



กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

ภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก

โดย นายแพทย์ธีรภัทร อตฺวินิจตระการ นายแพทย์ชำนาญการ
กลุ่มส่งเสริมโภชนาการด้านวิตามินและแร่ธาตุ
สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

บันทึกผลการอบรมครูอนามัยสร้างเด็กไทยรอบรู้สุขภาพ วันที่ 31 มีนาคม 2566

ภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก

เป็นภาวะที่จำนวนและขนาดของเม็ดเลือดแดง หรือความเข้มข้นของฮีโมโกลบินลดลงต่ำกว่าปกติ ส่งผลให้ความสามารถในการขนส่งออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายลดลง

ความสำคัญธาตุเหล็กต่อประชากรแต่ละกลุ่มวัย

กลุ่มเด็กปฐมวัยและเด็กวัยเรียน



ธาตุเหล็กมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตทางร่างกายและ พัฒนาการสมอง สติปัญญา ในเด็กที่มีภาวะโลหิตจาง จะส่งผลเสียต่อศักยภาพการเรียนรู้และ พัฒนาการเท่ากับเด็กปกติ

กลุ่มหญิงวัยเจริญพันธุ์



หญิงวัยเจริญพันธุ์ จะสูญเสียธาตุเหล็กทางประจำเดือนทุกเดือน หากมีภาวะโลหิตจางจะทำให้ประสิทธิภาพการเรียนรู้ การทำงานลดลง และมีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ในอนาคต



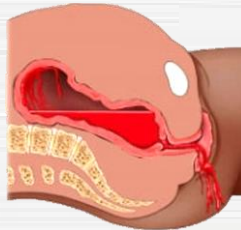
ผลกระทบภาวะโลหิตจาง



หญิงตั้งครรภ์มีภาวะโลหิตจาง

เพิ่มเสี่ยง

แม่ตกเลือดหลังคลอด
เสี่ยงแม่ตาย



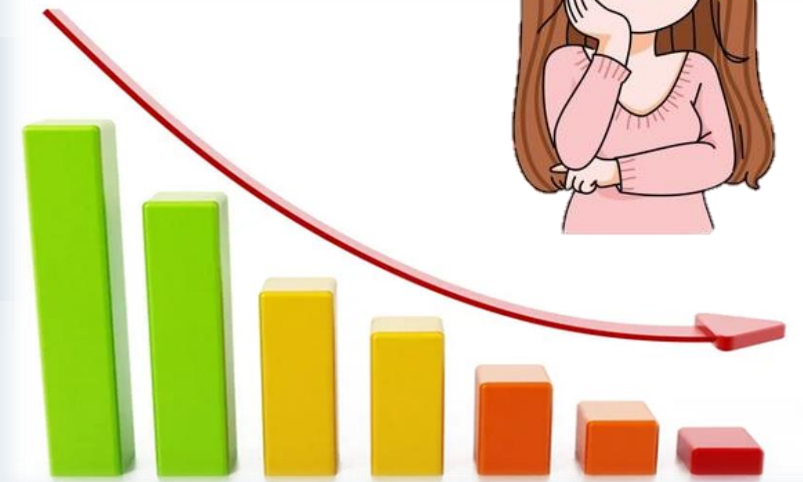
ทารกคลอดก่อนกำหนด
ทารกแรกเกิดน้ำหนัก
ต่ำกว่า 2,500 กรัม



หากขาด "โฟเลต" ร่วมด้วย
- เสี่ยงทารกพิการแต่กำเนิด
- ปากแหว่งเพดานโหว่



ประสิทธิภาพ ความสามารถการทำงานลดลง



ผลผลิต และคุณภาพชีวิตลดลง



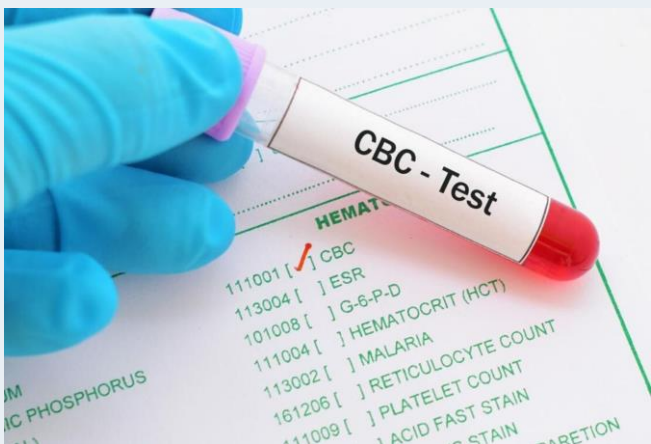
วิธีการประเมินภาวะโลหิตจาง

ผู้ที่ขาดธาตุเหล็กในระยะแรก มักไม่มีอาการใดๆ เนื่องจากมีธาตุเหล็กที่เก็บสะสมสำรองไว้อยู่ แต่เมื่อขาดธาตุเหล็กเป็นเวลานานขึ้น อาจมีอาการรู้สึกหงุดหงิด ความคิดไม่แจ่มใส นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย เปื่อยตามผิวหนังในซีก เล็บงอขึ้นเป็นแอ่งคล้ายช้อน ลิ้นลิ้น



ภาพ : <http://tsh.or.th/Knowledge/Details/36>, <https://www.nakornthon.com/article/detail>

เกณฑ์วินิจฉัยภาวะโลหิตจาง



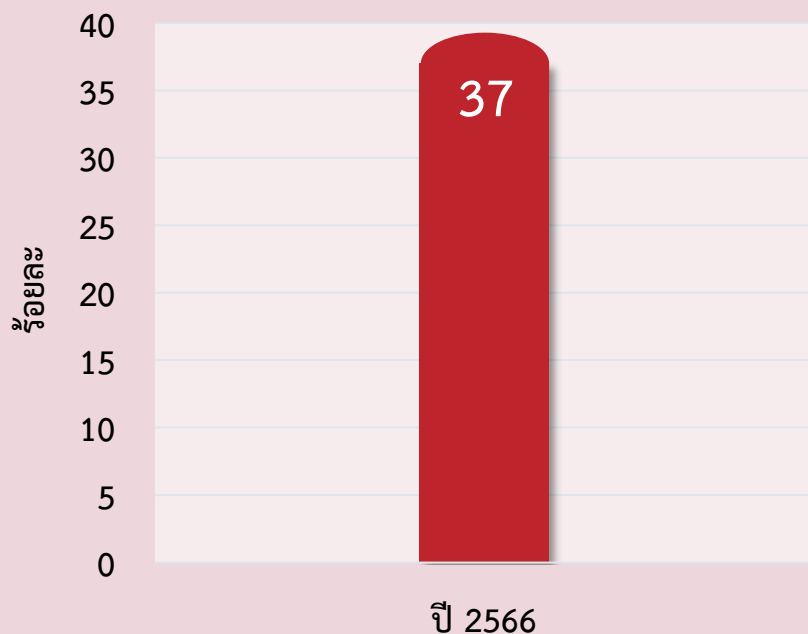
ภาพ : <https://blog.hod.care/2019/08/09/cbc-test-complete-blood-count-purpose-normal-range-and-cost/>

อายุ หรือ เพศ	ค่าฮีโมโกลบิน (กรัม/เดซิลิตร)	ค่าฮีมาโตคริต (%)
เด็กอายุ 6 เดือน – 5 ปี	< 11	< 33
เด็กอายุ 5 – 11 ปี	< 11.5	< 34
เด็กอายุ 12 – 14 ปี และ หญิงวัยเจริญพันธุ์ อายุ ≥ 15 ปี	< 12	< 36
หญิงตั้งครรภ์	< 11	< 33
ผู้ชาย อายุ ≥ 15 ปี	< 13	< 39

