

มาป้องกันโลหิตจางกันเถอะ

รู้หรือไม่...หญิงไทยวัยเจริญพันธุ์ทุกๆ 1 ใน 4 คน มีภาวะโลหิตจาง



โลหิตจางคืออะไร

ภาวะที่จำนวนและขนาดของเม็ดเลือดแดง หรือความเข้มข้นของ ฮีโมโกลบินลดลงต่ำกว่าเกณฑ์การวินิจฉัย ซึ่งส่งผลให้ความสามารถในการขนส่งออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายลดลง

ผลกระทบของภาวะโลหิตจาง

- ✓ ภาวะโลหิตจางจะมีอาการซีด เวียนศีรษะ ปวดหัว เมื่อยล้า อ่อนเพลีย เป็นลม เหนื่อยและติดเชื้อง่าย
- ✓ ส่งผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ในอนาคต เสี่ยงต่อมารดาตกเลือดหลังคลอด คลอดก่อนกำหนดและการรกแรกคลอดน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์



โลหิตจาง

ป้องกันได้อย่างไร

กินอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง

ได้แก่ เนื้อสัตว์ เลือด ตับ เครื่องในไก่ ปลา กุ้ง (เนื้อสัตว์วันละ 6-12 ช้อนกินข้าว) พัก ไข่แดง ถั่วเมล็ดแห้ง นม และผลไม้ที่มีวิตามินซีสูงเพื่อช่วยดูดซึมธาตุเหล็ก

กินอาหารที่มีโฟเลตสูง

กินผักที่อุดมด้วยโฟเลตสูง เช่น หน่อไม้ฝรั่ง ดอกกุยช่าย พักกาดหอม โหระพา เป็นต้น อย่างน้อยวันละ 4-6 ถ้วย และกินผลไม้สด เช่น ส้ม ฝรั่ง สับปะรด ทุกวัน

กินวิตามินเสริมธาตุเหล็กและโฟลิก

กินวิตามินเสริมธาตุเหล็กและโฟลิก (ยาเฟอร์โรโฟลิก) สัปดาห์ละ 1 เม็ด