

รณรงค์สาวไทยแค้นแดงเพื่อป้องกันภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก

วันที่ 14 กุมภาพันธ์ 2565 ณ ที่ว่าการอำเภอเมืองชลบุรี จังหวัดชลบุรี



ศูนย์อนามัยที่ 6
ประจำกิ่งประมาณ 2565
ฉบับที่ 219 วันที่ 14 ก.พ. 2565 **NEWS**

ศูนย์อนามัยที่ 6 จัดกิจกรรมรณรงค์ “โครงการสาวไทยแค้นแดง”
เพื่อป้องกันภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก และส่งเสริมการเตรียมความพร้อมก่อนสมรสและก่อนมีบุตร
ณ ที่ว่าการอำเภอเมืองชลบุรี จังหวัดชลบุรี

วันที่ 14 กุมภาพันธ์ 2565 ศูนย์อนามัยที่ 6 โดยกลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงานและกลุ่มอนามัยแม่และเด็ก นำโดยนางทิพย์วรรณ จอมแพง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ จัดกิจกรรมรณรงค์ “โครงการสาวไทยแค้นแดง” เพื่อป้องกันภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก และส่งเสริมการเตรียมความพร้อมก่อนสมรสและก่อนมีบุตร โดยมีการรณรงค์ให้ความรู้ด้านสุขภาพในการป้องกันภาวะโลหิตจางในหญิงวัยเจริญพันธุ์ โดยการบริโภคอาหารให้ครบ 5 หมู่ เน้นเพิ่มการบริโภคผักและผลไม้ มีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอ และสร้างกระแสการเตรียมความพร้อมก่อนสมรสและก่อนมีบุตร โดยส่งเสริมให้หญิงวัยเจริญพันธุ์ได้มีบุตรได้รับประทานวิตามินเสริมบำรุงเด็กและกรดโฟลิกอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 3 เดือน เพื่อบำรุงร่างกายและเตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์ เด็กเกิดรอด แม่ปลอดภัย มีพัฒนาการสมวัยและเจริญเติบโตได้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นที่มีส่วนร่วมในการวางแผนครอบครัว จำนวน 60 คู่ ณ ที่ว่าการอำเภอเมืองชลบุรี จังหวัดชลบุรี โดยมีนางนฤมล แต้สกุล ปลัดอำเภอ หัวหน้างานทะเบียนและบัตร ร่วมเป็นเกียรติในกิจกรรมดังกล่าว

กรมอนามัยส่งเสริมสุขภาพไทยมีคุณภาพดี  ติดตามข่าวสาร ประสานสัมพันธ์สุขภาพดี ศูนย์อนามัยที่ 6 ชลบุรี

วันที่ 14 กุมภาพันธ์ 2565 ศูนย์อนามัยที่ 6 โดยกลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงานและกลุ่มอนามัยแม่และเด็ก นำโดยนางทิพย์วรรณ จอมแพง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ จัดกิจกรรมรณรงค์ “โครงการสาวไทยแค้นแดง” เพื่อป้องกันภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กและส่งเสริมการเตรียมความพร้อมก่อนสมรสและก่อนมีบุตร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพในการป้องกันภาวะโลหิตจางในหญิงวัยเจริญพันธุ์ โดยการบริโภคอาหาร 5 หมู่ เน้นเพิ่มการบริโภคผักและผลไม้ มีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอ และสร้างกระแสการเตรียมความพร้อมก่อนสมรสและก่อนมีบุตร โดยส่งเสริมให้หญิงวัยเจริญพันธุ์ที่เตรียมมีบุตรได้รับประทานวิตามินเสริมธาตุเหล็กและกรดโฟลิก ก่อนตั้งครรภ์อย่างน้อย 3 เดือน เพื่อการส่งเสริมการเกิดและการเติบโตอย่างมีคุณภาพ เด็กเกิดรอด แม่ปลอดภัย มีพัฒนาการสมวัยและเจริญเติบโตได้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นที่มีส่วนร่วมในการวางแผนครอบครัว จำนวน 60 คู่ ณ ที่ว่าการอำเภอเมืองชลบุรี จังหวัดชลบุรี โดยมีนางนฤมล แต้สกุล ปลัดอำเภอ หัวหน้างานทะเบียนและบัตร ร่วมเป็นเกียรติในกิจกรรม โดยมีประเด็นในการให้ความรู้ดังนี้

1. การป้องกันภาวะโลหิตจาง

- โลหิตจาง คือ ภาวะที่จำนวนและขนาดของเม็ดเลือดแดงหรือความเข้มข้นของฮีโมโกลบินลดลงต่ำกว่าเกณฑ์การวินิจฉัย ซึ่งส่งผลให้ความสามารถในการขนส่งออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายลดลง ทำให้มีอาการซีด อ่อนเพลีย มีภาวะเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ ตกเลือด ทารกน้ำหนักน้อย
- หญิงวัยเจริญพันธุ์ควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่และควรทานอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง ได้แก่ ตับ เลือด เนื้อสัตว์ เนื้อแดง เครื่องในสัตว์ ไข่แดง อาหารทะเล ผักใบเขียวเข้ม ถั่วดำ ถั่วแดง ข้าวโอ๊ต เป็นต้น และกินอาหารที่มีโฟเลตสูง ได้แก่ หน่อไม้ฝรั่ง ดอกกุยช่าย ผักกาดหอม ส้ม ฝรั่ง สับปะรด
- สำหรับหญิงที่ต้องการมีบุตร ต้องได้รับธาตุเหล็กและโฟเลตอย่างเพียงพอ โดยสามารถรับประทานยาเม็ดเสริมธาตุเหล็กและโฟเลต (เฟอร์โรโฟลิก) สัปดาห์ละ 1 เม็ด

2. การเตรียมความพร้อมก่อนสมรสและก่อนมีบุตร

- สำหรับคู่รักที่วางแผนจะใช้ชีวิตคู่หรือเตรียมมีบุตร ควรมีการเตรียมความพร้อมดังนี้
- 1) ด้านร่างกาย มีการตรวจสุขภาพทั้งชายและหญิง เพื่อประเมินความเสี่ยงต่อโรคทางพันธุกรรม โรคติดต่อ และความเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ รวมทั้งการรับประทานอาหารและออกกำลังกาย
 - 2) ด้านจิตใจ มีการพักผ่อนอย่างเพียงพอ หลีกเลี่ยงความเครียด
 - 3) ด้านการเงิน มีการวางแผนการเงินคู่ รายรับ-รายจ่าย การค่าใช้จ่ายคลอดบุตร และสิทธิประโยชน์การสำหรับชีวิตคลอดบุตรที่จะได้รับ
 - 4) ด้านสังคม มีการเตรียมผู้ดูแลหลักสำหรับการเลี้ยงทารกที่เหมาะสม การลาหลังคลอด
 - 5) ด้านสิ่งแวดล้อม เตรียมที่พักหรือสถานที่ทำงานให้เหมาะสม หลีกเลี่ยงฝุ่นละออง สารเคมี และรังสี



กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน ศูนย์อนามัยที่ 6 ชลบุรี