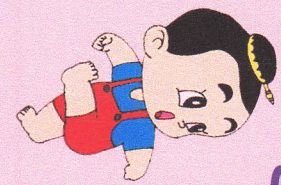


เป็นโรคขาดสารไอโอดีนแล้ว  
รักษาอย่างไร...??



จากอาการขาดสารไอโอดีน สามารถ  
รักษาได้ โดยการ รับประทานอาหารทะเล  
หรือใช้เกลือบริโภคเกลือเสริมไอโอดีน  
น้ำปลาเสริมไอโอดีน และผลิตภัณฑ์ที่  
เสริมไอโอดีนบรรจุอาหารติดต่อกัน  
ทุกวัน

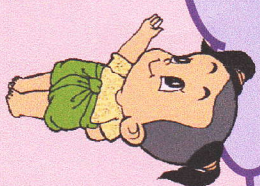
### ผลการพบการขาดไอโอดีน

ผลตรวจจากผลการขาดไอโอดีน ต่อสมอ

เด็กทารกในครรภ์บางรายต้องการสาร ไอโอดีนในปริมาณที่เพียงพอสำหรับการพัฒนาทางสมองและร่างกาย ซึ่งถ้าหากแม่ ขาดสารไอโอดีน ก็จะทำให้ลูกขาดสารไอโอดีนด้วยเช่นกัน และในกรณีที่แม่ขาดสารไอโอดีนไปขั้นรุนแรง จะส่งผลให้สมองของทารกในครรภ์หยุดการเจริญเติบโตและเติบโตมาเป็นเด็กแคระแกร็น เลอ ไม่สามารถ เดิน พูด หรือ คิดได้ตามปกติ สำหรับแม่ที่ขาด สารไอโอดีนในระดับไม่รุนแรง เด็กที่เกิดมาอาจจะผิดปกติ แต่มีปัญหาลมหายใจซึ่งส่งผลในด้านการเรียนหรือทำงานในภายหลัง

เด็กแรกเกิด - 6 เดือน ปริมาณที่ร่างกายต้องการ 40 - 50 ไมโครกรัม  
เด็กอายุ 6 เดือน - 6 ปี ปริมาณที่ร่างกายต้องการ 50 - 90 ไมโครกรัม  
เด็ก 6 ปี - วัยรุ่น ไม่เกิน 20 ปี ปริมาณที่ร่างกายต้องการ 120 ไมโครกรัม  
ผู้ใหญ่ ปริมาณที่ร่างกายต้องการ 150 ไมโครกรัม  
หญิงตั้งครรภ์ และหญิงให้นมบุตร ปริมาณที่ร่างกายต้องการ 250 ไมโครกรัม  
ไอโอดีนไม่ สามารถสะสมในร่างกายได้มากนัก จึงต้อง บริโภคไอโอดีนเป็นประจำ นั่น เราจึงต้อง รับสารไอโอดีนผ่านการรับประทานอาหารเสริม บริโภคเป็นประจำทุกวัน

การป้องกันโรคขาดสาร  
ไอโอดีนทำอย่างไร...??



### บริโภคเกลือเสริมไอโอดีน

เลือกซื้อเฉพาะเกลือที่เสริมไอโอดีน โดยตรงดูจากฉลากของเกลือที่เขียนว่า “เกลือบริโภคเสริมไอโอดีน” และฉีเลข อย.



