

สรุปผลการดำเนินการรณรงค์ ประชาสัมพันธ์การควบคุมและป้องกันภาวะโลหิตจางของหญิงวัยเจริญพันธุ์ (สาวไทยแก้มแดง) และจัดทำสื่อประชาสัมพันธ์ ผ่านช่องทางสื่อออนไลน์ เว็บไซต์ศูนย์อนามัย เพจเฟซบุ๊ก

- เผยแพร่ผ่าน Facebook Link การเผยแพร่ <https://www.facebook.com/100010750578591/videos/1334952950206378/?d=n>
- เผยแพร่ความรู้ความรู้การเตรียมพร้อมก่อนสมรสและมีบุตร และความรู้ป้องกันโลหิตจาง ผ่านเว็บไซต์ศูนย์อนามัยที่ 6 [https://hpc6.anamai.moph.go.th/th/working-knowledge-media/download?id=64122&filename=Poster+Wiwah+64.pdf&type=pdf&url=%2Fweb-upload%2F31x1af1f7ef8d871a3c2d13d7517b0e6d77%2F202102%2Fm\\_document%2F33490%2F18822%2Ffile\\_download%2Fd49ca04eca253eb04a4cfef9f348c4ed.pdf&mid=33490&mkey=m\\_document&lang=th](https://hpc6.anamai.moph.go.th/th/working-knowledge-media/download?id=64122&filename=Poster+Wiwah+64.pdf&type=pdf&url=%2Fweb-upload%2F31x1af1f7ef8d871a3c2d13d7517b0e6d77%2F202102%2Fm_document%2F33490%2F18822%2Ffile_download%2Fd49ca04eca253eb04a4cfef9f348c4ed.pdf&mid=33490&mkey=m_document&lang=th)



ฝอ.ธ จักรรณงค์ “โครงการสาวไทยแก้มแดง” และ “โครงการวิวาทสร้างชาติ” ผ่านระบบถ่ายทอดสดทาง Facebook ประชาสัมพันธ์สุขภาพดี ศูนย์อนามัยที่หกชลบุรี



วันที่ 5 กุมภาพันธ์ 2564 ศูนย์อนามัยที่ 6 นำโดย ดร.เพ็ญศรี กองสัมพันธ์ รองผู้อำนวยการด้านส่งเสริมสุขภาพ และแพทย์หญิงสุรีย์ เพื่อสุวรรณชัย รองผู้อำนวยการด้านวิชาการ จัดรณรงค์ “โครงการสาวไทยแก้มแดง” และ “โครงการวิวาทสร้างชาติ” ผ่านระบบถ่ายทอดสดทาง Facebook ประชาสัมพันธ์สุขภาพดี ศูนย์อนามัยที่หกชลบุรี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างความรู้ด้านสุขภาพในการป้องกันภาวะโลหิตจางในหญิงวัยเจริญพันธุ์ โดยการบริโภคอาหาร ให้ครบ 5 หมู่ เน้นเพิ่มการบริโภคผักและผลไม้ มีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอ และสร้างกระแสการเตรียมความพร้อม ก่อนสมรสและก่อนมีบุตร โดยส่งเสริมให้ทุกคู่รักที่เตรียมใช้ชีวิตคู่หรือมีบุตรได้มีการตรวจสุขภาพก่อนและหญิงวัยเจริญพันธุ์ ได้รับประทานวิตามินเสริมธาตุเหล็กและกรดโฟลิก (เพื่อโรโฟลิก) ก่อนตั้งครรภ์อย่างน้อย 3 เดือน เพื่อลดความเสี่ยงในการตั้งครรภ์และส่งเสริมพัฒนาการของทารก



**ขอเชิญรับชม LIVE**

รายการนี้ในสถานและตรวจฟรี

**“รักเตรียมพร้อมเพื่อครอบครัวคุณภาพ”**

วันที่ 5 กุมภาพันธ์ 2564 เวลา 14.30-15.00 น.

เนื้อหาความรู้สุขภาพ

- โครงการสาวไทยแก้มแดง
- การเตรียมความพร้อมก่อนมีบุตร

ทาง Facebook ประชาสัมพันธ์สุขภาพดี ศูนย์อนามัยที่หกชลบุรี

ศูนย์อนามัยที่ 6 ชลบุรี กรมอนามัย เขตสุขภาพที่ 6 กระทรวงสาธารณสุข



# วิวัฒน์สร้างชาติ



"ครอบครัวคุณภาพ  
เป็นจุดเริ่มต้นของสังคมที่มีคุณภาพ"

## เตรียมความพร้อมก่อนใช้ชีวิตคู่และก่อนมีบุตร



เรียนรู้ว่าที่คู่ชีวิตทั้งอุปนิสัยใจคอ ความรับผิดชอบ ทัศนคติ พื้นฐานครอบครัว พื้นฐานการศึกษา เศรษฐกิจฐานการเงิน สุขภาพ โรคติดต่อและโรคทางพันธุกรรมที่อาจส่งผลกระทบต่อลูกในอนาคต



กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ได้แก่ เนื้อสัตว์ ข้าว แป้ง ผักผลไม้ ไขมันและควรกินอาหารที่อุดมด้วย ธาตุเหล็กสูง ได้แก่ ตับ เลือด เนื้อแดง เครื่องในสัตว์ ไข่แดง อาหารทะเล ผักใบเขียว เป็นต้น



ตรวจสุขภาพก่อนตั้งครรภ์ จะทำให้คนที่เตรียมพร้อมเป็นพ่อแม่ ได้รู้ภาวะสุขภาพของตนเอง รวมถึงโรคทางพันธุกรรมที่อาจส่งผลกระทบต่อลูก เช่น ธาลัสซีเมีย เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ฯลฯ




กินวิตามินเสริมธาตุเหล็กและกรดโฟลิก (เฟอร์ไรโฟลิก) ก่อนตั้งครรภ์อย่างน้อย 3 เดือน เพื่อช่วยลดภาวะซีด และลดความเสี่ยงทารกพิการแต่กำเนิด ปากแหว่งเพดานโหว่ ตาวนินโดรม โรคหลอดประสาทไม่ปิด ภาวะแขนขาพิการแต่กำเนิด โรคทางพันธุกรรมในเด็ก

**ยาเฟอร์ไรโฟลิก** ประกอบด้วย ธาตุเหล็ก 60 มิลลิกรัม และกรดโฟลิก 2.8 มิลลิกรัม  
บรรจุในเม็ดเดียวกัน เป็นวิตามินสำหรับหญิงวัยเจริญพันธุ์ที่เตรียมพร้อมมีบุตร  
ยกเว้นผู้ป่วยโรคธาลัสซีเมียควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ยานี้



ศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

<https://wiwahproject.anamai.moph.go.th/> หรือ  Facebook: วิวัฒน์สร้างชาติ

ด้วยความปรารถนาดีจาก กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน ศูนย์อนามัยที่ 6 ชลบุรี



กรมอนามัย  
กรุงเทพมหานคร ๖ ธ.ค. ๖๕

# มาป้องกันโรคฮิตจากกันเถอะ

รู้หรือไม่ว่า...หญิงไทยวัยเจริญพันธุ์ทุกๆ 1 ใน 4 คน มีภาวะโลหิตจาง



## โลหิตจางคืออะไร

ภาวะที่จำนวนและขนาดของเม็ดเลือดแดง หรือความเข้มข้นของฮีโมโกลบินลดลงต่ำกว่าเกณฑ์การวินิจฉัย ซึ่งส่งผลให้ความสามารถในการขนส่งออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายลดลง

## ผลกระทบของภาวะโลหิตจาง

- ✓ ภาวะโลหิตจางจะมีอาการซีด เวียนศีรษะ ปวดหัว เมื่อยล้า อ่อนเพลีย เป็นลม เหนื่อยและติดเชื้อง่าย
- ✓ ส่งผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ในบางคน เสี่ยงต่อการตกเลือดหลังคลอด คลอดก่อนกำหนดและการรกเกาะผิดปกติมากกว่าเกณฑ์



## โลหิตจาง ป้องกันได้อย่างไร



### กินอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง

ไก่ก่ 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 ทูกรับ

### กินวิตามินเสริมธาตุเหล็กและโฟลิก

กินวิตามินเสริมธาตุเหล็กและโฟลิก (ยาเฟอร์โรโฟลิก) สัปดาห์ละ 1 เม็ด

ด้วยความปราถนาดีจาก กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน ศูนย์อนามัยที่ 6 ชลบุรี