



ขุมทางสาร Tungsong Municipality

เอกสารประชาสัมพันธ์ สำนักงานเทศบาลเมืองทุ่งสง ฉบับที่ ๓๙/๖๑

เทศบาลเมืองทุ่งสง ร่วมณรงค์ป้องกันแก้ไขปัญหาระบาดของสารไอโอดีนอย่างเข้มแข็งและยั่งยืน

สารไอโอดีน คือ แร่ธาตุที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ พบมากในพืชและสัตว์ทะเล เช่น ปลา กุ้ง หอย ปู สาหร่ายทะเล แต่ละวันร่างกายของเราต้องการ ไอโอดีนในปริมาณเพียงเล็กน้อยแต่ก็ขาดไม่ได้ เพราะไอโอดีนเป็นส่วนประกอบสำคัญของฮอร์โมนจากต่อมไทรอยด์ที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย และสมอง

ผลของการขาดไอโอดีน

๑. การขาดสารไอโอดีนในหญิงตั้งครรภ์ส่งผลอย่างรุนแรงต่อทารก คือ ทารกตายตั้งแต่อยู่ในครรภ์หรือแท้ง ทารกพิการแต่กำเนิด ปัญญาอ่อน เมื่อโตขึ้นจะมีความบกพร่องทางสติปัญญา การเรียนรู้ การเจริญเติบโตช้า ร่างกายแคระแกรน สารไอโอดีนจะช่วยให้การพัฒนา ระบบประสาทและเซลล์สมองของทารก ตั้งแต่อายุในครรภ์ จนถึง อายุ ๒ – ๓ ปี หากไม่ได้รับสารไอโอดีนเพียงพอจะทำให้เซลล์ สมองเกิดขึ้นน้อยและไม่หนาแน่น ซึ่งจะทำให้เกิดผลกระทบต่อระบบ สมองและประสาท ไปจนตลอดชีวิต

๒. ผู้ใหญ่ที่ขาดไอโอดีน จะมีภาวะไทรอยด์ ฮอร์โมนต่ำทำให้เกิดโรคหูด อ่อนเพลีย เหนื่อยขา ประสิทธิภาพการทำงานลดลง

เทศบาลเมืองทุ่งสง ขอประชาสัมพันธ์ไปยังพี่น้องประชาชนชาวทุ่งสงทุกท่านร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการป้องกันและแก้ไขปัญหาระบาดของสารอาหารไอโอดีนอย่างเข้มแข็งและยั่งยืน โดยการปฏิบัติอย่างง่ายคือ ใช้เกลือเสริมไอโอดีนในการปรุงอาหาร โดยการตรวจดูฉลากบนซองเกลือที่ระบุว่ามีเกลือเสริมไอโอดีนมีที่อยู่ของผู้ผลิต และมีเลข อย. ระบุอย่างชัดเจนทุกครั้งก่อนปรุงอาหาร และ ควรรับประทานอาหารทะเลเป็นประจำ เช่น ปลา กุ้ง หอย ปู เป็นต้น เพื่อสุขภาพอนามัยที่ดีของตนเอง และครอบครัวต่อไป ด้วยความปรารถนาดีจากเทศบาลเมืองทุ่งสง

งานประชาสัมพันธ์ เทศบาลเมืองทุ่งสง

๔ พฤษภาคม ๒๕๖๑