

ĐẶNG TRẦN DUỆ



BỆNH BƯỚU CỎ và MUỐI I ỚT



NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC

ĐẶNG TRẦN DUỆ

BỆNH BƯỚU CỎ VÀ MUỐI IỐT

(Tái bản lần hai)

**NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC
HÀ NỘI - 2002**

CĂN BỆNH TỪ NGÀN XƯA

(Chứng tích và nỗi lo sợ)

Bệnh bướu cổ và bệnh đần độn đã xuất hiện từ xa xưa ở loài người. Nhiều tài liệu khảo cổ, trên những bức trạm khắc, những bức tranh và nhiều tư liệu văn học và y học từ xa xưa còn ghi lại nhiều tài liệu về các bệnh này.

Tài liệu sớm nhất có lẽ là bức trạm khắc được phát hiện ở vùng Gandara thuộc Pakitstan có niên đại từ thế kỷ thứ II, thứ III. Bức tranh này mô tả cảnh đức Phật ngồi thiền mặc dù xung quanh có nhiều người và vật đến quấy rối sự yên lặng của Người. Trong những người này có một người đàn ông ở cổ mang một bướu cổ, vẻ mặt ngơ ngẩn. Ở tu viện vùng Rêun nước đó còn lưu giữ một bức họa làm từ năm 1215, vẽ một người ngơ ngẩn, ở cổ mang một cái bướu rất to gồm ba thùy, có một thùy dài xuống tới giữa bụng.

Bức tranh Thánh mẫu và đứa trẻ do Francesco di Gentili vẽ thế kỷ thứ XV, hiện để tại viện bảo tàng Vatican. Thánh mẫu được thể hiện bằng hình một phụ nữ nét mặt dịu hiền, nhưng ở cổ cũng có thể nhìn rõ tuyến giáp đã to ra ở mức độ II theo bảng phân loại hiện nay. Trong tay Thánh mẫu đỡ một đứa trẻ trông có vẻ yếu đuối, nét mặt phù nề.

Những hiện vật kể trên cho thấy bệnh bướu cổ và bệnh đần độn đã tồn tại ở nhiều vùng trên trái đất. Tài liệu văn học lại cho ta thấy tâm tư của con người ngày xưa đã lo lắng về các bệnh này. Từ thế kỷ thứ nhất

trước Công nguyên thi sĩ Juvenal đã viết "Ai kinh ngạc trước các bướu cổ ở vùng Alpe". Nhiều nhà văn, thầy tu, vua chúa, trong các cuộc hành hương hoặc trong các dịp đi theo các đoàn quân đã viết nhiều ký sự trong đó có nói về bệnh bướu cổ và bệnh đần độn. Có người cho rằng bướu cổ là nơi để chứa máu, mỗi khi tức giận máu dồn lên đầu, lại có người cho rằng bướu cổ là một bộ phận làm cho cổ phụ nữ tròn hơn và đẹp hơn. Còn đối với tuyệt đại đa số nhân dân, bướu cổ và đần độn là do Chúa sinh ra để trừng phạt con người và gọi những người đần độn là người nửa quỷ, là người thoái hoá.

Ở nước ta có thể thấy trong văn học dân gian, một số câu hát, câu ví nói lên nỗi lo lắng về bệnh bướu cổ. Ở một huyện vùng núi cao tỉnh Tuyên Quang, nơi phong cảnh rất đẹp với núi cao bên dòng sông trong suốt, ở đây sản sinh ra loại cá Anh Vũ nổi tiếng với vị thịt đậm đà thơm ngon vì được nuôi dưỡng bằng một thứ rêu mọc trên những tảng đá ngầm mình trong làn nước trong. Thế nhưng người dân địa phương từ lâu đời còn truyền lại câu hát bằng tiếng Tày mà một nhà giáo ở đây đã dịch ra tiếng Kinh như sau:

*"Na Hang có núi cao hùng vĩ
Ở bên dòng sông trong xanh
Phong cảnh hữu tình thay
Nhưng phụ nữ ở đây
Luôn buồn lo vì cái bướu cổ".*

ĐỨC VUA SỜ VÀO NGƯỜI, THƯỢNG ĐẾ SẼ LÀM CHO NGƯỜI KHỎI BỆNH

(Le Roi te touche et Dieu te guérit)

Trải qua hàng nghìn năm, vì chưa biết rõ nguyên nhân, chưa có cách phòng và chữa có hiệu quả, bệnh bấu cổ là nỗi khiếp sợ triền miên của loài người. Nhiều phương pháp chữa bệnh không có cơ sở khoa học, mê tín, cúng bái đã được người đương thời áp dụng.

Ở Châu Âu vào thời Vua Henri IV ở nước Pháp và Vua Charles III ở nước Anh, người ta cho rằng khi được nhà vua sờ tay vào bấu cổ của ai thì người đó sẽ khỏi bệnh. Vua Henri IV đã sờ 1.500 cái bấu cổ và vua Charles đã sờ 9.500 cái bấu. Vào thời đó ở Pháp có câu nói: "Đức vua sờ vào người, Thượng đế sẽ chữa khỏi bệnh cho người" (*Le Roi te touche et Dieu te guérit*). Tập quán này còn lưu truyền sang thế kỷ 18, theo báo chí đưa tin ngày 20 tháng 3 năm 1710, công chúa Anne đã áp dụng trở lại phương pháp đặt tay lên bấu cổ để chữa bệnh.

Ở nước ta cũng có hiện tượng mê tín dị đoan xung quanh việc chữa bệnh bấu cổ. Khoảng năm 1978, khi vào công tác ở Đồng bằng sông Cửu Long, một vài đồng nghiệp cho chúng tôi biết rằng ở Tiền Giang người ta tôn một em trai nhỏ làm thần đồng, người bệnh tới lễ thần ngay cả khi chú bé này đang đánh đáo cùng bạn bè. Họ cố xin thần hái cho vài thứ lá bất kỳ mang về làm thuốc chữa bệnh bấu cổ.

Ở miền núi phía Bắc có nơi nghĩ rằng bệnh bướu cổ là bệnh lây và bắt bệnh nhân phải làm lán riêng ở một mình trong rừng theo kiểu cách li người bệnh hủi theo quan niệm cũ. Có người bệnh bướu cổ, vì lo lắng quá đã dùng mảnh bát vỡ cắt cái bướu ở cổ. Ở Hải Hưng có ông lang chế ra một loại thuốc cao khi dán vào vị trí của bướu cổ trước hết làm cho lớp da ở trước bướu thối và rụng đi, kế đó tuyến giáp cũng bị hoại tử.

Qua các sự kiện kể trên chúng ta thấy những quan niệm mê tín dị đoan, những phương pháp điều trị sai lầm có thể gây nguy hiểm cho người bệnh, xảy ra khi khoa học chưa biết rõ nguyên nhân cách phòng và chữa bệnh, ngay cả khi các vấn đề này đã rõ, nhưng không được tuyên truyền phổ biến cho mọi người hiểu, nhất là khi thiếu một tổ chức phòng chữa bệnh bướu cổ cho họ.

TỪ RONG BIỂN ĐẾN IỐT, CHẶNG ĐƯỜNG NGHIÊN CỨU HƠN 4.600 NĂM

Tài liệu cổ nhất nói về bệnh bướu cổ đã được phát hiện là sách Pen T' sao King. Theo truyền thuyết thì sách này do Thần Nông (Trung Quốc) biên soạn khoảng 2800 năm trước Công Nguyên. Trong các loại cỏ và rễ cây được nghiên cứu có ghi rong biển (Sargassum) có thể chữa được bệnh bướu cổ. Ngoài ra, trong một số sách y học Ai Cập, Ấn Độ cũng đã đề cập đến một số phương pháp chữa bệnh bướu cổ kể cả bằng mổ xẻ. Tới sau Công nguyên, Trung y lại bổ sung thêm hai thứ thuốc chữa bệnh bướu cổ: dùng tuyến giáp lợn hoặc

hươu và dùng rong biển (Laminaria). Theo bác sĩ Khovorôp (Liên Xô cũ), Laminaria còn có tên là bắp cải biển (theo cách nói ở Nga) đã được vua nhà Minh (Trung Quốc) ra chỉ dụ cho thần dân phải ăn để chữa bệnh bướu cổ. Khoảng những năm 70 chúng tôi đã xin được từ Trung Quốc loại rong biển này, lá rộng, to bằng lá thuốc lá, xếp thành cuộn độ 1 – 2 cân, khi cắt nhỏ cho vào nấu canh có mùi tanh rất khó ăn.

Đến thế kỷ 19 Saint Lager đã tổng hợp tất cả các thuyết do 378 tác giả đề xuất về nguyên nhân gây bệnh bướu cổ, trong đó:

- 19 thuyết quy nguyên nhân gây bướu cổ tại chất lượng kém của nước, do trong nước có quá thừa hoặc quá thiếu một số kim loại.
- 11 thuyết cho là do khí hậu: độ ẩm, nhiệt độ, thành phần hoá học, thiếu ánh nắng mặt trời.
- 6 thuyết cho là do dinh dưỡng, nghèo khổ, thiếu điều kiện vệ sinh.
- 7 thuyết còn lại quy cho nghiện rượu, hôn nhân đồng huyết thống v.v...

Thế kỷ 19 chứng kiến sự ra đời của iốt. Khoảng năm 1813 De Courtois – một nhà hoá học người Pháp - trong khi nghiên cứu về thuốc nổ đã ngẫu nhiên nhỏ acid nitric và một dung dịch nước ép từ cây rong biển. Ông thấy một làn khói màu xanh bay lên. Hứng làn khói vào một cái đĩa, được những tinh thể hình kinh màu xám bóng. Chất này được nhà hoá học Gay - Luccac đặt tên là iốt. Theo tiếng Hy Lạp iốt có nghĩa là màu tím.

