

อบต.แม่พริก  
รับที่.....1242  
วันที่ 9 เม.ย. 2567  
เวลา.....



งานสาธารณสุข  
**ด่วนที่สุด**

ที่ ขร ๐๐๒๓.๑๙/๒๐๖๗

ที่ว่าการอำเภอแม่สรวย  
ถนนเชียงใหม่ - เชียงใหม่ ๕๗๑๘๐

- สำนักปลัด
- กองคลัง
- กองช่าง
- กองการศึกษา
- สปสข

๕ เมษายน ๒๕๖๗

เรื่อง รายงานกรณีที่หน่วยงานของรัฐยังมิได้ปฏิบัติให้ถูกต้องครบถ้วนตามหมวด ๕ หน้าที่ของรัฐ  
ของรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช ๒๕๖๐ เรื่อง สิทธิของมารดาในช่วงระหว่างก่อน  
และหลังการคลอดบุตร กรณีการบริโภคโฟลิก เอซิด (วิตามิน B9)

เรียน นายกเทศมนตรีตำบลและนายกองค์การบริหารส่วนตำบล ทุกแห่ง

สิ่งที่ส่งมาด้วย หนังสือจังหวัดเชียงราย ด่วนที่สุด ที่ ขร ๐๐๒๓.๖/ว ๗๙๔๕

ลงวันที่ ๒๙ มีนาคม ๒๕๖๗

จำนวน ๑ ชุด

พร้อมหนังสือนี้ อำเภอแม่สรวย ได้ส่งหนังสือจังหวัดเชียงราย ด่วนที่สุด ที่ ขร ๐๐๒๓.๖/  
ว ๗๙๔๕ ลงวันที่ ๒๙ มีนาคม ๒๕๖๗ เรื่อง รายงานกรณีที่หน่วยงานของรัฐยังมิได้ปฏิบัติให้ถูกต้องครบถ้วน  
ตามหมวด ๕ หน้าที่ของรัฐ ของรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช ๒๕๖๐ เรื่อง สิทธิของมารดา  
ในช่วงระหว่างก่อน และหลังการคลอดบุตร กรณีการบริโภคโฟลิก เอซิด (วิตามิน B9) จึงขอแจ้ง  
ให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในพื้นที่ประชาสัมพันธ์ ให้ความรู้ประชาชนได้รับทราบถึงประโยชน์ของโฟลิก  
เอซิด (วิตามิน B9) โดยในระดับหมู่บ้านให้ผู้นำชุมชน ประชาสัมพันธ์ผ่านหอกระจายข่าว ทั้งนี้ สามารถดาวน์โหลดเอกสารที่เกี่ยวข้องได้ทางเว็บไซต์สำนักนโยบาย และแผน สำนักงานปลัดกระทรวงมหาดไทย  
<http://www.ppb.moi.go.th/midevo๑๑/> หัวข้อ “หนังสือ แจ้งเวียน/ประชาสัมพันธ์” รายละเอียดปรากฏ  
ตามสิ่งที่ส่งมาด้วย (ส่งทางระบบสำนักงานอิเล็กทรอนิกส์ E-OFFICE)

- *เขียนตรงใจว่าให้ประชาสัมพันธ์ต่อไป*

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการ

เรียน นายก

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาววิชุดา แดงตุ้ย)  
หัวหน้าสำนักปลัด

- เพื่อโปรดทราบ
- อ.แม่สรวย แจ้ง กษ.อาน.ร.ส.๗ ที่หน้าขงน  
ขอ รุ้ขุมมี ได้ปฏิบัติให้ถูกต้องครบถ้วน  
ตามหมวด ๕ หน้าที่ของรัฐ ของรัฐธรรมนูญ  
เรื่อง สิทธิของมารดาในช่วงระหว่างก่อน  
และ หลังการคลอดบุตร กรณีการ  
บริโภคโฟลิก เอซิด (วิตามิน B)

(นายกิตติคุณ ดิศรณ์กุลศิริ)  
ปลัดอำเภอ (จพง.ปค.ชำนาญการพิเศษ) รักษาราชการแทน  
นายอำเภอแม่สรวย

*กิตติคุณ ดิศรณ์กุลศิริ*

ว่าที่ร้อยตรี  
(ชลิต ศรีจันทร์แก้ว)

รองปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล รักษาราชการแทน  
ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลแม่พริก

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นอำเภอ  
โทร / โทรสาร ๐-๕๓๗๘-๖๓๗๗

