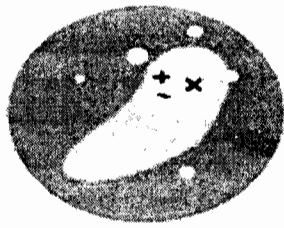


ขาดไอโอดีน ไม่ใช่แค่คอพอก !

ระดับความรุนแรงของโรค
ขาดสารไอโอดีน



การแท้งทารกในครรภ์,
ทารกตายระหว่างคลอด



ความผิดปกติด้านการพูด
และฟัง



การสูญเสีย IQ ตั้งแต่ 10-15
นำไปสู่พัฒนาการทางสมองที่ช้า



โรคคอพอก
(GOITER)



โรคเอ๋อ
(CRETINISM)

ทุกคนรู้ว่าเกลือทะเลมีไอโอดีน คุณกินเกลือทุกวัน จึงเชื่อว่าตัวเองได้รับไอโอดีนเพียงพอแน่นอน แต่คุณรู้ไหมว่า เกลือที่เรากินไทยบริโภคส่วนใหญ่ในชีวิตประจำวันเป็นเกลือสินเธาว์ ซึ่งไม่มีไอโอดีน และคุณอาจไม่ทราบว่าการขาดไอโอดีนในระหว่างตั้งครรภ์ ทำให้เด็กเกิดมาผิดปกติทางสมอง สติ ปัญญาทึบ ช่วยตนเองไม่ได้ หรือไอคิวต่ำกว่าที่ควร

สำคัญต่อลูกน้อย

คอพอก คือ อาการขาดไอโอดีนที่เรารู้จักกันดี แต่ไม่ค่อยมีใครรู้ว่าถ้ามารดาอยู่ในภาวะขาดไอโอดีนขณะตั้งครรภ์ ทารกอาจพิการทั้งทางร่างกาย และสมองขั้นรุนแรง รู้จักในวงการแพทย์ว่า โรคครีตินิซึม (Cretinism) หรือภาวะแคระแกร็นแต่กำเนิด ลูกที่เกิดมาอาจเป็นใบ้ หูหนวก สติปัญญาอ่อนด้อย และมีอาการเกร็งกระตุกของกล้ามเนื้อแขนขา ไม่สามารถพึ่งพาตนเองได้ ต้องเป็นภาระเลี้ยงดูครองครัวและสังคมตลอดไป

นอกเหนือจากนั้น ภาวะขาดไอโอดีนยังมีส่วนสัมพันธ์กับอาการสมองพิการในผู้ป่วย หลายล้านคนทั่วโลก ส่งผลอย่างมากต่อระบบการเรียนรู้และพัฒนาการ กลายเป็นโรคที่ชาวบ้านเรียก “เอ๋อ” มีการศึกษาขึ้นหนึ่งระบุว่า การขาดสารไอโอดีนระดับปานกลางในเด็กเล็ก ส่งผลให้ระดับเชาวน์ปัญญาหรือไอคิวลดลง 10-15 จุด เรียกว่า ว่างลง เพราะขาดสารอาหารที่เราเรียนกันมาแต่เด็ก

การศึกษาในซาอีร์ พบว่า ถ้าให้ไอโอดีนแก่มารดาขณะตั้งครรภ์ ทารกที่คลอดจะมีน้ำหนักมากขึ้นและมีโอกาสรอดมากกว่าเด็กขาดไอโอดีนถึง 2 เท่า

สารไอโอดีน คือ???

