



สมองดี

เริ่มที่... ไอ้โอดีน

ศูนย์อนามัยที่
นครราชสีมา 9

กรมอนามัย ส่งเสริมคนไทยสุขภาพดี



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH



ไอโอดีน

คืออะไร

ไอโอดีน คือ แร่ธาตุที่เกิดขึ้นเองในธรรมชาติ พบมากในพืชและสัตว์ทะเล เช่น ปลา กุ้ง หอย ปู และสาหร่ายทะเล ในแต่ละวันร่างกายของเราต้องการไอโอดีนในปริมาณเพียงเล็กน้อย แต่ก็ขาดไม่ได้ เพราะไอโอดีนเป็นส่วนประกอบสำคัญของฮอร์โมนจากต่อมธัยรอยด์ ที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกายและสมอง



ทำไม

เราจึงต้องการ ไอโอดีน

ไอโอดีนจำเป็นต่อร่างกายช่วยสร้างฮอร์โมนซึ่งมีบทบาทในการควบคุมการเผาผลาญอาหารในร่างกายจึงมีผลต่อการใช้พลังงานของร่างกายมาก ที่สำคัญคือควบคุมการเจริญเติบโตของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายและการเจริญเติบโตของสมอง



เกลือไอโอดีนมีคุณค่า



เสริมปัญญาเด็กทุกวัย

สมองดี เริ่มที่ ไอโอดีน

3



ร่างกาย คนเรา

ต้องการไอโอดีน ในปริมาณเท่าไร

ร่างกายต้องการไอโอดีนปริมาณเล็กน้อย แต่จำเป็นต้องได้รับอย่างสม่ำเสมอทุกวี่นหากได้รับไม่พอ การสร้างธัยรอยด์ฮอร์โมนจะลดลงจะทำให้เป็น “โรคขาดสารไอโอดีน”

ความต้องการไอโอดีนในแต่ละวัย

1. หญิงมีครรภ์ หญิงให้นมบุตร

ต้องการประมาณ 250 ไมโครกรัม/วัน

2. เด็กแรกเกิด - 5 ปี

ต้องการประมาณ 90 ไมโครกรัม/วัน

3. เด็กอายุ 6 - 12 ปี

ต้องการประมาณ 120 ไมโครกรัม/วัน

4. เด็กวัยรุ่น - ผู้ใหญ่

ต้องการประมาณ 150 ไมโครกรัม/วัน



ทำอย่างไร จึงจะได้รับไอโอดีน เพียงพอ



ในประชาชนทั่วไปใช้เกลือเสริมไอโอดีนที่มีคุณภาพ วันละไม่เกิน 1 ช้อนชา (เกลือ 1 ช้อนชา เท่ากับ 5 กรัม มีไอโอดีนประมาณ 150 ไมโครกรัม) หรือผลิตภัณฑ์เครื่องปรุงรสที่เสริมไอโอดีนตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขร่วมกับการกินอาหารที่มีไอโอดีนตามธรรมชาติ เช่น อาหารทะเล



ในหญิงตั้งครรภ์ซึ่งมีความต้องการไอโอดีนมากกว่าปกติ นอกจากการปฏิบัติเหมือนประชาชนทั่วไปแล้ว จำเป็นต้องกินยาเม็ดเสริมไอโอดีนวันละ 1 เม็ด ตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์จนถึง หลังคลอด และขณะให้นมบุตร 6 เดือน



แหล่ง อาหาร

ที่มีไอโอดีน

ไอโอดีนพบมากในพืชและสัตว์
ทะเล เช่น ปลาทะเล กุ้งทะเล
สาหร่ายทะเล เป็นต้น

ตัวอย่างแหล่งอาหารที่มีไอโอดีน

อาหาร	ปริมาณ อาหาร	ปริมาณ ไอโอดีน (ไมโครกรัม)
ปลาซีกุน	2 ช้อนกินข้าว	20.7
ปลาทูน่า	2 ช้อนกินข้าว	14.4
ปลากระบอก	2 ช้อนกินข้าว	7.8
กุ้งทะเลตัวเล็ก	2 ช้อนกินข้าว	19.9
สาหร่าย (สำหรับทำแกงจืด)	2 ช้อนกินข้าว	105
ไข่ไก่ (ที่ไม่ได้เสริมไอโอดีน)	1 ฟอง	22
ไข่เป็ด (ที่ไม่ได้เสริมไอโอดีน)	1 ฟอง	26
ไข่เสริมไอโอดีน	1 ฟอง	50
เกลือทะเล (ที่ไม่ได้เสริมไอโอดีน)	1 ช้อนชา	20
เกลือเสริมไอโอดีน	1 ช้อนชา	150
น้ำปลาเสริมไอโอดีน	1 ช้อนชา	16.6

*หมายเหตุ ข้อมูลจากตารางแสดงคุณค่าอาหารไทย พ.ศ. 2544
กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

สารไอโอดีนพบมากในผลิตภัณฑ์จากทะเล
ยกเว้นเกลือทะเล เกลือทุกประเภทมีไอโอดีนน้อยมาก
จำเป็นต้องเสริมไอโอดีนในเกลือทุกประเภท

1. การขาดสารไอโอดีนในหญิงตั้งครรภ์ ส่งผลอย่างรุนแรงต่อทารกในครรภ์ คือ ทารกตายตั้งแต่อยู่ในครรภ์หรือแท้ง ทารกพิการแต่กำเนิด ปัญญาอ่อน เมื่อโตขึ้นจะมีความบกพร่องทางสติปัญญา การเรียนรู้วิชาการเจริญเติบโตของร่างกายช้า ร่างกายแคระแกรน

