

ที่ มท ๐๘๙๑.๓/ว ๒๒๓๕



กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น
ถนนนครราชสีมา เขตดุสิต กทม. ๑๐๓๐๐

๒๘ สิงหาคม ๒๕๕๕

เรื่อง ประชาสัมพันธ์การขจัดโรคขาดสารไอโอดีนในระดับท้องถิ่น

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัด ทุกจังหวัด

อ้างถึง หนังสือกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัด ที่ มท ๐๘๙๑.๓/ว ๑๑๘๙ ลงวันที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๕๔
สิ่งที่ส่งมาด้วย ตัวอย่างสื่อรณรงค์การขจัดโรคขาดสารไอโอดีนในระดับท้องถิ่น จำนวน ๑ ชุด

ตามที่อ้างถึง กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นได้ขอให้จังหวัดแจ้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น
ได้ทราบเพื่อใช้ประโยชน์จากรายงานสรุปการดำเนินโครงการเพื่อขจัดโรคขาดสารไอโอดีนในระดับท้องถิ่น
ปี ๒๕๕๒-๒๕๕๓ ซึ่งแสดงถึงผลการดำเนินงานขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นต้นแบบ จำนวน ๓๔ แห่ง ที่ได้ผ่าน
การศึกษา วิเคราะห์ปรากฏการณ์เพื่อถอดบทเรียนความสำเร็จในการส่งเสริมการใช้เกลือเสริมไอโอดีนในระดับ
ท้องถิ่น รวมทั้งปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงานในพื้นที่ ตลอดจนบทบาทขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นต้นแบบ
ที่เน้นการทำงานทั้งในด้านการควบคุมคุณภาพของเกลือที่ขายในชุมชน และการส่งเสริมพฤติกรรมและ
กระบวนการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เพื่อให้เกิดการปฏิบัติและกระแสผลักดันในชุมชน ซึ่งจะนำไปสู่ความต้องการ
บริโภคเกลือเสริมไอโอดีนที่เพิ่มขึ้น โดยใช้หลักการสื่อสารเพื่อการพัฒนา (Communication for Development)
เพื่อมุ่งไปสู่เป้าหมายให้ทุกครัวเรือนได้บริโภคเกลือไอโอดีนที่มีคุณภาพ นั้น

เนื่องจากปัจจุบันประเทศไทยยังประสบปัญหาประชากรขาดสารไอโอดีน โดยเฉพาะในกลุ่มเด็ก
และหญิงตั้งครรภ์ที่ต้องการได้รับสารไอโอดีนในกระบวนการพัฒนาสมองและสติปัญญา เนื่องจากการได้รับสาร
ไอโอดีนไม่เพียงพอของหญิงตั้งครรภ์ จะส่งผลให้เกิดความด้อยของสมองในทารกและเด็ก รวมทั้งสภาพร่างกาย
แคระแกร็นและมีความเสี่ยงต่อการแท้งบุตรสูง ส่วนเด็กที่ได้รับสารไอโอดีนไม่เพียงพอ จะมีสมองและร่างกายที่
เติบโตช้ากว่าปกติ อาจส่งผลให้หยุดการเจริญเติบโตและมีส่วนทำให้ไอคิวของเด็กต่ำลง อาการผิดปกติเหล่านี้เป็น
สิ่งที่สามารถป้องกันได้ โดยองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นมีความสำคัญอย่างยิ่ง ในการขับเคลื่อนการขจัดโรคขาดสาร
ไอโอดีนในระดับท้องถิ่น

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น พิจารณาแล้ว เพื่อกระตุ้นและสร้างกระแสสังคมในการรณรงค์
การขจัดโรคขาดสารไอโอดีนในท้องถิ่น จึงขอความร่วมมือจากจังหวัด แจ้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นได้ทราบเพื่อ
ใช้ประโยชน์จาก

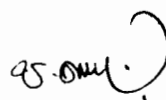
๑. รายงานสรุปการดำเนินโครงการเพื่อขจัดโรคขาดสารไอโอดีนในระดับท้องถิ่น ปี ๒๕๕๒-๒๕๕๓ ซึ่งสามารถนำไปเผยแพร่เป็นแนวทางปฏิบัติสำหรับพื้นที่อื่น ๆ
๒. ตัวอย่างสื่อรณรงค์การขจัดโรคขาดสารไอโอดีนในระดับท้องถิ่น (สิ่งที่ส่งมาด้วย)

/ทั้งนี้ ...