สารไอโอดีน คือ สารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายใช้สร้างฮอร์โมนของต่อมไทรอยด์

ไทรอยด์ฮอร์โมน มีความสำคัญต่อร่างกายอย่างไร

ไทรอยด์ฮอร์โมน กระตุ้นให้ร่างกายมีการเจริญเติบโตโดยเฉพาะสมอง และระบบประสาท ให้มีการพัฒนาที่สมวัยและเต็มศักยภาพ

ร่างกายต้องการไอโอดีนในปริมาณเท่าไร

ร่างกายต้องการปริมาณเล็กน้อยแต่จำเป็นต้องกินทุกวัน (150-200 ไมโครกรัม/วัน หรือ 1 ช้อนชา/วัน) หากได้รับไม่พอ การสร้างไทรอยด์ฮอร์โมนจะลดลง เมื่อไทรอยด์ฮอร์โมนลดลง ก็จะทำให้เป็นโรคขาดสารไอโอดีน

ไอโอดีน = ไอคิว

ไอโอดีนได้รับการพิสูจน์ว่าเป็นแร่ธาตุสำคัญในการสร้างไทรอยด์ฮอร์โมน ซึ่งจำเป็นอย่างมากต่อการพัฒนาสติปัญญา ร่างกาย และควบคุมระบบ เผาผลาญของร่างกาย โดยเฉพาะก่อนที่ทารกจะเกิด สมองของเด็กจำเป็น ที่จะต้องได้รับไอโอดีนเพื่อพัฒนาเครือข่ายของระบบเซลล์ประสาทให้สามารถเชื่อมโยงกันได้อย่างหนาแน่น หากปราศจากไอโอดีนอย่างเพียงพอ การเชื่อมโยงของประสาทจะมีความหนาแน่นน้อยลง และอาจมีผลกระทบ ต่อความสามารถทางสติปัญญาของเด็กไปตลอดชีวิตได้ระดับสติปัญญา หรือ IQ (INTELLIGENCE QUOTIENT) โดยเฉลี่ยในกลุ่มประชากรที่ได้รับ สารไอโอดีนอย่าง ไม่เพียงพออาจต่ำกว่าประชากรที่ได้รับอย่างเพียงพอ ได้ถึง 10-15 จุด

กลุ่มประชากรและความต้องการไอโอดีนในแต่ละวัน

(ไมโครกรัมต่อวัน)



วัยรุ่นและผู้ใหญ่
150



หญิงตั้งครรภ์
250



หญิงให้นมบุตร
250



เด็กเล็ก
90

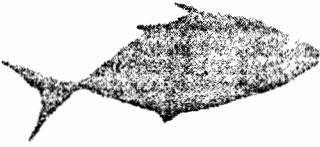


เด็กวัยเรียน
120

กำเนิดไอโอดีน

ไอโอดีนเป็นแร่ธาตุที่พบได้ทั่วไปตามธรรมชาติในโลก โดยเฉพาะในดิน จึงสามารถดูดซึมและกระจายอยู่ทั่วไปใน อาหารที่เรารับประทาน อย่างไรก็ตาม เนื่องจากการกระจาย ตัวที่ไม่สม่ำเสมอ ดินในหลายประเทศทั่วโลกยังไม่มีแร่ธาตุ ที่สำคัญยิ่งนี้เพียงพอ จึงจำเป็นต้องมีการใส่สารไอโอดีนเพิ่มเติมในอาหารด้วย

นอกจากนี้ไอโอดีนยังพบได้ในอาหารทะเลในปริมาณที่มากกว่าอาหาร ชนิดอื่นด้วย เพราะคุณสมบัติของไอโอดีนซึ่งละลายในน้ำได้ จึงมีความเข้มข้นสูงเป็นพิเศษในน้ำทะเล

อาหาร	ปริมาณไอโอดีน (ไมโครกรัม) ต่ออาหาร 100 กรัม
 กุ้งทะเลตัวเล็ก	59
 สาหร่ายแห้ว	350
 ปลาเก๋	48
 ปลากรายขาว	51
 หอยขมลวก	47
 ปลาซาร์ดีน	47
 หมู	17
 ไก่	24

โรคขาดสารไอโอดีนมีอาการอย่างไร

1. คอพอก

ต่อมไทรอยด์มีขนาดใหญ่ขึ้นมากกว่าปกติถ้าโตมากจะกดหลอดลม ทำให้หายใจลำบาก และกลืนอาหารลำบาก

