

เดือนหญิงตั้งครรภ์ "ขาดไอโอดีน" ลูก เสี่ยง ไอคิวต่ำ

● นำเสนอเมื่อ 2 ส.ค. 2553

เมื่อไม่นานมานี้มีผลการวิจัยของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ระบุ เด็กไทยมีปัญหาไอคิวต่ำและพัฒนาการล่าช้า โดยค่าเฉลี่ยในรอบ 12 ปีที่ผ่านมา เด็กไทยมีระดับไอคิว ลดลงจาก 91 จุดเหลือ 88 จุด ต่ำกว่าค่าเฉลี่ยที่องค์การอนามัยโลกกำหนดไว้ที่ 90 - 110 และยังต่ำกว่าระดับ 104 ซึ่งเป็นระดับเขาวัวปัญญาของเด็กๆ ในประเทศที่พัฒนาแล้ว

จากการรวบรวมข้อมูลทางการแพทย์ ของ พญ.อรพร ดำรงวงศ์ศิริ คณะแพทยศาสตร์ รพ.รามธิบดี ม.มหิดล ในฐานะคณะทำงานพัฒนาการวิชาการ เพื่อสนับสนุนคณะกรรมการประสานนโยบายการส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย เรื่อง ไอโอดีนกับเด็กปฐมวัย สนับสนุนโดยกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข และมูลนิธิสฤตศรี-สุฤษดิ์วงศ์ (มสส.) ชี้ว่า

“ไอโอดีน มีส่วนสำคัญที่ทำให้สมองของเด็กเจริญเติบโตอย่างสมบูรณ์ เฉลี่ยฉลาด มีข้อมูลระบุว่า เด็กที่ขาดไอโอดีนมีระดับไอคิวต่ำกว่าเด็กที่ได้รับไอโอดีนอย่างเพียงพอ ถึง 13.5 จุด เด็กควรได้รับไอโอดีนอย่างเพียงพอตั้งแต่อยู่ในครรภ์ของมารดา หากมีการขาดไอโอดีนในช่วงเวลานี้ อาจทำให้ทารกเสียชีวิตตั้งแต่อยู่ในครรภ์ แท้ง พิการแต่กำเนิด หรือเด็กเกิดมาจะปัญญาอ่อน เป็นโรคเอช”

ทั้งนี้ไอโอดีน มีส่วนสำคัญในกระบวนการสร้าง ไทรอยด์ฮอร์โมน (Thyroid hormone) ที่มีความจำเป็นต่อการสร้างเซลล์ของ ร่างกาย และสมอง ให้มีการเจริญเติบโตอย่างปกติ โดยเฉพาะทารกที่อยู่ในครรภ์มารดาไปจนถึงอายุ 2 ขวบ หากขาดไอโอดีนจะทำให้สมองเจริญเติบโตไม่เต็มที่ ลดความเฉลียวฉลาด (ไอคิว) หรือระดับสติปัญญาของเด็กได้ถึง 10- 15 จุด ทำให้เด็กมีปัญหาในการเรียน เกิดความผิดปกติ มีอาการคอพอก เป็นโรคเอช และมีพัฒนาการทางร่างกายต่ำกว่าเกณฑ์

ตัวอย่างของเด็กในประเทศจีน จากการเก็บรวบรวมข้อมูลหญิงตั้งครรภ์ ที่มาฝากครรภ์ในมณฑลหนึ่ง ซึ่งอยู่ในเขตที่มีภาวะขาดไอโอดีน พบว่า ในกลุ่มตัวอย่างเด็กที่เกิดจากมารดาที่ได้รับไอโอดีนเสริมตั้งแต่ในช่วงตั้งครรภ์ จะทำข้อทดสอบได้คะแนนสูงกว่า เด็กที่เกิดจากมารดาที่ไม่ได้รับไอโอดีนเสริมในช่วงตั้งครรภ์ แมวจะได้รับในช่วงหลังคลอดก็ตาม สะท้อนว่าหญิงตั้งครรภ์ที่ขาดไอโอดีน จะส่งผลให้ทารกขาดไอโอดีนไปด้วย