ทั้งนี้ สามารถดาวน์โหลดรายงานสรุปฯ ตามข้อ ๑. และตัวอย่างสื่อรณรงค์ฯ ตามข้อ ๒. ได้จากเว็บไซต์กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น www.dla.go.th เข้าถึงได้จาก “หนังสือราชการ สถ.” หรือแบนเนอร์ “คุณภาพชีวิตคุณภาพท้องถิ่น” หรือเว็บไซต์สำนักส่งเสริมการพัฒนาเศรษฐกิจ สังคมและการมีส่วนร่วม เข้าถึงได้จาก www.dla.go.th/organize/economic

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาดำเนินการ

ขอแสดงความนับถือ



(นายไชยชัย เดชอมรธัญ)

รองอธิบดี รักษาราชการแทน

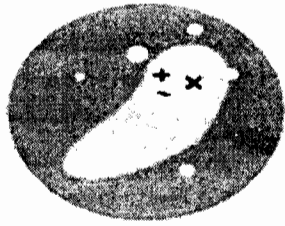
อธิบดีกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น

สำนักส่งเสริมการพัฒนาเศรษฐกิจ สังคมและการมีส่วนร่วม
ส่วนส่งเสริมการจัดการด้านสาธารณสุขและสวัสดิการสังคม
โทร. ๐ ๒๒๔๑ ๙๐๐๐ ต่อ ๔๑๓๒-๓ โทรสาร ต่อ ๔๑๐๓

“ดำรงธรรมนำไทยใสสะอาด”

ขาดไอโอดีน ไม่ใช่แค่คอพอก !

ระดับความรุนแรงของโรค
ขาดสารไอโอดีน



การแท้งทารกในครรภ์,
ทารกตายระหว่างคลอด



ความผิดปกติด้านการพูด
และฟัง



การสูญเสีย IQ ตั้งแต่ 10-15
นำไปสู่พัฒนาการทางสมองที่ช้า



โรคคอพอก
(GOITER)



โรคเอ๋อ
(CRETINISM)

ทุกคนรู้ว่าเกลือทะเลมีไอโอดีน คุณกินเกลือทุกวัน จึงเชื่อว่าตัวเองได้รับไอโอดีนเพียงพอแน่นอน แต่คุณรู้ไหมว่า เกลือที่เรากินไทยบริโภคส่วนใหญ่ในชีวิตประจำวันเป็นเกลือสินเธาว์ ซึ่งไม่มีไอโอดีน และคุณอาจไม่ทราบว่าการขาดไอโอดีนในระหว่างตั้งครรภ์ ทำให้เด็กเกิดมาพิการทางสมอง สติ ปัญญาทึบ ช่วยตนเองไม่ได้ หรือไอคิวต่ำกว่าที่ควร

สำคัญต่อลูกน้อย

คอพอก คือ อาการขาดไอโอดีนที่เรารู้จักกันดี แต่ไม่ค่อยมีใครรู้ว่าถ้ามารดาอยู่ในภาวะขาดไอโอดีนขณะตั้งครรภ์ ทารกอาจพิการทั้งทางร่างกาย และสมองขั้นรุนแรง รู้จักในวงการแพทย์ว่า โรคครีตินิซึม (Cretinism) หรือภาวะแคระแกร็นแต่กำเนิด ลูกที่เกิดมาอาจเป็นใบ้ หูหนวก สติปัญญาอ่อนด้อย และมีอาการเกร็งกระตุกของกล้ามเนื้อแขนขา ไม่สามารถพึ่งพาตนเองได้ ต้องเป็นภาระเลี้ยงดูครอบครัวและสังคมตลอดไป

