



ประชาสัมพันธ์

การควบคุมและป้องกันโรคขาดสารไอโอดีน

ภาวะผิดปกติจากการขาดสารไอโอดีน

การตั้งครรภ์

อัตราการแท้งหรือตายสูง

ต่อมไทรอยด์ทำงานผิดปกติ มีอัตราป่วยและตายสูง

ทารกแรกเกิด

ภาวะปัญญาอ่อน

คอพอกและภาวะคอหนา

เด็กและวัยรุ่น

คอพอก ตึงการไอโอดีน 100-150 ไมโครกรัมต่อวัน

หญิงตั้งครรภ์ ต้องการไอโอดีนอย่างน้อย 200-250 ไมโครกรัมต่อวัน

ผู้ใหญ่

คอพอก ตึงการไอโอดีน 100-150 ไมโครกรัมต่อวัน

หญิงตั้งครรภ์ ต้องการไอโอดีนอย่างน้อย 200-250 ไมโครกรัมต่อวัน

แม้ต้องการไม่มาก แต่ขาดไม่ได้

วิธีสังเกตผิดปกติกับที่เสริมไอโอดีนจะมีคำว่า "ผสมเกลือไอโอดีน" "ไอโอดีนเป็นส่วนผสม" หรือ "ผสมไอโอดีน"

f t youtu.be /FDATHAI

มารู้จักโรคขาดสารไอโอดีน และวิธีป้องกัน กันเถอะ

สารไอโอดีนคืออะไร

เป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายใช้สร้างฮอร์โมนในร่างกาย

สัญญาณเตือนว่ามีความสำคัญต่อร่างกายอย่างไร

การตั้งครรภ์ การเจริญเติบโตของทารก และระบบประสาท ทำให้พัฒนาการที่ช้าลง และเกิดโรคภัยไข้เจ็บ

ร่างกายต้องการไอโอดีนในปริมาณเท่าไร

ร่างกายต้องการปริมาณเล็กน้อย แต่จำเป็นต้องทุกวัน

เด็กต้องการ 90 - 120 ไมโครกรัม / วัน

ผู้ใหญ่ต้องการ 150 ไมโครกรัม / วัน

หญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตร 250 ไมโครกรัม / วัน

ภาวะที่ร้ายแรงของโรคขาดสารไอโอดีน

ผู้ใหญ่ มีอาการคอพอก ต่อมไทรอยด์โตขึ้น ตึงการไอโอดีน

เด็ก นอกจากจะมีอาการคอพอกแล้ว ยังพบอาการสติปัญญาต่ำ และเชื่องช้า

ทารกแรกเกิด มีความสำคัญและรุนแรงมาก จะมีการพัฒนาช้า ทำให้เกิดภาวะปัญญาอ่อน ไม่สามารถแก้ไขได้

เป็นโรคขาดสารไอโอดีนแล้ว รับประทานอย่างไร

จากการขาดสารไอโอดีน สามารถรักษาได้โดยรับประทานอาหารทะเลหรือใช้เกลือบริโภคเสริมไอโอดีนในน้ำดื่ม

การป้องกันโรคขาดสารอาหารทำได้อย่างไร

บริโภคเกลือเสริมไอโอดีน

เลือกซื้อเฉพาะเกลือที่เสริมไอโอดีน โดยตรวจสอบจากฉลากของเกลือที่เขียนว่า "เกลือบริโภคเสริมไอโอดีน" และมีเลข อย. 306.6.00000.0.0000

บริโภคอาหารทะเลเป็นประจำ เช่น ปลาทู หอย ปู กุ้งทะเล

บริโภคอาหารที่เสริมสารไอโอดีน เช่น น้ำปลา น้ำเกลือปรุงอาหาร ซอส ซีอิ๊ว และผงปรุงรส

การป้องกันโรคขาดสารไอโอดีนทำอย่างไร

บริโภคเกลือเสริมไอโอดีน

เลือกซื้อเฉพาะเกลือที่เสริมไอโอดีน โดยตรวจสอบจากฉลากของเกลือที่เขียนว่า "เกลือบริโภคเสริมไอโอดีน" และมีเลข อย.

บริโภคอาหารทะเลเป็นประจำ

เช่น ปลาทู หอย ปู กุ้งทะเล

บริโภคอาหารที่เติมสารไอโอดีน

เช่น น้ำปลา น้ำเกลือปรุงอาหาร ซอส ซีอิ๊ว และผงปรุงรส

ด้วยความห่วงใย เทศบาลตำบลเกาะเต่า