



โรคขาดสารไอโอดีน

โรคขาดสารไอโอดีน (iodine deficiency disorders, IDD) หรือที่เรียกอีกชื่อตามอาการอย่างหนึ่ง que แสดงออกว่า โรคคอพอก (simple goiter) หมายถึง โรคที่เกิดจากความผิดปกติของต่อมไทรอยด์อันเกิดจากภาวะการขาดสารไอโอดีนของร่างกายทำให้มีลักษณะคอโตหรือคอพอกตามมา

สาเหตุของโรค

ต่อมไทรอยด์ (Thyroid gland) ถือเป็นต่อมที่มีขนาดใหญ่ที่สุดของร่างกาย มีลักษณะเป็นกลีบ ๒ กลีบ คล้ายปีกผีเสื้อ ยาวประมาณ ๕ เซนติเมตร หนักประมาณ ๓๐ กรัม อยู่ด้านหน้าของหลอดลม บริเวณใต้ลูกกระเดือกเล็กน้อย เคลื่อนไหวขึ้นลงได้ตามการเคลื่อนไหวของหลอดอาหาร

ต่อมไทรอยด์ ทำหน้าที่ควบคุมการเจริญของระบบประสาท และสมอง และระบบเนื้อเยื่อของร่างกายด้วยฮอร์โมนไทร็อกซิน (thyroxine) โดยอาศัยสารไอโอดีนช่วยในการสร้างฮอร์โมน โดยต่อมไทรอยด์เองสามารถดึงไอโอดีนจากส่วนต่างๆของร่างกาย และเก็บกักไว้ภายในต่อมตัวเองได้ทำให้มีปริมาณไอโอดีนในต่อมสูงมากกว่าเลือดกว่า ๓๐ เท่า หากร่างกายขาดสารไอโอดีนจะทำให้ระบบประสาท และสมอง ระบบกล้ามเนื้อไม่สามารถเจริญเติบโตได้ตามปกติ อัตราการเผาผลาญพลังงานน้อย ร่างกายเจริญเติบโตช้า สมองทึบ ไม่มีเรี่ยวแรง เหนื่อยง่าย นอกจากนี้ อาการที่เด่นชัด คือ เกิดภาวะต่อมไทรอยด์บวมโต ๔-๕ เท่า ของขนาดปกติ ซึ่งเรียกว่า คอพอก หรือโรคขาดสารไอโอดีน

สารไอโอดีน เป็นแร่ธาตุชนิดหนึ่งที่พบมากในทะเล รวมถึงพืช และสัตว์ที่อาศัยอยู่ในทะเล จากการละลาย และชะล้างจากพื้นดินลงสู่ทะเล พบได้น้อยในดิน และแหล่งน้ำจืด โดยเฉพาะบริเวณพื้นที่หุบเขา และห่างไกลจากทะเลจึงเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ประชากรในพื้นที่เหล่านี้มักเกิดภาวะร่างกายขาดสารไอโอดีน

ปัจจัยเสี่ยงต่อการขาดสารไอโอดีน

๑. สภาพภูมิประเทศ โดยพบประชาชนที่อาศัยในพื้นที่ที่ห่างไกลจากทะเลมีโอกาสเสี่ยงต่อการขาดสารไอโอดีนมากกว่าพื้นที่ที่อยู่ใกล้ทะเลจากการคมนาคมที่ไม่สะดวก ภาวะเศรษฐกิจ ความรู้ และการศึกษาที่เข้าไปไม่ถึง ถึงแม้จะมีการพัฒนาในด้านคมนาคม และเศรษฐกิจของประเทศแล้วก็ตาม

๒. สภาพเศรษฐกิจ จากปัจจัยความยากจนที่ไม่สามารถซื้ออาหารทะเลมารับประทานได้

๓. การคมนาคม โดยเฉพาะในพื้นที่ที่ทุรกันดานการคมนาคมเข้าไปไม่ถึงทั้งทางบกหรือทางน้ำ ทำให้ไม่มีโอกาสที่จะได้รับสารไอโอดีนได้

๔. พฤติกรรมการบริโภค โดยเฉพาะคนที่ไม่ชอบรับประทานอาหารทะเลหรือไม่ชอบรับประทานเกลือ ถือเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญต่อการขาดสารไอโอดีนได้ง่าย

๕. ร่างกายได้รับสารบางชนิด โดยเฉพาะสารที่ออกฤทธิ์ต่อกระบวนการดูดซึมไอโอดีนของร่างกายเข้าสู่กระแสเลือด และการทำงานของต่อมไทรอยด์ เช่น กำมะถัน และไฮโอซัยแอนเนท ที่มีผลต่อการดูดซึมไอโอดีนของต่อมไทรอยด์



เทศบาลตำบลนาคำ อักแพงแบ่งปิ่น สร้างสรรค์สิ่งดี ๆ ให้ชุมชน

งานสุขาภิบาลและอนามัยสิ่งแวดล้อม

ผู้รับผิดชอบโครงการ : นายทรงวุฒิ พิศพล เจ้าพนักงานสุขาภิบาลปฏิบัติงาน โทร.๐๘๗๒๓๔๕๗๒๔



อาการการของโรคในแต่ละช่วงอายุ

๑. ทารกในครรภ์ และมารดา

ลักษณะมารดาที่มีภาวะการขาดสารไอโอดีนหรือได้รับปริมาณไอโอดีนไม่เพียงพอ ซึ่งจะมีผลทำให้เกิดอาการแท้งหรือทารกเสียชีวิตในครรภ์ รวมถึงมารดาเสี่ยงต่อการเสียชีวิตได้ง่าย

