

# ใครคือ “สาวไทยแก้มแดง”



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

สาวไทยแก้มแดง คือ หญิงวัยเจริญพันธุ์ที่เลือดไม่จาง  
= ไม่มีภาวะโลหิตจาง

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



## สถานการณ์ภาวะโลหิตจางในหญิงวัยเจริญพันธุ์ในประเทศไทย

“สาวไทยประมาณ 1 ใน 6 คน แก้มไม่แดง (มีภาวะโลหิตจางหรือซีด)”



การสำรวจภาวะโลหิตจางในสาวไทย น.ศ. 2563  
พบภาวะโลหิตจาง ร้อยละ 16\*

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

## แก้มไม่แดง ไม่มีแรงเดินจริงๆหรือ?

สาวๆ มีอาการแบบนี้อยู่หรือเปล่าคะ ลองมาเช็กกันเลย



หงุดหงิดง่าย  
นอนไม่หลับ



เวียนศีรษะ  
ปวดหัวบ่อย



อ่อนเพลียง่าย  
เมื่อยล้า



เหนื่อยง่าย  
เป็นลมง่าย



ประสิทธิภาพ  
การทำงานลดลง  
ความคิดไม่แจ่มใส



เล็บงอขึ้นเป็นแฉ่ง  
คล้ายช้อน



เปลือกตา  
ด้านในซีด

เสียงดังครรภ์ไม่มีคุณภาพ  
(ทารกน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์,  
ทารกมีการแต่กำเนิด)

