บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลมะมุ อำเภอกระบุรี จังหวัดระนอง

ที่ รน ๗๓๒๐๑/ ๗๒๘ **วันที่** ๒๗ มิถุนายน ๒๕๖๕

เรื่อง รายงานผลการดำเนินโครงการป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคขาดสารไอโอดีนอย่างเข้มแข็งและยั่งยืน พระราชดำริสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้ากรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมาร

เรียน นายกองค์การบริหารส่วนตำบลมะมุ

ด้วยข้าพเจ้านางสาวจิราภรณ์ ภาระอาสม ตำแหน่งผู้ช่วยเจ้าพนักงานสาธารณสุข สำนักปลัด มีความประสงค์จัดทำโครงการป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคขาดสารไอโอดีนอย่างเข้มแข็งและยั่งยืนพระราชดำริสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้ากรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในวันที่ ๒๐ – ๒๗ มิถุนายน ๒๕๖๕ ณ พื้นที่ตำบลมะมุ และศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านดอนพลา หมู่ที่ ๗ ตำบลมะมุ อำเภอกระบุรี จังหวัดระนอง นั้น

บัดนี้ข้าพเจ้าได้ดำเนินโครงการดังกล่าว เรียบร้อยแล้ว จึงขอรายงานสรุปผลการดำเนินโครงการให้ทราบ ดังนี้

การจัดโครงการดังกล่าวมีวัตถุประสงค์ดังนี้

๑. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายได้รับความรู้เรื่องสารไอโอดีน
๒. เพื่อป้องการโรคที่เกิดจากการขาดสารไอโอดีน

ผู้เข้าร่วมโครงการ

๑. เด็กนักเรียนศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านดอนพลา	จำนวน	๑๘ คน
๒. ผู้ปกครองเด็กนักเรียนศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านดอนพลา	จำนวน	๑๘ คน
๓. เจ้าหน้าที่	จำนวน	๓ คน
๔. หญิงตั้งครรภ์ที่อยู่ในพื้นที่ตำบลมะมุ	จำนวน	๕ คน

รูปแบบการดำเนินโครงการ

๑. เสนอแผนโครงการเพื่อขออนุมัติ
๒. กิจกรรมรู้จักกับอาหารที่มีสารไอโอดีนสำหรับเด็กเล็ก
๓. กิจกรรมประชาสัมพันธ์ ให้ความรู้เกี่ยวกับโรคขาดสารไอโอดีน
๔. ติดตามประเมินผลการดำเนินโครงการ
๕. สรุปผลการดำเนินการ

ประโยชน์ที่ได้รับจากการจัดโครงการ

๑. ทำให้กลุ่มเป้าหมายมีความรู้เรื่องสารไอโอดีน
๒. ทำให้กลุ่มเป้าหมายสามารถป้องกันโรคที่เกิดจากการขาดสารไอโอดีนได้
๓. ผลการประเมินเบื้องต้นไม่พบเด็กแสดงอาการขาดสารไอโอดีนในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านดอนพลา

(นางสาวจิราภรณ์ ภาระอาสม)
ผู้ช่วยเจ้าพนักงานสาธารณสุข

ทราบ

(นางนวรัตน์ เทพประดิษฐ์)
หัวหน้าสำนักปลัด

ทราบ

(นายคะเณ ทองพรุสยาม)
ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลมะมุ

ทราบ

(นายโชติชัชวาล ลิ้มแสงอุทัย)
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลมะมุ

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลมะมุ

ที่ รน ๗๓๒๐๑ / ๖๗๗ **วันที่** ๑๖ มิถุนายน พ.ศ.๒๕๖๕

เรื่อง ขออนุมัติจัดทำโครงการป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคขาดสารไอโอดีนอย่างเข้มแข็งและยั่งยืน พระราชดำริสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

เรียน นายกองค์การบริหารส่วนตำบลมะมุ

๑.เรื่องเดิม

ตามข้อบัญญัติงบประมาณรายจ่ายประจำปี พ.ศ.๒๕๖๔ แผนงานสาธารณสุข งานบริหารทั่วไปเกี่ยวกับสาธารณสุข งบดำเนินงาน หมวดค่าใช้สอย ประเภทรายจ่ายเกี่ยวเนื่องกับการปฏิบัติราชการที่ไม่เข้าลักษณะรายจ่ายหมวดอื่นๆ เพื่อจ่ายเป็นค่าใช้จ่ายในการดำเนินโครงการป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคขาดสารไอโอดีนอย่างเข้มแข็งและยั่งยืนพระราชดำริสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เช่น ค่าป้ายโครงการ ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม ค่าสมนาคุณวิทยากร ค่าวัสดุอุปกรณ์ ค่าพาหนะ ค่าเช่าที่พัก และค่าใช้จ่ายอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินโครงการ ฯลฯ ตั้งไว้ เป็นเงิน ๕,๐๐๐ บาท นั้น

๒.ข้อเท็จจริง

ด้วยข้าพเจ้านางสาวจิราภรณ์ ภาระอาสม ตำแหน่งผู้ช่วยเจ้าพนักงานสาธารณสุข สำนักปลัด มีความประสงค์จัดทำโครงการป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคขาดสารไอโอดีนอย่างเข้มแข็งและยั่งยืนพระราชดำริสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในวันที่ ๒๐ – ๒๗ มิถุนายน ๒๕๖๕ ณ พื้นที่ตำบลมะมุ และศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านดอนพลา หมู่ที่ ๗ ตำบลมะมุ อำเภอกระบุรี จังหวัดระนอง

๓.ข้อกฎหมาย/ระเบียบ/หนังสือสั่งการ

๓.๑ กระทรวงมหาดไทยว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรมและการเข้ารับการฝึกอบรมของเจ้าหน้าที่ท้องถิ่น พ.ศ. ๒๕๓๗

๓.๒ แผนพัฒนาท้องถิ่น (พ.ศ.๒๕๖๑ - ๒๕๖๕) เพิ่มเติม และเปลี่ยนแปลง (ฉบับที่ ๒) แบบ ผ ๐๒ หน้า ๔๘ ลำดับที่ ๔

๔. ข้อเสนอ/พิจารณา

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา หากเห็นชอบโปรดลงนาม เพื่อดำเนินการต่อไป

(นางสาวจิราภรณ์ ภาระอาสม)
ผู้ช่วยเจ้าพนักงานสาธารณสุข

(นางนวรัตน์ เทพประดิษฐ์)
หัวหน้าสำนักปลัด

ความเห็น ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลมะมุ

(/) เห็นสมควรอนุมัติ

( ) ไม่สมควรอนุมัติ เพราะ.....

(นายคะเณ ทองพรุสยาม)

ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลมะมุ

ความเห็น นายองค์การบริหารส่วนตำบลมะมุ

(/) เห็นสมควรอนุมัติ

( ) ไม่สมควรอนุมัติ เพราะ.....

(นายโชติชัชวาล ลิ้มแสงอุทัย)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลมะมุ

โครงการป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคขาดสารไอโอดีนอย่างเข้มแข็งและยั่งยืน
พระราชดำริสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

๑. หลักการและเหตุผล

ไอโอดีน เป็นส่วนประกอบสำคัญในการสร้างฮอร์โมนจากต่อมไทรอยด์ ในมารดาที่ตั้งครรภ์จะมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาในร่างกาย ทำให้ต้องมีการใช้สารไอโอดีนเพิ่มมากขึ้น ไอโอดีนมีความสำคัญต่อการพัฒนาระบบประสาทของทารกตั้งแต่อยู่ในครรภ์ หากหญิงตั้งครรภ์ได้รับสารไอโอดีนในปริมาณไม่เพียงพอ และอาจจะมีผลต่อพัฒนาการทางร่างกายและทางสมองของทารกได้

