

โรคขาดสารไอโอดีน

สารไอโอดีนคืออะไร

เป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย ใช้สร้างฮอร์โมนของต่อมธัยรอยด์



ธัยรอยด์ฮอร์โมนมีความสำคัญต่อร่างกายอย่างไร

กระตุ้นให้ร่างกายมีการเจริญเติบโต โดยเฉพาะสมอง และระบบประสาท ทำให้มีพัฒนาการที่สมวัย และเติบโตเต็มศักยภาพ



ร่างกายต้องการไอโอดีนในปริมาณเท่าไร

ร่างกายต้องการปริมาณเล็กน้อย แต่จำเป็นต้องกินทุกวัน
เด็กต้องการ 90-120 ไมโครกรัม / วัน
ผู้ใหญ่ 150 ไมโครกรัม / วัน
หญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตร 250 ไมโครกรัม / วัน



โรคขาดสารไอโอดีน มีอาการอย่างไร

ภาวะธัยรอยด์ฮอร์โมนต่ำ

ผู้ใหญ่ มีอาการเกือบจรรัน อ่อนเพลีย ง่วงซึม ท้องผูก ผิวหนังแห้ง เสียงแหบ เจ็บคอ ทนความหนาวเย็นไม่ค่อยได้

เด็ก นอกจากจะมีอาการคล้ายผู้ใหญ่แล้ว ยังพบอาการเชิงจิตทางจิตใจ และเซว่ปัญญาต่ำ

ทารกแรกเกิด มีความสำคัญและรุนแรงมาก จะมีอาการทางสมอง ทำให้เกิดภาวะปัญญาอ่อน ไม่สามารถแก้ไขได้



เป็นโรคขาดสารไอโอดีนแล้วรักษาอย่างไร

จากการขาดสารไอโอดีน สามารถรักษาได้ โดยรับประทานอาหารทะเลหรือใช้เกลือบริโภคเสริมไอโอดีน น้ำปลาเสริมไอโอดีน และผลิตภัณฑ์เสริมไอโอดีน ปรุงอาหารติดต่อกันทุกวัน

