

**หมอใหญ่กรุงเก่า : แนะประชาชนขาดสารไอโอดีน ทำให้ไอคิวเด็กลดลง**

นายพีระ อารีรัตน์ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา กล่าวว่า สารไอโอดีนมีความสำคัญและจำเป็นต่อร่างกาย ถ้าร่างกายได้รับสารไอโอดีนไม่เพียงพอแก่ความต้องการ โดยเฉพาะในหญิงตั้งครรภ์ อาจทำให้ทารก  
เจริญเติบโตช้า แคระแกร็น พิการหรือปัญญาอ่อนได้ ซึ่งคณะรัฐมนตรีได้ให้ความสำคัญ และมีมติเห็นชอบกำหนดให้   
วันที่ 25 มิถุนายน ของทุกปี เป็นวันไอโอดีนแห่งชาติ ตั้งแต่ปี 2545 เพื่อเป็นการเทิดพระเกียรติพระบาทสมเด็จ  
พระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ 9 เนื่องในโอกาสที่สภานานาชาติเพื่อการควบคุมโรคขาดสารไอโอดีน   
หรือไอซีซีไอดีดี (International Council for Control of Iodine Deficiency Disorders, ICCIDD) ได้ทูลเกล้าฯ   
ถวายเหรียญทอง ICCIDD ที่ทรงมีพระมหากรุณาธิคุณในการวินิจฉัยปัญหา และพระราชทานแนวทางการแก้ไข  
โรคขาดสารไอโอดีน หรือโรคเอ๋อในประเทศไทย กระทรวงสาธารณสุข จึงดำเนินงานเพื่อควบคุมและป้องกัน  
โรคขาดสารไอโอดีนมาอย่างต่อเนื่อง และจัดกิจกรรมรณรงค์เนื่องในวันไอโอดีนแห่งชาติ เป็นประจำทุกปีตั้งแต่ปี 2546 เพื่อรณรงค์ให้คนไทยตระหนักถึงภัยร้ายของการขาดสารไอโอดีน **ไอโอดีน** เป็นธาตุที่มีอยู่ในธรรมชาติพบมากในอาหารทะเล เช่น กุ้ง ปลา ปลาหมึก หอย สาหร่ายทะเล ไอโอดีน  
เป็นส่วนประกอบจำเป็นต่อการผลิตฮอร์โมนของต่อมไทรอยด์ที่เรียกว่า “ธัยร๊อกซิน” ซึ่งฮอร์โมนนี้จะเข้าสู่กระแสเลือด   
ทำหน้าที่ควบคุมอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายและเสริมความเจริญเติบโตของระบบประสาทและสมอง

**สาเหตุ** การขาดสารไอโอดีนมีสาเหตุใหญ่ ได้แก่ ประชาชนบริโภคสารไอโอดีนไม่เพียงพอ การไม่ได้กินอาหารทะเลหรือกินน้อยจนไม่พอต่อความต้องการ ประชาชนขาดความรู้และเห็นถึงความสำคัญของสารไอโอดีน จึงขาดความสนใจ  
ที่จะควบคุมและป้องกันโรคดังกล่าว

**กลุ่มเสี่ยง** กลุ่ม 1) หญิงตั้งครรภ์ หากหญิงตั้งครรภ์ขาดไอโอดีน ลูกที่คลอดมามีโอกาสเสี่ยงพิการหรือปัญญาอ่อน จึงกำหนดนโยบายให้กระทรวงสาธารณสุขให้สถานบริการสาธารณสุข ให้ไอโอดีนในหญิงตั้งครรภ์ที่ไปฝากครรภ์ฟรี   
กลุ่ม 2) กลุ่มทารกแรกเกิด จะต้องตรวจเลือดทุกคนเพื่อดูระดับไทรอยด์ฮอร์โมน ซึ่งจะมีผลต่อความเฉลียวฉลาด   
และการเจริญเติบโตของเด็ก หากพบไทรอยด์ฮอร์โมนต่ำ ให้รีบรักษาทันที กลุ่ม 3) กลุ่มเด็กเล็กจนถึงประชาชนทั่วไป เนื่องจากไอโอดีนมีความจำเป็นสำหรับคนทุกเพศทุกวัย สำหรับเด็กหากโตขึ้นและขาดไอโอดีนระดับไอคิวจะต่ำ

**อาการผิดปกติ** ของการขาดสารไอโอดีน **ทารกในครรภ์** คือ ร่างกายและสมองเจริญเติบโตช้าก่อให้เกิด  
ความพิการแต่กำเนิด เป็นใบ้ หูหนวก ตาเหล่ ร่างกายแคระแกร็น และปัญญาอ่อน **ทารกหลังคลอด** การเจริญเติบโต  
ทางร่างกายช้า มีสติปัญญาหรือไอคิวต่ำ ปัญญาอ่อน และมีอัตราการเจ็บป่วยสูง **ผู้ใหญ่** ต่อมไทรอยด์โตหรือคอพอก   
และมีภาวะขาดไทรอยด์ฮอร์โมน เช่น อ้วน เชื่องช้า หัวใจเต้นผิดปกติและการทำงานของร่างกายด้อยลง

**การป้องกัน** รับประทานอาหารที่มีไอโอดีน เช่น อาหารทะเล ปรุงอาหารที่มีส่วนประกอบของสารไอโอดีน   
เช่น น้ำปลา ซอส เกลือที่เสริมไอโอดีน ใช้ปรุงอาหารเป็นประจำ หญิงตั้งครรภ์ควรรับประทานอาหารที่ได้รับสารอาหารครบถ้วนและเพียงพอต่อร่างกาย และยาเม็ดเสริมไอโอดีน

โรคขาดสารไอโอดีนเป็นโรคร้ายแรง แต่สามารถป้องกันได้ง่ายถ้าเราให้ความสนใจและเห็นความสำคัญ  
ของโรคขาดสารไอโอดีน

**งานประชาสัมพันธ์ กลุ่มงานบริหารทั่วไป สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา โทร ๐ – ๓๕๒๔ - ๑๕๒๐ ต่อ ๑๑๐**