IỐT BỊ XỬ ÁN

Phát hiện ra iốt từ cây rong biển vốn là một vị thuốc chữa bệnh bướu cổ đã gợi ý nhiều thầy thuốc dùng trực tiếp iốt vào việc phòng bệnh và điều trị bệnh bướu cổ, đồng thời gợi ý các nhà y học nêu ra giả thuyết thiếu iốt là nguyên nhân gây bệnh bướu cổ và dùng iốt để phòng chữa bệnh này. Năm 1820, bác sĩ Coindet đã dùng iốt điều trị cho hàng trăm bệnh nhân bướu cổ, và bước đầu đã thấy bướu cổ nhỏ đi. Nhưng ông đã dùng iốt với liều quá cao, tới hàng chục centigam iốt một ngày, bệnh nhân bị gầy sút, yếu mệt, tim đập nhanh, tạo ra bệnh cảnh tăng năng giáp.

Về phòng bệnh, năm 1833, Boussingault sử dụng kinh nghiệm dân gian ở Nam Mỹ, lần đầu tiên đã thử dùng iốt trộn vào muối để phòng bệnh bướu cổ.

Tiếc rằng, vì dùng liều iốt quá cao đã gây biến chứng tăng năng giáp như trong thử nghiệm về điều trị.

Một toà án do Viện hàn lâm y học Pháp thành lập đã xem xét các tai biến do iốt gây ra và quyết định cấm sử dụng iốt. Iốt bị rơi vào quên lãng trong gần một thế kỷ.

IỐT ĐƯỢC MINH OAN

Sang đầu thế kỷ XX, khoa học phát minh hormon giáp là những phân tử có chứa 3 tới 4 nguyên tố iốt, tạo cơ sở để đưa ra giả thuyết thiếu iốt là nguyên nhân gây

bệnh bướu cổ. Tuy còn thiếu phương tiện và kiến thức để chứng minh giả thuyết này, dựa trên những kinh nghiệm của thế kỷ trước, người ta sửa đổi lại liều thuốc iốt, không dùng liều quá cao tới nhiều centigam mà chỉ dùng nửa miligam mỗi ngày, cụ thể là dùng từ 200 phần nghìn tới 500 phần nghìn miligam iốt (một phần nghìn miligam có tên gọi là microgam). Iốt liều thấp được trộn vào muối ăn gọi là muối iốt (sẽ nói kỹ ở phần tiếp theo). Trong nửa đầu thế kỷ XX việc dùng muối iốt, tuy còn mang tính chất kinh nghiệm chủ nghĩa, nhưng đã áp dụng ở nhiều nước Âu, Mỹ và đã thu được kết quả to lớn, góp phần củng cố giả thuyết về thiếu iốt là nguyên nhân gây bệnh bướu cổ, đồng thời minh oan cho bản thân iốt. Iốt không có tội, iốt gây nhiễm độc cấp hồi thế kỷ trước là do nghệ thuật dùng iốt chưa cao của các thầy thuốc thời đó.

CHU KỲ IỐT TRONG THIÊN NHIÊN

Iốt vốn có ở vỏ trái đất từ khi trái đất mới được hình thành. Trải qua hàng triệu năm, mưa lũ, băng hà đã bào mòn mặt đất và kéo theo luôn cả iốt để cuốn trôi ra sông rồi ra biển. Ngày nay khoa học địa chất học cho rằng các đại dương là kho chứa iốt lớn nhất trên trái đất. Trong một lít nước biển có chứa từ 50 đến 60 microgam iốt. Dưới tác động của ánh sáng mặt trời, iốt trong nước biển dưới dạng iodua bị phân ly, theo hơi nước bốc lên thành những đám mây. Gió đưa mây vào đất liền, iốt theo mưa để lại bổ sung cho đất. Số iốt được

bổ sung nhỏ hơn số iốt bị xói mòn nhiều lần. Hơn nữa mưa lũ lại tiếp tục gây xói mòn và làm mất thêm iốt có trong đất. Hiện nay chưa có cách nào khắc phục được tình trạng thiếu iốt trong thiên nhiên.

IỐT VÀ SỰ PHÁT TRIỂN CƠ THỂ

Ngày nay, khoa học đã chứng minh, iốt có vai trò quan trọng trong sự phát triển của người và nhiều loại sinh vật. Quá trình phát huy tác dụng của tuyến giáp trải qua nhiều giai đoạn rất phức tạp. Trước hết iốt qua thức ăn vào máu, được tập trung vào một tuyến nội tiết chỉ nặng độ 20 gram. Tuyến này trông giống như một con bướm nằm ở phía trước khí quản, theo cách mô tả của các nhà giải phẫu học Âu châu ngày xưa thì nó lại giống một cái áo giáp, do đó có tên là tuyến giáp trạng. Trong tuyến giáp có nhiều nang. Nang tuyến có thể xem là một đơn vị của bộ máy tự động, dựa trên hoạt động của một hệ thống enzym chuyển hoá iốt, từ iốt vô cơ gắn với chất tyrozin rồi chuyển hoá thành các chất nội tiết tố giáp hoặc hormon giáp có tên khoa học là Tetraiodotyronin hoặc Tyroxin (viết tắt là T4) và Triiodotyronin (viết tắt là T3), thành phần chủ yếu trong T3 và T4 là iốt. Toàn bộ quá trình chuyển hoá nói trên được điều hoà bởi hệ thống các hormon: Hormon giải phóng hướng giáp tố (viết tắt là TRH) do một bộ phận ở đáy não sản xuất. Chất TRH có tác dụng điều hoà tuyến yên sản xuất ra hướng giáp tố (viết tắt là

TSH). TSH là chất điều hoà trực tiếp đối với hoạt động tuyến giáp.

Hormon giáp có nhiệm vụ tham gia, thúc đẩy quá trình chuyển hoá chất, duy trì và ổn định nhiệt độ trong cơ thể, phối hợp với một số hormon khác đảm bảo sự phát triển của xương, cơ. Đặc biệt hormon giáp có tác dụng đảm bảo sự phát triển của bộ não và hệ thần kinh ngay từ những ngày đầu của thời kỳ bào thai.

Hàng ngày cơ thể phải sản xuất khoảng 83 microgram T₄, 32microgram T₃ và cần tới 100 microgram iốt để làm nguyên liệu.

THIẾU IỐT VÀ ĐỦ IỐT

Từ đầu thế kỷ tới nay, đã có nhiều phương pháp định lượng iốt đã được áp dụng và nhiều chỉ số để mô tả tình hình iốt trong thiên nhiên và con người đã được đề nghị. Kỹ thuật định lượng iốt rất phức tạp dễ tạo ra sai số. Gần đây các nhà y học trên thế giới công nhận mức iốt thải ra trong nước tiểu có thể coi là tấm gương phản ánh tình hình iốt trong con người.

Vì vậy con người thống nhất đưa ra một chỉ số gọi là " iốt niệu" để đánh giá một vùng có bị thiếu iốt hay không. Chỉ số này được biểu thị bằng số iốt (tính bằng microgram) có trong 100ml nước tiểu (hay còn gọi là 1 dêcilit) thường trong mỗi điểm điều tra người ta lấy 50 - 70 mẫu nước tiểu, kết quả định lượng được tính bằng phương pháp tính trung vị (median).

Tiêu chuẩn phân loại thiếu iốt được các tổ chức Quốc tế quy định như sau:

Đủ iốt	≥ 10 microgram/dl nước tiểu
Thiếu iốt nhẹ	từ 5 – < 10 microgram /dl nước tiểu
Thiếu iốt vừa	từ 2 – < 5 microgram/dl nước tiểu
Thiếu iốt nặng	< 2 microgram/dl nước tiểu

TẠI SAO CON NGƯỜI BỊ THIẾU IỐT

Để đảm bảo cho cơ thể có đủ iốt để sản xuất hormon giáp, hàng ngày con người thu nhập iốt từ thức ăn là chính. Hàm lượng iốt trong thực phẩm phụ thuộc vào số iốt có trong môi trường chủ yếu là trong đất và nước. Như đã viết ở trên, iốt trong lớp đất canh tác luôn luôn bị sói mòn và không được bổ sung đầy đủ. Thiếu iốt trong đất dẫn tới thiếu iốt trong thức ăn là nguyên nhân gây ra thiếu iốt ở loài người, gia súc và thủy sản. Lượng iốt trong thịt cá giảm lại góp phần làm nặng thêm tình trạng thiếu iốt trong thức ăn của con người. Cần chú ý rằng khi chế biến, thức ăn cũng bị mất một phần iốt. Thí dụ: Hàm lượng iốt trong thịt cá sẽ mất đi 20% khi rán, 23% khi nướng và 50% khi luộc. Trong nước biển có chứa cả muối ăn và iốt nhưng trong quá trình sản xuất, vì độ kết tinh khác nhau nên trong muối ăn hầu như không có iốt hoặc chỉ có rất ít.

Như các bạn đã thấy, thiếu iốt là nguyên nhân chủ yếu gây bệnh bướu cổ, bệnh đần độn và nhiều bệnh

khác. Nhưng, ngoài thiếu iốt còn có nhiều nguyên nhân khác, phối hợp với thiếu iốt sẽ làm cho các bệnh này càng nặng thêm. Dưới đây, chúng tôi xin giới thiệu một trong những vấn đề quan trọng nhất: Các chất kháng giáp hoặc chất gây bướu cổ.

CHẤT KHÁNG GIÁP VÀ CHẤT GÂY BƯỚU CỔ

Chất kháng giáp và chất gây bướu cổ là những hợp chất hoá học nguồn gốc từ thiên nhiên hoặc do con người chế tạo ra có tác dụng ngăn trở quá trình tổng hợp hormon giáp dẫn tới sự phát sinh bệnh bướu cổ, bệnh dân độn, thiếu năng giáp.

Chúng ta có thể lấy thí dụ một vài chất kháng giáp như MTU (Metyl Thiouracil), PTU (Propyl Thiouracil) là hai thứ thuốc dùng để chữa bệnh Bazedow. Hai thứ thuốc này đều có tác dụng ngăn trở quá trình sản xuất hormon giáp, giảm lượng T4 và T3 vốn được sản xuất quá nhiều trong bệnh Bazedow. Với ý nghĩa đó, chúng quả là chất chống lại hoạt động bài tiết hormon tuyến giáp. Nhưng khi làm giảm hormon tuyến giáp cũng là lúc khơi động cơ chế TSH của tuyến yên, hậu quả là tuyến giáp to thêm ra. Với ý nghĩa đó, có thể phong cho chúng danh vị "chất gây bướu cổ". Các bạn cần lưu ý iốt cũng có thể xếp vào nhóm các chất kháng giáp. Khi dùng iốt với liều cao sẽ gây ra hiện tượng ức chế sản xuất T3 và T4, gây bướu cổ và gây thiếu năng giáp.

Trên thực địa, một chất kháng giáp có thể gây bệnh bướu cổ hay không còn tùy thuộc vào số lượng chất đó có trong khẩu phần ăn, nó có bị nhiệt phá huỷ trong khi nấu nướng hay không. Ngoài ra hàm lượng chất gây bướu cổ trong khẩu phần ăn còn phụ thuộc vào địa phương và tập quán ăn uống. Vì những lẽ đó, số chất đã được xác nhận là thủ phạm gây bệnh bướu cổ địa phương, bệnh đần độn và các bệnh do thiếu iốt, cho tới nay chưa lên tới số 10.

Trong các chất đó, vai trò gây bướu cổ của củ sắn là một thí dụ lý thú. Chắc các bạn đã biết khi ăn sắn một số người có thể bị say sắn. Nếu bị say nặng quá người bệnh có thể bị chết. Chất độc gây say sắn vốn có trong tế bào củ sắn. Chất này có tên khoa học là *Linamarin*, khi tế bào sắn bị vỡ chất này tiếp xúc với men *Linamarase* ở ngoài tế bào tạo ra phản ứng hoá học giải phóng acid Cianhydric (HCN). Chính HCN gây độc cho cơ thể, nhưng cơ thể cũng có cơ chế tự vệ. Ở trong gan HCN đã được khử độc và chuyển hoá thành Thiôcyanat (SCN), theo ý kiến của nhiều nhà nghiên cứu SCN ngăn cản iốt tham gia quá trình tổng hợp hormon giáp, làm trầm trọng hơn tình trạng thiếu iốt cũng như những hậu quả do thiếu iốt. Khi ăn sắn cần chú ý chế biến tốt, bằng cách bào sắn thành những sợi nhỏ, làm sắn lát, bột sắn. Không nên ăn sắn sống, để nguyên cả củ rồi nướng hay luộc.

QUAN NIỆM MỚI VỀ CÁC HẬU QUẢ DO THIẾU IỐT

Ngày nay, nhờ những tiến bộ khoa học kỹ thuật, y học đã biết rõ thiếu iốt không chỉ gây bệnh bướu cổ mà còn gây hàng chục hậu quả có hại rất lớn cho con người và xã hội. Người ta gọi chung các hậu quả này là các rối loạn do thiếu iốt (R. L. T. I), viết theo tiếng Anh là Iodine - Deficiency - Disorders (I. D. D), những chữ này các bạn có thể thấy trên các tài liệu chính thức của các tổ chức Quốc tế, trên tiêu đề của nhiều cuộc họp đã được đưa tin trên truyền hình.

Thuật ngữ " Các rối loạn do thiếu iốt" thể hiện sự thay đổi lớn quan niệm về tác hại của thiếu iốt. Người ta dùng chữ "rối loạn" để nhấn mạnh khả năng có thể phòng tránh được nếu phòng bệnh đúng lúc. Tuy nhiên thuật ngữ các R. L. T. I tỏ ra khó hiểu khi dùng trong các tài liệu phổ biến y học, cho nên trong tài liệu này chúng tôi dùng thuật ngữ " các bệnh do thiếu iốt". Sau đây, chúng tôi sẽ giới thiệu một số bệnh do thiếu iốt.

BỆNH BƯỚU CỔ

Mỗi khi tuyến giáp to ra, từ cổ xưa người ta đã gọi là bệnh bướu cổ. Gọi như vậy chưa hoàn toàn đúng. Thực ra bướu cổ chỉ là một triệu chứng do nhiều nguyên nhân gây ra và có thể gặp trong nhiều bệnh:

bệnh bướu cổ do khuyết tật enzym trong tuyến giáp, viêm tuyến giáp cấp tính, bán cấp do virus, khối u tuyến giáp, ung thư tuyến giáp, bệnh bướu cổ do thiếu iốt và nhiều thể bệnh khác.

Khi nghe thầy thuốc chẩn đoán mình bị bệnh bướu cổ, các bạn không nên lo lắng, cho rằng mình bị bệnh Bazedow hoặc bị ung thư giáp, rồi nghe những lời khuyên thiếu chính xác hoặc những lời bịp bợm quảng cáo của kẻ xấu. Câu chuyện về các thể bệnh bướu cổ rất dài, ở đây ta chỉ chú ý đến bệnh bướu cổ do thiếu iốt. Bệnh này còn nhiều tên gọi khác: bệnh bướu cổ hoặc bệnh bướu giáp địa phương hoặc bệnh bướu cổ lưu hành.

Chữ "địa phương" hoặc "lưu hành" để chỉ đặc điểm của bệnh này chỉ xảy ra ở những vùng nhất định.

Miền núi, vùng bị xói mòn, ở đồng bằng thường bị thiếu iốt và cũng là vùng có nhiều người mắc bệnh bướu cổ địa phương. Trong những năm gần đây y học đề ra tiêu chuẩn về vấn đề này.

Một vùng được qui định là vùng bướu cổ địa phương nếu:

1. Trên 10% số dân hoặc trên 5% số trẻ em bị bệnh bướu cổ
2. Mật độ iốt trong nước tiểu (iốt niệu) dưới 10 microgram trong 1 decilit.

Tại sao thiếu iốt gây bệnh bướu cổ?

Nhiều bạn đọc đã đặt cho tôi câu hỏi này. Y học đã mất hàng trăm năm nghiên cứu nhưng đến nay mới rõ một phần. Ngày nay người ta cho rằng sự xuất hiện của

bướu cổ là kết quả của sự thích nghi nhằm đảm bảo cơ thể sử dụng số iốt ít ỏi thu nhập được để sản xuất đủ số hormon giáp cần thiết. Khi thiếu iốt nhẹ, iốt niệu xuống dưới 10 microgram/décilit, tuyến giáp tự thích nghi bằng cách tăng lưu lượng máu đưa đến tuyến giáp và tăng cường tập trung iốt vào tuyến giáp. Khi bị thiếu iốt nặng hơn, tuyến yên tham gia bằng cách tiết ra hormon hướng giáp (TSH). TSH có tác dụng thúc đẩy tuyến giáp sản xuất hormon giáp, đặc biệt là T(3) là một chất hormon giáp vừa có tác dụng sinh học mạnh hơn T(4) nhiều lần nhưng lại tiết kiệm được khoảng 25% iốt để làm nguyên liệu. Mặt khác TSH còn có tác dụng làm cho tuyến giáp to ra. Bị thiếu iốt lâu năm, bướu cổ ngày càng lớn, trong bướu xuất hiện nhiều nhân và u nang. Kết quả của quá trình thích nghi là tuyến giáp vẫn sản xuất đủ số hormon cần thiết nhưng bị bệnh bướu cổ.

Khi các bạn đi khám bệnh, bác sĩ thường chẩn đoán bướu to hay nhỏ theo các độ Ia, Ib, II hoặc độ III. Nếu các bạn đã ăn muối iốt thường xuyên, không cần điều trị gì thêm khi bị bướu cổ độ Ia, Ib.

Các nhà quản lý có trách nhiệm phục vụ sức khỏe nhân dân trong một vùng nhất định thường quan tâm tới tình hình bệnh bướu cổ trong vùng mà mình phụ trách. Muốn biết rõ vấn đề này các vị cần quan tâm đến 2 chỉ số:

- Tỷ lệ mắc bệnh bướu cổ trong tổng số dân hoặc trong tổng số những lứa tuổi đã qui định.
- Hàm lượng iốt (tính bằng microgram) có trong 1 decilit nước tiểu.

Các chỉ số này cần phải làm theo phương pháp đúng đắn. Người ta chỉ có thể điều tra những điểm nhất định để suy ra toàn bộ một vùng, giống như điều các nhà văn thường nói: "Giọt nước ánh cả đại dương". Muốn có số liệu tốt để quản lý cần quan tâm giúp đỡ các nhóm điều tra về tinh thần và vật chất để họ có điều kiện làm đúng các phương pháp kỹ thuật vốn rất khó khăn phức tạp.

Chỉ số tỷ lệ mắc bệnh bướu cổ và iốt niệu là hai chỉ số có thể thực hiện được trong điều kiện hiện nay ở các nước đang phát triển, nên được dùng để đánh giá tình hình mắc bệnh cũng như kết quả phòng chống các bệnh do thiếu iốt. Tuy nhiên, bướu cổ chỉ là một hậu quả nhẹ nhất trong các hậu quả của tình trạng thiếu iốt. Một số tác giả Âu Mỹ thường dùng hình tượng một tảng băng trôi trên biển để chỉ toàn bộ các hậu quả do thiếu iốt. Bệnh bướu cổ chỉ là phần nổi trên mặt nước của tảng băng đó mà thôi. Phần chìm của tảng băng ấy bao gồm nhiều thể bệnh có tác hại lớn, chẩn đoán khó khăn. Dưới đây, chúng tôi sẽ trình bày những vấn đề quan trọng.

TUYẾN GIÁP KHÔNG SẢN XUẤT ĐỦ HORMON - THIẾU NĂNG GIÁP

Trong điều kiện đủ iốt, trong 1 decilit máu con người có 8 - 12 microgram Tyroxin (T4) và 80ng Triiodotyronin (T3). Khi bị thiếu iốt, tuyến giáp không đủ nguyên liệu để sản xuất số hormon kể trên, khi đó

người ta nói người bệnh bị thiếu năng giáp. Thiếu năng giáp do thiếu iốt là một thể hay gặp nhất trong bệnh thiếu năng giáp

Tình trạng thiếu hormon giáp bên trong cơ thể biểu hiện ra bên ngoài thành những triệu chứng rất khác nhau tùy theo mức độ thiếu nặng hay nhẹ, tùy theo lứa tuổi lúc mắc bệnh và khoảng thời gian dài hay ngắn. Phát hiện thiếu năng giáp là công việc khó khăn, vì nhiều bệnh nhân tuy thiếu hormon giáp trong máu nhưng không biểu hiện thành triệu chứng lâm sàng.

