

กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH



กรม  
อนามัย

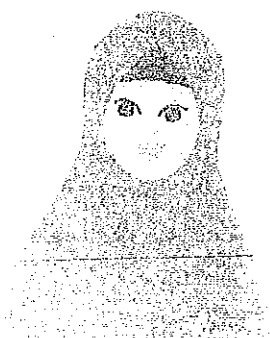
# ใครคือ "สาวไทยแถมแดง"

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

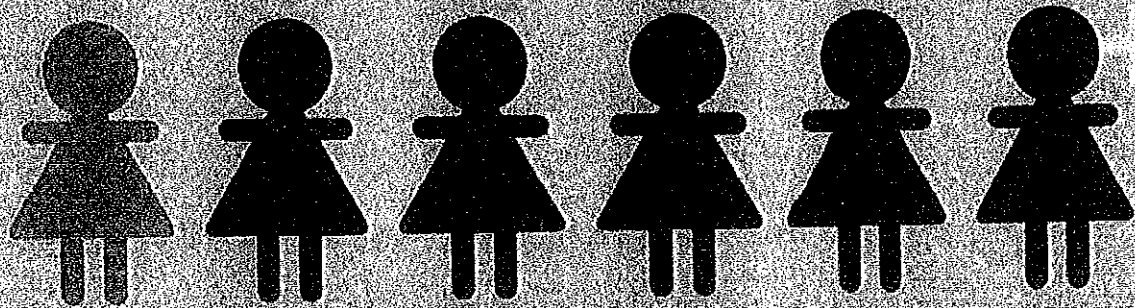
สาวไทยแถมแดง คือ  
หญิงวัยเจริญพันธุ์ที่เลือดไม่จาง  
= ไม่มีภาวะโลหิตจาง

โดยดูจากผลการตรวจเลือด

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

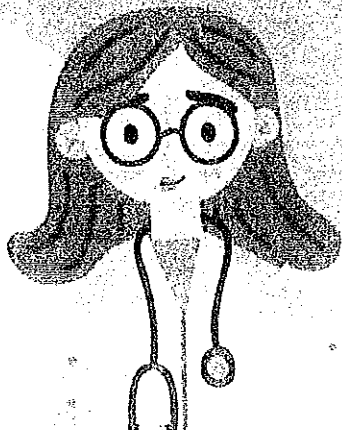


# สถานการณ์ภาวะโลหิตจาง ในหญิงวัยเจริญพันธุ์ในประเทศไทย



“สาวไทยประมาณ 1 ใน 6 คน  
แกำมไม่แดง (มีภาวะโลหิตจางหรือซีด)”

การสำรวจภาวะโลหิตจางในสาวไทย น.ศ. 2563  
นบภาวะโลหิตจาง ร้อยละ 16\*



อ้างอิง : การสำรวจสุขภาพประชาชนไทย โดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 6  
น.ศ. 2562-2563 (NHES6)

\*คำนวณจากผลการสำรวจภาวะโลหิตจางในหญิงอายุ 15-44 ปี

# แก้มไม่แดง ไม่มีแรงเดิน จริงหรือ?

สาว ๆ มีอาการแบบนี้อยู่นานแล้วค่ะ ลองมาเช็คกันเลย



หงุดหงิดง่าย  
นอนไม่หลับ

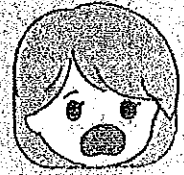


เวียนศีรษะ  
ปวดหัวบ่อย



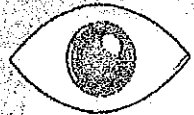
อ่อนเพลียง่าย  
เมื่อยล้า

เหนื่อยง่าย  
เป็นลมง่าย



ประสิทธิภาพ  
การทำงานลดลง  
ความคิดไม่แจ่มใส

เปลือกตา  
ด้านในซีด



เล็บงอขึ้นเป็นแอ่ง  
คล้ายช้อน

เสียงดังครรภ์ไม่มีคุณภาพ  
(ทารกน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์,  
ทารกมีการแต่กำเนิด)



อยากเป็นสาวไทยแก้มแดง  
ต้องกินอะไร?

