



กรมอนามัย
ศูนย์อนามัยที่ 6 ชลบุรี

วันไอโอดีนแห่งชาติ

25 มิถุนายน

“ทุกวันทุกวัย ต้องได้ไอโอดีน”



ไอโอดีนสำคัญอย่างไร?

- ไอโอดีนเป็นสารสำคัญในการสร้างไทรอยด์ฮอร์โมนที่สำคัญต่อการพัฒนาสมองและระบบประสาทของการกตั้งแต่อยู่ในครรภ์ หากได้รับไม่เพียงพออาจทำให้เกิดภาวะแท้ง และการกพิการแต่กำเนิด
- วัยเด็กไอโอดีนช่วยในการพัฒนาเซลล์สมองและระบบประสาท ซึ่งสำคัญต่อระดับเชาว์ปัญญา (IQ) ของเด็กไปตลอดชีวิต
- วัยผู้ใหญ่หากขาดไอโอดีนจะทำให้เกิดอาการอ่อนเพลีย ง่วงซึม



ทำอย่างไรไม่ขาดไอโอดีน?



- ใช้เกลือเสริมไอโอดีนวันละไม่เกิน 1 ช้อนชา หรือใช้ผลิตภัณฑ์ปรุงรสเสริมไอโอดีน (น้ำปลา ซอสปรุงรส ซีอิ๊ว) ในปริมาณที่เหมาะสม
- รับประทานอาหารทะเลเป็นประจำ เช่น ปลา กุ้ง ปู สาหร่ายทะเล เป็นต้น



- หญิงตั้งครรภ์มีความต้องการไอโอดีนมากกว่าคนปกติ จึงจำเป็นต้องกินยาเม็ดเสริมไอโอดีนวันละ 1 เม็ดทุกวัน ตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์จนถึงหลังคลอดและให้นมบุตรจนถึง 6 เดือน

ข้อมูลจาก แนวทางการดำเนินงานควบคุมและป้องกันโรคขาดสารไอโอดีน สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

จัดทำโดย กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน ศูนย์อนามัยที่ 6 ชลบุรี