

# คู่มือดำเนินงาน สาวไทยแถมแดง



ผิวสวย แถมแดงใส ไม่ซีด  
ด้วยธาตุเหล็ก และ โฟเลต



กรมอนามัย  
Department of Health



สำนักงานกองทุนสนับสนุน  
การสร้างเสริมสุขภาพ



## ...คำนำ...

กรมอนามัย ร่วมกับ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้ดำเนินโครงการส่งเสริมหญิงวัยเจริญพันธุ์ให้บริโภคผักผลไม้และอาหารที่ครบโภชนาการ พร้อมเสริมด้วยธาตุเหล็กและโฟเลต (โครงการสาวไทยแก้มแดง ด้วยวิตามินแสนวิเศษ) เพื่อส่งเสริมให้หญิงวัยเจริญพันธุ์ได้รับการส่งเสริมโภชนาการที่ดี พร้อมทั้งสนับสนุนให้รับประทานวิตามินธาตุเหล็กและโฟเลตเป็นประจำ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง เพื่อลดปัญหาภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก และลดความเสี่ยงของทารกพิการแต่กำเนิด ซึ่งจะนำไปสู่การตั้งครรภ์อย่างมีคุณภาพ คลอดปลอดภัย ลูกแข็งแรง กรมอนามัย โดยสำนักโภชนาการจึงได้จัดทำหนังสือคู่มือการดำเนินงานสาวไทยแก้มแดงในสถานประกอบการ แก่เจ้าหน้าที่สาธารณสุขและบุคลากรด้านสุขภาพในสถานประกอบการ ซึ่งหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือฉบับนี้จะเป็นประโยชน์ที่จะใช้เป็นแนวทางปฏิบัติงาน เพื่อให้การดำเนินงานดังกล่าวบรรลุผลสำเร็จและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

กรมอนามัย มุ่งหวังให้หญิงวัยเจริญพันธุ์ในประเทศไทยได้รับธาตุเหล็กและโฟเลตอย่างเพียงพอ เพื่อส่งเสริมและป้องกันภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กและลดความเสี่ยงของทารกพิการแต่กำเนิด เพื่อนำไปสู่การพัฒนาสมรรถนะทางสติปัญญาและประสิทธิภาพของประชาชนไทย เพื่อการพัฒนาประเทศอย่างยั่งยืน

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย  
พฤศจิกายน 2561



# ...สารบัญ...

	หน้า
บทนำ	1
การดำเนินงานสาวไทยแก้มแดงในสถานประกอบการ	3
ภาวะโลหิตจาง	16
ธาตุเหล็กกับหญิงวัยเจริญพันธุ์	20
โฟเลตกับหญิงวัยเจริญพันธุ์	25
การดูแลสุขภาพทั่วไป ตามหลัก 3อ 2ส 1พ	34
การวางแผนครอบครัว	49



# ...บทนำ...

หญิงวัยเจริญพันธุ์ของประเทศไทยมีภาวะโลหิตจาง ร้อยละ 22.7 หรือประมาณ 1 ใน 4 ของหญิงวัยเจริญพันธุ์ (ข้อมูลจากผลการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย โดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 5 พ.ศ. 2556-2557) จากการศึกษาวิจัยพบว่า ภาวะโลหิตจางมีผลต่อสุขภาพและมีผลต่อการทำงาน เช่น อาการเวียนศีรษะ เมื่อยล้า อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย ติดเชื้อง่ายขึ้น และประสิทธิภาพในการทำงานลดลง นอกจากนี้ยังส่งผลต่อการตั้งครรภ์ในอนาคต ซึ่งมีทำให้มีความเสี่ยงต่อการแท้งบุตร คลอดก่อนกำหนด ทารกแรกเกิดน้ำหนักน้อย หากมีภาวะโลหิตจางอย่างรุนแรง จะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตของมารดาและทารกได้ ในปัจจุบันรัฐบาลได้กำหนด ยุทธศาสตร์พัฒนาอนามัยการเจริญพันธุ์แห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2560-2569) ว่าด้วยการส่งเสริมการเกิดและการเจริญเติบโตอย่างมีคุณภาพ เด็กเกิดรอด แม่ปลอดภัย มีพัฒนาการสมวัยและเจริญเติบโตได้ดี โดยมีเป้าหมายหลักเป้าหมายหนึ่ง คือ **“การลดภาวะโลหิตจาง”** เพื่อลดความเสี่ยงจากผลกระทบของภาวะโลหิตจางในหญิงวัยเจริญพันธุ์ จากข้อมูลปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย (Thai DRI) ได้กำหนด ปริมาณธาตุเหล็กที่ควรได้รับในกลุ่มหญิงวัยเจริญพันธุ์ในช่วงอายุ 19-50 ปี วันละ 24.7 มิลลิกรัม แต่จากผลการสำรวจการบริโภคอาหารของประชาชนไทย ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552 ในกลุ่มผู้หญิงอายุ 19-50 ปี พบว่า การได้รับธาตุเหล็กจากการบริโภคอาหาร ประมาณ 8 มิลลิกรัมต่อวันหรือเพียง 1 ใน 3 ของธาตุเหล็กที่ควรได้รับ สำหรับ ปริมาณโพแทสเซียมตามข้อมูลปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย (Thai DRI) ได้กำหนด ปริมาณโพแทสเซียมสำหรับกลุ่มหญิงวัยเจริญพันธุ์ ควรได้รับวันละ 400 ไมโครกรัมต่อวัน ซึ่งแหล่งอาหารที่มีโพแทสเซียม พบในผักผลไม้ ข้อเสนอแนะขององค์การอนามัยโลกและองค์การอาหารและการเกษตรแห่งสหประชาชาติ (WHO/FAO) ได้กำหนดเป้าหมายการบริโภคผักผลไม้อย่างน้อย 400 กรัม หรือ 5 ส่วนต่อวัน ซึ่งจากผลสำรวจเกี่ยวกับ พฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ (ข้อมูลจากผลการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย โดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 5 พ.ศ. 2556-2557) ของหญิงวัยเจริญพันธุ์ อายุ 15-45 ปี พบว่า หญิงวัยเจริญพันธุ์บริโภคผักผลไม้เฉลี่ย 4 ส่วนต่อวัน และพบหญิงวัยเจริญพันธุ์เพียง ร้อยละ 25 บริโภคผักผลไม้เพียงพอตามข้อเสนอแนะ ซึ่งจากข้อมูลดังกล่าวพบว่า หญิงวัยเจริญพันธุ์ได้รับธาตุเหล็กและโพแทสเซียม (ผักผลไม้) ไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

กระทรวงสาธารณสุข โดยกรมอนามัยจึงได้จัดทำโครงการสาวไทยแถมแดง ด้วยวิตามินแสนวิเศษในสถานประกอบการ ซึ่งได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ในชื่อโครงการส่งเสริมหญิงวัยเจริญพันธุ์ให้บริโภคผักผลไม้ และอาหารที่ครบโภชนาการ พร้อมเสริมด้วยธาตุเหล็กและโพแทสเซียม โดยส่งเสริมให้หญิงวัยเจริญพันธุ์บริโภคอาหารครบ 5 หมู่ บริโภคอาหารที่มีที่มีธาตุเหล็กสูง (พบในเนื้อสัตว์ เลือด เครื่องในสัตว์) และโพแทสเซียมสูง (พบในผักผลไม้) พร้อมส่งเสริมให้หญิงวัยเจริญพันธุ์ได้รับวิตามินเสริมธาตุเหล็กและโพแทสเซียมเป็นประจำสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ควบคู่ไปกับการกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม และการมีสุขภาพจิตที่ดี โดยมีเป้าหมายของโครงการเพื่อลดปัญหาภาวะโลหิตจางในหญิงวัยเจริญพันธุ์ และหากหญิงวัยเจริญพันธุ์ตั้งครรภ์ในอนาคต จะนำไปสู่การตั้งครรภ์อย่างมีคุณภาพ ความเสี่ยงของทารกพิการแต่กำเนิดลดลง แม่คลอดอย่างปลอดภัย และลูกแข็งแรง





กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH



สสส  
สำนักงานกองทุนสนับสนุน  
การสร้างเสริมสุขภาพ

# โครงการ สุขภาพแก้วตาดู

## สถานการณ์ภาวะโลหิตจาง

สถานการณ์ภาวะโลหิตจางของประเทศไทย  
พบความชุกภาวะโลหิตจางในหญิงวัยเจริญพันธุ์ (15-49 ปี)  
ร้อยละ 22.7 โดยประมาณการพบว่า 1 ใน 4 คน  
ของหญิงวัยเจริญพันธุ์พบภาวะโลหิตจาง

ที่มา: การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย (NHES) ครั้งที่ 5 (2557-2558)

## โลหิตจางแล้วเป็นอย่างไร?

ซีด เวียนศีรษะ ปวดหัว เมื่อยล้า อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย  
ติดเชื้อง่าย ป่วยง่าย ทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง

## ลดเสี่ยงต่อภาวะโลหิตจางอย่างไร?

โดยได้รับธาตุเหล็กและโฟลิกเพียงพอ!!



### แหล่งอาหารที่อุดมด้วยธาตุเหล็ก

- อาหารที่มีธาตุเหล็กสูง ได้แก่ ตับ เลือด เนื้อสัตว์ เนื้อแดงต่างๆ เครื่องในสัตว์ เป็นต้น
- ควรรับประทานเนื้อสัตว์วันละ 8 ช้อนกินข้าว
- ควรรับประทานอาหารที่มีวิตามินซีสูง เช่น ฝรั่ง ส้ม สับปะรด พร้อมมื้ออาหารหลัก เพื่อช่วยในการดูดซึมธาตุเหล็ก



### แหล่งอาหารที่อุดมด้วยโฟลิก

- โฟลิกมีมากในผักใบเขียว เช่น คะน้า บรอกโคลี ดอกกุยช่าย ดอกกะหล่ำ ผักคะน้า ผักกาดหอม แดงกวา หน่อไม้ฝรั่ง ถั่วฝักยาว ควรรับประทานผักวันละ 4-6 ถ้วย
- ผลไม้สด เช่น องุ่น สตรอเบอร์รี่ ส้ม ฝรั่งกิมจู มะม่วงเขียวเสวย มะละกอสุก



## เสริมด้วยวิตามินธาตุเหล็กและโฟลิก (สปีด้าล: 1 เม็ด)



ความต้องการธาตุเหล็กและโฟลิกของหญิงวัยเจริญพันธุ์ใน 1 สปีด้าล

สารอาหาร	ธาตุเหล็ก	โฟลิก
ปริมาณ	60 มิลลิกรัม	2,800 ไมโครกรัม



ควรเลี่ยงการบริโภคอาหารที่มีธาตุเหล็กหรือวิตามินเสริมธาตุเหล็ก พร้อม ชา กาแฟ นม สุนัขไพร ซึ่งมีผลทำให้ลดการดูดซึม

