

## แบบฟอร์มการจัดการความรู้และความรู้ (Data Management & Knowledge Management)

**ประเด็นความรู้/เรื่อง** ประโยชน์ของยาเม็ดเสริมไอโอดีน ในหญิงตั้งครรภ์  
**เหตุที่ทำให้/ผลกระทบ**

การพัฒนาคุณภาพเด็กไทยให้มีพัฒนาการสมวัย เป็นหนึ่งในนโยบายที่สำคัญของ สธ. ให้หญิงตั้งครรภ์ฝากครรภ์ให้เร็วที่สุด ไอโอดีนเป็นสารตั้งต้นในการสร้างฮอร์โมนไทรอยด์ มีความจำเป็นต่อร่างกาย มีผลในการสร้างสมอง ระบบประสาท และการเจริญเติบโตของร่างกายเด็กในครรภ์ การขาดสารไอโอดีนเป็นสาเหตุหนึ่งของความพิการทางสติปัญญาที่สามารถป้องกันได้และมีผลกระทบต่อประชากรทุกกลุ่มวัย หากขาดหรือได้ไอโอดีนไม่เพียงพอ จะทำให้เซลล์สมองเกิดขึ้นน้อย ระดับไอคิวหรือความเฉลียวฉลาดลดลง โดยเฉพาะอย่างยิ่งทารกที่อยู่ในครรภ์มารดาจนถึงอายุ 3 ปี หากขาดสารไอโอดีนจะทำให้สมองเจริญเติบโตไม่เต็มที่ ลดความเฉลียวฉลาดหรือระดับสติปัญญาของเด็กได้ถึง 10-15 จุด ทำให้เด็กมีปัญหาการเรียนและกระทบต่อการเจริญเติบโตส่งผลถึงความสามารถในการ เรียนรู้ของเด็กและคุณภาพชีวิตของคนหนุ่มสาว

ในหญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมลูก 6 เดือน จะมีความต้องการไอโอดีนมากกว่าคนทั่วไปคือวันละ 250 ไมโครกรัม ไอโอดีนที่ได้รับจากอาหารทั่วๆ ไปอาจไม่เพียงพอ จึงจำเป็นต้องเสริมด้วยการกินยาเม็ด วันละ 1 เม็ดทุกวัน เพื่อให้ผลดีต่อลูก และกินยาเม็ดเสริมไอโอดีนทุกวันต่อเนื่องจนถึง 6 เดือนหลังคลอด เพื่อเพิ่มเติมจากสารอาหารที่รับประทานที่อาจไม่เพียงพอ

พบหญิงตั้งครรภ์ กินยาเม็ดเสริมไอโอดีนไม่ต่อเนื่อง ด้วยเหตุผลกลัวลูกตัวโตผิดปกติ คลอดยาก โดยเฉพาะหญิงตั้งครรภ์ที่อยู่ห่างไกล ทूरกันดาร การเดินทางมาคลอดที่สถานบริการลำบาก ทำให้ลูกมีความเสี่ยงในการขาดสารไอโอดีน กระทั่งพัฒนาการ ไอคิวต่ำ ปัญหาที่พบคือการเข้าถึง หรือบางคนได้รับไปแล้วไม่รับประทาน อาจมีสาเหตุจากหมอไม่ได้อธิบายละเอียด หรือคนไข้เข้าใจผิดนึกว่าเป็นยาบำรุง กลัวว่ารับประทานเข้าไปแล้วลูกจะตัวโต คลอดยาก ไอโอดีนมีบทบาทสำคัญต่อการเจริญของระบบประสาทของทารกตั้งแต่ในครรภ์มารดาจนถึง 2 ขวบ หญิงตั้งครรภ์ต้องการไอโอดีนมากกว่าคนปกติ การขาดไอโอดีนรุนแรง ทารกในครรภ์ที่แม่มีภาวะขาดสารไอโอดีนอาจจะแท้งหรือตายระหว่างคลอด จะทำให้ทารกที่คลอดมาเสี่ยงพิการและเสี่ยงปัญญาอ่อน

### ข้อเสนอแนะ/ข้อควรปฏิบัติ

1. สร้างความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับเนื้อหาที่จะสื่อสาร ในประเด็นยาเม็ดเสริมไอโอดีนที่ให้หญิงตั้งครรภ์ ไม่ทำให้ลูกในครรภ์ตัวโตผิดปกติ แต่ทำให้ลูกมีความสมบูรณ์ ทั้งสมองและการเจริญเติบโตเป็นไปตามปกติ การที่เด็กในครรภ์ตัวโตมีหลายสาเหตุ โดยเฉพาะโรคเบาหวาน หรือแม่กินอาหารรสหวานมากขณะตั้งครรภ์

2. หญิงตั้งครรภ์ที่มาฝากครรภ์ ที่ได้รับยาเม็ดเสริมไอโอดีน จากสถานบริการสาธารณสุขของรัฐและเอกชนและ มุ่งหวังให้หญิงตั้งครรภ์ทุกรายกินยาวันละ 1 เม็ด ตลอดการตั้งครรภ์ และสิ่งที่ควรดำเนินการควบคู่กับการจ่ายยา คือ การให้ความรู้ที่ถูกต้องแก่หญิงตั้งครรภ์ ทั้งเรื่องความสำคัญของสารไอโอดีน ความ

เสียงและปัญหาจากการได้รับไอโอดีนไม่เพียงพอ แหล่งอาหารที่มีไอโอดีนที่สามารถเลือกหามา บริโภคได้ รวมทั้งการกระตุ้นให้ใช้เกลือเสริมไอโอดีนทุกครัวเรือน

3. รับประทานอาหารที่มีไอโอดีนเป็นประจำ ได้แก่ อาหารทะเล รวมทั้งไข่ไก่และเบ็ดที่เลี้ยงด้วยอาหารเสริมไอโอดีน และเลือกใช้เครื่องปรุงรสเค็มที่เสริมไอโอดีน เช่น เกลือเสริมไอโอดีน น้ำปลา หรือซีอิ๊วเสริมไอโอดีน ปรุงประกอบอาหารทุกวัน

วันที่จัดทำ 20 กรกฎาคม 2563

แหล่งข้อมูลอ้างอิง

๑. รายงานการศึกษาผลของการให้ยาเม็ดเสริมไอโอดีนต่อภาวะโภชนาการไอโอดีนในหญิงตั้งครรภ์.  
สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.2562

๒. เว็บไซต์ <https://www.thaihealth.or.th/Content/29525->

ผู้จัดทำ นางรุ่งรศมี ศรีวงศ์พันธ์