นอกเหนือจากนั้น ภาวะขาดไอโอดีนยังมีส่วนสัมพันธ์กับอาการสมองพิการในผู้ป่วย หลายล้านคนทั่วโลก ส่งผลอย่างมากต่อระบบการเรียนรู้และพัฒนาการ กลายเป็นโรคที่ชาวบ้านเรียก “เอ๋อ” มีการศึกษาชิ้นหนึ่งระบุว่า การขาดสารไอโอดีนระดับปานกลางในเด็กเล็ก ส่งผลให้ระดับเขาว์ปัญญาหรือไอคิวลดลง 10-15 จุด เรียกว่า ว่างลง เพราะขาดสารอาหารที่เราเรียนกันมาแต่เด็ก

การศึกษาในซาอีร์ พบว่า ถ้าให้ไอโอดีนแก่มารดาขณะตั้งครรภ์ ทารกที่คลอดจะมีน้ำหนักมากขึ้นและมีโอกาสรอดมากกว่าเด็กขาดไอโอดีนถึง 2 เท่า

สารไอโอดีน คือ???

สารไอโอดีน คือ สารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายใช้สร้างฮอร์โมนของต่อมไทรอยด์

ไทรอยด์ฮอร์โมน มีความสำคัญต่อร่างกายอย่างไร

ไทรอยด์ฮอร์โมน กระตุ้นให้ร่างกายมีการเจริญเติบโตโดยเฉพาะสมอง และระบบประสาท ให้มีการพัฒนาที่สมวัยและเต็มศักยภาพ

ร่างกายต้องการไอโอดีนในปริมาณเท่าไร

ร่างกายต้องการปริมาณเล็กน้อยแต่จำเป็นต้องกินทุกวัน (150-200 ไมโครกรัม/วัน หรือ 1 ช้อนชา/วัน) หากได้รับไม่พอ การสร้างไทรอยด์ฮอร์โมนจะลดลง เมื่อไทรอยด์ฮอร์โมนลดลง ก็จะทำให้เป็นโรคขาดสารไอโอดีน

ไอโอดีน = ไอคิว

ไอโอดีนได้รับการพิสูจน์ว่าเป็นแร่ธาตุสำคัญในการสร้างไทรอยด์ฮอร์โมน ซึ่งจำเป็นอย่างมากต่อการพัฒนาสติปัญญา ร่างกาย และควบคุมระบบเผาผลาญของร่างกาย โดยเฉพาะก่อนที่ทารกจะเกิด สมองของเด็กจำเป็น ที่จะต้องได้รับไอโอดีนเพื่อพัฒนาเครือข่ายของระบบเซลล์ประสาทให้สามารถเชื่อมโยงกันได้อย่างหนาแน่น หากปราศจากไอโอดีนอย่างเพียงพอ การเชื่อมโยงของประสาทจะมีความหนาแน่นน้อยลง และอาจมีผลกระทบ ต่อความสามารถทางสติปัญญาของเด็กไปตลอดชีวิตได้ระดับสติปัญญา หรือ IQ (INTELLIGENCE QUOTIENT) โดยเฉลี่ยในกลุ่มประชากรที่ได้รับ สารไอโอดีนอย่างไม่เพียงพออาจต่ำกว่าประชากรที่ได้รับอย่างเพียงพอ ได้ถึง 10-15 จุด

กลุ่มประชากรและความต้องการไอโอดีนในแต่ละวัน

(ไมโครกรัมต่อวัน)



