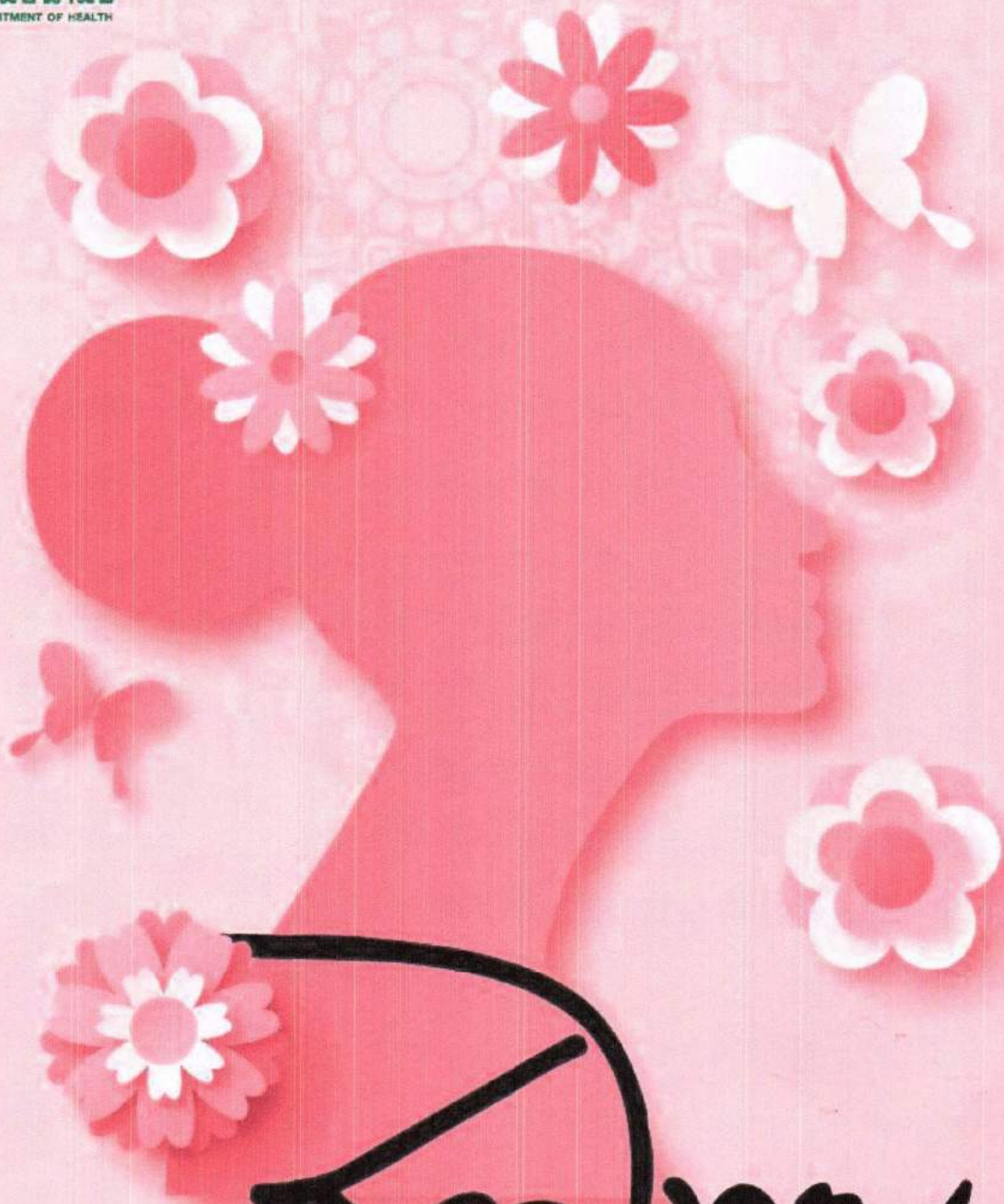




กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH



ยิ้ม
และรัก



ใครคือ “สาวไทยแค้นแดง”

องค์การอนามัยโลก (WHO) ให้คำนิยาม
ของหญิงวัยเจริญพันธุ์ คือ
ผู้หญิงที่มีอายุระหว่าง 15-49 ปี

