



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการกลุ่มตรวจสอบภายใน กรมอนามัยโทร. ๐๒๕๙๐๔๑๐๒ โทรสาร ๐ ๒๕๙๐ ๔๑๐๑

ที่ สธ ๐๙๒๕๐๑/-

วันที่ ๑๑ สิงหาคม ๒๕๕๘

เรื่อง สรุปสาระสำคัญจากการเข้าร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการ “หมู่บ้านไอโอดีนทั่วไทย เทิดไท้เจ้าฟ้า  
นักโภชนาการ : ก้าวผ่านความท้าทายสู่ความยั่งยืน”

เรียน ผู้อำนวยการกลุ่มตรวจสอบภายใน

ตามที่ข้าพเจ้า นางสาวศตวรรษ อ่างแก้ว นักวิชาการคอมพิวเตอร์ และนางกมลยใจ แสงดอกไม้ พนักงานธุรการ ส ๓ กลุ่มตรวจสอบภายใน ได้รับมอบหมายให้เข้าร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการ “หมู่บ้านไอโอดีนทั่วไทย เทิดไท้เจ้าฟ้า นักโภชนาการ : ก้าวผ่านความท้าทายสู่ความยั่งยืน” วันที่ ๒๕ มิถุนายน ๒๕๕๘ ณ โรงแรมมิราเคิล แกรนด์ คอนเวนชั่น กรุงเทพมหานคร นั้น

ในการนี้ ข้าพเจ้า ได้เข้าร่วมประชุมฯ ตามที่ได้รับมอบหมายเรียบร้อยแล้ว และขอสรุปสาระสำคัญดังนี้

การเสวนากลุ่ม เรื่อง “มุมมองใหม่ในการขับเคลื่อนไอโอดีนทั่วไทย เทิดไท้เจ้าฟ้า นักโภชนาการ ด้วยพลัง องค์กรชุมชนและภาคีเครือข่าย” โดย นางพิสัย ปาปะโต ประธานชมรมผู้ประกอบการเกลือเสริมไอโอดีนภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ดร. ทิพย์วรรณ ปริญญาศิริ ผู้อำนวยการสำนักอาหาร สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา นางอรวรรณ กลิ่งทะเล นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครราชสีมา นางเสรี บุญเหลี่ยม นายกเทศมนตรีเทศบาลตำบลเมืองหงส์ จังหวัดร้อยเอ็ด ดำเนินการเสวนาโดย อาจารย์สง่า ตามาพงษ์ ที่ปรึกษาสำนักโภชนาการ กรมอนามัย

ไอโอดีน คือ แร่ธาตุที่เกิดขึ้นเองในธรรมชาติ พบมากในพืชและสัตว์ทะเล เช่น ปลา กุ้ง หอยปู และสาหร่ายทะเล ในแต่ละวันร่างกายของเราต้องการไอโอดีนในปริมาณเพียงเล็กน้อย แต่ก็ขาดไม่ได้เพราะไอโอดีนเป็นส่วนประกอบสำคัญของฮอร์โมนจากต่อมธัยรอยด์ ที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกายและสมอง ร่างกายต้องการไอโอดีนปริมาณเล็กน้อย แต่จำเป็นต้องได้รับอย่างสม่ำเสมอทุกวัน หากได้รับไม่พอ การสร้างธัยรอยด์ฮอร์โมนจะลดลงจะทำให้เป็น “โรคขาดสารไอโอดีน” ความต้องการไอโอดีนในแต่ละวัย

- หญิงมีครรภ์ หญิงให้นมบุตร ต้องการประมาณ ๒๕๐ ไมโครกรัม/วัน
- เด็กแรกเกิด - ๕ ปี ต้องการประมาณ ๙๐ ไมโครกรัม/วัน
- เด็กอายุ ๖-๑๒ ต้องการประมาณ ๑๒๐ ไมโครกรัม/วัน
- เด็กวัยรุ่น - ผู้ใหญ่ ต้องการประมาณ ๑๕๐ ไมโครกรัม/วัน

ทำอย่างไรจึงจะได้รับไอโอดีนเพียงพอ ในประชาชนทั่วไปใช้เกลือเสริมไอโอดีนที่มีคุณภาพวันละไม่เกิน ๑ ช้อนชา (เกลือ ๑ ช้อนชา เท่ากับ ๕ กรัม มีไอโอดีนประมาณ ๑๕๐ ไมโครกรัม) หรือผลิตภัณฑ์เครื่องปรุงรสที่เสริมไอโอดีนตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขร่วมกับการกินอาหารที่มีไอโอดีนตามธรรมชาติ เช่น อาหารทะเล ในหญิงตั้งครรภ์ซึ่งมีความต้องการไอโอดีนมากกว่าปกติ นอกจากการปฏิบัติเหมือนประชาชนทั่วไปแล้วจำเป็นต้องกินยาเม็ดเสริมไอโอดีนวันละ ๑ เม็ด ตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์จนถึงหลังคลอด และขณะให้นมบุตร ๖ เดือน แหล่งอาหารที่มีไอโอดีน ไอโอดีนพบมากในพืชและสัตว์ทะเล เช่น ปลาทะเล กุ้งทะเล สาหร่ายทะเล เป็นต้น สารไอโอดีนพบมากในผลิตภัณฑ์จากทะเลยกเว้นเกลือทะเลเกลือทุกประเภทมีไอโอดีนน้อยมากจำเป็นต้องเสริมไอโอดีนในเกลือทุกประเภท ผลของการขาดไอโอดีน

