



ที่ รบ ๐๐๒๓.๑๑/ว ๘๘๘

องค์การบริหารส่วนตำบล
รับเลขที่... 446
วันที่... 3
เวลา... 13.4

ที่ว่าการอำเภอบ้านโป่ง
ถนนทรงพล รบ ๗๐๑๑๓

๒ มีนาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอความร่วมมือดำเนินการป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคขาดสารไอโอดีนอย่างเข้มแข็งและยั่งยืน
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓

เรียน นายกเทศมนตรีตำบล และนายกองค์การบริหารส่วนตำบล ทุกแห่ง

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือจังหวัดราชบุรี ที่ รบ ๐๐๒๓.๑/๖๑๐๖
ลงวันที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓

จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยอำเภอบ้านโป่ง ได้รับแจ้งจากจังหวัดราชบุรีว่า ตามที่ได้แจ้งให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น
เผยแพร่สื่อประชาสัมพันธ์การขับเคลื่อนการควบคุมและป้องกันโรคขาดสารไอโอดีนแก่ประชาชนทั่ว
ประชาสัมพันธ์ให้หญิงตั้งครรภ์ในพื้นที่รับฝากครรภ์ทันทีเมื่อทราบว่าตั้งครรภ์ และได้จัดสรรงบประมาณรายจ
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒ รายการเงินอุดหนุนสำหรับการดำเนินงาน ตามแนวทางโครงการพระราชด
ด้านสาธารณสุขให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น จำนวน ๗,๗๗๔ แห่ง เพื่อสนับสนุนให้คณะกรรมการหมู่บ้าน
คณะกรรมการชุมชน จัดทำโครงการตามพระราชดำริด้านสาธารณสุข ในการควบคุมโรคขาดสารไอโอดีนช
สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี และเพื่อเป็นการสนับสนุน
เกิดกิจกรรมรณรงค์ในการป้องกันโรคขาดสารไอโอดีนอย่างต่อเนื่อง จึงขอให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น
ดำเนินการตามสำเนาหนังสือที่ส่งมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายขลิบ ประทีป)
ปลัดอำเภอ(จพง.ปค.ชำนาญการพิเศษ)
รักษาราชการแทน นายอำเภอบ้านโป่ง

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นอำเภอ

โทร./โทรสาร ๐ ๓๒๒๑ ๑๑๗๗

ปัจจัยเสี่ยงต่อการขาดสารไอโอดีน

1. สภาพภูมิประเทศ โดยพบประชาชนที่อาศัยในพื้นที่ที่ห่างไกลจากทะเลมีโอกาสเสี่ยงต่อการขาดสารไอโอดีนมากกว่าพื้นที่ที่อยู่ใกล้ทะเลจากการคมนาคมที่ไม่สะดวก ภาวะเศรษฐกิจ ความรู้ และการศึกษาที่เข้าไปไม่ถึง ถึงแม้จะมีการพัฒนาในด้านคมนาคม และเศรษฐกิจของประเทศแล้วก็ตาม
2. สภาพเศรษฐกิจ จากปัจจัยความยากจนที่ไม่สามารถซื้ออาหารทะเลมารับประทานได้
3. การคมนาคม โดยเฉพาะในพื้นที่ที่ทุรกันดานการคมนาคมเข้าไปไม่ถึงทั้งทางบกหรือทางน้ำ ทำให้ไม่มีโอกาสที่จะได้รับสารไอโอดีนได้
4. พฤติกรรมการบริโภค โดยเฉพาะคนที่ไม่ชอบรับประทานอาหารทะเลหรือไม่ชอบรับประทานเกลือถือเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญต่อการขาดสารไอโอดีนได้ง่าย
5. ร่างกายได้รับสารบางชนิด โดยเฉพาะสารที่ออกฤทธิ์ต่อกระบวนการดูดซึมไอโอดีนของร่างกายเข้าสู่กระแสเลือด และการทำงานของต่อมไทรอยด์ เช่น กำมะถัน และโซโอซัยแอนเนต ที่มีผลต่อการดูดซึมไอโอดีนของต่อมไทรอยด์