(นายอุทัย พ่วงศ์)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลแม่พริก

# แก้มแดง ใสไม่ซีด

## เสริมด้วย ธาตุเหล็กและกรดโฟลิก

### ในรูปแบบผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร (Supplement)

#### ธาตุเหล็ก



ปริมาณ 60 มิลลิกรัมต่อสัปดาห์

เฟอร์รัสฟูมาเรต  
(Ferrous Fumarate)  
ขนาด 200 มิลลิกรัม  
กินสัปดาห์ละ 1 เม็ด

หาซื้อได้ตามร้านขายยาทั่วไป  
รับบริการตามจุดสิทธิประโยชน์

#### กรดโฟลิก



ปริมาณ 2,800 ไมโครกรัมต่อสัปดาห์

โฟลิกเอซิด (Folic acid) ขนาด 2,800 ไมโครกรัม  
กินสัปดาห์ละ 1 เม็ด

โฟลิกเอซิด (Folic acid) ขนาด 400 ไมโครกรัม  
กินวันละ 1 เม็ด

หาซื้อได้ตามร้านขายยาทั่วไป  
รับบริการตามจุดสิทธิประโยชน์

## หญิงวัยเจริญพันธุ์

มีสิทธิ

### “รับบริการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรค”

จากระบบหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ



ยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก 60 มิลลิกรัมและกรดโฟลิก 2,800 ไมโครกรัม  
สัปดาห์ละ 1 ครั้ง

รพ.สต.

คลินิกชุมชนอบอุ่น

สถานพยาบาล



ศูนย์บริการสาธารณสุข

ศูนย์สุขภาพชุมชนเมือง

ร้านขายยา  
ที่ขึ้นทะเบียนกับ ส.ส.ช. ทั่วประเทศ

# ใครคือ “สาวไทยแค้นแดง”

องค์การอนามัยโลก (WHO) ให้คำนิยาม  
ของหญิงวัยเจริญพันธุ์ คือ ผู้หญิงที่มีอายุระหว่าง 15-49 ปี

**สาวไทยแค้นแดง คือ หญิงวัยเจริญพันธุ์ที่เลือดไม่จาง  
= ไม่มีภาวะโลหิตจาง**

โดยดูจากผลการตรวจเลือด

ค่าปกติคือ ค่าฮีโมโกลบิน (Hb)  $\geq 12$  กรัมต่อเดซิลิตร หรือ  
ค่าฮีมาโตคริต (Hct)  $\geq 36\%$



**สถานการณ์ภาวะโลหิตจางในหญิงวัยเจริญพันธุ์ในประเทศไทย**

“สาวไทยประมาณ 1 ใน 6 คน แค้นไม่แดง (มีภาวะโลหิตจางหรือซีด)”



การสำรวจภาวะโลหิตจางในสาวไทย น.ศ. 2563  
พบภาวะโลหิตจาง ร้อยละ 16\*

อ้างอิง : การสำรวจสุขภาพประชาชนไทย โดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 6 น.ศ.2562-2563 (NHES6)  
\*คำนวณจากผลการสำรวจภาวะโลหิตจางในหญิงอายุ 15-44 ปี

## แค้นไม่แดง ไม่มีแรงเดินจริงหรือ?

สาวๆ มีอาการแบบนี้อยู่หรือเปล่าคะ ลองมาเช็คกันเลย



หงุดหงิดง่าย  
นอนไม่หลับ



เวียนศีรษะ  
ปวดหัวบ่อย



อ่อนเพลียง่าย  
เมื่อยล้า



เหนื่อยง่าย  
เป็นลมง่าย



ประสิทธิภาพ  
การทำงานลดลง  
ความคิดไม่แจ่มใส



เล็บงอขึ้นเป็นแอ่ง  
คล้ายช้อน



เปลือกตา  
ด้านในซีด

เสียงดังครกรังไม่มีคุณภาพ  
(ทารกน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์,  
ทารกมีการแต่กำเนิด)



# 4. ตัวท็อปโพเลตสูง แหล่งอาหารสูง

ปริมาณโพเลต (ไมโครกรัม :  $\mu\text{g}$ ) ต่ออาหาร 100 กรัม

## ผัก



ผักโขม 160  $\mu\text{g}$



แขนงกะหล่ำ 97  $\mu\text{g}$



ผักกาดทางหงษ์ 94  $\mu\text{g}$



คะน้า 80  $\mu\text{g}$

ผักอื่นๆ เช่น บลอคโคลี ดอกกุยช่าย ดอกกะหล่ำ ผักกาดหอม แดงกวา หน่อไม้ฝรั่ง

## ผลไม้



สับปะรด 300  $\mu\text{g}$



ส้ม 292  $\mu\text{g}$



มะละกอ 256  $\mu\text{g}$



ฝรั่ง 115  $\mu\text{g}$

ผลไม้อื่นๆ เช่น กล้วย มะม่วง สตอเบอร์รี่

## ข้าวและ ธัญพืช



ข้าวกล้อง 263  $\mu\text{g}$



ข้าวเหนียว 169  $\mu\text{g}$



ข้าวหอมมะลิ 158  $\mu\text{g}$



ถั่วแดง 144  $\mu\text{g}$

## เนื้อสัตว์



เนื้อหมูสันใน 156  $\mu\text{g}$



ปลาดุก 96  $\mu\text{g}$



เนื้อวัวสะโพก 64  $\mu\text{g}$



เนื้ออกไก่ 61  $\mu\text{g}$

ที่มา : ระบบสืบค้นคุณค่าทางโภชนาการ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

\* เน้นกินผักผลไม้สด  
เนื่องจากโพเลตสามารถถูกทำลายด้วยความร้อน

# สารอาหาร 2 ชนิด ลดเสี่ยงซิด

ธาตุเหล็ก



เป็นองค์ประกอบสำคัญของฮีโมโกลบิน ซึ่งเป็นสารสีแดงในเม็ดเลือดแดง ทำหน้าที่นำออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย

โฟเลต



ช่วยร่างกายผลิตเซลล์เม็ดเลือดแดง การได้รับโฟเลตอย่างเพียงพอ ยังช่วยลดความเสี่ยงของทารกพิการแต่กำเนิดด้วย

## ธาตุเหล็ก สำคัญอย่างไร

ธาตุเหล็ก เป็นแร่ธาตุสำคัญในการนำออกซิเจนไปเลี้ยงเซลล์ทั่วทั้งร่างกาย ถ้าหญิงวัยเจริญพันธุ์ มีเลือดจางจากการขาดธาตุเหล็ก จะทำให้การเรียนรู้หรือประสิทธิภาพการทำงานลดลง และมีผลกระทบต่อที่ตั้งครรภ์ในอนาคต โดยภาวะเลือดจางอย่างรุนแรงจะเพิ่มอัตราการตายของมารดาและทารกแรกเกิดน้ำหนักน้อย และคลอดก่อนกำหนด

พบมากใน

เลือด



ตับ



เนื้อสัตว์



เครื่องในสัตว์



## โฟเลต สำคัญอย่างไร

โฟเลต หรือ วิตามินบี 9 มีส่วนช่วยลดความเสี่ยงของภาวะโลหิตจางและทารกในครรภ์พิการแต่กำเนิด โดยเฉพาะความพิการของสมองและไขสันหลัง เช่น ภาวะหลอดประสาทไม่ปิด เนื่องจากในช่วง 1 เดือนแรกของการตั้งครรภ์เป็นช่วงสำคัญของการพัฒนาสมองและระบบประสาทของทารก ดังนั้น หากหญิงวัยเจริญพันธุ์วางแผนจะมีบุตรควรเตรียมพร้อมโดยการกินธาตุเหล็กและโฟเลตให้เพียงพอก่อนตั้งครรภ์อย่างน้อย 12 สัปดาห์

พบมากใน

ผัก



ผลไม้



ข้าวกล้อง



ธัญพืช



ต้มเลือดหมู



ผัดกะเพราตับ



ตับหวาน



สเต็กหมู สลัดผัก



กายจิบ



# เมนู สุขภาพ อุดมด้วย ธาตุเหล็ก

ตับผัดขิง



ตับผัดดอกกุยช่าย



แกงเขียวหวานไก่ใส่เลือด



ตับทอดกระเทียมมรกไทย



## กินคู่กับ... ช่วยเพิ่มการดูดซึม

- ✔ **วิตามินซี** โดยการกินร่วมกับผลไม้รสเปรี้ยว
- ✔ **โปรตีน** จากเนื้อสัตว์อื่นในมื้ออาหาร
- ✔ **คาร์โบไฮเดรต** น้ำตาลในนม เช่น น้ำตาลแลคโตส  
ช่วยดูดซึมธาตุเหล็กได้ดีกว่าคาร์โบไฮเดรตอื่นๆ
- ✔ **ไขมัน** ช่วยดูดซึมธาตุเหล็กในรูปแบบเฟอร์รัสซัลเฟต

## กินคู่กับ... ขัดขวางการดูดซึม

- ❗ **แทนนิน** ในน้ำชา กาแฟ
- ❗ **โพลีฟีนอล** ในผักใบเขียวเข้ม ชมันชั้น
- ❗ **ไฟเตท** ในผักสัฟฟาด เช่น กระถิน ใบขี้เหล็ก  
ข้าวไม่ขัดสี ถั่วเมล็ดแห้ง
- ❗ **แคลเซียม** ในนมและผลิตภัณฑ์นม