**สาวไทยแค้นแดง คือ
หญิงวัยเจริญพันธุ์ที่เลือดไม่จาง
= ไม่มีภาวะโลหิตจาง**



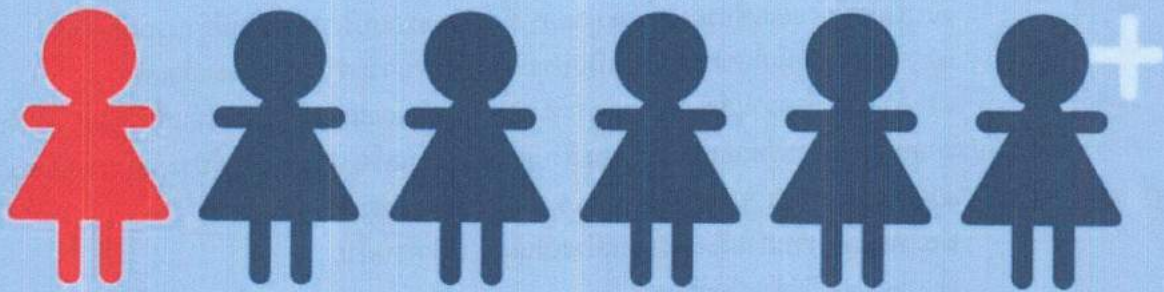
โดยดูจากผลการตรวจเลือด
ค่าปกติคือ ค่าฮีโมโกลบิน (Hb) \geq 12 กรัมต่อเดซิลิตร หรือ
ค่าฮีมาโตคริต (Hct) \geq 36%



2 สาวไทยแค้นแดง



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

แก้มไม่แดง ไม่มีแรงเดิน จริงหรือ?

สาว ๆ มีอาการแบบนี้อยู่นานแล้วล่ะคะ ลองมาเช็คกันเลย



หงุดหงิดง่าย
นอนไม่หลับ



อ่อนเพลียง่าย
เมื่อยล้า



ประสิทธิภาพ
การทำงานลดลง
ความคิดไม่แจ่มใส



เล็บงอขึ้นเป็นแอ่ง
คล้ายช้อน



เวียนศีรษะ
ปวดหัวบ่อย



เหนื่อยง่าย
เป็นลมง่าย



เปลือกตา
ด้านในซีด

เสียงตั้งครรภ์ไม่มีคุณภาพ
(ทารกน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์,
ทารกมีการแต่กำเนิด)



อยากเป็นสาวไทยแก้มแดง
ต้องกินอะไร?



สารอาหาร **สังกะสี** ลดเสียงซัด

ธาตุเหล็ก



เป็นองค์ประกอบสำคัญของฮีโมโกลบิน ซึ่งเป็นสารสีแดงในเม็ดเลือดแดง ทำหน้าที่นำออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย

โฟเลต



ช่วยร่างกายผลิตเซลล์เม็ดเลือดแดง การได้รับโฟเลตอย่างเพียงพอ ยังช่วยลดความเสี่ยงของทารกพิการแต่กำเนิดด้วย

ธาตุเหล็ก สำคัญอย่างไร



ธาตุเหล็ก เป็นแร่ธาตุสำคัญในการนำออกซิเจนไปเลี้ยงเซลล์ทั่วทั้งร่างกาย ถ้าหญิงวัยเจริญพันธุ์ มีเลือดจางจากการขาดธาตุเหล็ก จะทำให้การเรียนรู้หรือประสิทธิภาพการทำงานลดลง และมีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ในอนาคต โดยภาวะเลือดจางอย่างรุนแรงจะเพิ่มอัตราการตายของมารดา และทารกแรกเกิดน้ำหนักน้อย และคลอดก่อนกำหนด

