



ที่ กบ ๐๐๓๗.๓/ว ๓๓๖๐

ศาลากลางจังหวัดกระบี่
ถนนอุตรกิจ กบ ๘๑๐๐๐

๙ กันยายน ๒๕๕๕

เรื่อง ประชาสัมพันธ์การจัดโรคขาดสารไอโอดีนในระดับท้องถิ่น

เรียน นายอำเภอ ทุกอำเภอ นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดกระบี่ และนายกเทศมนตรีเมืองกระบี่

อ้างถึง หนังสือจังหวัดกระบี่ ที่ กบ ๐๐๓๗.๓/ว ๒๓๕๗ ลงวันที่ ๒๑ มิถุนายน ๒๕๕๔

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ที่ มท ๐๘๙๑.๓/ว ๒๒๓๕
ลงวันที่ ๒๘ สิงหาคม ๒๕๕๕ จำนวน ๑ ชุด

ตามที่จังหวัดได้แจ้งให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นได้ทราบเพื่อใช้ประโยชน์จากรายงานสรุปการดำเนินโครงการเพื่อขจัดโรคขาดสารไอโอดีนในระดับท้องถิ่น ปี ๒๕๕๒ - ๒๕๕๓ ซึ่งแสดงถึงผลการดำเนินงานขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นต้นแบบ จำนวน ๓๔ แห่ง ที่ได้ผ่านการศึกษา วิเคราะห์ปรากฏการณ์เพื่อถอดบทเรียนความสำเร็จในการส่งเสริมการใช้เกลือเสริมไอโอดีนในระดับท้องถิ่น รวมทั้งปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงานในพื้นที่ ตลอดจนบทบาทขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นต้นแบบที่เน้นการทำงานทั้งในด้านการควบคุมคุณภาพของเกลือที่ขายในชุมชน และการส่งเสริมพฤติกรรมและกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เพื่อให้เกิดการปฏิบัติและกระแสผลักดันในชุมชน ซึ่งจะนำไปสู่ความต้องการบริโภคเกลือเสริมไอโอดีนที่เพิ่มขึ้น โดยใช้หลักการสื่อสารเพื่อการพัฒนา (Communication for Development) เพื่อมุ่งไปสู่เป้าหมายให้ทุกครัวเรือนได้บริโภคเกลือไอโอดีนที่มีคุณภาพ นั้น

จังหวัดได้รับแจ้งจากกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นว่า เนื่องจากปัจจุบันประเทศไทยยังประสบปัญหาประชากรขาดสารไอโอดีน โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กและหญิงตั้งครรภ์ที่ต้องการได้รับสารไอโอดีนในกระบวนการพัฒนาสมองและสติปัญญา เนื่องจากการได้รับสารไอโอดีนไม่เพียงพอของหญิงตั้งครรภ์ จะส่งผลให้เกิดความด้อยของสมองในทารกและเด็ก รวมทั้งสภาพร่างกายแคระแกร็นและมีความเสี่ยงต่อการแท้งบุตรสูง ส่วนเด็กที่ได้รับสารไอโอดีนไม่เพียงพอ จะมีสมองและร่างกายที่เติบโตช้ากว่าปกติ อาจส่งผลให้หยุดการเจริญเติบโตและมีส่วนทำให้ไอคิวของเด็กต่ำลง อาการผิดปกติเหล่านี้เป็นสิ่งที่สามารถป้องกันได้ โดยองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นมีความสำคัญอย่างยิ่งในการขับเคลื่อนการจัดโรคขาดสารไอโอดีนระดับท้องถิ่น รายละเอียดปรากฏตามเอกสารที่ส่งมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาดำเนินการต่อไป สำหรับอำเภอให้แจ้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในเขตพื้นที่ทราบและพิจารณาดำเนินการด้วย

ขอแสดงความนับถือ

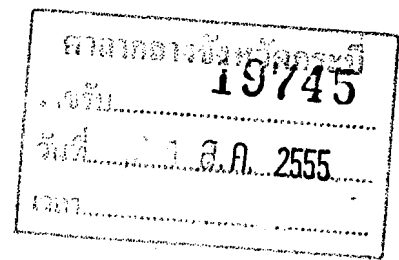
(นายสมาน แสงสอาด)