2. ภาวะไทรอยด์ฮอร์โมนต่ำ

ผู้ใหญ่ มีอาการใจจุกจิก อ่อนเพลีย ง่วงซึม ท้องผูก ผิวหนังแห้ง เสียงแหบ เฉื่อยชา หนาว ความหนาวเย็นไม่ค่อยได้

เด็ก นอกจากจะมีอาการคล้ายผู้ใหญ่แล้ว ยังพบอาการเขื่องช้าทางจิตใจ และ เซวปัญญาต่ำ

ทารกแรกเกิด มีความสำคัญและรุนแรงมากจะมีอาการทางสมองทำให้เกิดภาวะ ปัญญาอ่อน ไม่สามารถแก้ไขได้ เรียกว่า “โรคเอ๋อ”

เป็นโรคขาดสารไอโอดีนแล้วรักษาอย่างไร

ภาวะคอพอกและภาวะไทรอยด์ฮอร์โมนต่ำจากการขาดสารไอโอดีน สามารถรักษาได้โดยการ รับประทานอาหารทะเลหรือใช้เกลือเสริมไอโอดีนปรุงอาหารทุกวัน

การป้องกันโรคขาดสารไอโอดีนทำอย่างไร

- บริโภคเกลือเสริมไอโอดีน เลือกซื้อเฉพาะเกลือที่เสริมไอโอดีนโดยตรวจสอบจากฉลาก ของเกลือที่เขียนว่า เกลือเสริมไอโอดีน และได้รับรองมาตรฐานจากกรมอนามัย
- บริโภคอาหารทะเลเป็นประจำเช่น ปลาทู หอย ปู กุ้ง
- บริโภคอาหารที่มีการเติมสารไอโอดีน

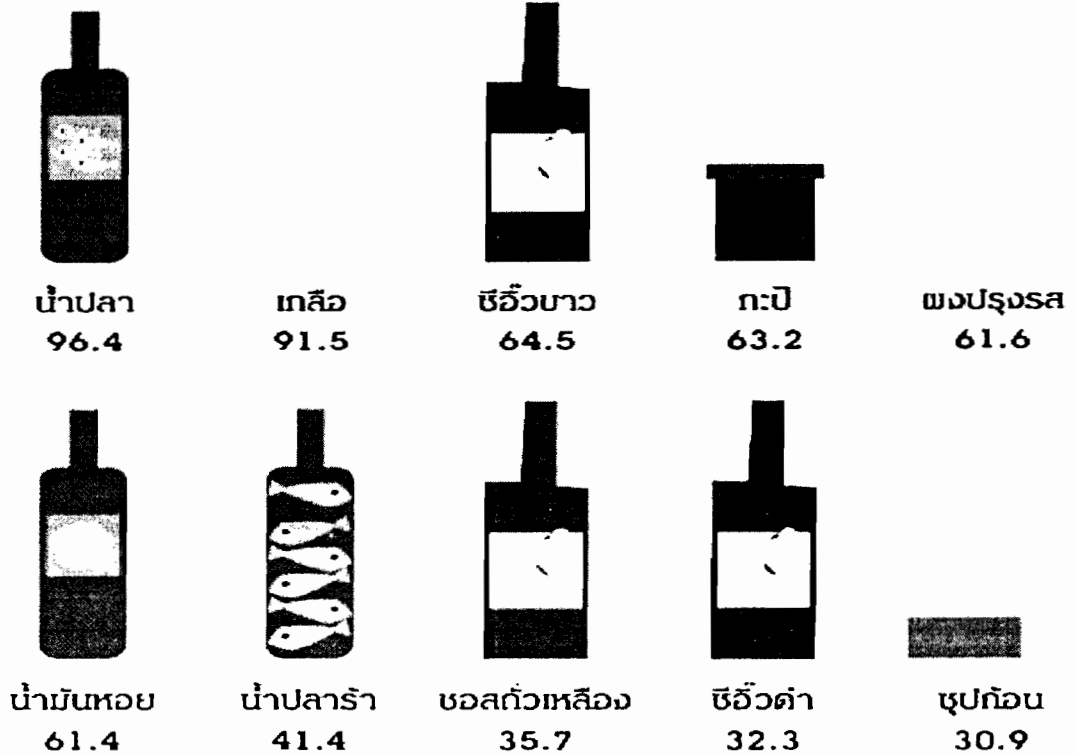
แค่กินเกลือกี่หมดเรื่อง...จริงหรือ?

