



ประกาศเทศบาลตำบลโนนสูง

เรื่อง สมอင့် เริ่มที่ไอโอดีน

ด้วย อำเภอนโนสูง แจ้งเรื่องขอความร่วมมือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นรณรงค์ เผยแพร่ ประชาสัมพันธ์ ในการใช้เกลือเสริมไอโอดีนปรุงและประกอบอาหารในครัวเรือน เพื่อให้ประชาชนได้รับรู้ รับทราบ และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เหมาะสม

ในการนี้ เทศบาลตำบลโนนสูง มีความห่วงใยสุขภาพอนามัยของประชาชน จึงขอ ประชาสัมพันธ์เรื่องสมอင့်เริ่มที่ไอโอดีน ดังนี้

➤ ไอโอดีนคืออะไร

ไอโอดีน คือ แร่ธาตุที่เกิดขึ้นเองในธรรมชาติพบมากในพืชและสัตว์ทะเล เช่น ปลา กุ้ง หอย ปู และสาหร่ายทะเล ในแต่ละวันร่างกายของเราต้องการไอโอดีนในปริมาณเพียงเล็กน้อย แต่ก็ขาดไม่ได้ เพราะไอโอดีนเป็นส่วนประกอบสำคัญของฮอร์โมนจากต่อมธัยรอยด์ ที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย และสมอง

➤ ทำไมเราจึงต้องการไอโอดีน

ไอโอดีนจำเป็นต่อร่างกายช่วยสร้างธัยรอยด์ฮอร์โมนซึ่งมีบทบาทในการควบคุมการเผาผลาญอาหารในร่างกายจึงมีผลต่อการใช้พลังงานของร่างกายมากที่สุดคือควบคุมการเจริญเติบโตของอวัยวะต่างๆในร่างกายและการเจริญเติบโตของสมอง

➤ ร่างกายคนเราต้องการไอโอดีนในปริมาณเท่าไร

ร่างกายต้องการไอโอดีนปริมาณเล็กน้อยแต่จำเป็นต้องได้รับอย่างสม่ำเสมอทุกวัน หากได้รับไม่พอ การสร้างธัยรอยด์ฮอร์โมนจะลดลงจะทำให้เป็น “โรคขาดสารไอโอดีน”

ความต้องการไอโอดีนในแต่ละวัย

1. หญิงมีครรภ์ หญิงให้นมบุตร ต้องการประมาณ ๒๕๐ ไมโครกรัม/วัน
2. เด็กแรกเกิด - ๕ ปี ต้องการประมาณ ๙๐ ไมโครกรัม/วัน
3. เด็กอายุ ๖ - ๑๒ ปี ต้องการประมาณ ๑๒๐ ไมโครกรัม/วัน
4. เด็กวัยรุ่น - ผู้ใหญ่ ต้องการประมาณ ๑๕๐ ไมโครกรัม/วัน

➤ ทำอย่างไรจึงจะได้รับไอโอดีนเพียงพอ

ในประชาชนทั่วไปใช้เกลือเสริมไอโอดีนที่มีคุณภาพวันละไม่เกิน ๑ ช้อนชา (เกลือ ๑ ช้อนชา เท่ากับ ๕ กรัมมีไอโอดีนประมาณ ๑๕๐ ไมโครกรัม) หรือผลิตภัณฑ์เครื่องปรุงรสที่เสริมไอโอดีนตามประกาศกระทรวง-สาธารณสุขร่วมกับการกินอาหารที่มีไอโอดีนตามธรรมชาติ เช่น อาหารทะเล

ในหญิงตั้งครรภ์ซึ่งมีความต้องการไอโอดีนมากกว่าปกติ นอกจากการปฏิบัติเหมือนประชาชนทั่วไปแล้วจำเป็นต้องกินยาเม็ดเสริมไอโอดีนวันละ ๑ เม็ด ตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์จนถึงหลังคลอดและขณะให้นมบุตร ๖ เดือน

