

- งานสารนิเทศ
- กองคดี
- กองร่าง
- กองการพิเศษ

ชริ ๐๐๒๓.๑๙/ ๖๘๖



อบต.แม่พริก  
รับที่ 2399  
วันที่ 25 ก.ย. 2566

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น  
อำเภอแม่สรวย จังหวัดเชียงราย ๕๗๑๘๐

๒๑ กันยายน ๒๕๖๖

เรื่อง ขอส่งสื่อประชาสัมพันธ์โครงการจังหวัดนำร่องป้องกันและลดอัตราความพิการแต่กำเนิด (Birth Defects Sandbox) จังหวัดเชียงราย

เรียน นายกเทศมนตรีตำบลและนายกองค์การบริหารส่วนตำบล ทุกแห่ง

สิ่งที่ส่งมาด้วย หนังสือจังหวัดเชียงราย ที่ ชร ๐๐๒๓.๓/ว ๑๑๖๕ ลงวันที่ ๒๑ กันยายน ๒๕๖๖

พร้อมหนังสือนี้ อำเภอแม่สรวย ได้ส่งหนังสือจังหวัดเชียงราย ที่ ชร ๐๐๒๓.๓/ว ๑๑๖๕ ลงวันที่ ๒๑ กันยายน ๒๕๖๖ เรื่อง ขอส่งสื่อประชาสัมพันธ์โครงการจังหวัดนำร่องป้องกันและลดอัตราความพิการแต่กำเนิด (Birth Defects Sandbox) จังหวัดเชียงราย จึงขอแจ้งให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในพื้นที่เพื่อประชาสัมพันธ์ต่อไป รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย (ส่งทางระบบสำนักงานอิเล็กทรอนิกส์ E-OFFICE )

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

*[Signature]*

(นางสุวรรณี ฉล่องวสุธัญญ์)  
ท้องถิ่นอำเภอแม่สรวย

-แทนนายอำเภอแม่พริก

*[Signature]*

(นางสาววิชุดา แดงคู่ย)  
หัวหน้าสำนักปลัด

นายก

- เพื่อไปหาทราบ/ดำเนินการ
- ท้องถิ่น แจ้ง ขอส่งสื่อประชาสัมพันธ์โครงการจังหวัดนำร่องป้องกันและลดอัตราความพิการแต่กำเนิด จังหวัดเชียงราย

นายกเทศมนตรี

*[Signature]*  
*[Signature]*

ว่าที่ร้อยตรี

(ชลิต ศรีจันทร์แก้ว)

รองปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล รักษาการแทน  
ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลแม่พริก

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นอำเภอ  
โทร / โทรสาร ๐-๕๓๗๘-๖๓๗๗

ประชาสัมพันธ์

*[Signature]*

(นายอุทัย พวงศ์)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลแม่พริก



## บันทึกข้อความ

แม่สราย
เลขที่รับ ๑๕๓๔
วันที่ ๒๑ ก.ย. ๒๕๖๖
เวลา ๑๕:๒๖ น.

ส่วนราชการ สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดเชียงราย โทร. ๐-๕๓๑-๕๐๑๖๕ ต่อ ๑๙  
ที่ ขร ๐๐๒๓.๓/ว ๑๑๖๕ วันที่ ๒๑ กันยายน ๒๕๖๖

เรื่อง ขอส่งสื่อประชาสัมพันธ์โครงการจังหวัดนารองป้องกันและลดอัตราความพิการแต่กำเนิด (Birth Defects Sandbox) จังหวัดเชียงราย

