

ด่วนที่สุด
ที่ พร ๐๐๒๓.๓/ว ๑๓๒/๖๓



ศาลากลางจังหวัดแพร่
ถนนไชยบูรณ์ พร ๕๔๐๐๐

พฤษภาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความร่วมมือในการดำเนินการป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคขาดสารไอโอดีนอย่างเข้มแข็งและ
อย่างยั่งยืน

เรียน นายอำเภอ ทุกอำเภอ นายกองค้การบริหารส่วนจังหวัดแพร่ และนายกเทศมนตรีเมืองแพร่

อ้างถึง หนังสือจังหวัดแพร่ ด่วนที่สุด ที่ พร ๐๐๒๓.๓/ว ๓๖๑ ลงวันที่ ๒๖ มกราคม ๒๕๖๑

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ด่วนที่สุด ที่ มท ๐๘๑๐.๕/ว ๑๑๗๕
ลงวันที่ ๒๕ เมษายน ๒๕๖๑ จำนวน ๓ ชุด

ตามที่จังหวัดแพร่ แจ้งแนวทางการดำเนินโครงการพระราชดำริด้านสาธารณสุข ขอความ
ร่วมมือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นแจ้งชุมชน/หมู่บ้าน พิจารณาจัดทำโครงการตามพระราชดำริด้าน
สาธารณสุข เพื่อเสนอขอรับงบประมาณจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ชุมชน/หมู่บ้านละ ๒๐,๐๐๐ บาท นั้น

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น แจ้งว่าเนื่องจากคณะรัฐมนตรี ได้มีมติเห็นชอบเมื่อวันที่ ๒๗
สิงหาคม ๒๕๕๕ กำหนดให้วันที่ ๒๕ มิถุนายนของทุกปี เป็นวันไอโอดีนแห่งชาติ เพื่อเป็นการเทิดพระเกียรติ
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๙ ซึ่งสภานานาชาติเพื่อควบคุมการขาดสารไอโอดีน (International
Council for Control of Iodine Deficiency Disorders, ICCIDD) ได้ทูลเกล้าถวายเหรียญทอง ICCIDD
แด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๙ และเป็นพระมหากษัตริย์พระองค์แรกของโลกที่ได้รับรางวัลนี้
เมื่อวันที่ ๒๕ มิถุนายน ๒๕๕๐ และเพื่อใช้เป็นกิจกรรมรณรงค์ประสานความร่วมมือร่วมใจจากทุกฝ่ายในการ
ควบคุมและป้องกันโรคขาดสารไอโอดีนไม่ให้เป็นปัญหาทางสาธารณสุข ประกอบกับสมเด็จพระ
เทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงรับเป็นองค์ประธานกรรมการ คณะกรรมการควบคุมโรคขาดสาร
ไอโอดีนแห่งชาติ กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นพิจารณาแล้ว เพื่อเป็นการสนับสนุนให้เกิดกิจกรรมรณรงค์
ในการป้องกันโรคขาดสารไอโอดีนอย่างต่อเนื่อง จึงให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในพื้นที่ พิจารณาให้ความ
ร่วมมือโดยถือปฏิบัติตามระเบียบ/กฎหมายที่เกี่ยวข้อง โดยสามารถปรึกษาการดำเนินงานได้จากศูนย์อนามัย
เขต ๑ - ๑๒ และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด ในการดำเนินการ ดังนี้

๑. ประสานหน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่ เพื่อคัดกรองหรือค้นหาผู้ที่มีภาวะพร่องหรือ
ขาดสารไอโอดีนในครัวเรือนขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

๒. เมื่อพบผู้ที่มีภาวะพร่องหรือขาดสารไอโอดีนในพื้นที่ ให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น
จัดทำโครงการแก้ไขปัญหาการขาดสารไอโอดีนของประชาชน โดยสามารถดำเนินกิจกรรมต่างๆ ให้เหมาะสม
กับบริบทและศักยภาพของแต่ละองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ดังนี้

๒.๑ จัดทำแผนแก้ไขปัญหาโรคขาดสารไอโอดีนอย่างยั่งยืนในพื้นที่โดยใช้กระบวนการ
การมีส่วนร่วมของประชาชน

๒.๒ ส่งเสริมสนับสนุนการให้ความรู้เรื่องไอโอดีน ตลอดจน การเลือกใช้ การเก็บรักษา
และวิธีใช้เกลือเสริมไอโอดีน และผลิตภัณฑ์ปรุงรสเสริมไอโอดีน ในหลายช่องทาง เช่น เลียงตามสาย แผ่นป้าย
ประชาสัมพันธ์ วิทยุชุมชน เป็นต้น

๒.๓ กรณีผู้ยากไร้ในท้องถิ่นที่ประสบปัญหาภาวะพร่องและขาดสารไอโอดีน องค์กร
ปกครองส่วนท้องถิ่น ควรจัดทำโครงการจัดหาเกลือเสริมไอโอดีนให้กับครัวเรือน หรือกรณีพบผู้ป่วยที่มีอาการ
ขาดสารไอโอดีนขั้นรุนแรงให้ส่งพบแพทย์เพื่อการรักษาโดยถือปฏิบัติตามระเบียบ หรือหนังสือสั่งการที่
เกี่ยวข้องในการช่วยเหลือประชาชนตามอำนาจหน้าที่ขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

/๒.๔ ขอความร่วมมือ.....

