

## บทความเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ความรู้

### เรื่อง การป้องกันโรคขาดสารไอโอดีน

จัดทำโดย กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลเมืองทับกวาง

\*\*\*\*\*

สืบเนื่องด้วยวันที่ ๒๕ มิถุนายน ของทุกปี เป็นวันไอโอดีนแห่งชาติ ในปี ๒๕๖๕ กระทรวงสาธารณสุข โดยกรมอนามัย ได้จัดทำแผนปฏิบัติการด้านการควบคุมและ ป้องกันโรคขาดสารไอโอดีนแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๖๕ - ๒๕๗๐ เพื่อขจัดโรคขาดสารไอโอดีนให้หมดไปจากประเทศไทย โดยเน้นให้ประชาชนได้รับเกลือเสริมไอโอดีนที่มีคุณภาพ หรือผลิตภัณฑ์เสริมไอโอดีนทุกวันอย่างเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ทั้งในครัวเรือน ร้านอาหาร ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก โรงเรียน โดยเน้นย้ำหญิงตั้งครรภ์ทุกรายต้องรับประทานยาเม็ดเสริมไอโอดีนจนถึงหลังคลอด ๒ เดือนที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จนทารกอายุ ๓ ปี เนื่องจากเป็นช่วงวัยสำคัญต่อการเจริญเติบโตของร่างกายและสร้างเซลล์สมอง และสร้างเสริมความรู้เรื่อง การป้องกันโรคขาดสารไอโอดีนให้กับประชาชนทั่วไป เพื่อขจัดโรคขาดสารไอโอดีนให้หมดไปจากประเทศไทยอย่างยั่งยืน อันนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดีของประชาชน ดังนี้

**ไอโอดีน** คือ สารอาหารที่มีส่วนสำคัญในการสร้างไทรอยด์ฮอร์โมน ซึ่งจำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกายและพัฒนาการของสมอง

**โรคขาดสารไอโอดีน** เป็นโรคทางโภชนาการที่สามารถป้องกัน และควบคุมได้ โดยการรับประทานอาหารที่มีไอโอดีน เช่น อาหารทะเล เกลือเสริมไอโอดีน นี้อาหารเสริมไอโอดีน ชนิดอื่นๆ

#### ประโยชน์ของไอโอดีน

๑. ป้องกันโรคขาดสารไอโอดีน โรคคอพอก โรคเอ๋อ
๒. เสริมสร้างการเจริญเติบโตของร่างกาย
๓. พัฒนาสมอง และสติปัญญา

อาหารที่มีไอโอดีนสูง พบมากในพืชและสัตว์ทะเล เช่น ปลาทู หอย ปู กุ้งทะเล และสาหร่ายทะเล เป็นต้น ยกเว้นเกลือทะเล มีปริมาณไอโอดีนน้อยมาก

ร่างกายต้องการไอโอดีนในปริมาณ เพียงเล็กน้อย แต่จำเป็นต้องรับประทาน ทุกมื้อ ทุกวันและทุกวัย หากได้รับไม่พอจะทำให้เป็น “โรคขาดสารไอโอดีน” โดยประชาชนทั่วไป ต้องการไอโอดีน วันละไม่เกิน ๑ ซ่อนชา (๑๕๐ ไมโครกรัม /วัน)

ผู้สูงอายุ ⇒ สนับสนุนการใช้เกลือบริโภคเสริมไอโอดีนในครัวเรือน ในปริมาณที่เหมาะสม ตรวจสอบสภาพตามแพทย์นัด เพื่อเฝ้าระวังโรคขาดสารไอโอดีนในผู้สูงอายุ

#### การเลือกซื้อเกลือบริโภคเสริมไอโอดีน

๑. ต้องมีข้อความ "เกลือบริโภคเสริมไอโอดีน"
๒. มีเลขสารบบอาหาร (เลข อย.)
๓. ระบุสถานที่ผลิต
๔. มีข้อความ "ควรบริโภคก่อน" แสดงถึงอาหารยังมีคุณภาพหรือมาตรฐานดี
๕. มีข้อความ "ควรเก็บในที่ร่มและแห้ง"