เรียน ท้องถิ่นอำเภอ ทุกอำเภอ

ตามมติที่ประชุมคณะกรรมการขับเคลื่อนโครงการจังหวัดนารองป้องกันและลดอัตราความพิการแต่กำเนิด (Birth Defects Sandbox) จังหวัดเชียงราย ให้มีการขับเคลื่อนโครงการฯ แบบบูรณาการตามแผนแม่บท เพื่อส่งเสริมนโยบายการเกิดและเติบโตอย่างมีคุณภาพ ป้องกันและลดอัตราความพิการแต่กำเนิดของทารกในครรภ์ โดยให้มีการประชาสัมพันธ์ในหญิงวัยเจริญพันธุ์ที่เป็นกลุ่มเป้าหมาย ๓ กลุ่ม ได้แก่ ๑. สถานศึกษา ๒. สถานประกอบการ ๓. ชุมชน ให้ได้รับความรู้เรื่องประโยชน์ของวิตามิน B9 (โฟลิก เอซิด) และเพื่อให้หญิงวัยเจริญพันธุ์ได้เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์อย่างน้อย ๓ เดือน ทั้งนี้ให้เริ่มดำเนินการตั้งแต่วันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๕ เป็นต้นไป นั้น

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดเชียงราย ได้รับแจ้งจากสำนักงานสาธารณสุขว่า ขอส่งสื่อประชาสัมพันธ์ความรู้เรื่องประโยชน์ของ วิตามิน B9 (โฟลิก เอซิด) เพื่อใช้ในการดำเนินงานโครงการฯ ดังกล่าว ในการนี้ จึงขอให้ท้องถิ่นอำเภอส่งสื่อประชาสัมพันธ์ให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในพื้นที่ เพื่อประชาสัมพันธ์ต่อไป รายละเอียดปรากฏตามหนังสือสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงราย ที่ ขร ๐๐๓๓.๐๐๘/ว ๖๘๖๐ ลงวันที่ ๑๘ กันยายน ๒๕๖๖ ที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการต่อไป

-จังหวัดเชียงราย แจกขอส่งสื่อประชาสัมพันธ์  
โครงการจังหวัดนารองป้องกันและลดอัตราความพิการ  
แต่กำเนิด (Birth Defects Sandbox) จังหวัดเชียงราย (นายเจตณรงค์ อินกัน)

-เห็นควรแจ้ง อปท. ในพื้นที่ทราบและดำเนินการต่อไป ท้องถิ่นจังหวัดเชียงราย

๒๑ กันยายน ๒๕๖๖

๐๐๒๓.๑๙/๖๘๖

นบ

ตง.ลงเสริมการปกครองท้องถิ่น เชียงราย  
เลขรับ 12963  
วันที่ 10 ก.ย. 2566  
เวลา



ที่ ขร ๐๐๓๓.๐๐๘/๖๘๖๐

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงราย  
ถนน เชียงราย-เทิง ตำบลท่าสาย  
อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย  
๕๗๐๐๐

๑๘ กันยายน ๒๕๖๖

เรื่อง ขอส่งสื่อประชาสัมพันธ์โครงการจังหวัดนาร่องป้องกันและลดอัตราความพิการแต่กำเนิด (Birth Defects Sandbox) จังหวัดเชียงราย

เรียน ท้องถิ่นจังหวัดเชียงราย

- สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แผ่นพับความรู้เรื่องวิตามิน B9 (โฟลิก เอซิด) จำนวน ๑๑,๐๐ ฉบับ
- ๒. QR code สื่อความรู้เรื่องวิตามิน B9 (โฟลิก เอซิด) สำหรับครู และนักเรียน จำนวน ๑ ฉบับ

ตามมติที่ประชุมคณะกรรมการขับเคลื่อนโครงการจังหวัดนาร่องป้องกันและลดอัตราความพิการแต่กำเนิด (Birth Defects Sandbox) จังหวัดเชียงราย ให้มีการขับเคลื่อนโครงการฯ แบบบูรณาการตามแผนแม่บท เพื่อส่งเสริมนโยบายการเกิดและเติบโตอย่างมีคุณภาพ ป้องกันและลดอัตราความพิการแต่กำเนิดของทารกในครรภ์ โดยให้มีการประชาสัมพันธ์ในหญิงวัยเจริญพันธุ์ที่เป็นกลุ่มเป้าหมาย ๓ กลุ่ม ได้แก่ ๑. สถานศึกษา ๒. สถานประกอบการ ๓. ชุมชน ให้ได้รับความรู้เรื่องประโยชน์ของวิตามิน B9 (โฟลิก เอซิด) และเพื่อให้หญิงวัยเจริญพันธุ์ได้เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์อย่างน้อย ๓ เดือน ทั้งนี้ให้เริ่มดำเนินการตั้งแต่วันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๕ เป็นต้นไป นั้น