➤ แหล่งอาหารที่มีไอโอดีน

ไอโอดีนพบมากในพืชและสัตว์ทะเล เช่น ปลาทะเล กุ้งทะเล สาหร่ายทะเล เป็นต้น สารไอโอดีนพบมากในผลิตภัณฑ์จากทะเลยกเว้นเกลือทะเล เกลือทุกประเภทมีไอโอดีนน้อยมากจำเป็นต้องเสริมไอโอดีนในเกลือทุกประเภท

ตัวอย่างแหล่งอาหารที่มีไอโอดีน

อาหาร	ปริมาณอาหาร	ปริมาณไอโอดีน (ไมโครกรัม)*
ปลาสิกัน	๒ ช้อนกินข้าว	๒๐.๗
ปลาทูนึ่ง	๒ ช้อนกินข้าว	๑๔.๔
ปลากระบอก	๒ ช้อนกินข้าว	๗.๘
กุ้งทะเลตัวเล็ก	๒ ช้อนกินข้าว	๑๙.๙
สาหร่าย (สาหร่ายทำแกงจืด)	๒ ช้อนกินข้าว	๑๐๕
ไข่ไก่ (ที่ไม่ได้เสริมไอโอดีน)	๑ ฟอง	๒๒
ไข่เป็ด (ที่ไม่ได้เสริมไอโอดีน)	๑ ฟอง	๒๖
ไข่เสริมไอโอดีน	๑ ฟอง	๕๐
เกลือทะเล (ที่ไม่ได้เสริมไอโอดีน)	๒ ช้อนชา	๒๐
เกลือเสริมไอโอดีน	๒ ช้อนชา	๑๕๐
น้ำปลาเสริมไอโอดีน	๒ ช้อนชา	๑๖.๖

*หมายเหตุ ข้อมูลจากตารางแสดงคุณค่าอาหารไทย พ.ศ. ๒๕๔๔ กรมโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

➤ ผลของการขาดไอโอดีน

๑. การขาดสารไอโอดีนในหญิงตั้งครรภ์ ส่งผลอย่างรุนแรงต่อทารกในครรภ์ คือ ทารกตายตั้งแต่อยู่ในครรภ์หรือแท้ง ทารกพิการแต่กำเนิด ปัญญาอ่อน เมื่อโตขึ้นจะมีความบกพร่องทางสติปัญญา การเรียนรู้วิชาการเจริญเติบโตของร่างกายช้า ร่างกายแคระแกรน

๒. ผู้ใหญ่ที่ขาดไอโอดีน จะมีภาวะธัยรอยด์ฮอร์โมนต่ำทำให้เกิดจุกจิก อ่อนเพลีย เฉื่อยชาประสิทธิภาพการทำงานลดลง

➤ ไอโอดีนมีผลต่อการพัฒนาสมองอย่างไร

สมองของทารกต้องได้รับสารไอโอดีนเพื่อช่วยในการพัฒนาระบบประสาทและเซลล์สมอง ตั้งแต่อยู่ในครรภ์จนถึงเด็กทารกอายุ ๒ - ๓ ปี หากไม่ได้รับสารไอโอดีนเพียงพอจะทำให้เซลล์สมองเกิดขึ้นน้อยและไม่หนาแน่นซึ่งจะทำให้เกิดผลกระทบต่อระบบสมองและประสาท ไปจนตลอดชีวิต การพัฒนาและการเจริญเติบโตของสมองเด็ก ในครรภ์และทารกแรกเกิดจำเป็นต้องได้รับธัยรอยด์ฮอร์โมนที่เพียงพอจากมารดา เป็นช่วงชีวิตที่กำลังมีการพัฒนาการเจริญเติบโตของสมองมากที่สุดคือ เมื่อเด็กในครรภ์ อายุ ๘ สัปดาห์ จนถึงช่วงอายุ ๓ ปีหลังคลอด