# สารอาหาร **ซี** ลดเสียงซัด

**ธาตุเหล็ก**



เป็นองค์ประกอบสำคัญของฮีโมโกลบิน ซึ่งเป็นสารสีแดง  
ในเม็ดเลือดแดง ทำหน้าที่นำออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่างๆ  
ของร่างกาย

**โฟเลต**

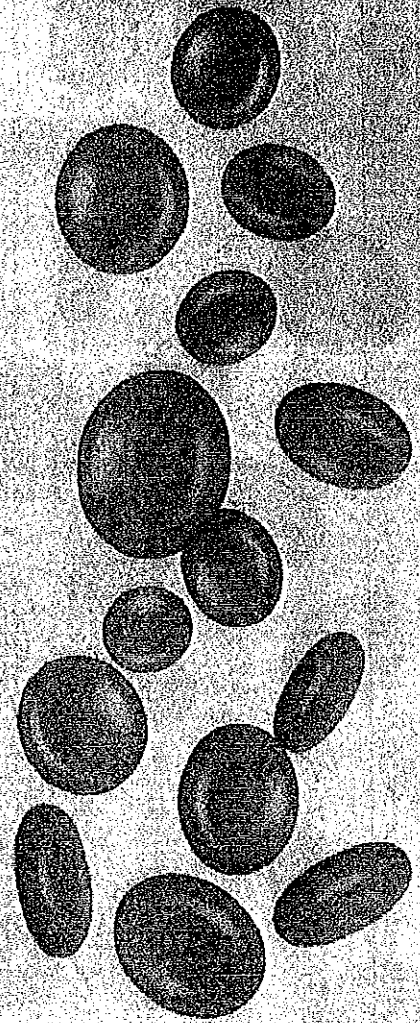


ช่วยร่างกายผลิตเซลล์เม็ดเลือดแดง การได้รับโฟเลต  
อย่างเพียงพอ ยังช่วยลดความเสี่ยงของทารกพิการ  
แต่กำเนิดด้วย

สารอาหารซี

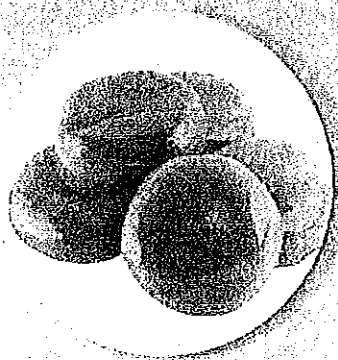
# ธาตุเหล็ก สำคัญอย่างไร

ธาตุเหล็ก เป็นแร่ธาตุสำคัญในการนำออกซิเจนไปเลี้ยงเซลล์ทั่วทั้งร่างกาย ถ้าหญิงวัยเจริญพันธุ์ มีเลือดจางจากการขาดธาตุเหล็ก จะทำให้การเรียนรู้หรือประสิทธิภาพการทำงานลดลง และมีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ในอนาคต โดยภาวะเลือดจางอย่างรุนแรงจะเพิ่มอัตราการตายของมารดา และทารกแรกเกิดน้ำหนักน้อย และคลอดก่อนกำหนด

