กรมอนามัย
ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี

สมองดี เริ่มที่ ไอโอดีน

กลุ่มอนามัยวัยเรียน
ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี

ไอ โอ ดีน คืออะไร?

ไอโอดีน คือ

แร่ธาตุที่เกิดขึ้นเองในธรรมชาติ พบมากในพืชและสัตว์ทะเล เช่น ปลา กุ้ง หอย ปู และสาหร่ายทะเล ในแต่ละวันร่างกายของเราต้องการไอโอดีนในปริมาณเพียงเล็กน้อย แต่ก็ขาดไม่ได้ เพราะไอโอดีนเป็นส่วนประกอบสำคัญของฮอร์โมนจากต่อมไทรอยด์ ที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกายและสมอง

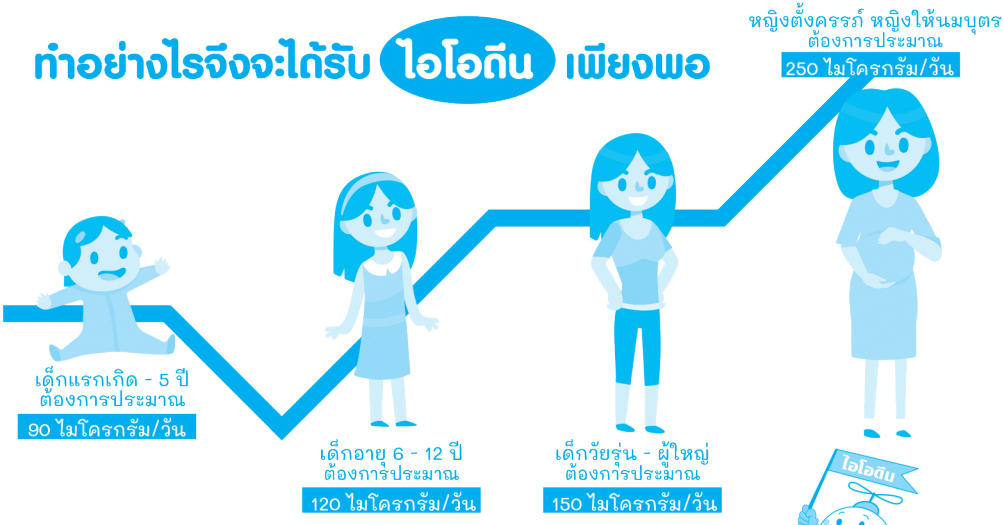
ทำไม!! เราจึงต้องการไอโอดีน

ไอโอดีนจำเป็นต่อร่างกายช่วยสร้างไทรอยด์ฮอร์โมน ซึ่งมีบทบาทในการควบคุมการเผาผลาญอาหารในร่างกายจึงมีผลต่อการใช้พลังงานของร่างกายมาก ที่สำคัญคือควบคุมการเจริญเติบโตของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย และการเจริญเติบโตของสมอง

ร่างกายคนเรา ต้องการไอโอดีนในปริมาณเท่าไหร่ ?

ต้องการไอโอดีนปริมาณเล็กน้อย แต่จำเป็นต้องได้รับอย่างสม่ำเสมอทุกวัน หากได้รับไม่เพียงพอ การสร้างไทรอยด์ฮอร์โมนจะลดลงทำให้เป็น"โรคขาดสารไอโอดีน"

ทำอย่างไรจึงจะได้รับ ไอโอดีน เพียงพอ



จัดทำโดย : กลุ่มอนามัยวัยเรียน ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี

แหล่งอาหารที่มีไอโอดีน

ไอโอดีนพบมากในพืชและสัตว์ทะเล
เช่น ปลาทะเล กุ้งทะเล สาหร่ายทะเล เป็นต้น

ปลาทูนึ่ง (2 ช้อนกินข้าว)
ปริมาณไอโอดีน 14.4 ไมโครกรัม

กุ้งทะเลตัวเล็ก (2 ช้อนกินข้าว)
ปริมาณไอโอดีน 19.9 ไมโครกรัม

สาหร่าย สำหรับทำแกงจืด (2 ช้อนกินข้าว)
ปริมาณไอโอดีน 19.9 ไมโครกรัม

ไข่ไก่ (1 ฟอง)
ปริมาณไอโอดีน 22 ไมโครกรัม

ไข่เป็ด (1 ฟอง)
ปริมาณไอโอดีน 26 ไมโครกรัม

น้ำปลาเสริมไอโอดีน (1 ช้อนชา)
ปริมาณไอโอดีน 16.6 ไมโครกรัม

เกลือเสริมไอโอดีน (1 ช้อนชา)
ปริมาณไอโอดีน 150 ไมโครกรัม

ข้อมูลจาก : ตารางแสดงคุณค่าอาหารไทย พ.ศ. 2544 กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ผลของการขาดไอโอดีน

