

หนูน้อย

ไอ โอลิมปิก

ผจญภัย

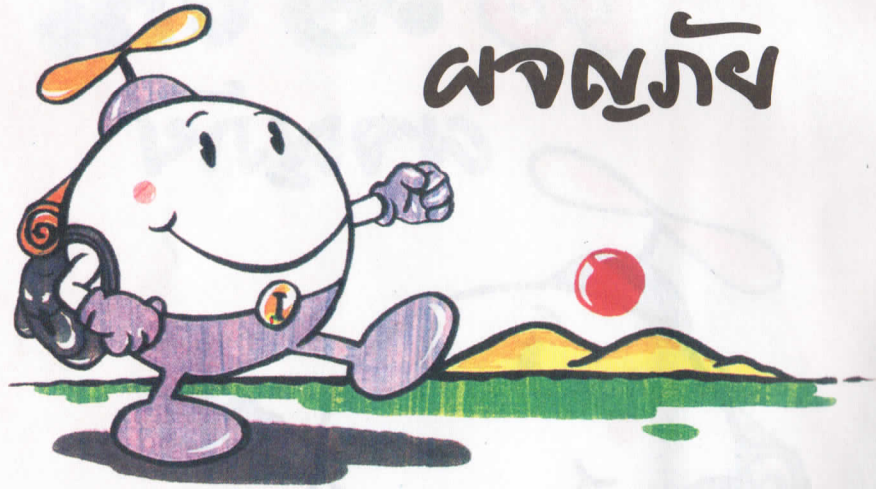


จัดพิมพ์เผยแพร่ โดย สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข  
โทร. 0 2590 4329, 0 2590 4334

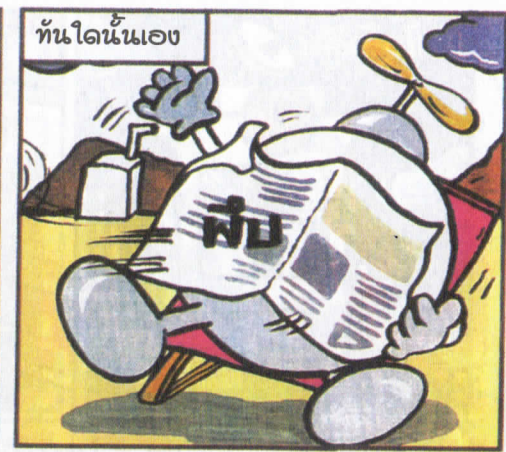
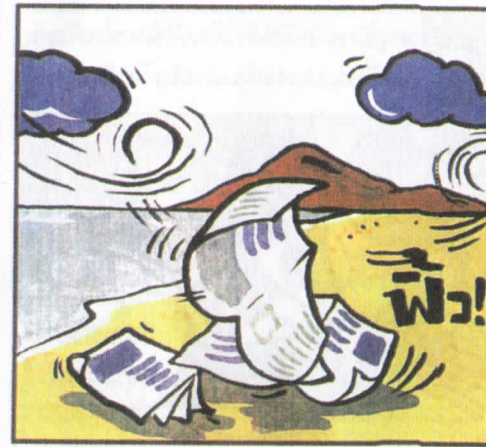


# หนูน้อง

# ไอโอดีน ผจญภัย



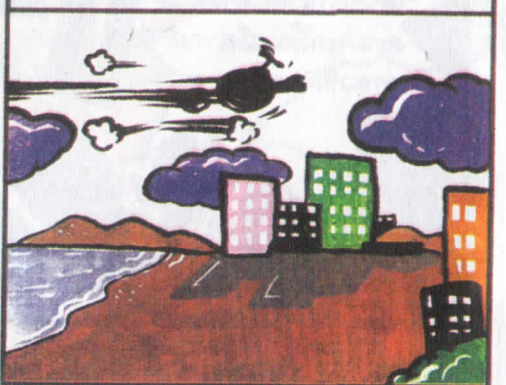
เช้าวันนี้อากาศแจ่มใส ...หนูน้องไอโอดีนได้ออกมาตากอากาศริมชายหาด ทำมากลางเสียงคลื่นและแสงแดดอย่างเบิกบาน และมีความสุขในวันพักผ่อน



และขณะนั้นเอง หนูน้องไอโอดีนได้พบข่าวที่น่าตกใจ เกี่ยวกับคนในประเทศไทย



ทันใดนั้น หนูน้องไอโอดีนก็รีบกลับไปแจ้งตักไอโอดีน เพื่อค้นหาข้อมูลต่อไป...







