

การได้รับไอโอดีนจากแหล่งต่างๆ ของประชากรไทย

การได้รับไอโอดีนจากแหล่งต่างๆ ของประชากรไทย

สายพิณ โชติวิเชียร 2 : ปิยนิตย์ ธรรมภรณ์พิลาศ 1 : แสงโสม สีนะวัฒน์ 2

- โครงการฝึกอบรมแพทย์ประจำบ้านสาขาเวชศาสตร์ป้องกัน แขนงระบาดวิทยา กองระบาดวิทยาสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข
- กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

บทนำ

โรคขาดสารไอโอดีนเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศไทย ปัจจุบันแม้ว่าจะมีมาตรการต่างๆ เพื่อการควบคุม ป้องกันโรคขาดสารไอโอดีนตามโครงการไอโอดีนแห่งชาติ 2533 แล้วทั้งการเสริมไอโอดีนลงในเกลือ ผลักดันอาหารอื่นๆ และการส่งเสริมการบริโภคอาหารตามธรรมชาติที่มีไอโอดีนสูง แต่ก็ยังพบปัญหาโรคขาดสารไอโอดีนในบางพื้นที่โดยเฉพาะทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือ การศึกษา ครั้งนี้ จึงจัดทำขึ้นเพื่ออธิบายถึงปริมาณและสัดส่วนการได้รับไอโอดีนจากแหล่งต่างๆ ของประชากรไทย ทั้งในระดับประเทศและในระดับภาค

วิธีการศึกษา

รวบรวมข้อมูลทุติยภูมิที่เกี่ยวข้องกับแหล่งการได้รับไอโอดีนของประชากรไทยจากมาตรการต่างๆ ในโครงการควบคุมโรคขาดสารไอโอดีนแห่งชาติ และสัมภาษณ์ผู้รับผิดชอบที่เกี่ยวข้อง ข้อมูลส่วนใหญ่ได้มาจากกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข แหล่งข้อมูลอื่นนอกจากนี้คือ จากรายงานต่างๆ ของศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต เอกสารจากสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล และเอกสารจากสำนักงานอสาอากาศ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา

ผลการศึกษา

โดยเฉลี่ยปริมาณไอโอดีนที่ประชาชนไทยได้รับในแต่ละวันรวม 187 ไมโครกรัม ซึ่งจัดว่าเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายเมื่อเทียบกับข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย (150 ไมโครกรัม) และปริมาณไอโอดีนที่ได้รับนั้นร้อยละ 60 มาจากเกลือเสริมไอโอดีน ร้อยละ 37 จากอาหารตามธรรมชาติ นอกนั้นได้จากแหล่งอาหารอื่นที่มีการเสริมไอโอดีน ที่สำคัญคือ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เมื่อจำแนกปริมาณไอโอดีนที่ได้รับรายภาค พบภาคเหนือได้รับปริมาณไอโอดีนสูงสุด 273 ไมโครกรัมต่อวัน รองลงมาได้แก่ ภาคใต้ (202) ภาคกลาง (200) ภาคตะวันออกเฉียงเหนือได้รับไอโอดีนในปริมาณต่ำสุดเพียง (120 ไมโครกรัมต่อวัน) โดยได้รับไอโอดีนจากอาหารตามธรรมชาติในปริมาณใกล้เคียงกับภาคอื่น(69 ไมโครกรัมต่อวัน) แต่ได้รับไอโอดีนจากเกลือเพียง 49 ไมโครกรัมต่อวัน ในขณะที่ภาคอื่นได้รับเฉลี่ย 127-200 ไมโครกรัมต่อวัน ทั้งนี้เป็นผลมาจากทั้งปริมาณการบริโภคเกลือที่ต่ำของภาคตะวันออกเฉียงเหนือ(3.2 กรัมต่อวัน) และความครอบคลุมของเกลือไอโอดีนที่ต่ำมาก (50.5%) ในส่วนของอาหารเสริมไอโอดีนที่กำลังอยู่ในระหว่างพัฒนาการกระจายทางการตลาด และควบคุมคุณภาพ หากสามารถส่งเสริมให้ประชาชนไทยบริโภคไอโอดีนแทนไอโอดีนจากเกลือจะช่วยเพิ่มปริมาณไอโอดีนที่ได้รับเฉลี่ยอีก 35 ไมโครกรัมต่อวัน

สรุป

การได้รับไอโอดีนจากอาหารตามธรรมชาติเพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอต่อความต้องการ ไอโอดีนในแต่ละวันของร่างกาย เกลือเสริมไอโอดีนจัดเป็นมาตรการที่สำคัญที่สุดของการได้รับไอโอดีนของ ประชากร จึงสมควรจัดการให้ความครอบคลุมของเกลือเสริมไอโอดีนสูงสุด ภาคตะวันออกเฉียงเหนือยังได้รับไอโอดีนไม่เพียงพอในแต่ละวัน นอกจากการเพิ่มความครอบคลุมของเกลือเสริมไอโอดีนในพื้นที่นี้แล้ว ควรพิจารณาการเสริมไอโอดีนในแหล่งอื่น เช่น น้ำปลา ไข่สด เพิ่มด้วย เนื่องจากภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีปริมาณการบริโภคเกลือต่ำ