

ด่วนที่สุด

ที่ มท ๐๘๑๐.๕/ว ๑๑ ๗๕



กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น

ถนนนครราชสีมา เขตดุสิต กทม. ๑๐๓๐๐

๒๕ เมษายน ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความร่วมมือในการดำเนินการป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคขาดสารไอโอดีนอย่างเข้มแข็งและยั่งยืน

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัด ทุกจังหวัด

อ้างถึง หนังสือกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ด่วนที่สุด ที่ มท ๐๘๑๐.๕/ว ๑๐๙ ลงวันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑

- | | |
|--|-------------|
| สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. สื่อประชาสัมพันธ์ “สมองดี เริ่มที่ไอโอดีน” | จำนวน ๑ ชุด |
| ๒. อินโฟกราฟิก (Infographic) ไอโอดีน | จำนวน ๑ ชุด |
| ๓. แบบรายงานการดำเนินงานด้านการควบคุมโรคขาดสารไอโอดีน | จำนวน ๑ ชุด |

ด้วยสถานการณ์การขาดสารไอโอดีน พ.ศ. ๒๕๕๗ - ๒๕๕๙ จากการเฝ้าระวังสถานการณ์โรคขาดสารไอโอดีนในกลุ่มเสี่ยง ๓ กลุ่ม ได้แก่ หญิงตั้งครรภ์ เด็กอายุ ๓ - ๕ ปี และผู้สูงอายุ โดยการสุ่มตรวจปริมาณไอโอดีนในปัสสาวะหญิงที่มาฝากครรภ์ที่โรงพยาบาล ก่อนได้รับยาเสริมไอโอดีนจังหวัดละ ๓๐๐ คน เด็กอายุ ๓ - ๕ ปี และผู้สูงอายุ สุ่มตรวจปัสสาวะ กลุ่มละ ๑๕๐ คนต่อจังหวัด พบว่าค่ามัธยฐานไอโอดีนในปัสสาวะของหญิงตั้งครรภ์ เป็น ๑๕๕.๗, ๑๔๗.๑ และ ๑๔๕.๐ ไมโครกรัมต่อลิตร ค่ามัธยฐานไอโอดีนในปัสสาวะของเด็กอายุ ๓ - ๕ ปี เป็น ๒๓๔.๖, ๒๐๐.๑ และ ๒๐๒.๓ ไมโครกรัมต่อลิตร และค่ามัธยฐานไอโอดีนในปัสสาวะของผู้สูงอายุ เป็น ๑๑๑.๓, ๑๑๒.๗ และ ๑๑๖.๘ ไมโครกรัมต่อลิตร ตามลำดับโดยค่ามัธยฐานไอโอดีนในปัสสาวะของหญิงตั้งครรภ์ต้องไม่ต่ำกว่า ๑๕๐ ไมโครกรัมต่อลิตร และค่ามัธยฐานในปัสสาวะในเด็ก ๓ - ๕ ปี และผู้สูงอายุต้องไม่ต่ำกว่า ๑๐๐ ไมโครกรัมต่อลิตร ประกอบกับกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นได้แจ้งแนวทางการใช้จ่ายงบประมาณ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๑ เงินอุดหนุนทั่วไป เงินอุดหนุนสำหรับดำเนินโครงการพระราชดำริด้านสาธารณสุข และขอความร่วมมือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นแจ้งชุมชน/หมู่บ้าน พิจารณาจัดทำโครงการตามพระราชดำริด้านสาธารณสุขอย่างน้อย ๓ โครงการ เพื่อเสนอขอรับงบประมาณจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ชุมชน/หมู่บ้านแห่งละ ๒๐,๐๐๐ บาท โดยกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นได้จัดส่งตัวอย่างโครงการพระราชดำริที่เกี่ยวข้องกับงานด้านสาธารณสุข เช่น โครงการอบรมหมอมหมู่บ้านในพระราชประสงค์ โครงการสืบสานพระราชปณิธานสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๙ ด้านภัยมะเร็งเต้านม การควบคุมโรคขาดสารไอโอดีนของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เป็นต้น รายละเอียดตามอ้างถึง