#### การเก็บรักษาเกลือบริโภคในครัวเรือน และการใช้เกลือที่ถูกต้องวิธี

๑. เก็บในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิทที่ทำมาจากไม้ ดินเผา แก้ว หรือเซรามิก เพื่อป้องกันการปนเปื้อน
๒. เก็บไว้ในที่ร่มและแห้ง เพื่อหลีกเลี่ยงความชื้น และแสงแดด
๓. เขย่าภาชนะบรรจุเกลือก่อนใช้งาน เพื่อไม่ให้ไอโอดีนตกตะกอน

.....

# มารู้จัก...ไอโอดีนกันดีกว่า

จัดทำโดย กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลเมืองทับกวาง



**ไอโอดีน** คือสารอาหารที่มีส่วนสำคัญในการสร้างไทรอยด์ ฮอโมน

ซึ่งจำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกายและพัฒนาการของสมอง

## ● ประโยชน์ของไอโอดีน

- ป้องกันโรคขาดสารไอโอดีน, โรคคอพอก, โรคเอ๋อ
- เสริมสร้างการเจริญเติบโตของร่างกาย
- พัฒนาสมองและสติปัญญา

## ● การเก็บรักษาเกลือบริโภคในครัวเรือน

- เก็บในภาชนะที่ปิดสนิทที่ทำมาจาก ไม้ ดินเผา แก้ว
- เก็บไว้ในที่ร่มและแห้ง เพื่อหลีกเลี่ยง ความชื้นและแสงแดด

## ● การใช้เกลือที่ถูกต้อง

เขย่าภาชนะบรรจุเกลือก่อนใช้งาน เพื่อไม่ให้ไอโอดีนตกตะกอน

## ● แหล่งที่มาของไอโอดีน



### เกลือเสริมไอโอดีน

เลือกซื้อที่มีฉลากของเกลือที่เขียนว่า “เกลือบริโภคเสริมไอโอดีน” และมีเลข อย.



### อาหารทะเล

เช่น ปลาหู หอย ปู, กุ้งทะเล นม ไข่



### ผลิตภัณฑ์เสริมไอโอดีน

เช่น น้ำปลา ซอสปรุงรส ซีอิ๊วขาว



- ซึ่งเกลือเสริมไอโอดีน 1 ช้อนชา มีไอโอดีน 150 ไมโครกรัม
- ขณะที่เกลือทะเล 1 ช้อนชา มีไอโอดีนเพียง 10-15 ไมโครกรัม

## รู้หรือไม่?

ร่างกายต้องการไอโอดีน ปริมาณเล็กน้อยแต่จำเป็นต้องกินทุกวัน คนปกติ 150 ไมโครกรัม/วัน



หญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร 250 ไมโครกรัม/วัน



\* หากขาดสารไอโอดีน อัตราการแท้งหรือตายสูง

## วิธีป้องกันการขาดไอโอดีน

กินยาเม็ดเสริมไอโอดีน ทุกวัน วันละ 1 เม็ด ตลอดการตั้งครรภ์ ถึงหลังให้นมบุตร 6 เดือน

## เลือกซื้อเกลือเสริมไอโอดีนที่มีคุณภาพ ดูอย่างไร?

ฉลากของเกลือบริโภคต้องมีข้อความ ชื่อเกลือเป็นภาษาไทย

มีเครื่องหมายรับรองอาหารเพิ่มสารอาหาร

มีชื่อ/ที่อยู่ ผู้ผลิตหรือจำหน่าย

มีข้อความ “ควรเก็บไว้ในที่ร่มและแห้ง”



ระบุ เดือน และปีที่ผลิตโดยมี ข้อความว่า “ผลิต” กำกับไว้ด้วย

มีข้อความว่า “ควรบริโภคก่อน.....” กำกับไว้ด้วย

ระบุ น้ำหนักสุทธิเป็นระบบเมตริก (กรัมหรือกิโลกรัม)