Bạn đọc có thể nhận ra được bệnh nhân thiếu năng giáp khi đã có những triệu chứng sau đây: Vẻ mặt phù, da vàng xỉn, tóc khô dễ gãy, táo bón, da khô không có mồ hôi, mũi tẹt, môi và lưỡi dày, tiếng nói khàn, bệnh nhân có thể hay ngủ hoặc lú lẫn, kém hoạt động.

Nếu bệnh nhân còn đang ở trong thời kỳ phát triển như ở trẻ nhỏ, nhi đồng, thiếu niên thì ngoài các triệu chứng kể trên bệnh nhân có thể bị: chậm biết nói, răng mọc lệch, lùn hơn trẻ cùng lứa tuổi.

Khi phát hiện những bệnh nhân này các bạn nên gửi đến khám các thầy thuốc chuyên khoa càng sớm càng tốt. Thiếu năng giáp thể nặng còn được các thầy thuốc gọi là bệnh phù niêm. Người bệnh thiếu năng giáp không được chữa kịp thời sẽ mất khả năng lao động và học tập. Vì sức đề kháng kém họ có thể bị chết khi mắc thêm một bệnh nhiễm khuẩn, khi bị bệnh cúm hoặc có thể bị hôn mê dẫn đến tử vong.

Trong vùng thiếu iốt ở nước ta có khoảng 20% phụ nữ ở lứa tuổi sinh đẻ bị thiếu hormon giáp. Đó là một nguy cơ lớn đối với thai và trẻ sơ sinh, bào thai bị thiếu

iốt và hormon giáp sẽ bị các tổn thương ở não và hệ thần kinh – Đó là nguyên nhân sâu xa gây bệnh đần độn sau khi các cháu ra đời.

HÃY THỬ PHÁT HIỆN BỆNH THIẾU NĂNG GIÁP SƠ SINH

Thiếu năng giáp là bệnh nặng ở trẻ sơ sinh. trong vùng đủ iốt cứ 3000 trường hợp sơ sinh có thể có một cháu bị thiếu năng giáp, còn ở trong vùng thiếu iốt nặng tỷ lệ số trẻ sơ sinh bị thiếu năng giáp có thể gấp 200 - 300 lần so với các vùng đủ iốt.

Nếu có đủ phương tiện hiện đại, sau khi đẻ 5 ngày, người ta lấy một giọt máu của trẻ, thấm vào một tờ giấy thấm loại đặc biệt và gửi về phòng thí nghiệm để phát hiện những cháu bị bệnh.

Sau khi chẩn đoán, việc điều trị phải tiến hành ngay, tốt nhất là trong tháng đầu tiên của đời sống. Nếu được chữa trị sớm trẻ sẽ lớn lên bình thường về cả tinh thần và thể lực. Nếu điều trị chậm, thể lực có thể phát triển bình thường nhưng trí tuệ chắc chắn bị chậm phát triển.

Hiện nay chúng ta chưa có tổ chức làm xét nghiệm sớm cho các cháu sơ sinh. Chúng tôi đề nghị các bạn tham gia phát hiện thiếu năng giáp sơ sinh bằng phương pháp lâm sàng gồm 2 bước sau đây:

- Dùng bảng điểm dưới đây để ghi các triệu chứng của trẻ sơ sinh hoặc trẻ nhỏ. Đánh

533391). Trong thư gửi đến thêm một cái tên để chúng tôi gửi thư phúc đáp, hướng dẫn các bạn chữa bệnh dấu các triệu chứng đã tìm thấy vào bảng này rồi cộng số điểm của các triệu chứng đã tìm thấy. Từ 2,5 điểm trở lên nghi là bị thiếu năng giáp sơ sinh.

- Chụp ảnh cho cháu bé nghi bị bệnh. Chú ý chụp rõ mặt, ảnh khổ 6 x 9 hoặc 9 x 12. Viết thư kể bệnh của cháu gửi chúng tôi ở Chương trình Quốc gia phòng bướu cổ, Bộ Y tế, 138A Giảng Võ Hà Nội (Điện thoại: 236733), hoặc gửi về Bệnh viện Nội tiết - Khu B Yên Lãng, Quận Đống Đa - Hà Nội (Điện thoại: cho các cháu.

Sau đây là bảng điểm để chẩn đoán thiếu năng giáp sơ sinh:

Triệu chứng	Số điểm
1.Khó bú, khó nuốt	1
2.Táo bón	1
3.ít cử động	1
4.Bắp thịt mềm	1
5.Rốn lồi và rộng trên 0,5cm	1
6.Lưỡi dày và to	1
7.Da có vân hơi búng	1
8.Da khô	1,5
9.Thóp sau rộng trên 0,5cm	1,5
10.Mặt phù, mắt hí	3

NGUY CƠ LỚN NHẤT DO THIẾU IỐT NẶNG: BỆNH ĐẦN ĐỘN

Thuật ngữ " đần độn" ở đây không dùng theo nghĩa thông thường. Bệnh đần độn bao gồm nhiều thể bệnh có mức độ nặng nhẹ khác nhau do thiếu iốt gây ra. Bệnh đần độn là hậu quả tai hại nhất trong các bệnh do thiếu iốt.

Trong vùng thiếu iốt nặng, chúng ta có thể phát hiện bệnh nhân đần độn nặng nếu chú ý đến những người nhận thức, giao tiếp và học tập rất khó khăn, kết hợp với tình trạng câm điếc, dáng đi lòng khòng vì co cứng ở khớp háng, có một số người còn bị thiếu năng giáp hoặc phù niêm. Những bệnh nhân này thường bị thiếu iốt nặng thể hiện ở mức iốt niệu rất thấp.



Bệnh nhi 3 tháng tuổi bị thiếu năng giáp, trông rõ dấu hiệu phù niêm

Trong vùng thiếu iốt nặng, tỷ lệ số người mắc bệnh đần độn thể hiện nặng có thể lên tới 5 - 10% số dân.

Ngoài những người bị đần độn nặng, còn có thể thấy nhiều người khi nhìn bên ngoài họ hoàn toàn bình thường nhưng trí tuệ kém phát triển, học tập khó khăn. Trong các trường cấp I, tỷ lệ học sinh lưu ban cao, có cháu bị lưu ban 3 - 4 năm, thậm chí 7 năm ở lớp 2 hoặc lớp 3. Số cháu chậm phát triển trí tuệ nhiều gấp 6 - 7 lần số trẻ bị đần độn thể nặng.

MỌI HẬU QUẢ BẮT ĐẦU TỪ THỜI KỲ BÀO THAI

Trong thời kỳ bào thai, cơ thể hình thành và phát triển rất nhanh. Từ một phôi bào nhỏ xíu, sau hơn 9 tháng trở thành một cơ thể với đầy đủ các bộ phận, trung bình nặng 3 cân. Iốt và hormon giáp do cơ thể mẹ cung cấp qua rau thai. Nếu bà mẹ bị thiếu iốt và thiếu hormon giáp con sẽ bị nhiều hậu quả nghiêm trọng.

BẰNG CÁCH NÀO THIẾU IỐT GÂY RA BỆNH ĐẦN ĐỘN

Thiếu iốt có thể tác hại cho mọi lứa tuổi, nhưng lứa tuổi dễ bị bệnh nhất là thời kỳ bào thai và trẻ nhỏ. Hiện nay đa số các nhà nghiên cứu cho rằng bệnh đần độn

bắt đầu từ thời kỳ bào thai. Trong thời kỳ này từ một phôi bào nhỏ xíu, sau hơn 9 tháng phôi bào trở thành một cơ thể nặng 3 kilôgam. Để phát triển nhanh như vậy thai cần có đủ hormon giáp. Trong 20 tuần đầu ở thời kỳ bào thai sự phát triển của thai phụ thuộc vào số hormon giáp ít ỏi của mẹ ngấm qua rau sang thai.

Trong thời kỳ này nhiều bộ phận quan trọng của não và hệ thần kinh bào thai đã hình thành. Thiếu iốt, não, hệ thần kinh của thai không phát triển được. Thí dụ: Thần kinh thính giác, rất nhạy cảm với tình trạng thiếu T4 từ máu mẹ sang, không phát triển được làm cho các cháu bị rối loạn khả năng nghe, bị điếc dẫn tới nói kém hoặc bị câm. Thiếu T4 còn gây ra khuyết tật thần kinh. Tuyến giáp của thai chỉ cấu tạo và hoạt động từ tháng thứ 4, thứ 5 trở đi. Từ đó bào thai đã tự sản xuất đủ hormon giáp cho bản thân. Bà mẹ bị thiếu iốt, thai cũng bị thiếu iốt, không sản xuất đủ hormon giáp cho nhu cầu của thai, cháu bé sẽ bị thiếu năng giáp. Hiện nay các thầy thuốc có thể phát hiện thiếu năng giáp từ lúc sơ sinh. Bệnh này sẽ tiếp diễn sau khi cháu ra đời.

Ở lứa tuổi từ sơ sinh đến 3 tuổi, trẻ phát triển rất nhanh. Khi đứa trẻ được 3 tuổi, trọng lượng não tăng 300%. Khi bị thiếu năng giáp, não không phát triển được, các cháu bị bệnh đần độn. Với khả năng hiện nay, y học chỉ có thể phòng được nhưng chưa có cách nào chữa được bệnh đần độn.

