایش وزن غیرارادی از دیگر علائم کمبود ید است. سطوح پایین ید می‌تواند متابولیسم شما را کندتر کرده و به جای سوزاندن و تبدیل غذا انرژی، آن را به عنوان چربی ذخیره کند. همین موضوع در درازمدت منجر به افزایش وزن می‌شود.

افزودن ید بیشتر به رژیم غذایی به بهبود متابولیسم و تولید بیشتر هورمون تیروئید کمک می‌کند.

### ۳. خستگی و ضعف

خستگی و ضعف نیز از علائم شایع کمبود ید هستند. سطوح پایین ید ممکن است باعث احساس خستگی، تبلی و ضعف شود. این وضعیت به این دلیل است که بدن برای تولید انرژی به مواد معدنی، اعم از ید، نیاز دارد.

### ۴. ریزش مو

هورمون‌های تیروئید به کنترل رشد فولیکول‌های مو کمک می‌کنند، اما کمبود ید ممکن است از بازسازی فولیکول‌های مو جلوگیری کند. خوشبختانه، دریافت ید کافی می‌تواند به اصلاح ریزش مو که به دلیل کمبود ید رخ می‌دهد، کمک کند.

### ۵. پوست خشک و پوسته پوسته شده

ید، به‌عنوان یک ماده معدنی، به بازسازی سلول‌های پوستی کمک می‌کند. در نتیجه‌ی کمبود ید در بدن، ممکن است پوست دچار پوسته‌پوسته شدن و خشکی شود. وجود ید در بدن به تعریق کمک می‌کند و سلول‌های پوست را هیدراته نگه می‌دارد، بنابراین کمبود ید می‌تواند باعث شود کمتر عرق کنید و پوست خشک‌تری داشته باشید.

### ۶. احساس سرما

احساس سرما یکی از علائم شایع کمبود ید است. ید به تولید حرارت و گرما در بدن کمک می‌کند، بنابراین سطوح پایین آن ممکن است احساس سردی غیرمعمولی را در شما ایجاد کند. بر اساس مطالعات، بیش از ۸۰ درصد از افرادی که سطح هورمون تیروئید پایینی دارند، این احساس را تجربه می‌کنند.

با توجه به اینکه هورمون‌های تیروئید به کنترل سرعت متابولیسم کمک می‌کنند، سطوح پایین هورمون تیروئید می‌تواند باعث کند شدن آن شود. متابولیسم کندتر گرمای کمتری تولید می‌کند؛ که ممکن است باعث شود بیش از حد احساس سرما کنید.

#### ۷. تغییرات در ضربان قلب

کمبود ید ممکن است ضربان قلب را کاهش دهد؛ منظور از ضربان قلب، تعداد تپش‌های قلب در دقیقه است. این وضعیت می‌تواند احساس ضعف، خستگی، سرگیجه و خطر غش را در پی داشته باشد.

#### ۸. مشکل در یادگیری و به خاطر سپردن

کمبود ید در هر سنی می‌تواند باعث اختلال در یادگیری و به خاطر سپردن مسائل شود. یکی از دلایل احتمالی این امر ممکن است رشد و تکامل ناکافی مغز باشد. هورمون‌های تیروئید به رشد و تکامل مغز کمک می‌کنند. به همین دلیل است که کمبود ید، که برای ساخت هورمون‌های تیروئید لازم است، می‌تواند رشد مغز را کاهش دهد.

مطالعه‌ای که بر روی بیش از ۱۰۰۰ بزرگسال انجام شد، نشان داد افرادی که سطح هورمون تیروئید بالاتری داشتند، در مقایسه با افرادی که سطح هورمون تیروئید پایین‌تری داشتند، در تست‌های یادگیری و حافظه عملکرد بهتری داشتند.

#### ۹. مشکلات دوران بارداری

زنان باردار در معرض خطر بالای کمبود ید هستند؛ از همین رو دریافت ید کافی به ویژه برای زنان باردار و شیرده مهم است. کمبود ید در دوران بارداری، عوارض جانبی شدیدی به خصوص برای نوزاد ایجاد می‌کند، از جمله: توقف رشد فیزیکی و توقف تکامل مغز. علاوه بر این، کمبود شدید ید ممکن است خطر مرده‌زایی را افزایش دهد.

#### ۱۰. عادات ماهانه سنگین یا نامنظم

کمبود ید سبب قاعدگی نامنظم یا خونریزی‌های شدید در زنان می‌شود. با توجه به اینکه ید برای ساخت هورمون‌های تیروئید مورد نیاز است، این اتفاق نیز تا حدودی مربوط به سطوح پایین هورمون‌های تیروئید می‌شود. در یک مطالعه مشخص شد ۶۸ درصد از زنانی که سطح هورمون تیروئید در آن‌ها پایین‌تر است، دوره‌های قاعدگی نامنظم و سنگینی را تجربه می‌کنند.