วัยรุ่นและผู้ใหญ่

150

หญิงตั้งครรภ์

250

หญิงให้นมบุตร

250

เด็กเล็ก

90


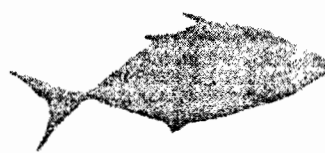
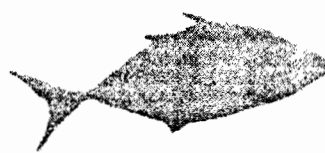





เด็กวัยเรียน

120

กำเนิดไอโอดีน

ไอโอดีนเป็นแร่ธาตุที่พบได้ทั่วไปตามธรรมชาติในโลก โดยเฉพาะในดิน จึงสามารถดูดซึมและกระจายอยู่ทั่วไปใน อาหารที่เรารับประทาน อย่างไรก็ตาม เนื่องจากการกระจาย ตัวที่ไม่สม่ำเสมอ ดินในหลายประเทศทั่วโลกยังไม่มีแร่ธาตุ ที่สำคัญยิ่งนี้เพียงพอ จึงจำเป็นต้องมีการใส่สารไอโอดีนเพิ่มเติมในอาหารด้วย

นอกจากนี้ไอโอดีนยังพบได้ในอาหารทะเลในปริมาณที่มากกว่าอาหาร ชนิดอื่นด้วย เพราะคุณสมบัติของไอโอดีนซึ่งละลายในน้ำได้ จึงมีความเข้มข้นสูงเป็นพิเศษในน้ำทะเล

อาหาร	ปริมาณไอโอดีน (ไมโครกรัม) ต่ออาหาร 100 กรัม
 กุ้งทะเลตัวเล็ก	59
 ปลาทูนี่ง	48
 หอยขมลวก	47
 หมู	17
 สาหร่ายแห้ง	350
 ปลากระพงขาว	51
 ปลาสาละ	47
 ไก่	24

โรคขาดสารไอโอดีนมีอาการอย่างไร

1. คอพอก

ต่อมไทรอยด์มีขนาดใหญ่ขึ้นมากกว่าปกติถ้าโตมากจะกดหลอดลม ทำให้หายใจลำบาก และกลืนอาหารลำบาก

2. ภาวะไทรอยด์ฮอร์โมนต่ำ

ผู้ใหญ่ มีอาการใจจุกจิก อ่อนเพลีย ง่วงซึม ท้องผูก ผิวหนังแห้ง เสียงแหบ เฉื่อยชา ทนความหนาวเย็นไม่ค่อยได้

เด็ก นอกจากจะมีอาการคล้ายผู้ใหญ่แล้ว ยังพบอาการเขื่องช้าทางจิตใจ และ เซว้ปัญญาต่ำ

ทารกแรกเกิด มีความสำคัญและรุนแรงมากจะมีอาการทางสมองทำให้เกิดภาวะ ปัญญาอ่อน ไม่สามารถแก้ไขได้ เรียกว่า “โรคเอ๋อ”

เป็นโรคขาดสารไอโอดีนแล้วรักษาอย่างไร

ภาวะคอพอกและภาวะไทรอยด์ฮอร์โมนต่ำจากการขาดสารไอโอดีน สามารถรักษาได้โดยการ รับประทานอาหารทะเลหรือใช้เกลือเสริมไอโอดีนปรุงอาหารทุกวัน

การป้องกันโรคขาดสารไอโอดีนทำอย่างไร

- บริโภคเกลือเสริมไอโอดีน เลือกซื้อเฉพาะเกลือที่เสริมไอโอดีนโดยตรวจสอบจากฉลาก ของเกลือที่เขียนว่า เกลือเสริมไอโอดีน และได้รับรองมาตรฐานจากกรมอนามัย
- บริโภคอาหารทะเลเป็นประจำเช่น ปลาทู หอย ปู กุ้ง
- บริโภคอาหารที่มีการเติมสารไอโอดีน

แค่กินเกลือก็หมดเรื่อง...จริงหรือ?