การรักษา

1. การให้สารไอโอดีนร่วมกับอาหาร และน้ำดื่ม โดยให้สารไอโอดีนทีละน้อย อย่างสม่ำเสมอเป็นประจำทุกวัน ในรูปของเกลือที่ปรุงอาหาร และเครื่องดื่มน้ำต่างๆ
2. การให้สารไอโอดีนที่มีความเข้มข้นสูง ด้วย 2 วิธี คือ
 - การกิน เป็นลักษณะการกินสารไอโอดีนที่มีความเข้มข้นสูงที่อยู่ในรูปแคปซูลขนาด 200 มิลลิกรัม เป็นประจำตามคำแนะนำของแพทย์ ซึ่งสารไอโอดีนจะถูกดูดซึมในระบบทางเดินอาหารเข้าสู่กระแสเลือด และเข้าสู่ต่อมไทรอยด์ต่อไป ซึ่งจะช่วยป้องกันการขาดสารไอโอดีนได้หลายปี

– การฉีด ด้วยการฉีดสารไอโอดีนที่มีความเข้มข้นสูงเข้าบริเวณกล้ามเนื้อขาหรือแขน ซึ่งจะสะสมอยู่ตามกล้ามเนื้อ และไขมันในร่างกายก่อนที่จะเข้าสู่ระบบไหลเวียนเลือดเข้าสู่ต่อมไทรอยด์ 1 ขนาด 480 มิลลิกรัม

3. การรับประทานอาหารทะเล

โดยทั่วไป อาหารที่มีสารไอโอดีน และเหมาะสำหรับร่างกายมักเป็นอาหารทะเล ทั้งอาหารทะเลที่เป็นพืช และสัตว์ เช่น สาหร่ายทะเล 100 กรัม จะพบสารไอโอดีนประมาณ 200 ไมโครกรัม ปลาทะเล 100 กรัม จะมีสารไอโอดีนประมาณ 50 ไมโครกรัม ส่วนสัตว์บก ไอโอดีนที่พบในพืช และสัตว์บก ขึ้นกับปริมาณที่สัตว์รับสารไอโอดีนเข้าไปหรือขึ้นกับปริมาณที่พืชดูดซึม ไอโอดีน

4. การผ่าตัด

ในผู้ป่วยบางรายที่อาการของโรคพอกมาก มีลักษณะบวมโตจนมีต่อระบบทางเดินอาหาร และการกลืนกินอาหาร รวมถึงมีผลต่อระบบทางเดินหายใจทำให้หายใจลำบาก แพทย์จะใช้วิธีการผ่าตัดเพื่อลดผลกระทบที่เกิดขึ้น และการให้สารไอโอดีนหลังการรักษาก็อย่างสม่ำเสมอ





ไอโอดีน คือธาตุที่จำเป็นต่อร่างกาย ทั้งนี้ร่างกายไม่

สามารถผลิตไอโอดีนเองได้ การได้รับธาตุไอโอดีนจึงต้องมาจากการรับประทานอาหารเท่านั้น ตามปกติแล้วในอาหารจะมีไอโอดีนอยู่น้อยมาก นอกเสียจากจะมีการเติมเข้าไปเพิ่มระหว่างกระบวนการประกอบอาหาร การขาดสารไอโอดีน ส่งผลต่อการสร้างไทรอยด์ฮอร์โมน ทำให้เกิดการเสียสมดุลในการควบคุมการทำงานของร่างกาย โรคขาดสารไอโอดีนสามารถป้องกันได้โดยการบริโภคอาหารที่มีไอโอดีน ดังนี้

แหล่งที่มาของไอโอดีน

- อาหารทะเล เช่น ปลาทะเล สาหร่ายทะเล กุ้ง หอย ปู ปลา
- ผลิตภัณฑ์เสริมไอโอดีน เช่น เกลือเสริมไอโอดีน น้ำปลาเสริมไอโอดีน

ไอโอดีน

- ผัก เช่น ผักโขม ผักกาดเขียว บร็อกโคลี่
- โยเกิร์ต
- เมล็ดงา ถั่วเมล็ดแห้ง
- ไข่
- โยเกิร์ต หรือนม
- สตรอเบอร์รี่
- น้ำมันตับปลา



ผลกระทบจากการขาดสารไอโอดีน

1. ทารกในครรภ์

- โรคเอื้อ (โรคขาดไทรอยด์ฮอร์โมนในทารก)
- ภาวะความพิการทางสมอง โดยเฉพาะทารกในครรภ์มารดา
- สูญเสียการได้ยิน
- มีความผิดปกติทางระบบประสาทและการเคลื่อนไหว

