

ไอโอดีน สำคัญอย่างไร?

ไอโอดีน เป็นแร่ธาตุชนิดหนึ่งที่ร่างกายของคนเราจำเป็นต้องได้ที่เพียงพอถึงจะมีชีวิตอยู่ได้ อวัยวะต่อออร์โมนของร่างกายที่สำคัญที่สุดคือต่อมไทรอยด์ซึ่งจะสร้างฮอร์โมนไทรอยด์ ซึ่งร่างกายของคนเรามีชีวิตอยู่ได้โดยขาดไอโอดีนไม่ได้ เพราะต่อมไทรอยด์จะสร้างฮอร์โมนไทรอยด์ขึ้นในร่างกายของเราไว้ใช้ในร่างกายต่อไป

ความสำคัญของ อวัยวะต่อออร์โมนคือเป็นออร์โมนที่มีหน้าที่ควบคุมระบบ การทำงานของร่างกายหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นการทำงานทั่วไป การเผาผลาญพลังงาน การสร้างและเจริญเติบโตของเซลล์ หลากหลาย ๆ ชนิด ที่เป็นตัวทำให้เกิดโรคต่าง ๆ เช่น อวัยวะต่อออร์โมนไทรอยด์ของต่อมไทรอยด์ทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายมากผิดปกติ มีมือสั่น เหงื่อออกมาก น้ำหนักลด หงุดหงิดง่าย ทางกลับกัน คนที่มีอวัยวะต่อออร์โมนไทรอยด์ทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายจะลดน้อยลง ผิดปกติ เช่น คิดช้า

ท้องผูก เมื่อยขา ปัญหา หมายถึง คนปกติที่โตแล้ว มาขาดสารไอโอดีนในร่างกายหลัง ปัญหาดังกล่าวจะหมดไปถ้าได้รับสารไอโอดีนเพียงพอตามความต้องการของร่างกาย ส่วนในหญิงตั้งครรภ์ ถ้าขาดอวัยวะต่อออร์โมนจะส่งผลถึงทารกในครรภ์ เพราะอวัยวะต่อออร์โมนจะควบคุมการเจริญเติบโตของเซลล์ร่างกาย และเซลล์สมองของเด็ก ตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดาจนกระทั่งช่วง 5 ปีแรกของชีวิต คือช่วงที่สมองมีพัฒนาการมากที่สุด

ถ้าร่างกายขาด "อวัยวะต่อออร์โมน" ในช่วงที่สมองกำลังพัฒนาอยู่ พัฒนาการของระบบประสาทในสมองจะไม่สมบูรณ์ กระบวนการระบบร่างกาย ความเสียหายนี้จะเกิดขึ้นในช่วงตั้งแต่ปฏิสนธิไปจนถึงช่วงขวบปีแรกมากที่สุด

การบริโภคเกลือเสริมไอโอดีน นับเป็นอีกหนทางเลือก สำคัญ ที่จะช่วยแก้ปัญหานี้ได้ อย่างประหยัด และ สมประโยชน์ เกลือบริโภคที่ดีต้องมีไอโอดีน ซึ่งตามประกาศของกระทรวงสาธารณสุขฉบับที่ 153 (พ.ศ.2537) กำหนดไว้ว่า ในเกลือ 1 กิโลกรัม ต้องมีไอโอดีนอยู่ไม่น้อยกว่า 30 มิลลิกรัม ก่อนซื้อเกลือมารับประทาน ควรดูไปโปรดอ่านข้างซอง เพื่อดูปริมาณไอโอดีน

สาเหตุของการขาดสารไอโอดีน

1. จากธรรมชาติ สภาพแวดล้อมที่ขาดไอโอดีนพบได้ทั่วโลก ไม่จำกัดเฉพาะบริเวณที่ห่างไกลทุรกันดาร หรือบริเวณภูเขาเหมือนที่เคยเข้าใจกัน เนื่องจากไอโอดีนถูกชะล้างออกจากดิน และไหลลงสู่ทะเลเป็นระยะเวลาที่นานปี ทำให้ผลผลิตอาหารในภาคเกษตร และน้ำดื่มมีปริมาณไอโอดีนต่ำอยู่ตลอด ผู้บริโภคอาหารในท้องถิ่นเป็นประจำ จะมีความเสี่ยงต่อการขาดสารไอโอดีน หากไม่ได้รับการเสริมไอโอดีนจากอาหารแหล่งอื่น ๆ
2. พื้นที่ที่ห่างไกลทะเล การคมนาคมลำบาก ทำให้อาหารทะเลเข้าไม่ถึง ประกอบกับอาหาร