ในการนี้ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงราย ขอส่งสื่อประชาสัมพันธ์ความรู้เรื่องประโยชน์ของวิตามิน B9 (โฟลิก เอซิด) แก่หน่วยงานของท่าน เพื่อใช้ในการดำเนินงานโครงการฯ ดังกล่าว ทั้งนี้สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงราย ในฐานะเลขานุการคณะกรรมการคณะกรรมการขับเคลื่อนโครงการจังหวัดนาร่องป้องกันและลดอัตราความพิการแต่กำเนิด (Birth Defects Sandbox) จังหวัดเชียงราย จะขอติดตามการดำเนินงานจากหน่วยงานของท่านต่อไป



จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการต่อไปด้วย

ขอแสดงความนับถือ

กลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ  
โทร. ๐ ๕๓๙๑ ๐๓๕๔ , ๐ ๕๓๙๑ ๐๓๕๕  
โทรสาร ๐ ๕๓๙๑ ๐๓๕๔  
นางกัญญ์วรา โขลิตกุล ผู้ประสานงาน

(นายวัชรพงษ์ คำหล้า)  
นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดเชียงราย

OR code สื่อความรู้เรื่องวิตามิน B9 (โฟลิก เอซิด) สำหรับครู และนักเรียน

QR code	ชื่อสื่อ	ลิงค์
	ประโยชน์ของวิตามินโฟลิก	<a href="https://drive.google.com/file/d/1nDpnFM-CeeyUqNz8TYAxJ2U_sZQSlm443/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1nDpnFM-CeeyUqNz8TYAxJ2U_sZQSlm443/view?usp=sharing</a>
	“กรดโฟลิก” ใช้อย่างไรให้ปลอดภัย	RAMA Channel <a href="https://www.youtube.com/watch?v=F3dDcBwANAA">https://www.youtube.com/watch?v=F3dDcBwANAA</a>

\*\* หากมีข้อคำถามเพิ่มเติม ท่านสามารถติดต่อผู้ประสานงาน นางกัญญ์วรา โขลิตกุล สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด เชียงราย หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๕ ๖๑๖ ๗๙๙๘

**วิตามิน B9 (โฟลิก เอซิด)**

**กับ**

**การป้องกันความพิการแต่กำเนิด**

# วิตามินโฟลิก คืออะไร

วิตามินโฟลิกหรือวิตามินบี 9 พบในไข่แดง คับ ผักใบเขียวเข้ม แครอท แคนตาลูป ฟักทอง ถั่ว หรือวิตามินโฟลิกในรูปแบบเม็ด



การกินวิตามินโฟลิก **ไม่มีผลเสียต่อร่างกาย** เพราะเป็นวิตามินที่ละลายในน้ำ และไม่สะสมต่อร่างกาย ในแต่ละวันร่างกายจะขับออกทางปัสสาวะ



## วิตามินโฟลิกคืออะไร

โฟลิก (Folic acid) เป็นวิตามินบี 9 ที่ช่วยสร้างและแบ่งเซลล์ในตัวอ่อนให้สมบูรณ์ ภายใน 28 วันแรก หลังปฏิสนธิ



ป้องกันก่อนจะสาย...  
กิน**วิตามินโฟลิก** ก่อนท้อง  
ช่วยป้องกันลูกพิการแต่กำเนิด

ทราบหรือไม่ ในแต่ละปีประเทศไทยเรามีสถิติเด็กเกิดใหม่เฉลี่ยปีละ **700,000 คน**  
ในจำนวนนี้มีเด็กพิการแต่กำเนิดประมาณ **30,000 คน**  
ซึ่งจะสะสมมากขึ้นทุกปี