หนูน้องไอโอดีนกำลังค้นหาบริเวณ  
จุดที่ประชากรขาดสารไอโอดีน

เฮ้...  
แถบไหนกันหนา  
ที่เค็ออโรน  
นั่น!...เจอแล้ว



ไม่ได้การแน่ๆ  
เราจะต้องรีบไป  
ช่วงเหลือโคงด่วน!



แล้วหนูน้องไอโอดีน ก็เดินทางไปยังแหล่งชุมชน  
ที่ขาดแคลนสารไอโอดีนด้วยเครื่องเป็ลิ่งนิจ้างที่

เอาหละ!  
ไปกันเลงนะ

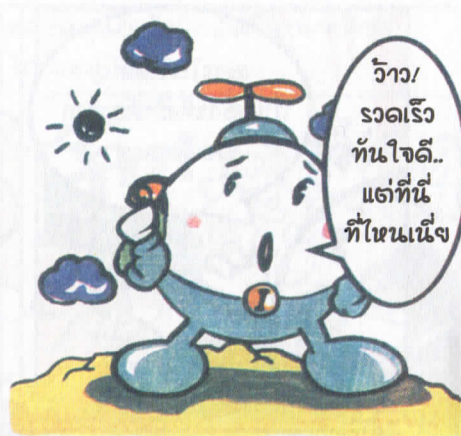


เครื่องเป็ลิ่งนิจ้างที่  
สามารถตั้งคลื่น  
หาจุดที่ค้นพบ

และพา  
หนูน้องไอโอดีน  
ไปยังสถานที่นั้น  
ด้วยควมรวดเร็ว



ทันใดนั้น เครื่องจ้างก็ได้พาหนูน้องไอโอดีน  
มาปรากฏอู่ ณ หมู่บ้านแห่งหนึ่ง



จ้าว/  
รวดเร็ว  
ทันใจดี..  
แต่ที่นี้  
ที่ไหนเน้ง



ทันใดนั้นเอง

โห้!  
โห้!



เจ้าจ้อง  
เด็กหมู่บ้านนั่นเอง

อู่!  
ขอโทษครับ



ขอโทษนะ: เรากำลัง  
จึงนกออยู่เร่งง...  
เฮ้..แล้วนาง  
เป็นใครกันเน้ง  
ตกลงจ้ง!



นั่นคือ หนูน้องไอโอดีน มาจากโลกแห่งสารอาหาร  
ฉันมาที่นี้เพราะที่นี้มีเรื่องเค็ออโรน ต้องการให้ช่วงเหลือ  
โคงเฉพาะเด็กๆ ที่กำลังจะเติบโตทุกคนกำลังขาดสารไอโอดีน  
ซึ่งเป็นสารอาหารที่สำคัญต่อร่างกาย

สารไอโอดีน  
แล้วมันคืออะไร





สารไอโอดีน เป็นสารที่สำคัญมาก ต่อร่างกาย



แล้วถ้าร่างกายขาดสารไอโอดีนที่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นหรือ?

ไอ้/แน่นอน



เดี๋ยวดูอะไรกัน

เอาออกมาได้ไหม



ไอโอดีน อาหารทะเล

สารไอโอดีน เป็นสารอาหารที่มีอยู่ในอาหารทะเล

ถ้าไม่มีแล้วเป็นยังไงบ้าง

ไอคิดต่ำกว่าปกติ โรคคอเอ่อ...ปัญหาอ่อน มีอาการตาเหลือง เต้จี้ แคระ เป็นไข้ หูหนวก ลมอंत्र

โรคคอพอก



ถ้าร่างกายไม่ได้รับสารไอโอดีนที่เพียงพอตั้งแต่เป็นทารกในท้องแม่จนถึงวัยเด็ก ลมอंत्रจะไม่เจริญเต็มที่ สติปัญญาอ่อน ไอคิดอาจต่ำกว่าปกติ หรือเป็นโรคคอเอ่อ และในผู้ใหญ่จะมีผลทำให้เกิดอาการเหนื่อยๆ ถ้าขาดสารไอโอดีนนานๆ ก็เป็นโรคคอพอก



แล้วโรคคอพอกกับโรคเอ่อ มันเป็นอย่างไร

ฉันจะพานางไปดูตัวอย่างของโรคคอพอกและโรคเอ่อ

เฮ้!



แล้วหนูน้องไอโอดีนก็พานางออกไปยังหมู่บ้าน...