ทะเลราคาแพง ทำให้ไม่ได้รับบริโภคอาหารทะเลอย่างสม่ำเสมอ

3. ประชาชนโดยทั่วไป ยังขาดความรู้ถึงสาเหตุและความรุนแรงของโรคขาดสารไอโอดีนส่วนใหญ่ รู้จักโรคนี้เพียงอาการคอพอก ไม่ทราบถึงผลที่มีต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการทางสติปัญญา
4. ประชาชนมีความเชื่อที่ผิดว่า การบริโภคเกลือทะเลนั้นได้รับไอโอดีนเพียงพอ แต่แท้จริงแล้ว ในเกลือทะเลมีปริมาณไอโอดีนน้อยมากแทบไม่แตกต่างกับเกลือสินเธาว์เลย
5. การครอบครองของเกลือเสริมไอโอดีนยังไม่ทั่วถึงในท้องตลาดยังมีเกลือที่ไม่ได้เสริมไอโอดีนขายอยู่อีกเป็นจำนวนมาก

6. ประชาชนบางพื้นที่ไม่นิยมบริโภคเกลือเสริมไอโอดีน เพราะมีความรู้สึกอุปทานว่าเกลือเสริมไอโอดีนมีกลิ่นและรสชาติแตกต่างไปจากเกลือธรรมชาติ

เราจะรู้ได้อย่างไรว่าเกลือบริโภคมีไอโอดีนที่ได้มาตรฐาน

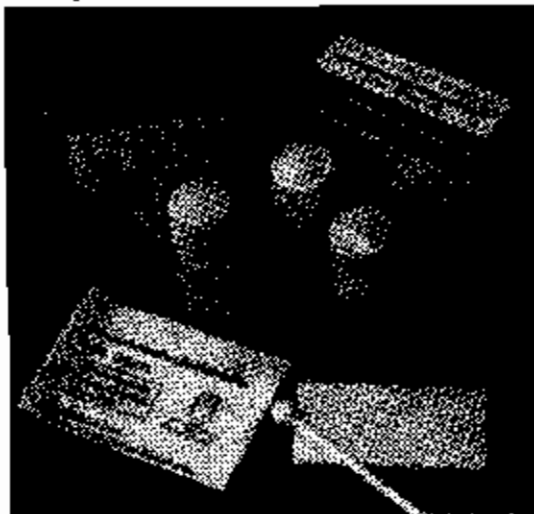
เราสามารถตรวจสอบเกลือโดยใช้วิธี

1. ทบทวนขนาดไอโอดีน ในท้องปฏิบัติการ โดยวิธี Titration
2. ใช้น้ำยาสำเร็จรูป I-Reagent กับเครื่อง I-Reader ใช้แทน Titration ได้



3. ใช้ I-KIT ชุดตรวจสอบภาคสนาม สำหรับวัดไอโอดีนในเกลือ อย่างคร่าว ๆ

สำหรับผู้ที่ต้องการตรวจสอบคุณภาพเกลือเสริมไอโอดีนด้วยตัวเอง สามารถหาซื้อ ชุดทดสอบไอโอดีน (นทีคอ) ได้ที่ สถาบันวิศวกรรมการศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี 25/25 หมู่ 6 ต.พุทธมณฑลสาย 4 ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม 73170 โทร.02-441-9020-4 ต่อ 1301-9 โทรสาร. 02-441-0479



จะรู้ได้อย่างไรว่าเราขาดไอโอดีนหรือไม่?

เนื่องจากไอโอดีนเป็นสารอาหารที่ถูกจับโดยต่อมธัยรอยด์ เพื่อไปสร้างธัยรอยด์ฮอร์โมน ถ้าร่างกายได้รับสารไอโอดีนน้อย ไม่เพียงพอ ความต้องการของร่างกาย ต่อมธัยรอยด์จะสร้างเซลล์ของต่อมให้มากขึ้นเพื่อเพิ่มพื้นที่การดักจับไอโอดีน อาการของคนที่ขาดไอโอดีนอาการแรกคืออาการคอพอก แต่ถ้าร่างกายได้รับไอโอดีนมาก ไอโอดีนที่เหลือจากการจับของต่อมธัยรอยด์ จะขับออกทางปัสสาวะ ไม่สะสมในร่างกาย

ดังนั้นการจะตรวจว่าเราขาดไอโอดีนหรือไม่ ตรวจได้จาก

1. การตรวจวัดอัตราคอพอก การคลำคอ (Palpation) หรือโดยใช้คลื่นเสียงความถี่สูง (Ultra Sound) วัดขนาดของต่อมธัยรอยด์
2. การตรวจวัดระดับ TSH (Thyroid Stimulating Hormone) จากเลือด
3. การตรวจวัดระดับไอโอดีนที่ขับออกมาในปัสสาวะ (Urine Iodine)



กระทรวงสาธารณสุข

ขอสงวนลิขสิทธิ์ในเอกสารนี้