

# โรคขาดสารไอโอดีน

## สารไอโอดีนคืออะไร

เป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายใช้สร้างฮอร์โมนของต่อมธัยรอยด์



## ร่างกายต้องการไอโอดีนในปริมาณเท่าไร

- ร่างกายต้องการปริมาณเล็กน้อย แต่จำเป็นต่อทั้งวัน
- เด็กต้องการ 90-120 ไมโครกรัม / วัน
- ผู้ใหญ่ 150 ไมโครกรัม / วัน
- หญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตร 250 ไมโครกรัม / วัน

## ธัยรอยด์ฮอร์โมนมีความสำคัญต่อร่างกายอย่างไร

กระตุ้นให้ร่างกายมีการเจริญเติบโต โดยเฉพาะสมอง และระบบประสาท ทำให้มีพัฒนาการที่สมวัย และเติบโตเต็มศักยภาพ



# โรคขาดสารไอโอดีน มีอาการอย่างไร

## ภาวะธัยรอยด์ออร์โมเนต่ำ

**ผู้ใหญ่** มีอาการเกือบจครัน อ่อนเพลีย ่วงซึม ท้องผูก ผิวหนังแห้ง เลียงแหบ เฉื่อยชา หนาวเย็นไม่ค่อยได้

**เด็ก** นอกจากจะมีอาการคล้ายผู้ใหญ่แล้ว ยังพบอาการเชื้องข้าทางจิตใจ และเขาวปัญญาต่ำ

**การกแรกเกิด** มีความสำคัญและรุนแรงมาก อาจจะมีอาการทางสมอง ทำให้เกิดภาวะปัญญาอ่อน ไม่สามารถแก้ไขได้



## เป็นโรคขาดสารไอโอดีนแล้วรักษาอย่างไร


จากการขาดสารไอโอดีน สามารถรักษาได้ โดยรับประทานอาหารทะเลหรือใช้เกลือบริโภคเสริมไอโอดีน นำปลาเสริมไอโอดีน และผลิตภัณฑ์เสริมไอโอดีน ประองอาหารติดต่อกันทุกวัน





# การป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

## บริโภคเกลือเสริมไอโอดีน

เลือกซื้อเฉพาะเกลือที่เสริมไอโอดีน โดยตรวจดูจากฉลากของเกลือที่เขียนว่า "เกลือบริโภคเสริมไอโอดีน" และมีเลข อย.  XX-X-XXXXX-Y-YYYY



## บริโภคอาหารทะเลเป็นประจำ

เช่น ปลาหู หอย ปู กุ้งทะเล



## บริโภคอาหารที่เติมสารไอโอดีน

เช่น น้ำปลา น้ำเกลือปรุงอาหาร  
ซอส ซีอิ๊ว บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป



## มารู้จัก

# โรคขาดสารไอโอดีน และวิธีป้องกัน กันเถอะ