1. **กลุ่มเป้าหมายหลัก :** หญิงวัยเจริญพันธุ์ (อายุ 15-49 ปี) ในสถานประกอบการ หรือในองค์กร
2. **เป้าประสงค์ :** ภาวะโลหิตจางในหญิงวัยเจริญพันธุ์ลดลง หากหญิงตั้งครรภ์มีการตั้งครรภ์ในอนาคตจะนำไปสู่การตั้งครรภ์อย่างมีคุณภาพ ความเสี่ยงของทารกพิการแต่กำเนิดลดลง แม่คลอดปลอดภัย และลูกแข็งแรง

### 3. วัตถุประสงค์ของโครงการสาวไทยแถมแดงในสถานประกอบการ

- 3.1 ส่งเสริมให้หญิงวัยเจริญพันธุ์มีความรอบรู้ทางด้านสุขภาพ
- 3.2 ส่งเสริมให้หญิงวัยเจริญพันธุ์บริโภคอาหารครบ 5 หมู่ อาหารที่มีธาตุเหล็กและโฟเลตสูง และส่งเสริมการบริโภคผักผลไม้ให้ได้รับในปริมาณที่เพียงพอตามคำแนะนำ
- 3.3 พัฒนาและผลักดันให้สถานประกอบการกำหนดมาตรการ/นโยบายที่ส่งเสริมการบริโภคอาหารครบ 5 หมู่ อาหารธาตุเหล็กและโฟเลตสูง และมุ่งเน้นให้บริโภคผักผลไม้ได้ในปริมาณเพียงพอตามคำแนะนำ
- 3.4 พัฒนาให้เกิดต้นแบบสถานประกอบการที่มีการจัดอาหารครบคุณค่าโภชนาการ และส่งเสริมหญิงวัยเจริญพันธุ์ได้รับวิตามินเสริมธาตุเหล็กและโฟเลต

### 4. ตัวชี้วัดโครงการ

- 4.1 หญิงวัยเจริญพันธุ์ในกลุ่มเป้าหมายได้บริโภคอาหารครบ 5 หมู่ และมีอัตราการบริโภคผักผลไม้เพียงพอตามคำแนะนำอย่างน้อยร้อยละ 50
- 4.2 มีสถานประกอบการในกลุ่มเป้าหมายกำหนดมาตรการ/นโยบายที่ส่งเสริมการบริโภคอาหารครบ 5 หมู่ และมุ่งเน้นให้บริโภคผักผลไม้ได้ในปริมาณเพียงพอตามคำแนะนำ อย่างน้อย 5 มาตรการ/นโยบาย
- 4.3 เกิดต้นแบบสถานประกอบการที่มีการจัดการอาหารที่ครบคุณค่าโภชนาการ และส่งเสริมหญิงวัยเจริญพันธุ์กินวิตามินเสริมธาตุเหล็กและโฟลิก

**หมายเหตุ :** ตัวชี้วัดโครงการฯ มีความสอดคล้องกับตัวชี้วัดแผนอาหารเพื่อสุขภาวะ ปี 60 ดังนี้

1. เพิ่มอัตราการบริโภคผักและผลไม้เพียงพอตามคำแนะนำองค์การอนามัยโลก (400 กรัมต่อวันหรือ 5 ส่วนมาตรฐาน) อย่างน้อยร้อยละ 20 (ข้อมูลปี พ.ศ. 2552 คือร้อยละ 17.7 และเป้าหมายของยุทธศาสตร์ 10 ปี พ.ศ. 2564 คือ ร้อยละ 50)
2. สนับสนุนให้เกิดมาตรการ/นโยบายระดับชาติอย่างน้อย 2 มาตรการ/นโยบาย และระดับท้องถิ่นอย่างน้อย 10 มาตรการ/นโยบาย ที่ส่งเสริมการบริโภคผักผลไม้ หรือลดภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน
3. เกิดต้นแบบศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก โรงเรียน และองค์กร ที่มีการจัดปัจจัยแวดล้อมด้านอาหารสุขภาวะที่ภาคียุทธศาสตร์สามารถนำไปขยายผลต่อได้ อย่างน้อย 600 แห่ง



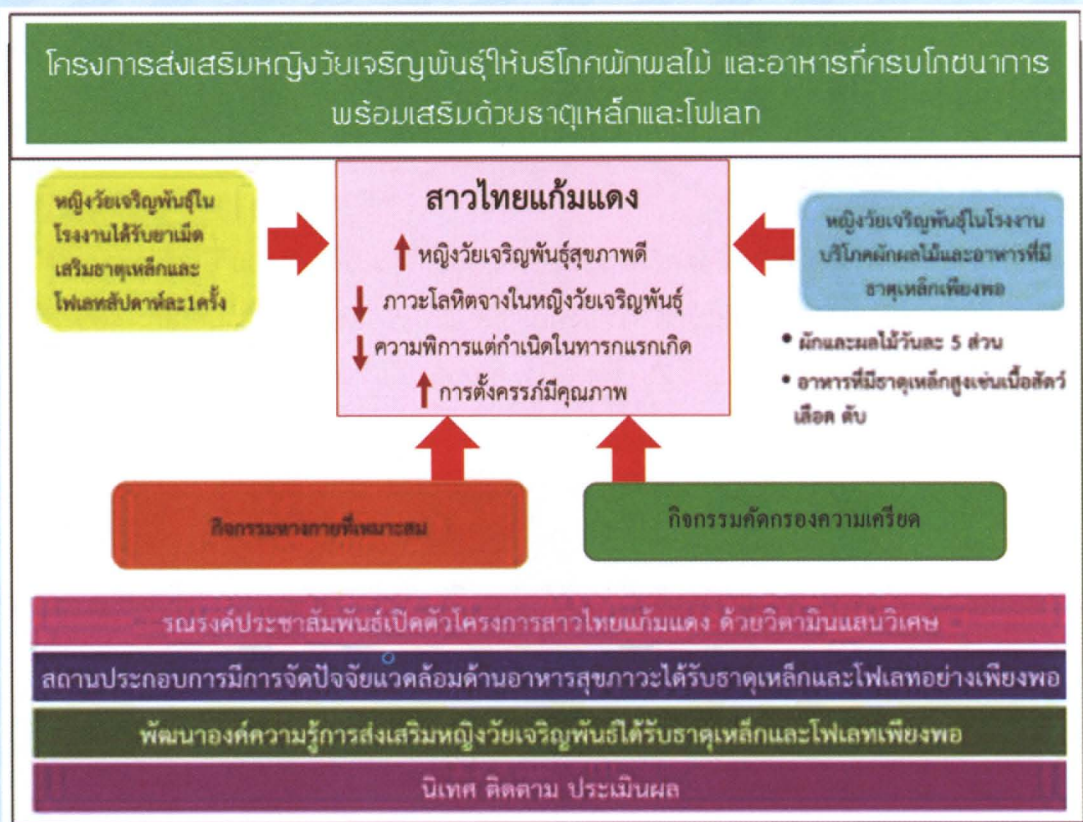
## นิยามศัพท์

ต้นแบบสถานประกอบการที่มีการจัดการอาหารที่ครบคุณค่าโภชนาการและเพิ่มการบริโภคผักผลไม้ได้เพียงพอตามข้อเสนอแนะ หมายถึง สถานประกอบการที่มีทักษะและความสามารถในการบริหารจัดการอาหารที่ครบคุณค่า และเพิ่มการบริโภคผักผลไม้ตามข้อเสนอแนะ ในหญิงวัยเจริญพันธุ์ในสถานประกอบการอย่างครบวงจรสู่การปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพ โดยพัฒนาสถานประกอบการต้นแบบ นำไปสู่แหล่งเรียนรู้ โดยมีความก้าวหน้าในการพัฒนาต้นแบบสถานประกอบการให้เกิดการเปลี่ยนแปลง 5 เรื่อง ดังนี้

- 1) สถานประกอบการมีนโยบาย/มาตรการ ที่ส่งเสริมการบริโภคอาหาร ครบ 5 หมู่ ธาตุเหล็ก โฟเลตสูง และมุ่งเน้นให้บริโภค ผักผลไม้ได้ในปริมาณเพียงพอตามข้อเสนอแนะ
- 2) สถานประกอบการมีแผนปฏิบัติการการดำเนินงานโครงการสาวไทยแก้มแดงฯ ในองค์กร
- 3) สถานประกอบการมีทีมงานการดำเนินโครงการสาวไทยแก้มแดงฯ ดำเนินการอย่างเข้มแข็ง
- 4) สถานประกอบการมีตัวชี้วัดการดำเนินโครงการสาวไทยแก้มแดงฯ
- 5) สถานประกอบการมีการติดตามประเมินผลโครงการสาวไทยแก้มแดงฯ ในองค์กร

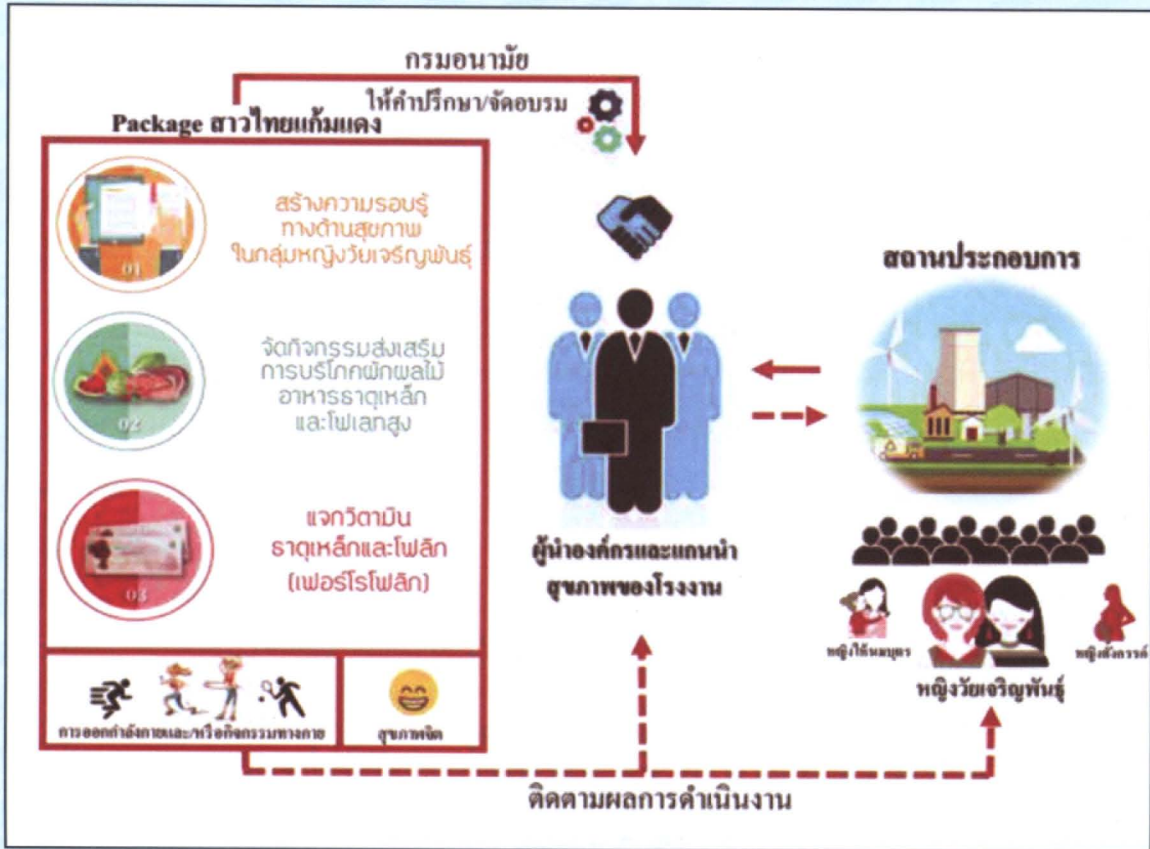
## ภาพกรอบแนวคิด

โครงการส่งเสริมหญิงวัยเจริญพันธุ์ให้บริโภคผักผลไม้ และอาหารที่ครบโภชนาการ พร้อมเสริมด้วยธาตุเหล็กและโฟเลต