เมื่อร่างกายได้รับสารไอโอดีนในอาหาร จะถูกดูดซึมที่กระเพาะอาหารและลำไส้เล็ก ซึ่งในภาวะปกติ ต่อมไทรอยด์จะสามารถเก็บไอโอดีนได้ ๑๐-๘๐% ของไอโอดีนที่ถูกดูดซึม และนำไปผ่านขั้นตอนในการสร้างไทรอยด์ฮอร์โมน ต่อม thyroid มีความสามารถในการเก็บสะสม hormone ได้ในปริมาณมาก และจะค่อยๆ ปล่อยไทรอยด์ฮอร์โมนนี้ออกสู่กระแสเลือดทีละน้อยๆ ตามความต้องการของร่างกาย ทารกในครรภ์มารดามีการเจริญเติบโตของระบบประสาทตั้งแต่ในครรภ์ จึงควรได้รับไอโอดีนซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการพัฒนาเซลล์ประสาทและสมองในปริมาณที่เพียงพอ นอกจากนี้ยังพบว่าในหญิงตั้งครรภ์จะมีการทำงานของไตที่หนักกว่าคนทั่วไป ทำให้เกิดการขับไอโอดีนออกจากร่างกายปริมาณมากกว่าคนอื่น จึงควรบริโภคไอโอดีนให้มากกว่าปกติ โดยไอโอดีนจะถูกส่งไปยังทารกในครรภ์ผ่านทางรก และหญิงตั้งครรภ์ควรได้รับไอโอดีนอย่างน้อย ๒๕๐ ไมโครกรัมต่อวัน จากผลกระทบจากโรคขาดสารอาหาร โดยเฉพาะโรคคอพอก โรคเอ่อ ที่ส่งผลทำให้ไอคิวต่ำซึ่งเป็นปัญหาทางสาธารณสุขที่สำคัญอีกปัญหาหนึ่ง เนื่องจากไอโอดีนเป็นสารอาหารที่สำคัญต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย การพัฒนาสมองตั้งแต่อยู่ในครรภ์จนถึงแรกเกิด รวมถึงการเสริมสร้างสติปัญญานอกจากนั้นผู้ที่ได้รับสารไอโอดีน ไม่เพียงพอจะมีอาการของโรคคอพอกแล้ว ยังมีผลทำให้ร่างกายและสมองเติบโตน้อยลง รูปร่างเตี้ย แคระแกรน ความฉลาดทางสติปัญญาจะด้อยกว่าปกติ อีกด้วย

องค์การบริหารส่วนตำบลมะมุได้เล็งเห็นความสำคัญในการควบคุมป้องกันโรคขาดสารไอโอดีน ในกลุ่มประชากรโดยมุ่งเน้นตั้งแต่มารดาตั้งครรภ์ ให้มารดาตระหนักถึงอันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากการขาดสารไอโอดีน และเพื่อเป็นการควบคุมป้องกันการขาดสารไอโอดีนในกลุ่มเด็กเล็กอย่างต่อเนื่อง จึงได้จัดทำโครงการนี้ขึ้น

๒. วัตถุประสงค์

๒.๑ เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายได้รับความรู้เรื่องสารไอโอดีน

๒.๒ เพื่อป้องการโรคที่เกิดจากการขาดสารไอโอดีน

๓. กลุ่มเป้าหมาย

๓.๑ หญิงตั้งครรภ์ที่อยู่ในความดูแลของ รพ.สต.มะมุ	จำนวน	๕ คน
๓.๒ หญิงตั้งครรภ์ที่อยู่ในความดูแลของ รพ.สต. ดอนพลา	จำนวน	๒ คน
๓.๓ เด็กนักเรียนศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านดอนพลา	จำนวน	๓๐ คน
๓.๔ ผู้ปกครองเด็กนักเรียนศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านดอนพลา	จำนวน	๓๐ คน
๓.๕ เจ้าหน้าที่	จำนวน	๕ คน

/๔.พื้นที่.....