เนื่องจากคณะรัฐมนตรี ได้มีมติเห็นชอบเมื่อวันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๕๕ กำหนดให้วันที่ ๒๕ มิถุนายนของทุกปี เป็นวันไอโอดีนแห่งชาติ เพื่อเป็นการเทิดพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๙ ซึ่งสภานานาชาติเพื่อการควบคุมการขาดสารไอโอดีน (International Council for Control of Iodine Deficiency Disorders, ICCIDD) ได้ทูลเกล้าถวายเหรียญทอง ICCIDD แต่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๙ และเป็นพระมหากษัตริย์พระองค์แรกของโลกที่ได้รับรางวัลนี้ เมื่อวันที่ ๒๕ มิถุนายน ๒๕๕๐ และเพื่อใช้เป็นวันกิจกรรมรวมพลังประสานความร่วมมือร่วมใจจากทุกฝ่ายในการควบคุมและป้องกันโรคขาดสารไอโอดีนไม่ให้เป็นปัญหาทางสาธารณสุข ประกอบกับสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงรับเป็นองค์ประธานกรรมการ คณะกรรมการควบคุมโรคขาดสารไอโอดีนแห่งชาติ กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น

/ พิจารณาแล้ว ...

พิจารณาแล้วเพื่อเป็นการสนับสนุนให้เกิดกิจกรรมรณรงค์ในการป้องกันโรคขาดสารไอโอดีนอย่างต่อเนื่อง เห็นควรขอความร่วมมือจังหวัดแจ้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในพื้นที่ พิจารณาให้ความร่วมมือโดยถือปฏิบัติ ตามระเบียบ/กฎหมายที่เกี่ยวข้อง โดยสามารถปรึกษาการดำเนินงานได้จากศูนย์อนามัยเขตที่ ๑ - ๑๒ และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด ในการดำเนินการ ดังนี้

๑. ประสานหน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่ เพื่อคัดกรองหรือค้นหาผู้ที่มีภาวะพร่องหรือขาดสารไอโอดีนในครัวเรือนขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

๒. เมื่อพบผู้ที่มีภาวะพร่องหรือขาดสารไอโอดีนในพื้นที่ ให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นจัดทำโครงการแก้ไขปัญหาการขาดสารไอโอดีนของประชาชน โดยสามารถดำเนินกิจกรรมต่างๆ ให้เหมาะสมกับ บริบทและศักยภาพของแต่ละองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ดังนี้

๒.๑ จัดทำแผนแก้ไขปัญหาโรคขาดสารไอโอดีนอย่างยั่งยืนในพื้นที่โดยใช้กระบวนการ การมีส่วนร่วมของประชาชน

๒.๒ ส่งเสริมและสนับสนุนการให้ความรู้เรื่องไอโอดีน ตลอดจน การเลือกใช้ การเก็บรักษา และวิธีใช้เกลือเสริมไอโอดีน และผลิตภัณฑ์ปรุงรสเสริมไอโอดีน ในหลายช่องทาง เช่น เสียงตามสาย แผ่นป้าย ประชาสัมพันธ์ วิทยุชุมชน เป็นต้น

๒.๓ กรณีผู้ยากไร้ในท้องถิ่นที่ประสบปัญหาภาวะพร่องและขาดสารไอโอดีน องค์กรปกครอง ส่วนท้องถิ่นควรจัดทำโครงการจัดหาเกลือเสริมไอโอดีนให้กับครัวเรือน หรือกรณีผู้ป่วยที่มีอาการขาดสาร ไอโอดีนขั้นรุนแรงให้ส่งพบแพทย์เพื่อรับการรักษาโดยถือปฏิบัติตามระเบียบ หรือหนังสือสั่งการที่เกี่ยวข้อง ในการช่วยเหลือประชาชนตามอำนาจหน้าที่ขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

๒.๔ ขอความร่วมมือร้านค้าในท้องถิ่นให้จำหน่ายเกลือเสริมไอโอดีนที่ได้มาตรฐาน

๒.๕ ขอความร่วมมือศูนย์พัฒนาเด็กเล็กและโรงเรียนในสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ปรุงอาหารกลางวันโดยใช้เกลือเสริมไอโอดีนและผลิตภัณฑ์ปรุงรสเสริมไอโอดีน