2. ผู้ใหญ่ที่ขาดไอโอดีนจะมีภาวะธัยรอยด์ฮอร์โมนต่ำทำให้เกิดโรคแรนอ่อนเพลียเฉื่อยชา ประสิทธิภาพการทำงานลดลง

ไอโอดีน

มีผลต่อการพัฒนาสมองอย่างไร

สมองของทารกต้องได้รับสารไอโอดีนเพื่อช่วยในการพัฒนาระบบประสาทและเซลล์สมองตั้งแต่อยู่ในครรภ์จนถึงเด็กทารกอายุ 2 - 3 ปี หากไม่ได้รับสารไอโอดีนเพียงพอจะทำให้เซลล์สมองเกิดขึ้นน้อยและไม่หนาแน่นซึ่งจะทำให้เกิดผลกระทบต่อระบบสมองและประสาท ไปจนตลอดชีวิต

การพัฒนาและการเจริญเติบโตของสมองเด็ก ในครรภ์และทารกแรกเกิดจำเป็นต้องได้รับธัยรอยด์ฮอร์โมนที่เพียงพอจากมารดาเป็นช่วงชีวิตที่กำลังมีการพัฒนาการเจริญเติบโตของสมองมากที่สุดคือ เมื่อเด็กในครรภ์ อายุ 8 สัปดาห์ จนถึงช่วงอายุ 3 ปี หลังคลอด



สาเหตุ

ของการขาดไอโอดีน

1. ประชาชนที่อาศัยห่างไกลทะเลแลมู โอกาสบริโภคอาหารที่มีไอโอดีนน้อยกว่าประชาชนที่อยู่ใกล้ทะเล
2. ประชาชนส่วนใหญ่คิดว่าตนเองไม่ขาดสารไอโอดีนเพราะไม่เป็นคอพอก
3. ประชาชนส่วนมากเข้าใจผิดคิดว่าเกลือทะเลตามธรรมชาติมีไอโอดีนเพียงพอโดยไม่ต้องเสริมไอโอดีน
4. ประชาชนขาดความรู้ ความเข้าใจ และความตระหนัก ถึงความสำคัญของไอโอดีน ที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย สติปัญญา และการเรียนรู้

การป้องกัน

การขาดไอโอดีน ทำอย่างไร

1. ใช้เกลือเสริมไอโอดีนในการปรุงอาหาร โดยตรวจ คุณลักษณะของเกลือที่ระบุว่ามีสารเสริมไอโอดีน มีที่อยู่ ของผู้ผลิตชัดเจน และมีเลข อย. ( XX-X-XXXXX-Y-YYYY)
2. รับประทานอาหารทะเลเป็นประจำ เช่น ปลา ทู หอย กุ้ง ปู เป็นต้น
3. นอกจากบริโภคเกลือเสริมไอโอดีนและบริโภคอาหารทะเลเป็นประจำแล้ว ยังสามารถเลือกผลิตภัณฑ์เสริมไอโอดีน เช่น น้ำปลา ซอส ซีอิ๊วที่ใส่ ริมไอโอดีน ปรุงอาหาร

การตรวจ



เกลือบริโภคเสริมไอโอดีน

ชุดตรวจสอบเกลือบริโภคเสริมไอโอดีน
ใช้สำหรับตรวจเกลือบริโภคในครัวเรือน
ว่ามีไอโอดีนตามที่กระทรวงสาธารณสุข
กำหนดหรือไม่

กระทรวงสาธารณสุขกำหนดให้เกลือบริโภค
ต้องมีไอโอดีนไม่ต่ำกว่า 20 มิลลิกรัม และไม่เกิน
40 มิลลิกรัมต่อเกลือบริโภค 1 กิโลกรัม



ชุมชน/หมู่บ้านไอโอดีน

แนวคิด : เป็นการวางรากฐานและสร้างพลังที่เข้มแข็งของประชาชนในการดูแลตนเองด้านการควบคุมและป้องกันโรคขาดสารไอโอดีนอย่างยั่งยืน



เกณฑ์การพัฒนา

“ชุมชน/หมู่บ้านไอโอดีน”

1. ชุมชน/หมู่บ้านมีนโยบายและมาตรการควบคุมและป้องกันโรคขาดสารไอโอดีน

2. ผู้นำชุมชนแกนนำชุมชน/หมู่บ้านแลประชาชนมีความรู้และปฏิบัติเรื่องการควบคุมและป้องกันโรคขาดสารไอโอดีนได้

3. มีการสุ่มตรวจคุณภาพเกลือเสริมไอโอดีน ณ แหล่งผลิต สถานที่จำหน่าย ร้านอาหาร ครั้วเรือน ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก และโรงเรียน

4. หญิงตั้งครรภ์ทุกคนที่มาฝากครรภ์ในสถานบริการสาธารณสุข ได้รับยาเม็ดเสริมไอโอดีน



แกนหลักในการขับเคลื่อน
ชุมชน/หมู่บ้านไอโอดีนสู่ความสำเร็จ
อสม. (“ชุดไอโอดีน”)
ร่วมกับเครือข่ายชุมชน





จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย

ศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา

177 ม.6 ต.โคกกรวด อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30280

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

เครือข่าย ชุมชนไอโอดีน

ขอบคุณ โรงพยาบาลสูงเนิน อ.สูงเนิน จ.นครราชสีมา

อ้างอิง

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข



สมองดี เริ่มที่ ไอโอดีน

11



ไอโอดีน มีคุณค่า
เสริมปัญญา
คนทุกวัย



ศูนย์อนามัยที่
นครราชสีมา 9

กรมอนามัย ส่งเสริมคนไทยสุขภาพดี

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

จัดทำโดย: ศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา

177 ม.6 ต.โคกกรวด อ.เมือง จ.นครราชสีมา
โทร 044-305131