๒.๔ ขอความร่วมมือร้านค้าในท้องถิ่นให้จำหน่ายเกลือไอโอดีนที่ได้มาตรฐาน

๒.๕ ขอความร่วมมือศูนย์พัฒนาเด็กเล็กและโรงเรียนในสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น
ปรุงอาหารกลางวันโดยใช้เกลือเสริมไอโอดีนและผลิตภัณฑ์ปรุงรสเสริมไอโอดีน

๒.๖ ขอความร่วมมือเครือข่ายภาคเอกชนเข้ามามีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาโรคขาดสาร
ไอโอดีนในหมู่บ้าน/ชุมชน

๒.๗ การตรวจสอบคุณภาพเกลือในครัวเรือน การใช้มาตรการทางสังคมให้ประชาชน
สอดส่องรถเร่ในพื้นที่ ไม่ให้อุดหนุนซื้อเกลือที่ไม่ได้มาตรฐาน โดยผ่านการสุ่มตรวจของนักเรียนที่เป็น
อาสาสมัครในการคุ้มครองผู้บริโภคด้านสุขภาพในโรงเรียนและชุมชน หรืออาสาสมัครสาธารณสุขประจำบ้าน
(อสม.)

๓. ประธานอาสาสมัครสาธารณสุขประจำบ้าน (อสม.) ในพื้นที่ รณรงค์ เผยแพร่
ประชาสัมพันธ์ตลอดจนให้ความรู้แก่ประชาชนในการใช้เกลือเสริมไอโอดีนปรุงประกอบอาหารในครัวเรือน

๔. ขอความร่วมมือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นรายงานการขับเคลื่อนโครงการตาม
พระราชดำริด้านการควบคุมโรคขาดสารไอโอดีนของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
ในพื้นที่ ตามแบบรายงานการดำเนินงานด้านการควบคุมโรคขาดสารไอโอดีน ผ่านแบบรายงานออนไลน์ ได้ที่
<https://goo.gl/UJcWCS> หรือ QR-code ที่กำหนด ให้ สส.ทราบภายในวันศุกร์ที่ ๑๑ พฤษภาคม ๒๕๖๑ ดังนี้

๔.๑ กรณีคณะกรรมการหมู่บ้าน/คณะกรรมการชุมชน ได้จัดทำโครงการตามพระราชดำริ
ด้านสาธารณสุขอย่างน้อย ๓ โครงการ เพื่อเสนอขอรับงบประมาณจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ชุมชน/
หมู่บ้าน แห่งละ ๒๐,๐๐๐ บาท โดยมีการขับเคลื่อนโครงการตามพระราชดำริด้านการควบคุมโรคขาดสาร
ไอโอดีนของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี รวมอยู่ด้วยกัน ให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น
บันทึกข้อมูลตามแบบรายงานฯ เฉพาะการขับเคลื่อนโครงการตามพระราชดำริด้านการควบคุม
โรคขาดสารไอโอดีนของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

๔.๒ กรณีองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นมีการขับเคลื่อนโครงการตามพระราชดำริ
ด้านควบคุมโรคขาดสารไอโอดีนของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เพิ่มเติมจากข้อ ๔.๑
ให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นบันทึกข้อมูลตามแบบรายงานฯ ที่กำหนด
ทั้งนี้ สามารถดาวน์โหลดสิ่งส่งมาด้วย ได้ที่ www.dla.go.th ในส่วนของ “หนังสือราชการ

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการ สำหรับอำเภอขอให้แจ้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น
ในพื้นที่ดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายโชคดี อมรวิวัฒน์)
รองผู้ว่าราชการจังหวัด ปฏิบัติราชการแทน
ผู้ว่าราชการจังหวัดแพร่

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัด
กลุ่มงานส่งเสริมและพัฒนาท้องถิ่น
โทร. ๐-๕๔๕๓-๕๑๑๙ ต่อ ๓๐๖

3.3

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น
เลขที่ 1563
วันที่ 25 มิ.ย. 2561
ที่ 1608

ด่วนที่สุด

ที่ มท ๐๘๑๐.๕/ว ๑๑ ๗๕



กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น

ถนนนครราชสีมา เขตดุสิต กทม. ๑๐๓๐๐

๒๕ เมษายน ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความร่วมมือในการดำเนินการป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคขาดสารไอโอดีนอย่างเข้มแข็งและยั่งยืน

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัด ทุกจังหวัด

อ้างถึง หนังสือกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ด่วนที่สุด ที่ มท ๐๘๑๐.๕/ว ๑๐๙ ลงวันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑

- สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. สื่อประชาสัมพันธ์ "สมองดี เริ่มที่ไอโอดีน" จำนวน ๑ ชุด
- ๒. อินโฟกราฟิก (Infographic) ไอโอดีน จำนวน ๑ ชุด
- ๓. แบบรายงานการดำเนินงานด้านการควบคุมโรคขาดสารไอโอดีน จำนวน ๑ ชุด

ด้วยสถานการณ์การขาดสารไอโอดีน พ.ศ. ๒๕๕๗ - ๒๕๕๙ จากการเฝ้าระวังสถานการณ์โรคขาดสารไอโอดีนในกลุ่มเสี่ยง ๓ กลุ่ม ได้แก่ หญิงตั้งครรภ์ เด็กอายุ ๓ - ๕ ปี และผู้สูงอายุ โดยการสุ่มตรวจปริมาณไอโอดีนในปัสสาวะหญิงที่มาฝากครรภ์ที่โรงพยาบาล ก่อนได้รับยาเสริมไอโอดีน จังหวัดละ ๓๐๐ คน เด็กอายุ ๓ - ๕ ปี และผู้สูงอายุ สุ่มตรวจปัสสาวะ กลุ่มละ ๑๕๐ คนต่อจังหวัด พบว่าค่ามัธยฐานไอโอดีนในปัสสาวะของหญิงตั้งครรภ์ เป็น ๑๕๕.๗, ๑๔๗.๑ และ ๑๔๕.๐ ไมโครกรัมต่อลิตร ค่ามัธยฐานไอโอดีนในปัสสาวะของเด็กอายุ ๓ - ๕ ปี เป็น ๒๓๔.๖, ๒๐๐.๑ และ ๒๐๒.๓ ไมโครกรัมต่อลิตร และค่ามัธยฐานไอโอดีนในปัสสาวะของผู้สูงอายุ เป็น ๑๑๑.๓, ๑๑๒.๗ และ ๑๑๖.๘ ไมโครกรัมต่อลิตร ตามลำดับโดยค่ามัธยฐานไอโอดีนในปัสสาวะของหญิงตั้งครรภ์ต้องไม่ต่ำกว่า ๑๕๐ ไมโครกรัมต่อลิตร และค่ามัธยฐานในปัสสาวะในเด็ก ๓ - ๕ ปี และผู้สูงอายุต้องไม่ต่ำกว่า ๑๐๐ ไมโครกรัมต่อลิตร ประกอบกับกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นได้แจ้งแนวทางการใช้จ่ายงบประมาณ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๑ เงินอุดหนุนทั่วไป เงินอุดหนุนสำหรับดำเนินโครงการพระราชดำริด้านสาธารณสุข ฝั่ละขอความร่วมมือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นแจ้งชุมชน/หมู่บ้าน พิจารณาจัดทำโครงการตามพระราชดำริด้านสาธารณสุขอย่างน้อย ๓ โครงการ เพื่อเสนอขอรับงบประมาณจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ชุมชน/หมู่บ้านแห่งละ ๒๐,๐๐๐ บาท โดยกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นได้จัดส่งตัวอย่างโครงการพระราชดำริที่เกี่ยวข้องกับงานด้านสาธารณสุข เช่น โครงการอบรมหมอบ้านในพระราชประสงค์ โครงการสืบสานพระราชปณิธานสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณด้านสาธารณสุข การควบคุมโรคขาดสารไอโอดีนของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เป็นต้น รายละเอียดตามอ้างถึง

เนื่องจากคณะรัฐมนตรี ได้มีมติเห็นชอบเมื่อวันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๕๕ ก็นัดให้วันที่ ๒๕ มิถุนายนของทุกปี เป็นวันไอโอดีนแห่งชาติ เพื่อเป็นการเทิดพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๙ ซึ่งเสถียรภาพชาติเพื่อการควบคุมการขาดสารไอโอดีน (International Council for Control of Iodine Deficiency Disorders, ICCIDD) ได้ทูลเกล้าถวายเหรียญทอง ICCIDD แต่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๙ และเป็นพระมหากษัตริย์พระองค์แรกของโลกที่ได้รับรางวัลนี้ เมื่อวันที่ ๒๕ มิถุนายน ๒๕๔๐ และเพื่อใช้เป็นวันกิจกรรมร่วมพลังประสานความร่วมมือร่วมใจจากทุกฝ่ายในการควบคุมและป้องกันโรคขาดสารไอโอดีนไม่ให้เป็นปัญหาทางสาธารณสุข ประกอบกับสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงรับเป็นองค์ประธานกรรมการ คณะกรรมการควบคุมโรคขาดสารไอโอดีนแห่งชาติ กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น

/ พิจารณาแล้ว ...