ภาพรวมการดำเนินโครงการสาวไทยแถมแดง ด้วยวิตามินเสริมพิเศษในสถานประกอบการ



**ประเด็นสำคัญในการดำเนินโครงการคือ** การสร้างความตระหนักในเรื่องผลกระทบของภาวะโลหิตจางในหญิงวัยเจริญพันธุ์แก่ผู้นำองค์กร เพื่อให้เห็นถึงความสำคัญของโครงการและส่งตัวแทนผู้ดูแลสุขภาพในสถานประกอบการเข้าอบรมพัฒนาศักยภาพบุคลากรในการดำเนินการสาวไทยแถมแดงฯ ซึ่งวัตถุประสงค์ในการอบรมดังกล่าว คือ สร้างความรู้ด้านสุขภาพ (โดยเฉพาะเรื่องผลกระทบของภาวะโลหิตจางในหญิงวัยเจริญพันธุ์ และวิธีการลดความเสี่ยงของภาวะโลหิตจาง) และนำไปถ่ายทอดให้แก่หญิงวัยเจริญพันธุ์ในองค์กรต่อไป รวมถึงสร้างความเข้าใจวิธีการดำเนินงาน แนวทางในการจัดกิจกรรมส่งเสริมการบริโภคผักผลไม้ อาหารธาตุเหล็ก และโพแทสเซียมที่เข้ากับบริบทของสถานประกอบการทั้งเปลี่ยนแปลงในด้านพฤติกรรมของตัวบุคคล รวมถึงสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ การแจกวิตามินเสริมธาตุเหล็กและโพแทสเซียม การส่งเสริมการออกกำลังกายหรือกิจกรรมทางกาย และการคัดกรองความเครียด โดยกิจกรรมทั้งหมดมีเป้าประสงค์ให้พนักงานในองค์กรมีสุขภาพดี ภาวะโลหิตจางในหญิงวัยเจริญพันธุ์ลดลง ซึ่งส่งผลทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานดีขึ้น นอกจากนี้หากหญิงวัยเจริญพันธุ์มีการตั้งครรภ์ในอนาคต จะนำไปสู่การตั้งครรภ์อย่างมีคุณภาพ ลดความเสี่ยงของทารกพิการแต่กำเนิด แม่คลอดอย่างปลอดภัย และลูกแข็งแรง



ผิวสวย แถมแดงใส ไม่ซีด ด้วยธาตุเหล็ก และ โปแทสเซียม

## กิจกรรมโครงการสาวไทยแถมแดง ด้วยวิตามินเสริมพิเศษในสถานประกอบการ



### เข้าร่วมอบรม

สร้างที่ปรึกษาสุขภาพ  
เป็นการดูแลสุขภาพของหญิงวัยเจริญพันธุ์

#### สนับสนุน:

วิทยากรเฉพาะทางในแต่ละด้าน เช่น ด้านการบริโภคอาหาร ออกกำลังกาย การคัดกรองความเครียด เป็นต้น หนังสืออบรม, Flash Drive เอกสารที่เกี่ยวข้อง, กระเป๋าเอกสาร, ค่าเดินทางประชุม, ค่าที่พัก

#### สถานประกอบการ:

ส่งผู้ดูแลด้านสุขภาพเข้าร่วมอบรม เช่น พยาบาล เจ้าหน้าที่ความปลอดภัย (จป.) พยาบาลลูก พยาบาลผู้ช่วย เป็นต้น



### สถานที่ปรึกษา

สุขภาพสำหรับพนักงาน

สนับสนุน:  
สร้างที่ปรึกษา  
ทางด้านสุขภาพ  
ตามกิจกรรมที่ 1

สถานประกอบการ :  
เตรียมพื้นที่สำหรับให้คำปรึกษา  
เช่น มุมนมแม่เต็ม ห้องพยาบาล  
หรือมุมที่ปรึกษาเดิม



### ส่งเสริมกิจกรรม

การบริโภคผักผลไม้ อาหารธาตุเหล็กและโฟเลตสูง

#### สนับสนุน:

โปรดอร์ประชาสัมพันธ์ เช่น เรื่องการบริโภคผักผลไม้ที่เพียงพอ แหล่งอาหารธาตุเหล็กและโฟเลตสูง เป็นต้น เมนูอาหารธาตุเหล็กสูง, ตัวอย่างกิจกรรมย่อย

#### สถานประกอบการ :

จัดกิจกรรม ที่เอื้อต่อการบริโภคผักผลไม้ อาหารธาตุเหล็ก และโฟเลตสูงขึ้น ตามบริบทของแต่ละพื้นที่ ขอความอนุเคราะห์ มีกิจกรรมอย่างน้อย 5 กิจกรรม (เป็นรวมกิจกรรมเดิมที่มีอยู่ได้)



### สร้างมาตรฐาน/นโยบาย

ส่งเสริมการบริโภคผักผลไม้เพิ่มขึ้นและอาหารครบ 5 หมู่

“สามารถเลือกกิจกรรมนี้ได้ตามความสมัครใจ”

สนับสนุน:  
ตามกิจกรรม  
ที่ 4

สถานประกอบการ :  
สถานประกอบการมีมาตรฐาน/  
นโยบายส่งเสริมเป็นสายสัญญาณอักษร



### แจกวิตามินฟรี

เสริมธาตุเหล็กและโฟเลต

#### สนับสนุน:

วิตามินเสริมธาตุเหล็กและโฟเลต  
ในช่วง 3 เดือนแรกที่เข้าร่วมโครงการ

#### สถานประกอบการ :

เตรียมพื้นที่สำหรับแจกวิตามิน เช่น มุมนมแม่เต็ม ห้องพยาบาล หรือมุมที่ปรึกษาเดิม



### ส่งเสริมการออกกำลังกาย

หรือเพิ่มกิจกรรมทางกาย หลังทำงาน

“สามารถเลือกกิจกรรมนี้ได้ตามความสมัครใจ”

#### สนับสนุน:

Flash Drive (เพลงสาวไทยแถมแดง,  
เอกสารทำتمرณืดเหยียดร่างกาย

#### สถานประกอบการ :

เตรียมช่วงเวลาสำหรับการจัดกิจกรรมตามความเหมาะสม



### คัดกรองความเครียด

ตามแบบฟอร์มกรมสุขภาพจิต

“สามารถเลือกกิจกรรมนี้ได้ตามความสมัครใจ”

#### สนับสนุน:

แบบคัดกรองความเครียด, เอกสารคัดกรองแล้ว  
ทำอย่างไร

#### สถานประกอบการ :

คัดกรองความเครียดทุก 6 เดือน

### หมายเหตุ

- เข้าร่วมกิจกรรมทั้ง 7 กิจกรรม จะได้รับโล่รางวัล “Best practice ต้นแบบสถานประกอบการสุขภาพตามโครงการสาวไทยแถมแดง”
- เข้าร่วมกิจกรรม 1-5 จะได้รับ ใบประกาศเกียรติคุณ “ต้นแบบสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ ตามโครงการสาวไทยแถมแดง”
- เข้าร่วมกิจกรรม 3-4 จะได้รับ ใบประกาศเกียรติคุณ “เข้าร่วมดำเนินการสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ ตามโครงการสาวไทยแถมแดง”





### รายละเอียดกิจกรรม (Package สาวไทยแถมแดง)

รอบรู้ด้านสุขภาพ บริโภคผักผลไม้เพียงพอ หงิงวัยเจริญพันธุ์เสริมเหล็กและโฟลิก  
สภาพแวดล้อมเอื้อต่อพฤติกรรมสุขภาพดี ร่วมส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และส่งเสริม  
การคัดกรองความเครียด คือ สถานประกอบการสุขภาพดีตามแบบโครงการสาวไทยแถมแดง




กิจกรรม	รายละเอียดกิจกรรม	เป้าหมาย
<b>การสร้างความรู้รอบรู้ด้านสุขภาพในหญิงวัยเจริญพันธุ์</b>		
<b>1. เข้าร่วมอบรม</b> 	อบรมให้ความรู้ผู้ดูแลด้านสุขภาพในสถานที่ทำงานหรือ ในสถานประกอบการ เพื่อให้เกิดความรู้รอบรู้ด้านสุขภาพแก่ ผู้ขับเคลื่อนและแกนนำสุขภาพของสถานประกอบการเกี่ยวกับ ความรู้เบื้องต้นในเรื่องสุขภาพ โดยเฉพาะเรื่องผลกระทบของ ภาวะโลหิตจางและวิธีการลดความเสี่ยงของภาวะโลหิตจางใน กลุ่มหญิงวัยเจริญพันธุ์	แกนนำสุขภาพ สามารถ ให้คำปรึกษาด้านสุขภาพ แก่พนักงานได้ โดยใน เรื่องภาวะโลหิตจางใน กลุ่มหญิงวัยเจริญพันธุ์
<b>2. มุมปรึกษาสุขภาพ</b> 	มีพื้นที่ หรือ สถานที่ หรือ จัดกลุ่มสื่อสารออนไลน์ในการ ให้คำปรึกษาด้านสุขภาพเบื้องต้น โดยเฉพาะเรื่องสุขภาพ ในหญิงวัยเจริญพันธุ์	มีแหล่งให้คำปรึกษา ที่หญิงวัยเจริญพันธุ์ใน สถานที่ทำงานเข้าถึง ได้ง่าย
<b>การส่งเสริมให้หญิงวัยเจริญพันธุ์ให้ได้รับธาตุเหล็กและโฟเลตเพียงพอ เพื่อความลดเสี่ยงต่อภาวะโลหิตจาง</b>		
<b>3. ส่งเสริมการ บริโภคผักผลไม้ บริโภคอาหาร ธาตุเหล็กสูง และโฟเลต สูงเพิ่มขึ้น</b> 	<p><b>**สถานประกอบการสามารถจัดกิจกรรมที่เอื้อต่อการบริโภค ผักผลไม้ อาหารธาตุเหล็ก และโฟเลตสูง ตามบริบทของแต่ละ พื้นที่**</b></p> <p><b>ตัวอย่างกิจกรรม</b> ทั้งในองค์กรที่มีโรงอาหารและไม่มีโรงอาหาร เช่น</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ประชาสัมพันธ์ (เช่น โปสเตอร์ ป้ายบนโต๊ะอาหาร สื่อออนไลน์ เสียงตามสาย เป็นต้น) เรื่อง การบริโภคผักผลไม้ให้เพียงพอ ตามคำแนะนำ แหล่งอาหารที่มีธาตุเหล็กและโฟเลตสูง</li> <li>- มีการจัดตลาดนัดขายผักผลไม้ ให้บุคคลภายนอกมาขาย ผักผลไม้</li> <li>- ให้พนักงานนำผักผลไม้มาจำหน่ายได้ทุกวัน</li> <li>- รมณรงค์ปลูกพืชผักสวนครัว พนักงานปลูก และจำหน่ายเอง</li> <li>- มีมุมผลไม้ฟรีทุกวัน โดยอาจเน้นผลไม้ที่มีโฟเลตสูง เช่น ฝรั่ง ส้ม กล้วย สับปะรด มะละกอ เป็นต้น</li> <li>- ถ่ายรูปมื้ออาหารที่มีผักผลไม้ อาหารธาตุเหล็กหรือโฟเลตสูง ส่งหัวหน้างานทุกวัน หากมีการบริโภคบ่อยสุดจะได้รับรางวัล</li> </ul>	สถานประกอบการมี กิจกรรมส่งเสริมการ บริโภคผักผลไม้ อาหาร ธาตุเหล็กและโฟเลตสูง อย่างน้อย 5 กิจกรรม (สามารถรวมกับกิจกรรม ที่ดำเนินการอยู่เดิมได้)



กิจกรรม	รายละเอียดกิจกรรม	เป้าหมาย
<b>การส่งเสริมให้หญิงวัยเจริญพันธุ์ให้ได้รับธาตุเหล็กและโฟเลตเพียงพอ เพื่อความลดเสี่ยงต่อภาวะโลหิตจาง</b>		
<p><b>3. ส่งเสริมการบริโภคผักผลไม้ บริโภคอาหารธาตุเหล็กสูง และโฟเลตสูงเพิ่มขึ้น (ต่อ)</b></p>  <p style="text-align: center;">03</p>	<p><b>ตัวอย่างกิจกรรม</b> ในองค์กรที่มีโรงอาหารเพิ่มเติม เช่น</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- มีร้านขายผลไม้ โดยมีผลไม้ที่มีโฟเลตสูงจัดจำหน่าย เช่น ฝรั่ง ส้ม กล้วย สับปะรด มะละกอ เป็นต้น</li> <li>- มีร้านขายผัก โดยอาจผักที่มีโฟเลตสูงจัดจำหน่าย เช่น กุยช่าย หน่อไม้ฝรั่ง ผักกาดหอม ผักโขม ดอกกะหล่ำ บรอกโคลี เป็นต้น</li> <li>- ร้านอาหารมีเมนูผักทุกมื้อ อย่างน้อย 30% ของเมนูทั้งหมด</li> <li>- กำหนดเมนูอาหารที่มีโฟเลต หรือ ธาตุเหล็กสูงให้กับร้านค้า</li> <li>- ร้านอาหารมีเมนูอาหารที่มีโฟเลตสูง อย่างน้อย 1 เมนู</li> <li>- ร้านอาหารมีเมนูอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง อย่างน้อย 1 เมนู (อาหารที่มีธาตุเหล็กสูง เช่น ตับ เลือด เครื่องในสัตว์ เป็นต้น)</li> <li>- มีมุมผักสดให้บริโภคเพิ่มฟรี เช่น หน้าร้านก๋วยเตี๋ยว</li> <li>- มีโปรโมชัน เช่น กินเมนูผัก 10 ครั้ง ฟรีอาหาร 1 มื้อ หรือ ซื้อผลไม้ 10 ครั้ง รับฟรี 1 ครั้ง</li> </ul>	<p>สถานประกอบการมีกิจกรรมส่งเสริมการบริโภคผักผลไม้ อาหารธาตุเหล็กและโฟเลตสูงอย่างน้อย 5 กิจกรรม (สามารถรวมกับกิจกรรมที่ดำเนินการอยู่เดิมได้)</p>
<p><b>8 4. แจกวิตามินเสริมธาตุเหล็กและโฟเลต</b></p>  <p style="text-align: center;">04</p>	<p>จัดสถานที่สำหรับให้ หญิงวัยเจริญพันธุ์ ในสถานประกอบการ รับวิตามินเสริมธาตุเหล็กและโฟลิก (หญิงวัยเจริญพันธุ์ ควรรับประทานวิตามินฯ สัปดาห์ละ 1 เม็ด)</p> <p><b>ตัวอย่าง วิธีการแจกวิตามิน</b> เช่น</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- แจกที่ห้องพยาบาล</li> <li>- ให้หัวหน้าแผนกมารับยาแจกแต่ละแผนก</li> <li>- ตั้งโต๊ะแจกที่โรงอาหาร มีไอที เอาบัตรพนักงานมาแตะเพื่อบอกว่าได้รับวิตามินฯแล้ว</li> </ul> <p><b>ตัวอย่าง วิธีการติดตามการรับประทานวิตามิน</b> เช่น</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- รับประทานต่อหน้าพยาบาลหรือหัวหน้าแผนกในทุกสัปดาห์</li> <li>- กำหนดเวลาการรับประทานวิตามินพร้อมกัน สร้างกลุ่มไลน์แจ้งเตือน ประชาสัมพันธ์เสียงตามสายให้รับประทานวิตามินฯ</li> <li>- มีสมุดบันทึกการรับประทานวิตามินประจำสัปดาห์</li> <li>- จับคู่ Buddy เช็การรับประทานวิตามินฯ</li> <li>- รับประทานแล้วให้แจ้งในไลน์</li> <li>- มีบันทึกให้หัวหน้างาน หากใครรับประทานครบได้รับของที่ระลึก</li> </ul>	<p>มีแจกวิตามินเสริมธาตุเหล็กและโฟเลตให้แก่พนักงานหญิงวัยเจริญพันธุ์ทุกคน และมีการติดตามการรับประทานวิตามินฯ เพื่อให้ทราบว่ามีการรับประทานจริง</p>






กิจกรรม	รายละเอียดกิจกรรม	เป้าหมาย
<b>การส่งเสริมให้หญิงวัยเจริญพันธุ์ได้รับธาตุเหล็กและโฟเลตเพียงพอ เพื่อความลดเสี่ยงต่อภาวะโลหิตจาง</b>		
<p><b>5. ร่วมสร้างมาตรการ/นโยบาย ส่งเสริมให้บริโภคอาหารครบ 5 หมู่ และส่งเสริมให้มีการบริโภคผักผลไม้ในสถานประกอบการ</b></p> 	<p><b>**สถานประกอบการสามารถกำหนดมาตรการหรือนโยบายที่เอื้อต่อการบริโภคผัก ผลไม้ ตามบริบทของแต่ละพื้นที่ ตัวอย่างมาตรการ/นโยบาย เช่น</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- โรงอาหารมีพื้นที่ประชาสัมพันธ์ เรื่อง อาหาร 5 หมู่ การบริโภคผัก ผลไม้เพียงพอ</li> <li>- โรงอาหารมีการจำหน่ายอาหารในสถานประกอบการมีอาหารครบ 5 หมู่</li> <li>- โรงอาหารมีสถานที่ขายผลไม้ ทุกวันทำการ</li> <li>- โรงอาหารมีสถานที่ขายผัก ทุกวันทำการ</li> <li>- ร้านอาหารที่ถูกจัดจ้างต้องมีเมนูผักทุกมื้อ (หากสถานประกอบการมีสวัสดิการอาหารฟรี)</li> <li>- โรงอาหารมีมุมผักให้ใส่เพิ่มฟรี อาจอยู่หน้าร้านอาหารที่องค์กรเห็นว่าเหมาะสม เช่น ร้านก๋วยเตี๋ยว ร้านอาหารอีสาน เป็นต้น</li> <li>- กำหนดเกณฑ์ในการคัดเลือกร้านอาหารที่จะมาจัดจำหน่ายในสถานประกอบการร่วมกิจกรรมโปรโมชัน กินผัก เช่น กินเมนูผัก 10 ครั้ง ฟรีอาหาร 1 มื้อ หรือ กินผลไม้ เช่น ซ้อผลไม้ 10 ครั้ง ฟรี 1 ครั้ง</li> <li>- กำหนดเกณฑ์ในการคัดเลือกร้านอาหารที่จะมาจัดจำหน่ายในสถานประกอบการร่วมกิจกรรมโปรโมชัน</li> <li>- สถานประกอบการกำหนดให้มีการจัดพื้นที่สำหรับปลูกพืชผักสวนครัว</li> </ul>	<p>ร่วมสร้างมาตรการ/นโยบายส่งเสริมการบริโภคผักผลไม้อย่างน้อย 5 มาตรการ/นโยบาย โดยมีมาตรการ/นโยบาย ส่งเสริมเป็นลายลักษณ์อักษร เพื่อให้เกิดกิจกรรมที่ยั่งยืน</p>
<b>การส่งเสริมการดูแลสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจ</b>		
<p><b>6. ส่งเสริมการออกกำลังกายหรือเพิ่มกิจกรรมทางกาย</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ส่งเสริมการออกกำลังกาย เช่น มีการเต้นแอโรบิก ทุกวันพุธ มีสถานที่สำหรับออกกำลังกายเปิดบริการทุกวัน มีอุปกรณ์สำหรับออกกำลังกาย เป็นต้น</li> <li>- การเพิ่มกิจกรรมทางกาย เช่น การเต้นประกอบเพลงตามจังหวะเพลงสาวไทยแค้นแดง เต้น chicken dance หรือยืดเหยียด ช่วงหลังจากการนั่งทำงาน ประมาณ 2 ชั่วโมง</li> </ul>	<p>มีการส่งเสริมการออกกำลังกาย หรือกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น</p>
<p><b>7. คัดกรองความเครียด</b></p> 	<p>กิจกรรมคัดกรองความเครียด โดยใช้แบบฟอร์มสุขภาพจิต เพื่อให้สถานประกอบการทราบถึงความเครียดของพนักงานในสถานประกอบการ</p>	<p>มีการกำหนดให้คัดกรองความเครียดพนักงานทุก 6 เดือน</p>