ณ หมู่บ้านที่ขาดสารไอโอดีน

คนในหมู่บ้านนี้เธอ? ที่เป็นโรคเอ่อ



ใช่ !!! นั่นไงเด็กที่เป็นโรคเอ่อ เพราะแม่ขาดสารไอโอดีนในขณะตั้งท้อง

และแม่ก็เป็นโรคคอพอกด้วย...



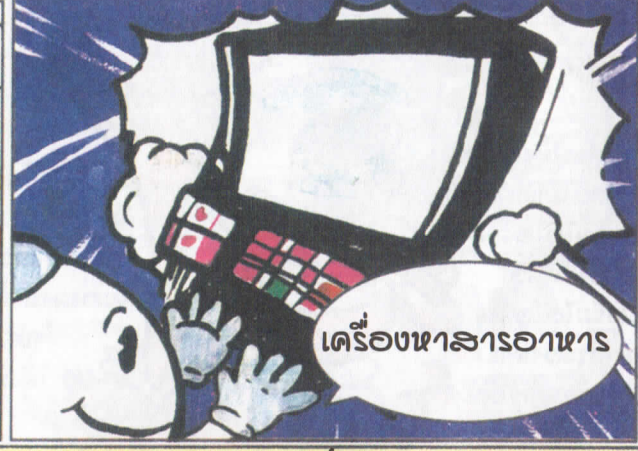
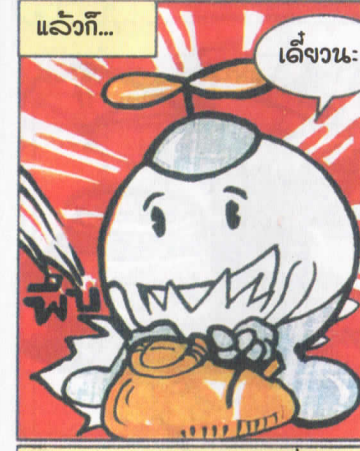
และแล้ว

เสียงใครนะ



อ้าว! คุรุครับ นั่น นางจอมเป็นอะไรหรือครับ?





สารอาหารไอโอดีน มีทั่วไปในอาหารทะเล ส่วนเกลือทะเลนั้นก็มีไอโอดีนเหมือนกัน แต่น้องมากไม่พอต่อความต้องการของร่างกาย ร่างกายเราไม่สามารถสะสมสารไอโอดีนไว้ได้ เราจึงต้องการมันทุกๆ วัน





ช่างมากเลย... ตอนนี้ก็มีเกลือเสริมไอโอดีนจำหน่ายอยู่ทั่วไป เราสามารถนำมาปรุงอาหารได้ตามปกติเหมือนเกลือธรรมดา ซึ่งเกลือเสริมไอโอดีนคือ การนำเอาเกลือทะเล และเกลือสินเธาว์มาเสริมสารไอโอดีนลงไปนั่นเอง

นอกจากนี้ยังมีน้ำปลาเสริมไอโอดีนและผลิตภัณฑ์ปรุงรสที่เสริมไอโอดีนจำหน่ายด้วย



เราควรให้ชาวบ้านทุกคนนำเกลือเสริมไอโอดีนหรือน้ำปลาเสริมไอโอดีนมาปรุงอาหารทุกครั้งจะทำให้เรามีสุขภาพที่ดี มีสมองที่ดี

เกลือเสริมไอโอดีนไม่ทำให้สีและกลิ่นเปลี่ยนไปด้วย จึงสามารถนำมาทำปลาร้าได้สบบางมาก

โดงเฉพาะหญิงตั้งครรภ์ ควรได้รับสารไอโอดีนอย่างเพียงพอ ตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์

ลูกที่เกิดมาจะได้ไอคิวไม่ต่ำ ไม่เป็นโรคอ้วน ปัญญาอ่อน สมองพิการ

แล้วเกลือที่ขายทั่วไป มีไอโอดีนแน่หรือ

เดี๋ยวนี๊ กระทรวงสาธารณสุข กำหนดให้เกลือต้องมีสารไอโอดีนแล้ว

เกลือเสริมไอโอดีน



ทันใดนั้นเอง เสียงงสัญญาณดังขึ้น

อ๊ะ!

มีคนกำลังไม่ได้รับสารไอโอดีน



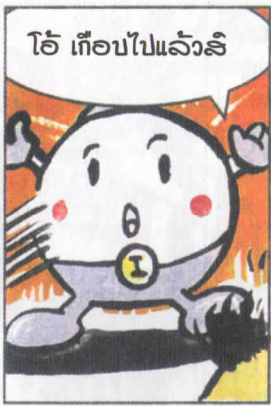
หยุดก่อน!