หญิงตั้งครรภ์มีความต้องการไอโอดีนมากกว่าหญิงทั่วไปและมีโอกาสขาดไอโอดีนได้มากกว่า ดังนั้น

หญิงตั้งครรภ์ สามารถป้องกันภาวะขาดไอโอดีนได้ ด้วยการกินอาหารทะเล หรือใช้เกลือเสริมไอโอดีนปรุงอาหารเป็นประจำ รวมทั้งการได้รับไอโอดีนเสริมในระหว่างการตั้งครรภ์

นอกจากนี้ อาหารที่สำคัญของทารกในช่วงวัยแรกเกิดถึง 6 เดือน คือ นมแม่ ดังนั้น ในช่วงเวลานี้ นมแม่จะเป็นแหล่งอาหารของไอโอดีนที่สำคัญ ปัจจัยที่มีผลสำคัญต่อ ระดับไอโอดีนในนมแม่ก็คือ อาหาร ถ้าแม่ได้รับไอโอดีนจากอาหารอย่างเพียงพอ ในนมแม่ก็จะมีระดับไอโอดีนเพียงพอด้วย

การศึกษาในประเทศไทย พบว่าปริมาณไอโอดีนในนมแม่มีค่าเฉลี่ย 55 ไมโครกรัม/เดซิลิตร ในขณะที่ระดับที่เหมาะสมควรมีปริมาณมากกว่า 100 ไมโครกรัม/เดซิลิตร นอกจากนี้ จากการสำรวจภาวะไอโอดีนในหญิงตั้งครรภ์ในประเทศไทย โดยใช้วิธีการวัดปริมาณไอโอดีนในปัสสาวะ (Urinary Iodine) ยังพบว่า ค่ามัธยฐานของระดับไอโอดีนในปัสสาวะของหญิงตั้งครรภ์ในประเทศไทยยังอยู่ในระดับต่ำ

นี่ย่อมแสดงว่ายังมี ผู้หญิงไทยจำนวนมากประสบปัญหาขาดไอโอดีน และส่งผลทำให้ทารกที่เกิดมามีภาวะขาดไอโอดีนตามไปด้วย

ในอดีต โรคขาดสารไอโอดีนในประเทศไทย จะพบมากในแถบจังหวัดในภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคเหนือ ในพื้นที่ที่อยู่ในชนบทห่างไกล ซึ่งจะเห็นภาพของผู้ป่วยโรคขาดสารไอโอดีนที่รุนแรง มีคอหอยพอก แต่ปัจจุบัน การขาดสารไอโอดีนที่รุนแรงแบบในอดีตนั้นลดลงไปมาก แต่การขาดสารไอโอดีนที่ไม่รุนแรงนี้ ดูเหมือนจะเป็นปัญหาเรื้อรังที่ซ่อนอยู่ในทุกพื้นที่ ทุกจังหวัด แมแต่กรุงเทพฯ ก็สามารถพบการขาดสารไอโอดีนได้เช่นกัน หากร่างกายได้รับไอโอดีนไม่เพียงพอ

ด้วยเหตุนี้จึงมีการพยายามส่งเสริมให้มีการเติมไอโอดีนลงในเกลือบริโภค แต่พบว่ายังไม่ประสบความสำเร็จนัก โดยจากผลการสำรวจ ในประเทศไทยระหว่างปี 2006 พบว่าจากเป้าหมายของกระทรวงสาธารณสุข ที่จะให้มีการบริโภคเกลือเสริมไอโอดีนร้อยละ 90 ของพื้นที่ แต่ทำได้จริงเพียงแค่อ้อยละ 46.2 เท่านั้น และสำรวจอีกครั้งเมื่อปี พ.ศ.2552 ทำได้เพียงร้อยละ 47.2

