



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลเมืองทับกวาง

ที่ สบ.๖๒๔๐๓/๓๕๑

วันที่ ๑๕ เดือน มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๔

เรื่อง ขออนุมัติจัดทำบทความเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ความรู้ และข้อความแผ่นพับ เรื่อง การป้องกันโรคขาดสารไอโอดีน

เรียน หัวหน้าฝ่ายบริหารงานสาธารณสุข

เรื่องเดิม

ตามที่ กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม ได้จัดทำโครงการรณรงค์ป้องกันโรคขาดสารไอโอดีน ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔ และสืบเนื่องด้วยวันที่ ๒๕ มิถุนายน ของทุกปีเป็นวันไอโอดีนแห่งชาติ นั้น

ข้อเท็จจริง

เพื่อให้การดำเนินโครงการฯ บรรลุตามวัตถุประสงค์ โดยให้กลุ่มเป้าหมายหญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร เด็กอายุ ๓-๕ ปี ผู้สูงอายุ และประชาชนในเขตเทศบาลเมืองทับกวาง มีความตระหนักและรับรู้ถึงประโยชน์เห็นความสำคัญของสารไอโอดีนที่มีต่อร่างกาย และสามารถนำความรู้ไปดูแลตนเอง ครอบครัวและชุมชน ให้ปลอดภัยจากโรคขาดสารไอโอดีน กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม จึงจัดทำบทความเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ความรู้ และข้อความแผ่นพับ เรื่อง การป้องกันโรคขาดสารไอโอดีน เพื่อนำมาเผยแพร่ความรู้ผ่านช่องทางระบบกระจายเสียงไร้สายเทศบาลเมืองทับกวาง เว็บไซต์เทศบาลเมืองทับกวาง และจุดบริการประชาชน สำนักงานเทศบาลเมืองทับกวาง ศูนย์บริการสาธารณสุขเทศบาลเมืองทับกวาง และสถานศึกษาในสังกัดเทศบาลเมืองทับกวาง ระยะเวลาดำเนินงานตั้งแต่วันที่ ๒๑ - ๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๔ ความละเอียดตามเอกสารแนบมาท้ายนี้

ข้อพิจารณา

เห็นควรอนุมัติจัดทำบทความเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ความรู้และข้อความแผ่นพับ เรื่อง การป้องกันโรคขาดสารไอโอดีน อนึ่งหากอนุมัติเรียบร้อยแล้ว เห็นควรมอบกองยุทธศาสตร์และงบประมาณ งานบริการและเผยแพร่วิชาการ ดำเนินการประชาสัมพันธ์ความรู้ เรื่อง การป้องกันโรคขาดสารไอโอดีน ผ่านช่องทางระบบกระจายเสียงไร้สายเทศบาลเมืองทับกวาง และเว็บไซต์เทศบาลเมืองทับกวาง ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ

เรียน นายกเทศมนตรี

- เพื่อโปรดทราบ

- เห็นควรอนุมัติ

เรียน รองปลัดเทศบาล ฯ

- เพื่อโปรดทราบ

- เห็นควรอนุมัติ

(นางสาวนุชจรี อ่อนเงิน)

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

(นายวินัย สว่างอารมณ์)

รองนายกเทศมนตรีเมืองทับกวาง

เรียน ปลัดเทศบาล

- เพื่อโปรดทราบ

- เห็นควรอนุมัติ

เรียน รองนายกเทศมนตรี

- เพื่อโปรดทราบ

- เห็นควรอนุมัติ

(นายชัยพฤกษ์ ฉายพุทธ)

ปลัดเทศบาล

(นางสาวฉวีกรรณต์ คำขมิ)

หัวหน้าฝ่ายบริหารงานสาธารณสุข

ร.ก.ผู้ชำนาญการกองสาธารณสุขฯ

18 มิ.ย. 2564

(นายสุณีย์ อินทมา)

รองปลัดเทศบาล

(นายสมหมาย คุ้มระเสริฐ)