➤ สาเหตุของการขาดไอโอดีน

- อยู่ใกล้ทะเล
๑. ประชาชนที่อาศัยห่างไกลทะเลมีโอกาสบริโภคอาหารที่มีไอโอดีนน้อยกว่าประชาชนที่
 ๒. ประชาชนส่วนใหญ่คิดว่าตนเองไม่ขาดสารไอโอดีนเพราะไม่เป็นคอพอก
 ๓. ประชาชนส่วนมากเข้าใจผิดคิดว่าเกลือทะเลตามธรรมชาติมีไอโอดีนเพียงพอโดยไม่ต้องเสริมไอโอดีน
 ๔. ประชาชนขาดความรู้ ความเข้าใจ และความตระหนัก ถึงความสำคัญของไอโอดีน ที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย สติปัญญา และการเรียนรู้

➤ การป้องกันการขาดไอโอดีนอย่างไร

๑. ใช้เกลือเสริมไอโอดีนในการปรุงอาหาร โดยตรวจสอบฉลากบนซองเกลือที่ระบุว่ามีเกลือเสริมไอโอดีน มีที่อยู่ของผู้ผลิตชัดเจน และมีเลข อย.
๒. รับประทานอาหารทะเลเป็นประจำ เช่น ปลาทู หอย กุ้ง ปู เป็นต้น
๓. นอกจากบริโภคเกลือเสริมไอโอดีนและบริโภคอาหารทะเลเป็นประจำแล้ว ยังสามารถเลือกผลิตภัณฑ์เสริมไอโอดีน เช่น น้ำปลา ซอส ซีอิ๊วที่เสริมไอโอดีนปรุงอาหาร
๔. พื้นที่ห่างไกลที่ไม่มีผลิตภัณฑ์เสริมไอโอดีนเข้าถึงอาจใช้การเสริมไอโอดีนในน้ำดื่ม ใช้สารละลายไอโอดีนเข้มข้น ๒ หยด ในน้ำดื่ม ๑๐ ลิตร จะทำให้ได้รับไอโอดีน ๒๐๐ ไมโครกรัม ต่อน้ำดื่ม ๑ ลิตร ปัจจุบันดำเนินการในโรงเรียนพื้นที่ทุรกันดาร ตามโครงการพัฒนาเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดาร ตามพระราชดำริสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

➤ การตรวจเกลือบริโภคเสริมไอโอดีน

ชุดตรวจสอบเกลือบริโภคเสริมไอโอดีนใช้สำหรับตรวจเกลือบริโภคในครัวเรือนว่ามีไอโอดีนตามที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนดหรือไม่ กระทรวงสาธารณสุขกำหนดให้เกลือบริโภคต้องมีไอโอดีนไม่ต่ำกว่า ๒๐ มิลลิกรัม และไม่เกิน ๔๐ มิลลิกรัมต่อเกลือบริโภค ๑ กิโลกรัม

➤ ชุมชน/หมู่บ้านไอโอดีน

แนวคิด : เป็นการวางรากฐานและสร้างพลังที่เข้มแข็งของประชาชนในการดูแลตนเองด้านการควบคุมและป้องกันโรคขาดสารไอโอดีนอย่างยั่งยืน

เกณฑ์การพัฒนา “ชุมชน/หมู่บ้านไอโอดีน”

๑. ชุมชน/หมู่บ้าน มีนโยบายและมาตรการควบคุมและป้องกันโรคขาดสารไอโอดีน
๒. ผู้นำชุมชน แกนนำชุมชน/หมู่บ้านและประชาชน มีความรู้ และปฏิบัติเรื่องการควบคุมและป้องกันโรคขาดสารไอโอดีนได้
๓. มีการสุ่มตรวจคุณภาพเกลือเสริมไอโอดีน ณ แหล่งผลิต สถานที่จำหน่าย ร้านอาหาร ครัวเรือน ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก และโรงเรียน
๔. หญิงตั้งครรภ์ทุกคนที่มาฝากครรภ์ ในสถานบริการสาธารณสุข ได้รับยาเม็ดเสริม

ไอโอดีน

จึงประกาศมาให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๑๗ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๑

(นายอมรรัตน์ ปานเจริญศักดิ์)

รองนายกเทศมนตรี ปฏิบัติราชการแทน

นายกเทศมนตรีตำบลโนนสูง