พิจารณาแล้วเพื่อเป็นการสนับสนุนให้เกิดกิจกรรมรณรงค์ในการป้องกันโรคขาดสารไอโอดีนอย่างต่อเนื่อง เห็นควรขอความร่วมมือจังหวัดแจ้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในพื้นที่ พิจารณาให้ความร่วมมือโดยถือปฏิบัติ ตามระเบียบ/กฎหมายที่เกี่ยวข้อง โดยสามารถปรึกษาการดำเนินงานได้จากศูนย์อนามัยเขตที่ ๓ - ๑๒ และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด ในการดำเนินการ ดังนี้

๑. ประสานหน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่ เพื่อคัดกรองหรือค้นหาผู้ที่มีภาวะพร่องหรือขาดสารไอโอดีนในครัวเรือนขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

๒. เมื่อพบผู้ที่มีภาวะพร่องหรือขาดสารไอโอดีนในพื้นที่ ให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นจัดทำโครงการแก้ไขปัญหาการขาดสารไอโอดีนของประชาชน โดยสามารถดำเนินกิจกรรมต่างๆ ให้เหมาะสมกับบริบทและศักยภาพของแต่ละองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ดังนี้

๒.๑ จัดทำแผนแก้ไขปัญหาโรคขาดสารไอโอดีนอย่างยั่งยืนในพื้นที่โดยใช้กระบวนการมีส่วนร่วมของประชาชน

๒.๒ ส่งเสริมและสนับสนุนการให้ความรู้เรื่องไอโอดีน ตลอดจน การเลือกใช้ การเก็บรักษา และวิธีใช้เกลือเสริมไอโอดีน และผลิตภัณฑ์ปรุงรสเสริมไอโอดีน ในหลายช่องทาง เช่น เสียงตามสาย แผ่นป้าย ประชาสัมพันธ์ วิทยุชุมชน เป็นต้น

๒.๓ กรณีผู้ยากไร้ในท้องถิ่นที่ประสบปัญหาภาวะพร่องและขาดสารไอโอดีน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นควรจัดทำโครงการจัดหาเกลือเสริมไอโอดีนให้กับครัวเรือน หรือกรณีพบผู้ป่วยที่มีอาการขาดสารไอโอดีนขั้นรุนแรงให้ส่งพบแพทย์เพื่อรับการรักษาโดยถือปฏิบัติตามระเบียบ หรือหนังสือสั่งการที่เกี่ยวข้อง ในการช่วยเหลือประชาชนตามอำนาจหน้าที่ขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

๒.๔ ขอความร่วมมือร้านค้าในท้องถิ่นให้จำหน่ายเกลือเสริมไอโอดีนที่ได้มาตรฐาน

๒.๕ ขอความร่วมมือศูนย์พัฒนาเด็กเล็กและโรงเรียนในสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ปรุงอาหารกลางวันโดยใช้เกลือเสริมไอโอดีนและผลิตภัณฑ์ปรุงรสเสริมไอโอดีน

๒.๖ ขอความร่วมมือเครือข่ายภาคเอกชนเข้ามามีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาโรคขาดสารไอโอดีนในหมู่บ้าน/ชุมชน

๒.๗ การตรวจสอบคุณภาพเกลือในครัวเรือน การใช้มาตรการทางสังคมให้ประชาชนสอดส่อง รดเรไในพื้นที่ ไม่ให้อุดหนุนซื้อเกลือที่ไม่ได้มาตรฐาน โดยผ่านการสุ่มตรวจของนักเรียนที่เป็นอาสาสมัครในการ คัดกรองผู้บริโภคด้านสุขภาพในโรงเรียนและชุมชน หรืออาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)

๓. ประสานอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ในพื้นที่ รณรงค์ เผยแพร่ ประชาสัมพันธ์ ตลอดจนให้ความรู้แก่ประชาชนในการใช้เกลือเสริมไอโอดีนปรุงและประกอบอาหารในครัวเรือน (สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑ - ๒)

๔. ขอความร่วมมือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นรายงานการขับเคลื่อนโครงการตามพระราชดำริ ด้านการควบคุมโรคขาดสารไอโอดีนของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในพื้นที่ ตามแบบรายงาน การดำเนินงานด้านการควบคุมโรคขาดสารไอโอดีน (สิ่งที่ส่งมาด้วย ๓) ผ่านแบบรายงานออนไลน์ ได้ที่ <https://goo.gUjCwCS> หรือ QR - code ที่กำหนด ให้ สส. ทราบ ภายในวันศุกร์ที่ ๑๑ พฤษภาคม ๒๕๖๑ ดังนี้

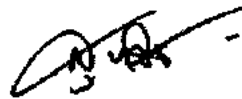
๔.๑ กรณีคณะกรรมการหมู่บ้าน/คณะกรรมการชุมชน ได้จัดทำโครงการตามพระราชดำริ ด้านสาธารณสุขอย่างน้อย ๓ โครงการ เพื่อเสนอขอรับงบประมาณจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ชุมชน/หมู่บ้าน แห่งละ ๒๐,๐๐๐ บาท โดยมีการขับเคลื่อนโครงการตามพระราชดำริด้านการควบคุมโรคขาดสารไอโอดีนของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี รวมอยู่ด้วย ให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นบันทึก ข้อมูลตามแบบรายงานฯ เฉพาะการขับเคลื่อนโครงการตามพระราชดำริด้านการควบคุมโรคขาดสารไอโอดีน ของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