๒.๖ ขอความร่วมมือเครือข่ายภาคเอกชนเข้ามามีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาระบาดของโรคขาดสาร ไอโอดีนในหมู่บ้าน/ชุมชน

๒.๗ การตรวจสอบคุณภาพเกลือในครัวเรือน การใช้มาตรการทางสังคมให้ประชาชนสอดส่อง รถเร็นในพื้นที่ ไม่ให้หุดหนุนซื้อเกลือที่ไม่ได้มาตรฐาน โดยผ่านการสุ่มตรวจของนักเรียนที่เป็นอาสาสมัครในการ คัดกรองผู้บริโภคด้านสุขภาพในโรงเรียนและชุมชน หรืออาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)

๓. ประสานอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ในพื้นที่ รณรงค์ เผยแพร่ ประชาสัมพันธ์ ตลอดจนให้ความรู้แก่ประชาชนในการใช้เกลือเสริมไอโอดีนปรุงและประกอบอาหารในครัวเรือน (สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑ - ๒)

๔. ขอความร่วมมือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นรายงานการขับเคลื่อนโครงการตามพระราชดำริ ด้านการควบคุมโรคขาดสารไอโอดีนของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในพื้นที่ ตามแบบรายงาน การดำเนินงานด้านการควบคุมโรคขาดสารไอโอดีน (สิ่งที่ส่งมาด้วย ๓) ผ่านแบบรายงานออนไลน์ ได้ที่ <https://goo.gl/UJcWCS> หรือ QR - code ที่กำหนด ให้ สส. ทราบ ภายในวันศุกร์ที่ ๑๑ พฤษภาคม ๒๕๖๑ ดังนี้


๔.๑ กรณีคณะกรรมการหมู่บ้าน/คณะกรรมการชุมชน ได้จัดทำโครงการตามพระราชดำริ ด้านสาธารณสุขอย่างน้อย ๓ โครงการ เพื่อเสนอขอรับงบประมาณจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ชุมชน/ หมู่บ้าน แห่งละ ๒๐,๐๐๐ บาท โดยมีการขับเคลื่อนโครงการตามพระราชดำริด้านการควบคุมโรคขาดสาร ไอโอดีนของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี รวมอยู่ด้วย ให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นบันทึก ข้อมูลตามแบบรายงานฯ เฉพาะการขับเคลื่อนโครงการตามพระราชดำริด้านการควบคุมโรคขาดสารไอโอดีน ของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

๔.๒ กรณีองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นมีการขับเคลื่อนโครงการตามพระราชดำริด้านการควบคุมโรคขาดสารไอโอดีนของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เพิ่มเติมจากข้อ ๔.๑ ให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นบันทึกข้อมูลตามแบบรายงานฯ ที่กำหนด

ทั้งนี้ สามารถดาวน์โหลดสิ่งส่งมาด้วย ได้ที่ www.dla.go.th ในส่วนของ “หนังสือราชการ”

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ



(นายสุทธิพงษ์ จุลเจริญ)

อธิบดีกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น

กองพัฒนาและส่งเสริมการบริหารงานท้องถิ่น
ส่วนส่งเสริมการสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๒๔๑-๙๐๐๐ ต่อ ๒๑๑๓

<https://goo.gl/m7HRpY> หรือ QR - code





เริ่มที่ **ไอ** **ไอ** **ดี** น

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH



ไอโอดีน คืออะไร

ไอโอดีน คือ แร่ธาตุที่ผลิตขึ้นเองในธรรมชาติ พบมากในพืชและสัตว์ทะเล เช่น ปลา กุ้ง หอย ปู และสาหร่ายทะเล ในแต่ละวันร่างกายของเราต้องการไอโอดีนในปริมาณเพียงเล็กน้อย แต่ถึงขนาดนี้ได้เพราะไอโอดีนเป็นส่วนประกอบสำคัญของฮอร์โมนจากต่อมไทรอยด์ ที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกายและสมอง

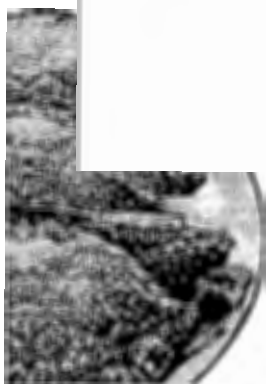


2. สมองที่เล็ก ไอโอดีน



เราจึงต้องการ ไอโอดีน

ไอโอดีนจำเป็นต่อร่างกายช่วยสร้างธัยรอยด์ฮอร์โมนซึ่งมีบทบาทในการควบคุมการเผาผลาญอาหารในร่างกายจึงมีผลต่อการให้พลังงานของร่างกายมากที่สำคัญคือควบคุมการเจริญเติบโตของอวัยวะต่างๆ



สมองดี เริ่มที่ ไอโอดีน





ร่างกาย คนเรา

ต้องการไอโอดีน ในปริมาณเท่าไร

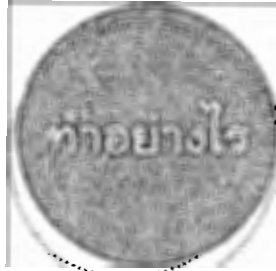
ร่างกายต้องการไอโอดีนปริมาณเล็กน้อย แต่จำเป็นต้องได้รับอย่างสม่ำเสมอทุกวัน หากได้รับไม่พอ การสร้างฮอร์โมนไทรอยด์จะลดลงจนทำให้เกิดเป็น "โรคขาดสารไอโอดีน"

ตามความต้องการไอโอดีนในแต่ละวัย

- 1. หญิงมีครรภ์ หญิงให้นมบุตร
ต้องการประมาณ 250 ไมโครกรัม/วัน
- 2. เด็กแรกเกิด - 5 ปี
ต้องการประมาณ 90 ไมโครกรัม/วัน
- 3. เด็กอายุ 6 - 12 ปี
ต้องการประมาณ 120 ไมโครกรัม/วัน
- 4. เด็กวัยรุ่น - ผู้ใหญ่
ต้องการประมาณ 150 ไมโครกรัม/วัน

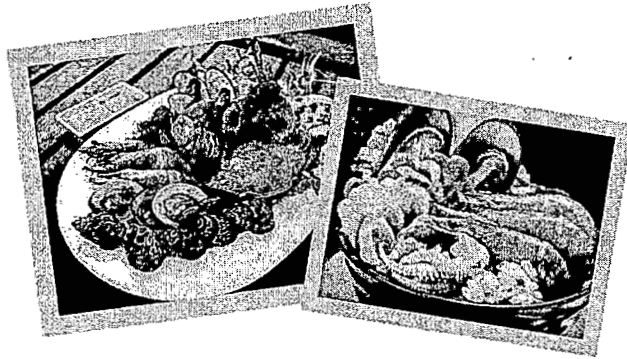


4 สมอกลี เริ่มที่ ไอโอดีน

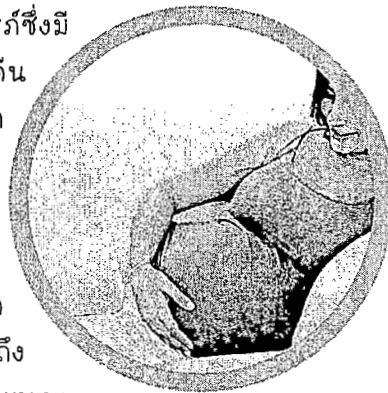


จึงจะได้รับไอโอดีน เพียงพอ

ในประชาชนทั่วไปใช้เกลือเสริมไอโอดีนที่มีคุณภาพ วันละไม่เกิน 1 ช้อนชา (เกลือ 1 ช้อนชา เท่ากับ 5 กรัม มีไอโอดีนประมาณ 150 ไมโครกรัม) หรือผลิตภัณฑ์ เครื่องปรุงรสที่เสริมไอโอดีนตามประกาศกระทรวง- สาธารณสุขร่วมกับการกินอาหารที่มีไอโอดีนตามธรรมชาติ เช่น อาหารทะเล



ในหญิงตั้งครรภ์ซึ่งมี ความต้องการไอโอดีน มากกว่าปกติ นอกจาก การปฏิบัติเหมือน ประชาชนทั่วไปแล้ว จำเป็นต้องกินยาเม็ด เสริมไอโอดีนวันละ 1 เม็ด ตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์จนถึง หลังคลอด และขณะให้นมบุตร 6 เดือน



