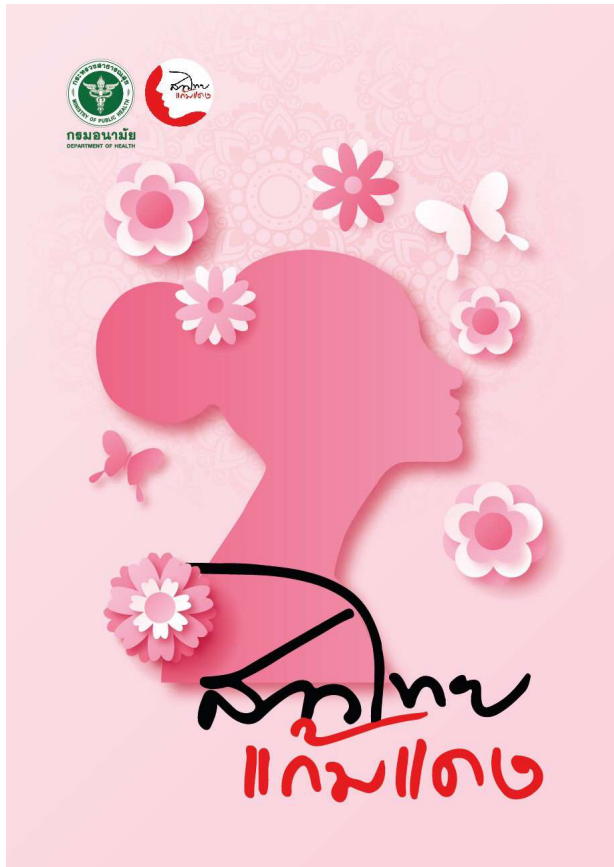


สิทธิของมารดาในช่วงระหว่างก่อนและหลังการคลอดบุตรกรณีการบริโภคโฟลิก एसิด (วิตามิน 9)





สถานการณ์ภาวะโลหิตจาง ในหญิงวัยเจริญพันธุ์ในประเทศไทย



“สาวไทยประมาณ 1 ใน 6 คน
แถมไม่แดง (มีภาวะโลหิตจางหรือซีด)”

การสำรวจภาวะโลหิตจางในสาวไทย น.ศ. 2563
พบภาวะโลหิตจาง ร้อยละ 16*



อ้างอิง : การสำรวจสุขภาพประชาชนไทย โดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 6
น.ศ. 2562-2563 (NHES6)
*คำนวณจากผลการสำรวจภาวะโลหิตจางในหญิงอายุ 15-44 ปี

สาวไทยแถมแดง 3



เขียนโดย สำนักปลัด

วันพฤหัสบดีที่ 18 เมษายน 2024 เวลา 15:00 น. -



ธาตุเหล็ก สำคัญอย่างไร

ธาตุเหล็ก เป็นแร่ธาตุสำคัญในการนำออกซิเจนไปเลี้ยงเซลล์ทั่วทั้งร่างกาย ถ้าหญิงวัยเจริญพันธุ์ มีเลือดจางจากการขาดธาตุเหล็ก จะทำให้การเรียนรู้หรือประสิทธิภาพการทำงานลดลง และมีผลกระทบต่อการจัดสรรในอนาคต โดยภาวะเลือดจางอย่างรุนแรงจะเพิ่มอัตราการตายของมารดา และทารกแรกเกิดน้ำหนักน้อย และคลอดก่อนกำหนด

พบมากใน

เลือด

ตับ

เนื้อสัตว์

เครื่องในสัตว์



สาวไทยเข้มแข็ง



โฟเลต สำคัญอย่างไร

โฟเลต หรือ วิตามินบี 9 มีส่วนช่วยลดความเสี่ยงของภาวะโลหิตจางและทารกในครรภ์พิการแต่กำเนิด โดยเฉพาะความพิการของสมองและไขสันหลัง เช่น ภาวะหลอดประสาทไม่ปิด เนื่องจากในช่วง 1 เดือนแรกของการตั้งครรภ์เป็นช่วงสำคัญของการพัฒนาสมองและระบบประสาทของทารก ดังนั้น หากหญิงวัยเจริญพันธุ์วางแผนจะมีบุตรควรเตรียมพร้อมโดยการกินธาตุเหล็กและโฟเลตให้เพียงพอก่อนตั้งครรภ์อย่างน้อย 12 สัปดาห์