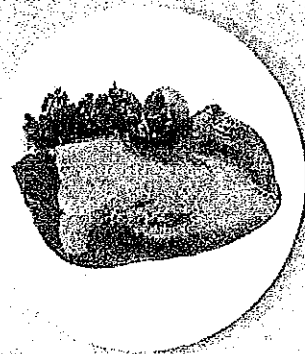


พบมากใน

เลือด



ตับ



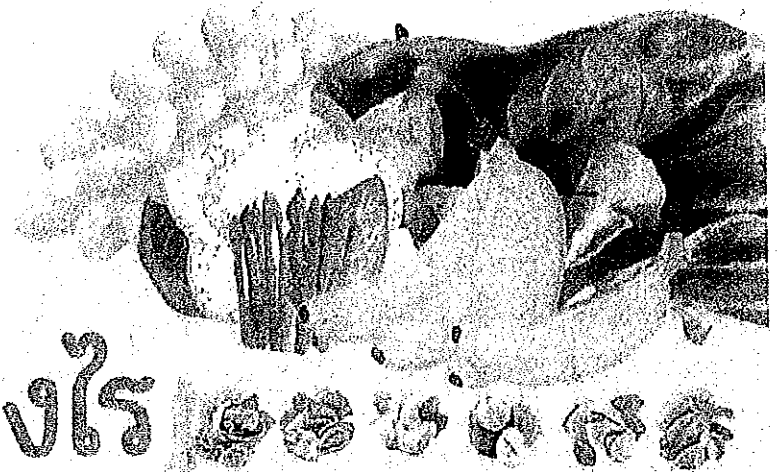
เนื้อสัตว์



เครื่องในสัตว์

# โฟเลต

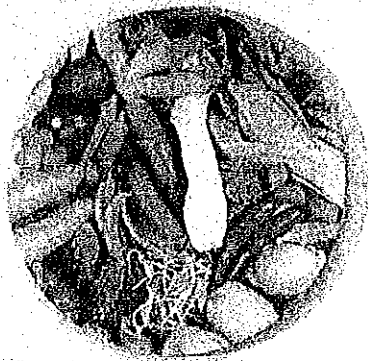
## สำคัญอย่างไร



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

พบมากใน

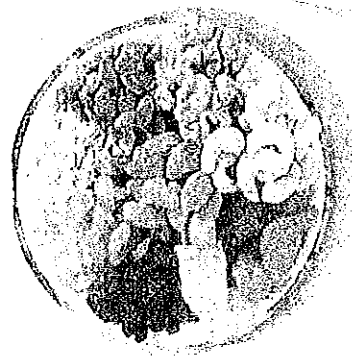
ผัก



ผลไม้



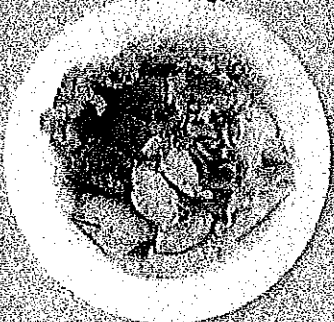
ข้าวกล้อง



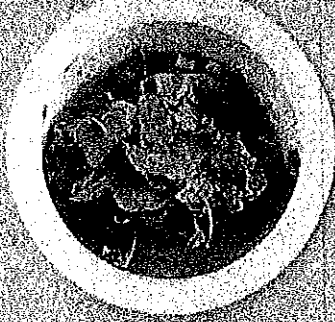
ธัญพืช

# เมนูสุขภาพ อุดมด้วยธาตุเหล็ก

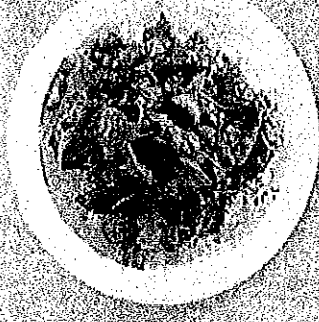
ต้มเลือดหมู



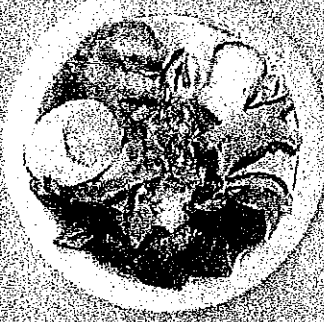
ตับหวาน



ผักกะเพราตับ



ก๋วยจั๊บน้ำใส



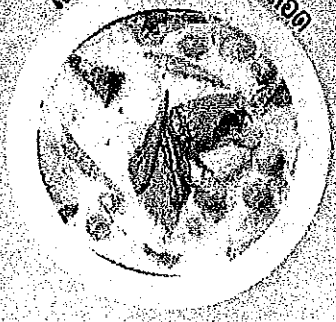
สลัดหมู สลัดผัก



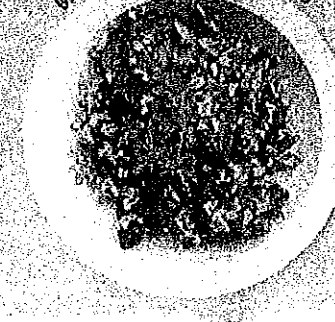
ตับผัดขิง



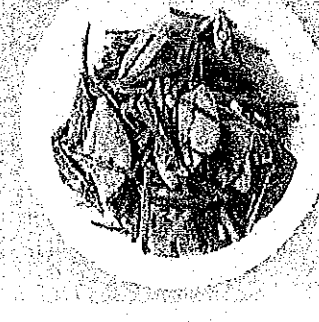
แกงเขียวหวานไก่ใส่เลือด



ตับทอดกระเทียมพริกไทย



ตับผัดดอกกุยฮวย



## กินคู่กับ... ช่วยเพิ่มการดูดซึม

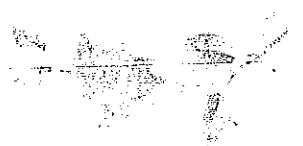
- ✔ วิตามินซี โดยการกินร่วมกับผลไม้รสเปรี้ยว
- ✔ โปรตีน จากเนื้อสัตว์อื่นในมื้ออาหาร
- ✔ คาร์โบไฮเดรต น้ำตาลในนม เช่น น้ำตาลแลคโตส ช่วยดูดซึมธาตุเหล็กได้ดีกว่าคาร์โบไฮเดรตอื่นๆ
- ✔ ไยมัน ช่วยดูดซึมธาตุเหล็กในรูปแบบเฟอร์รัสซัลเฟต