พบมากใน

เลือด



ตับ



เนื้อสัตว์



เครื่องในสัตว์



โฟเลต สำคัญอย่างไร



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

พบมากใน

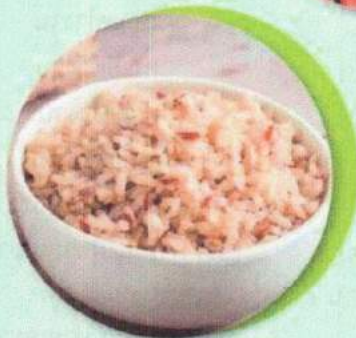
ผัก



ผลไม้



ข้าวกล้อง



ธัญพืช



เมนูสุขภาพ อุดมด้วยธาตุเหล็ก

ต้มเลือดหมู



ดับหวาน



ผัดกะเพราตับ



ก๋วยจั๊บน้ำใส



สแต็กหมู สลัดผัก



ตับผัดขิง



แกงเขียวหวานไก่ใส่เลือด



ตับทอดกระเทียมพริกไทย



ตับผัดดอกกุยช่าย



กินคู่กับ...ช่วยเพิ่มการดูดซึม

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

กินคู่กับ...ขัดขวางการดูดซึม

- Ⓛ **แทนนิน** ในน้ำชา กาแฟ
- Ⓛ **โพลีฟีนอล** ในผักใบเขียวเข้ม ชมันชั้น
- Ⓛ **ไฟเตต** ในผักสพาด เช่น กระถิน ใบขี้เหล็ก
ข้าวไม่ขัดสี ถั่วเมล็ดแห้ง
- Ⓛ **แคลเซียม** ในนมและผลิตภัณฑ์นม



4 ตัวท็อป โพลีเลตสูง

แหล่งอาหารสูง

ปริมาณโพลีเลต (ไมโครกรัม : μg) ต่ออาหาร 100 กรัม

ผัก



ผักโขม 160 μg



แตงกกระท่ำ 97 μg



ผักกาดหางหงษ์ 94 μg



คะน้า 80 μg

ผักอื่นๆ เช่น บลอคโคลี ดอกกุยช่าย ดอกกะหล่ำ ผักกาดหอม แฉงกวา หน่อไม้ฝรั่ง

ผลไม้



สับปะรด 300 μg



ส้ม 292 μg



มะละกอ 256 μg



ฝรั่ง 115 μg

ผลไม้อื่นๆ เช่น กะล่ำย มะม่วง สตรอเบอร์รี่

ข้าวและธัญพืช



ข้าวกล้อง 263 μg



ข้าวเหนียว 169 μg



ข้าวหอมมะลิ 158 μg



ถั่วแดง 144 μg

ที่มา : ระบบสืบค้นคุณค่าทางโภชนาการ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

เนื้อสัตว์



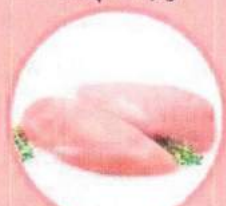
เนื้อหุสันใน 156 μg



ปลาตูก 96 μg



เนื้อวัวสะโพก 64 μg



เนื้ออกไก่ 61 μg

* เน้นกินผักผลไม้สด
เนื่องจากโพลีเลตสามารถถูกทำลายด้วยความร้อน

สุขภาพดีได้ง่ายๆ แค่กินตาม..ธงโภชนาการ

ผู้หญิงวัยทำงาน อายุ 25-60 ปี ควรได้รับพลังงานประมาณ 1,600 กิโลแคลอรีต่อวัน



จัดธงลงจาน



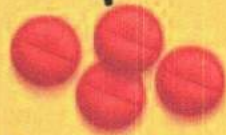
10 สาวไทยกินถนอม



แก้มแดง ใสไม่ซีด

เสริมด้วย ธาตุเหล็กและกรดโฟลิก
ในรูปแบบผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร (Supplement)

ธาตุเหล็ก



ปริมาณ 60 มิลลิกรัมต่อสัปดาห์

เฟอร์รัสฟูมาเรต (Ferrous fumarate)