HẬU QUẢ KINH TẾ - XÃ HỘI CỦA CÁC BỆNH DO THIẾU IỐT

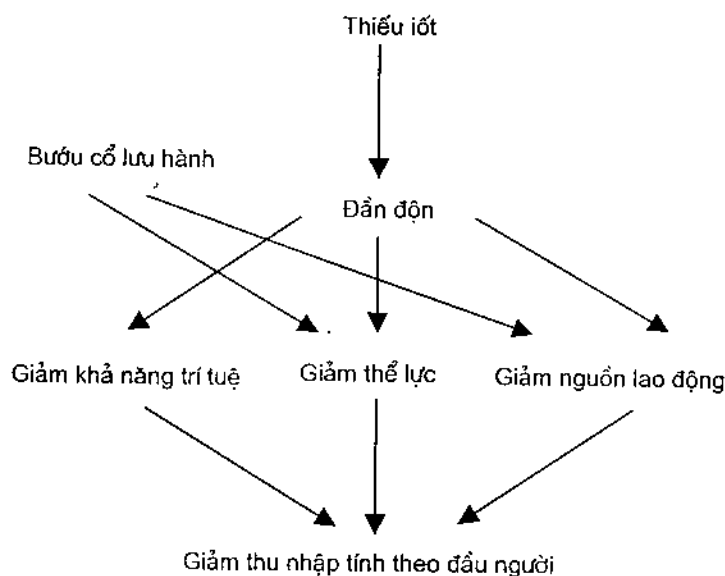
Theo tài liệu của CHLB Đức trước đây, với số dân 60 triệu, tỷ lệ mắc bệnh chung trong cả nước là 10%. Mỗi năm nước này phải chi 650 triệu Mác tương đương 4360 tỷ đồng Việt Nam để chữa bệnh trong đó 2/3 để trả công khám bệnh và xét nghiệm.

Ở nước ta với dân số 70 triệu, ít nhất có 14 triệu người bệnh cần điều trị. Với mặt bằng giá ở nước ta, trong điều kiện xét nghiệm còn thiếu và được Nhà nước bao cấp một phần, mỗi bệnh nhân mỗi tháng phải chi từ 30 - 40.000 đồng để mua thuốc điều trị và làm xét nghiệm. Chi phí để điều trị 14 triệu người mất khoảng 420 tỷ đồng/năm. Cả nước có thể mất từ 80 - 90 triệu ngày công để đi khám bệnh. Nếu nước ta phải mổ một triệu ca, ít nhất cũng phải chi phí từ 2000 - 4000 tỷ đồng. Chúng ta cần chú ý rằng những bệnh nhân này nếu sau khi điều trị không được phòng bệnh bằng iốt, bướu cổ sẽ tái phát.

Ước tính riêng vùng núi nước ta có hàng vạn người bị bệnh dân dộn điển hình. Hiện nay không thể chữa khỏi được bệnh này. Theo nhiều nhà nghiên cứu, tuổi thọ trung bình của bệnh nhân dân dộn không qua 24 tuổi. Tuy vậy, nguy cơ lớn nhất đối với xã hội là những trẻ em thanh thiếu niên bị bệnh dân dộn thể nhẹ. Các cháu chỉ bị chậm phát triển trí tuệ, học tập kém, lao động kém. Các nhà y học Trung Quốc cho biết số người

bị chậm phát triển trí tuệ lớn gấp 7 lần số người dân
độn. Ở miền núi nước ta, ước tính có khoảng 250.000
trẻ em ở lứa tuổi đi học nhưng không học được vì chậm
phát triển trí tuệ do thiếu iốt. Đây là một khó khăn rất
lớn cho việc nâng cao dân trí.

Ông Hócsmán, một giáo sư người Mỹ và cộng sự, đã
mô tả những hậu quả kinh tế - xã hội của tình trạng
thiếu iốt nặng bằng mô hình sau đây:



THIẾU IỐT Ở ĐỒNG BẰNG

Tình trạng thiếu iốt không chỉ xảy ra ở miền núi. Ở vùng đồng bằng nước ta cũng có nhiều nơi bị thiếu iốt. Năm 1993, với sự giúp đỡ của các chuyên gia của UNICEF, chúng tôi đã khám bướu cổ và xét nghiệm nước tiểu cho hơn 2000 học sinh thuộc 19 trường tiểu học ở 19 tỉnh đồng bằng, thành thị và ven biển. Lứa tuổi học sinh từ 8 – 12 tuổi được coi là tiêu biểu cho mọi người về phương diện đánh giá tình trạng thiếu iốt. Dưới đây là kết quả điều tra của từng vùng:

	Đồng bằng Bắc bộ	Duyên hải Trung bộ	Tây Nam bộ	Đông Nam bộ
Số điểm điều tra	5	6	2	6
Tỷ lệ mắc bệnh bướu cổ	16 - 30%	4-23%	15-24%	16-26%
Thiếu iốt nặng	0	0	1	2
Thiếu iốt vừa	3	3	0	3
Thiếu iốt nhẹ	1	3	1	1
Đủ iốt	1	0	0	0

Tình trạng thiếu iốt vừa và nhẹ là phổ biến ở đồng bằng nước ta đặc biệt ở miền Nam có 3 nơi thuộc vùng thiếu iốt nặng. Việc bổ sung iốt cho nhân dân vùng đồng bằng là cần thiết.

THIẾU IỐT VỪA VÀ NHẸ CÓ HẠI GÌ CHO SỨC KHOẺ

Những nghiên cứu gần đây cho thấy thiếu iốt, dù mức độ vừa hay nhẹ cũng gây nhiều hậu quả đối với sức khỏe con người và xã hội nói chung. Chúng ta lần lượt xem các hậu quả này ở từng lứa tuổi:

Đối với phụ nữ có chửa: Thiếu iốt nhẹ kích thích tuyến giáp, làm tăng tỷ lệ mắc bệnh bướu cổ.

Ở trẻ sơ sinh: Nhiều cháu bị một thể bệnh rất đặc biệt, trong máu thiếu hormon giáp trong một hai tháng rồi trở lại bình thường. Thấy thuốc gọi bệnh này là thiếu năng giáp thoáng qua, thường xảy ra ở vùng thiếu iốt và hay gặp ở trẻ đẻ non. Nếu được bổ sung iốt thì bệnh này không xảy ra.

Không nên coi thường cái bệnh gọi là " thoáng qua " này. Trước hết chẩn đoán nó rất khó vì hoàn toàn không có dấu hiệu lâm sàng, chỉ có thể phát hiện bằng định lượng hormon trong máu. Hơn nữa, triệu chứng do xét nghiệm cung cấp chỉ kéo dài 30 - 40 ngày rồi trở lại bình thường. Nếu không được phòng chữa kịp thời thì đến lứa tuổi học sinh mới thấy được chỉ số phát triển

thần kinh của các cháu này thua kém so với các cháu cùng lứa tuổi cùng điều kiện sinh sống nhưng không bị thiếu iốt khi còn là bào thai.

Ở lứa tuổi dậy thì: Thiếu iốt làm tăng tỷ lệ bướu cổ ở tuổi dậy thì, ở Châu Âu người ta phát hiện ở thanh thiếu niên sống trong vùng thiếu iốt vừa và nhẹ có biểu hiện kém phát triển tinh thần kinh so với những người cùng lứa tuổi mà không bị thiếu iốt, nhưng không nghiêm trọng bằng bệnh đần độn ở vùng thiếu iốt nặng. Đối với người thiếu iốt vừa và nhẹ cũng gây ra bệnh bướu cổ và các biến chứng khác như bướu nhân... .

HÁO IỐT VÀ CÁC TAI NẠN HẠT NHÂN

Khi bị thiếu iốt, tuyến giáp tăng hoạt động để có thể hấp thu đủ số iốt cần thiết. Hiện tượng này gọi là háo iốt.

Trong các lò phản ứng hạt nhân có nhiều iốt phóng xạ. Nghiên cứu ảnh hưởng của vụ nổ nhà máy điện nguyên tử Chéc Nô Bưn người ta thấy sau khi nổ, chất iốt phóng xạ bị phân tán ra những vùng rất rộng quanh nhà máy.

Những người có độ háo iốt cao do thiếu iốt sẽ hấp thụ số iốt phóng xạ lớn hơn người bình thường và do đó bị nhiều tai biến hơn.

ĐỐI TƯỢNG QUAN TRỌNG NHẤT PHỤ NỮ TRONG LỨA TUỔI THAI NGHÉN VÀ TRẺ EM

Nguyên tắc phòng các bệnh do thiếu iốt là phải bổ sung iốt cho tất cả mọi người trong vùng thiếu iốt. Việc bổ sung iốt là cần thiết và có hiệu quả nhất là thời kỳ bào thai và trẻ em. Vì vậy đối tượng quan trọng nhất là phụ nữ lứa tuổi sinh đẻ và trẻ em.

Hiện nay, ta không thể sửa chữa tình trạng thiếu iốt trong môi trường, trong đất và nước. Vì vậy, phải bổ sung iốt liên tục trong một thời gian dài năm, bảy chục năm, nếu không muốn nói là vĩnh viễn.

Con đường bổ sung iốt thường qua muối, thức ăn hoặc nước uống sao cho qua khẩu phần ăn hàng ngày, trừ hao hụt, mỗi ngày cơ thể nhận được trung bình 150 - 200 microgram iốt.

Kinh nghiệm quốc tế và trong nước cho thấy về mặt kỹ thuật phòng các bệnh do thiếu iốt rất rõ ràng và đơn giản. Khi áp dụng các phương pháp phòng bệnh vào thực tế còn gặp nhiều khó khăn do sự thiếu hiểu biết hoặc thờ ơ của các nhà quản lý, của các cán bộ y tế cũng như của cộng đồng và đặc biệt là của hội phụ nữ. Theo ông LABOUISSSE - một chuyên gia nổi tiếng của UNICEF: "Rất dễ để phòng các rối loạn do thiếu iốt. Thật là một tội ác nếu để cho một cháu bé sinh ra bị khuyết tật thần kinh vì thiếu iốt".

MUỐI IỐT = MUỐI ĂN + IỐT

Để phòng các bệnh do thiếu iốt, có nhiều phương pháp. Hiện nay trộn iốt vào muối ăn là phương pháp được dùng rộng rãi hơn cả. Muối iốt có ưu điểm là mùi vị không bị thay đổi, có thể cung cấp lâu dài liên tục cho mọi người sống trong vùng thiếu iốt, không gây ra tình trạng quên uống thuốc như khi dùng thuốc viên. Tuy nhiên, để dùng muối iốt thực sự có hiệu quả mong muốn, chúng ta gặp không ít khó khăn về nhận thức về đảm bảo chất lượng muối và iốt, về tổ chức quản lý.