รองผู้ว่าราชการจังหวัด ปฏิบัติราชการแทน
ผู้ว่าราชการจังหวัดกระบี่

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัด

กลุ่มงานส่งเสริมและพัฒนาท้องถิ่น

โทร/โทรสาร ๐-๗๕๖๑-๑๘๘๘, ๐-๗๕๖๒-๒๔๓๗



ที่ มท ๐๘๙๑.๓/ว ๒๒๓๕

๒๘ สิงหาคม ๒๕๕๕

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น
ถนนนครราชสีมา เขตดุสิต กทม. ๑๐๓๐๐

สำนักงานท้องถิ่นจังหวัดกระบี่

เลขที่ ๖๕๗๕

วันที่ ๓๑ ส.ค. ๒๕๕๕

เวลา

เรื่อง ประชาสัมพันธ์การจัดโรคขาดสารไอโอดีนในระดับท้องถิ่น

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัด ทุกจังหวัด

อ้างถึง หนังสือกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัด ที่ มท ๐๘๙๑.๓/ว ๑๑๘๙ ลงวันที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๕๔

สิ่งที่ส่งมาด้วย ตัวอย่างสื่อรณรงค์การจัดโรคขาดสารไอโอดีนในระดับท้องถิ่น จำนวน ๑ ชุด

ตามที่อ้างถึง กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นได้ขอให้จังหวัดแจ้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ได้ทราบเพื่อใช้ประโยชน์จากรายงานสรุปการดำเนินโครงการเพื่อจัดโรคขาดสารไอโอดีนในระดับท้องถิ่น 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 จะส่งผลให้เกิดความต้อยของสมองในทารกและเด็ก รวมทั้งสภาพร่างกาย แคระแกร็นและมีความเสี่ยงต่อการแท้งบุตรสูง ส่วนเด็กที่ได้รับสารไอโอดีนไม่เพียงพอ จะมีสมองและร่างกายที่ เติบโตช้ากว่าปกติ อาจส่งผลให้หยุดการเจริญเติบโตและมีส่วนทำให้ไอคิวของเด็กต่ำลง อาการผิดปกติเหล่านี้เป็น สิ่งที่สามารถป้องกันได้ โดยองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นมีความสำคัญอย่างยิ่ง ในการขับเคลื่อนการจัดโรคขาดสาร ไอโอดีนในระดับท้องถิ่น

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น พิจารณาแล้ว เพื่อกระตุ้นและสร้างกระแสสังคมในการรณรงค์ การจัดโรคขาดสารไอโอดีนในท้องถิ่น จึงขอความร่วมมือจากจังหวัดแจ้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นได้ทราบเพื่อ ใช้ประโยชน์จาก

๑. รายงานสรุปการดำเนินโครงการเพื่อจัดโรคขาดสารไอโอดีนในระดับท้องถิ่น ปี ๒๕๕๒- ๒๕๕๓ ซึ่งสามารถนำไปเผยแพร่เป็นแนวทางปฏิบัติสำหรับพื้นที่อื่น ๆ

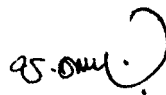
๒. ตัวอย่างสื่อรณรงค์การจัดโรคขาดสารไอโอดีนในระดับท้องถิ่น (สิ่งที่ส่งมาด้วย)

/ทั้งนี้ ...

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

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาดำเนินการ

ขอแสดงความนับถือ



(นายไชยชัย เดชอมรธัญ)

