

มารู้จักโรคขาดสารไอโอดีน และวิธีป้องกัน กันเถอะ

สารไอโอดีนคืออะไร

เป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายใช้สร้างฮอร์โมนของต่อมไทรอยด์

ไทรอยด์ฮอร์โมนมีความสำคัญ ต่อร่างกายอย่างไร

กระตุ้นให้ร่างกายมีการเจริญเติบโตโดยเฉพาะสมอง
และระบบประสาท ทำให้มีพัฒนาการ
ที่สมวัย และเติบโตเต็มศักยภาพ



ร่างกายต้องการไอโอดีน ในปริมาณเท่าไร

ร่างกายต้องการปริมาณเล็กน้อย แต่จำเป็นต้องกินทุกวัน
เด็กต้องการ 90 - 120 ไมโครกรัม / วัน
ผู้ใหญ่ต้องการ 150 ไมโครกรัม / วัน
หญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตร
250 ไมโครกรัม / วัน



ภาวะไทรอยด์ฮอร์โมนต่ำ

ผู้ใหญ่ มีอาการเหนื่อยหอบ อ่อนเพลีย ง่ายหิมน้ำ หงุดหงิดฉุนเฉียว
แห้ง เสียงแหบ เจ็บคอ ทนความหนาวเย็นไม่ค่อยได้

เด็ก นอกจากจะมีอาการคล้ายผู้ใหญ่แล้ว ยังพบอาการเชื่องช้าทางจิตใจ และเข่ามีกระดูก
ทารกแรกเกิด มีความสำคัญและรุนแรงมาก จะมีอาการทางสมอง ทำให้เกิดภาวะปัญญาอ่อน
ไม่สามารถแก้ไขได้



เป็นโรคขาดสารไอโอดีนแล้ว รักษาอย่างไร

จากการขาดสารไอโอดีน สามารถรักษาได้โดย
รับประทานอาหารทะเลหรือใช้เกลือบริโภคเสริมไอโอดีนน้ำปลา
เสริมไอโอดีน และผลิตภัณฑ์เสริมไอโอดีน ปรุงอาหารติดต่อกันทุกวัน

การป้องกันโรคขาดสารอาหารทำได้อย่างไร

บริโภคเกลือเสริมไอโอดีน

เลือกซื้อเฉพาะเกลือที่เสริมไอโอดีนโดยตรวจสอบจากฉลากของเกลือที่เขียนว่า "เกลือบริโภคเสริม
ไอโอดีน" และมีเลข อย.  xx-x-xxxxx-x-xxxx

บริโภคอาหารทะเลเป็นประจำ เช่น ปลาทู หอย ปู กุ้งทะเล

บริโภคอาหารที่เติมสารไอโอดีน

เช่น น้ำปลา น้ำเกลือปรุงอาหาร ขอส ซีอิ๊ว บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป



สยามก๊อดไลฟ์

www.siamgoodlife.com

มารู้จัก...ไอโอดีนกันดีกว่า

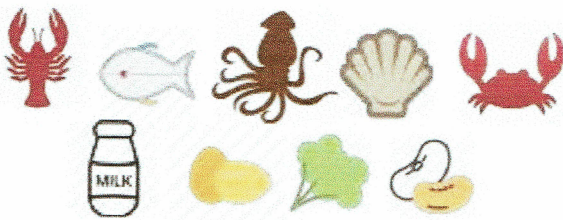
โดย กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น



ไอโอดีน

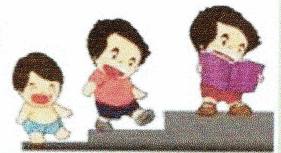
คือสารอาหารที่มีส่วนสำคัญในการสร้างไทรอยด์ ฮอร์โมน ซึ่งจำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกายและพัฒนาการของสมอง

...อาหารที่มีไอโอดีนสูง...



...ประโยชน์ของไอโอดีน...

- ป้องกันโรคขาดสารไอโอดีน, โรคคอพอก, โรคเอื้อ
- เสริมสร้างการเจริญเติบโตของร่างกาย
- พัฒนาสมองและสติปัญญา



...การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์เสริมไอโอดีนที่มีคุณภาพ...

น้ำปลา เกลือปรุงอาหาร และผลิตภัณฑ์ปรุงรส ต้องระบุว่า
"ใช้เกลือบริโภคเสริมไอโอดีน" หรือ **"ผสมไอโอดีน"**
หรือ **"เกลือบริโภคเสริมไอโอดีน...%"**



...เกลือเสริมไอโอดีน...

การเลือกซื้อเกลือ

- ฉลากที่มีข้อความ ชื่อเกลือเป็นภาษาไทย
- ชื่อ และ ที่อยู่ของผู้ผลิตหรือจำหน่าย
- เดือน และปี ที่ผลิต โดยมีข้อความว่า "ผลิต" กำกับไว้ด้วย
- มีข้อความว่า "ควรบริโภคก่อน"

การเก็บรักษาเกลือ

- เก็บที่อุณหภูมิห้องปกติ หรือในถุง/ภาชนะที่ปิดสนิท
- เก็บให้ห่างจากความชื้น

การใช้เกลือที่ถูกต้อง

เขย่าภาชนะบรรจุเกลือก่อนใช้งานเพื่อไม่ให้ไอโอดีนตกตะกอน

รู้หรือไม่ ??

เกลือเสริมไอโอดีน 1 ช้อนชา
มีไอโอดีน 150 ไมโครกรัม



ในขณะที่เกลือทะเล 1 ช้อนชา
มีไอโอดีนเพียง
10-15 ไมโครกรัม

ภาวะผิดปกติจากการขาด สารไอโอดีน



อัตราการแท้ง
หรือตายสูง

การกโนครรภ์

ต่อมธัยรอยด์ทำงานผิดปกติ
มีอัตราป่วยและตายสูง



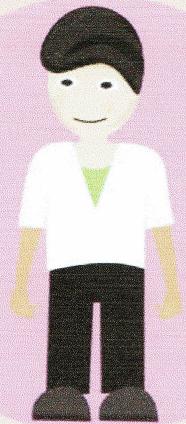
การกแรกเกิด



สมองพัฒนาช้า
ปัญญาอ่อน

เด็กและวัยรุ่น

คอพอกและร่างกายอ่อนแอ
เพศชายสมรรถภาพทางเพศเสื่อม
เพศหญิงประจำเดือนผิดปกติ



ผู้ใหญ่

รู้แล้วบอกต่อ

คนเราต้องการสารไอโอดีน
100 – 300 ไมโครกรัมต่อวัน
แม้ต้องการไม่มากแต่ก็ขาดไม่ได้

วิธีสังเกตผลิตภัณฑ์ที่เสริมไอโอดีนจะมีคำว่า
"ผสมเกลือไอโอดีน" "ไอโอดีนเป็นส่วนผสม"
หรือ "ผสมไอโอดีน"



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
Food and Drug Administration



YouTube /FDATHAI