## กินคู่กับ... ขัดขวางการดูดซึม

- ❌ แทนิน ในน้ำชา กาแฟ
- ❌ โพลีฟีนอล ในผักใบเขียวเข้ม ขมิ้นชัน
- ❌ ไฟเตต ในถั่วถั่วเหลือง เช่น ถั่วลิสง ใบชี่เหล็ก ข้าวไม่ขัดสี ถั่วเมล็ดแห้ง
- ❌ แคลเซียม ในนมและผลิตภัณฑ์นม



สงวนลิขสิทธิ์





# 4. ตัวท็อปไฟเลตสูง

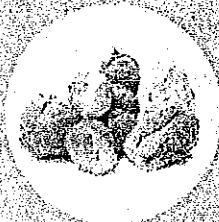
## แหล่งอาหารสูงไฟเลตสูง

ปริมาณไฟเลต (ไมโครกรัม : µg) ต่ออาหาร 100 กรัม

### ผัก



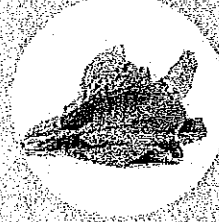
ผักโขม 160 µg



แฉงกะหล่ำ 97 µg



ผักกาดหางหงส์ 94 µg



คะน้า 80 µg

ผักอื่นๆ เช่น บลอคโคลี ดอกกะหล่ำ ดอกกะหล่ำ ผักกาดหอม แฉงกวา หน่อไม้ฝรั่ง

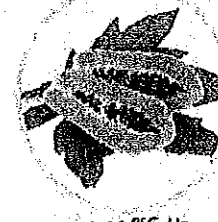
### ผลไม้



สับปะรด 300 µg



ส้ม 292 µg



มะละกอ 236 µg



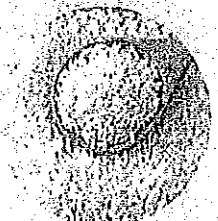
ฝรั่ง 115 µg

ผลไม้อื่นๆ เช่น ถั่วฝักยาว มะม่วง สตรอเบอร์รี่

### ข้าวและธัญพืช



ข้าวกล้อง 263 µg



ข้าวเหนียว 169 µg

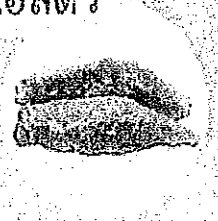


ข้าวหอมมะลิ 158 µg



ถั่วแดง 144 µg

### เนื้อสัตว์



เนื้อหมูสันใน 1.56 µg



ปลาตูก 96 µg



เนื้อวัวสันใน 64 µg



เนื้ออกไก่ 61 µg

ที่มา : ระบบสืบค้นคุณค่าทางโภชนาการ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

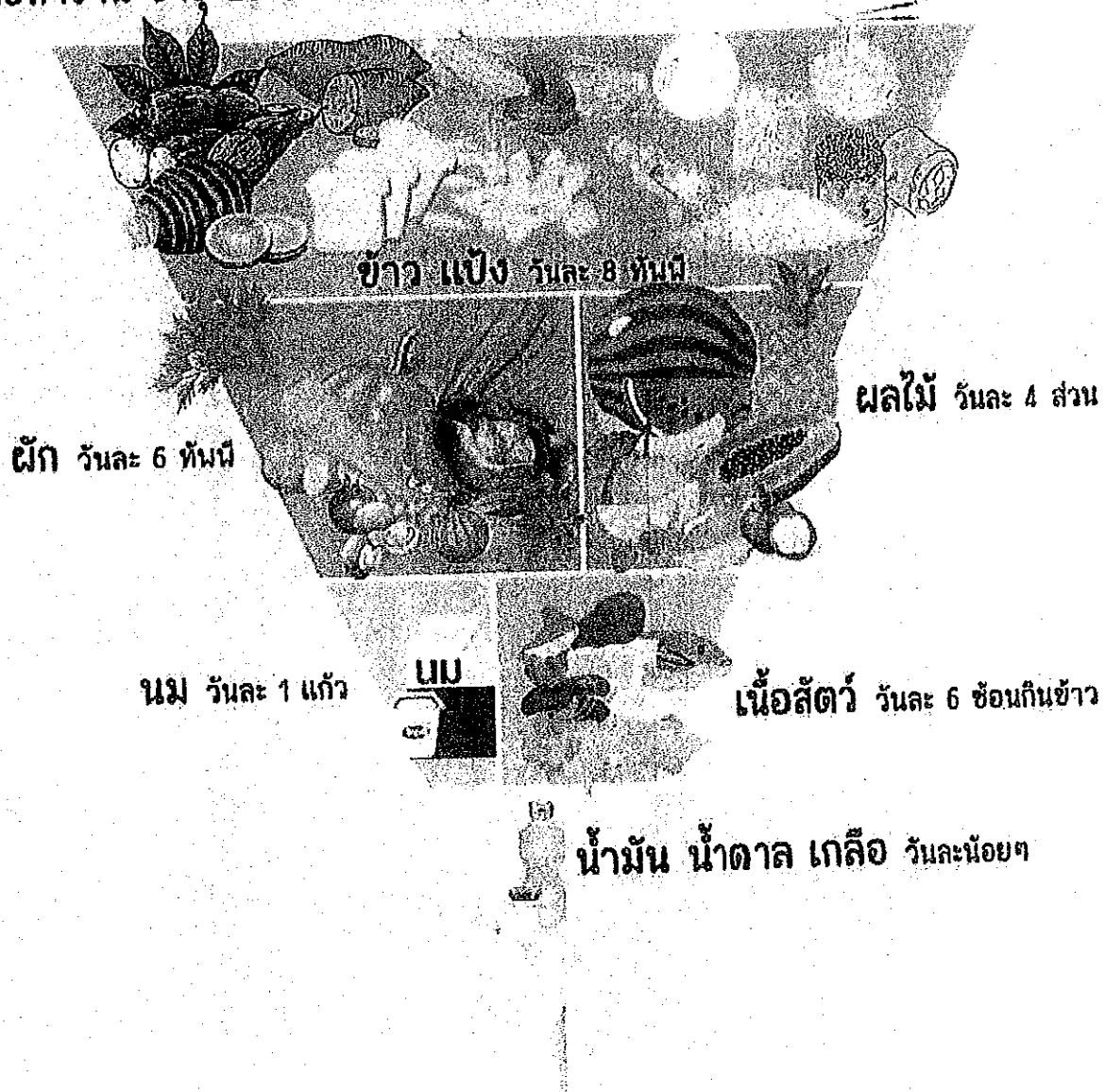
\* เน้นกินผักผลไม้สด

เนื่องจากไฟเลตสามารถถูกทำลายด้วยความร้อน

ไฟเลตสูง ๆ

# สุขภาพดีได้ง่ายๆ แค่กินตามธงโภชนาการ

ผู้หญิงวัยทำงาน อายุ 25-60 ปี ควรได้รับพลังงานประมาณ 1,600 กิโลแคลอรีต่อวัน



ข้าว 2-3 ทัพพี

## จัดธงลงจาน

เนื่อสัตว์  
2 ช้อนกินข้าว



ผัก 2 ทัพพี

ผลไม้  
1.5 ส่วน

เสริมนมจืด 1 แก้ว  
หรือ โยเกิร์ตธรรมชาติ 1 ถ้วย  
มีไอเทินก็ได้

# แก้มแดง ใสไม่ซีด

เสริมด้วย ธาตุเหล็กและกรดโฟลิก

ในรูปแบบผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร (Supplement)

## ธาตุเหล็ก



ปริมาณ 60 มิลลิกรัมต่อสัปดาห์

เฟอร์รัสฟูมาเรต (Ferrous Fumarate)