- การขาดสารไอโอดีนในหญิงตั้งครรภ์ ส่งผลอย่างรุนแรงต่อทารกในครรภ์ คือ ทารกตายตั้งแต่อยู่ในครรภ์ หรือแท้ง ทารกพิการแต่กำเนิด ปัญญาอ่อน เมื่อโตขึ้นจะมีความบกพร่องทางสติปัญญา การเรียนรู้ช้า ร่างกายแคระแกรน
- ผู้ใหญ่ที่ขาดไอโอดีน จะมีภาวะธัยรอยด์ฮอร์โมนต่ำทำให้เกิดใจครั่น อ่อนเพลีย เหนื่อยขาประสิทธิภาพการทำงานลดลง สาเหตุของการขาดไอโอดีน ๑. ประชาชนที่อาศัยห่างไกลทะเลไม่มีโอกาสบริโภค

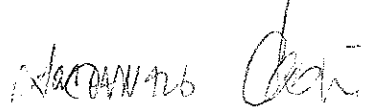
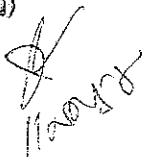
อาหารที่มีไอโอดีนน้อยกว่าประชาชนที่อยู่ใกล้ทะเล ๒. ประชาชนส่วนใหญ่คิดว่าตนเองไม่ขาดสารไอโอดีน เพราะไม่เป็นคอพอก ๓. ประชาชนส่วนมากเข้าใจผิดคิดว่าเกลือทะเลตามธรรมชาติที่มีไอโอดีนเพียงพอโดยไม่ต้องเสริมไอโอดีน ๔. ประชาชนขาดความรู้ ความเข้าใจ และความตระหนักถึงความสำคัญของไอโอดีน ที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย สติปัญญา และการเรียนรู้ การป้องกันการขาดไอโอดีน ๑. ใช้เกลือเสริมไอโอดีนในการปรุงอาหาร โดยตรวจสอบดูฉลากบนซองเกลือที่ระบุว่ามีการเสริมไอโอดีน มีที่อยู่ของผู้ผลิตชัดเจน และมีเลข อย. ๒. รับประทานอาหารทะเลเป็นประจำ เช่น ปลาหู หอย กุ้ง ปู เป็นต้น ๓. นอกจากบริโภคเกลือเสริมไอโอดีนและบริโภคอาหารทะเลเป็นประจำแล้ว ยังสามารถเลือกผลิตภัณฑ์เสริมไอโอดีน เช่น น้ำปลา ซอส ซีอิ๊วที่เสริมไอโอดีนปรุงอาหาร ๔. พื้นที่ห่างไกลที่ไม่มีผลิตภัณฑ์เสริมไอโอดีนเข้าถึงอาจใช้การเสริมไอโอดีนในน้ำดื่ม ใช้สารละลายไอโอดีนเข้มข้น ๒ หยด ในน้ำดื่ม ๑๐ ลิตร จะทำให้ได้รับไอโอดีน ๒๐๐ ไมโครกรัม ต่อน้ำดื่ม ๑ ลิตร

หมู่บ้านไอโอดีน หมู่บ้านไอโอดีน หมายถึง หมู่บ้านที่เข้าร่วมการพัฒนาทางสติปัญญาเด็กไทย และยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนทุกกลุ่มวัย กระบวนการดำเนินงานแบบมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้องกับชุมชน หรือหมู่บ้าน แนวคิด เป็นการวางรากฐานและสร้างพลังที่เข้มแข็งของประชาชนในการดูแลตนเองด้านการควบคุมและป้องกันโรคขาดสารไอโอดีนอย่างยั่งยืน เกณฑ์การพัฒนา “หมู่บ้านไอโอดีน” ๑. หมู่บ้านไอโอดีน ๒. ผู้นำชุมชน แกนนำชุมชน/หมู่บ้านและประชาชนมีความรู้ และปฏิบัติเรื่องการควบคุมและป้องกันโรคขาดสารไอโอดีนได้ ๓. มีการสุ่มตรวจคุณภาพเกลือเสริมไอโอดีน ณ แหล่งผลิต สถานที่จำหน่าย ร้านอาหาร คิวรีเว็อน ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก และโรงเรียน แกนหลักในการขับเคลื่อนชุมชน/หมู่บ้านไอโอดีนสู่ความสำเร็จ อสม. (“ทูตไอโอดีน”) ร่วมกับเครือข่ายชุมชน

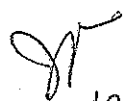
จังหวัดนครราชสีมาทุกหมู่บ้านเป็นหมู่บ้านไอโอดีน ผู้ประกอบการมีการประชุม ๑ ปี ๓ ครั้ง มีการสมัครเป็นสมาชิกผู้ประกอบการ และมีการต่ออายุสมาชิกผู้ประกอบการ ปัจจุบันทำให้มั่นใจว่าเกลือมีไอโอดีน - เครื่องผสมเกลือ - คนผสม - เทคนิคการผสม

รายละเอียดอื่น ๆ ตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

  
 (นางสาวศตวรรษ อ่างแก้ว)  
 นักวิชาการคอมพิวเตอร์ 

๑๐-๑๐๐๕๐๑๐๑๒

  
 ๑๓๕๐๑๕๕