๒. ทารกแรกเกิด

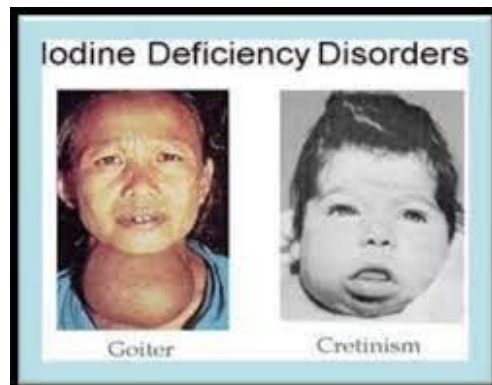
ทารกแรกเกิดในช่วง ๐-๒ ปี หลังจากการคลอดที่เกิดจากภาวะการขาดสารไอโอดีนขณะอยู่ในครรภ์ และการขาดสารไอโอดีนหลังการคลอดในช่วงระยะเวลาดังกล่าวมักทำให้ร่างกายผิดปกติหลังคลอด เกิดอาการคอพอก ภาวะฮอร์โมนไทรอยด์ต่ำ เด็กเกิดความผิดปกติของระบบประสาท สมอ และทางร่างกาย ปัญญาอ่อน หูหนวก แขนขากระตุก ตาเหล่ เป็นต้น

๓. เด็ก และวัยรุ่น

หากเกิดภาวะการขาดสารไอโอดีนในช่วงที่มีการเจริญเติบโต และพัฒนาทางด้านร่างกาย เด็กมักมีอาการคอพอก ฮอร์โมนไทรอยด์ต่ำ ร่างกายแคระแกร็น สิวผอม สติปัญญาต่ำ

๔. ผู้ใหญ่

เมื่อเกิดภาวะขาดสารไอโอดีนในวัยผู้ใหญ่มักมีอาการคอพอก ฮอร์โมนไทรอยด์ต่ำ อ่อนแรง เหนื่อยง่าย เชื่องซึม ไม่กระฉับกระเฉง ผิวหนังแห้ง ท้องผูก ทนหนาวไม่ได้ และเกิดภาวะแทรกซ้อนของโรคอื่น ๆ ได้ง่าย



เทศบาลตำบลนาคำ อັกแพงแบ่งป็น สรร้างสรรค้สิ่งตี ๆ ให้ชุมชน

งานสุขภาพีบาลและอนามัยสิ่งแวดลื้อม

ผู้รับผิดชอบโครงการ : นายทรงวุฒิ พิศพล เจ้าพนักงานสุขภาพีบาลปฏิบัติงาน โทร.๐๘๗๓๓๔๕๗๒๔

การตรวจคอพอก

๑. การเตรียมการตรวจ

- สถานที่ตรวจต้องมีแสงสว่างเพียงพอหรือต้องมีอุปกรณ์ให้แสงสว่างที่มากพอ
- ผู้รับการตรวจต้องหันหน้าเข้าหาแสงสว่าง
- ผู้รับการตรวจต้องหันหน้าเข้าหาผู้ตรวจ
- ระดับสายตาผู้ตรวจอยู่ในระดับคอผู้เข้ารับการตรวจ

๒. ขั้นตอนการตรวจ

- มองบริเวณคอเพื่อหาความผิดปกติของเนื้อโตหรือไม่
- หากมีก้อนเนื้อโต ให้ผู้รับการตรวจกลืนน้ำลาย หากเป็นคอพอกก้อนเนื้อโตจะเคลื่อนที่ลง
- หากก้อนเนื้อโตมีลักษณะเล็ก มองแยกไม่ชัดเจน ให้ผู้รับการตรวจแหงนคอ และกลืนน้ำลาย
- หากไม่พบก้อนเนื้อโตในลักษณะปกติ ให้ผู้รับการตรวจแหงนคอ และใช้วิธีการคลำแทน

วิธีตรวจคลำคอเพื่อตรวจการขาดสารไอโอดีน

๑. สังเกตตำแหน่งต่อมไทรอยด์ทั้งด้านหน้า และด้านข้าง และให้กลืนน้ำลายสังเกตการเคลื่อนไหวของต่อมไทรอยด์ โดยให้ผู้เข้ารับการตรวจนั่งท่าปกติ หันไปข้างหน้า และเงยคางเล็กน้อย

๒. ผู้ตรวจหันหน้าเข้าหาผู้รับการตรวจ ใช้นิ้วหัวแม่มือจับกลีบไทรอยด์ กัดนิ้วหัวแม่มือ ค่อย ๆ ดันไปด้านขวา กัดเบาๆ แล้วผลัดต่อมไทรอยด์เล็กน้อย และถ้าให้กลืนน้ำลายร่วมด้วยจะเห็นชัดเจนขึ้น

๓. ใช้นิ้วกลางกลีบต่อมไทรอยด์ โดยใช้นิ้วมือสัมผัสกับต่อมด้านใน นิ้วที่เหลือสัมผัสด้านนอกต่อมด้านข้างลำตัวผู้เข้ารับการตรวจ

๔. อาจใช้วิธีอ้อมไปด้านหลังผู้ตรวจ และใช้วิธีคลำกลีบไทรอยด์ โดยใช้นิ้วหัวแม่มือ และนิ้วมืออื่น ๆ คลำคลำกลีบต่อมที่ละข้าง



เทศบาลตำบลนาคำ อักแพงแบ่งปัน สร้างสรรค์สิ่งดี ๆ ให้ชุมชน

งานสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม

ผู้รับผิดชอบโครงการ : นายทรงวุฒิ พิศพล เจ้าหน้าที่งานสุขภาพปฏิบัติงาน โทร.๐๘๗๒๓๔๕๗๒๔