พบมากใน

- ผัก
- ผลไม้
- ข้าวกล้อง
- ธัญพืช

สาวไทยแถมแดง 7

เขียนโดย สำนักปลัด

วันพฤหัสบดีที่ 18 เมษายน 2024 เวลา 15:00 น. -

เมนูสุขภาพ

อุดมด้วยธาตุเหล็ก

ต้มเลือดหมู

ตับหวาน

ผัดกะเพราตับ

ก๋วยจั๊บ

สเต็กหมู สลัดผัก

ตับผัดขิง

แกงเขียวหวานไก่ใส่เลือด

ตับทอดกระเทียมนึ่งโรยไข่

ตับผัดอกกุยฮ่าย

กินคู่กับ...ช่วยเพิ่มการดูดซึม

- ✔ **วิตามินซี** โดยการกินร่วมกับผลไม้รสเปรี้ยว
- ✔ **โปรตีน** จากเนื้อสัตว์ชิ้นในมื้ออาหาร
- ✔ **คาร์โบไฮเดรต** น้ำตาลในนม เช่น น้ำตาลแลคโตส
- ✔ **ไขมัน** ช่วยดูดซึมธาตุเหล็กได้ดีกว่าคาร์โบไฮเดรตอื่นๆ

กินคู่กับ...ขัดขวางการดูดซึม

- ❌ **แทนนิน** ในน้ำชา กาแฟ
- ❌ **โพลีฟีนอล** ในผักใบเขียวเข้ม ชนชั้น
- ❌ **ไฟเบอร์** ในผักสด เช่น กระเทียม ใบยี่หุบ
- ❌ **แคลเซียม** ในนมและผลิตภัณฑ์นม

สาวไทยแก้มแดง

4 ตัวท็อป แหล่งอาหารสูงโฟเลตสูง

ปริมาณโฟเลต (ไมโครกรัม : µg) ต่ออาหาร 100 กรัม

ผัก	ผลไม้
 ผักโขม 160 µg	 สับปะรด 300 µg
 แขนงกะหล่ำ 97 µg	 ส้ม 292 µg
 ดอกกะหล่ำดอก 94 µg	 มะละกอ 256 µg
 คะน้า 80 µg	 ฝรั่ง 115 µg

ผักอื่นๆ เช่น บรอกโคลี ดอกกุหลาบ ดอกกะหล่ำ ดอกทานตะวัน แดงขาว พริกขี้หนู
ผลไม้อื่นๆ เช่น กล้วย มะม่วง สตรอเบอร์รี่

ข้าวและธัญพืช	เนื้อสัตว์
 ข้าวกล้อง 263 µg	 แซลมอน 156 µg
 ข้าวเหนียว 169 µg	 ปลาทู 96 µg
 ข้าวหอมมะลิ 158 µg	 เนื้อวัวสันนอก 64 µg
 ถั่วแดง 144 µg	 เนื้อไก่ 61 µg

ที่มา : ระบบสนับสนุนข้อมูลทางโภชนาการ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

* เน้นกินผักผลไม้สด
เนื่องจากโฟเลตสามารถถูกทำลายด้วยความร้อน

สาวไทยแก้มแดง 9

เขียนโดย สำนักปลัด

วันพฤหัสบดีที่ 18 เมษายน 2024 เวลา 15:00 น. -



เขียนโดย สำนักปลัด

วันพฤหัสบดีที่ 18 เมษายน 2024 เวลา 15:00 น. -

แก้มแดง ใส่ไม่ซีด

เสริมด้วยธาตุเหล็กและกรดโฟลิก

ในรูปแบบผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร (Supplement)

ธาตุเหล็ก

ปริมาณ 60 มิลลิกรัมต่อสัปดาห์
เฟอร์รัสฟูมาเรต (Ferrous Fumarate)
ขนาด 200 มิลลิกรัม
กินสัปดาห์ละ 1 เม็ด

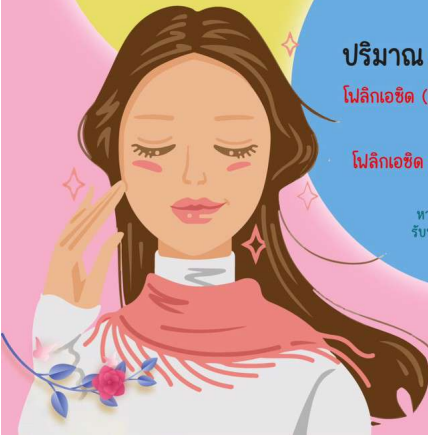
หาซื้อได้ตามร้านขายยาทั่วไป
รับบริการตามชุดสิทธิประโยชน์