นายกเทศมนตรีเมืองทับกวาง

บทความเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ความรู้

เรื่อง การป้องกันโรคขาดสารไอโอดีน

จัดทำโดย กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลเมืองทับกวาง

สืบเนื่องด้วยวันที่ ๒๕ มิถุนายน ของทุกปีเป็นวันไอโอดีนแห่งชาติ โดยรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข โดยกรมอนามัย มีนโยบายและเป้าหมาย ที่จะทำให้ประชาชนได้รับสารไอโอดีนอย่างเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายในทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มเสี่ยง ๓ กลุ่ม ได้แก่ หญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร เด็กอายุ ๓ - ๕ ปี และผู้สูงอายุ เพื่อเสริมสร้างสติปัญญาของเด็กไทยให้เต็มศักยภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีของประชากรไทย โดยจัดให้มีการรณรงค์ป้องกันโรคขาดสารไอโอดีนในพื้นที่อย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง เพื่อให้ประชาชนในพื้นที่มีความตระหนักและการรับรู้ถึงประโยชน์ของสารไอโอดีนที่มีต่อร่างกาย เพื่อสามารถนำความรู้ไปดูแลตนเอง ครอบครัว และชุมชนให้ปลอดภัยจากโรคขาดสารไอโอดีน ดังนี้

ไอโอดีน คือ สารอาหารที่มีส่วนสำคัญในการสร้างไทรอยด์ฮอร์โมน ซึ่งจำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกายและพัฒนาการของสมอง

โรคขาดสารไอโอดีน เป็นโรคทางโภชนาการที่สามารถป้องกัน และควบคุมได้ โดยการรับประทานอาหารที่มีไอโอดีน เช่น อาหารทะเล เกลือเสริมไอโอดีน หรืออาหารเสริมไอโอดีนชนิดอื่นๆ

ประโยชน์ของไอโอดีน

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

อาหารที่มีไอโอดีนสูง พบมากในพืชและสัตว์ทะเล เช่น ปลาหู หอย ปู กุ้งทะเล และสาหร่ายทะเล เป็นต้น ยกเว้นเกลือทะเล มีปริมาณไอโอดีนน้อยมาก จึงจำเป็นต้องเสริมไอโอดีนในเกลือบริโภคทุกประเภท

ร่างกายต้องการไอโอดีนในปริมาณ เพียงเล็กน้อย แต่จำเป็นต้องรับประทานทุกมื้อ ทุกวัน และทุกวัย หากได้รับไม่พอจะทำให้เป็น “โรคขาดสารไอโอดีน” ซึ่งประชาชนโดยทั่วไปต้องการไอโอดีน วันละไม่เกิน ๑ ช้อนชา (๑๕๐ ไมโครกรัม/วัน)

ผลกระทบต่อร่างกายจากการขาดสารไอโอดีน

หญิงตั้งครรภ์ ⇨ พบอัตราการแท้งหรือทารกตายสูงตั้งแต่อยู่ในครรภ์หรือทารกพิการแต่กำเนิด ปัญญาอ่อน หรือโรคเอ๋อ

ทารกแรกเกิด ⇨ พบต่อมไทรอยด์ทำงานผิดปกติ ทารกมีอัตราป่วยหรือตายสูง มีอาการทางสมอง จะทำให้เกิดภาวะปัญญาอ่อน ที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้

เด็กและวัยรุ่น ⇒ มีผลกระทบต่อการพัฒนาสมอง ร่างกาย สติปัญญา ทำให้การเรียนรู้ช้า และระดับปัญญา (ไอคิว) ต่ำ สมาธิสั้น เชื่องช้า ร่างกายแคระแกร็น สิวผอม

ผู้ใหญ่ ⇒ พบอาการคอพอก และร่างกายอ่อนแอ อาการเกียจคร้าน อ่อนเพลีย ง่วงซึม ท้องผูก ผิวหนังแห้ง ฉีกง่าย เสี่ยงแทบ ทนความหนาวเย็นไม่ค่อยได้ เพศชาย สมรรถภาพทางเพศเสื่อม เพศหญิงประจำเดือนผิดปกติ

การป้องกันโรคขาดสารไอโอดีน สำหรับประชาชนทั่วไป

๑. ใช้เกลือเสริมไอโอดีนในการปรุงอาหาร โดยตรวจสอบดูฉลากบนของเกลือที่ระบุมีข้อความว่า “เกลือบริโภคเสริมไอโอดีน” มีที่อยู่ของผู้ผลิตชัดเจน และมีเลข อย.

๒. รับประทานอาหารทะเลเป็นประจำ เช่น ปลาทู หอย กุ้ง ปู เป็นต้น

๓. นอกจากบริโภคเกลือเสริมไอโอดีน และบริโภคอาหารทะเลเป็นประจำแล้วยังสามารถเลือกบริโภคผลิตภัณฑ์ปรุงรสเสริมไอโอดีน เช่น น้ำปลา ซอส ซีอิ๊ว ไซ้สดเสริมไอโอดีน