NGUỒN GỐC CỦA MUỐI ĂN

Không có tài liệu nào ghi rõ loài người biết sản xuất muối từ bao giờ, nhưng chắc chắn rằng từ thời cổ m-ói ăn đã là một mặt hàng thiết yếu của loài người. Ngoài một số nước có mỏ muối, hầu hết muối ăn được sản xuất ở những ruộng muối cạnh bờ biển. Thế là trong lục địa mệnh mông của chúng ta, có nhiều nước không sản xuất được muối, phải mua từ các nước ở gần biển. Trong tài liệu cổ đã ghi chép về " một con đường muối" từ phương Đông sang phương Tây, cũng tương tự " con đường tơ lụa" mà chúng ta đã nghe nói. Ở những vùng xa bờ biển, vì giao thông khó khăn, muối quý như vàng. Người ta không thể sống nếu không có muối. Vì vậy ở nhiều vùng, bọn xâm lược đã sử dụng muối làm công cụ nô dịch nhân dân. Muối dùng để treo giải thưởng cho

bọn tay chân có thành tích bắt giữ hoặc giết hại như nhà yêu nước. Có trường hợp bọn xâm lược đã bao vây bản làng, triệt đường tiếp tế muối, định lấy nạn nhân muối để khuất phục dân làng. Khi đất nước đã được giải phóng, vấn đề cung cấp muối cho miền núi được Chính phủ rất quan tâm. Tiền công vận chuyển muối lên miền núi được Nhà nước trợ cấp để đồng bào được ăn muối với giá tương đương miền xuôi.

Xung quanh hạt muối không có sự quý hoá mà còn không ít người coi thường." Ăn cơm với muối" là câu nói thường dùng để chỉ sự thiếu thốn nghèo khổ. Trong thời kỳ tiến tới công nghiệp nước ta sẽ phát triển mạnh, muối sẽ ngày càng có vị trí quan trọng hơn. Muối không chỉ dùng để ăn mà còn là nguyên liệu của nhiều ngành công nghiệp, kể cả công nghiệp dược phẩm. Chắc bạn đã có lần thấy chai huyết thanh mặn đậm độ 9% được tiêm tĩnh mạch cho một số bệnh nhân trong phòng cấp cứu.

CÁC DẠNG MUỐI ĂN

Muối ăn được sản xuất dựa trên sự bay hơi nước biển nhờ nhiệt độ của ánh sáng mặt trời. Có hai phương pháp là phơi cát và phơi nước.

Ở phía Bắc thường dùng phương pháp phơi cát, thu được loại muối hạt nhỏ, tinh thể muối hình lập phương mỗi cạnh khoảng 1mm.

Từ Nam Trung Bộ trở vào thường dùng phương pháp phơi nước, hạt muối lớn cỡ 1cm hay lớn hơn.

Chất Natri clorua (NaCl) là chất thiết yếu cho hoạt động của cơ thể. Trong muối phơi nước hàm lượng NaCl chiếm 92 - 95% trọng lượng khô của muối, còn loại muối phơi cát hạt nhỏ, chỉ chứa 82 - 88% NaCl . Tuy nhiên, muối hạt nhỏ được nhiều vùng ưa dùng hơn.

Từ những loại muối nguyên liệu thô kể trên người ta sản xuất ra nhiều dạng muối khác nhau:

- *Muối rửa*: thường dùng loại muối hạt to rồi rửa bằng nước muối bão hoà, sau đó xay nhỏ.
- *Muối tinh* (hay còn gọi là muối nấu): được chế biến bằng cách bão hoà muối thô với nước, loại bỏ tạp chất rồi đưa vào các lò nấu thủ công. Đến một nhiệt độ nhất định người ta thu được một loại muối hạt rất nhỏ, gọi là muối tinh. Loại muối này màu trắng, sạch sẽ nên ngày càng được ưa dùng ở đồng bằng và cả ở miền núi
- *Muối hầm*: được chế biến bằng cách dùng muối thô cho vào nồi đất, xếp vào lò rồi đun bằng củi, nhờ đó nước bốc hơi, muối trở nên khô rồi tan ra thành những hạt rất nhỏ. Như vậy hầu như tạp chất vẫn còn, hơn nữa do nồi đun muối bị rạn vỡ, khói và tro phát sinh khi đun củi, muối hầm còn có thêm tạp chất.

CHẤT LƯỢNG CỦA MUỐI

Natri clorua là một chất quan trọng trong các chất bảo đảm sự ổn định môi trường bên trong của cơ thể. Chúng ta ăn muối vì cơ thể cần được bổ sung NaCl. Chỉ số phần trăm NaCl trong muối là chỉ số quan trọng để phân loại chất lượng muối. Vì sản xuất theo kỹ thuật cũ, thêm vào đó thời tiết không ổn định nên hiện nay ở nước ta chưa có công ty muối nào ghi rõ được muối của mình sản xuất chứa bao nhiêu NaCl. Trên thị trường hiện nay muối thô chỉ có khoảng 85% NaCl, Độ ẩm trong loại muối này chiếm khoảng 10 – 12%. Đây là một khó khăn cho việc duy trì iốt lâu dài sau khi đã trộn. Khí hậu nước ta nóng ẩm, muối rất dễ bị chảy nước.

Khi mua muối thô các bạn có thể kiểm tra đơn giản chất lượng muối bằng các cách sau đây:

- Nhìn: muối phải có màu trắng, không lẫn cát, sạn và các tạp chất có thể nhìn thấy.
- Thử độ khô: lấy tay nắm một nắm muối rồi bỏ ra cho muối rơi, nếu không có hạt muối nào dính vào lòng bàn tay là muối tương đối có chứa ít nước.
- Ngửi: muối không có mùi vị đặc biệt dù đã trộn iốt.

NÊN ĂN BAO NHIÊU MUỐI MỘT NGÀY

Muối ăn là chất không thể thiếu đối với cơ thể nhưng dùng phải có mức độ. Các nhà dinh dưỡng học trên thế giới cho biết: những cộng đồng dân cư có thói quen ăn nhiều muối thường bị tăng huyết áp nhiều hơn so với dân cư ở nơi ăn ít muối. Thí dụ: ở vùng Bắc Nhật Bản, nhân dân ăn trung bình 20 – 30 gram muối một ngày, tỷ lệ tăng huyết áp ở đây là 40%. Còn nhân dân ở miền Nam Nhật Bản ăn trung bình 10 gram muối một ngày, tỷ lệ tăng huyết áp là 20%. Dân Et – ski – mô mỗi ngày ăn 4gram muối thì hầu như không có người nào tăng huyết áp. Ở nước ta, theo nghiên cứu của Viện Dinh Dưỡng Quốc gia, ở Hà Tây lượng muối ăn trung bình 13,9gram/ngày, tỷ lệ tăng huyết áp 17,8%.

Ăn muối vừa phải có tác dụng hạ thấp tỷ lệ tăng huyết áp và giảm được những tai biến nguy hiểm nhất là tai biến mạch máu não. Vì vậy Tổ chức Y Tế Thế giới khuyên mỗi người không nên ăn quá 6 gram NaCl, tương đương 7,5 gram muối thô mỗi ngày. Xin các bạn chú ý liều lượng muối ở đây phải tính cả số muối có trong nước mắm, dưa cà...

Hiện nay chúng ta dùng muối để trộn iốt. Muối iốt có thể dùng cho người và chăn nuôi trong gia đình. Nếu tính theo đầu người, chỉ cần 10 gram muối iốt một ngày là vừa. Để muối iốt đưa lên cho 14 triệu dân miền núi, mỗi năm Nhà nước phải trợ cấp 30 – 40 tỷ đồng và tiếp nhận hàng vạn đô la viện trợ. Đề nghị các vị lãnh đạo

các địa phương miền núi lưu ý kế hoạch phân phối muối iốt, không để tình trạng nơi dễ vận chuyển nhận được nhiều, vùng cao, vùng sâu nhận được ít muối iốt.

LIỀU LƯỢNG IỐT ĐỂ TRỘN VÀO MUỐI

Như đã viết ở trang 8, iốt vốn đã có tiền án từ thế kỷ trước vì lúc đó người ta dùng liều iốt quá cao tới hàng trăm miligram một ngày để điều trị bệnh bướu cổ và đã gây ra nhiều biến chứng nguy hiểm.

Ngày nay vấn đề quan trọng hàng đầu trong việc bổ sung iốt cho hàng triệu người là phải quy định liều lượng chính xác để đảm bảo an toàn cho cả người bình thường và người bị thiếu iốt ở cùng một địa phương.

Các công trình nghiên cứu và các cuộc tranh luận về vấn đề này đã diễn ra trong suốt thập kỷ qua. Gần đây các tổ chức quốc tế như OMS, PAO, ICCIDD, UNICEF, IAEA đã tổ chức nhiều hội đồng chuyên gia tư vấn để nghiên cứu liều lượng iốt tối ưu để trộn vào muối iốt. Tháng 11/1994, các tổ chức kể trên đã đưa ra thông báo kết luận rằng: " Liều lượng iốt có thể bổ sung cho một người/ ngày mà không tai biến gì là 1000 microgram (1 miligram)".

Hiện nay ở nước ta, được phép của Thủ tướng Chính phủ, Bộ Y tế quyết định cho dùng liều iốt là 500 microgram/người/ngày cho tất cả mọi người ở miền xuôi và miền núi.

Từ năm 1995, iốt được trộn vào muối ăn theo tỷ lệ 500 microgram iốt cho 10 g muối hay nói khác iốt trộn vào muối iốt theo tỷ lệ 50 phần triệu (viết tắt là 50pt). Khi mua muối iốt các bạn cần chú ý tới con số này. Tuy nhiên iốt sẽ bị hao hụt trong khi trộn, khi bảo quản, khi xào nấu vì vậy liều lượng iốt có thể giảm đi 20 - 50%. Hơn nữa, thị hiếu của người tiêu dùng hiện nay đã thay đổi, ở những vùng gần đô thị muối iốt chỉ chiếm 1/3 - 1/4 trong tổng số chất NaCl dùng trong các bữa ăn. Ước tính số iốt thực sự vào cơ thể hàng ngày chỉ khoảng 100 - 200 microgram.