รองอธิบดี รักษาราชการแทน

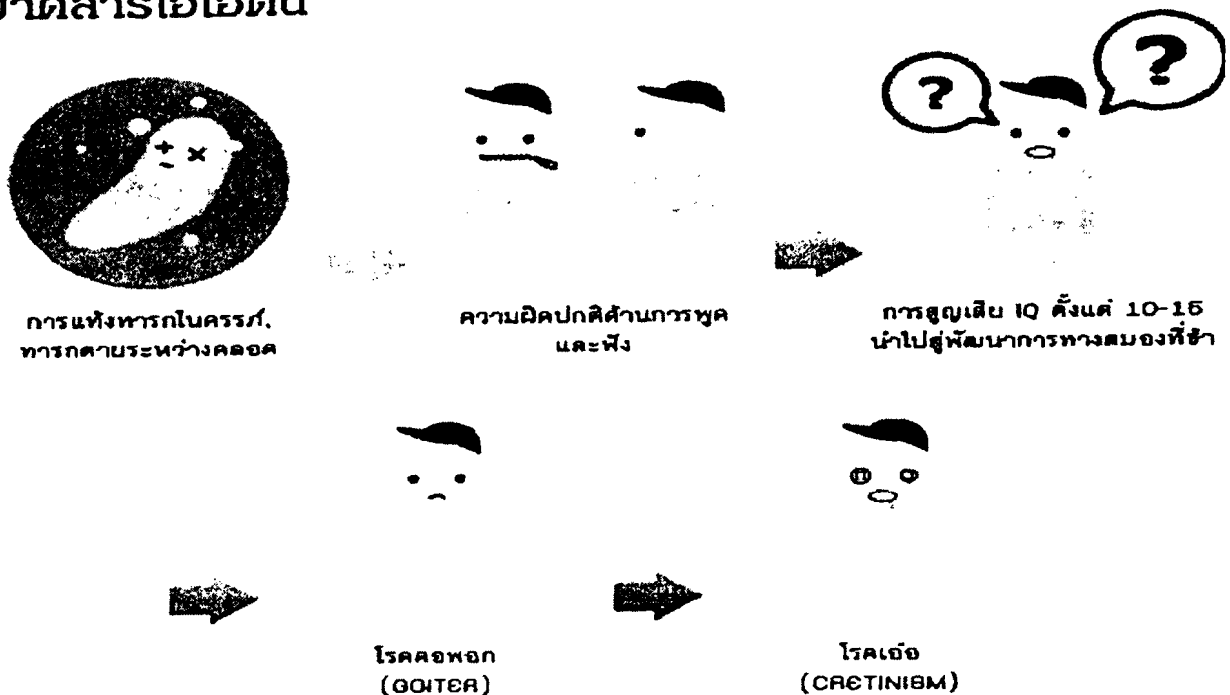
อธิบดีกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น

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

“ดำรงธรรมนำไทยใสสะอาด”

ขาดไอโอดีน ไม่ใช่แค่คอพอก !

ระดับความรุนแรงของโรค
ขาดสารไอโอดีน



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 ต้องเป็นภาระเลี้ยงดูครองคร่ำและสังคมตลอดไป

นอกเหนือจากนั้น ภาวะขาดไอโอดีนยังมีส่วนสัมพันธ์กับอาการสมองพิการในผู้ป่วย หลายล้านคนทั่วโลก ส่งผลอย่างมากต่อระบบการเรียนรู้และพัฒนาการ กลายเป็นโรคที่ชาวบ้านเรียก “เอ๋อ” มีการศึกษาชิ้นหนึ่งระบุว่า การขาดสารไอโอดีนระดับปานกลางในเด็กเล็ก ส่งผลให้ระดับเชาวน์ปัญญาหรือไอคิวลดลง 10-15 จุด เรียกว่า ว่าง 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 ที่จะต้องได้รับไอโอดีนเพื่อพัฒนาเครือข่ายของระบบประสาทให้สามารถเชื่อมโยงกันได้อย่างหนาแน่น หากปราศจากไอโอดีนอย่างเพียงพอ การเชื่อมโยงของประสาทจะมีความหนาแน่นน้อยลง และอาจมีผลกระทบ ต่อความสามารถทางสติปัญญาของเด็กไปตลอดชีวิตได้ระดับสติปัญญา หรือ IQ (INTELLIGENCE QUOTIENT) โดยเฉลี่ยในกลุ่มประชากรที่ได้รับ สารไอโอดีนอย่าง ไม่เพียงพออาจต่ำกว่าประชากรที่ได้รับอย่างเพียงพอ ได้ถึง 10-15 จุด

กลุ่มประชากรและความต้องการไอโอดีนในแต่ละวัน

(ไมโครกรัมต่อวัน)



วัยรุ่นและผู้ใหญ่
150



หญิงตั้งครรภ์
250



หญิงให้นมบุตร
250



เด็กเล็ก
90



เด็กวัยรุ่น
120

กำเนิดไอโอดีน

ไอโอดีนเป็นแร่ธาตุที่พบได้ทั่วไปตามธรรมชาติในโลก โดยเฉพาะในดิน จึงสามารถดูดซึมและกระจายอยู่ทั่วไปใน อาหารที่เรารับประทาน อย่างไรก็ตาม เนื่องจากการกระจาย ตัวที่ไม่สม่ำเสมอ ดินในหลายประเทศทั่วโลกยังไม่มีแร่ธาตุ ที่สำคัญยิ่งนี้อย่างเพียงพอ จึงจำเป็นต้องมีการใส่สารไอโอดีนเพิ่มเติมในอาหารด้วย