๔. **พื้นที่ดำเนินการ**

๔.๑ พื้นที่ตำบลมะมุ

๔.๒ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านดอนพลา

๕. **ระยะเวลาดำเนินการ**

๒๐ – ๒๗ มิถุนายน ๒๕๖๕

๖. **วิธีการดำเนินการ**

๖.๑ เสนอแผนโครงการเพื่อขออนุมัติ

๖.๒ กิจกรรมรู้จักกับอาหารที่มีสารไอโอดีนสำหรับเด็กเล็ก

๖.๓ กิจกรรมประชาสัมพันธ์ ให้ความรู้เกี่ยวกับโรคขาดสารไอโอดีน

๖.๔ ติดตามประเมินผลการดำเนินโครงการ

๖.๕ สรุปผลการดำเนินการ

๗. **งบประมาณ**

ไม่ใช้งบประมาณ

๘. **ผลที่คาดว่าจะได้รับ**

๘.๑ ทำให้กลุ่มเป้าหมายมีความรู้เรื่องสารไอโอดีน

๘.๒ ทำให้กลุ่มเป้าหมายสามารถป้องกันโรคที่เกิดจากการขาดสารไอโอดีนได้

๙. **ผู้รับผิดชอบโครงการ**

ลงชื่อ.....ผู้รับผิดชอบโครงการ

นางสาวจิราภรณ์ ภาระอาสม

ผู้ช่วยเจ้าพนักงานสาธารณสุข

๑๐. **ผู้เสนอโครงการ**

ลงชื่อ.....ผู้เสนอโครงการ

นางนวรัตน์ เทพประดิษฐ์

หัวหน้าสำนักปลัด

๑๑. **ผู้เห็นชอบโครงการ**

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบโครงการ

นายคะเณ ทองพรสยาม

ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลมะมุ

๑๒. **ผู้อนุมัติโครงการ**

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติโครงการ

นายโชติชัชวาล ลิ้มแสงอุทัย

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลมะมุ

โครงการป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคขาดสารไอโอดีนอย่างเข้มแข็งและยั่งยืน
พระราชดำริสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

กิจกรรมรู้จักกับอาหารที่มีสารไอโอดีนสำหรับเด็กเล็ก







โครงการป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคขาดสารไอโอดีนอย่างเข้มแข็งและยั่งยืน
พระราชดำริสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

กิจกรรมรู้จักกับอาหารที่มีสารไอโอดีนสำหรับเด็กเล็ก







รายชื่อนักเรียนศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านดอนพลา
องค์การบริหารส่วนตำบลมะมุ
ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๕