สมองดี เริ่มที่ ไอโอดีน

5



ที่มีไอโอดีน

ไอโอดีนพบมากในพืช และสัตว์ทะเล เช่น ปลาทะเล กุ้งทะเล สาหร่ายทะเล เป็นต้น

ตัวอย่างแหล่งอาหารที่มีไอโอดีน

อาหาร	ปริมาณอาหาร	ปริมาณไอโอดีน (ไมโครกรัม)
ปลาสด	2 ร้อนกินข้าว	20.7
ปลาแห้ง	2 ร้อนกินข้าว	14.4
ปลากะบอก	2 ร้อนกินข้าว	7.8
กุ้งทะเลตัวเล็ก	2 ร้อนกินข้าว	19.9
สาหร่าย (สำหรับทำแกงจืด)	2 ร้อนกินข้าว	105
ไข่ไก่ (ที่ไม่ได้เสริมไอโอดีน)	1 ฟอง	22
ไข่เป็ด (ที่ไม่ได้เสริมไอโอดีน)	1 ฟอง	26
ไข่เสริมไอโอดีน	1 ฟอง	50
เกลือทะเล (ที่ไม่ได้เสริมไอโอดีน)	1 ช้อนชา	20
เกลือเสริมไอโอดีน	1 ช้อนชา	150
น้ำปลาเสริมไอโอดีน	1 ช้อนชา	16.6

*หมายเหตุ ข้อมูลจากตารางแสดงคุณค่าอาหารไทย พ.ศ. 2544 กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

สารไอโอดีนพบมากในผลิตภัณฑ์จากทะเล ยกเว้นเกลือทะเล เกลือทุกประเภทมีไอโอดีนน้อยมาก จำเป็นต้องเสริมไอโอดีนในเกลือทุกประเภท



6 สมองดี เริ่มที่ ไอโอดีน

ผลของการขาดไอโอดีน

1. การขาดสารไอโอดีนในหญิงตั้งครรภ์ ส่งผลอย่างรุนแรงต่อทารกในครรภ์ คือ ทารกตายตั้งแต่อยู่ในครรภ์หรือแท้ง ทารกพิการแต่กำเนิด ปัญญาอ่อน เมื่อโตขึ้นจะมีความบกพร่องทางสติปัญญา การเรียนรู้วิชาการเจริญเติบโตของร่างกายช้า ร่างกายแคระแกรน

2. ผู้ใหญ่ที่ขาดไอโอดีน จะมีภาวะธัยรอยด์ฮอร์โมนต่ำทำให้เกิดโรคคอหอยพอก อ่อนเพลีย เหนื่อยหาประสิทธิภาพการทำงานลดลง

ไอโอดีน

มีผลต่อการพัฒนาสมองอย่างไร

สมองของทารกต้องได้รับสารไอโอดีนเพื่อช่วยในการพัฒนาระบบประสาทและเซลล์สมองตั้งแต่อยู่ในครรภ์จนถึงเด็กทารกอายุ 2 - 3 ปี หากไม่ได้รับสารไอโอดีนเพียงพอจะทำให้เซลล์สมองเกิดขึ้นน้อยและไม่หนาแน่นซึ่งจะทำให้เกิดผลกระทบต่อระบบประสาท ไปจนตลอดชีวิต



การพัฒนาและการเจริญเติบโตของสมองเด็กในครรภ์และทารกแรกเกิดจำเป็นต้องได้รับธัยรอยด์ฮอร์โมนที่เพียงพอจากมารดาเป็นช่วงชีวิตที่กำลังมีการพัฒนาการเจริญเติบโตของสมองมากที่สุดคือเมื่อเด็กในครรภ์ อายุ 8 สัปดาห์ จนถึงช่วงอายุ 3 ปี หลังคลอด

สมองดี เริ่มที่ ไอโอดีน

7

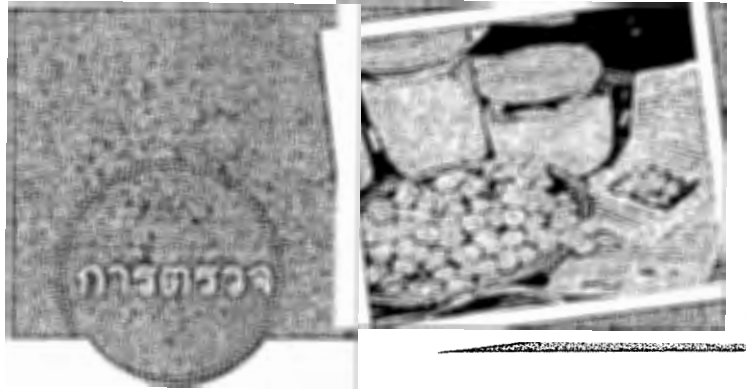
สาเหตุของการขาดไอโอดีน

1. ประชาชนที่อาศัยห่างไกลทะเลไม่มีโอกาสบริโภคอาหารที่มีไอโอดีนน้อยกว่าประชาชนที่อยู่ใกล้ทะเล
2. ประชาชนส่วนใหญ่คิดว่าตนเองไม่ขาดสารไอโอดีนเพราะไม่เป็นคอพอก
3. ประชาชนส่วนมากเข้าใจผิดคิดว่าเกลือทะเลตามธรรมชาติมีไอโอดีนเพียงพอโดยไม่ต้องเสริมไอโอดีน
4. ประชาชนขาดความรู้ ความเข้าใจ และความตระหนัก ถึงความสำคัญของไอโอดีน ที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย สติปัญญา และการเรียนรู้

วิธีการป้องกันการขาดไอโอดีน ทำอย่างไร

1. ให้เกลือเสริมไอโอดีนในการปรุงอาหาร โดยตรวจสอบฉลากบนของเกลือที่ระบุว่ามีการเสริมไอโอดีน มีที่อยู่ของผู้ผลิตชัดเจน และมีเลข อย. (F-xx-x-xxxx-y-yyyy)
2. รับประทานอาหารทะเลเป็นประจำ เช่น ปลาทุ กุ้ง ปู เป็นต้น
3. นอกจากบริโภคเกลือเสริมไอโอดีนและบริโภคอาหารทะเลเป็นประจำแล้ว ยังสามารถเลือกผลิตภัณฑ์เสริมไอโอดีน เช่น น้ำปลา ซอส ซีอิ๊วที่เสริมไอโอดีนปรุงอาหาร
4. พื้นที่ห่างไกลที่ไม่มีผลิตภัณฑ์เสริมไอโอดีนเข้าถึงอาจใช้การเสริมไอโอดีนในน้ำดื่ม ให้สารละลายไอโอดีนเข้มข้น 2 หยด ในน้ำดื่ม 10 ลิตร จะทำให้ได้รับไอโอดีน 200 ไมโครกรัม ต่อน้ำดื่ม 1 ลิตร ปัจจุบันดำเนินการในโรงเรียนพื้นที่ทุรกันดาร ตามโครงการพัฒนาเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดาร ตามพระราชดำริสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

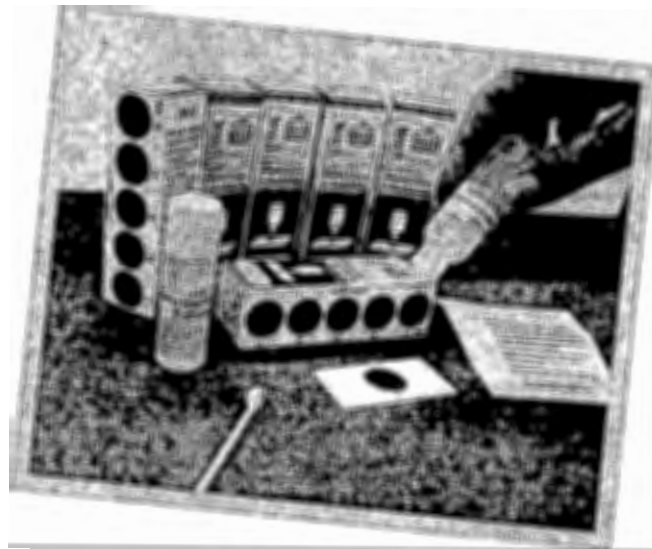
8 สมอင့်ดี เริ่มที่ ไอโอดีน



เกลือบรีโภาคเสริมไอโอดีน

ชุดตรวจสอบเกลือบรีโภาคเสริมไอโอดีน
ใช้สำหรับตรวจเกลือบรีโภาคในครัวเรือน
ว่ามีไอโอดีนตามที่กระทรวงสาธารณสุข
กำหนดหรือไม่

