

ชื่อเรื่อง ขาดเธอไม่ขาดใจ แต่ขาดไอโอดีนไปเสีย



ขาดเธอไม่ขาดใจ แต่ขาดไอโอดีนไปเสีย... แม่

ร่างกายต้องการไอโอดีนปริมาณน้อย แต่จำเป็นต้องได้รับ
อย่างสม่ำเสมอทุกวัน หากได้รับไม่เพียงพอจะทำให้เป็น
“โรคขาดสารไอโอดีน”

แต่ละวัย ควรได้รับไอโอดีนเท่าไร?



จะเกิดอะไร หากเราได้รับไอโอดีนไม่เพียงพอ?



เด็กที่ขาดไอโอดีน

1. เป็นโรคเอ๋อ
2. สมรรถภาพการแต่กำเนิด
3. เชื่องช้า



ผู้ใหญ่ที่ขาดไอโอดีน

1. เหนื่อยง่าย
2. อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย ง่วงซึม
3. ประจำเดือนผิดปกติ มีบุตรยาก



หญิงตั้งครรภ์ที่ขาดไอโอดีน

1. การตกตายตั้งแต่อยู่ในท้อง
2. การพิการแต่กำเนิด หรือปัญญาอ่อน
3. ร่างกายเด็กแคระแกรน

ดังนั้นในทุกวันควรกินอาหารที่มีไอโอดีนตามปริมาณที่ร่างกายต้องการ
เพื่อป้องกันโรคที่จะตามมา แต่ไม่ควรได้รับเกินวันละ 500 ไมโครกรัม



เรื่อง ขาดเธอไม่ขาดใจ 🍌 แต่ขาดไอโอดีนไปสิ...แย่!!

◆ ร่างกายต้องการไอโอดีนปริมาณน้อย แต่จำเป็นต้องได้รับอย่างสม่ำเสมอทุกวัน หากได้รับไม่เพียงพอจะทำให้เป็น “โรคขาดสารไอโอดีน”

! แต่ละวัย ควรได้รับไอโอดีนเท่าไร

- ◆ 1. เด็กแรกเกิด – 5 ปี ต้องการ 90 ไมโครกรัม/วัน
- ◆ 2. เด็กอายุ 6 – 12 ปี ต้องการ 120 ไมโครกรัม/วัน
- ◆ 3. เด็กวัยรุ่น – ผู้ใหญ่ ต้องการ 150 ไมโครกรัม/วัน
- ◆ 4. หญิงตั้งครรภ์ หญิงให้นมบุตร ต้องการ 250 ไมโครกรัม/วัน

! จะเกิดอะไร หากเราได้รับไอโอดีนไม่เพียงพอ

👉 เด็กที่ขาดไอโอดีน

- ◆ 1. เป็นโรคเอ๋อ
- ◆ 2. สมอหงิกการแต่กำเนิด
- ◆ 3. เชื่องช้า

👉 ผู้ใหญ่ที่ขาดไอโอดีน

- ◆ 1. เกียจคร้าน
- ◆ 2. อ่อนเพลีย เหนื่อยชา ง่วงซึม
- ◆ 3. ประจำเดือนผิดปกติ มีบุตรยาก

👉 หญิงตั้งครรภ์ที่ขาดไอโอดีน

- ◆ 1. ทารกตายตั้งแต่อยู่ในท้อง
- ◆ 2. ทารกพิการแต่กำเนิด หรือปัญญาอ่อน
- ◆ 3. ร่างกายเด็กแคระแกรน

📄 ดังนั้นในทุกวันควรกินอาหารที่มีไอโอดีนตามปริมาณที่ร่างกายต้องการ เพื่อป้องกันโรคที่จะตามมา แต่ไม่ควรได้รับเกินวันละ 500 ไมโครกรัม