ที่มา : Iron Deficiency Anemia Assessment, Prevention, and Control. WHO 2001

กรมอนามัย พัฒนาระบบเฝ้าระวัง ภาวะโลหิตจางในหญิงวัยเจริญพันธุ์

ร้อยละของหญิงวัยเจริญพันธุ์ อายุ 15 – 49 ปี ที่ได้รับการคัดกรอง
ภาวะโลหิตจาง ในขณะที่ไม่ได้ตั้งครรภ์ และพบภาวะโลหิตจาง



ที่มา : Health Data Center กระทรวงสาธารณสุข ณ 16 ม.ค.66

Global Nutrition Targets 2025 Policy Brief Series



- 1 achieve a 40% reduction in the number of children under-5 who are stunted;
- 2 achieve a 50% reduction of anaemia in women of reproductive age;
- 3 achieve a 30% reduction in low birth weight;
- 4 ensure that there is no increase in childhood overweight;
- 5 increase the rate of exclusive breastfeeding in the first 6 months up to at least 50%;
- 6 reduce and maintain childhood wasting to less than 5%.



เป้าหมายระดับโลก
ลดอัตราภาวะโลหิตจางของ
หญิงวัยเจริญพันธุ์ ลงร้อยละ 50



ประเทศไทยตั้งเป้าหมาย ปี 2573
ภาวะโลหิตจางของหญิงวัยเจริญพันธุ์ ไม่เกิน ร้อยละ 12.4



กินอย่างไร ให้ได้ธาตุเหล็กเพียงพอ

1. รับประทานอาหารที่อุดมด้วยธาตุเหล็ก ที่อยู่ในรูปองค์ประกอบของฮีโมโกลบิน ซึ่งมีมากใน เนื้อสัตว์ เลือด ตับ เครื่องใน ปลา กุ้ง หอย เป็นต้น
2. ควรรับประทานอาหารเนื้อสัตว์ วันละ 6 - 12 ช้อนกินข้าว เนื่องจากเนื้อสัตว์ต่าง ๆ นอกจากมีธาตุเหล็กสูงแล้ว ยังมีผลทำให้การดูดซึมธาตุเหล็กที่ไม่ใช่ฮีโมโกลบินจากอาหารอื่นดีขึ้น
3. ถ้ารับประทานไข่ โดยเฉพาะไข่แดง ควรรับประทานอาหารที่มีวิตามินรวมด้วย จะทำให้การดูดซึมธาตุเหล็กในไข่แดงมากขึ้น



เมนู สุขภาพ อุดมด้วย ธาตุเหล็ก

ดับหวาน



ต้มเลือดหมู



ผัดกะเพราตับ



ก๋วยจั๊บ



สเต็กหมู สลัดผัก



ตับผัดขิง



แกงเขียวหวานไก่ใส่เลือด



ตับทอดกระเทียมพริกไทย



ตับผัดดอกกุยช่าย



กินอย่างไร ให้ได้ธาตุเหล็กเพียงพอ (ต่อ)

4. **ไม่ควร** ดื่มน้ำชา กาแฟ พร้อมอาหาร หรือ หลังรับประทานอาหาร จะทำให้การดูดซึม ธาตุเหล็กที่ไม่ใช่ฮีโมโกลบิน ลดลง
5. **ไม่ควร** ดื่มนมวัว หรือนมถั่วเหลือง พร้อมมื้อ อาหาร หรือพร้อมยาเสริมธาตุเหล็ก เพราะ แคลเซียมในนมและไฟเตทในถั่วเหลือง จะทำให้การดูดซึมธาตุเหล็กจากยาลดลง



4 ตัวท็อปโฟเลตสูง แหล่งอาหารสูง

ปริมาณโฟเลต (ไมโครกรัม : µg) ต่ออาหาร 100 กรัม

ผัก



ผักโขม 160 µg



แขนงกะหล่ำ 97 µg



ผักกาดทางหงษ์ 94 µg



คะน้า 80 µg

ผักอื่นๆ เช่น บลอคโคลี ดอกกุยช่าย ดอกกะหล่ำ ผักกาดหอม แดงกวา หน่อไม้ฝรั่ง

ผลไม้



สับปะรด 300 µg



ส้ม 292 µg



มะละกอ 256 µg



ฝรั่ง 115 µg

ผลไม้อื่นๆ เช่น ถั่วลิสง มะม่วง สตรอเบอร์รี่

ข้าวและธัญพืช



ข้าวกล้อง 263 µg



ข้าวเหนียว 169 µg



ข้าวหอมมะลิ 158 µg



ถั่วแดง 144 µg

เนื้อสัตว์



เนื้อหมูสันใน 156 µg



ปลาคูง 96 µg



เนื้อวัวสันนอก 64 µg



เนื้ออกไก่ 61 µg

กินอย่างไร ให้ได้ธาตุเหล็กเพียงพอ (ต่อ)

- ควรรับประทานผลไม้ วันละ 3 - 5 ส่วน โดยเฉพาะผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว เพื่อช่วยให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กที่ไม่ใช่ฮีโมโกลบินจากอาหารได้มากขึ้น
- ควรรับประทานผักผลไม้สด เนื่องจากวิตามินซีและโฟเลต ถูกทำลายด้วยความร้อน



ภาพ : <https://health.kapook.com/view255722.html>

มาตรการเสริมธาตุเหล็ก เพื่อป้องกันภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก

ภายใต้ชุดสิทธิประโยชน์ ด้านการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในระบบหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ



เด็กอายุ 6 – 12 ปี
ยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก
60 มิลลิกรัม 1 ครั้ง/สัปดาห์



วัยรุ่นหญิงที่เริ่มมีประจำเดือน อายุ 13 – 24 ปี
ยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก
ธาตุเหล็ก 60 มิลลิกรัม และกรดโฟลิก 2.8 มิลลิกรัม
1 ครั้ง/สัปดาห์



เด็กอายุ 2 – 5 ปี
ยาน้ำเสริมธาตุเหล็ก
25 มิลลิกรัม 1 ครั้ง/สัปดาห์



หญิงวัยเจริญพันธุ์ อายุ 25 – 45 ปี
ยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก
ธาตุเหล็ก 60 มิลลิกรัม
และกรดโฟลิก 2.8 มิลลิกรัม
1 ครั้ง/สัปดาห์



ภาพ : <https://www.chorsaard.or.th/content/37990>

ศึกษาข้อมูล องค์ความรู้ เกี่ยวกับการส่งเสริม ควบคุม ป้องกันภาวะโลหิตจาง จากการขาดธาตุเหล็ก

เพิ่มเติมได้ที่



เว็บไซต์ “สำนักโภชนาการ”
www.nutrition2.anamai.moph.go.th

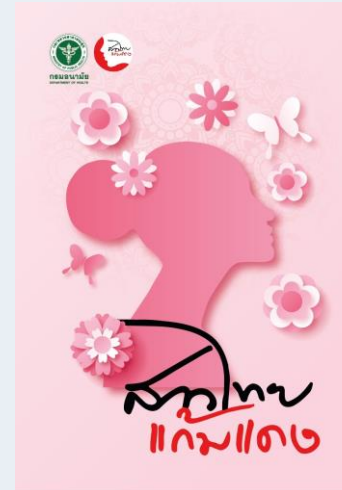


Facebook “สำนักโภชนาการ”
www.facebook.com/bureau.nutrition



Facebook “สาวไทยแก้มแดง”
www.facebook.com/redcheeksproject

หนังสือสาวไทยแก้มแดง



คู่มือแนวทางควบคุมและป้องกัน

ภาวะโลหิตจาง



โปสเตอร์สาวไทยแก้มแดง 5 ตอน





กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