เกณฑ์การประเมินผลกิจกรรมที่ดำเนินการ  
โครงการสาวไทยแถมแดง ด้วยวิตามินเสริมพิเศษในสถานประกอบการ

กิจกรรม	เกณฑ์การประเมิน	ติดตามโดย
<b>1. เข้าร่วมอบรม</b> 	ผู้ดูแลสุขภาพในสถานประกอบการ “เข้าร่วม” อบรมพัฒนาศักยภาพเพื่อดำเนินโครงการสาวไทยแถมแดง	แบบฟอร์มการดำเนินกิจกรรมฯ ใบเซ็นต์ชื่อเข้ารับการอบรม
<b>2. มุมปรึกษาสุขภาพ</b> 	“มี” พื้นที่ หรือ สถานที่ หรือ จัดกลุ่มสื่อสารออนไลน์ ในการให้คำปรึกษาด้านสุขภาพเบื้องต้น โดยเฉพาะเรื่องสุขภาพในหญิงวัยเจริญพันธุ์	แบบฟอร์มการดำเนินกิจกรรมฯ รูปภาพกิจกรรม และลงพื้นที่แบบสำรวจกิจกรรม
<b>3. ส่งเสริมการบริโภคผักผลไม้ บริโภคอาหารธาตุเหล็กสูง และโพแทสเซียมเพิ่มขึ้น</b> 	สถานประกอบการ “มีกิจกรรม” ส่งเสริมการบริโภคผักผลไม้ อาหารธาตุเหล็ก โพแทสเซียม “อย่างน้อย 5 กิจกรรม”	แบบฟอร์มการดำเนินกิจกรรมฯ รูปภาพกิจกรรม และลงพื้นที่แบบสำรวจกิจกรรม
<b>4. แจกวิตามินเสริมธาตุเหล็ก และโพแทสเซียม</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- มีวิธีการแจกวิตามินที่ชัดเจน</li> <li>- มีสถานที่แจก</li> <li>- มีวิธีการติดตามการรับประทานวิตามิน</li> </ul>	แบบบันทึกการได้รับวิตามิน แบบติดตามการรับประทานวิตามิน
<b>5. ร่วมสร้างมาตรการ/นโยบาย ส่งเสริมให้บริโภคอาหารครบ 5 หมู่ และส่งเสริมให้มีการบริโภคผักผลไม้ ในสถานประกอบการ</b> 	“มีมาตรการ/นโยบาย” ที่เกี่ยวข้อง “เป้าหมาย 5 ข้อ” (สำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรมนี้)	มีมาตรการ/นโยบายที่มีการบันทึกเป็นลายลักษณ์อักษร
<b>6. ส่งเสริมการออกกำลังกาย หรือเพิ่มกิจกรรมทางกาย</b> 	“มี” การส่งเสริมการออกกำลังกายหรือเพิ่มกิจกรรมทางกาย อย่างน้อย 1 กิจกรรม (สำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรมนี้)	แบบติดตามการดำเนินการ รูปภาพกิจกรรม และลงพื้นที่แบบสำรวจกิจกรรม
<b>7. คัดกรองความเครียด</b> 	“มี” การกำหนดให้คัดกรองความเครียดพนักงานทุก 6 เดือน	ผลการคัดกรองความเครียด



## วิธีการดำเนินงานและการติดตามโครงการสาวไทยแถมแดง ด้วยวิตามินเสริมพิเศษในสถานประกอบการ

สถานประกอบการหรือองค์กรส่งผู้ดูแลสุขภาพ เข้าร่วมอบรมการพัฒนาศักยภาพบุคลากรการดำเนินงานโครงการสาวไทยแถมแดง ด้วยวิตามินเสริมพิเศษในสถานประกอบการ



ผู้ดูแลสุขภาพในสถานประกอบการหรือองค์กรเข้าใจโครงการสาวไทยแถมแดงฯ มีความรอบรู้ด้านสุขภาพในเรื่องผลกระทบของภาวะโลหิตจาง การลดความเสี่ยงภาวะโลหิตจาง และการดูแลพนักงานให้มีสุขภาพดี ตามหลัก 3อ. 2ส. 1ฟ. ทราบแนวทางการดำเนินงานสาวไทยแถมแดง และได้รับวิตามินสำหรับแจกให้รับประทาน 3 เดือน



สถานประกอบการหรือองค์กรเลือกกิจกรรมที่จะดำเนินการให้เข้ากับบริบทอย่างน้อยกิจกรรมที่ 3 การส่งเสริมการบริโภคผักผลไม้ อาหารธาตุเหล็กและโฟเลตสูง และ กิจกรรมที่ 4 แจกวิตามินเสริมธาตุเหล็กและโฟเลต และวางแผนการดำเนินงานในองค์กร (กรอกเอกสารแผนการดำเนินโครงการสาวไทยแถมแดงฯ หน้า 13)



สถานประกอบการหรือองค์กร ส่งผลตรวจสุขภาพประจำปีค่าฮีโมโกลบิน (Hb) และ/หรือ ความเข้มข้นของเลือด (Hct) ให้แก่ผู้จัดทำโครงการสาวไทยแถมแดง (สำหรับองค์กรที่สะดวกให้ข้อมูล)



ผู้จัดทำโครงการสาวไทยแถมแดง ส่งแบบสอบถามการบริโภคอาหารก่อนเข้าร่วมโครงการให้กับผู้ดูแลสุขภาพ เพื่อขอความร่วมมือให้หญิงวัยเจริญพันธุ์ที่เข้าร่วมโครงการตอบแบบสอบถามดังกล่าว (ขอความกรุณาองค์กร ระบุหมายเลขการจ่ายวิตามินฯ และแจ้งให้ผู้รับวิตามินฯทราบ เพื่อเป็นหมายเลขสำหรับกรอกในแบบสอบถาม)



หญิงวัยเจริญพันธุ์ที่เข้าร่วมโครงการตอบแบบสอบถามการบริโภคอาหารมาก่อนเริ่มโครงการฯ (ระบุหมายเลขที่ผู้ดูแลสุขภาพในสถานประกอบการแจ้งในแบบสอบถามก่อนเข้าร่วมโครงการฯ และโปรดกรณบบันทึกรหัสหมายเลข เพื่อกรอกในแบบสอบถามหลังการเข้าร่วมโครงการฯ)



สถานประกอบการ หรือ องค์กร ดำเนินกิจกรรมต่างๆ ตามที่ได้วางแผนไว้ (ระยะเวลาการดำเนินการเพื่อประเมินผลการดำเนินโครงการ 3 เดือน) เช่น การติดป้ายประชาสัมพันธ์ กิจกรรมส่งเสริมการบริโภคผักผลไม้ รมรณรงค์การเสริมวิตามินฯ การส่งเสริมการออกกำลังกาย การคัดกรองความเครียด เป็นต้น

ต่อหน้าถัดไป



ในช่วง 3 เดือน ที่สถานประกอบการดำเนินโครงการผู้จัดทำโครงการสวทไทยแก้มแดงฯ ลงพื้นที่สถานประกอบการ เพื่อไปเสริมพลัง และติดตามการดำเนินการ (ผู้จัดทำโครงการฯอาจสุ่มไปในบางพื้นที่)



ช่วงกลางเดือนที่ 3 สถานประกอบการหรือองค์กร แจ้งการดำเนินกิจกรรมของโครงการสวทไทยแก้มแดง ที่ได้ดำเนินการจริง (ตามแบบฟอร์มการดำเนินกิจกรรมของโครงการสวทไทยแก้มแดงฯ หน้า 14)



ช่วงปลายเดือนที่ 3 ผู้จัดทำโครงการสวทไทยแก้มแดงฯ ลงพื้นที่สถานประกอบการ เพื่อติดตามการดำเนินการตามแบบฟอร์ที่สถานประกอบการแจ้งกิจกรรมที่ดำเนินการ



หลังจากจบระยะเวลาดำเนินการ 3 เดือน หญิงวัยเจริญพันธุ์ที่เข้าร่วมโครงการตอบแบบสอบถาม การบริโภคอาหารหลังการเข้าร่วมโครงการฯ (ระบุหมายเลขที่เคยกกรอกไว้ในแบบสอบถามก่อนเข้าร่วมโครงการ)



ผู้จัดทำโครงการสวทไทยแก้มแดงฯ ประเมินผลการดำเนินการตามเกณฑ์แต่ละกิจกรรม รายละเอียดในหน้า 13 เพื่อเตรียมมอบใบประกาศเกียรติคุณ หรือโล่ การดำเนินโครงการสวทไทยแก้มแดงฯ



สถานประกอบการ เข้าร่วมกิจกรรมการประชุมเชิงปฏิบัติการ ประกวดและมอบรางวัล best practice สถานประกอบการ สวทไทยแก้มแดง ด้วยวิตามินแสนวิเศษ



สถานประกอบการดำเนินโครงการสวทไทยแก้มแดงต่อไป โดยการส่งเสริมการบริโภคผักผลไม้ อาหารธาตุเหล็กและโฟเลตสูงต่อเนื่อง เพื่อให้พนักงานเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การบริโภคอย่างยั่งยืน



ติดตามผลตรวจสุขภาพประจำปีในปีถัดไปของค่าฮีโมโกลบิน (Hb) และ/หรือ ความเข้มข้นของเลือด (Hct) ของหญิงวัยเจริญพันธุ์ในสถานประกอบการ (สำหรับองค์กรที่สะดวกให้ข้อมูล)



แผนการดำเนินโครงการสาวไทยแก้มแดง ด้วยวิตามินแสนวิเศษในสถานประกอบการ  
บริษัท.....

1. กิจกรรมที่ทางองค์กรของท่านมีแผนจะดำเนินการหรือมีการดำเนินการอยู่แล้ว

- 1. เข้าร่วมอบรมการพัฒนาศักยภาพบุคลากรการดำเนินงานโครงการสาวไทยแก้มแดงฯ
- 2. มีพื้นที่ หรือ สถานที่ให้คำปรึกษา กลุ่มปรึกษาออนไลน์ เพื่อคำปรึกษาทางด้านสุขภาพ โดยเฉพาะหญิงวัยเจริญพันธุ์
- 3. แจกวิตามินเสริมธาตุเหล็กและโฟลิก
- 4. จัดกิจกรรมส่งเสริมการบริโภคผักผลไม้เพิ่มขึ้น อาหารธาตุเหล็กโฟเลตสูง
- 5. สร้างมาตรการ/นโยบาย ส่งเสริมให้บริโภคผักผลไม้เพิ่มขึ้นและอาหารครบ 5 หมู่
- 6. ส่งเสริมการออกกำลังกายหรือกิจกรรมทางกาย
- 7. คัดกรองความเครียดแต่จะองค์กรสามารถทำกิจกรรมใดได้บ้าง

2. องค์กรของท่านมีแผนการกระจายวิตามินสู่หญิงวัยเจริญพันธุ์ในสถานประกอบการอย่างไร

.....  
.....

