เป็นโรคขาดสารไอโอดีนแล้ว รักษาอย่างไร...??

จากการขาดสารไอโอดีน สามารถรักษาได้ โดยการ รับประทานอาหารทะเล หรือใช้เกลือบริโภคเกลือเสริมไอโอดีน น้ำปลาเสริมไอโอดีน และผลิตภัณฑ์เสริมไอโอดีนปรุงอาหารติดต่อกันทุกวัน

ผลกระทบการขาดไอโอดีนต่อ

ผลกระทบจากการขาดไอโอดีน ต่อสมอง

เด็กทารกในครรภ์มารดาต้องการสาร ไอโอดีนในปริมาณที่เพียงพอสำหรับการพัฒนาทางสมองและร่างกาย ซึ่งถ้าหากแม่ ขาดสารไอโอดีน ก็จะทำให้ลูกขาดสารไอโอดีนด้วยเช่นกัน และในกรณีที่แม่ขาดสารไอโอดีนในขั้นรุนแรง จะส่งผลให้สมองของทารกในครรภ์หยุดการเจริญเติบโตและเติบโตมาเป็นเด็กแคระแกร็น เอ๋อ ไม่สามารถ เดิน พูด หรือ คิดได้ตามปกติ สำหรับแม่ที่ขาด สารไอโอดีนในระดับไม่รุนแรง เด็กที่เกิดมาอาจจะดูปกติ แต่มีปัญหาสมองทึบซึ่งส่งผลในด้านการเรียนหรือทำงานในภายหลัง

เด็กแรกเกิด – 6 เดือน ปริมาณที่ร่างกายต้องการ 40 – 50 ไมโครกรัม
เด็กอายุ 6 เดือน – 6 ปี ปริมาณที่ร่างกายต้องการ 50 – 90 ไมโครกรัม
เด็ก 6 ปี – วัยรุ่น ไม่เกิน 20 ปี ปริมาณที่ร่างกายต้องการ 120 ไมโครกรัม
ผู้ใหญ่ ปริมาณที่ร่างกายต้องการ 150 ไมโครกรัม
หญิงมีครรภ์ และหญิงให้นมบุตร ปริมาณที่ร่างกายต้องการ 250 ไมโครกร
ไอโอดีนไม่ สามารถสะสมในร่างกายได้นาน จึงต้อง บริโภคไอโอดีนเป็นประดังนั้น เราจึงต้อง รับสารไอโอดีนผ่านการรับประทานเกลือ บริโภคเป็นประจำทุกวัน

การป้องกันโรคขาดสารไอโอดีนทำอย่างไร...??

บริโภคเกลือเสริมไอโอดีน

เลือกซื้อเฉพาะเกลือที่เสริมไอโอดีน โดยตรวจดูจากฉลากของเกลือที่เขียนว่า “เกลือบริโภคเสริมไอโอดีน” และมีเลข อย.

บริโภคอาหารทะเลเป็นประจำ

เช่น ปลาทู หอย ปู กุ้งทะเล

บริโภคอาหารที่เติมสารไอโอดีน

เช่น น้ำปลา
เกลือปรุงอาหาร
ซอส ซีอิ๊ว

บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป

มารู้จัก

โรคขาดสารไอโอดีน และวิธีป้องกัน กันเถอะ

จัดทำโดย....งานสาธารณสุข สำนักงานปลัด
องค์การบริหารส่วนตำบลบางพลวง

มารู้จัก ไอโอดีน กันเถอะ

ไอโอดีน

ไอโอดีนเป็นสารอาหารที่มีความจำเป็นสำหรับคนทุกวัย ในการพัฒนาสมองเพิ่มไอคิว มีความจำเป็นสำหรับการผลิตไทรอยด์ฮอร์โมน ซึ่งทำหน้าที่ เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตและควบคุมระบบเผาผลาญพลังงานในร่างกาย ร่างกายเราไม่สามารถผลิตไอโอดีนได้ ต้องได้รับจาก อาหารเท่านั้น ถึงแม้ว่าสารไอโอดีนมีความจำเป็น ต่อร่างกายมาก แต่ในประเทศไทยกลับพบว่า **ทุกจังหวัด เป็นพื้นที่ที่ประชากร ประสบปัญหาขาดสารไอโอดีน** ทำให้ เกิดปัญหาต่อสุขภาพร่างกาย โดยเฉพาะเด็กไทยจากผลสำรวจจากสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข พบว่าปัจจุบันเด็กไทยได้รับสาร ไอโอดีนในปริมาณที่น้อย ทำให้มีระดับไอคิว 91 จุด ในขณะที่มาตรฐานสากลอยู่ที่ 90- 110 จุด ซึ่งไอคิวเด็กไทยอยู่ในมาตรฐานขั้นต่ำสุด และในส่วนของหญิงตั้งครรภ์ พบว่า 60% มีระดับไอโอดีนต่ำเช่นกัน ซึ่งมีผลต่อพัฒนาการทางสมองและระบบประสาทของเด็กในครรภ์ ทำให้แท้งลูก หรือเด็กทารกพิการแต่กำเนิด เด็กมักจะปัญญาอ่อน เป็นใบ้ มีปัญหาไอคิวต่ำ เฉื่อยชา กล้ามเนื้ออ่อนแรง ช่วยตัวเองไม่ได้ ที่เรียกว่าโรคเอ๋อ

โรคขาดสารไอโอดีน

สารไอโอดีนคืออะไร

เป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายใช้สร้างฮอร์โมนของต่อมธัยรอยด์

ธัยรอยด์ฮอร์โมนมีความสำคัญต่อร่างกายอย่างไร

กระตุ้นให้ร่างกายมีการเจริญเติบโตโดยเฉพาะทางสมอง และระบบประสาททำให้มีพัฒนาการที่สมวัย และเติบโตเต็มศักยภาพ

ร่างกายต้องการไอโอดีนในปริมาณเท่าไหร่

ร่างกายต้องการเล็กน้อย แต่จำเป็นต้องกินทุกวัน เด็กต้องการ 90-120 ไมโครกรัม/วัน ผู้ใหญ่ 150 ไมโครกรัม/วัน หญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตร 250 ไมโครกรัม/วัน

โรคขาดสารไอโอดีนมีอาการอย่างไร

ภาวะธัยรอยด์ฮอร์โมนต่ำ

ผู้ใหญ่ มีอาการเกียจคร้าน อ่อนเพลีย ง่วงซึม ท้องผูก ผิวหนังแห้ง เสียงแหบ เฉื่อยชา ทนความหนาวเย็นไม่ค่อยได้

เด็ก นอกจากจะมีอาการคล้ายผู้ใหญ่แล้ว ยังพบเชื่องช้าทางจิตใจ และเชาว์ปัญญาต่ำ

ทารกแรกเกิด มีความสำคัญและรุนแรงมาก จะมีอาการทางสมอง ทำให้เกิดภาวะปัญญาอ่อนไม่สามารถแก้ไขได้