



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH





ใครคือ “สาวไทยแถมแดง”

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

สาวไทยแถมแดง คือ
หญิงวัยเจริญพันธุ์ที่เลือดไม่จาง
= ไม่มีภาวะโลหิตจาง



โดยดูจากผลการตรวจเลือด

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

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?

สาวๆ มีอาการแบบนี้ชัวร์หรือเปล่าคะ ลองมาเช็คกันเลย



หุดหิดง่าย
นอนไม่หลับ



เวียนศีรษะ
ปวดหัวบ่อย



อ่อนเพลียง่าย
เมื่อยล้า

เหนื่อยง่าย
เป็นลมง่าย



ประสิทธิภาพ
การทำงานลดลง
ความคิดไม่แจ่มใส

เปลือกตา
ด้านในซีด



เล็บงอขึ้นเป็นแอ่ง
คล้ายช้อน

เสียงตั้งครรภ์ไม่มีคุณภาพ
(ทารกน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์,
ทารกมีการแต่กำเนิด)



อยากเป็นสาวไทยแก้มแดง
ต้องกินอะไร?



4

สาวไทยแก้มแดง



สารอาหาร 5 ช่วยลดเสี่ยงโรค

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



สเต็กหมู สลัดผัก



ตับผัดขิง



แกงเขียวหวานไก่ใส่เลือด



ตับทอดกระเทียมพริกไทย



ตับผัดดอกกุยช่าย



กินคู่กับ...ช่วยเพิ่มการดูดซึม

- ✓ **วิตามินซี** โดยการกินร่วมกับผลไม้รสเปรี้ยว
 - ✓ **โปรตีน** จากเนื้อสัตว์อื่นในมื้ออาหาร
 - ✓ **คาร์โบไฮเดรต** น้ำตาลในนม เช่น น้ำตาลแลคโตส
- ช่วยดูดซึมธาตุเหล็กได้ดีกว่าคาร์โบไฮเดรตอื่นๆ
- ✓ **ไขมัน** ช่วยดูดซึมธาตุเหล็กในรูปแบบเฟอร์รัสซัลเฟต

กินคู่กับ...ขัดขวางการดูดซึม

- ❗ **แทนนิน** ในน้ำชา กาแฟ
 - ❗ **โพลีฟีนอล** ในผักใบเขียวเข้ม ขมิ้นชัน
 - ❗ **ไฟเตต** ในผักธัญพืช เช่น กระเทียม ใบขี้เหล็ก
- ข้าวไม่ขัดสี ถั่วเมล็ดแห้ง
- ❗ **แคลเซียม** ในนมและผลิตภัณฑ์นม

4 ตัวท็อปโพเลตสูง แหล่งอาหารสูง

ปริมาณโพเลต (ไมโครกรัม : μg) ต่ออาหาร 100 กรัม

ผัก



ผักโขม 160 μg



แขนงกะหล่ำ 97 μg



ผักกาดทางหงษ์ 94 μg



คะน้า 80 μg

ผักอื่นๆ เช่น บล็อกโคลี่ ดอกกุยช่าย ดอกกะหล่ำ ผักกาดหอม แดงกวา หน่อไม้ฝรั่ง

ผลไม้



สับปะรด 300 μg



ส้ม 292 μg



มะละกอ 256 μg



ฝรั่ง 115 μg

ผลไม้อื่นๆ เช่น กล้วย มะม่วง สตรอเบอร์รี่

ข้าวและธัญพืช



ข้าวกล้อง 263 μg



ข้าวเหนียว 169 μg



ข้าวหอมมะลิ 158 μg



ถั่วแดง 144 μg

เนื้อสัตว์



เนื้อหมูสันใน 156 μg



ปลาดุก 96 μg



เนื้อวัวสะโพก 64 μg



เนื้ออกไก่ 61 μg

ที่มา : ระบบสืบค้นคุณค่าทางโภชนาการ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

* เน้นกินผักผลไม้สด
เนื่องจากโพเลตสามารถถูกทำลายด้วยความร้อน

สุขภาพดีได้ง่ายๆ แค่กินตาม..ธงโภชนาการ

ผู้หญิงวัยทำงาน อายุ 25-60 ปี ควรได้รับพลังงานประมาณ 1,600 กิโลแคลอรีต่อวัน



จัดธงลงจาน



แก้มแดง ใส่ไม่ขีด

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

สาวไทยแก้มแดง //

หญิงวัยเจริญพันธุ์

มีสิทธิ

“รับบริการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรค”

จากระบบหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ



ยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก 60 มิลลิกรัมและกรดโฟลิก 2,800 ไมโครกรัม
สัปดาห์ละ 1 ครั้ง



รพ.สต.



ศูนย์บริการสาธารณสุข



คลินิกชุมชนอบอุ่น



ศูนย์สุขภาพชุมชนเมือง



สถานพยาบาล



ร้านขายยา

ที่ขึ้นทะเบียนกับ สปสช. ทั่วประเทศ



รายชื่อหน่วยบริการในระบบหลักประกัน
สุขภาพแห่งชาติ (สปสช.)

www.nhso.go.th/page/hospital

คู่รัก ที่วางแผนครอบครัว

ควรได้รับบริการเหล่านี้

1

การได้รับข้อมูล ความรู้ คำแนะนำ

- การวางแผนครอบครัว
- เมตในชีวิตรคู่

2

การตรวจร่างกายทั่วไป

- น้ำหนัก ส่วนสูง ค่าดัชนีมวลกาย
- ความดันโลหิต
- ระบบทางเดินหายใจ
- ระบบหัวใจ

3

การได้รับวัคซีน

- วัคซีนหัดเยอรมัน
- วัคซีนไวรัสตับอักเสบบี
- วัคซีนบาดทะยัก



สาวไทยนั้กันแดง 13

การตรวจห้องปฏิบัติการ

- ตรวจหาน้ำตาลในเลือดและปัสสาวะ เพื่อคัดกรองโรคเบาหวาน ซึ่งเป็นโรคที่มีผลต่อการตั้งครรภ์
- เอ็กซเรย์ปอดทำให้ทราบถึงโรคปอดที่สามารถติดต่อถึงกันได้
- ตรวจโรคเนื้อให้ทราบถึง
 - 💧 กลุ่มเลือด (หมู่เลือด)
 - 💧 ความเข้มข้นของเม็ดเลือด
 เพื่อคัดกรองภาวะโลหิตจางและธาลัสซีเมีย
- โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เช่น โรคซิฟิลิส (VDRL) และเอดส์ (HIV)
- โรคไวรัสตับอักเสบบี
เพราะเป็นโรคที่อาจไม่มีอาการแสดง แต่สามารถติดต่อถึงกันและติดต่อไปยังลูกในครรภ์ได้



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





กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH



สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

โทร 02-590-4335

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