วิตามินโฟลิก (Folic acid)  
ช่วยลดความเสี่ยง ความพิการแต่กำเนิด  
**\*\*30-50%**

- หลอดประสาทไม่ปิด \*
- ปากแหว่งเพดานโหว่ \*\*
- โรคหัวใจพิการแต่กำเนิด \*\*
- ความพิการของแขนขา
- ระบบทางเดินปัสสาวะผิดปกติ
- ไม่มีรูทวารหนัก
- กลุ่มอาการดาวิน

ช่วยลดรายจ่ายทางสุขภาพจากการรักษา  
5 โรคความพิการแต่กำเนิด (ดาวิน  
หลอดประสาทไม่ปิด ปากแหว่งเพดานโหว่  
แขนขาพิการ หัวใจพิการ) ถึงปีละ  
**1,000 ล้านบาท**

วิตามินโฟลิกช่วยสร้างและแบ่งเซลล์ในตัวอ่อน  
ให้สมบูรณ์ ภายใน 28 วันแรก หลังปฏิสนธิ  
จึงต้องกินก่อนท้องอย่างน้อย 3 เดือน  
ต่อเนื่องจนถึง 3 เดือนแรกของการตั้งท้อง



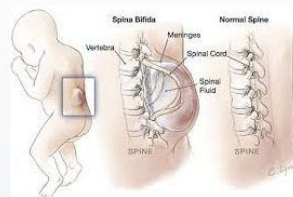
ความพิการแต่กำเนิด

ประเทศไทย พบ 20,000 รายต่อปี



## Neural tube defects (NTDs)

Spina bifida



Anencephaly



Encephalocele



- Severe congenital abnormalities caused by failed closure of the embryonic neural tube.
- Affect approximately 1 in 1,000 pregnancies worldwide.
- Complex aetiology.
- Folic acid recommended for prevention.

Folic acid ลดอัตราการเกิด NTD ได้ 82 %

มาตรการลดความเสี่ยงความพิการแต่กำเนิด  
ด้วยการสนับสนุนการกิน  
วิตามินโฟลิก    **ทั่วโลก**



**85**  
ประเทศ

ปัจจุบันมี 85 ประเทศ  
ที่ผสมโฟลิกในอาหาร  
เช่น ธัญพืช ข้าว  
ข้าวโพด ขนมปัง

หลายประเทศใน  
**เอเชีย**

หลายประเทศในเอเชีย  
มีกฎหมายให้ใส่วิตามินโฟลิก  
ในอาหาร เช่น ข้าว แป้งสาลี  
ในอินโดนีเซีย ฟิลิปปินส์  
เนปาล ออสเตรเลีย

**อเมริกา**

ใช้มาตรการ  
บังคับทางกฎหมาย  
ให้เสริมวิตามินโฟลิก  
ในอาหารประจำวัน (Cereal)  
ได้แก่ ข้าว ข้าวโพด ข้าวสาลี  
มาร่วม 20 ปี

ไม่คิดจะต้องกินได้ **วิตามินโฟลิก**   **ยังช่วย...**



- ป้องกันโรคโลหิตจาง
- ป้องกันโรคNCDs (เบาหวาน ความดัน หัวใจ)
- ป้องกันโรคอัลไซเมอร์



\*\*\*  
สสส

ดังนั้นทางองค์การอนามัยโลก (WHO) จึงได้เสนอ  
แนวทางลดความเสี่ยงความพิการแต่กำเนิด  
ด้วยการปรับนิสัยการกินอาหารที่มีโฟเลต หรือ  
กินวิตามินโฟลิก



# แนวทางลดความเสี่ยง ความพิการแต่กำเนิด

จาก องค์การอนามัยโลก

องค์การอนามัยโลกได้เสนอแนวทางลดความเสี่ยง ความพิการแต่กำเนิด ด้วยการปรับนิสัยการรับประทานอาหารที่มีโฟเลต หรือกินวิตามินโฟลิก



**1** รับประทานอาหารที่มีโฟเลตสูง **ซึ่งอยู่ในผักใบเขียว** ให้ได้ 0.4 มิลลิกรัมต่อวัน



**2** สำหรับหญิงที่ต้องการจะมีลูก ต้องกินวิตามินโฟลิก **ตั้งแต่** ก่อนตั้งท้อง **3** เดือนต่อเนื่อง จนถึง **3** เดือนแรกของการตั้งท้อง เพื่อช่วยให้การสร้างหลอดประสาทของตัวอ่อนภายใน 28 วันแรก หลังปฏิสนธิอย่างมีประสิทธิภาพ (ขนาด 5 มิลลิกรัม / วัน)

**3** หญิงวัยเจริญพันธุ์ **ควรรับประทาน** วิตามินโฟลิกชนิดเม็ด (ขนาด 5 มิลลิกรัม / สัปดาห์)



วัยเจริญพันธุ์ อายุ 20-34 ปี

# ควรกินวิตามินโฟลิก ในปริมาณเท่าไรต่อวัน



หญิงที่ต้องการจะมีลูก  
กินก่อนตั้งครรภ์  
3 เดือน ต่อเนื่อง  
จนถึง 3 เดือนแรก  
ของการตั้งครรภ์  
ในปริมาณ  
**1 เม็ดทุกวัน**  
(ขนาด 5 มิลลิกรัม)

คนทั่วไปทั้ง  
ชายและหญิง  
ในปริมาณ

**1 เม็ด**  
ต่อสัปดาห์  
(ขนาด 5 มิลลิกรัม)



## ควรกินก่อนตั้งครรภ์

หาซื้อวิตามินโฟลิกได้ตามร้านขายยาใกล้บ้าน  
ราคาไม่เกินเม็ดละ 1 บาท  
หรือพบแพทย์ในโรงพยาบาล

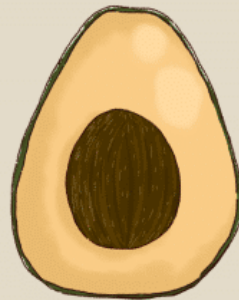


สำหรับผู้หญิงที่ต้องการจะมีลูกต้องกินวิตามินโฟลิก  
ตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์ 3 เดือนต่อเนื่องจนถึง 3 เดือนแรก  
ของการตั้งครรภ์ เพื่อช่วยให้การสร้างหลอดประสาท  
ของตัวอ่อนภายใน 28 วันแรกหลังปฏิสนธิอย่างมีประสิทธิภาพ  
โดยกินในขนาด 5 มก./วัน หลัง 3 เดือน ทาน 5 มก./สัปดาห์

การกินวิตามินโฟลิก ไม่มีผลเสียต่อร่างกาย เพราะเป็น  
วิตามินที่ละลายในน้ำ ไม่สะสมในร่างกาย เพราะแต่ละวัน  
ร่างกายจะขับออกมาทางปัสสาวะ

# อาหารที่มีกรดโฟลิก

- ไข่แดง ● ตับ ●
- ผักใบเขียวเข้ม ● แครอท ●
- ถั่วลันเตา ● ฟักทอง ●
- อาโวคาโด ● ถั่ว ●



อาหารที่มีกรดโฟลิกอยู่มาก  
ได้แก่ ยีสต์ เครื่องในเนื้อสัตว์  
น้ำนม ถั่วเมล็ดแห้ง หน่อไม้  
เห็ด และผักใบเขียว  
เช่น ผักคะน้า บรอกโคลี และ  
พบในน้ำผลไม้ เช่น น้ำส้ม

# การสร้างความรู้ เรื่องการลดความพิการแต่กำเนิดในวัยเรียน

- เพื่อให้นักเรียนสามารถนำความรู้เรื่องการลดความพิการแต่กำเนิดด้วยโฟลิก เอซิด ไปแนะนำให้แก่คนในครอบครัว ชุมชน ของตนเองได้
- เพื่อให้ครอบครัว ชุมชน ของนักเรียนมีความตระหนักในการดูแลสุขภาพ เมื่อต้องการจะตั้งครรภ์ก็สามารถวางแผนเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนได้
- เพื่อส่งเสริมให้เกิดของประเทศไทยที่มีแนวโน้มจะลดลง เป็นการเกิดที่มีคุณภาพ ลดอัตราความพิการแต่กำเนิดที่เกิดจากการขาดโฟลิก เอซิด ได้