

**หมอใหญ่กรุงเก่า : แนะประชาชนขาดสารไอโอดีน ทำไอคิวเด็กลดลง**

นายพิทยา ไพบูลย์ศิริ **นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา.กล่าวว่า** สารไอโอดีน  
มีความสำคัญและจำเป็นต่อร่างกาย ถ้าร่างกายได้รับสารไอโอดีนไม่เพียงพอแก่ความต้องการ โดยเฉพาะ  
ในหญิงตั้งครรภ์ อาจทำให้ทารกเจริญเติบโตช้า แคระแกรน พิการหรือปัญญาอ่อนได้ ซึ่งคณะรัฐมนตรี  
ได้ให้ความสำคัญ และมีมติเห็นชอบกำหนดให้ วันที่ 25 มิถุนายน ของทุกปี เป็นวันไอโอดีนแห่งชาติ   
ตั้งแต่ปี 2545 เพื่อเป็นการเทิดพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ 9   
เนื่องในโอกาสที่สภานานาชาติเพื่อการควบคุมโรคขาดสารไอโอดีน หรือไอซีซีไอดีดี (International Council for Control of Iodine Deficiency Disorders, ICCIDD) ได้ทูลเกล้าฯ ถวายเหรียญทอง ICCIDD ที่ทรงมี  
พระมหากรุณาธิคุณในการวินิจฉัยปัญหา และพระราชทานแนวทางการแก้ไขโรคขาดสารไอโอดีน   
หรือโรคเอ๋อในประเทศไทย กระทรวงสาธารณสุข จึงดำเนินงานเพื่อควบคุมและป้องกันโรคขาดสารไอโอดีน  
มาอย่างต่อเนื่อง และจัดกิจกรรมรณรงค์เนื่องในวันไอโอดีนแห่งชาติ เป็นประจำทุกปีตั้งแต่ปี 2545 เพื่อรณรงค์ให้คนไทยตระหนักถึงภัยร้ายของการขาดสารไอโอดีน **ไอโอดีน** เป็นธาตุที่มีอยู่ในธรรมชาติพบมากในอาหารทะเล เช่น กุ้ง ปลา ปลาหมึก หอย สาหร่ายทะเล ไอโอดีนเป็นส่วนประกอบจำเป็นต่อการผลิตฮอร์โมนของต่อมไทรอยด์ที่เรียกว่า “ธัยร๊อกซิน” ซึ่งฮอร์โมนนี้  
จะเข้าสู่กระแสเลือด ทำหน้าที่ควบคุมอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายและเสริมความเจริญเติบโตของระบบประสาทและสมอง **สาเหตุ** การขาดสารไอโอดีนมีสาเหตุใหญ่ ได้แก่ ประชาชนบริโภคสารไอโอดีนไม่เพียงพอ การไม่ได้กินอาหารทะเลหรือกินน้อยจนไม่พอต่อความต้องการ ประชาชนขาดความรู้และเห็นถึงความสำคัญของสารไอโอดีน   
จึงขาดความสนใจที่จะควบคุมและป้องกันโรคดังกล่าว **กลุ่มเสี่ยง** กลุ่ม 1) หญิงตั้งครรภ์ หากหญิงตั้งครรภ์ขาดไอโอดีน ลูกที่คลอดมามีโอกาสเสี่ยงพิการ  
หรือปัญญาอ่อน จึงกำหนดนโยบายให้กระทรวงสาธารณสุขให้สถานบริการสาธารณสุข ให้ไอโอดีน  
ในหญิงตั้งครรภ์ที่ไปฝากครรภ์ฟรี กลุ่ม 2) กลุ่มทารกแรกเกิด จะต้องตรวจเลือดทุกคนเพื่อดูระดับ  
ไทรอยด์ฮอร์โมน ซึ่งจะมีผลต่อความเฉลียวฉลาด และการเจริญเติบโตของเด็ก หากพบไทรอยด์ฮอร์โมนต่ำ   
ให้รีบรักษาทันที กลุ่ม 3) กลุ่มเด็กเล็กจนถึงประชาชนทั่วไป เนื่องจากไอโอดีนมีความจำเป็นสำหรับคนทุกเพศ  
ทุกวัย สำหรับเด็กหากโตขึ้นและขาดไอโอดีนระดับไอคิวจะต่ำ **อาการผิดปกติ** ของการขาดสารไอโอดีน **ทารกในครรภ์** คือ ร่างกายและสมองเจริญเติบโตช้าก่อให้เกิด  
ความพิการแต่กำเนิด เป็นใบ้ หูหนวก ตาเหล่ ร่างกายแคระแกรน และปัญญาอ่อน **ทารกหลังคลอด**   
การเจริญเติบโตทางร่างกายช้า มีสติปัญญาหรือไอคิวต่ำ ปัญญาอ่อน และมีอัตราการเจ็บป่วยสูง **ผู้ใหญ่**   
ต่อมไทรอยด์โตหรือคอพอก และมีภาวะขาดไทรอยด์ฮอร์โมน เช่น อ้วน เชื่องช้า หัวใจเต้นผิดปกติและการทำงานของร่างกายด้อยลง **การป้องกัน** รับประทานอาหารที่มีไอโอดีน เช่น อาหารทะเล ปรุงอาหารที่มีส่วนประกอบของสารไอโอดีน เช่น น้ำปลา ซอส เกลือที่เสริมไอโอดีน ใช้ปรุงอาหารเป็นประจำ หญิงตั้งครรภ์ควรรับประทานอาหาร  
ที่ได้รับสารอาหารครบถ้วนและเพียงพอต่อร่างกาย และยาเม็ดเสริมไอโอดีน โรคขาดสารไอโอดีนเป็นโรคร้ายแรง แต่สามารถป้องกันได้ง่ายถ้าเราให้ความสนใจและเห็นความสำคัญ  
ของโรคขาดสารไอโอดีน

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