นอกจากนี้ไอโอดีนยังพบได้ในอาหารทะเลในปริมาณที่มากกว่าอาหาร ชนิดอื่นด้วย เพราะคุณสมบัติของไอโอดีนซึ่งละลายในน้ำได้ จึงมีความเข้มข้นสูงเป็นพิเศษในน้ำทะเล

อาหาร	ปริมาณไอโอดีน (ไมโครกรัม) ต่ออาหาร 100 กรัม
 กุ้งทะเลตัวเล็ก	59
 สาหร่ายแห้ง	350
 ปลาทูน่า	48
 ปลาทู	51
 หอยขมลวก	47
 ปลาแซลมอน	47
 หมู	17
 ไก่	24

โรคขาดสารไอโอดีนมีอาการอย่างไร

1. คอพอก

ต่อมไทรอยด์มีขนาดใหญ่ขึ้นมากกว่าปกติถ้าโตมากจะกดหลอดลม ทำให้หายใจลำบาก และกลืนอาหารลำบาก

2. ภาวะไทรอยด์ฮอร์โมนต่ำ

ผู้ใหญ่ มีอาการใจจุกจิก อ่อนเพลีย ง่วงซึม ท้องผูก ผิวหนังแห้ง เสียงแหบ เหนื่อยหาทนความหนาวเย็นไม่ค่อยได้

เด็ก นอกจากจะมีอาการคล้ายผู้ใหญ่แล้ว ยังพบอาการเชื่องช้าทางจิตใจ และเขาวัวปัญญาต่ำ

ทารกแรกเกิด มีความสำคัญและรุนแรงมากจะมีอาการทางสมองทำให้เกิดภาวะปัญญาอ่อน ไม่สามารถแก้ไขได้ เรียกว่า “โรคเอ๋อ”

เป็นโรคขาดสารไอโอดีนแล้วรักษาอย่างไร

ภาวะคอพอกและภาวะไทรอยด์ฮอร์โมนต่ำจากการขาดสารไอโอดีน สามารถรักษาได้โดยการรับประทานอาหารทะเลหรือใช้เกลือเสริมไอโอดีนปรุงอาหารทุกวัน

