

ที่ มท ๐๘๙๑.๓/ว ๒๒๓๕



กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น  
ถนนนครราชสีมา เขตดุสิต กทม. ๑๐๓๐๐

๒๘ สิงหาคม ๒๕๕๕

เรื่อง ประชาสัมพันธ์การขจัดโรคขาดสารไอโอดีนในระดับท้องถิ่น

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัด ทุกจังหวัด

อ้างถึง หนังสือกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัด ที่ มท ๐๘๙๑.๓/ว ๑๑๘๙ ลงวันที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๕๔  
สิ่งที่ส่งมาด้วย ตัวอย่างสื่อรณรงค์การขจัดโรคขาดสารไอโอดีนในระดับท้องถิ่น จำนวน ๑ ชุด

ตามที่อ้างถึง กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นได้ขอให้จังหวัดแจ้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น  
ได้ทราบเพื่อใช้ประโยชน์จากรายงานสรุปการดำเนินโครงการเพื่อขจัดโรคขาดสารไอโอดีนในระดับท้องถิ่น  
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 จะส่งผลให้เกิดความด้อยของสมองในทารกและเด็ก รวมทั้งสภาพร่างกาย  
แคระแกร็นและมีความเสี่ยงต่อการแท้งบุตรสูง ส่วนเด็กที่ได้รับสารไอโอดีนไม่เพียงพอ จะมีสมองและร่างกายที่  
เติบโตช้ากว่าปกติ อาจส่งผลให้หยุดการเจริญเติบโตและมีส่วนทำให้ไอคิวของเด็กต่ำลง อาการผิดปกติเหล่านี้เป็น  
สิ่งที่สามารถป้องกันได้ โดยองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นมีความสำคัญอย่างยิ่ง ในการขับเคลื่อนการขจัดโรคขาดสาร  
ไอโอดีนในระดับท้องถิ่น

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น พิจารณาแล้ว เพื่อกระตุ้นและสร้างกระแสสังคมในการรณรงค์  
การขจัดโรคขาดสารไอโอดีนในท้องถิ่น จึงขอความร่วมมือจากจังหวัด แจ้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นได้ทราบเพื่อ  
ใช้ประโยชน์จาก

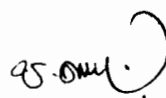
๑. รายงานสรุปการดำเนินโครงการเพื่อขจัดโรคขาดสารไอโอดีนในระดับท้องถิ่น ปี ๒๕๕๒-๒๕๕๓ ซึ่งสามารถนำไปเผยแพร่เป็นแนวทางปฏิบัติสำหรับพื้นที่อื่น ๆ
๒. ตัวอย่างสื่อรณรงค์การขจัดโรคขาดสารไอโอดีนในระดับท้องถิ่น (สิ่งที่ส่งมาด้วย)

/ทั้งนี้ ...

ทั้งนี้ สามารถดาวน์โหลดรายงานสรุปฯ ตามข้อ ๑. และตัวอย่างสื่อรณรงค์ฯ ตามข้อ ๒. ได้จากเว็บไซต์กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น [www.dla.go.th](http://www.dla.go.th) เข้าถึงได้จาก “หนังสือราชการ สถ.” หรือแบนเนอร์ “คุณภาพชีวิตคุณภาพท้องถิ่น” หรือเว็บไซต์สำนักส่งเสริมการพัฒนาเศรษฐกิจ สังคมและการมีส่วนร่วม เข้าถึงได้จาก [www.dla.go.th/organize/economic](http://www.dla.go.th/organize/economic)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาดำเนินการ

ขอแสดงความนับถือ



(นายไชยชัย เดชอมรธัญ)

รองอธิบดี รักษาราชการแทน

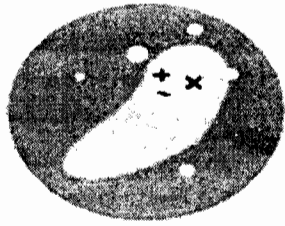
อธิบดีกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น

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

“ดำรงธรรมนำไทยใสสะอาด”

# ขาดไอโอดีน ไม่ใช่แค่คอพอก !

ระดับความรุนแรงของโรค  
ขาดสารไอโอดีน



การแท้งทารกในครรภ์,  
ทารกตายระหว่างคลอด



ความผิดปกติด้านการพูด  
และฟัง



การสูญเสีย IQ ตั้งแต่ 10-15  
นำไปสู่พัฒนาการทางสมองที่ช้า



โรคคอพอก  
(GOITER)



โรคเอ๋อ  
(CRETINISM)

