



## ประกาศเทศบาลตำบลโนนสูง

เรื่อง การขาดสารไอโอดีน และขอความร่วมมือร้านค้าให้จำหน่ายเกลือเสริมไอโอดีนที่ได้มาตรฐาน

\*\*\*\*\*

ด้วย อำเภอนोनสูง แจ้งเรื่องขอความร่วมมือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นรณรงค์ เผยแพร่ ประชาสัมพันธ์ให้ความรู้เรื่องไอโอดีน การเลือกใช้ การเก็บรักษา วิธีใช้เกลือเสริมไอโอดีน และผลิตภัณฑ์ปรุงรสเสริมไอโอดีนเพื่อให้ประชาชนได้รับรู้ รับทราบ และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เหมาะสม

ในการนี้ เทศบาลตำบลโนนสูง มีความห่วงใยสุขภาพอนามัยของประชาชน จึงขอประชาสัมพันธ์ เรื่อง สารไอโอดีน ดังนี้

### ➤ ไอโอดีน คือ อะไร

ไอโอดีน คือ แร่ธาตุที่เกิดขึ้นเองในธรรมชาติพบมากในพืชและสัตว์ทะเล เช่น ปลา กุ้ง หอย ปู และสาหร่ายทะเล ในแต่ละวันร่างกายของเราต้องการไอโอดีนในปริมาณเพียงเล็กน้อย แต่ก็ขาดไม่ได้เพราะ ไอโอดีนเป็นส่วนประกอบสำคัญของฮอร์โมนจากต่อมธัยรอยด์ ที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกายและสมอง

### ➤ ทำไมเราจึงต้องการไอโอดีน

ไอโอดีนจำเป็นต่อร่างกายช่วยสร้างธัยรอยด์ฮอร์โมนซึ่งมีบทบาทในการควบคุมการเผาผลาญอาหารในร่างกายจึงมีผลต่อการใช้พลังงานของร่างกายมากที่สุดคือควบคุมการเจริญเติบโตของอวัยวะต่างๆในร่างกายและการเจริญเติบโตของสมอง

### ➤ ร่างกายคนเราต้องการไอโอดีนในปริมาณเท่าไร

ร่างกายต้องการไอโอดีนปริมาณเล็กน้อยแต่จำเป็นต้องได้รับอย่างสม่ำเสมอทุกวัน หากได้รับไม่พอ การสร้างธัยรอยด์ฮอร์โมนจะลดลงและจะทำให้เป็น “โรคขาดสารไอโอดีน”

ความต้องการไอโอดีนในแต่ละวัย

- |                              |                                 |
|------------------------------|---------------------------------|
| ๑. หญิงมีครรภ์ หญิงให้นมบุตร | ต้องการประมาณ ๒๕๐ ไมโครกรัม/วัน |
| ๒. เด็กแรกเกิด - ๕ ปี        | ต้องการประมาณ ๙๐ ไมโครกรัม/วัน  |
| ๓. เด็กอายุ ๖ - ๑๒ ปี        | ต้องการประมาณ ๑๒๐ ไมโครกรัม/วัน |
| ๔. เด็กวัยรุ่น - ผู้ใหญ่     | ต้องการประมาณ ๑๕๐ ไมโครกรัม/วัน |

### ➤ แหล่งอาหารที่มีไอโอดีน

ไอโอดีนพบมากในพืช และสัตว์ทะเล เช่น ปลาทะเล กุ้งทะเล สาหร่ายทะเล เป็นต้น สารไอโอดีนพบมากในผลิตภัณฑ์จากทะเลยกเว้นเกลือทะเล เกลือทุกประเภทมีไอโอดีนน้อยมากจำเป็นต้องเสริมไอโอดีนในเกลือทุกประเภท

➤ ผลของการขาดไอโอดีน

๑. การขาดสารไอโอดีนในหญิงตั้งครรภ์ ส่งผลอย่างรุนแรงต่อทารกในครรภ์ คือ ทารกตาย ตั้งแต่อยู่ในครรภ์หรือแท้ง ทารกพิการแต่กำเนิด ปัญญาอ่อน เมื่อโตขึ้นจะมีความบกพร่องทางสติปัญญา การเรียนรู้วิชาการเจริญเติบโตของร่างกายช้า ร่างกายแคระแกรน

๒. ผู้ใหญ่ที่ขาดสารไอโอดีน จะมีภาวะชัษรอยด์ฮอร์โมนต่ำทำให้เกิดเกียจคร้าน อ่อนเพลีย เฉื่อยชาประสิทธิภาพการทำงานลดลง

➤ การป้องกันโรคขาดสารไอโอดีนทำอย่างไร

๑. ใช้เกลือเสริมไอโอดีนในการปรุงอาหาร โดยตรวจดูฉลากบนซองเกลือที่ระบุว่ามีการเสริมไอโอดีน มีที่อยู่ของผู้ผลิตชัดเจน และมีเลข อย.

๒. รับประทานอาหารทะเลเป็นประจำ เช่น ปลาทู หอย ปู กุ้งทะเล เป็นต้น

๓. นอกจากบริโภคเกลือเสริมไอโอดีนและบริโภคอาหารทะเลเป็นประจำแล้ว ยังสามารถเลือกผลิตภัณฑ์เสริมไอโอดีน เช่น น้ำปลา ซอส ซีอิ๊ว บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ที่เสริมไอโอดีนในการปรุงอาหาร

➤ การรักษาเกลือบริโภคในครัวเรือน

๑. เก็บในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิทที่ทำมาจาก ไม้ ดินเผา แก้ว หรือเซรามิก หรือภาชนะที่ปิดสนิท เพื่อป้องกันการปนเปื้อน

๒. เก็บไว้ในที่ร่มและแห้งเพื่อหลีกเลี่ยงความชื้น และแสงแดด

➤ การเลือกซื้อเกลือบริโภค

๑. มีฉลากที่ถูกต้อง และแสดงเลข อย.

๒. แสดงวันหมดอายุ

๓. ผลิตภัณฑ์สีขาว ไม่มีสิ่งปลอมปน

๔. ไม่ขึ้นแฉะ

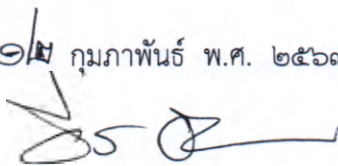
๕. บรรจุภัณฑ์ไม่ขาดหรือชำรุด

ทั้งนี้ เทศบาลตำบลโนนสูง จึงประชาสัมพันธ์ขอความร่วมมือสถานประกอบการ ร้านค้า ที่มีการจำหน่ายเกลือเสริมไอโอดีน ให้จำหน่ายเกลือเสริมไอโอดีนที่ได้มาตรฐาน มีแสดงฉลากที่ถูกต้อง มีเลข อย. แสดงชัดเจน และระบุสถานที่ผลิตที่ชัดเจน

➤ รวมถึงขอความร่วมมือพ่อค้า แม่ค้า ที่ปรุงหรือประกอบอาหารเพื่อจำหน่ายให้กับประชาชน รับประทาน ให้เลือกใช้เกลือบริโภคเสริมไอโอดีน หรือผลิตภัณฑ์เสริมไอโอดีนในการปรุงหรือประกอบอาหาร เพื่อเป็นการร่วมมือกันในการช่วยกันป้องกันไม่ให้ประชาชนในพื้นที่เป็นโรคขาดสารไอโอดีน

จึงประกาศมาให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๑๕ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๓



(นายธีร ธรรมชาธิบดี)

รองนายกเทศมนตรี ปฏิบัติราชการแทน

นายกเทศมนตรีตำบลโนนสูง