

## สารไอโอดีน คืออะไร

ไอโอดีน เป็นสารประกอบอาหารประเภทแร่ธาตุ มีความสำคัญในการช่วยพัฒนาสมองของทุกคน ตั้งแต่เริ่มปฏิสนธิ เป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายในการสร้างไอโอดีนเองได้ ต้องรับจากอาหารที่เรารับประทาน

### ไทรอยด์ฮอร์โมน มีความสำคัญอย่างไร

เป็นฮอร์โมน ที่มีสารไอโอดีน เป็นส่วนประกอบสำคัญทำหน้าที่ควบคุมการทำงานของร่างกายด้านการเจริญเติบโต พัฒนาการสมองและระบบประสาท ทำให้เด็กมีพัฒนาการที่สมวัย และเติบโตอย่างสมบูรณ์

### ผลของการขาดไอโอดีนในขณะตั้งครรภ์

ถ้าแม่ได้รับสารไอโอดีนไม่เพียงพอ จะทำให้แท้ง คลอดก่อนกำหนด การที่แม่มีระดับไทรอยด์ฮอร์โมนต่ำ จากการขาดไอโอดีน จะทำให้เด็กมีพัฒนาการของระบบประสาทผิดปกติตั้งแต่อยู่ในครรภ์ สมองของลูกน้อยในครรภ์จะเสียหาย

ทารกในครรภ์ ต้องการสารไอโอดีนจากแม่ เพื่อช่วยพัฒนาสมองตั้งแต่ปฏิสนธิ ซึ่งช่วงที่สำคัญที่สุดคือ ๑๒ สัปดาห์แรกของการตั้งครรภ์

**“ไอโอดีนที่แม่ได้รับจะถูกนำไปสร้างไทรอยด์ฮอร์โมนและไทรอยด์ฮอร์โมนจากแม่จะถูกส่งไปยังตัวอ่อนที่อยู่ในครรภ์โดยผ่านทางทารก”**

### ผลของการขาดไอโอดีนในเด็ก

ทารกตั้งแต่แรกเกิดถึงอายุ ๕ ปี เป็นช่วงที่สมองมีพัฒนาการมากที่สุด ถ้าขาดไทรอยด์ฮอร์โมนช่วงอยู่ในครรภ์จะตายคลอด พิการแต่กำเนิด ถ้าเกิดรอดจะเติบโตจะมีอาการผิดปกติทางสมอง พิการ ปัญญาอ่อน ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ สมองทึบ เป็นใบหูหนวก พัฒนาการทางร่างกายด้อย ตัวเตี้ย แคระแกร็น

### ผลของการขาดไอโอดีนในผู้ใหญ่

จะมีผลทำให้ไทรอยด์ฮอร์โมนต่ำ เกียจคร้าน เชื่องช้า เชื่องซึม พุงป่อง ประสิทธิภาพการทำงานลดลงและการขาดสารไอโอดีนจะทำให้สมรรถภาพทางเพศลดลง

### ร่างกายต้องการไอโอดีนในปริมาณเท่าไร

ต้องการในปริมาณที่เล็กน้อย แต่จำเป็นต้องกินทุกวัน

\*เด็กต้องการ ๙๐-๑๒๐ ไมโครกรัม/วัน

\*ผู้ใหญ่ต้องการ ๑๕๐ ไมโครกรัม/วัน

\*หญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร ๒๕๐ ไมโครกรัม/วัน

### ขาดสารไอโอดีนแล้วทำอย่างไร

ทำได้โดยการรับประทานอาหารทะเล ใช้เกลือบริโภคเสริมไอโอดีน ใช้น้ำปลา และผลิตภัณฑ์เสริมสารไอโอดีน ในการปรุง/ประกอบอาหารติดต่อกันทุกวัน

**“พันธูกรรม การเลี้ยงดู สิ่งแวดล้อม รวมไปถึงอาหาร ล้วนเป็นปัจจัยสำคัญ ที่ช่วยในการพัฒนาสมองเด็ก ไอโอดีน คือสารอาหารตัวหนึ่ง que ช่วยในการพัฒนาสมองของมนุษย์ทุกคนเริ่มตั้งแต่ปฏิสนธิ”**

## การป้องกันโรคขาดสารไอโอดีนอย่างไร

\*กินอาหารทะเลเป็นประจำ เช่น ปลา สีกุน ปลาหูช้าง ปลากะบอก กุ้งทะเลตัวเล็ก ปลาชาร์ดินแห้ง สำหรับผมนาง(สด) สำหรับชายทะเล (สำหรับแกงจืด)

\*บริโภคเกลือเสริมไอโอดีน ที่ได้เกณฑ์มาตรฐานของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ดูที่ฉลากซองเขียนว่า “เกลือบริโภคเสริมไอโอดีน” มีเลข อย. และได้รับการรับรองจาก “ทูตไอโอดีน”

\*บริโภคอาหารที่เติมสารไอโอดีน เช่น น้ำเกลือปรุงรส น้ำปลา ซอส ซีอิ๊ว บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป



“สำหรับ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์ และหญิงให้นมบุตร ต้องรับประทานยาเม็ด หรือวิตามินรวมที่มีสารไอโอดีนเพิ่มเติมมากกว่าประชาชนกลุ่มอื่น เนื่องจากต้องเพิ่มให้ลูกน้อยในครรภ์ด้วย”



องค์การบริหารส่วนตำบลบางเตย  
ตำบลบางเตย อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา  
จังหวัดฉะเชิงเทรา ๒๔๐๐๐  
โทรศัพท์ ๐-๓๘๕๖-๕๐๐๐  
โทรสาร ๐-๓๘๕๖-๕๒๐๐

## โรคขาดสารไอโอดีน

“ขาดไอโอดีน สมองเสียหาย สติปัญญาต่ำ เฉื่อยชา การเรียนรู้และพัฒนาการทางร่างกายต่ำกว่าเกณฑ์”



“ไอโอดีนมีคุณค่า เสริมปัญญาเด็กทุกวัย”