กระทรวงสาธารณสุขกำหนดให้เกลือบรีโภาค
ต้องมีไอโอดีนไม่ต่ำกว่า 20 มิลลิกรัม และไม่เกิน
40 มิลลิกรัมต่อเกลือบรีโภาค 1 กิโลกรัม



สมองดี เริ่มที่ ไอโอดีน



ชุมชน/หมู่บ้านไอโอดีน

แนวคิด เป็นการวางรากฐานและสร้างพลังที่เข้มแข็งของประชาชนในการดูแลตนเองด้านการควบคุมและป้องกันโรคขาดสารไอโอดีนอย่างยั่งยืน



เกณฑ์การพัฒนา
“ชุมชน/หมู่บ้านไอโอดีน”

1. ชุมชน/หมู่บ้าน
มีนโยบายและมาตรการ
ควบคุมและป้องกันโรค
ขาดสารไอโอดีน



2. ผู้นำชุมชน แกนนำ
ชุมชน/หมู่บ้านและประชาชน
มีความรู้ และปฏิบัติเรื่อง
การควบคุมและป้องกันโรค
ขาดสารไอโอดีนได้



3. มีการสุ่มตรวจคุณภาพเกลือเสริมไอโอดีน
ณ แหล่งผลิต สถานที่จำหน่าย ร้านอาหาร คริวเรือน
ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก และโรงเรียน

4. หญิงตั้งครรภ์ทุกคนที่มาฝากครรภ์ในสถาน
บริการสาธารณสุข ได้รับยาเม็ดเสริมไอโอดีน

แกนหลักในการขับเคลื่อน
ชุมชน/หมู่บ้านไอโอดีนคือความปรารถนา
จริงใจ (หัวใจไอโอดีน)
ร่วมกับเครือข่ายชุมชน

10 สมองดี เริ่มที่ ไอโอดีน





ที่ปรึกษา

นายแพทย์วชิระ เพ็งจันทร์

อธิบดีกรมอนามัย

นายแพทย์อรรถพล แก้วสัมฤทธิ์

รองอธิบดีกรมอนามัย

แพทย์หญิงแสงโสม สีนะวัฒน์

ที่ปรึกษากกรมอนามัย

ผู้จัดทำ

แพทย์หญิงนภาพรณ วิริยะอุตสาหกุล

ผู้อำนวยการสำนักโภชนาการ

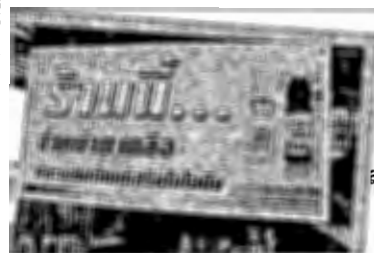
จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย

กลุ่มส่งเสริมโภชนาการวัยเรียน

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

โทรศัพท์ 02-590-4334

พิมพ์ครั้งที่ 2 จำนวนพิมพ์ 20,000 เล่ม



สมองดี เริ่มที่ ไอโอดีน





มารู้จัก...ไอโอดีนกันดีกว่า

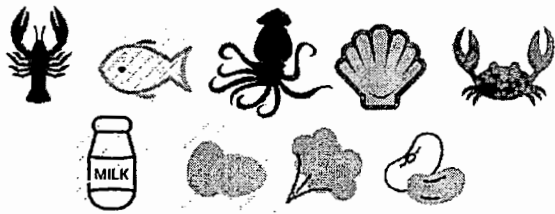


โดย กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น

ไอโอดีน

คือสารอาหารที่มีส่วนสำคัญในการสร้างไทรอยด์ ฮอโมน ซึ่งจำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกายและพัฒนาการของสมอง

...อาหารที่มีไอโอดีนสูง...