ป้า..น้าเกลือของบ้านยังไม่ใส่เกลือเสริมไอโอดีนเลยนี่นา

ใช้เกลือเสริมไอโอดีนหรือน้ำปลาเสริมไอโอดีนในอาหารที่เด็กกิน เด็กจะได้เติบโตอย่างมีคุณภาพใจครับ







ไอ้ เกือบไปแล้วสิ



แล้วเราไม่ได้มีเครื่องเตือน สัญญาณนั้น เราจะได้รู้อย่างไร ว่าอาหารที่กิน มีสารไอโอดีน หรือเปล่า

ถามได้ดีมาก นางจ้อง



ไม่เท่าวิเศษ

ปัง!



นี่ ชุดตรวจสอบ สารไอโอดีนในเกลือ ที่เร็วกว่า ไอ-ดิท



โครงการหยดน้ำจางนี้ ร หจก ลงบนเกลือที่จะทดสอบ คนให้ละลางขนาดเท่าเหรียญบาท



ช่างมากเลย... ถ้าหากเป็นสีตามแถบสีที่ติดไว้ข้างกล่อง ถ้ามีสีเข้มแสดงว่ามีสารไอโอดีน อยู่ในเกลือนั้น ถ้ามีสีจางแสดงว่ามีน้อยไป

ช่างจึ้ง



ผมจะเอามาจากไหน



แล้วหนูน้องไอโอดีนก็พานางจ้องกับนางจอมมาขังสถานีอนามัยประจำตำบล

มา ฉันจะพาไปเอง



นี่ไง... เราสามารถมาขอตรวจวัดสารไอโอดีนได้ที่สถานีอนามัยและโรงพยาบาลทุกที่เลย



สวัสดีครับ/ คุณหมอมมาขอ ไอ-ดิทครับ



นี่จ้... ไอ-ดิท ชุดตรวจสารไอโอดีน



ที่นี่ พวกเราก็ไม่ต้องกังวลโรคเอ๋อ กันอีกต่อไปแล้ว

ดีใจด้วยนะ



แต่ผมอยากให้ทุกคนช่วยกันประชาสัมพันธ์ และเผยแพร่ให้ทุกคนปฏิบัติตาม จะได้มีเงาแว่นที่มีปัญหา ลมองดี ๆ ต่อไป...

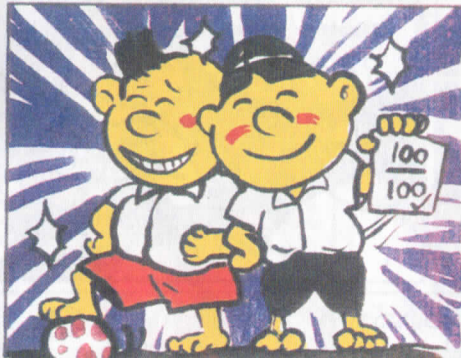
จินดีดี: เราจะช่วยกันค้



แล้ววันต่อมาในชุมชน  
โรงเรียนก็มีการเผยแพร่  
ความรู้เรื่องไอโอดีน  
อย่างถูกต้อง คนที่เป็น  
คอฟอกในระยะแรกๆ  
ก็เริ่มหายไป



และไอโอดีนก็ได้ช่วยให้เด็กมีสมองที่แข็งแรง สติปัญญาดี  
สามารถเรียนหนังสือได้อย่างมีประสิทธิภาพ เรียนได้ดีขึ้น



นางจ้อย นางจอม และเด็กๆ มีสุขภาพดี  
ไอคิวไม่ต่ำ ไม่เป็นโรคอ้วน

และแล้วก็ถึงเวลาที่หนูน้องไอโอดีนจะต้อง  
จากหมู่บ้านไป เพื่อปฏิบัติภารกิจต่อไป



หนูน้องไอโอดีนต้องตระเวนไปช่วงเหลือ  
ประชากรที่ขาดสารไอโอดีนในพื้นที่อื่นๆ  
ที่ต้องการความช่วยเหลือจาก  
หนูน้องไอโอดีนทั่วประเทศ