3. องค์กรของท่านมีแผนในการติดตามการรับประทานวิตามินฯ อย่างไรเพื่อให้ทราบว่าผู้ได้รับวิตามินรับประทานแล้ว

.....  
.....

4. กิจกรรมส่งเสริมการบริโภคผักผลไม้ อาหารธาตุเหล็กและโฟเลตสูง (อย่างน้อย 5 กิจกรรม)

4.1. ....

4.2. ....

4.3. ....

4.4. ....

4.5. ....

5. มาตรการ/นโยบายส่งเสริมการบริโภคผักผลไม้ อาหารธาตุเหล็กและโฟเลตสูง

(เป้าหมายอย่างน้อย 5 มาตรการ/นโยบาย)

5.1. ....

5.2. ....

5.3. ....

5.4. ....

5.5. ....





แบบฟอร์มการดำเนินกิจกรรมของโครงการสาวไทยแถมแดง  
ด้วยวิตามินเสริมพิเศษในสถานประกอบการ

1. กิจกรรมที่ทางองค์กรของท่านมีแผนจะดำเนินการหรือมีการดำเนินการอยู่แล้ว

- 1. เข้าร่วมอบรมการพัฒนาศักยภาพบุคลากรการดำเนินงานโครงการสาวไทยแถมแดงฯ
- 2. มีพื้นที่ หรือ สถานที่ให้คำปรึกษา กลุ่มปรึกษาออนไลน์ เพื่อคำปรึกษาทางด้านสุขภาพ โดยเฉพาะหญิงวัยเจริญพันธุ์
- 3. แจกวิตามินเสริมธาตุเหล็กและโฟลิก
- 4. จัดกิจกรรมส่งเสริมการบริโภคผักผลไม้เพิ่มขึ้น อาหารธาตุเหล็กโฟเลตสูง
- 5. สร้างมาตรการ/นโยบาย ส่งเสริมให้บริโภคผักผลไม้เพิ่มขึ้นและอาหารครบ 5 หมู่
- 6. ส่งเสริมการออกกำลังกายหรือกิจกรรมทางกาย
- 7. คัดกรองความเครียดแต่ละองค์กรสามารถทำกิจกรรมใดได้บ้าง

2. องค์กรของท่านมีพื้นที่ หรือ สถานที่ให้คำปรึกษา กลุ่มปรึกษาออนไลน์ เพื่อคำปรึกษาทางด้านสุขภาพ โดยเฉพาะหญิงวัยเจริญพันธุ์ อย่างไรบ้าง (รูปภาพการดำเนินงานประกอบ)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. องค์กรของท่านมีการแจกวิตามินเสริมธาตุเหล็กและโฟลิกอย่างไร และติดตามการบริโภควิตามินฯ อย่างไร (รูปภาพการดำเนินงานประกอบ)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





4. กิจกรรมส่งเสริมการบริโภคผักผลไม้ อาหารธาตุเหล็กและโพแทสเซียม อย่างน้อย 5 กิจกรรม (รูปภาพประกอบในแต่ละกิจกรรม)

- 4.1. ....
- 4.2. ....
- 4.3. ....
- 4.4. ....
- 4.5. ....

5. มาตรการ/นโยบายส่งเสริมการบริโภคผักผลไม้ อาหารธาตุเหล็กและโพแทสเซียม (รูปภาพการดำเนินการตามมาตรการ/นโยบายประกอบ และเอกสารนโยบาย/มาตรการที่เป็นลายลักษณ์อักษร)

- 5.1. ....
- 5.2. ....
- 5.3. ....
- 5.4. ....
- 5.5. ....

6. องค์กรของท่านมีการส่งเสริมการออกกำลังกายหรือกิจกรรมทางกายอย่างไร (รูปภาพประกอบ)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

7. องค์กรของท่านมีการคัดกรองความเครียดอย่างไร (สรุปผลการคัดกรองความเครียด) .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## ภาวะโลหิตจาง

ภาวะโลหิตจาง เป็นภาวะที่จำนวนและขนาดของเม็ดเลือดแดง หรือความเข้มข้นของฮีโมโกลบินลดลงต่ำกว่าเกณฑ์การวินิจฉัย ซึ่งส่งผลให้ความสามารถในการขนส่งออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายลดลง ซึ่งสาเหตุส่วนใหญ่ของภาวะโลหิตจางทั่วโลกพบว่ามาจากการขาดธาตุเหล็ก นอกจากนี้ภาวะโลหิตจางยังอาจเกิดมาจากสาเหตุอื่นๆ เช่น การขาดวิตามินเอ วิตามินโฟเลท (วิตามินบี 9) วิตามินบี 12 การอักเสบเรื้อรัง การติดเชื้อปรสิต และความผิดปกติทางพันธุกรรม (ธาลัสซีเมีย)<sup>(1)</sup>

### วิธีการประเมินภาวะโลหิตจางและภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กในระดับประชากร<sup>(2)</sup>

1. อาการแสดงของภาวะโลหิตจาง ผู้ที่ขาดธาตุเหล็กในระยะแรกมักไม่มีอาการใด ๆ เนื่องจากร่างกายมีธาตุเหล็กที่เก็บสะสมสำรองอยู่ หากมีขาดธาตุเหล็กเป็นเวลานานถึงจะมีอาการ แต่อาจมีอาการที่ไม่จำเพาะ เช่น รู้สึกหงุดหงิด ความคิดไม่แจ่มใส นอนไม่หลับ เมื่อเลือดจางมากจึงอาจรู้สึกอ่อนเพลีย เหนื่อยง่ายมากขึ้นเวลาออกกำลังกาย ดังนั้น อาการของภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก จึงไม่ควรใช้การสังเกตอาการในการตรวจคัดกรองภาวะขาดธาตุเหล็ก

2. ในการติดตามและประเมินปัญหาภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กโดยเฉพาะนั้น มีเทคนิคที่ทำได้ เช่น การวัดระดับโปรตีนเฟอร์ริตินในซีรัม (serum ferritin) และวัดระดับธาตุเหล็กในซีรัม (serum iron) แต่ต้องทำการตรวจในห้องปฏิบัติการที่ได้มาตรฐาน ใช้เวลาในการวิเคราะห์และมีค่าใช้จ่ายสูง ดังนั้น การติดตามและประเมินปัญหาภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กในประชากรเชิงระบบสาธารณสุขอย่างมีประสิทธิภาพจำเป็นต้องใช้การตรวจที่ได้ผลทันที (point of care tests) นั้นจึงใช้ค่าความเข้มข้นฮีโมโกลบิน หรือค่าฮีมาโตคริตในการประเมินปัญหาการขาดธาตุเหล็ก

2.1 การวัดค่าฮีโมโกลบิน ด้วยมาตรวัดฮีโมโกลบิน (hemoglobinometer) หรือด้วยการตรวจนับเม็ดเลือดอัตโนมัติ (automated CBC) เป็นวิธีการประเมินภาวะโลหิตจางที่น่าเชื่อถือในระดับสากล

2.2 การวัดค่าฮีมาโตคริต ค่าฮีมาโตคริตเป็นค่าที่ใช้บ่อยในสถานบริการ ประเภทโรงพยาบาลหรือคลินิก เนื่องจากเป็นวิธีที่ง่าย ลงทุนน้อย แต่การใช้ค่าฮีมาโตคริต มีความเที่ยงตรงต่ำ และในการแปลผลภาวะโลหิตจางต้องอาศัยมาตรวัดตัวอื่น ๆ ร่วมด้วย

### ตารางที่ 1 เกณฑ์การวินิจฉัยภาวะโลหิตจาง

อายุหรือเพศ	ฮีโมโกลบิน (กรัม / เดซิลิตร)	ฮีมาโตคริต (%)
หญิงวัยเจริญพันธุ์ (อายุ ≥ 15 ปี)	12	36
หญิงตั้งครรภ์	11	33
ผู้ชาย (อายุ ≥ 15 ปี)	13	39

ที่มา : Iron Deficiency Anemia Assessment, Prevention, and Control. WHO 2001





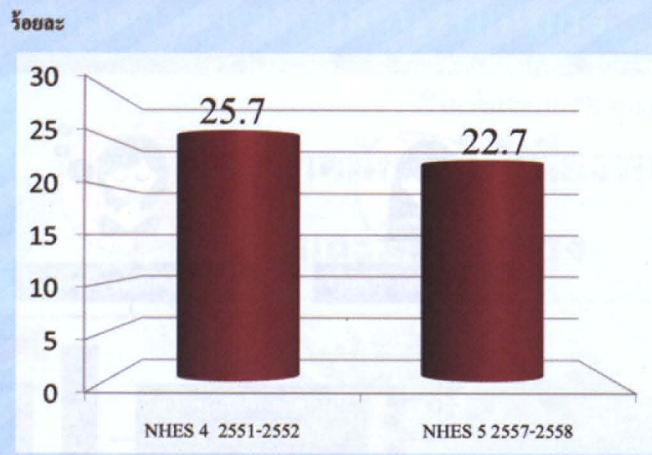
สถานการณ์ความชุกภาวะโลหิตจางในหญิงวัยเจริญพันธุ์ของประเทศไทย

สถานการณ์ภาวะโลหิตจางในกลุ่มหญิงวัยเจริญพันธุ์ของประเทศไทยจากการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย โดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 พ.ศ.2551-2552 (NHES 4) และ ครั้งที่ 5 พ.ศ.2557-2558 (NHES 5) พบภาวะโลหิตจางในหญิงวัยเจริญพันธุ์ ร้อยละ 25.7 และ 22.7 ตามลำดับ หรือประมาณ 1 ใน 4 ของประชากรหญิงวัยเจริญพันธุ์

~1 ใน 4 ของหญิงวัยเจริญพันธุ์ พบภาวะโลหิตจาง



ความชุกภาวะโลหิตจางในหญิงวัยเจริญพันธุ์ (15-49 ปี)



แผนภูมิที่ 1 สถานการณ์ภาวะโลหิตจางในกลุ่มหญิงวัยเจริญพันธุ์ของประเทศไทยจากการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย โดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552 (NHES 4) และ ครั้งที่ 5 พ.ศ. 2557-2558 (NHES 5)

ตารางที่ 2 เกณฑ์การประเมินปัญหาโลหิตจางในกลุ่มประชากร (เชิงสาธารณสุข)

ระดับปัญหาโลหิตจาง	ความชุกโลหิตจาง (%)
รุนแรง	≥ 40
ปานกลาง	20 - 39.9
เล็กน้อย	5 - 19.9
ปกติ	≤ 4.9