เลขที่ประจำตัว	เลขที่	ชื่อ – สกุล	หมายเหตุ
๐๑๔๔	๑	เด็กชายธนศักดิ์ ธนบัตร	น้องคริส ✓
๐๑๔๕	๒	เด็กชายจีรพัฒน์ ทองคำ	น้องกองพัน
๐๑๔๖	๓	เด็กหญิงอรณิชา บุญทอง	น้องน้ำหอม ✓
๐๑๔๗	๔	เด็กหญิงณัฐธิดา เดชารัมย์	น้องนานา
๐๑๔๘	๕	เด็กชายธนภัทร พิมุข	น้องข้าวโอ๊ต ✓
๐๑๔๙	๖	เด็กหญิงพัชราภา นาคศักดิ์	น้องตันหยง ✓
๐๑๕๑	๗	เด็กชายอภิชาติ จันทับ	น้องเซียน
๐๑๕๓	๘	เด็กชายกฤติน นาคใหญ่	น้องฝนเหนือ ✓
๐๑๕๔	๙	เด็กหญิงศุภิสรา ภู่ทอง	น้องชะแอม
๐๑๕๕	๑๐	เด็กชายกฤติพงศ์ ตันก่วนจู้	น้องกันต์
๐๑๕๖	๑๑	เด็กชายพชรพล เพชรพิรุณ	น้องอคิน ✓
๐๑๕๗	๑๒	เด็กชายพัฒนาพล ผอมปาด	น้องไอซ์ ✓
๐๑๕๘	๑๓	เด็กหญิงจิรภิญญา เคลื่อนทอง	น้องแตงกวา
๐๑๕๙	๑๔	เด็กชายสุริยันต์ จงเจริญ	น้องแม็ค
๐๑๖๒	๑๕	เด็กหญิงณัฐวิภา ศรีร่มเย็น	น้องนิลิน ✓
๐๑๖๓	๑๖	เด็กชายณัฐพล เย็นใจ	น้องเจแปน ✓
๐๑๖๔	๑๗	เด็กชายกรวิชญ์ แสงพยับ	น้องเตอร์ ✓
๐๑๖๖	๑๘	เด็กหญิงอันติกา เรืองจันทร์	น้องแก้ม
๐๑๖๗	๑๙	เด็กชายฐากรู ผ่องหิรัญ	น้องวิม ✓
๐๑๖๘	๒๐	เด็กหญิงนันท์นลิน สีสิน	น้องใบมิ้น
๐๑๖๙	๒๑	เด็กชายพสิษฐ์ คชสิทธิ์	น้องเท่ ✓
๐๑๗๐	๒๒	เด็กชายปภังกร ชิตรัตถา	น้องกัปตัน
๐๑๗๑	๒๓	เด็กชายณัฐชนน ศรีเพชรดี	น้องแบ่งปัน ✓
๐๑๗๒	๒๔	เด็กหญิงสมิตา ฤทธิเดช	น้องเอิงเอย ✓
๐๑๗๓	๒๕	เด็กหญิงเกวลิน ทองแท่ง	น้องออร์แกน
๐๑๗๔	๒๖	เด็กหญิงพรชนิตร์ แสวงผล	น้องใบตาล
๐๑๗๕	๒๗	เด็กชายเสฏฐวุฒิ พรหมสุวรรณ	น้องตะวัน
๐๑๗๖	๒๘	เด็กชายสาริน พากเพียร	น้องอิฐ
๐๑๗๗	๒๙	เด็กหญิงเคสุมอ	น้องใบบุญ
๐๑๗๘	๓๐	เด็กหญิงขวัญเกล้า เสียงดัง	น้องขวัญเกล้า
๐๑๗๙	๓๑	เด็กหญิงกมลชนก ดวงเทียน	น้องสปาย
๐๑๘๐	๓๒	เด็กชายภรันยู ทองนุ่ม	น้องไวท์

๐๑๘๑	๓๓	เด็กชายพชรพล อภิญ	น้องภาคิณ ✓
๐๑๘๒	๓๔	เด็กชายธนภัทร อุชุภาพ	น้องข้าวโอ๊ต ✓
๐๑๘๓	๓๕	เด็กหญิงณัชชา ไทรทองคำ	น้องจัสมิน
๐๑๘๔	๓๖	เด็กชายธนวัฒน์ บุญมี	น้องกัปตัน ✓
๐๑๘๕	๓๗	เด็กชายกิติชัย คชรินทร์	น้องแมมมอธ ✓


SeaFood

...สารไอโอดีน...