การป้องกันการขาดไอโอดีน สำหรับกลุ่มเสี่ยง

หญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร ⇒ ฝากครรภ์ตามแพทย์นัด เพื่อเฝ้าระวังโรคขาดสารไอโอดีน โดยการตรวจระดับไอโอดีนในปัสสาวะ และรับประทานยาเม็ดเสริมไอโอดีนวันละ ๑ เม็ด ทุกวันตลอดการตั้งครรภ์ และขณะให้นมบุตรหลังคลอด ๖ เดือน

เด็กอายุ ๓-๕ ปี ⇒ ส่งเสริมให้พ่อแม่-ผู้เลี้ยงดูเด็ก ใช้เกลือหรือเครื่องปรุงรสเสริมไอโอดีนเมื่อต้องปรุงประกอบอาหารให้เด็กอายุ ๑-๕ ปี ในปริมาณที่เหมาะสม และสนับสนุนการใช้เกลือหรือเครื่องปรุงรสเสริมไอโอดีนในการปรุงประกอบอาหารกลางวันในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก

ผู้สูงอายุ ⇒ สนับสนุนการใช้เกลือบริโภคเสริมไอโอดีนในครัวเรือน ในปริมาณที่เหมาะสม ตรวจสอบสุขภาพตามแพทย์นัด 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. เชย่าภาชนะบรรจุเกลือก่อนใช้งาน เพื่อไม่ให้ไอโอดีนตกตะกอน

.....

มารู้จัก... ไอโอดีนกันดีกว่า



ไอโอดีน

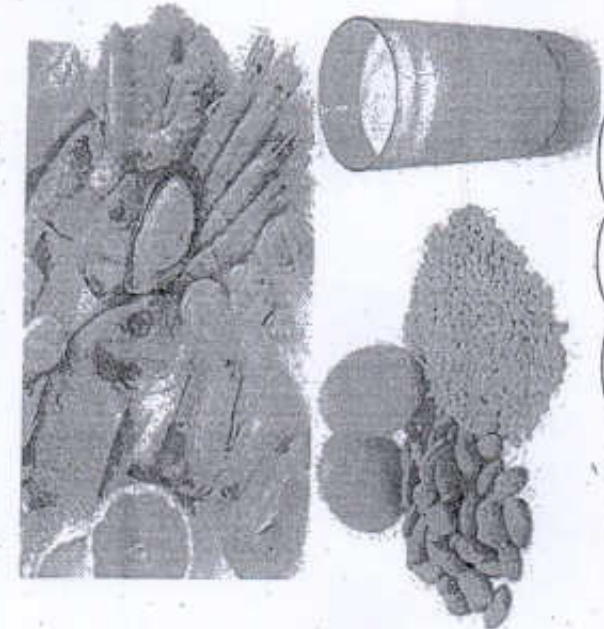
เป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย ใช้สร้างไทรอยด์ฮอร์โมน ควบคุมการเผาผลาญสารอาหารต่างๆ ในร่างกาย จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย และพัฒนาการของสมอง

...ประโยชน์ของไอโอดีน...

- ป้องกันโรคขาดสารไอโอดีน, โรคคอพอก, โรคเอ๋อ
- เสริมสร้างการเจริญเติบโตของร่างกาย
- พัฒนาสมอง และสติปัญญา



อาหารที่มีไอโอดีนสูง



ร่างกายต้องการไอโอดีนในปริมาณเท่าไร

ร่างกายต้องการปริมาณเล็กน้อย แต่จำเป็นต้องรับประทานทุกวัน หากได้รับไม่พอจะทำให้เป็น "โรคขาดสารไอโอดีน" ซึ่งประชาชนโดยทั่วไป ต้องการไอโอดีน วันละไม่เกิน 1 ซ่อนชา (150 ไมโครกรัม/วัน)

...ผลกระทบจากการขาดสารไอโอดีน...

ผู้ใหญ่ ➡ มีอาการเกียจคร้าน อ่อนเพลียง่วงซึม ท้องผูก ผิวหนังแห้ง เลื่อยซาเสียงแหบ หมดความหนาวเย็นไม่ค่อยได้
 หญิงตั้งครรภ์ ➡ อาจทำให้ทารกตายตั้งแต่อยู่ในครรภ์หรือพิการ ทารกพิการแต่กำเนิด ปัญญาอ่อน หรือโรคเอ๋อ
 ทารกแรกเกิด ➡ มีความสำคัญและรุนแรงมาก จะมีอาการทางสมอง จะทำให้เกิดภาวะปัญญาอ่อน ไม่สามารถแก้ไขได้
 เด็ก ➡ มีผลต่อการพัฒนาสมอง ร่างกายสติปัญญา ทำให้การเรียนรู้และระดับปัญญา (ไอคิว) ต่ำ สมารถสั้น เชื่องช้า ร่างกายเตี้ย