๔.๒ กรณีองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นมีการขับเคลื่อนโครงการตามพระราชดำริด้านการ
ควบคุมโรคขาดสารไอโอดีนของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เพิ่มเติมจากข้อ ๔.๑
ให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นบันทึกข้อมูลตามแบบรายงานฯ ที่กำหนด

ทั้งนี้ สามารถดาวน์โหลดสิ่งส่งมาด้วย ได้ที่ www.dla.go.th ในส่วนของ “หนังสือราชการ”

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ



(นายสุทธิพงษ์ จุลเจริญ)

อธิบดีกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น

กองพัฒนาและส่งเสริมการบริหารงานท้องถิ่น
ส่วนส่งเสริมการสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๒๕๑-๕๐๐๐ ต่อ ๒๑๑๓

<https://goo.gl/m7HRpY> หรือ QR - code





เริ่มที่ โอ โอ ดีน

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH



ไอโอดีน

คืออะไร

ไอโอดีน คือ ธาตุเคมีที่พบในธรรมชาติ
เพียงเล็กน้อยในดินและน้ำทะเล หอยและสาหร่าย
มีไอโอดีนอยู่มาก ไอโอดีนเป็นธาตุที่จำเป็น
ต่อร่างกายมนุษย์ เพราะไอโอดีนเป็นส่วนประกอบ
สำคัญของฮอร์โมนไทรอยด์ซึ่งควบคุมการทำงานของ
ร่างกาย

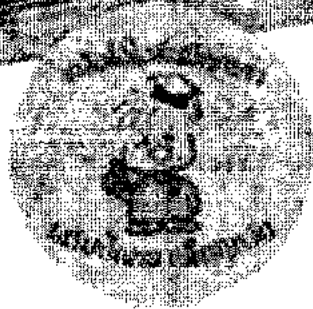


ไอโอดีนในอาหารทะเล



เราจึงต้องการ ไอโอดีน

ไอโอดีนจำเป็นต่อร่างกายช่วยสร้างฮอร์โมน
ฮอร์โมนซึ่งมีบทบาทในการควบคุมการเผาผลาญอาหาร
ในร่างกายจึงมีผลต่อการไหลเวียนของร่างกายมาก
ที่สำคัญคือควบคุมการเจริญเติบโตของอวัยวะต่างๆ
ในร่างกาย



สมองดี เริ่มที่ ไอโอดีน





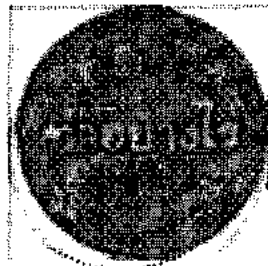
คนใจดี ใจดี

คนใจดี...
คนใจดี...
คนใจดี...

คนใจดี...
คนใจดี...
คนใจดี...
คนใจดี...
คนใจดี...
คนใจดี...

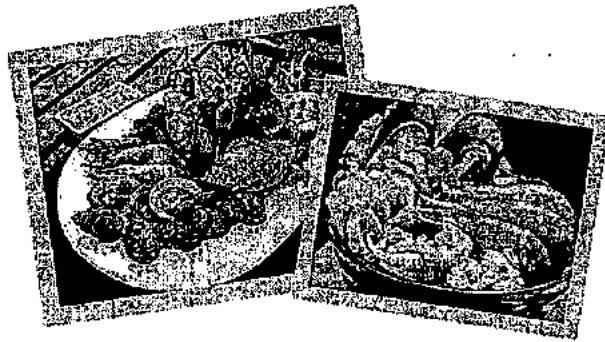


คนใจดี...

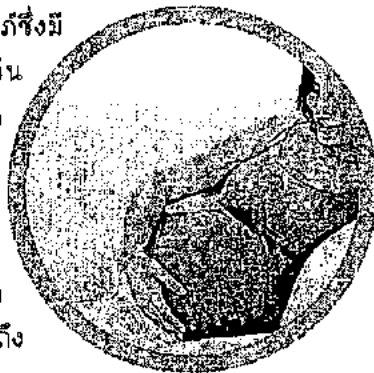


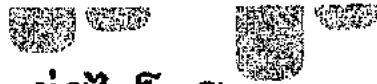
จึงจะได้รับไอโอดีน เพียงพอ

ในประชาชนทั่วไปใช้เกลือเสริมไอโอดีนที่มีคุณภาพ
วันละไม่เกิน 1 ช้อนชา (เกลือ 1 ช้อนชา เท่ากับ 5 กรัม
มีไอโอดีนประมาณ 150 ไมโครกรัม) หรือผลิตภัณฑ์
เครื่องปรุงรสที่เสริมไอโอดีนตามประกาศกระทรวง-
สาธารณสุขร่วมกับการกินอาหารที่มีไอโอดีนตามธรรมชาติ
เช่น อาหารทะเล