SeaFood


โรคขาดสารไอโอดีน
สารไอโอดีนคืออะไร
ร่างกายใช้สร้างฮอร์โมนของต่อมธัยรอยด์
ธัยรอยด์ฮอร์โมนมีความสำคัญต่อร่างกายอย่างไร
ร่างกายต้องการไอโอดีนในปริมาณเท่าไร
ร่างกายต้องการปริมาณน้อย แต่จำเป็นต้องกินทุกวัน
เด็กต้องการ 90-120 ไมโครกรัม / วัน
ผู้ใหญ่ 150 ไมโครกรัม / วัน
หญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตร 250 ไมโครกรัม / วัน
โรคขาดสารไอโอดีน มีอาการอย่างไร
ภาวะธัยรอยด์ฮอร์โมนผิดปกติ
ผู้ใหญ่ มีอาการเนื้อตัวบวม อ่อนเพลีย ง่วงซึม
ท้องผูก ผิวหนังแห้ง เสียงแหบ เลือดขาว ความ
จำไม่ดี
เด็ก นอกจากจะมีอาการคล้ายผู้ใหญ่แล้ว ยังมี
อาการเรื่องช้าทางจิตใจ และสติปัญญาต่ำ
ทารกแรกเกิด มีความสำคัญและรุนแรงมาก
จะมีอาการทางสมอง ทำให้เกิดภาวะปัญญาอ่อน
ไม่สามารถแก้ไขได้
เป็นโรคขาดสารไอโอดีนแล้วรักษาอย่างไร
จากการขาดสารไอโอดีน สามารถรักษาได้
โดยรับประทานอาหารทะเลหรือใช้เกลือบริโภค
เสริมไอโอดีน น้ำปลาเสริมไอโอดีน และผลิตภัณฑ์
เสริมไอโอดีน ปรุงอาหารอยู่เสมอทุกวัน








SeaFood

...สารไอโอดีน...


SeaFood


โรคขาดสารไอโอดีน
สารไอโอดีนคืออะไร
เป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายใช้สร้างฮอร์โมนของต่อมไธรอยด์
โรคขาดสารไอโอดีน มีอาการอย่างไร
ภาวะร่ายรอยต่อธรีโนพลา
ผู้ใหญ่ มีอาการเสียงแหบ อ่อนเพลีย ง่วงซึม ท้องผูก ผิวหนังแห้ง เสียงแหบ เนื้อบวม หนาเป็นไม่ค่อยได้
เด็ก นอกจากจะมีอาการคล้ายผู้ใหญ่แล้ว ยังพบอาการเรื่องช้าทางจิตใจ และสติปัญญาต่ำ การเจริญเติบโต มีความล่าช้าและรุนแรงมาก จะมีอาการทางสมอง ทำให้เกิดภาวะปัญญาอ่อน ไม่สามารถแก้ไขได้
รับรอยต่อธรีโนพลีความสำคัญต่อร่างกายอย่างไร
กระตุ้นให้ต่างกายมีการเจริญเติบโตโดยเฉพาะสมอง และระบบประสาท ทำให้มีพัฒนาการที่คล่องแคล่ว และเรียนได้ดีขึ้นมาก
ร่างกายต้องการไอโอดีนในปริมาณเท่าไร
ร่างกายต้องการในปริมาณน้อย แต่จำเป็นต้องกินทุกวัน
เด็กต้องการ 90-120 ไมโครกรัม / วัน
ผู้ใหญ่ 150 ไมโครกรัม / วัน
หญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตร 250 ไมโครกรัม / วัน
เป็นโรคขาดสารไอโอดีนแล้วรักษาอย่างไร
จากการขาดสารไอโอดีน สามารถรักษาได้ โดยรับประทานอาหารทะเลหรือใช้เกลือบริโภคเสริมไอโอดีน น้ำปลาเสริมไอโอดีน และผลิตภัณฑ์เสริมไอโอดีน ปรุงอาหารสัดส่วนทุกวัน







...สารไอโอดีน...


โรคขาดสารไอโอดีน
โรคขาดสารไอโอดีน มีอาการอย่างไร
สารไอโอดีนคืออะไร
ภาวะขาดสารไอโอดีนในผู้ใหญ่
ขาดสารไอโอดีนมีความสำคัญต่อร่างกายอย่างไร
ร่างกายต้องการไอโอดีนในปริมาณเท่าไร
เป็นโรคขาดสารไอโอดีนแล้วรักษาอย่างไร








SeaFood

...สารไอโอดีน...


