

## การป้องกันโรคขาดสารไอโอดีนทำอย่างไร

### บริโภคเกลือเสริมไอโอดีน

เลือกซื้อเฉพาะเกลือที่เสริมไอโอดีน โดยตรวจสอบจากฉลากของเกลือที่เขียนว่า "เกลือบริโภคเสริมไอโอดีน" และมีเลข อย. 



### บริโภคอาหารทะเลเป็นประจำ

เช่น ปลาทู หอย ปู กุ้งทะเล

### บริโภคอาหารที่เติมสารไอโอดีน

เช่น น้ำปลา น้ำเกลือปรุงอาหาร ซอส ซีอิ๊ว  
บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป



# มารู้จัก

# โรคขาดสารไอโอดีน และวิธีป้องกัน กันเถอะ



สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

นนทบุรี 11000 โทรศัพท์ 02-590-4329 โทรสาร 02-590-4339

<http://nutrition.anamai.moph.go.th>

# โรคขาดสารไอโอดีน

## สารไอโอดีนคืออะไร

เป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายใช้สร้างฮอร์โมนของต่อมธัยรอยด์



## ธัยรอยด์ฮอร์โมนมีความสำคัญต่อร่างกายอย่างไร

กระตุ้นให้ร่างกายมีการเจริญเติบโต โดยเฉพาะสมอง และระบบประสาท ทำให้มีพัฒนาการที่สมวัย และเติบโตเต็มศักยภาพ



## ร่างกายต้องการไอโอดีนในปริมาณเท่าไร

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



# โรคขาดสารไอโอดีน มีอาการอย่างไร

## ภาวะธัยรอยด์ซอร์โมนต่ำ

**ผู้ใหญ่** มีอาการเกือบจรรัน อ่อนเพลีย ง่วงซึม ท้องผูก ผิวหนังแห้ง เสียงแหบ เจ็บคอ ทนความหนาวเย็นไม่ค่อยได้

**เด็ก** นอกจากจะมีอาการคล้ายผู้ใหญ่แล้ว ยังพบอาการเซื่องช้าทางจิตใจ และเซาว์ปัญญาต่ำ

**ทารกแรกเกิด** มีความสำคัญและรุนแรงมาก จะมีอาการทางสมอง ทำให้เกิดภาวะปัญญาอ่อน ไม่สามารถแก้ไขได้



## เป็นโรคขาดสารไอโอดีนแล้วรักษาอย่างไร

จากการขาดสารไอโอดีน สามารถรักษาได้ โดยรับประทานอาหารทะเลหรือใช้เกลือบริโภคเสริมไอโอดีน น้ำปลาเสริมไอโอดีน และผลิตภัณฑ์เสริมไอโอดีน ปรุงอาหารติดต่อกันทุกวัน