ถ้าเรารับประทานเกลือที่มีไอโอดีนเพียงวันละ 1 ช้อนชา เราจะได้รับไอโอดีนประมาณ 150 ไมโครกรัม ซึ่งจะเพียงพอต่อความต้องการของเราในแต่ละวัน แต่ในความเป็นจริงแล้ว ไม่ใช่เกลือ ทุกชนิดที่มีไอโอดีนเพียงพอ เกลือที่เขียนข้างฉลากว่า ‘เกลือเสริมไอโอดีน’ หรือ (IODIZED SALT) เท่านั้นที่มีไอโอดีนเพียงพอ ข้อเสียคือ เกลือประเภทนี้มักมีราคาแพงกว่า เพราะมีต้นทุนที่สูงกว่า ทำให้ คนที่มีรายได้น้อยหันไปเลือกเกลือที่ไม่มีไอโอดีน แต่ราคาถูก

นอกจากนี้ ต่อให้คุณเลือก ‘เกลือเสริมไอโอดีน’ ในการปรุงอาหารที่บ้าน แล้วก็ตาม นั่นก็ จัดเป็นเพียง 1/3 ของเกลือที่เรารับประทานกันในชีวิตประจำวัน อีก 2/3 ล้วนมาจากเครื่องปรุงรส ชนิดอื่นที่มีเกลือเป็นส่วนผสม ทั้งนั้น อาทิ น้ำปลา ซีอิ๊วขาว ซึ่งเกลือที่ผสมในผลิตภัณฑ์เหล่านี้... ส่วนใหญ่ไม่มีไอโอดีน

ผลิตภัณฑ์เครื่องปรุงรส

ร้อยละของครัวเรือนที่บริโภค



น้ำปลา
96.4

เกลือ
91.5



ซีอิ๊วขาว
64.5



กะปิ
63.2

ผงปรุงรส
61.6



น้ำมันหอย
61.4



น้ำปลาร้า
41.4



ขอสก๊วหลือง
35.7



ซีอิ๊วดำ
32.3



ซูบก้อน
30.9

แค่กินเกลือเฉยๆ
โดยไม่ได้ดูว่ามีไอโอดีนหรือไม่
ปัญหาเลยไม่จบง่ายๆ
อย่างที่คิด...

เกลือเสริมไอโอดีนจากอดีตถึงปัจจุบัน

ปัจจุบัน สภาพภูมิศาสตร์ถูกทำลายทำให้ความอุดมสมบูรณ์ของสารอาหารในดินลดน้อยลง รวมทั้งสารไอโอดีนก็ลดน้อยลงด้วย ดังนั้นการบริโภคอาหารจากเนื้อสัตว์ พืชและผลไม้ จึงมีสารไอโอดีนไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย นักวิทยาศาสตร์จึงคิดค้นสกัดสารไอโอดีนเสริมลงในอาหาร เพื่อให้ร่างกายได้รับสารไอโอดีนอย่างเพียงพอ จากการศึกษาพบว่า การเสริมสารไอโอดีนลงในเกลือ ได้ผลเป็นที่น่าพอใจ เนื่องจากเกลือมีรสเค็มสามารถควบคุมการบริโภคได้และการเสริมไอโอดีนลงในเกลือสะดวกแก่การเก็บรักษา อีกทั้งคุณภาพไอโอดีนไม่เสื่อมสภาพโดยง่าย ด้วยสารไอโอดีนมีความสำคัญต่อร่างกายมนุษย์ทุกคนทุกวัย และต้องได้รับสารไอโอดีนอย่างสม่ำเสมอทุกวัน ตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดาจนตลอดชีวิต จึงไม่ใช่หน้าที่ของทางราชการหรือเอกชนเท่านั้น แต่เป็นหน้าที่ของทุกภาคส่วน รวมทั้งต้องให้ความรู้แก่ประชาชนอย่างกว้างขวางและทั่วถึง เพื่อตระหนักถึงพิษภัยร้ายแรงของโรคขาดสารไอโอดีน