ที่มา : Iron Deficiency Anemia Assessment, Prevention, and Control. WHO 2001

ซึ่งสถานการณ์ภาวะโลหิตจางในกลุ่มหญิงวัยเจริญพันธุ์ของประเทศไทยจากการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 5 พ.ศ. 2557-2558 (NHES 5) ล่าสุด พบภาวะโลหิตจาง ร้อยละ 22.7 ของหญิงวัยเจริญพันธุ์ หากเทียบกับตามเกณฑ์การประเมินปัญหาโลหิตจางในกลุ่มประชากร (เชิงสาธารณสุข) ขององค์การอนามัยโลก พบว่า **“ปัญหาดังกล่าวยังอยู่ในระดับปานกลาง”**



สำหรับแผนการดำเนินงานทางด้านโภชนาการเกี่ยวกับมารดา ทารกและเด็กเล็กของสมัชชานามัยโลก 65.6 ในปี ค.ศ. 2012 ได้กำหนดเป้าหมายทางโภชนาการสากลไว้ 6 เป้าหมาย สำหรับปี ค.ศ 2025 เป้าหมายหนึ่ง คือ การลดภาวะโลหิตจางในหญิงที่มีวัยเจริญพันธุ์ลดลงจากเดิม ร้อยละ 50<sup>(3,4)</sup> ซึ่งการส่งเสริมให้หญิงวัยเจริญพันธุ์ ได้รับธาตุเหล็กและโฟเลตเพียงพอช่วยลดความเสี่ยงของภาวะโลหิตจาง นอกจากนี้ยังช่วยลดความเสี่ยงของเด็กพิการแต่กำเนิดชนิดที่เกิดจากการได้รับโฟเลตไม่เพียงพอร่วมด้วย

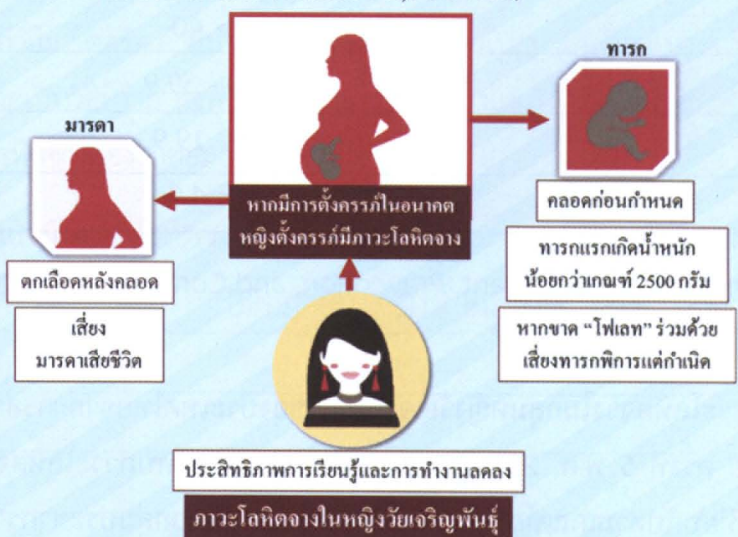
## ผลกระทบของภาวะโลหิตจาง

ภาวะโลหิตจางจะมีอาการซีด เวียนศีรษะ ปวดหัว เมื่อยล้า อ่อนเพลีย เป็นลมง่าย เหนื่อยง่ายและติดเชื้อได้ง่าย ซึ่งการเกิดภาวะโลหิตจางระยะยาวในกลุ่มวัยทำงานรวมถึงกลุ่มหญิงวัยเจริญพันธุ์จะส่งผลกระทบต่อความอดทนในการทำงาน ความสามารถในการทำงาน และประสิทธิภาพในการทำงานลดลง และยังอาจส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต และ ผลผลิตของอุตสาหกรรมด้วย<sup>(5)</sup>



รูปที่ 2 ผลกระทบของภาวะโลหิตจางในกลุ่มวัยทำงานรวมถึงกลุ่มหญิงวัยเจริญพันธุ์

นอกจากภาวะโลหิตจางจะส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการทำงานของหญิงวัยเจริญพันธุ์แล้วยังส่งผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ในอนาคต ซึ่งเสี่ยงต่อมารดาตกเลือดหลังคลอดแล้วเสียชีวิต เสี่ยงคลอดก่อนกำหนด และเสี่ยงทารกแรกคลอดน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ (น้อยกว่า 2,500 กรัม)



รูปที่ 3 ผลกระทบของภาวะโลหิตจางในกลุ่มหญิงวัยเจริญพันธุ์



## การลดความเสี่ยงของปัญหาภาวะโลหิตจาง

การลดความเสี่ยงของปัญหาภาวะโลหิตจางในหญิงวัยเจริญพันธุ์ โดยการส่งเสริมให้หญิงวัยเจริญพันธุ์ได้รับธาตุเหล็กและโฟเลตที่เพียงพอ จากการบริโภคอาหารที่มีธาตุเหล็กและโฟเลตสูง และเสริมด้วยวิตามินเสริมธาตุเหล็กและโฟเลต สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ซึ่งนอกจากจะช่วยลดความเสี่ยงของภาวะโลหิตจางแล้ว หากหญิงวัยเจริญพันธุ์มีการตั้งครรภ์ในอนาคต จะนำไปสู่การตั้งครรภ์อย่างมีคุณภาพ ความเสี่ยงของทารกพิการแต่กำเนิดลดลง แม่คลอดอย่างปลอดภัย และลูกแข็งแรง

### 1. ส่งเสริมการบริโภคอาหารธาตุเหล็กและโฟเลตสูง



บริโภคอาหารธาตุเหล็กสูง

บริโภคผักผลไม้เพียงพอ และมีโฟเลตสูง



### 2. เสริมด้วยวิตามินเสริมธาตุเหล็กและโฟเลต สัปดาห์ละ 1 ครั้ง



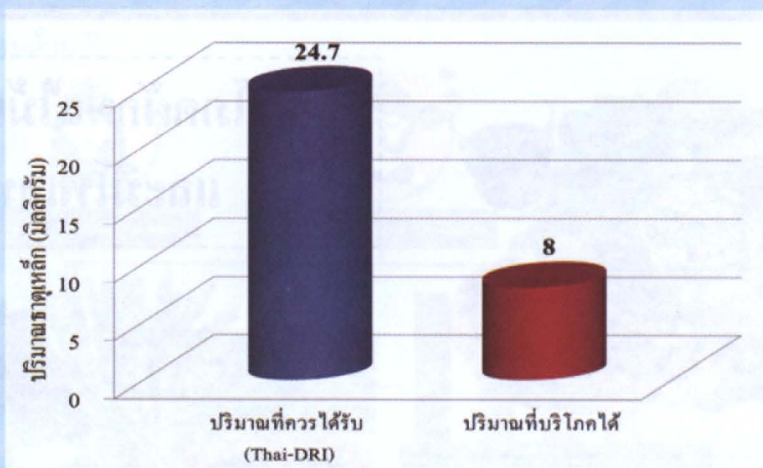
เฟอร์โรโฟลิก  
(ธาตุเหล็ก 60 มก. โฟลิก 2.8 มก.)  
อาทิตย์ละ 1 ครั้ง

รูปที่ 4 การลดความเสี่ยงของปัญหาภาวะโลหิตจางในหญิงวัยเจริญพันธุ์ โดยการส่งเสริมให้หญิงวัยเจริญพันธุ์บริโภคอาหารที่มีธาตุเหล็กและโฟเลตสูง พร้อมเสริมด้วยวิตามินธาตุเหล็กและโฟลิก สัปดาห์ละ 1 ครั้ง



## ธาตุเหล็กกับหญิงวัยเจริญพันธุ์

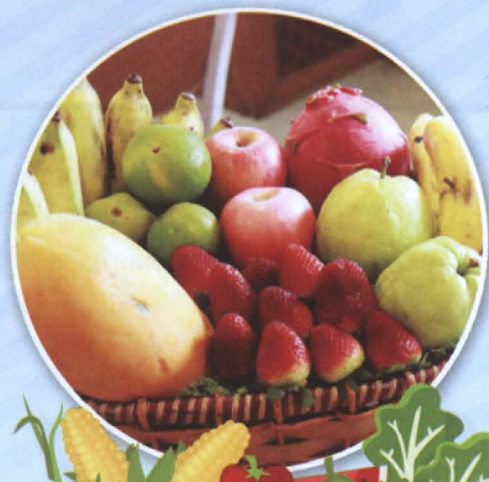
การส่งเสริมให้หญิงวัยเจริญพันธุ์ได้รับธาตุเหล็กเพียงพอ เพื่อจะช่วยลดความเสี่ยงของภาวะโลหิตจาง ช่วยทำให้การเรียนรู้และประสิทธิภาพในการทำงานเพิ่มขึ้น ยังมีผลต่อการตั้งครรภ์ในอนาคตซึ่งจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการคลอดก่อนกำหนด ทารกแรกเกิดน้ำหนักน้อย และลดความเสี่ยงการตายมารดาจากการเสียเลือดมาก ซึ่งผลการสำรวจสถานการณ์การบริโภคแหล่งอาหารธาตุเหล็กในกลุ่มหญิงวัยเจริญพันธุ์ของประเทศไทย จากการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 พ.ศ.2551-2552 (NHES 4) พบว่า การได้รับธาตุเหล็กจากอาหารในกลุ่มหญิงวัยเจริญพันธุ์ ได้รับเพียง 8 มิลลิกรัมต่อวัน หรือ 1 ใน 3 ของปริมาณที่ควรได้รับ (Thai-DRI) ซึ่งหญิงวัยเจริญพันธุ์อายุ 19-50 ปี ควรได้รับ 24.7 มิลลิกรัมต่อวัน



แผนภูมิที่ 2 สถานการณ์การบริโภคแหล่งอาหารธาตุเหล็กในกลุ่มหญิงวัยเจริญพันธุ์ของประเทศไทย จากการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 พ.ศ.2551-2552 (NHES 4)

### แหล่งอาหารของธาตุเหล็ก

อาหารที่เป็นแหล่งของธาตุเหล็ก แบ่งออกเป็น 2 รูปแบบ คือ สารประกอบฮีม (Heme iron) และสารประกอบที่ไม่ใช่ฮีม (non-heme iron) ซึ่งมีความสามารถในการดูดซึมต่างกัน โดยอาหารที่เป็นแหล่งของธาตุเหล็กในรูปแบบฮีม (Heme iron) ร่างกายจะสามารถดูดซึมธาตุเหล็กไปใช้ได้สูงและมีประสิทธิภาพ ซึ่งพบในอาหารประเภทเลือด ตับ และ เนื้อแดง ส่วนอาหารที่เป็นแหล่งของธาตุเหล็กในรูปแบบไม่ใช่ฮีม (non-heme iron) ซึ่งจะพบในพืช ถั่วเมล็ดแห้ง ไข่แดง ร่างกายจะสามารถดูดซึมธาตุเหล็กไปใช้ได้น้อย หากบริโภคอาหารธาตุเหล็กในรูปแบบไม่ใช่ฮีม (non-heme iron) ควรรับประทานผักผลไม้วิตามินซีสูง เช่น เงาะ ฝรั่ง ส้ม มะละกอ เป็นต้น เพื่อช่วยให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กได้มากขึ้น