ในหญิงตั้งครรภ์ซึ่งมี
ความต้องการไอโอดีน
มากกว่าปกติ นอกจาก
การปฏิบัติเหมือน
ประชาชนทั่วไปแล้ว
จำเป็นต้องกินยาเม็ด
เสริมไอโอดีนวันละ 1 เม็ด
ตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์จนถึง
หลังคลอด และขณะให้นมบุตร
6 เดือน





แหล่ง
อาหาร

ที่มีไอโอดีน

ไอโอดีนพบมากในพืช
และสัตว์ทะเล เช่น ปลาทะเล
กุ้งทะเล สาหร่ายทะเล เป็นต้น

ตัวอย่างแหล่งอาหารที่มีไอโอดีน

ชื่ออาหาร	ปริมาณ อาหาร	ปริมาณ ไอโอดีน (ไมโครกรัม)
ปลาสด	2 1/2 ถ้วยแกง	207
ปลาแห้ง	2 1/2 ถ้วยแกง	141
ปลวกระบอก	2 1/2 ถ้วยแกง	78
กุ้งทะเลต้มเล็ก	2 1/2 ถ้วยแกง	199
สาหร่าย (สาหร่ายทวดแห้งจัด)	2 1/2 ถ้วยแกง	105
ไข่ไก่ (ที่ไม่ได้เสริมไอโอดีน)	1 ฟอง	22
ไข่เป็ด (ที่ไม่ได้เสริมไอโอดีน)	1 ฟอง	26
นมเสริมไอโอดีน	1 ฟอง	50
เกลือทะเล (ที่ไม่ได้เสริมไอโอดีน)	1 1/2 ช้อนชา	20
เกลือเสริมไอโอดีน	1 1/2 ช้อนชา	150
น้ำปลาเสริมไอโอดีน	1 1/2 ช้อนชา	166

*หมายเหตุ ข้อมูลจากตารางแสดงคุณค่าอาหารไทย พ.ศ. 2544
กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

สารไอโอดีนพบมากในผลิตภัณฑ์จากทะเล
ยกเว้นเกลือทะเล เกลือทุกประเภทมีไอโอดีนน้อยมาก
จำเป็นต้องเสริมไอโอดีนในเกลือทุกประเภท



สมองดี เริ่มที่ ไอโอดีน

ผลของการขาดไอโอดีน

1. การขาดสารไอโอดีนในหญิงตั้งครรภ์ ส่งผลอย่างรุนแรงต่อทารกในครรภ์ คือ ทารกตายตั้งแต่อยู่ในครรภ์หรือแท้ง ทารกพิการแต่กำเนิด ปิ๊งมาก้อน เมื่อโตขึ้นจะมีความบกพร่องทางสติปัญญา การเรียนรู้ และการเจริญเติบโตของร่างกาย ขาดร่างกายแคระแกรน

2. ผู้ใหญ่ที่ขาดไอโอดีน จะมีภาวะคอหอยคอต ไซนัสอักเสบ ทำให้เกิดจุกจิก อ่อนเพลียง่าย มีอาการประสาทผิดปกติทางงานลดลง

ไอโอดีน มีผลต่อการพัฒนาสมองอย่างไร

สมองของทารกต้องได้รับสารไอโอดีนเพื่อช่วยในการพัฒนาระบบประสาทและเซลล์สมองตั้งแต่อยู่ในครรภ์จนถึงเด็กทารกอายุ 2 - 3 ปี หากไม่ได้รับสารไอโอดีนเพียงพอจะทำให้เซลล์สมองเกิดขึ้นน้อยและไม่หนาแน่นซึ่งจะทำให้เกิดผลกระทบต่อระบบสมองและประสาท ไปจนตลอดชีวิต

การพัฒนาและการเจริญเติบโตของสมองเด็กในครรภ์และทารกแรกเกิดจำเป็นต้องได้รับธัยรอยด์ฮอร์โมนที่เพียงพอจากมารดาเป็นช่วงชีวิตที่กำลังมีการพัฒนาการเจริญเติบโตของสมองมากที่สุดคือเมื่อเด็กในครรภ์ อายุ 8 สัปดาห์ จนถึงช่วงอายุ 3 ปี หลังคลอด



สมองดี เริ่มที่ ไอโอดีน

7

สาเหตุของการขาดไอโอดีน

1. ประชาชนที่อาศัยทางไกลทะเลไม่มีโอกาสบริโภคอาหารที่มีไอโอดีนน้อยกว่าประชาชนที่อยู่ใกล้ทะเล
2. ประชาชนส่วนใหญ่คิดว่าตนเองไม่ขาดสารไอโอดีนเพราะไม่เป็นคอพอก
3. ประชาชนส่วนมากเข้าใจผิดคิดว่าเกลือทะเลตามธรรมชาติมีไอโอดีนเพียงพอโดยไม่ต้องเสริมไอโอดีน
4. ประชาชนขาดความรู้ ความเข้าใจ และความตระหนัก ถึงความสำคัญของไอโอดีน ที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย สติปัญญา และการเรียนรู้

วิธีการขาดไอโอดีนทำอย่างไร

1. จึงเกิดเสริมไอโอดีนในกระป๋องอาหาร โดยตรวจดูฉลากบนของเกลือที่ระบุว่ามีเกลือเสริมไอโอดีน มีที่อยู่ของผู้ผลิตชัดเจน และมีเลข อย. ($\frac{1}{2}$ กก. ๑๐๐๐๐ กรัม)
2. รับประทานอาหารทะเลเป็นประจำ เช่น ปลา ทูน่า กุ้ง ปู เป็นต้น
3. นอกจากบริโภคเกลือเสริมไอโอดีนและบริโภคอาหารทะเลเป็นประจำแล้ว ยังสามารถเลือกผลิตภัณฑ์เสริมไอโอดีน เช่น นม ปลา ซอส ซอว์ที่เสริมไอโอดีนปรุงอาหาร
4. พื้นที่ห่างไกลที่ไม่มีผลิตภัณฑ์เสริมไอโอดีนใช้ถึงอาจให้เสริมไอโอดีนในน้ำดื่ม ให้สารละลายไอโอดีนเข้มข้น 2 หยด ในน้ำดื่ม 10 ลิตร จะทำให้ได้รับไอโอดีน 200 ไมโครกรัมต่อน้ำดื่ม 1 ลิตร ปัจจุบันดำเนินการในโรงเรียนพื้นที่ทรนคินดาร ตามโครงการพัฒนาเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดาร ตามพระราชดำริสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

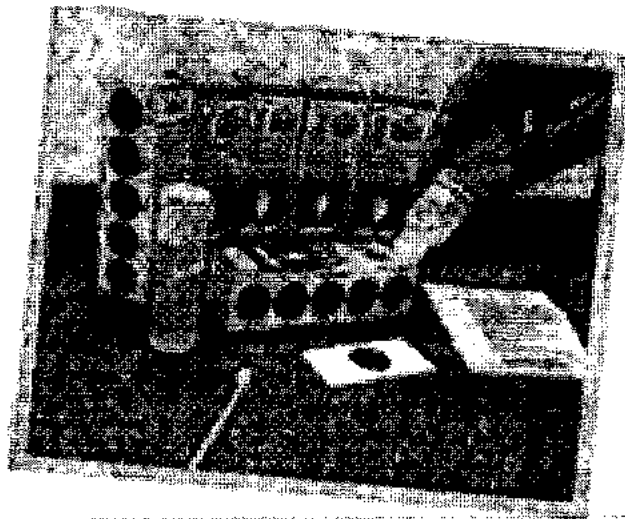
28 - ๗ สมอင့်ดี เริ่มที่ ไอโอดีน



เกลือปรีโภคเสริมไอโอดีน

ชุดตรวจสอบเกลือปรีโภคเสริมไอโอดีน
ใช้สำหรับตรวจเกลือปรีโภคในครัวเรือน
ว่ามีไอโอดีนตามที่กระทรวงสาธารณสุข
กำหนดหรือไม่

กระทรวงสาธารณสุขกำหนดให้เกลือปรีโภค
ต้องมีไอโอดีนไม่ต่ำกว่า 20 มิลลิกรัม และไม่เกิน
40 มิลลิกรัมต่อเกลือปรีโภค 1 กิโลกรัม



หมองติ เริ่มที่ ไอโอดีน



ชุมชน/หมู่บ้านไอโอดีน

แนวคิด เป็นกิจกรรมรณรงค์และสร้างพลังเข้มแข็งของประชาชนในการต่อต้านการควบคุมและป้องกันโรคขาดสารไอโอดีนอย่างยั่งยืน



เกณฑ์การพัฒนา

ชุมชน/หมู่บ้านไอโอดีน

1. ชุมชน/หมู่บ้านมีใบป้ายและมาตรการควบคุมและป้องกันโรคขาดสารไอโอดีน

2. ผู้นำชุมชน/หมู่บ้าน/ชุมชนและประชาชนมีความรู้ และ ปฏิบัติเรื่อง การควบคุมและป้องกันโรคขาดสารไอโอดีนได้

3. มีการสังเกตตรวจคนแก่เกลือเสริมไอโอดีนในแหล่งผลิต สถานที่จำหน่าย ร้านอาหาร เครื่องเรือนคนยพพัฒนาใต้เล็กและวังเวียน

4. หญิงตั้งครรภ์จากคนทั้งภาคถูกตรวจในสถานบริการสาธารณสุข ได้รับยาเม็ดเสริมไอโอดีน



ชุมชนเล็กและหมู่บ้านไอโอดีน
 1. ชุมชน/หมู่บ้านไอโอดีนมีใบป้าย
 2. ชุมชน/หมู่บ้านไอโอดีน
 3. ชุมชน/หมู่บ้านไอโอดีน





ผู้จัดทำ

แพทย์หญิงนภาพรพรรณ วิริยะอุตสาหกรรมกุล
ผู้อำนวยการสำนักโชนาการ

จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย
กลุ่มส่งเสริมโชนาการวัยเรียน

สำนักโชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

โทรศัพท์ 02-590-4334

พิมพ์ครั้งที่ 2 จำนวนพิมพ์ 20,000 เล่ม



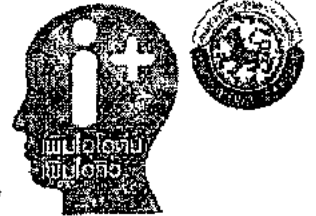
สมองดี เริ่มที่ ไอโอดีน





HAPPY BIRTHDAY TO THE BIRTHDAY CHILD

มารู้จัก...ไอโอดีนกันดีกว่า



โดย กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น

ไอโอดีน

คือสารอาหารที่มีส่วนสำคัญในการสร้างไทรอยด์ฮอร์โมน ซึ่งจำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกายและพัฒนาการของสมอง

...อาหารที่มีไอโอดีนสูง...



...ประโยชน์ของไอโอดีน...

- ป้องกันโรคขาดสารไอโอดีน, โรคคอพอก, โรคเอ๋อ
- เสริมสร้างการเจริญเติบโตของร่างกาย
- พัฒนาสมองและสติปัญญา



...การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์เสริมไอโอดีนที่มีคุณภาพ

หน้าปลา เกลือปรุงอาหาร และผลิตภัณฑ์ปรุงรส ต้องระบุว่า "ในเกลือบริโภคเสริมไอโอดีน" หรือ "ผสมไอโอดีน" หรือ "เกลือบริโภคเสริมไอโอดีน...%"



เกลือเสริมไอโอดีน

การเลือกซื้อเกลือ

- ฉลากที่มีข้อความ ชื่อเกลือเป็นภาษาไทย
- ชื่อ และ ที่อยู่ของผู้ผลิตหรือจำหน่าย
- เดือน และปี ที่ผลิต โดยมีข้อความว่า "ผลิต" กำกับไว้ด้วย
- มีข้อความว่า "ควรบริโภคก่อน"

การเก็บรักษาเกลือ

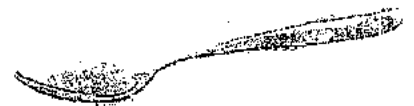
- เก็บที่อุณหภูมิห้องปกติ หรือในถุง/ภาชนะที่ปิดสนิท
- เก็บให้ห่างจากความชื้น

การใช้เกลือที่ถูกต้อง

เขย่าภาชนะบรรจุเกลือก่อนใช้งานเพื่อไม่ให้อิโอดีนตกตะกอน

รู้หรือไม่ ??

เกลือเสริมไอโอดีน 1 ช้อนชา มีไอโอดีน 150 ไมโครกรัม



ในขณะที่เกลือทะเล 1 ช้อนชา มีไอโอดีนเพียง 10-15 ไมโครกรัม

แบบรายงานการดำเนินงานด้านการควบคุมโรคขาดสารไอโอดีน

*จำเป็น

ที่อยู่อีเมล *

อีเมลของคุณ

อีเมลล์แอดเดรสผู้รายงาน *

คำตอบของคุณ

เบอร์โทรติดต่อผู้รายงานข้อมูล *

คำตอบของคุณ

จังหวัด *

คำตอบของคุณ

อำเภอ *

คำตอบของคุณ

ประเภท อปท. *

- อบต.
- เทศบาลนคร
- เทศบาลเมือง
- เทศบาลตำบล

ชื่อ อปท. *

คำตอบของคุณ

ชื่อโครงการ *

คำตอบของคุณ

รายละเอียดโครงการ *

ระบุรายละเอียดของโครงการ หรือกิจกรรมที่ดำเนินการ เช่น อบรมให้ความรู้แก่ประชาชนเรื่องไอโอดีน ประชาสัมพันธ์เสียงตามสาย หรือ ค้นหาผู้มีภาวะพร่องไอโอดีน เป็นต้น

คำตอบของคุณ

ระยะเวลาดำเนินโครงการ *

กค าว ปปปช

/ / 2018

งบประมาณที่ใช้ในการดำเนินโครงการ *

คำตอบของคุณ

ปัญหา/อุปสรรค หรือข้อเสนอแนะการดำเนินโครงการ *

คำตอบของคุณ



รูปภาพการดำเนินโครงการมีหรือไม่ ถ้ามีโปรดส่งรูปภาพการดำเนินโครงการอย่างน้อย 3 ภาพ ไปที่ hsw@dla.go.th *

- ส่งรูปภาพแล้ว
- ยังไม่ได้ส่งรูปภาพการดำเนินโครงการ

ส่ง

ห้ามส่งรหัสผ่าน: Google ฟอรัม

เนื้อหาไม่ได้ถูกสร้างขึ้นหรือรับรองโดย Google ราชอาณาจักรลพบุรี - ข้อกำหนดเงื่อนไขการให้บริการ - ข้อกำหนดเพิ่มเติม

Google ฟอรัม