

ที่ ชม ๘๒๒๐๑/วณ๗๗



ที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลแม่่นาจร
๑๕๘ หมู่ ๕ ตำบลแม่่นาจร อำเภอแม่แจ่ม
จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๒๗๐

๑๐ พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความร่วมมือประชาสัมพันธการป้องกันโรคขาดสารไอโอดีน

เรียน กำนัน/ผู้ใหญ่บ้าน หมู่ ๑ - ๑๙ คณะกรรมการบริหารศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ตำบลแม่่นาจร

สิ่งที่ส่งมาด้วย เอกสารประชาสัมพันธการควบคุมและป้องกันโรคขาดสารไอโอดีน จำนวน ๑ ชุด

ด้วยกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ได้รับแจ้งจากกรมอนามัยว่า คณะอนุกรรมการสื่อสาร
สู่สาธารณะและผลักดันนโยบายภายใต้คณะอนุกรรมการขับเคลื่อนการควบคุมป้องกันโรคขาดสารไอโอดีน
ได้รวบรวมข้อมูลด้านวิชาการและสถานการณ์มาสังเคราะห์ เพื่อวางแผนการสื่อสารสู่สาธารณะผ่านสื่อและ
สนับสนุนการสื่อสารสู่สาธารณะทุกรูปแบบผ่านสื่อทุกประเภทตามความเหมาะสม เพื่อให้เกิดความเข้าใจ
อันถูกต้องในเรื่องควบคุมและป้องกันโรคขาดสารไอโอดีนแก่ประชาชนทั่วไป นั้น

องค์การบริหารส่วนตำบลแม่่นาจร จึงขอความร่วมมือประชาสัมพันธเกี่ยวกับการควบคุมและ
ป้องกันโรคขาดสารไอโอดีน เพื่อเผยแพร่ให้บุคลากรในหน่วยงานได้นำไปใช้ประโยชน์ในการดำเนินงานสื่อสาร
ประชาสัมพันธให้แก่เด็กนักเรียน และประชาชนทั่วไป ได้รับความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่องการควบคุม
และป้องกันโรคขาดสารไอโอดีน ทั้งนี้ สามารถดาวน์โหลดข้อมูลไฟล์เอกสารได้ทางเว็บไซต์
<http://qr.go.page.link/DBezn> หรือ QR Code รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายสมบุญ พะเยาว์)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลแม่่นาจร

สำนักปลัด

โทร./โทรสาร ๐-๕๓๐๓-๕๒๘๓

การป้องกันโรคขาดสารไอโอดีนทำอย่างไร

บริโภคเกลือเสริมไอโอดีน

เลือกซื้อเฉพาะเกลือที่เสริมไอโอดีน โดยตรวจสอบจากฉลากของเกลือที่เขียนว่า "เกลือบริโภคเสริมไอโอดีน" และมีเลข อย.

xx-x-xxxxx y yyyy



บริโภคอาหารทะเลเป็นประจำ

เช่น ปลาทู หอย ปู กุ้งทะเล

บริโภคอาหารที่เติมสารไอโอดีน

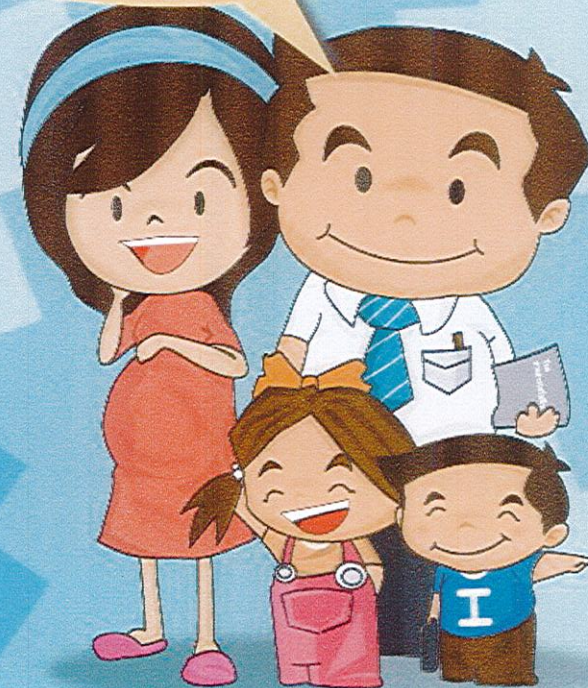
เช่น น้ำปลา น้ำเกลือปรุงอาหาร ซอส ซีอิ๊ว
บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป



สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
นนทบุรี 11000 โทรศัพท์ 02-590-4329 โทรสาร 02-590-4339
<http://nutrition.anamai.moph.go.th>

มารู้จัก

โรคขาดสารไอโอดีน
และวิธีป้องกัน
กันเถอะ



โรคขาดสารไอโอดีน

สารไอโอดีนคืออะไร

เป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายใช้สร้างฮอร์โมนของต่อมไทรอยด์

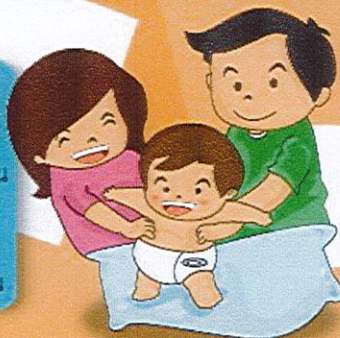


ไทรอยด์ฮอร์โมนมีความสำคัญต่อร่างกายอย่างไร

กระตุ้นให้ร่างกายมีการเจริญเติบโต โดยเฉพาะสมอง และระบบประสาท ทำให้มีพัฒนาการที่สมวัย และเติบโตเต็มศักยภาพ

ร่างกายต้องการไอโอดีนในปริมาณเท่าไร

ร่างกายต้องการปริมาณเล็กน้อย แต่จำเป็นต้องกินทุกวัน
เด็กต้องการ 90-120 ไมโครกรัม / วัน
ผู้ใหญ่ 150 ไมโครกรัม / วัน
หญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตร 250 ไมโครกรัม / วัน



โรคขาดสารไอโอดีน มีอาการอย่างไร

ภาวะไทรอยด์ฮอร์โมนต่ำ

ผู้ใหญ่ มีอาการเหนื่อยอ่อนเพลีย ง่วงซึม ท้องผูก ผิวหนังแห้ง เลี้ยงแพบ เหนื่อยชา ทนความหนาวเย็นไม่ค่อยได้

เด็ก นอกจากจะมีอาการคล้ายผู้ใหญ่แล้ว ยังพบอาการเชื่องช้าทางจิตใจ และเข่ามีปัญหาตำบารกแรกเกิด มีความสำคัญและรุนแรงมาก จะมีการทางสมอง ทำให้เกิดภาวะปัญญาอ่อน ไม่สามารถแก้ไขได้



เป็นโรคขาดสารไอโอดีนแล้วรักษาอย่างไร

จากการขาดสารไอโอดีน สามารถรักษาได้ โดยรับประทานอาหารทะเลหรือใช้เกลือบริโภคเสริมไอโอดีน น้ำปลาเสริมไอโอดีน และผลิตภัณฑ์เสริมไอโอดีน ปรุงอาหารติดต่อกันทุกวัน