ถ้าเรารับประทานเกลือที่มีไอโอดีนเพียงวันละ 1 ช้อนชา เราจะได้รับไอโอดีนประมาณ 150 ไมโครกรัม ซึ่งจะเพียงพอต่อความต้องการของเราในแต่ละวัน แต่ในความเป็นจริงแล้ว ไม่ใช่เกลือ ทุกชนิดที่มีไอโอดีนเพียงพอ เกลือที่เขียนข้างฉลากว่า ‘เกลือเสริมไอโอดีน’ หรือ (IODIZED SALT) เท่านั้นที่มีไอโอดีนเพียงพอ ข้อเสียคือ เกลือประเภทนี้มักมีราคาแพงกว่า เพราะมีต้นทุนที่สูงกว่า ทำให้ คนที่มีรายได้น้อยหันไปเลือกเกลือที่ไม่มีไอโอดีน แต่ราคาถูก

นอกจากนี้ ต่อให้คุณเลือก ‘เกลือเสริมไอโอดีน’ ในการปรุงอาหารที่บ้าน แล้วก็ตาม นั้นก็ จัดเป็นเพียง 1/3 ของเกลือที่เรารับประทานกันในชีวิตประจำวัน อีก 2/3 ล้วนมาจากเครื่องปรุงรส ชนิดอื่นที่มีเกลือเป็นส่วนผสม ทั้งนั้น อาทิ น้ำปลา ซีอิ๊วขาว ซึ่งเกลือที่ผสมในผลิตภัณฑ์เหล่านี้... ส่วนใหญ่ไม่มีไอโอดีน

ผลิตภัณฑ์เครื่องปรุงรส

ร้อยละของครัวเรือนที่บริโภค



แค่กินเกลือเฉยๆ
โดยไม่ได้ดูว่ามีไอโอดีนหรือไม่
ปัญหาเลยไม่จบง่ายๆ
อย่างที่คิด...

เกลือเสริมไอโอดีนจากอดีตถึงปัจจุบัน

ปัจจุบัน สภาพภูมิศาสตร์ถูกทำลายทำให้ความอุดมสมบูรณ์ของสารอาหารในดินลดน้อยลง รวมทั้งสารไอโอดีนก็ลดน้อยลงด้วย ดังนั้นการบริโภคอาหารจากเนื้อสัตว์ พืชและผลไม้ จึงมีสารไอโอดีนไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย นักวิทยาศาสตร์จึงคิดค้นสกัดสารไอโอดีนเสริมลงไป ในอาหาร เพื่อให้ร่างกายได้รับสารไอโอดีนอย่างเพียงพอ จากการคิดค้นพบว่า การเสริมสารไอโอดีนลงในเกลือ ได้ผลเป็นที่น่าพอใจ เนื่องจากเกลือมีรสเค็มสามารถควบคุมการบริโภคได้และการเสริมไอโอดีนลงในเกลือสะดวกแก่การเก็บรักษา อีกทั้งคุณภาพไอโอดีนไม่เสื่อมสภาพโดยง่าย ด้วยสารไอโอดีนมีความสำคัญต่อร่างกายมนุษย์ทุกคนทุกวัย และต้องได้รับสารไอโอดีนอย่างสม่ำเสมอทุกวัน ตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดาจนตลอดชีวิต จึงไม่ใช่หน้าที่ของทางราชการหรือเอกชนเท่านั้น แต่เป็นหน้าที่ของทุกภาคส่วน รวมทั้งต้องให้ความรู้แก่ประชาชนอย่างกว้างขวางและทั่วถึง เพื่อตระหนักถึงพิษภัยร้ายแรงของโรคขาดสารไอโอดีน