



มารู้จัก โรคขาดสารไอโอดีน และวิธีป้องกัน กันเถอะ



สารไอโอดีนคืออะไร

เป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายใช้สร้างฮอร์โมนของต่อมธัยรอยด์



ธัยรอยด์ฮอร์โมน มีความสำคัญต่อร่างกาย อย่างไร

กระตุ้นให้ร่างกายมีการเจริญเติบโตโดยเฉพาะสมองและระบบประสาท ทำให้มีพัฒนาการที่สมวัย และเติบโตเต็มศักยภาพ



ร่างกายต้องการไอโอดีน ในปริมาณเท่าไร

ร่างกายต้องการปริมาณเล็กน้อย
แต่จำเป็นต้องกินทุกวัน

เด็ก 90-120 ไมโครกรัม/วัน

ผู้ใหญ่ 150 ไมโครกรัม/วัน

หญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตร 250 ไมโครกรัม/วัน



ภาวะธัยรอยด์ ฮอร์โมนต่ำ

ผู้ใหญ่ มีอาการซีเกียจ อ่อนเพลีย ง่วงซึม ท้องผูก ผิวหนังแห้ง เสียงแหบ เหนื่อยขา ทนความหนาวเย็นไม่ค่อยได้

เด็ก นอกจากจะมีอาการคล้ายผู้ใหญ่แล้ว ยังพบอาการเชื่องช้าทางจิตใจ และเข่ามีปัญหาตัวทารกแรกเกิด มีความสำคัญและรุนแรงมาก จะมีอาการทางสมอง ทำให้เกิดภาวะปัญญาอ่อน



การป้องกันโรคขาดสารไอโอดีน

✓ บริโภคเกลือเสริมไอโอดีน

เลือกซื้อเฉพาะเกลือที่เสริมไอโอดีนโดยตรวจสอบดูฉลากของเกลือที่เขียนว่า "เกลือบริโภคเสริมไอโอดีน" และมีเลข อย.

✓ บริโภคอาหารทะเลเป็นประจำ เช่น ปลาทู หอย กุ้งทะเล

✓ บริโภคอาหารที่เสริมสารไอโอดีน เช่น น้ำปลา ซอส ซีอิ๊ว

XX-X-XXXXX-Y-YYYY