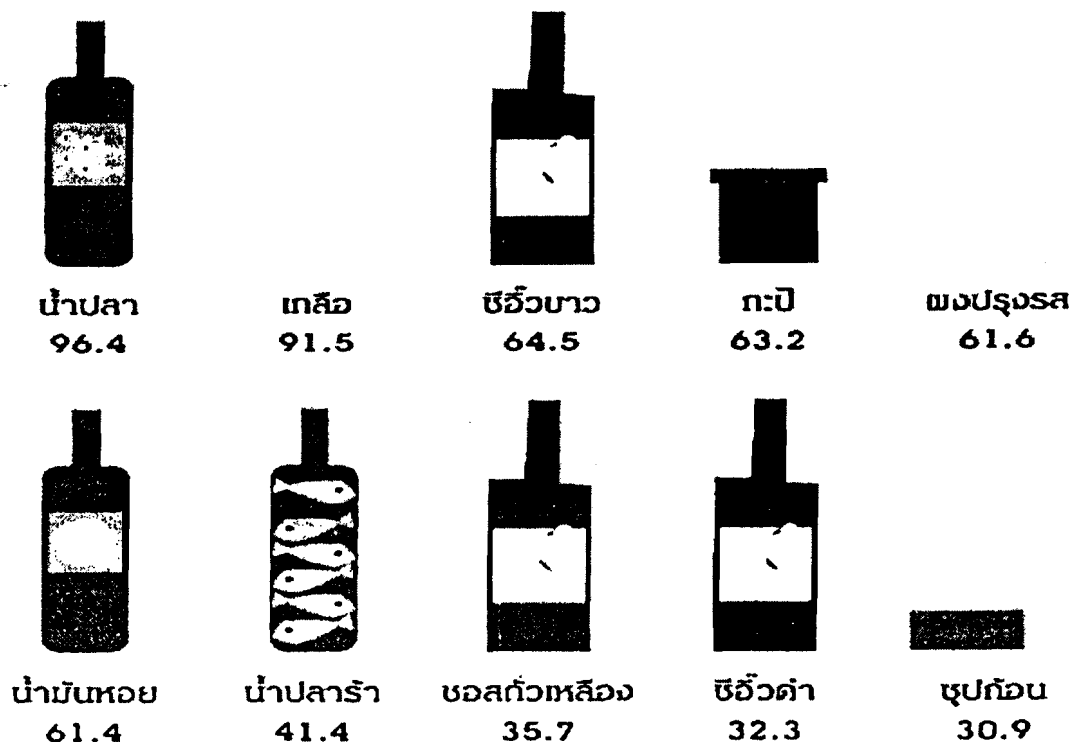
การป้องกันโรคขาดสารไอโอดีนทำอย่างไร

- บริโภคเกลือเสริมไอโอดีน เลือกซื้อเฉพาะเกลือที่เสริมไอโอดีนโดยตรวจสอบจากฉลากของเกลือที่เขียนว่า เกลือเสริมไอโอดีน และได้รับรองมาตรฐานจากกรมอนามัย
- บริโภคอาหารทะเลเป็นประจำเช่น ปลาทู หอย ปู กุ้ง
- บริโภคอาหารที่มีการเติมสารไอโอดีน

แค่กินเกลือกี่หมดเรื่อง...จริงหรือ?

ถ้าเรารับประทานเกลือที่มีไอโอดีนเพียงวันละ 1 ช้อนชา เราจะได้รับไอโอดีนประมาณ 150 ไมโครกรัม ซึ่งจะเพียงพอต่อความต้องการของเราในแต่ละวัน แต่ในความเป็นจริงแล้ว ไม่ใช่เกลือทุกชนิดที่มีไอโอดีนเพียงพอ เกลือที่เขียนข้างฉลากว่า ‘เกลือเสริมไอโอดีน’ หรือ (IODIZED SALT) เท่านั้นที่มีไอโอดีนเพียงพอ ข้อเสียคือ เกลือประเภทนี้มักมีราคาแพงกว่า เพราะมีต้นทุนที่สูงกว่า ทำให้คนที่มีรายได้น้อยหันไปเลือกเกลือที่ไม่มีไอโอดีน แต่ราคาถูก

นอกจากนี้ ต่อให้คุณเลือก ‘เกลือเสริมไอโอดีน’ ในการปรุงอาหารที่บ้าน แล้วก็ตาม นั้นก็จัดเป็นเพียง 1/3 ของเกลือที่เรารับประทานกันในชีวิตประจำวัน อีก 2/3 ล้วนมาจากเครื่องปรุงรสชนิดอื่นที่มีเกลือเป็นส่วนผสม ทั้งนั้น อาทิ น้ำปลา ซีอิ๊วขาว ซึ่งเกลือที่ผสมในผลิตภัณฑ์เหล่านี้... ส่วนใหญ่ไม่มีไอโอดีน



แค่กินเกลือเฉยๆ
โดยไม่ได้ดูว่ามีไอโอดีนหรือไม่
ปัญหาเลยไม่จบง่ายๆ
อย่างที่คิด...

เกลือเสริมไอโอดีนจากอดีตถึงปัจจุบัน

ปัจจุบัน สภาพภูมิศาสตร์ถูกทำลายทำให้ความอุดมสมบูรณ์ของสารอาหารในดินลดน้อยลง รวมทั้งสารไอโอดีนก็ลดน้อยลงด้วย ดังนั้นการบริโภคอาหารจากเนื้อสัตว์ พืชและผลไม้ จึงมีสารไอโอดีนไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย นักวิทยาศาสตร์จึงคิดค้นสกัดสารไอโอดีนเสริมลงไป ในอาหาร เพื่อให้ร่างกายได้รับสารไอโอดีนอย่างเพียงพอ จากการคิดค้นพบว่า การเสริมสารไอโอดีนลงในเกลือ ได้ผลเป็นที่น่าพอใจ เนื่องจากเกลือมีรสเค็มสามารถควบคุมการบริโภคได้และการเสริมไอโอดีนลงในเกลือสะดวกแก่การเก็บรักษา อีกทั้งคุณภาพไอโอดีนไม่เสื่อมสภาพโดยง่าย ด้วยสารไอโอดีนมีความสำคัญต่อร่างกายมนุษย์ทุกคนทุกวัย และต้องได้รับสารไอโอดีนอย่างสม่ำเสมอทุกวัน ตั้งแต่อายุในครรภ์มารดาจนตลอดชีวิต จึงไม่ใช่หน้าที่ของทางราชการหรือเอกชนเท่านั้น แต่เป็นหน้าที่ของทุกภาคส่วน รวมทั้งต้องให้ความรู้แก่ประชาชนอย่างกว้างขวางและทั่วถึง เพื่อตระหนักถึงพิษภัยร้ายแรงของโรคขาดสารไอโอดีน