



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา
PRHA NAKHON SI AYUTTHAYA PROVINCIAL PUBLIC HEALTH OFFICE

หมอใหญ่กรุงเก่า : แนะนำประชาชนขาดสารไอโอดีน ทำให้ไอคิวเด็กลดลง

นายยุทธนา วรรณโพธิ์กลาง นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา กล่าวว่า สารไอโอดีนมีความสำคัญและจำเป็นต่อร่างกาย ถ้าร่างกายได้รับสารไอโอดีนไม่เพียงพอแก่ความต้องการ โดยเฉพาะในหญิงตั้งครรภ์ อาจทำให้ทารกเจริญเติบโตช้า แคระแกร็น พิการหรือปัญญาอ่อนได้ ซึ่งคณะรัฐมนตรีได้ให้ความสำคัญ และมีมติเห็นชอบกำหนดให้วันที่ ๒๕ มิถุนายน ของทุกปี เป็นวันไอโอดีนแห่งชาติ ตั้งแต่ปี ๒๕๔๕ เพื่อเป็นการเทิดพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ ๙ เนื่องในโอกาสที่สถานานาชาติเพื่อการควบคุมโรคขาดสารไอโอดีน หรือไอซีซีไอดีดี (International Council for Control of Iodine Deficiency Disorders, ICCIDD) ได้ทูลเกล้าฯ ถวายเหรียญทอง ICCIDD ที่ทรงมีพระมหากรุณาธิคุณในการวินิจฉัยปัญหา และพระราชทานแนวทางการแก้ไขโรคขาดสารไอโอดีน หรือโรคเอ๋อในประเทศไทย กระทรวงสาธารณสุข จึงดำเนินงานเพื่อควบคุมและป้องกันโรคขาดสารไอโอดีนมาอย่างต่อเนื่อง และจัดกิจกรรมรณรงค์เนื่องในวันไอโอดีนแห่งชาติ เป็นประจำทุกปีตั้งแต่ปี ๒๕๔๖ เพื่อรณรงค์ให้คนไทยตระหนักถึงภัยร้ายของการขาดสารไอโอดีน

ไอโอดีน เป็นธาตุที่มีอยู่ในธรรมชาติพบมากในอาหารทะเล เช่น กุ้ง ปลา ปลาหมึก หอย สาหร่ายทะเล ไอโอดีนเป็นส่วนประกอบจำเป็นต่อการผลิตฮอร์โมนของต่อมไทรอยด์ที่เรียกว่า “ธัยร็อกซิน” ซึ่งฮอร์โมนนี้จะเข้าสู่กระแสเลือดทำหน้าที่ควบคุมอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายและเสริมความเจริญเติบโตของระบบประสาทและสมอง

สาเหตุ การขาดสารไอโอดีนมีสาเหตุใหญ่ ได้แก่ ประชาชนบริโภคสารไอโอดีนไม่เพียงพอ การไม่ได้กินอาหารทะเลหรือกินน้อยจนไม่พอต่อความต้องการ ประชาชนขาดความรู้และเห็นถึงความสำคัญของสารไอโอดีน จึงขาดความสนใจที่จะควบคุมและป้องกันโรคดังกล่าว

กลุ่มเสี่ยง กลุ่ม ๑) หญิงตั้งครรภ์ หากหญิงตั้งครรภ์ขาดไอโอดีน ลูกที่คลอดมามีโอกาสเสี่ยงพิการหรือปัญญาอ่อน จึงกำหนดนโยบายให้กระทรวงสาธารณสุขให้สถานบริการสาธารณสุข ให้ไอโอดีนในหญิงตั้งครรภ์ที่ไปฝากครรภ์ฟรี กลุ่ม ๒) กลุ่มทารกแรกเกิด จะต้องตรวจเลือดทุกคนเพื่อระดับไทรอยด์ฮอร์โมน ซึ่งจะมีผลต่อความเฉลียวฉลาดและการเจริญเติบโตของเด็ก หากพบไทรอยด์ฮอร์โมนต่ำ ให้รับรักษาทันที กลุ่ม ๓) กลุ่มเด็กเล็กจนถึงประชาชนทั่วไป เนื่องจากไอโอดีนมีความจำเป็นสำหรับคนทุกเพศทุกวัย สำหรับเด็กหากโตขึ้นและขาดไอโอดีนระดับไอคิวจะต่ำ

อาการผิดปกติ ของการขาดสารไอโอดีน **ทารกในครรภ์** คือ ร่างกายและสมองเจริญเติบโตช้าก่อให้เกิดความพิการแต่กำเนิด เป็นใบ้ หูหนวก ตาเหล่ ร่างกายแคระแกร็น และปัญญาอ่อน **ทารกหลังคลอด** การเจริญเติบโตทางร่างกายช้า มีสติปัญญาหรือไอคิวต่ำ ปัญญาอ่อน และมีอัตราการเจ็บป่วยสูง **ผู้ใหญ่** ต่อมไทรอยด์โตหรือคอพอกและมีภาวะขาดไทรอยด์ฮอร์โมน เช่น อ้วน เชื่องช้า หัวใจเต้นผิดปกติและการทำงานของร่างกายด้อยลง

การป้องกัน รับประทานอาหารที่มีไอโอดีน เช่น อาหารทะเล ประุงอาหารที่มีส่วนประกอบของสารไอโอดีน เช่น น้ำปลา ซอส เกลือที่เสริมไอโอดีน ใช้ประุงอาหารเป็นประจำ หญิงตั้งครรภ์ควรรับประทานอาหารที่ได้รับสารอาหารครบถ้วนและเพียงพอต่อร่างกาย และยาเม็ดเสริมไอโอดีน

โรคขาดสารไอโอดีนเป็นโรคร้ายแรง แต่สามารถป้องกันได้ง่ายถ้าเราให้ความสนใจและเห็นความสำคัญของโรคขาดสารไอโอดีน