SeaFood


โรคขาดสารไอโอดีน
สารไอโอดีนคืออะไร
เป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายใช้สร้างฮอร์โมนของต่อมไธรอยด์
รับรองต่อฮอร์โมนผิดความสำคัญต่อร่างกายอย่างไร
กระตุ้นให้ร่างกายมีการเจริญเติบโตโดยเฉพาะสมอง และระบบประสาท ทำให้มีพัฒนาการที่ดีและมีไอคิวเต็มศักยภาพ
ร่างกายต้องการไอโอดีนเป็นปริมาณเท่าไร
ร่างกายต้องการปริมาณน้อยมาก แต่จำเป็นต้องกินทุกวัน
เด็กต้องการ 90-120 ไมโครกรัม / วัน
ผู้ใหญ่ 150 ไมโครกรัม / วัน
หญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตร 250 ไมโครกรัม / วัน
โรคขาดสารไอโอดีน มีอาการอย่างไร
ภาวะร่างกายต่อฮอร์โมนผิดปกติ
ผู้ใหญ่ มีอาการเนื้อจะหร้าน อ่อนเพลีย ง่วงซึม ท้องผูก ผิวหนังแห้ง เสียงแหบ เนื้อบวม หนาวเย็นไม่ค่อยได้
เด็ก นอกจากจะมีอาการคล้ายผู้ใหญ่แล้ว อัตราการเรื่องช้าทางจิตใจ และเชาวน์ปัญญาต่ำ
ทารกแรกเกิด มีความสำคัญและรุนแรงมาก จะมีอาการทางสมอง ทำให้เกิดภาวะปัญญาอ่อนไม่สามารถแก้ไขได้
เป็นโรคขาดสารไอโอดีนแล้วรักษาอย่างไร
จากการขาดสารไอโอดีน สามารถรักษาได้ โดยรับประทานอาหารทะเลหรือใช้เกลือเสริมไอโอดีน
เสริมไอโอดีน น้ำปลาเสริมไอโอดีน และผลิตภัณฑ์
เสริมไอโอดีน บริโภคอาหารดังกล่าวทุกวัน








SeaFood

...สารไอโอดีน...


SeaFood


โรคขาดสารไอโอดีน
สารไอโอดีนคืออะไร
เป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายให้สร้างฮอร์โมนของต่อมธัยรอยด์
ธัยรอยด์ฮอร์โมนมีความสำคัญต่อร่างกายอย่างไร
กระตุ้นให้ร่างกายมีการเจริญเติบโต โดยเฉพาะสมอง และระบบประสาท ทำให้มีพัฒนาการที่สมวัย และเติบโตเต็มศักยภาพ
ร่างกายต้องการไอโอดีนในปริมาณเท่าไร
ร่างกายต้องการปริมาณน้อย แต่จำเป็นต่อกิจกรรมในร่างกาย
เด็กต้องการ 90-120 ไมโครกรัม / วัน
ผู้ใหญ่ 150 ไมโครกรัม / วัน
หญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตร 250 ไมโครกรัม / วัน
โรคขาดสารไอโอดีน มีอาการอย่างไร
ภาวะธัยรอยด์ฮอร์โมนต่ำ
ผู้ใหญ่ มีอาการอ้วกง่าย อ่อนเพลีย ง่วงซึม ท้องผูก ผิวหนังแห้ง เสียงแหบ เนื้อบวม หนาขึ้นไม่ค่อยได้
เด็ก นอกจากจะมีอาการคล้ายผู้ใหญ่แล้ว ยังพบอาการเรื่องร่างกายไม่เจริญเติบโต และสติปัญญาต่ำ
ทารกแรกเกิด มีความสำคัญและรุนแรงมาก จะมีอาการทางสมอง ทำให้เกิดภาวะปัญญาอ่อน ไม่สามารถแก้ไขได้
เป็นโรคขาดสารไอโอดีนแล้วรักษาอย่างไร
จากการขาดสารไอโอดีน สามารถรักษาได้ โดยรับประทานอาหารทะเลหรือใช้เกลือบริโภคเสริมไอโอดีน น้ำปลาเสริมไอโอดีน และผลิตภัณฑ์เสริมไอโอดีน ประจำอาหารอย่างต่อเนื่องทุกวัน