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 ต้องเป็นภาระเลี้ยงดูครอบครัวและสังคมตลอดไป

นอกเหนือจากนั้น ภาวะขาดไอโอดีนยังมีส่วนสัมพันธ์กับอาการสมองพิการในผู้ป่วย หลายล้านคนทั่วโลก ส่งผลอย่างมากต่อระบบการเรียนรู้และพัฒนาการ กลายเป็นโรคที่ชาวบ้านเรียก “เอ๋อ” มีการศึกษาชิ้นหนึ่งระบุว่า การขาดสารไอโอดีนระดับปานกลางในเด็กเล็ก ส่งผลให้ระดับเขาว์ปัญญาหรือไอคิวลดลง 10-15 จุด เรียกว่า ว่างลง เพราะขาดสารอาหารที่เราเรียนกันมาแต่เด็ก


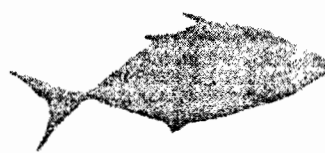
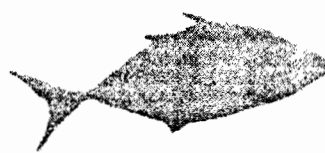





การศึกษาในซาอีร์ พบว่า ถ้าให้ไอโอดีนแก่มารดาขณะตั้งครรภ์ ทารกที่คลอดจะมีน้ำหนักมากขึ้นและมีโอกาสรอดมากกว่าเด็กขาดไอโอดีนถึง 2 เท่า



# กำเนิดไอโอดีน

ไอโอดีนเป็นแร่ธาตุที่พบได้ทั่วไปตามธรรมชาติในโลก โดยเฉพาะในดิน จึงสามารถดูดซึมและกระจายอยู่ทั่วไปใน อาหารที่เรารับประทาน อย่างไรก็ตาม เนื่องจากการกระจาย ตัวที่ไม่สม่ำเสมอ ดินในหลายประเทศทั่วโลกยังไม่มีแร่ธาตุ ที่สำคัญยิ่งนี้เพียงพอ จึงจำเป็นต้องมีการใส่สารไอโอดีนเพิ่มเติมในอาหารด้วย

นอกจากนี้ไอโอดีนยังพบได้ในอาหารทะเลในปริมาณที่มากกว่าอาหาร ชนิดอื่นด้วย เพราะคุณสมบัติของไอโอดีนซึ่งละลายในน้ำได้ จึงมีความเข้มข้นสูงเป็นพิเศษในน้ำทะเล

อาหาร	ปริมาณไอโอดีน (ไมโครกรัม) ต่ออาหาร 100 กรัม
 กุ้งทะเลตัวเล็ก	59
 สาหร่ายแห้ง	350
 ปลาทูน่า	48
 ปลากระพงขาว	51
 หอยขมหลวง	47
 ปลาสาละ	47
 หมู	17
 ไก่	24

# โรคขาดสารไอโอดีนมีอาการอย่างไร

## 1. คอพอก

ต่อมไทรอยด์มีขนาดใหญ่ขึ้นมากกว่าปกติถ้าโตมากจะกดหลอดลม ทำให้หายใจลำบาก และกลืนอาหารลำบาก

## 2. ภาวะไทรอยด์ฮอร์โมนต่ำ

**ผู้ใหญ่** มีอาการใจจุกจิก อ่อนเพลีย ง่วงซึม ท้องผูก ผิวหนังแห้ง เสียงแหบ เฉื่อยชา ทนความหนาวเย็นไม่ค่อยได้

**เด็ก** นอกจากจะมีอาการคล้ายผู้ใหญ่แล้ว ยังพบอาการเขื่องช้าทางจิตใจ และ เซาว์ปัญญาต่ำ

ทารกแรกเกิด มีความสำคัญและรุนแรงมากจะมีอาการทางสมองทำให้เกิดภาวะ ปัญญาอ่อน ไม่สามารถแก้ไขได้ เรียกว่า “โรคเอ๋อ”

# เป็นโรคขาดสารไอโอดีนแล้วรักษาอย่างไร

ภาวะคอพอกและภาวะไทรอยด์ฮอร์โมนต่ำจากการขาดสารไอโอดีน สามารถรักษาได้โดยการ รับประทานอาหารทะเลหรือใช้เกลือเสริมไอโอดีนปรุงอาหารทุกวัน

# การป้องกันโรคขาดสารไอโอดีนทำอย่างไร

- บริโภคเกลือเสริมไอโอดีน เลือกซื้อเฉพาะเกลือที่เสริมไอโอดีนโดยตรวจสอบจากฉลาก ของเกลือที่เขียนว่า เกลือเสริมไอโอดีน และได้รับรองมาตรฐานจากกรมอนามัย
- บริโภคอาหารทะเลเป็นประจำเช่น ปลาทู หอย ปู กุ้ง
- บริโภคอาหารที่มีการเติมสารไอโอดีน

# แค่กินเกลือก็หมดเรื่อง...จริงหรือ?

ถ้าเรารับประทานเกลือที่มีไอโอดีนเพียงวันละ 1 ช้อนชา เราจะได้รับไอโอดีนประมาณ 150 ไมโครกรัม ซึ่งจะเพียงพอต่อความต้องการของเราในแต่ละวัน แต่ในความเป็นจริงแล้ว ไม่ใช่เกลือ ทุกชนิดที่มีไอโอดีนเพียงพอ เกลือที่เขียนข้างฉลากว่า ‘เกลือเสริมไอโอดีน’ หรือ (IODIZED SALT) เท่านั้นที่มีไอโอดีนเพียงพอ ข้อเสียคือ เกลือประเภทนี้มักมีราคาแพงกว่า เพราะมีต้นทุนที่สูงกว่า ทำให้ คนที่มีรายได้น้อยหันไปเลือกเกลือที่ไม่มีไอโอดีน แต่ราคาถูก

นอกจากนี้ ต่อให้คุณเลือก ‘เกลือเสริมไอโอดีน’ ในการปรุงอาหารที่บ้าน แล้วก็ตาม นั่นก็ จัดเป็นเพียง 1/3 ของเกลือที่เรารับประทานกันในชีวิตประจำวัน อีก 2/3 ล้วนมาจากเครื่องปรุงรส ชนิดอื่นที่มีเกลือเป็นส่วนผสม ทั้งนั้น อาทิ น้ำปลา ซีอิ๊วขาว ซึ่งเกลือที่ผสมในผลิตภัณฑ์เหล่านี้... ส่วนใหญ่ไม่มีไอโอดีน

## ผลิตภัณฑ์เครื่องปรุงรส

## ร้อยละของครัวเรือนที่บริโภค



น้ำปลา  
96.4

เกลือ  
91.5



ซีอิ๊วขาว  
64.5



กะปิ  
63.2

ผงปรุงรส  
61.6



น้ำมันหอย  
61.4



น้ำปลาร้า  
41.4



ขอสกั่วเหลือง  
35.7



ซีอิ๊วดำ  
32.3



ซูเปอร์  
30.9

แค่กินเกลือเฉยๆ  
โดยไม่ได้ดูว่ามีไอโอดีนหรือไม่  
ปัญหาเลยไม่จบง่ายๆ  
อย่างที่คิด...

## เกลือเสริมไอโอดีนจากอดีตถึงปัจจุบัน

ปัจจุบัน สภาพภูมิศาสตร์ถูกทำลายทำให้ความอุดมสมบูรณ์ของสารอาหารในดินลดน้อยลง รวมทั้งสารไอโอดีนก็ลดน้อยลงด้วย ดังนั้นการบริโภคอาหารจากเนื้อสัตว์ พืชและผลไม้ จึงมีสารไอโอดีนไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย นักวิทยาศาสตร์จึงคิดค้นสกัดสารไอโอดีนเสริมลงในอาหาร เพื่อให้ร่างกายได้รับสารไอโอดีนอย่างเพียงพอ จากการคิดค้นพบว่า การเสริมสารไอโอดีนลงในเกลือ ได้ผลเป็นที่น่าพอใจ เนื่องจากเกลือมีรสเค็มสามารถควบคุมการบริโภคได้และการเสริมไอโอดีนลงในเกลือสะดวกแก่การเก็บรักษา อีกทั้งคุณภาพไอโอดีนไม่เสื่อมสภาพโดยง่าย ด้วยสารไอโอดีนมีความสำคัญต่อร่างกายมนุษย์ทุกคนทุกวัย และต้องได้รับสารไอโอดีนอย่างสม่ำเสมอทุกวัน ตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดาจนตลอดชีวิต จึงไม่ใช่หน้าที่ของทางราชการหรือเอกชนเท่านั้น แต่เป็นหน้าที่ของทุกภาคส่วน รวมทั้งต้องให้ความรู้แก่ประชาชนอย่างกว้างขวางและทั่วถึง เพื่อตระหนักถึงพิษภัยร้ายแรงของโรคขาดสารไอโอดีน