ขนาด 200 มิลลิกรัม

กินสัปดาห์ละ 1 เม็ด

หาซื้อได้ตามร้านขายยาทั่วไป  
รับบริการตามชุดสิทธิประโยชน์

## กรดโฟลิก

ปริมาณ 2800 ไมโครกรัมต่อสัปดาห์

โฟลิกแอซิด (Folic acid) ขนาด 2800 ไมโครกรัม

กินสัปดาห์ละ 1 เม็ด

โฟลิกแอซิด (Folic acid) ขนาด 400 ไมโครกรัม

กินวันละ 1 เม็ด

หาซื้อได้ตามร้านขายยาทั่วไป  
รับบริการตามชุดสิทธิประโยชน์



1/1/2008 11

# หญิงวัยเจริญพันธุ์

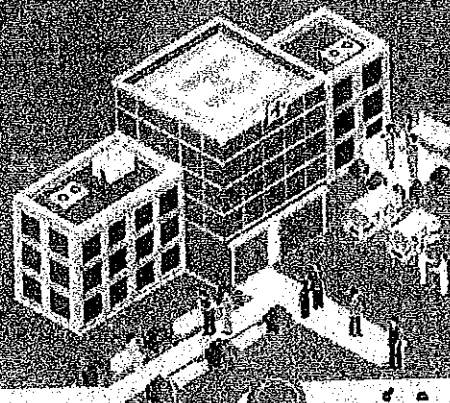
มีสิทธิ

“รับบริการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรค”

จากระบบหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ



ยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก 60 มิลลิกรัมและกรดโฟลิก 2,800 ไมโครกรัม  
สัปดาห์ละ 1 ครั้ง



รพ.สต.



ศูนย์บริการสาธารณสุข



คลินิกชุมชนอบอุ่น



ศูนย์สุขภาพชุมชนเมือง

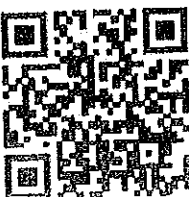


สถานพยาบาล



ร้านขายยา

ที่ขึ้นทะเบียนกับ สปสช. ทั่วประเทศ



รายชื่อหน่วยบริการในระบบหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.)  
[www.kob.or.th/page/hospital](http://www.kob.or.th/page/hospital)

# คู่รัก

## ที่วางแผนครอบครัว

ควรได้กับบริการเหล่านี้

1

การได้รับข้อมูล ความรู้ คำแนะนำ  
การวางแผนครอบครัว  
เพศในชีวิตคู่

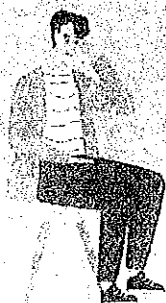
2

การตรวจร่างกายทั่วไป  
น้ำหนัก ส่วนสูง ค่าดัชนีมวลกาย  
ความดันโลหิต  
ระบบทางเดินหายใจ  
ระบบหัวใจ

3

การได้รับวัคซีน

วัคซีนหัดเยอรมัน  
วัคซีนไวรัสตับอักเสบบี  
วัคซีนบาดทะยัก



## การตรวจห้องปฏิบัติการ

ตรวจหาน้ำตาลในเลือดและปัสสาวะ เมื่อคัดกรองโรคเบาหวาน ซึ่งเป็นโรคที่มีผลต่อการตั้งครรภ์  
 เอ็กซเรย์ปอดทำให้ทราบถึงโรคปอดที่สามารถติดต่อถึงกันได้  
 ตรวจโรคเนื้อให้ทราบถึง

- กลุ่มเลือด (หมู่เลือด)
- ความเข้มข้นของเม็ดเลือด

เมื่อคัดกรองภาวะโลหิตจางและธาลัสซีเมีย

- โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เช่น โรคซิฟิลิส (VDRL) และเอดส์ (HIV)
- โรคไวรัสตับอักเสบบี

เพราะเป็นโรคที่อาจไม่มีอาการแสดง

แต่สามารถติดต่อถึงกันและติดต่อไปยังลูกในครรภ์ได้



ศึกษาข้อมูล องค์ความรู้  
เกี่ยวกับการส่งเสริม  
ควบคุม ป้องกันภาวะโลหิตจาง  
จากการขาดธาตุเหล็ก

เพิ่ม آهنได้ที



เว็บไซต์ "สำนักโภชนาการ"  
[www.nutrition2.anamai.moph.go.th](http://www.nutrition2.anamai.moph.go.th)

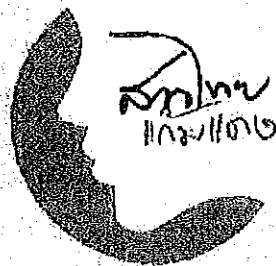


Facebook "สำนักโภชนาการ"  
[www.facebook.com/bureau.nutrition](http://www.facebook.com/bureau.nutrition)



Facebook "สาวไทยแก้มแดง"  
[www.facebook.com/redcheeksproject](http://www.facebook.com/redcheeksproject)

www.nutrition2.anamai.moph.go.th



กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

โทร 02-590-4335

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