TẠI SAO CUNG CẤP MUỐI IỐT CHO CẢ NHỮNG NGƯỜI KHÔNG THIẾU IỐT

Thực sự trong một vùng được quy định là thiếu iốt vẫn có một số người không thiếu iốt và ngược lại trong một vùng đủ iốt vẫn có một số người thiếu iốt. Nếu xét trong cả nước cũng có tình trạng tương tự, những vùng thiếu iốt xen lẫn với những vùng không thiếu iốt. Trong cả nước ta, ít nhất cũng có gần nửa số dân bị thiếu iốt vừa và nặng. Nếu tính cả số người thiếu iốt nhẹ tỷ lệ số người bị thiếu iốt còn cao hơn nữa.

Chúng ta có thể cho rằng hợp lý nhất là chỉ bổ sung iốt cho người nào thực sự thiếu. Nhưng về kinh tế kỹ thuật, điều này hiện nay chưa thực hiện được cho hàng chục triệu người vì thế chúng ta chấp nhận dùng một liều iốt an toàn nhất, liều thuốc mà chúng tôi giới thiệu

ở trên, được chuyên chở qua muối iốt sẽ cung cấp đủ iốt cho đại đa số nhân dân đang bị thiếu iốt, trong khi vẫn đảm bảo an toàn cho hầu hết những người không bị thiếu iốt.

ĐỀ PHÒNG CÁC TAI BIẾN DO IỐT

Các bạn cần luôn ghi nhớ rằng không có một thứ thuốc nào an toàn tuyệt đối, iốt cũng vậy, với liều lượng hiện đang dùng tại nước ta, theo kinh nghiệm trong nước cũng như ở nước ngoài, không thấy có tai biến nào lớn đã xảy ra. Tuy nhiên theo y học, trong khi dùng vẫn phải cảnh giác với một số tai biến hãn hữu có thể xảy ra như sau:

- Đối với người đã bị thiếu iốt nặng trong nhiều năm, nhất là ở người đứng tuổi, quá trình chuyển hoá bị thay đổi theo hướng cố sản xuất ra nhiều hormon, nay bỗng nhiên có đủ iốt, tuyến giáp không kịp thời điều chỉnh được, gây ra tăng năng giáp. Hiện tượng này sẽ mất đi sau một thời gian.
- Một số người vốn bị bệnh Basedow tiềm tàng trong vùng thiếu iốt, sau khi được bổ sung đủ iốt, bệnh sẽ được bộc lộ ra rõ rệt.

Ngoài những trường hợp hiếm gặp kể trên tai biến do iốt thường xảy ra với những bệnh nhân được điều trị bằng iốt liều cao. Thí dụ: trong một số thuốc điều trị

bệnh tim mạch, hen suyễn có chứa rất nhiều iốt hoặc trong một số thuốc cản quang khi chụp X – quang.

Hiện nay có một số bệnh nhân bướu cổ đã dùng dầu iốt tiêm hoặc uống. Trong 1 ml dầu iốt có chứa 480 mg iốt, tương đương với một số iốt chứa trong 960 khẩu phần muối iốt. Tuy ở trong dầu iốt, chất này đã được liên kết với các axít béo rất chặt chẽ, sau khi tiêm iốt sẽ được giải phóng dần dần để bổ sung iốt cho tuyến giáp, song sự giải phóng đó không đều, trong 6 tháng đầu sau khi tiêm, iốt được giải phóng một số lớn. Có thể trong quãng thời gian còn lại, thỉnh thoảng nó lại được giải phóng ra nhiều iốt theo từng đợt không thể định trước được và rất khó kiểm soát. Việc dùng thuốc như vậy gây ra nhiều biến chứng cho một số bệnh nhân bướu cổ vùng đồng bằng nước ta, gây khó khăn rất lớn cho cả bệnh nhân bác sĩ điều trị

Chúng tôi đề nghị:

- Không dùng dầu iốt để điều trị bệnh nhân bướu cổ
- Ở vùng núi đã có muối iốt không nên tiếp tục dùng thêm dầu iốt để phòng bệnh.
- Rất thận trọng và cần theo dõi chặt chẽ những bệnh nhân buộc phải tiếp nhận iốt liều cao để chẩn đoán hoặc điều trị các bệnh nội, ngoại khoa, nhất là đối với các chị phụ nữ trong thời kỳ có thai hoặc nuôi con bú.

QUYỀN LỢI CỦA NGƯỜI DÂN Ở MIỀN NÚI ĐƯỢC PHÒNG BỆNH BẰNG MUỐI IỐT

Như trên đã nói, hàng năm Chính phủ ta trợ cấp hàng chục tỷ đồng và nhận thêm hàng trăm nghìn đô la viện trợ để cung cấp muối iốt cho 14 triệu nhân dân miền núi. Nói một cách cụ thể, trong một cân muối iốt được trợ cấp như sau:

Tiền vận chuyển: TW trợ cấp tiền vận chuyển từ trung ương hoặc từ tỉnh tới huyện, và tỉnh trợ cấp vận chuyển đến xã. Ước tính tiền vận chuyển 1 cân muối ít nhất là 200đ, cao nhất là 1800 – 2000 đồng.

Tiền bao bì: từ 50 – 70 đ/cân. Bao PE để đựng muối iốt có tác dụng quan trọng trong việc giữ cho iốt khỏi bị mất đi trong khi vận chuyển và tích trữ trong kho. Nếu muối iốt được đóng bao, hàn kín, sau 12 tháng số iốt bị mất khoảng 15 – 25% so với số iốt trộn vào muối. Trái lại, nếu không đóng bao và hàn kín, iốt sẽ bị mất gần 100% sau 4 tháng.

Tiền thuốc: khoảng 30 – 50 đồng cho một cân muối.

Như vậy khi các bạn mua một cân muối iốt đã được trợ cấp khoảng 2000 đồng. Ta có thể tính ra giá bản lẻ của một cân muối iốt chỉ bằng giá mua một cân muối bình thường cộng một số chi phí quản lý, thuế và tiền công người bán hàng.

Giá bán lẻ có thể bị tăng lên rất cao nếu trong quá trình vận chuyển và phân phối, việc hoạch toán chi phí này không được các UBND tỉnh lãnh đạo và kiểm tra sát sao. Năm 1990 giá bán buôn muối iốt của Tổng công ty muối khi giao cho các huyện như sau:

Ở miền Bắc: 420đ/cân muối iốt.

Ở miền Trung: 350đ/cân muối iốt.

Ở Tây Nguyên: 250đ/cân muối iốt.

Giá bán lẻ muối iốt ở các xã khoảng 650 - 750 đ/cân muối iốt.

Quyền lợi thứ nhất của người dùng muối iốt là được hưởng trợ cấp của Chính phủ thể hiện qua giá bán lẻ. Hội đồng nhân dân, UBND huyện, xã, các đoàn thể nhất là Hội phụ nữ và bà con ở miền núi cần biết và bảo vệ quyền lợi này của mình.

Muối iốt phải được kiểm tra chặt chẽ về số lượng và chất lượng muối, về hàm lượng iốt có trong muối iốt ở các khâu: sản xuất, vận chuyển, tích trữ, bán lẻ và ở từng bếp trước khi nấu ăn. Khâu cuối cùng là quan trọng nhất.

Trong 10gram muối phải có ít nhất 200 microgram iốt. Nếu các bạn theo đúng những chỉ dẫn về cách sử dụng muối iốt, trừ hao hụt do nấu nướng, chắc chắn sẽ được ăn đủ số iốt cần thiết. Hiện nay đã có những bộ dụng cụ đơn giản để kiểm tra hàm lượng iốt trong muối có thể dùng ở xã và các hộ gia đình.

CỔ XE " MUỐI IỐT" ĐI VỀ ĐÂU

Chúng ta đã dùng hình ảnh: coi hạt muối như cỗ xe vận chuyển iốt đã xem xét con đường đi của nó qua thị trường miền xuôi và miền ngược cho tới khi muối đưa iốt vào cơ thể. Giờ đây ta chú ý đến các hiệu quả hay có thể nói là những cái đích cần đạt tới trong công cuộc phòng các bệnh do thiếu iốt.

– *Đưa iốt đến tất cả mọi người* là cái đích đầu tiên phải đạt.

Phụ nữ ở lứa tuổi có thai là đối tượng quan trọng. Được bổ sung đủ iốt khi có chửa, thai không bị các bệnh do thiếu iốt. Nếu đảm bảo bổ sung iốt liên tục, thế hệ mới sinh ra chắc chắn không bị bệnh bướu cổ, chậm phát triển trí tuệ v.v... . Đây là cái đích quan trọng nhưng nhận thấy được là không dễ, vì vậy các thầy thuốc thường dùng phương pháp định lượng iốt trong nước tiểu để đánh giá xem người dân đã đủ iốt chưa. Khi mức iốt trong nước tiểu đạt trên 10 microgram trong một decilít nước tiểu thì coi như đủ iốt.

– *Giảm tỷ lệ mắc bệnh bướu cổ* có thể đạt được sau nhiều năm ăn muối iốt liên tục. Ở nơi nào tỷ lệ mắc bệnh bướu cổ trong nhân dân xuống dưới 10% hoặc tỷ lệ ở trẻ em 8 – 12 tuổi xuống dưới 5% thì coi như đã thanh toán bệnh bướu cổ ở mức lưu hành. Tỷ lệ này cũng gián tiếp nói lên là các bệnh do thiếu iốt khác như thiếu năng giáp sơ sinh, bệnh đần độn đã bị khống chế.

- Giảm tỷ lệ trẻ em bị chậm phát triển trí tuệ so với trẻ cùng lứa tuổi khi chưa được phòng bệnh. Chỉ số này có thể làm được nếu có sự cộng tác của các thầy thuốc và các nhà tâm lý học.

- Bảo đảm không để tình trạng thiếu iốt quay trở lại là cái đích cuối cùng phải đạt được. Để đạt yêu cầu này phải làm sao cho nhân dân cần được dùng muối iốt vĩnh viễn.

KHÔNG ĐỂ XẢY RA " CÂU CHUYỆN BUỒN"

Lịch sử y tế cận đại đã chứng kiến ít ra hai câu chuyện buồn trong công cuộc phòng bệnh bằng muối iốt.

