

# ประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ Nutrition Journal Club ครั้งที่ 1/2561

## เพื่อความรอบรู้สุขภาพด้านภาวะโลหิตจางกับหญิงวัยเจริญพันธุ์ (สาวไทยแถมแดง)

วันที่ 30 มีนาคม 2561 ณ ห้องประชุมอุทัย พิศลยบุตร สำนักโภชนาการ



นางสายสม สุขใจ รองผู้อำนวยการฝ่ายยุทธศาสตร์และกำลังคน ให้เกียรติเป็นประธานเปิดการประชุม  
แทนผู้อำนวยการสำนักโภชนาการ

**วัตถุประสงค์ :** เพื่อให้บุคลากรในองค์กร มีความรอบรู้ด้านสุขภาพในเรื่องของภาวะโลหิตจางกับหญิงวัยเจริญพันธุ์  
สามารถเข้าใจ กลั่นกรอง ตัดสินใจ เลือกใช้ข้อมูล และบอกต่อข้อมูลทางด้านสุขภาพได้อย่างเหมาะสม

**ผู้เข้าร่วมการประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ :** นักวิชาการและเจ้าหน้าที่จากสำนักโภชนาการ จำนวน 20 คน



**ประเด็นในการแลกเปลี่ยนความรู้สุขภาพด้านภาวะโลหิตจางกับหญิงวัยเจริญพันธุ์ (สาวไทยแถมแดง)**  
โดย แพทย์หญิงสุนิสา ศุภเลิศมงคลชัย นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ : จากรายงานการสำรวจสุขภาพประชาชน  
ไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 5 พบว่าสถานการณ์หญิงไทยวัยเจริญพันธุ์มีภาวะโลหิตจาง ร้อยละ 22.7  
ซึ่งภาวะโลหิตจางมีผลทำให้อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย ติดเชื่อง่าย และมีผลต่อประสิทธิภาพในการทำงานที่ลดลง  
และจากการสำรวจภาวะโลหิตจางของหญิงวัยเจริญพันธุ์ในสำนักโภชนาการ โดยการตรวจค่าฮีโมโกลบิน  
จำนวน 29 คน พบว่ามีภาวะโลหิตจางร้อยละ 24.1

หากหญิงวัยเจริญพันธุ์มีการตั้งครรภ์ในอนาคต แม้จะมีความเสี่ยงคลอดไม่  
ปลอดภัยและลูกไม่แข็งแรงได้ ซึ่งสาเหตุหลักของภาวะโลหิตจางแบ่งเป็น 4 สาเหตุ  
ได้แก่ 1. การได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ (ธาตุเหล็ก โฟเลท วิตามินบี12 การขาด  
โปรตีนและพลังงาน) 2. โรคธาลัสซีเมีย 3. การติดเชื้อหนองพยาธิปากขอ 4. โรคเรื้อรัง  
เช่น โรคเอดส์ โรคหัวใจ เป็นต้น เนื่องจากสถานการณ์ภาวะโลหิตจางของประเทศไทย  
ยังไม่มีภาวะวิเคราะห์หาสาเหตุ จึงจำเป็นต้องใช้งานวิจัยในต่างประเทศ เพื่อหาแนวโน้มน  
สาเหตุของภาวะโลหิตจาง พบว่าสาเหตุสำคัญที่พบมาจากการขาดธาตุเหล็ก



ดังนั้น โครงการสาวไทยแถมแดงในสำนักโภชนาการ จึงส่งเสริมให้หญิงวัยเจริญพันธุ์บริโภคอาหารธาตุเหล็กสูง  
(พบมากในเลือด ตับ เนื้อแดง) และอาหารโฟเลทสูง (พบมากในผักผลไม้) พร้อมเสริมด้วยวิตามินเฟอร์โรโฟลิก(Ferrofolic)  
ประกอบด้วยธาตุเหล็ก 60 มิลลิกรัม และกรดโฟลิก 2.8 มิลลิกรัม สัปดาห์ละ 1 เม็ด และจะมีการเจาะเลือดเพื่อติดตามผล  
ฮีโมโกลบิน ในอีก 3 เดือนถัดไป เพื่อควบคุมป้องกันภาวะโลหิตจาง โดยมีการประเมินความรู้ของเจ้าหน้าที่ก่อนและหลังรับฟังการ  
บรรยายผ่านระบบประเมินออนไลน์ พบว่าผู้เข้าร่วมประชุมทุกคนมีผลคะแนนเพิ่มขึ้น ซึ่งคะแนนเฉลี่ยก่อนรับฟังการบรรยายอยู่ที่ 7.75 คะแนน  
และคะแนนเฉลี่ยหลังรับฟังการบรรยายอยู่ที่ 9.40 คะแนน จากคะแนนเต็ม 10 แสดงให้เห็นว่าผู้เข้าร่วมประชุมมีความรู้ ความเข้าใจในข้อมูลมากขึ้น

**บุรณิทรศการสาวไทยแถมแดง :** ได้รับความสนใจจากผู้เข้าร่วมการประชุมเป็นอย่างดี มี Plate model แสดงตัวอย่างอาหารที่มีธาตุเหล็ก  
และโฟเลทสูง ไปสเตอร์ให้ความรู้เรื่องผลกระทบและการลดความเสี่ยงของภาวะโลหิตจางในหญิงวัยเจริญพันธุ์



**ประเด็นถาม-ตอบ และเล่นเกมชิงรางวัล :**

- การวินิจฉัยภาวะโลหิตจางที่มีสาเหตุแตกต่างกัน โดยเริ่มวินิจฉัยจากภาวะซีด ซึ่งหากได้รับวิตามินเสริมธาตุเหล็ก 60 มิลลิกรัม เป็นเวลา 30 วัน แล้วภาวะซีดยังไม่ดีขึ้น (ฮีโมโกลบินยังไม่เพิ่มขึ้น) อาจหาสาเหตุภาวะโลหิตจางจากสาเหตุอื่นต่อไป
- เล่นเกมชิงรางวัลโดยตอบคำถาม เช่น อาหารที่ขัดขวางการดูดซึมธาตุเหล็ก คือ นม ชา กาแฟ ดังนั้นหากทานวิตามินเฟอร์โรโฟลิก ควรเลี่ยงหรือรอหลังการกินอาหารดังกล่าว 2 ชั่วโมง เป็นต้น ซึ่งผู้เข้าร่วมประชุมสามารถตอบคำถามและอธิบายเหตุผลได้ถูกต้อง แสดงให้เห็นว่าผู้เข้าร่วมประชุมมีความเข้าใจต่อข้อมูลที่ได้รับ และพร้อมที่จะเป็นผู้ส่งต่อข้อมูลทางด้านสุขภาพในเรื่องของภาวะโลหิตจางได้อย่างถูกต้องแก่ผู้อื่นต่อไป
- ศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมที่ [www.สาวไทยแถมแดง.com](http://www.สาวไทยแถมแดง.com) หรือ Facebook : สาวไทยแถมแดง