การใช้เกลือเสริมไอโอดีน เป็นวิธีการช่วยขจัดปัญหาการเป็นโรคขาดสารไอโอดีน และแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้ระดับหนึ่ง แต่เกลือเสริมไอโอดีนส่วนหนึ่งก็มีปัญหาคุณภาพการผลิตต่ำกว่ามาตรฐาน ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข ปีพ.ศ.2537 กำหนดให้เกลือบริโภคต้องมีปริมาณไอโอดีนไม่น้อยกว่า 30 มิลลิกรัม ต่อเกลือบริโภค 1 กิโลกรัม แต่พบว่ามีเกลือบริโภคส่วนหนึ่งที่มีปริมาณไอโอดีนอยู่ที่ประมาณ 10-20

มิลลิกรัมต่อเกลือบริโภค 1 กิโลกรัม บ่งชี้ให้เห็นว่าการควบคุมคุณภาพการผลิตยังไม่สามารถครอบคลุมได้ทุกพื้นที่ จึงควรมีการรณรงค์เรื่องนี้อย่างจริงจังต่อไป

สำหรับวิธีการกินเกลือหรือน้ำปลา ให้ได้ไอโอดีนนั้น พญ.แสงโสม สีนะวัฒน์ สำนักที่ปรึกษา กรมอนามัย แนะนำว่า “ไม่ได้เป็นการให้กินเกลือเพิ่ม ให้กินเท่าที่เคยกิน แต่เปลี่ยนเป็นเกลือหรือน้ำปลาที่มีไอโอดีน ซึ่งในน้ำปลา หากทำจากปลาทะเล จะมีไอโอดีน เพราะมาจากทะเล แต่ถ้าวายเป็นเกลือทะเล แทบจะไม่มีไอโอดีนเหลืออยู่เลย เพราะกระบวนการทำต้องใช้เวลาไม่น้อยกว่า 45 วัน กว่าที่แดดจะเผาออกมากลายเป็นเกลือ ผู้ผลิตจึงต้องเติมไอโอดีนลงไป เป็นเกลือเสริมไอโอดีน ทั้งนี้รวมถึงเกลือสินเธาว์ด้วย

“ส่วนใหญ่ที่ประชาชนขาดไอโอดีน เพราะไม่สามารถเข้าถึงอาหารที่มีไอโอดีน ยกตัวอย่างน้ำปลายี่ห้อหนึ่งราคาขวดละ 35 บาท ถือว่าแพงสำหรับชาวบ้าน เขาจึงเลือกกินน้ำปลาขวดละ 15 บาทแทน แต่เป็นเพียงน้ำเกลือใส่สีธรรมชาติ ใส่ผงชูรส ทำให้มีปัญหาขาดไอโอดีนแน่นอน”

ดังนั้นประเด็นปัญหาเรื่อง ไอโอดีน จึงควรถูกพัฒนาเป็นนโยบาย รวมทั้งมีความร่วมมือจากทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง ทั้งภาครัฐและเอกชน เพิ่มความเข้มงวดในการควบคุมคุณภาพ ดูแลเรื่องการผลิตเกลือบริโภคที่เสริมไอโอดีนตามมาตรฐาน รวมถึงอาหารอื่นเช่น น้ำปลา ซีอิ๊ว ให้ได้มาตรฐาน เพราะปัญหาการขาดไอโอดีนไม่ใช่เรื่องไกลตัวของคนไทย โดยเฉพาะกับหญิงตั้งครรภ์ หญิงให้นมบุตร และเด็กเล็ก หากเด็กคืออนาคตของชาติ ไอโอดีนก็คืออีกปัจจัยในการทำให้อนาคตของชาติเติบโตอย่างสมบูรณ์

(รายงานจาก มุลนิธิสตรี้ - สฤษต์วงศ์)

ขอบคุณที่มาจาก [มติชนออนไลน์](#)