1. การขาดสารไอโอดีนในหญิงตั้งครรภ์ ส่งผลอย่างรุนแรงต่อทารกในครรภ์ คือ ทารกตายตั้งแต่อยู่ในครรภ์หรือแท้ง ทารกพิการแต่กำเนิด ปัญญาอ่อน เมื่อโตขึ้นจะมีความบกพร่องทางสติปัญญา การเรียนรู้ช้า การเจริญเติบโตของร่างกายช้า ร่างกายแคระแกรน
2. ผู้ใหญ่ที่ขาดไอโอดีน จะมีภาวะไทรอยด์ฮอร์โมนต่ำ ทำให้เกียจคร้าน อ่อนเพลีย เฉื่อยชา ประสิทธิภาพทำงานลดลง
3. เด็ก นอกจากจะมีอาการคล้ายผู้ใหญ่แล้ว ยังพบอาการเชื่องช้าทางจิตใจ สติปัญญาต่ำ

สาเหตุของการขาดไอโอดีน

1. ประชาชนที่อาศัยห่างไกลทะเล มีโอกาสบริโภคอาหารที่มีไอโอดีนน้อยกว่าประชาชนที่อยู่ใกล้ทะเล
2. ประชาชนส่วนใหญ่คิดว่าตนเองไม่ขาดสารไอโอดีน เพราะไม่เป็นคอพอก
3. ประชาชนส่วนมากเข้าใจผิดคิดว่าเกลือทะเลตามธรรมชาติมีไอโอดีนเพียงพอโดยไม่ต้องเสริมไอโอดีน
4. ประชาชนขาดความรู้ ความเข้าใจ และความตระหนัก ถึงความสำคัญของไอโอดีนที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย สติปัญญา และการเรียนรู้

จัดทำโดย : กลุ่มอนามัยวัยเรียน ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี

รู้ได้ยังไง? ว่าขาดไอโอดีน

อาการของการขาดไอโอดีนสามารถสังเกตได้จากหลายอย่างทั้งทางร่างกายและพฤติกรรม โดยไอโอดีนเป็นแร่ธาตุที่จำเป็นต่อการทำงานของต่อมไทรอยด์ ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการควบคุมระบบเผาผลาญของร่างกาย หากร่างกายขาดไอโอดีน อาจมีอาการต่าง ๆ ดังนี้ :

อาการขาดไอโอดีน

- เด็กวัยเรียนที่ขาดไอโอดีนจะมีคอพอก เรียนรู้ช้า เฉื่อยชา การขาดสารไอโอดีนนานๆ ทำให้ระดับไอคิวโดยเฉลี่ยต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่ขาดถึง 10-15 จุด
- ผู้ใหญ่ที่ขาดไอโอดีนจะมีภาวะไทรอยด์ต่ำทำให้เกียจคร้าน อ่อนเพลีย เฉื่อยชา ประสิทธิภาพการทำงานลดลง

การป้องกัน การขาดไอโอดีน

1. ใช้เกลือเสริมไอโอดีนในการปรุงอาหาร โดยตรวจดูฉลากบนซองเกลือที่ระบุว่า “มีการเสริมไอโอดีน” มีที่อยู่ของผู้ผลิตชัดเจน และมีเลข อย.
2. รับประทานอาหารทะเลเป็นประจำ เช่น ปลาทู หอย กุ้ง ปู เป็นต้น
3. นอกจากบริโภคเกลือเสริมไอโอดีนและบริโภคอาหารทะเลเป็นประจำแล้ว ยังสามารถเลือกผลิตภัณฑ์เสริมไอโอดีนปรุงอาหาร
4. พื้นที่ห่างไกลที่ไม่มีผลิตภัณฑ์เสริมไอโอดีนเข้าถึง อาจใช้การเสริมไอโอดีนในน้ำดื่ม ใช้สารละลายไอโอดีนเข้มข้น 2 หยด ในน้ำดื่ม 10 ลิตร จะทำให้ได้รับไอโอดีน 200 ไมโครกรัม ต่อน้ำดื่ม 1 ลิตร

การตรวจไอโอดีนปัสสาวะ

- **วัตถุประสงค์ของการตรวจ**
  ตรวจว่าร่างกาย ขาด หรือ ได้รับไอโอดีนมากเกินไป ใช้ประเมิน ประชากรกลุ่มเสี่ยง เช่น เด็ก หญิงตั้งครรภ์ หรือกลุ่มที่อยู่ในพื้นที่ขาดไอโอดีน
- **การตรวจเกลือบริโภคเสริมไอโอดีน**
- **ชุดตรวจสอบเกลือบริโภคเสริมไอโอดีน**
  ใช้สำหรับตรวจสอบเกลือบริโภคในครัวเรือน ว่ามีไอโอดีนตามที่กระทรวงสาธารณสุข กำหนดหรือไม่ ทดสอบอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง กระทรวงสาธารณสุข กำหนดให้เกลือบริโภค ต้องมีไอโอดีนไม่ต่ำกว่า 20 มิลลิกรัม และไม่เกิน 40 มิลลิกรัมต่อเกลือบริโภค 1 กิโลกรัม

ปัจจุบันดำเนินการในโรงเรียนพื้นที่ทุรกันดาร ตามโครงการพัฒนาเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดาร ตามพระราชดำริสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาสยามบรมราชกุมารี

จัดทำโดย : กลุ่มอนามัยวัยเรียน ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี