

ว่าด้วยเรื่อง “ไอโอดีน” คุณรู้จักมันดีพอหรือยัง?



เชื่อว่าหลายคนคุ้นเคยกับแร่ธาตุตัวนี้ “ไอโอดีน” แต่หนึ่งในจำนวนใครหลายคน อาจยังไม่รู้จักมันดีพอ

เมื่อเร็วๆ นี้ ทีมข่าว ASTVผู้จัดการ Live ได้มีโอกาสไปร่วมงานรณรงค์เนื่องในวันไอโอดีนแห่งชาติที่สถานีรถไฟกรุงเทพ (หัวลำโพง) ซึ่งตรงกับวันที่ 25 มิถุนายน ของทุกปี โดยในปีนี้มีการเดินทางรณรงค์ แจกเอกสารเผยแพร่ประชาสัมพันธ์บริเวณทางขึ้น-ลงรถไฟฟ้ามหานคร พร้อมด้วยการแสดงต่างๆ รวมไปถึงการมอบประกาศเกียรติคุณแก่หน่วยงานที่ให้การสนับสนุนในการดำเนินงานควบคุมและป้องกันโรคขาดสารไอโอดีน

แต่ประเด็นสำคัญ คงหนีไม่พ้นพระเอกของงาน นั่นก็คือ “ไอโอดีน” แร่ธาตุที่คนไทยยังไม่ค่อยตระหนักถึงภัยร้ายของการขาดสารไอโอดีน โดยเฉพาะหญิงตั้งครรภ์ที่ยังขาดเจ้าแร่ธาตุตัวนี้อยู่ไม่น้อย โอกาสเสี่ยงที่จะแท้งลูก หรือเด็กมีความพิการแต่กำเนิด หรือเป็น “เด็กเอ๋อ” ย่อมมีได้สูง

ยืนยันได้จากข้อมูลจากกระทรวงสาธารณสุขที่มีการสำรวจ พบว่า เด็กไทยยังเสี่ยงเกิดปัญหาสติปัญญาต่ำอยู่มาก เนื่องจากพบหญิงตั้งครรภ์มีปัญหาขาดสารไอโอดีน เห็นได้จากการสุ่มสำรวจระดับไอโอดีนในปัสสาวะของหญิงตั้งครรภ์ทั่วประเทศล่าสุดในปี 2556 พบสัดส่วนหญิงตั้งครรภ์ที่มีค่ามัธยฐานไอโอดีนในปัสสาวะต่ำกว่า 150 ไมโครกรัมต่อลิตรร้อยละ 51.3 ซึ่งถือเป็นพื้นที่ขาดสารไอโอดีนตามเกณฑ์องค์การอนามัยโลก

ดังนั้น หากแม่ขาดไอโอดีน ลูกก็จะมีความเสี่ยงที่จะขาดสารไอโอดีนตั้งแต่อยู่ในครรภ์ ส่งผลให้เซลล์สมอง และระบบประสาทของเด็กในครรภ์เจริญเติบโตไม่เต็มที่ ระดับไอโอดีนจะลดลงได้ถึง 10-15 จุด ที่น่าเป็นห่วงไปกว่านั้น หากแม่ขาดสารไอโอดีนมากๆ อาจทำให้แท้งลูก พิการแต่กำเนิด หรือ

เป็น “เด็กเอ๋อ” ได้

“ไอโอดีนเป็นสารอาหารที่มีความสำคัญต่อการสร้างเซลล์สมองและการทำงานของร่างกาย โดยเฉพาะการเจริญเติบโตของทารกตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดา เด็กที่ได้รับสารไอโอดีนไม่เพียงพอ สมองจะเติบโตช้ากว่าปกติและมีผลต่อสติปัญญา ถ้าขาดอย่างรุนแรงจะเป็นโรคเอ๋อได้” ดร.นพ.พรเทพ ศิริวนารังสรรค์ อธิบดีกรมอนามัยเน้นย้ำถึงความสำคัญของไอโอดีน

ด้วยเหตุนี้ จึงทำให้กระทรวงสาธารณสุข มีนโยบายให้สถานพยาบาลในสังกัดทุกแห่ง จ่ายยาเม็ดวิตามินรวมประกอบด้วยไอโอดีน ชาติเหล็ก และโฟลิก ให้หญิงตั้งครรภ์ทุกรายกินวันละ 1 เม็ด ตั้งแต่ไปฝากครรภ์จนถึงหลังคลอด ขณะให้นมบุตร 6 เดือน เพื่อสร้างให้เด็กไทยมีไอคิวเกิน 100 จุด เท่ามาตรฐานสากล

ส่วนในคนทั่วไปนั้น ร่างกายคนเราต้องการไอโอดีนเพื่อนำไปสร้างไทรอยด์ฮอร์โมน ซึ่งช่วยในการควบคุมการเผาผลาญอาหารในร่างกายให้เป็นไปตามปกติ การขาด

กลุ่มประชากรและความต้องการไอโอดีนในแต่ละวัน

(ไมโครกรัมต่อวัน)



ไทรอยด์ฮอร์โมนเป็นระยะเวลาสั้นๆ ร่างกายจะสั่งให้ต่อมไทรอยด์ขยายใหญ่ขึ้น หรือที่เราเรียกกันว่า “คอพอก” นั่นเอง

กรณีผู้ใหญ่ หากขาดไอโอดีนจะทำให้มีไทรอยด์ฮอร์โมนต่ำ เสี่ยงน้ำหนักตัวขึ้นง่าย เนื่องจากการเผาผลาญอาหารน้อย จะไม่กระตือรือร้น เกียจคร้าน อ่อนเพลียเฉื่อยชา สมรรถนะการทำงานลดลง

หากเกิดในวัยเรียนจะทำให้เฉื่อยชา เรียนไม่ทันเพื่อน หากขาดนานๆ จะทำให้ไอคิวลดลงด้วย หากขาดในช่วงที่ยังเป็นทารกจะทำให้สมองเติบโตช้าเรียนรู้ช้า ตัวเล็กแคระแกร็น โดยหญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร ต้องการไอโอดีนวันละ 250 ไมโครกรัม เด็กแรกเกิดถึง 5 ปีต้องการ



วันละ 90 ไมโครกรัม เด็กอายุ 6-12 ปีต้องการวันละ 120 ไมโครกรัม ส่วนวัยรุ่นและผู้ใหญ่ต้องการวันละ 150 ไมโครกรัม ทั้งนี้ อาหารที่มีไอโอดีนสูง ได้แก่ อาหารทะเลทั้งสัตว์และพืช เช่น ปลาทะเล กุ้งทะเล สาหร่ายทะเล เป็นต้น แต่กระนั้นเราก็ไม่สามารถหาอาหารทะเลมารับประทานได้ทุกวัน จึงมีการเติมไอโอดีนในเครื่องปรุงรสเติม เช่น เกลือ เพราะสามารถบริโภคได้ทุกวันและวันละน้อย

กรมอนามัยจึงได้รณรงค์ส่งเสริมให้ผู้ประกอบการเสริมไอโอดีนลงไปเกลือ น้ำปลา น้ำเกลือปรุงรส และซีอิ๊วที่ผลิตจากถั่วเหลือง และรณรงค์ให้ความรู้แก่ประชาชนในการเลือกใช้เครื่องปรุงรสที่เสริมไอโอดีน และรับประทานอาหารทะเลบ้างเป็นบางมื้อ เนื่องจาก ร่างกายไม่สามารถเก็บสะสมไอโอดีนไว้ได้ จึงต้องรับประทานทุกวัน วันละน้อย ถ้าเป็นเกลือทะเลที่ไม่ได้ผสมไอโอดีน ใน 1 ช้อนชาจะมีไอโอดีนเพียง 20 ไมโครกรัมเท่านั้น จึงจำเป็นต้องเสริมไอโอดีนในเกลือทะเลด้วย จึงจะเพียงพอสำหรับความต้องการของคนปกติ

ไม่เพียงเท่านั้น ยังได้มีการรณรงค์สร้างกระแสให้ประชาชนเข้าใจเรื่องประโยชน์ของสารไอโอดีน โดยเลือกเมนู "ส้มตำไอโอดีน" ที่มีการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมไอโอดีน อาทิ น้ำปลาเสริมไอโอดีน เกลือเสริมไอโอดีน มาเป็นส่วนผสมในการปรุงอาหาร ซึ่งนอกจากจะช่วยป้องกันโรคขาดไอโอดีนแล้ว ยังช่วยลดน้ำหนักได้อีกด้วย

รู้แบบนี้แล้ว "ไอโอดีน" อย่าให้ขาด โดยเฉพาะคุณแม่ตั้งครรภ์ ถ้าไม่อยากให้ลูกอ่อน ไอคิวต่ำ ควรตระหนักกันไว้ให้ดี ไม่ใช่เพื่อใคร แต่เพื่อลูกและตัวเราเอง ■