2. ทารกแรกเกิดถึง 2 ปี

- โรคคอพอก
- ไทรอยด์ฮอร์โมนต่ำ
- พัฒนาการสมองไม่สมบูรณ์
- สูญเสียการได้ยิน
- มีความผิดปกติทางระบบประสาทและการเคลื่อนไหว



3. เด็กและวัยรุ่น

- โรคคอพอก
- ไทรอยด์ฮอร์โมนต่ำ
- ร่างกายแคระแกร็น
- สติปัญญาพัฒนาช้า



4. ผู้ใหญ่

- โรคคอพอก
- ไทรอยด์ฮอร์โมนต่ำ
- สตรีมีครรภ์มีโอกาสเสี่ยงต่อการแท้งสูง
- มีอาการง่วงซึมและเซื่องช้า
- ผิวหนังแห้ง ทนความหนาวเย็นไม่ค่อยได้
- ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ
- เสี่ยงหอบ



โรคขาดสารไอโอดีน

สารไอโอดีนคืออะไร
เป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายใช้สร้างฮอร์โมนของต่อมไทรอยด์

รับประทานไอโอดีนมีความสำคัญต่อร่างกายอย่างไร
กระตุ้นให้ร่างกายมีการเจริญเติบโต โดยเฉพาะสมอง และระบบประสาท ทำให้พัฒนาการที่สมบูรณ์ และเติบโตเต็มศักยภาพ

ร่างกายต้องการไอโอดีนในปริมาณเท่าไร
ร่างกายต้องการปริมาณเล็กน้อย แต่จำเป็นต้องทุกวัน
เด็กต้องการ 90-120 ไมโครกรัม / วัน
ผู้ใหญ่ 150 ไมโครกรัม / วัน
หญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตร 250 ไมโครกรัม / วัน

โรคขาดสารไอโอดีน มีอาการอย่างไร

ภาวะธัยรอยด์ฮอร์โมนต่ำ
ผู้ใหญ่ มีอาการเหนื่อยอ่อน อ่อนเพลีย ใจช้า หงุดหงิด ผิวน้ำแห้ง เสียงแหบ เมื่อยขา ทนความหนาวเย็นไม่ค่อยได้
เด็ก นอกจากจะมีอาการคล้ายผู้ใหญ่แล้ว ยังพบอาการเรื้อรังทางจิตใจ และเชาวน์ปัญญาต่ำ
ทารกแรกเกิด มีความสำคัญและรุนแรงมาก จะมีการทางสมอง ทำให้เกิดภาวะปัญญาอ่อน ไม่สามารถแก้ไขได้

เป็นโรคขาดสารไอโอดีนแล้วรักษาอย่างไร
จากการขาดสารไอโอดีน สามารถรักษาได้ โดยรับประทานอาหารทะเลหรือใช้เกลือเสริมไอโอดีน นมเสริมไอโอดีน น้ำปลาเสริมไอโอดีน และผลิตภัณฑ์เสริมไอโอดีน ปรุงอาหารติดต่อกันทุกวัน

ภาวะผิดปกติจากการขาดสารไอโอดีน

การในครรภ์

อัตราการแท้งหรือตายสูง

ต่อมไทรอยด์ทำงานผิดปกติ มีอัตราป่วยและตายสูง

การแรกเกิด

สมองพัฒนาช้า ปัญญาอ่อน

เด็กและวัยรุ่น

คอพอกและร่างกายอ่อนแอ
เพศชายสมรรถภาพทางเพศเสื่อม
เพศหญิงประจำเดือนผิดปกติ

ผู้ใหญ่

รู้แล้วบอกต่อ

คนเราต้องการสารไอโอดีน 100 – 300 ไมโครกรัมต่อวัน แม้ต้องการไม่มากแต่ก็ขาดไม่ได้

วิธีสังเกตผลิตภัณฑ์เสริมไอโอดีนจะมีคำว่า “ผสมเกลือไอโอดีน” “ใช้ไอโอดีนเป็นส่วนผสม” หรือ “ผสมไอโอดีน”





สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
Food and Drug Administration



Facebook /FDATHAI





กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