### บริโภคอาหารทะเลเป็นประจำ

เช่น ปลาทุก หอย ปู กุ้งทะเล

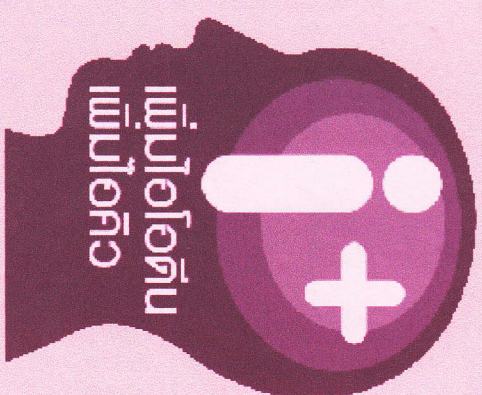


### บริโภคอาหารที่เติมสารไอโอดีน



เช่น น้ำปลา  
เกลือปรุงรสอาหาร  
ซอส ซีอิ๊ว  
นมหมักทำสำเร็จรูป

เพิ่มไอโอดีน  
เพิ่มไอคิว



มารู้จัก

โรคขาดสารไอโอดีน

และวิธีป้องกันกันเถอะ

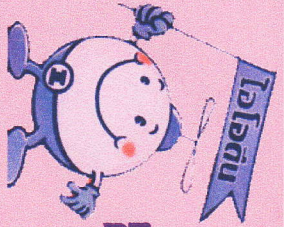
งานพัฒนาชุมชน

องค์การบริหารส่วนตำบลพนาพิเศษ

โทร 056-876573

โทรสาร 056-876574

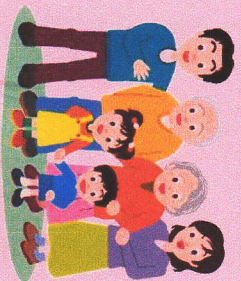
# มารู้จัก



# กับคุณแม่


## LoLoTinn

LoLoTinn เป็นสารอาหารที่มีวาง เป็นส าหรับคนทุกวัย ในการพัฒนาสมองเพิ่มไอคิว มีความจำเป็นสำหรับการผลิต ไทรอยด์ฮอร์โมน ซึ่งทำหน้าที่ เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตและ ควบคุมระบบเผาผลาญพลังงานในร่างกาย ร่างกายเราไม่ สามารถผลิตLoLoTinnได้ ต้องได้รับจาก อาหารเท่านั้น ถึงแม้ว่า สารLoLoTinnมีความจำเป็น ต่อร่างกายมาก แต่ในประเทศไทย กลับกลับพบว่า **ทุกจังหวัด เป็นพื้นที่ที่ประชากร ประสบปัญหาขาดสารLoLoTinn** ทำให้ เกิดปัญหาต่อสุขภาพร่างกาย โดยเฉพาะ เด็กไทยจากผลสำรวจจากสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข พบว่า ปัจจุบันเด็กไทยได้รับสาร LoLoTinnในปริมาณที่น้อย ทำให้มี ระดับไอคิว 91 จุด ในขณะที่มาตรฐานสากลอยู่ที่ 90-110 จุด ซึ่งไอคิวเด็กไทยอยู่ในมาตรฐานขั้นต่ำสุด และในส่วนของหญิง ตั้งครรภ์ พบว่า 60% มีระดับLoLoTinnต่ำเช่นกัน ซึ่งมีผลต่อ พัฒนาการทางสมองและระบบประสาทของเด็กในครรภ์ ทำให้ทางลูก หรือเด็กทารกพัฒนาช้ากว่าปกติ เด็กมักจะปัญญา อ่อน เป็นใบ้ มีปัญหาไอคิวต่ำ เฉื่อยชา กล้ามเนื้ออ่อนแรง ช่วย ตัวเองไม่ได้ ที่เรียกว่าโรคเอ่อ




### โรคมดสารLoLoTinn


**สารLoLoTinnคืออะไร**  
เป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อ ร่างกายใช้สร้างฮอร์โมนของต่อมธัย รอยด์



**ธัยรอยด์ฮอร์โมนมีความสำคัญต่อ ร่างกายอย่างไร**  
กระตุ้นให้ร่างกายมีการ เจริญเติบโตโดยเฉพาะทางสมอง และระบบ ประสาททำให้มีพัฒนาการที่สมวัย และ เต็มโตเต็มศักยภาพ

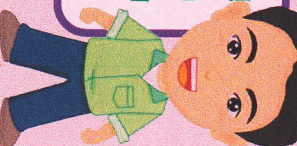


**ร่างกายต้องการLoLoTinnใน ปริมาณเท่าไร**  
ร่างกายต้องการเล็กน้อย แต่ จำเป็นต้องกินทุกวัน เด็กต้องการ 90-120 ไมโครกรัม/วัน ผู้ใหญ่ 150 ไมโครกรัม/วัน หญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตร 250 ไมโครกรัม/วัน

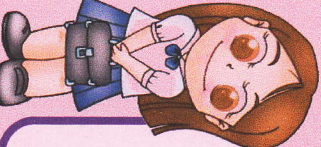


### โรคมดสารLoLoTinnมีอาการอย่างไร


**ผู้ใหญ่** มีอาการเกียจคร้าน อ่อนเพลีย ่วงซึม ท้องผูก ผิวงหน้าแห้ง เสียเหงา เบื่ออาหาร ทบความ ทนเย็นไม่ค่อยได้



**เด็ก** นอกจากจะมีอาการ คล้ายผู้ใหญ่แล้ว ยังพบข้อเชิงขาทาง จิตใจ และเซาว์ปัญญาต่ำ



**ทารกแรกเกิด** มีความสำคัญ และรุนแรงมาก จะมีอาการทางสมอง ทำให้เกิดภาวะปัญญาอ่อนไม่ สามารถแก้ไขได้



**ภาวะธัยรอยด์ฮอร์โมนต่ำ**