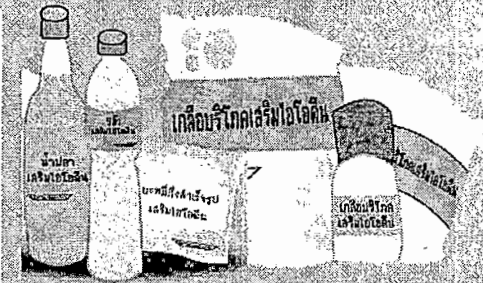
...ประโยชน์ของไอโอดีน...

- ป้องกันโรคขาดสารไอโอดีน, โรคคอพอก, โรคเอื้อ
- เสริมสร้างการเจริญเติบโตของร่างกาย
- พัฒนาสมองและสติปัญญา



...การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์เสริมไอโอดีนที่มีคุณภาพ

หน้าปลา เกลือปรุงอาหาร และผลิตภัณฑ์ปรุงรส ต้องระบุว่า "ใส่เกลือบริโภคเสริมไอโอดีน" หรือ "ผสมไอโอดีน" หรือ "เกลือบริโภคเสริมไอโอดีน...%"



เกลือเสริมไอโอดีน

การเลือกซื้อเกลือ

- ฉลากที่มีข้อความ ชื่อเกลือเป็นภาษาไทย
- ชื่อ และ ที่อยู่ของผู้ผลิตหรือจำหน่าย
- เดือน และปี ที่ผลิต โดยมีข้อความว่า "ผลิต" กำกับไว้ด้วย
- มีข้อความว่า "ควรบริโภคก่อน"

การเก็บรักษาเกลือ

- เก็บที่อุณหภูมิห้องปกติ หรือในถุง/ภาชนะที่ปิดสนิท
- เก็บให้ห่างจากความร้อน

การใช้เกลือที่ถูกต้อง

เขย่าภาชนะบรรจุเกลือก่อนใช้งานเพื่อไม่ให้ไอโอดีนตกตะกอน

รู้หรือไม่??

เกลือเสริมไอโอดีน 1 ช้อนชา มีไอโอดีน 150 ไมโครกรัม



ในขณะที่เกลือทะเล 1 ช้อนชา มีไอโอดีนเพียง 10-15 ไมโครกรัม

แบบรายงานการดำเนินงานด้านการควบคุมโรคขาดสารไอโอดีน

*จำเป็น

ที่อยู่อีเมล *

อีเมลของคุณ

อีเมลล์แอดเดรสผู้รายงาน *

คำตอบของคุณ

เบอร์โทรติดต่อผู้รายงานข้อมูล *

คำตอบของคุณ

จังหวัด *

คำตอบของคุณ

อำเภอ *

คำตอบของคุณ



ประเภท อปท. *

- อบต.
- เทศบาลนคร
- เทศบาลเมือง
- เทศบาลตำบล

ชื่อ อปท. *

คำตอบของคุณ

ชื่อโครงการ *

คำตอบของคุณ

รายละเอียดโครงการ *

ระบุรายละเอียดของโครงการ หรือกิจกรรมที่ดำเนินการ เช่น อบรมให้ความรู้แก่ประชาชนเรื่องไอโอดีน ประชาสัมพันธ์ เสียงตามสาย หรือ ค้นหาผู้มีภาวะพร่องไอโอดีน เป็นต้น

คำตอบของคุณ

ระยะเวลาดำเนินโครงการ *

คต าว ปปป

/ / 2018

งบประมาณที่ใช้ในการดำเนินโครงการ *

คำตอบของคุณ

ปัญหา/อุปสรรค หรือข้อเสนอแนะการดำเนินโครงการ *

คำตอบของคุณ



รูปภาพการดำเนินโครงการมีหรือไม่ ถ้ามีโปรดส่งรูปภาพการดำเนินโครงการอย่างน้อย 3 ภาพ ไปที่ hsw@dla.go.th *

- ส่งรูปภาพแล้ว
- ยังไม่ได้ส่งรูปภาพการดำเนินโครงการ

ส่ง

ห้ามส่งรหัสผ่านใน Google ฟอรัม

เนื้อหาไม่ได้ถูกสร้างขึ้นหรือรับรองโดย Google รายงานการละเมิด - ข้อกำหนดในการให้บริการ - ข้อกำหนดเพิ่มเติม

Google ฟอรัม