ผู้เขียน / ผู้แต่ง / เจ้าของ : กรมอนามัย

วัน / เดือน / ปี (เผยแพร่ แต่ง) : วันพฤหัสบดี ที่ 22 สิงหาคม 2567

ที่มา : https://multimedia.anamai.moph.go.th/infographics/info718_iodine_7/

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ

คำถาม จากบทความข้างต้น คำกล่าวใดถูกต้องเกี่ยวกับการขาดไอโอดีน

1. เป็นโรคเอ๋อ
2. สุขภาพร่างกายแข็งแรง
3. นอนหลับสนิทไม่ตื่นกลางดึก
4. ทานอาหารหรือดื่มน้ำมากๆ

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 1. เป็นโรคเอ๋อ

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

คำถามจากบทความ เรื่องขาดเธอไม่ขาดใจ แต่ขาดไอโอดีนไปสิ....แะ ข้อความเหล่านี้ควรปฏิบัติ หรือไม่ควรปฏิบัติ

ข้อความ	ควรปฏิบัติ	ไม่ควรปฏิบัติ
1. ควรทานอาหารที่มีรสเค็มมากๆเพื่อเสริมไอโอดีน		
2. เด็กแรกเกิด-5ปีควรได้รับไอโอดีน 90 ไมโครกรัม/วัน		
3. หญิงตั้งครรภ์หรือให้นมบุตร ควรได้รับไอโอดีน 1000 ไมโครกรัม/วัน		
4. ควรกินอาหารที่มีไอโอดีนทุกวันและควรกินในปริมาณที่เหมาะสม		
5. ไม่ควรทานไอโอดีนเกิน 500 ไมโครกรัม/วัน		

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ไม่ควรปฏิบัติ ควรปฏิบัติ ไม่ควรปฏิบัติ ควรปฏิบัติ ควรปฏิบัติ

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: **แบบต่อเนื่อง**

ประเภทของเนื้อเรื่อง: **บอกเล่าอธิบายเหตุผล**

ลักษณะข้อสอบ: **แบบเลือกตอบเชิงซ้อน**

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: **ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน**

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด

คำถาม อ่านข้อความด้านล่างและใส่ตัวเลขตามลำดับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นถ้าหญิงตั้งครรภ์ที่ขาดไอโอดีนจะเป็นอย่างไรตามลำดับ

ข้อความ	ลำดับเหตุการณ์
ทารกพิการแต่กำเนิด หรือปัญญาอ่อน	
ร่างกายเด็กแคระแกรน	
ทารกตายตั้งแต่อยู่ในท้อง	

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 2 3 1

กระบวนการอ่าน: **การบูรณาการและตีความ**

สถานการณ์: **บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา**

แหล่งที่มา: **เนื้อเรื่องเดียว**

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: **แบบต่อเนื่อง**

ประเภทของเนื้อเรื่อง: **บอกเล่าอธิบายเหตุผล**

ลักษณะข้อสอบ: **เติมคำตอบ**

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: **ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน**

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด

คำถาม จะเกิดอะไรขึ้นหากได้รับไอโอดีนไม่เพียงพอ

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

เด็กที่ขาดไอโอดีน

1.เป็นโรคเอ๋อ

2.สมองพิการแต่กำเนิด

3.เชื้อง้ำ

ผู้ใหญ่ที่ขาดไอโอดีน

1.เกียจคร้าน

2.อ่อนเพลีย เหนื่อยชา ว่างซึม

3.ประจำเดือนผิดปกติ มีบุตรยาก

หญิงตั้งครรภ์ที่ขาดไอโอดีน

1. ทารกตายตั้งแต่อยู่ในท้อง

2. ทารกพิการแต่กำเนิด หรือปัญญาอ่อน

3. ร่างกายเด็กแคระแกรน

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ

คำถาม จงอธิบายอาการผู้ที่ได้รับไอโอดีนไม่เพียงพอ

ตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ เป็นโรคเอ๋อ สมองพิการแต่กำเนิด เชื่องช้า

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน