

แนวทางการเสริม

ธาตุเหล็ก

สำหรับประชาชนไทย

คณะกรรมการพิจารณาแนวทางการเสริมธาตุเหล็ก สำหรับประชาชนไทย

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ

โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ

สถานที่ทำงานน่ายุ น่ายาง

ศูนย์เด็กเล็กน่ายุ

กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข 2544





ความสำคัญของธาตุเหล็ก

ธาตุเหล็กเป็นส่วนประกอบสำคัญ ในการสร้างเม็ดเลือดแดง ซึ่งมีหน้าที่นำออกซิเจนจากปอด ไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทำให้ดำรงชีวิตอยู่ได้

ภาวะพร่อง/ขาด และโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก

พบบ่อยที่สุดในบรรดาภาวะขาดสารอาหาร ซึ่งเกิดขึ้นกับประชากรโลก 2,000 ล้านคน ภาวะนี้เกิดขึ้นช้า ๆ ส่งผลเสียต่อขบวนการต่างๆ ของร่างกาย ภาวะนี้ เมื่อเกิดขึ้นเป็นเวลานาน ทำให้มีภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก ซึ่งเป็นระยะที่รุนแรง



ผลเสียของการพร่อง/ขาดธาตุเหล็ก

- เด็กก่อนวัยเรียน • มีการพัฒนาสมองไม่เต็มที่ โดยเฉพาะในทารกอายุต่ำกว่า 2 ปี จะมีการสูญเสียความสามารถในการเรียนรู้ตามศักยภาพ อย่างถาวร
- เด็กวัยเรียน • ลดประสิทธิภาพในการเรียน
- ผู้ใหญ่ • ลดประสิทธิภาพในการทำงาน
- หญิงตั้งครรภ์ • เพิ่มอุปสรรคในการคลอด ตลอดจนทารกที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ (ต่ำกว่า 2,500 กรัม)
- ทุกวัย • ลดการสร้างภูมิคุ้มกันป้องกันการเจ็บป่วย



สาเหตุ

1. รับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กไม่เพียงพอ
2. ร่างกายต้องการธาตุเหล็กมากขึ้น เช่น เด็กที่กำลังเจริญเติบโต และหญิงตั้งครรภ์
3. ร่างกายมีการเสียเลือดเรื้อรัง เช่น มีพยาธิปากขอ การเสียเลือดจากประจำเดือนในหญิงวัยเจริญพันธุ์

มาตรการควบคุมและป้องกัน

1. ส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน
2. เสริมสารอาหารธาตุเหล็กในรูปของยา
3. ส่งเสริมการบริโภคอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง เช่น ตับ เลือด เนื้อสัตว์ต่าง ๆ และผักใบเขียวเข้ม
4. ส่งเสริมพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และปรับปรุงสุขอนามัย เช่น ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร การใช้ส้วม การสวมรองเท้า เพื่อป้องกันพยาธิ โดยเฉพาะพยาธิปากขอ



กลุ่มประชาชน

ปริมาณและขนาด
ธาตุเหล็กที่แนะนำ

1. หญิงตั้งครรภ์	60 มิลลิกรัม ทุกวัน ตลอดการตั้งครรภ์
2. หญิงหลังคลอด	60 มิลลิกรัม ทุกวัน 3 เดือน
3. เด็กน้ำหนักแรกคลอดต่ำกว่า 2,500 กรัม อายุ 2-12 เดือน	12.5 มิลลิกรัม + กรดโฟลิก 50 ไมโครกรัม ทุกวัน
4. เด็กอายุ 6-18 เดือน ใบหน้าที่มีความชุกของโลหิตจางมากกว่า ร้อยละ 40*	12.5 มิลลิกรัม + กรดโฟลิก 50 ไมโครกรัม ทุกวัน
5. เด็กอายุ 6-12 เดือน ใบหน้าที่มีความชุกของโลหิตจางน้อยกว่า ร้อยละ 40*	12.5 มิลลิกรัม + กรดโฟลิก 50 ไมโครกรัม ทุกวัน
6. เด็กอายุ 2-5 ปี	20-30 มิลลิกรัม สัปดาห์ละ 1 ครั้ง**
7. เด็กอายุ 6-11 ปี	30-60 มิลลิกรัม สัปดาห์ละ 1 ครั้ง**
8. วัยรุ่นและหญิงวัยเจริญพันธุ์	60 มิลลิกรัม สัปดาห์ละ 1 ครั้ง**

หมายเหตุ

* ถ้าไม่มีความชุกใบเด็ก ให้ใช้ของหญิงตั้งครรภ์

** ให้ทุกวันในรายที่มีภาวะโลหิตจาง ให้ทุกสัปดาห์เพื่อการควบคุมและป้องกัน





คำสั่งกรมอนามัย

ที่ 1630/2543

เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการพิจารณาแนวทางการเสริมธาตุเหล็ก สำหรับประชาชนไทย

ตามที่กรมอนามัย ได้ดำเนินงานควบคุมและป้องกันโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก เพื่อให้ประชาชนมีศักยภาพในการทำงานและการเรียนรู้อย่างเต็มที่ และลดอัตราการเจ็บป่วยด้วยโรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ รวมทั้งป้องกันการเกิดทารกที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ โดยกรมอนามัยเห็นควรทำการเสริมธาตุเหล็ก ในกลุ่มประชากรกลุ่มเสี่ยง ดังนั้นเพื่อให้การดำเนินการดังกล่าวเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล จึงแต่งตั้งคณะกรรมการพิจารณาแนวทางการเสริมธาตุเหล็กสำหรับประชาชนไทย ดังต่อไปนี้

- | | |
|--|----------------------------|
| 1. ศาสตราจารย์นายแพทย์อารี วัลยะเสวี | ประธานกรรมการ |
| 2. ศาสตราจารย์แพทย์หญิงสาคร อนมิตต์ | รองประธานกรรมการ |
| 3. รองศาสตราจารย์ ดร.พัทธนี วินิจจะกุล | กรรมการ |
| 4. ดร. สุทธิลักษณ์ สมิตะสิริ | กรรมการ |
| 5. ศาสตราจารย์คุณหญิงเพ็ญศรี ภูตระกูล | กรรมการ |
| 6. นายแพทย์สุทัศน์ พุเจริญ | กรรมการ |
| 7. นายแพทย์วินัย สุวัตถ์ | กรรมการ |
| 8. แพทย์หญิงนิตยา คชภักดี | กรรมการ |
| 9. รองศาสตราจารย์พันเอกนายแพทย์ไตรโรจน์ ครุฑเวโช | กรรมการ |
| 10. แพทย์หญิงประกาศิ จงสุขสันติกุล | กรรมการ |
| 11. แพทย์หญิงศิริพร กัญชนะ | กรรมการ |
| 12. แพทย์หญิงรัชณี ณ ระนอง | กรรมการ |
| 13. นายแพทย์บวร งามศิริอุดม | กรรมการ |
| 14. นายแพทย์พนัส พฤษ์สุนันท์ | กรรมการ |
| 15. รองศาสตราจารย์นายแพทย์ยงยุทธ ขจรธรรม | กรรมการ |
| 16. แพทย์หญิงแสงโสม สินะวัฒน์ | กรรมการและเลขานุการ |
| 17. นางบุญเยี่ยม วราศรัย | กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ |
| 18. นางอุทุมพร สิทธิสิงห์ | กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ |

ให้มีหน้าที่จัดทำแนวทางการเสริมธาตุเหล็ก สำหรับประชาชนไทย

ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

สั่ง ณ วันที่ 1 ธันวาคม พ.ศ. 2543

(นายวัลลภ โทเหนือ)
อธิบดีกรมอนามัย