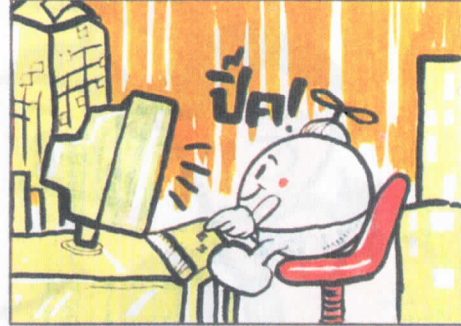


หนูน้องไอโอดีน  
ได้เดินทางไป  
ทั่วประเทศแล้ว

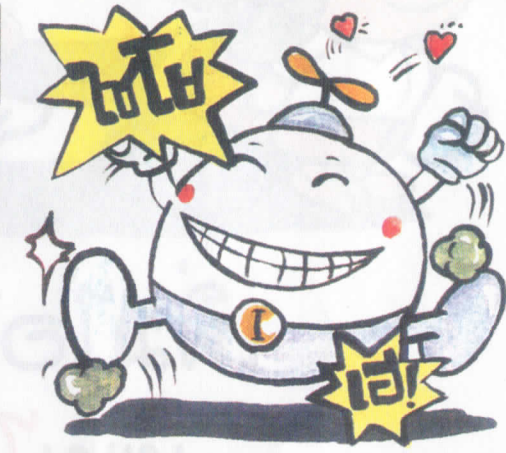


ณ ตึกไอโอดีน

ภารกิจเผยแพร่ของหนูน้องไอโอดีนก็จบลง  
หนูน้องไอโอดีนกลับมาตรวจเช็คข้อมูล  
อีกครั้งหนึ่ง...



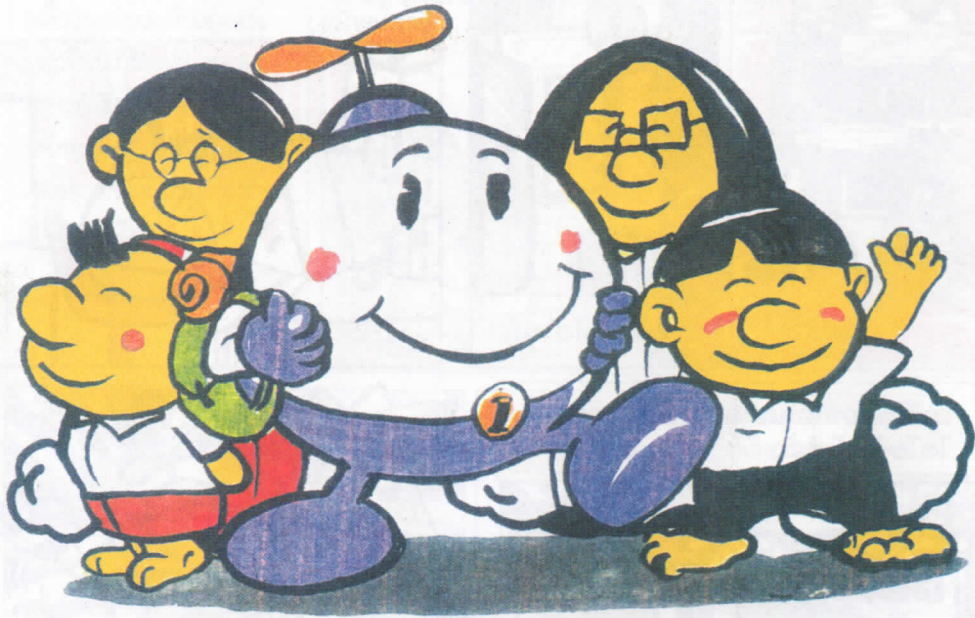
แต่ก็ไม่พบที่ใดในเมืองไทยขาดสาร  
ไอโอดีนอีกแล้ว



เสร็จสิ้นภารกิจซะที หนูน้องไอโอดีนได้มีโอกาสพักผ่อน  
นอนเล่น ที่ทะเลอย่างมีความสุข และนางเหนือง...







# เพิ่มไอโอดีน เพิ่มไอคิว

ที่ปรึกษา	- ดร.นพ.สมยศ	ศิริคมี	อธิบดีกรมอนามัย
	- นพ.สมศักดิ์	ภัทรกุลวณิชย์	รองอธิบดีกรมอนามัย
	- นายสง่า	ดามาพงษ์	ที่ปรึกษาสำนักโภชนาการ
	- นพ.ณรงค์	สายวงศ์	ผู้อำนวยการสำนักโภชนาการ
บรรณาธิการ	- พญ.นภาพรรณ	วิริยะอุตสาหกุล	นายแพทย์เชี่ยวชาญ (ด้านโภชนาการ)
	- น.พ.กิตติ	ลามสมบัติศิริ	นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ
	- น.ส.พยุศรี	กันหนู	นักโภชนาการชำนาญการ
	- น.ส.นันทจิต	บุญมงคล	นักโภชนาการชำนาญการ

ภาพ-เรื่อง : อรรถพล เล้นทอง