

การดำเนินงานการควบคุมและป้องกันโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก

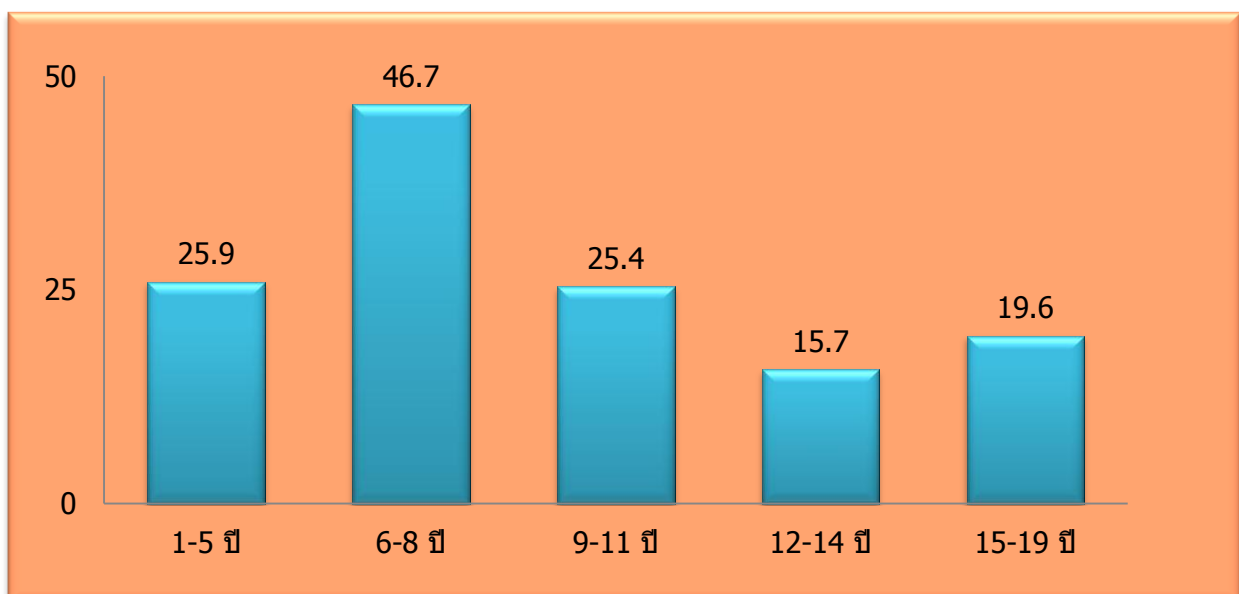
โดย กลุ่มควบคุมป้องกันด้านโภชนาการ
สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

ปัญหาโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กเป็นปัญหาสาธารณสุขไทยที่สำคัญ โดยภาพรวมของปัญหาดังกล่าวมีผลกระทบต่อประชาชนไทยทุกกลุ่มวัย โดยกรมอนามัย สำนักโภชนาการ ได้ดำเนินการควบคุมและป้องกันโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก มุ่งหวังให้ประชาชนไทยทุกกลุ่มวัยได้รับธาตุเหล็กอย่างเพียงพอเพื่อส่งเสริมสุขภาพและป้องกันภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กอันจะนำไปสู่สมรรถนะทางสติปัญญา และประสิทธิภาพของประชาชนไทย เพื่อการพัฒนาประเทศอย่างยั่งยืน

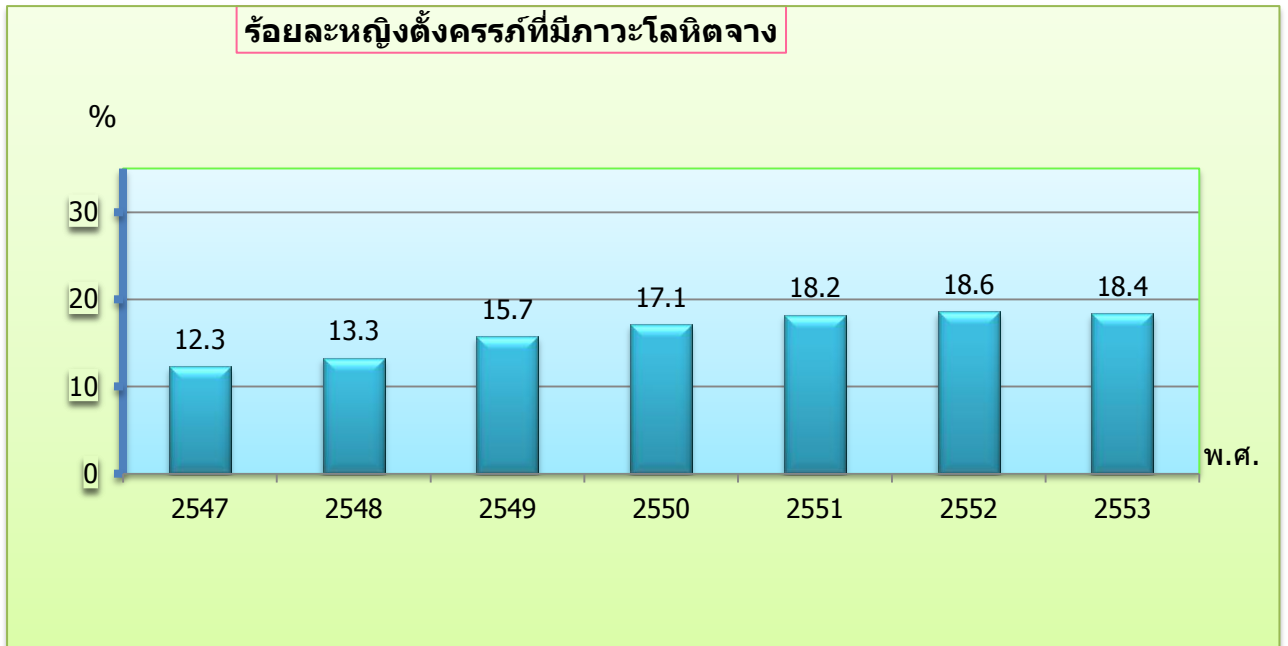
สถานการณ์ปัญหาโลหิตจางของประเทศไทย พบว่าจากการสำรวจภาวะโภชนาการของเด็กไทย อายุ 6 เดือน - 12 ปี พ.ศ. 2553 - 2555 ภายใต้โครงการ South East Asia Nutrition Survey (SENUTS) เด็กไทยกลุ่มเด็กปฐมวัยมีความทุกข์โลหิตจางสูงในเขตชนบท ร้อยละ 41.7 ในเขตเมือง ร้อยละ 26 ตามลำดับ รายงานการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทย ครั้งที่ 5 พ.ศ. 2546 พบภาวะโลหิตจางของกลุ่มเด็กวัยเรียนอายุ 6-8 ปี ร้อยละ 46.7 กลุ่มเด็กวัยเรียนอายุ 9 - 11 ปี ร้อยละ 25.4 และกลุ่มเด็กวัยเรียนอายุ 12 -14 ปี ร้อยละ 15.7 และจากการสำรวจโลหิตจางในกลุ่มหญิงตั้งครรภ์ พ.ศ. 2547 -2553 ของสำนักส่งเสริมสุขภาพ พบว่าในกลุ่มหญิงตั้งครรภ์มีแนวโน้มความทุกข์โลหิตจางสูงร้อยละ 18.4 และจากการรายงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551 - 2552 พบว่าความทุกข์โลหิตจางของประชาชนไทยสูงขึ้น เมื่ออายุมากขึ้นและเพศหญิงมีความทุกข์โลหิตจางมากกว่าเพศชาย ในประชาชนไทยกลุ่มอายุมากกว่า 80 ปี ความทุกข์โลหิตสูงถึงร้อยละ 60.7 ซึ่งสาเหตุของโลหิตจางมากกว่าร้อยละ 50 เกิดจากการขาดธาตุเหล็ก

ภาวะโลหิตจางแยกตามกลุ่มอายุ

ร้อยละ



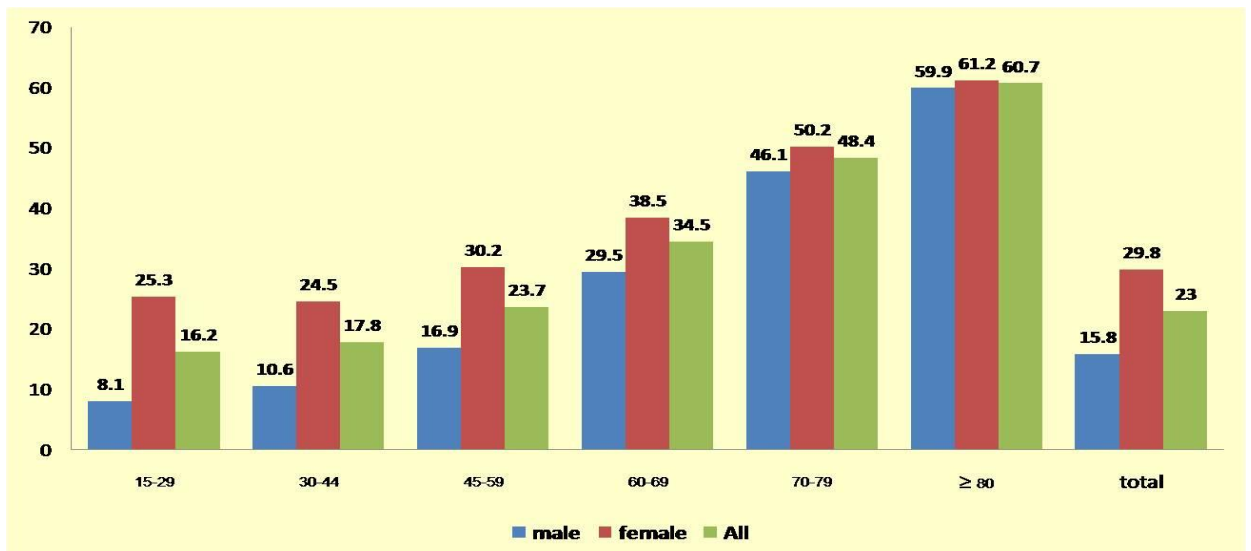
ที่มา : รายงานการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทย ครั้งที่ 5 พ.ศ.2546



ที่มา : สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย พ.ศ.2547-2553

ภาวะโลหิตจางแยกตามกลุ่มอายุ

ร้อยละ



ที่มา : รายงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552

กรมอนามัย โดยสำนักโภชนาการ ดำเนินการควบคุมและป้องกันโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กดังนี้

1. สนับสนุนการใช้ยาเสริมธาตุเหล็กเชิงป้องกันโดยเน้นในกลุ่มเสี่ยงตามชุดสิทธิประโยชน์

• กลุ่มเด็กปฐมวัย (อายุ 6 เดือน - 5 ปี)

- อายุ 6 เดือน - 2 ปี จ่ายยาน้ำเสริมธาตุเหล็กที่มีปริมาณ elemental iron 12.5 มิลลิกรัม สัปดาห์ละครั้ง
- อายุ 2-5 ปี จ่ายยาน้ำเสริมธาตุเหล็กที่มีปริมาณ elemental iron 25 มิลลิกรัม สัปดาห์ละครั้ง

• กลุ่มเด็กนักเรียน (อายุ 6-12 ปี) จ่ายยาเม็ดเสริมธาตุเหล็กที่มีปริมาณ elemental iron 60 มิลลิกรัม สัปดาห์ละครั้ง

• กลุ่มหญิงตั้งครรภ์ จ่ายยาเม็ดเสริมธาตุเหล็กที่มีปริมาณ elemental iron 60 มิลลิกรัม และ กรดโฟลิก 400 ไมโครกรัม ทุกวัน ตลอดการตั้งครรภ์

หมายเหตุ: ขนาดของการให้ธาตุเหล็กสัปดาห์ละครั้งนี้ เพื่อการป้องกันโรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก ในกรณีตรวจพบว่ามีภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กแล้ว จะต้องปรับเป็นการให้วันละครั้งหรือมากกว่า เพื่อการรักษา ตามคำแนะนำของแพทย์

2. การเสริมธาตุเหล็กในอาหาร

มีการเสริมธาตุเหล็กในช่องเครื่องปรุงระหมีสำเร็จรูป

3. การให้โภชนาการ

การส่งเสริมการบริโภคอาหารที่อุดมธาตุเหล็ก (เนื้อสัตว์ เลือด เครื่องใน ผักใบเขียวเข้ม ธัญพืช) ที่ช่วยให้ร่างกายได้รับธาตุเหล็กที่เพียงพอ น่าจะเป็นมาตรการที่มีความยั่งยืน แต่การดูดซึมธาตุเหล็กอาจมีการส่งเสริมหรือขัดขวางการดูดซึมธาตุเหล็ก คือ ผักและผลไม้สดที่มีวิตามินซีสูง ส่วนการดื่มน้ำชา กาแฟ พร้อมมื้ออาหาร อาจขัดขวางการดูดซึมธาตุเหล็กในอาหารมื้อนั้น และแคลเซียมในนมจะขัดขวางการดูดซึมธาตุเหล็ก ดังนั้นไม่ควรดื่มนมพร้อมกับยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก ในกรณีโรงเรียนให้ยาเม็ดเสริมธาตุเหล็กสัปดาห์ละครั้ง ควรให้ยาเม็ดเสริมธาตุเหล็กตอนเช้าและให้นมตอนบ่าย การปรับปรุงแบบแผนอาหารดังกล่าวต้องมีการปรับพฤติกรรมร่วมด้วย ดังนั้น การควบคุมและป้องกันโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กโดยการส่งเสริมเรื่องอาหารจึงเป็นเรื่องที่สำคัญที่ต้องมีการพัฒนา

รายชื่อยาน้ำและยาเม็ดเสริมธาตุเหล็กที่มีในประเทศไทย

กลุ่มยาเสริมธาตุเหล็ก	ยี่ห้อ (รูปแบบ)	บริษัท	Elemental Iron
ยาน้ำเสริมธาตุเหล็ก	Eurofer-Iron (oral liquid)	Eurodrug (Berli Jucker)	50 มิลลิกรัมต่อช้อนชา
	Ferium (oral liquid)	Emcure phama (alliance pharma)	50 มิลลิกรัมต่อช้อนชา
	Ferro-BC (Syrup)	K.B. pharma	3 มิลลิกรัมต่อช้อนชา
	Kidiron (oral liquid)	Thaipharmed	18 มิลลิกรัมต่อช้อนชา
	Pediron (oral drop)	ST Pharma	15 มิลลิกรัมต่อ0.6ซีซี
ยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก	Eurofer (Tab)	Eurodrug [Berli-Jucker]	100 มิลลิกรัมต่อเม็ด
	Femarate (Tab)	Pharmasant Lab	65 มิลลิกรัมต่อเม็ด
	Ferrotabs (Tab)	Thaipharmed	60 มิลลิกรัมต่อเม็ด
	F-Tab (Tab)	Medicine product	65 มิลลิกรัมต่อเม็ด

ที่มา : องค์การเภสัชกรรมรายละเอียด

เพิ่มเติม www.MIMs.com/Thailand