

Gündəlik həyatımızda tez-tez istifadə etdiyimiz dərmanlardan biri də yoddur. Əlini kəsdin – yod sürt, ayağın sıyrıldı – yodla sil, soyuqladın – kürəyinə yod çək, boğazın ağrıdı – yod qarqarası et... Bəli, yod əlyədən və təsirli tibbi vasitədir: həkimlər buyurur, apteklərdə satılır.

Sosial şəbəkələrdə, müxtəlif sağlamlıq qruplarında da yodun istifadəsi ilə bağlı çoxlu paylaşımlara, rəylərə rast gəlirik. Yəni yodun faydaları özünü o qədər doğruldub, ondan istifadə o dərəcədə populyarlaşıb ki, həkim və əczaçı olmayan da bu məlhəmdən bələdliklə söhbət açır. Şübhəsiz, yodun bəli və bizə məlum olmayan faydaları barədə tibb mütəxəssisi daha mükəmməl söz deyər bilər.

Elə buna görə də yod haqqında elmi-maarifləndirici bilgi almaq üçün Azərbaycan Tibb Universitetinin farmakologiya kafedrasının müdiri, XQ-nin səhiyyə eksperti Musa Qəniyevə müraciət etdik. Professor əvvəlcə yod preparatları ilə bağlı bir neçə ay öncə yaranmış narahatlığın əsassızlığına münasibət bildirdi.

Alim mövzunun sosial şəbəkələrdə yənidən gündəmə gəldiyini, bir daha aktuallaşdığını qeyd edərək bildirdi:

– Yodun “min bir dərindən dərmanı” olduğunu, həkimlər və əczaçılar yaxşı bilirlər. Hətta hamiləlik zamanı ana sağlamlığı, dölün normal inkişafı, xüsusən ilkin uşaqlıq

dövründə zehni və nitq inkişafı ilə bağlı yodun önəmli və zəruri vasitə olduğu məlumdur. Bu qənaətin istinad nöqtələrindən biri Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatının “tövsiyyə” xarakterli açıqlamasıdır.

ÜST-ün statistikasına görə, dünya əhalisinin 30 faizdən çoxu yod çatışmazlığından əziyyət çəkir. Gündəlik tələbatdan 50 dəfə artıq yod qəbul edən yapon qadınları arasında süd vəzi xərçənginin digər ölkələrə nisbətən 3 dəfə az olduğu, bu ölkədə orta ömür müddətinin isə 82 ilə yüksəldiyi söylənilir.

– **Bu iddiaların elmi əsası varmı?**

– Elmi məntiq bu söylənilənlərin deyiləni kimi olduğunu təsdiq etmir. Bildirmək istəyirəm ki, yod dəniz yosunları və neft buruğu sularından alınır. Yəni alınması böyük maddiyyat tələb etməyən, satışı isə böyük gəlir gətirən sahədir. Odur ki, yodun təbliği hər şeydən əvvəl bazar maraqlarına xidmət edir. İnsanın yoda tələbatına gəlincə, orta çəki vahidi kimi qəbul olunan 70 kiloqramlıq orqanizmdə 60-dan artıq kimyəvi element var. Bədənin kütləsinin 99 faizindən çoxunu oksigen, hidrogen, azot, karbon, kal-

Yodun faydası və qaydası



sium, fosfor kimi 6 element təşkil edir. Yod isə yerdə qalan 54 element yox, mikroelementdən biridir. O həm də orqanizmin mövcudluğu üçün zəruri olan 22 mikroelement sırasına daxildir. Miqdar göstəricisinə gəlincə isə, 54-lük sıralanmada 20-ci yerdə durur.

– **İnsanın yoda olan tələbatı necə ödənilir?**

– Hər bir adamın yoda gündəlik ehtiyacı 150 mikroqramdan yüksək deyil. Hormonal disfunksiya isə qəbul edilən yod 50 mikroqramdan az olanda meydana çıxır. Digər tərəfdən, yod qəbuluna mütləq məhdudiyət qoyulsa belə qalxanabənzər vəzdə ehtiyat halında depolanmış yod 2 ay daxili təminatı

ödəmək üçün yetərlidir. Amma bir həqiqət də var ki, qadınlarda hamiləlik zamanı yoda tələbat artır. Bu rəqəm 200 mikroqram və daha çox olur.

Buna səbəb dölün tələbatı ilə yanaşı, mübadilə proseslərinin intensivləşməsi və hormon balansının modulyasiyasının nəticəsi olaraq, xorionik qonadotropin tərəfindən qalxanabənzər vəz follikul hüceyrələrinin stimulyasiyası fonunda, vəzdə baş verən hipetrofiyadır. Bu hal hamiləliyin ilk trimestrinə (3 aylıq müddət) baş verir. İkinci və üçüncü trimestrinə hormonal aktivlikdə müşahidə olunan disbalans bərpa olunduğuna görə, trioid hormonların plazmadakı miqdarı azalır və yoda tələbat hamiləlikdən əvvəlki səviyyəyə düşür.

Körpələrdə leksik tərəkür və nitq inkişafına gəlincə, bu 3-cü xromosomda yerləşən və şərti adı ROBO2 olan genin irsiyyətə bağlı substruktur fəallığından asılıdır. Bu prosesdə yodun birbaşa iştirakını təsdiq edən elmi məlumat yoxdur.

ÜST-ün statistik təhlilinin nəticələrinə gəlincə, bu hal, süni şəkildə yaradılan məhdudiyətlər hesabına tələbatın tam ödənilmə bilməməsindən irəli gəlir. Çünki normal qidalanma və yaşayış şərtləri daxilində orqanizmin yoda olan gündəlik tələbatı tam şəkildə ödənilir.

Məsələn, insan orqanizmi yodu su və qida məhsullarından qeyri-üzvü birləşmə – yodidlər halında, dənizə yaxın ərazilərdə isə aeroionlar şəklində dəniz havasından, yəni tənəffüslə alır. Bu baxımdan Allahın bizə nemət kimi verdiyi Xəzər dənizinə çıxış, xalq üçün azad olarsa və ya sahil əraziləri “hasar blokadasından” çıxarılsa, bizim insanlar arasında yod çatışmazlığı heç bir vaxt müşahidə olunmaz.

– **Professor, yoddan çox istifadə insan necə təsir edir?**

– Hər şeydən aşırı istifadə problem yadır. Onu da unutmamaq olmaz ki, təmiz yod çox toksiki maddədir. Onun miqdarı, orqanizmin tərəfindən tənzim olunan tələbatdan artıq olarsa, bu hal kəskin zəhərlənməyə səbəb ola bilər. Odur ki, yodun təbliği ilə məşğul olanlar, az da olsa, yodun əlavə təsirləri haqqında danışıb, insanları maarifləndirənlər daha məqsəduyğun olar.

Həqiqət budur ki, insan ömrü boyu cəmi 3–5 qram yoddan istifadə edir ki, bu da cəmi 1 çay qaşığının tutumuna bərabərdir. Son olaraq bildirmək istəyirəm ki, yod haqqında deyilənlərə, yazılanlara çox da aludə olmayın. Yaxşı olar ki, gündəlik qayğılarımız və onun həlli yolları ilə məşğul olasınız.

Zərifə BƏŞİRQIZI
XQ