Ấn Độ là một nước lớn với 700 - 800 triệu dân, có nền văn hoá độc đáo. Ở đất nước rộng lớn này có nhiều vùng bị bệnh bướu cổ và dân độn rất nặng. Ấn Độ bắt đầu phòng bệnh bướu cổ bằng muối iốt từ những năm 60. Trong thời kỳ thí điểm muối iốt tỏ ra có hiệu quả tốt, sau đó muối iốt được áp dụng cho toàn bộ vùng bướu cổ. Ấn độ đã có luật và nhiều thông tư, điều lệ, tạo nên cơ sở pháp lý cho việc dùng muối iốt. Có một cơ quan cao uỷ trong Chính phủ phụ trách về muối và muối iốt. Ở các bang, các tỉnh có hệ thống quản lý, thanh tra giám sát muối iốt. Việc sản xuất muối và muối iốt được giao cho công ty quốc gia và Chính phủ các bang thực hiện. Ngành y tế làm nhiệm vụ nghiên cứu, điều tra, đánh giá. Sau khoảng 20 năm làm muối

nghi ngờ về hiệu quả. Việc kiểm tra, đánh giá lại đã được giao cho một cơ quan nghiên cứu về dinh dưỡng thực hiện một cách độc lập. Kết quả chỉ rõ việc dùng muối iốt không có hiệu quả vì các nhà sản xuất và phân phối không làm hết trách nhiệm. Muối iốt lẽ ra phải được đưa đến vùng bướu cổ nhưng đã đưa sang vùng không có bệnh. Một số vùng hẻo lánh mạng lưới phân phối muối iốt không thể vươn tới. Đến năm 1983 chỉ khoảng 11% số dân vùng bướu cổ Ấn Độ được dùng muối iốt. 10 năm trở lại đây Ấn Độ thay đổi chiến lược, ban hành luật cho toàn bộ 800 triệu dân ăn muối iốt, cho các công ty tư nhân được phép kinh doanh muối iốt...

Trung Quốc với hơn 1 tỷ dân có 300 - 400 triệu người bị thiếu iốt. Có nhiều vùng bệnh bướu cổ và bệnh đần độn rất nặng. Trong thời kỳ tập trung bao cấp nước này tuy không có luật nhưng muối iốt đã được quốc doanh muối sản xuất và phân phối cho nhiều tỉnh bị bướu cổ nặng. Bệnh bướu cổ đã bị lui một phần. Nhưng sau khi chuyển sang nền cơ chế thị trường, các công ty muối chạy theo lợi nhuận, phân phối muối thường vào những vùng thiếu iốt. Các nhà buôn muối đã dút lót kiểm soát viên và thanh tra để vận chuyển muối không trộn iốt vào vùng cần phòng bệnh. Việc dùng muối iốt ở nước này đang đứng trước thử thách nặng nề. Ở trên chỉ là hai trong số nhiều chuyện buồn của công cuộc phòng bệnh bằng iốt và cũng không phải là "chuyện buồn" cuối cùng nếu không rút kinh nghiệm và đề ra những biện pháp cần thiết.

SỰ KIÊN TRÌ CỦA LÃNH ĐẠO VÀ NHÂN DÂN

Trên thế giới, người ta đã rút ra nhiều kinh nghiệm, có lẽ trong hoàn cảnh của ta cần nhấn mạnh tính kiên trì của lãnh đạo và nhân dân. Việc phòng bệnh bằng muối iốt cần lâu dài và liên tục trong hàng trăm năm, rất dễ bị thất bại do ảnh hưởng khi có thay đổi về tổ chức, quản lý và thể chế. Để đảm bảo việc phòng bệnh bằng muối iốt đạt mục đích trước mắt và lâu dài không thể chỉ ỷ lại vào Chính phủ. Cán bộ lãnh đạo các ngành các cấp, các nhà sản xuất và phân phối muối iốt và nhân dân vùng thiếu iốt cần quan tâm và hành động theo chức năng của mình.

Về lãnh đạo, cần đề ra chủ trương, biện pháp và thể chế hoá công tác phòng bệnh bằng muối iốt, đảm bảo cho nó được tiến hành vững chắc. Cần tổ chức mạng lưới kiểm tra những cái "đích" và hiệu quả đã nói ở trên.

Các nhà kinh doanh muối không nên quên rằng việc đảm bảo muối iốt cho nhân dân không chỉ là việc buôn bán đơn thuần mà là một biểu hiện sự tham gia của chúng ta vào công việc nâng cao dân trí.

Sử dụng muối iốt là quyền lợi của nhân dân cả nước, bà con nên vận động nhau tham gia vào việc kiểm soát, chống lại muối "giả" không trộn iốt.

NƯỚC MẮM + IỐT; NƯỚC UỐNG + IỐT

Muối iốt chỉ tiện lợi khi dùng để phòng bệnh ở những cộng đồng dân cư lớn và có cơ sở pháp luật và chức quản lý chắc chắn. Khi dùng muối iốt gặp khó khăn có thể thay thế muối iốt bằng những biện pháp sau đây:

- Pha iốt vào nước giếng khoan: người ta chế biến ra những khối nhựa silicon có chứa iốt. Đặt những khối silicon iốt vào đáy giếng khoan, iốt sẽ ngấm dần vào nước giếng. Liều lượng iốt được tính toán sao cho mỗi người mỗi ngày uống trung bình 2 lít nước có thể nhận được đủ iốt. Phương pháp này gây lãng phí nhiều iốt vì số nước uống theo nhu cầu của một người chỉ bằng khoảng 1% tổng nước tiêu thụ theo đầu người.
- Pha iốt vào bình nước chín ở trường học cho học sinh uống, vào chum hay bể nước ăn của các gia đình là một biện pháp tiết kiệm hơn đã được áp dụng tại Thái Lan.
- Ngoài ra, người ta còn bán kèm theo mỗi chai nước mắm một lọ thuốc iốt để người dùng pha vào nước mắm khi ăn.
- Dầu iốt là một dạng thuốc trong đó iốt được gắn với axit béo chưa no có trong dầu thực vật. Loại thuốc tiêm đã được dùng ở nước do hãng Guebert (Pháp) sản xuất, 1ml có 4 mg iốt. Loại thuốc này dùng để tiêm vào b

thịt đòi hỏi công tác vô trùng nghiêm ngặt, giá thuốc lại đắt. Hiện nay đã có loại dầu iốt mới dùng để uống, đựng vào lọ bằng chất dẻo, có sẵn bộ phận nhỏ giọt để bơm trực tiếp vào miệng bệnh nhân. Loại thuốc này sẽ được dùng để thay thế loại thuốc tiêm hoặc viên nang. Chỉ dùng dầu iốt để phòng bệnh cho những vùng có bướu cổ và thiếu iốt nặng. Ở đồng bằng và các tỉnh miền núi đã có đầy đủ muối iốt, không nên dùng phương pháp này.

NHỮNG ĐIỀU CHÚ Ý KHI MUA MUỐI IỐT

- Chọn bao muối iốt có nhãn rõ ràng, bao không bị rách.
- Muối phải sạch, không trông thấy sạn và các tạp chất khác, không bị chảy nước.
- Ở gia đình, để muối iốt ở nơi khô, mát, không bị ánh nắng soi trực tiếp.
- Khi nấu ăn, để lại một phần muối iốt, đến khi gần chín sẽ cho vào, để tránh mất iốt.
- Muối iốt không có mùi vị đặc biệt, có thể dùng để muối dưa cà.

MỤC LỤC

Căn bệnh từ ngàn xưa (chứng tích và nỗi lo sợ)	3
Đức vua sờ vào người Thượng đế sẽ làm cho người khỏi bệnh	5
Từ rong biển đến iốt, chặng đường nghiên cứu hơn 4600 năm	6
Iốt bị xử án	8
Iốt được minh oan	8
Chu kỳ iốt trong thiên nhiên	9
Iốt và sự phát triển cơ thể	10
Thiếu iốt và đủ iốt	11
Tại sao con người bị thiếu iốt	12
<i>Chất kháng giáp và chất gây bướu cổ</i>	13
Quan niệm mới về các hậu quả do thiếu iốt	15
<i>Bệnh bướu cổ</i>	15
<i>Tuyến giáp không sản xuất đủ hormon - thiếu năng giáp</i>	18
<i>Hãy thử phát hiện thiếu năng giáp sơ sinh</i>	20
<i>Nguy cơ lớn nhất do thiếu iốt nặng: bệnh dân dộn</i>	22
Mọi hậu quả bắt đầu từ thời kỳ bào thai	23
Bằng cách nào thiếu iốt gây ra bệnh dân dộn	23
Hậu quả kinh tế - xã hội của các bệnh do thiếu iốt	25

Thiếu iốt ở đồng bằng	27
Thiếu iốt vừa và nhẹ có hại gì cho sức khoẻ	28
Háo iốt và tai nạn hạt nhân	29
Đối tượng quan trọng nhất: phụ nữ trong lứa tuổi thai nghén và trẻ em	30
Muối iốt = muối ăn + iốt	31
Nguồn gốc của muối ăn	31
Các dạng muối ăn	32
Chất lượng của muối	34
Nên ăn bao nhiêu muối mỗi ngày	35
Liều lượng iốt để trộn vào muối	36
Tại sao cung cấp iốt cho cả những người không thiếu iốt	37
Để phòng các tai biến do iốt	38
Quyền lợi của người dân ở miền núi được phòng bệnh bằng muối iốt	40
Cỗ xe " muối iốt" đi về đâu	42
Không để xảy ra chuyện buồn	43
Sự kiên trì của lãnh đạo và nhân dân	45
Nước mắm + iốt; nước uống + iốt.	46
Những điều chú ý khi mua muối iốt	47

NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC

BỆNH BƯỚU CỔ VÀ MUỐI IỐT

(Tái bản lần thứ hai)

Chịu trách nhiệm xuất bản

HOÀNG TRỌNG QUANG

NGUYỄN THỊ KIM LIÊN

Biên tập tái bản: HOÀNG LONG

Sửa bản in: HOÀNG LONG

Trình bày bìa: CHU HÙNG

MS $\frac{61 - 610.3}{YH - 2002}$ 115 - 2001



GIÁ: 6.000Đ

QNA