กรดโฟลิก

ปริมาณ 2,800 ไมโครกรัมต่อสัปดาห์
โฟลิกเอซิด (Folic acid) ขนาด 2,800 ไมโครกรัม
กินสัปดาห์ละ 1 เม็ด

โฟลิกเอซิด (Folic acid) ขนาด 400 ไมโครกรัม
กินวันละ 1 เม็ด

หาซื้อได้ตามร้านขายยาทั่วไป
รับบริการตามชุดสิทธิประโยชน์



สาวไทยแก้มแดง

เขียนโดย สำนักปลัด

วันพฤหัสบดีที่ 18 เมษายน 2024 เวลา 15:00 น. -

หญิงวัยเจริญพันธุ์
มีสิทธิ
"รับบริการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรค"
จากระบบหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ 

ยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก 60 มิลลิกรัมและกรดโฟลิก 2,800 ไมโครกรัม
สัปดาห์ละ 1 ครั้ง



- รพ.สต.
- ศูนย์บริการสาธารณสุข
- คลินิกชุมชนอบอุ่น
- ศูนย์สุขภาพชุมชนเมือง
- สถานพยาบาล
- ร้านขายยา
ที่ขึ้นทะเบียนกับ สปสช.ทั่วประเทศ



รายชื่อหน่วยบริการในระบบหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.)
www.nhso.go.th/page/hospital

12 สาวไทยกันแดง

คู่รักที่วางแผนครอบครัว

ควรได้รับบริการเหล่านี้

- 1 การได้รับข้อมูล ความรู้ คำแนะนำ**
 - การวางแผนครอบครัว
 - เนตในชีวิตรคู่
- 2 การตรวจร่างกายทั่วไป**
 - น้ำหนัก ส่วนสูง ค่าดัชนีมวลกาย
 - ความดันโลหิต
 - ระบบทางเดินหายใจ
 - ระบบหัวใจ
- 3 การได้รับวัคซีน**
 - วัคซีนหัดเยอรมัน
 - วัคซีนไวรัสตับอักเสบบี
 - วัคซีนบาดทะยัก

สาวไทยเข้มแข็ง 13

เขียนโดย สำนักปลัด

วันพฤหัสบดีที่ 18 เมษายน 2024 เวลา 15:00 น. -



4 **การตรวจหาลูกปฏิบัติการณ์**

- ตรวจหาน้ำตาลในเลือดและปัสสาวะ เมื่อคัดกรองโรคเบาหวาน ซึ่งเป็นโรคที่มีผลต่อการตั้งครรภ์
- เอ็กซเรย์ปอดทำให้ทราบถึงโรคปอดที่สามารถติดต่อถึงกันได้
- ตรวจโรคเนื้อให้ทราบถึง
 - กลุ่มเลือด (หมู่เลือด)
 - ความเข้มข้นของเม็ดเลือด
 - เมื่อคัดกรองภาวะโลหิตจางและธาลัสซีเมีย
 - โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เช่น โรคซิฟิลิส (VDRL) และเอดส์ (HIV)
 - โรคไวรัสตับอักเสบบี

เพราะเป็นโรคที่อาจไม่มีการแสดง แต่สามารถติดต่อถึงกันและติดต่อไปยังลูกในครรภ์ได้

14 สาวไทยเข้มแข็ง



ศึกษาข้อมูล องค์ความรู้
เกี่ยวกับการส่งเสริม
ควบคุม ป้องกันภาวะโลหิตจาง
จากการขาดธาตุเหล็ก

เพิ่มเติมได้ที่

 เว็บไซต์ "สำนักโภชนาการ"
www.nutrition2.anamai.moph.go.th

 Facebook "สำนักโภชนาการ"
www.facebook.com/bureau.nutrition

 Facebook "สาวไทยแก้มแดง"
www.facebook.com/redcheeksproject

สาวไทยแก้มแดง 15

เขียนโดย สำนักปลัด

วันพฤหัสบดีที่ 18 เมษายน 2024 เวลา 15:00 น. -