ขนาด 200 มิลลิกรัม

กินสัปดาห์ละ 1 เม็ด

หาซื้อได้ตามร้านขายยาทั่วไป
รับบริการตามชุดสิทธิประโยชน์

กรดโฟลิก



ปริมาณ 2,800 ไมโครกรัมต่อสัปดาห์

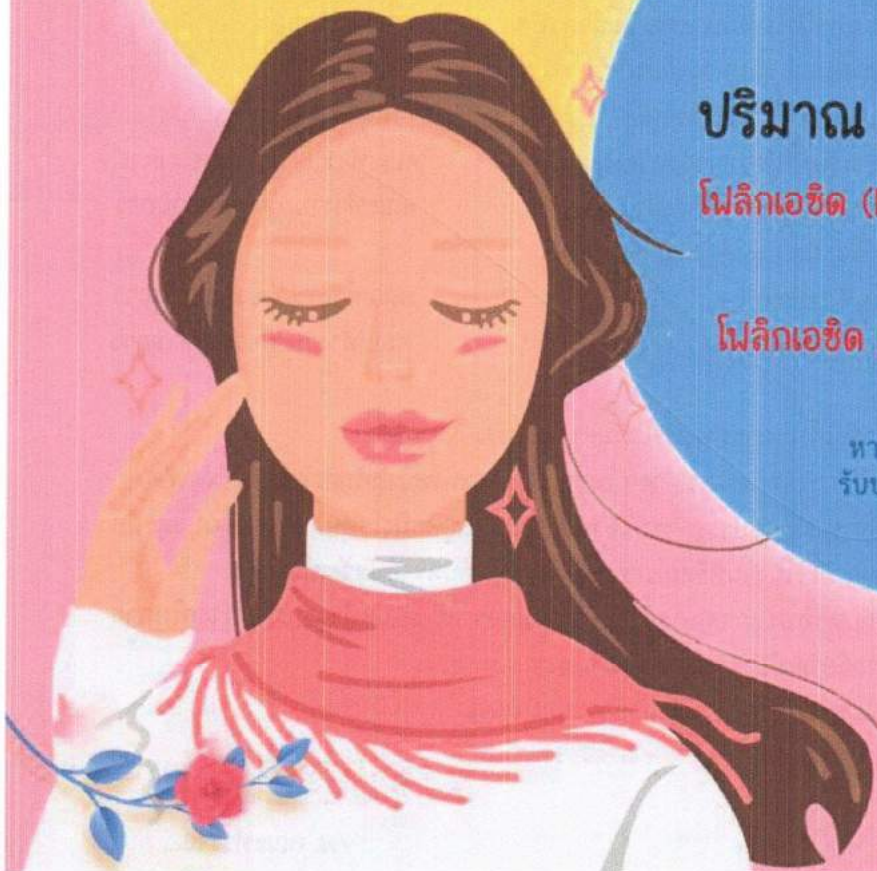
โฟลิกเอซิด (Folic acid) ขนาด 2,800 ไมโครกรัม

กินสัปดาห์ละ 1 เม็ด

โฟลิกเอซิด (Folic acid) ขนาด 400 ไมโครกรัม

กินวันละ 1 เม็ด

หาซื้อได้ตามร้านขายยาทั่วไป
รับบริการตามชุดสิทธิประโยชน์



สาวไทยชนกันแดง //

หญิงวัยเจริญพันธุ์

มีสิทธิ

“รับบริการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรค”

จากระบบหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ



ยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก 60 มิลลิกรัมและกรดโฟลิก 2,800 ไมโครกรัม
สัปดาห์ละ 1 ครั้ง



รพ.สต.

ศูนย์บริการสาธารณสุข

คลินิกชุมชนอบอุ่น

ศูนย์สุขภาพชุมชนเมือง

สถานพยาบาล

ร้านขายยา

ที่ขึ้นทะเบียนกับ สปลช. ทั่วประเทศ



รายชื่อหน่วยบริการในระบบหลักประกัน
สุขภาพแห่งชาติ (สปลช.)
www.nhso.go.th/page/hospital

คู่รัก ที่วางแผนครอบครัว

ควรได้รับบริการเหล่านี้

1

การได้รับข้อมูล ความรู้ คำแนะนำ

- การวางแผนครอบครัว
- เพศในชีวิตคู่

2

การตรวจร่างกายทั่วไป

- น้ำหนัก ส่วนสูง ค่าดัชนีมวลกาย
- ความดันโลหิต
- ระบบทางเดินหายใจ
- ระบบหัวใจ

3

การได้รับวัคซีน

- วัคซีนหัดเยอรมัน
- วัคซีนไวรัสตับอักเสบบี
- วัคซีนบาดทะยัก



4

การตรวจห้องปฏิบัติการ

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



ศึกษาข้อมูล องค์กรความรู้
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





กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH



สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

โทร 02-590-4335

<http://nutrition2.anamai.moph.go.th>