ตารางที่ 3 แหล่งอาหารของธาตุเหล็กและการดูดซึม

รูปแบบธาตุเหล็กที่อยู่ในอาหาร	การดูดซึม	แหล่งอาหาร
1. สารประกอบฮีม (Heme iron)	ธาตุเหล็กในรูปฮีมนี้ ร่างกายสามารถดูดซึมได้โดยตรงและสามารถถูกดูดซึมไปใช้ได้สูงกว่าร้อยละ 20-30	เลือด เนื้อสัตว์ ตับ เครื่องในสัตว์ ไก่ ปลา อาหารทะเล (เช่น กุ้ง ปลาหมึก หอย)
2. สารประกอบที่ไม่ใช่ฮีม (non-heme iron)	ธาตุเหล็กในรูปที่ไม่ใช่ฮีมนี้ การดูดซึมขึ้นกับปัจจัยส่งเสริมหรือขัดขวางการดูดซึมที่มีในอาหารด้วยกัน และ ถูกดูดซึมไปใช้ได้ น้อยเพียงร้อยละ 3-5	พืชผัก ข้าว ถั่วเมล็ดแห้ง ไข่แดง นม

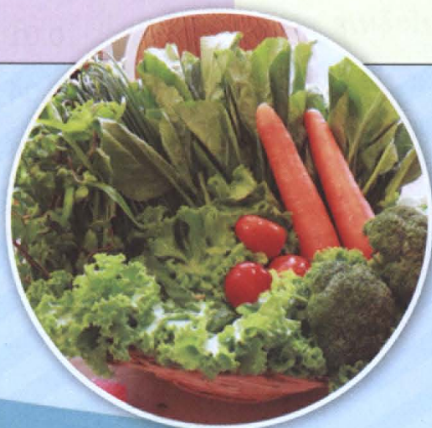
ตารางที่ 4 ปริมาณธาตุเหล็กในอาหารและการดูดซึม

รายการ	ปริมาณธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	ปริมาณธาตุเหล็กหลังการดูดซึม (มิลลิกรัม)
<b>แหล่งอาหารธาตุเหล็กชนิดฮีม (ดูดซึมสูงกว่าร้อยละ 20-30)</b>		
<b>เนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว</b>		
เนื้อสัตว์	0.3	0.09
เลือด	3.9	1.2
ตับ	1.6	0.5
ปลาตาก	1.2	0.36
หอยแครง	1.0	0.03
หอยแมลงภู่มะเข็ญ	2.3	0.69
<b>แหล่งอาหารธาตุเหล็กชนิดไม่ใช่ฮีม (ดูดซึมร้อยละ 3-5)</b>		
<b>ไข่ 1 ฟอง</b>		
ไข่ไก่	0.8	0.02
ไข่เป็ด	0.5	0.02
<b>ข้าว 1 ทัพพี</b>		
ข้าวสวย	0.3	0.01
ข้าวเหนียวดำ	1.4	0.04
ก๋วยเตี๋ยว	1.1	0.34
ขนมจีน	1.4	0.04



ตารางที่ 4 ปริมาณธาตุเหล็กในอาหารและการดูดซึม (ต่อ)

รายการ	ปริมาณธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	ปริมาณธาตุเหล็กหลังการดูดซึม (มิลลิกรัม)
<b>แหล่งอาหารธาตุเหล็กชนิดไม่ใช่อิน (ดูดซึมร้อยละ 3-5)</b>		
<b>ถั่วเมล็ดแห้ง 1 ช้อนกินข้าว</b>		
งาขาว	2	0.06
งาดำ	1.5	0.05
ถั่วแดง	1.6	0.05
ถั่วดำ	2.5	0.08
ถั่วลันเตา	2.0	0.06
ถั่วเหลือง	1.5	0.05
<b>เต้าหู้ 1/4 ก้อน</b>		
เต้าหู้ขาว	0.9	0.03
เต้าหู้เหลือง	1.1	0.03
<b>นม 1 แก้ว</b>		
นมถั่วเหลือง	1	0.03
นมสด	0.2	0.01
<b>ผัก 1 ทัพพี</b>		
กระถิน (ยอดอ่อน)	3.7	0.1
ยอดชะอม	1.6	0.05
ต้นหอม	2.9	0.09
ตำลึง	1.8	0.05
ผักกะเฉด	2.1	0.06
มะเขือพวง	2.8	0.08
<b>ผลไม้ 1 ส่วน</b>		
เงาะ 4 ผล	2.3	0.07
มะละกอสุก	2.5	0.08



## สารอาหารที่ยับยั้งและขัดขวางการดูดซึมธาตุเหล็กชนิดไม่ใช่อิม

- 2.1 แนนิน พบในพืชใบเขียวเข้ม เครื่องเทศ ส่วนแทนนินที่พบในชา กาแฟ จะทำให้การดูดซึมธาตุเหล็กจากอาหารลดลงมาก ฉะนั้นไม่ควรดื่มน้ำชา กาแฟ พร้อมอาหารหรือหลังรับประทานอาหารทันที
- 2.2 โพลีฟีนอล พบในผักใบสีเขียวเข้ม ขมิ้นชัน และสมุนไพรหลายชนิด สารเหล่านี้ดีต่อสุขภาพโดยรวม แต่ยับยั้งการดูดซึมธาตุเหล็ก
- 2.3 ไฟเตท พบในฝักรสฝาดต่าง ๆ และผักใบเขียว เช่น ผักกระถิน ชีเหล็ก ใบเมี่ยง และไฟเตทยังพบมากในข้าวที่ไม่ได้ขัดสี ถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วเหลือง ข้าวโอ๊ต ข้าวฟ่าง ข้าวโพด นมถั่วเหลือง เป็นต้น
- 2.4 แคลเซียม พบในนมและผลิตภัณฑ์จากนม ยับยั้งการดูดซึมธาตุเหล็ก ดังนั้น จึงไม่ควรดื่มนมพร้อมมื้ออาหารหรือพร้อมยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก

## ทำอย่างไรให้ได้รับธาตุเหล็กเพียงพอ

1. รับประทานอาหารที่อุดมด้วยธาตุเหล็ก ที่อยู่รูปองค์ประกอบของฮีม ซึ่งมีมากในเนื้อสัตว์ เลือด ตับ เครื่องใน ไก่ ปลา กุ้ง และหอย เป็นต้น
2. ควรรับประทานเนื้อสัตว์ วันละ 6-12 ช้อนกินข้าว เนื่องจากเนื้อสัตว์ต่าง ๆ นอกจากมีธาตุเหล็กสูงแล้วยังมีผลทำให้การดูดซึมธาตุเหล็กที่ไม่ใช่ฮีมจากอาหารอื่นดีขึ้น
3. ถ้ารับประทานไข่โดยเฉพาะไข่แดง ควรรับประทานอาหารที่มีวิตามินซีร่วมด้วย จะทำให้การดูดซึมธาตุเหล็กในไข่แดงได้มากขึ้น
4. ควรรับประทานผักผลไม้วิตามินซีสูง เช่น ฝรั่ง ส้ม มะละกอ เป็นต้น เพื่อช่วยให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กที่ไม่ใช่ฮีมจากอาหารได้มากขึ้น
5. เลี่ยงการบริโภคอาหารที่มีธาตุเหล็กสูงพร้อมกับ ชา กาแฟ สมุนไพร นม ซึ่งจะทำให้การดูดซึมธาตุเหล็กที่ไม่ใช่ฮีมลดลง
6. ควรรับประทานอาหารที่มีวิตามินเอสูง ซึ่งพบมากในตับ ไข่ ฟักทอง แครอท มะละกอสุก และมะม่วงสุก เนื่องจากการรับประทานอาหารที่มีวิตามินเอสูง ร่วมกับอาหารที่อุดมด้วยธาตุเหล็ก จะช่วยทำให้การดูดซึมธาตุเหล็กที่ไม่ใช่ฮีมได้ดีขึ้น
7. หญิงวัยเจริญพันธุ์ควรเสริมด้วยวิตามินธาตุเหล็ก (60 มิลลิกรัม) และโฟเลต (2800 ไมโครกรัม) สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ร่วมด้วย





กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH



# โครงการ สุขภาพดีทั้งใจดี มาบริโภคธาตุเหล็กสูงกันดีกว่า

## ธาตุเหล็กมีความสำคัญอย่างไร?

ธาตุเหล็กเป็นแร่ธาตุที่สำคัญในการนำพาออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่างๆของร่างกาย การขาดธาตุเหล็กเป็นสาเหตุหนึ่งของภาวะโลหิตจางซึ่งมีผลทำให้การเรียนรู้ หรือ ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง

สำหรับหญิงวัยเจริญพันธุ์ หากได้รับธาตุเหล็กที่เพียงพอ นอกจากจะช่วยทำให้การเรียนรู้และประสิทธิภาพในการทำงานเพิ่มขึ้น ยังมีผลต่อการตั้งครรภ์ในอนาคตซึ่งจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการคลอดก่อนกำหนด การรกแรกเกิด น้ำหนักน้อยและลดความเสี่ยงการตายมารดาจากการเสียเลือดมาก



หญิงวัยเจริญพันธุ์  
ควรได้รับธาตุเหล็ก ปริมาณ  
24.7 มิลลิกรัม/วัน

## ทำอะไรให้ได้รับธาตุเหล็กเพียงพอ

### 1. การบริโภคอาหาร

- เนื้อสัตว์ ควรบริโภคประมาณ 8 ช้อนกินข้าว/วัน
- เน้นการบริโภคอาหารธาตุเหล็กสูง เช่น เลือด ตับ เครื่องในสัตว์ เป็นต้น

ชนิด	ปริมาณ	ปริมาณธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)
เลือด	1 ช้อนกินข้าว	3.9
ตับ	1 ช้อนกินข้าว	1.6
เนื้อสัตว์	1 ช้อนกินข้าว	0.3

ที่มา : คู่มือแนวทางการควบคุมและป้องกันโรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก

- การบริโภคอาหารที่มีวิตามินซี เช่น ฝรั่ง ส้ม มะละกอ ร่วมกับอาหารธาตุเหล็กสูง จะช่วยเพิ่มการดูดซึมของธาตุเหล็กได้

### 2. หญิงวัยเจริญพันธุ์เสริมด้วย วิตามินเสริมธาตุเหล็กและโฟเลต (สปีด้าลละ 1 เม็ด)

สารอาหาร	ธาตุเหล็ก	โฟเลต
ปริมาณ	60 มิลลิกรัม	2,800 ไมโครกรัม

- การบริโภคอาหารที่มีธาตุเหล็กสูงหรือวิตามินเสริมธาตุเหล็ก ควรเลี่ยงการบริโภคพร้อม ชา กาแฟ นม สมุนไพร ซึ่งมีผลทำให้ลดการดูดซึม



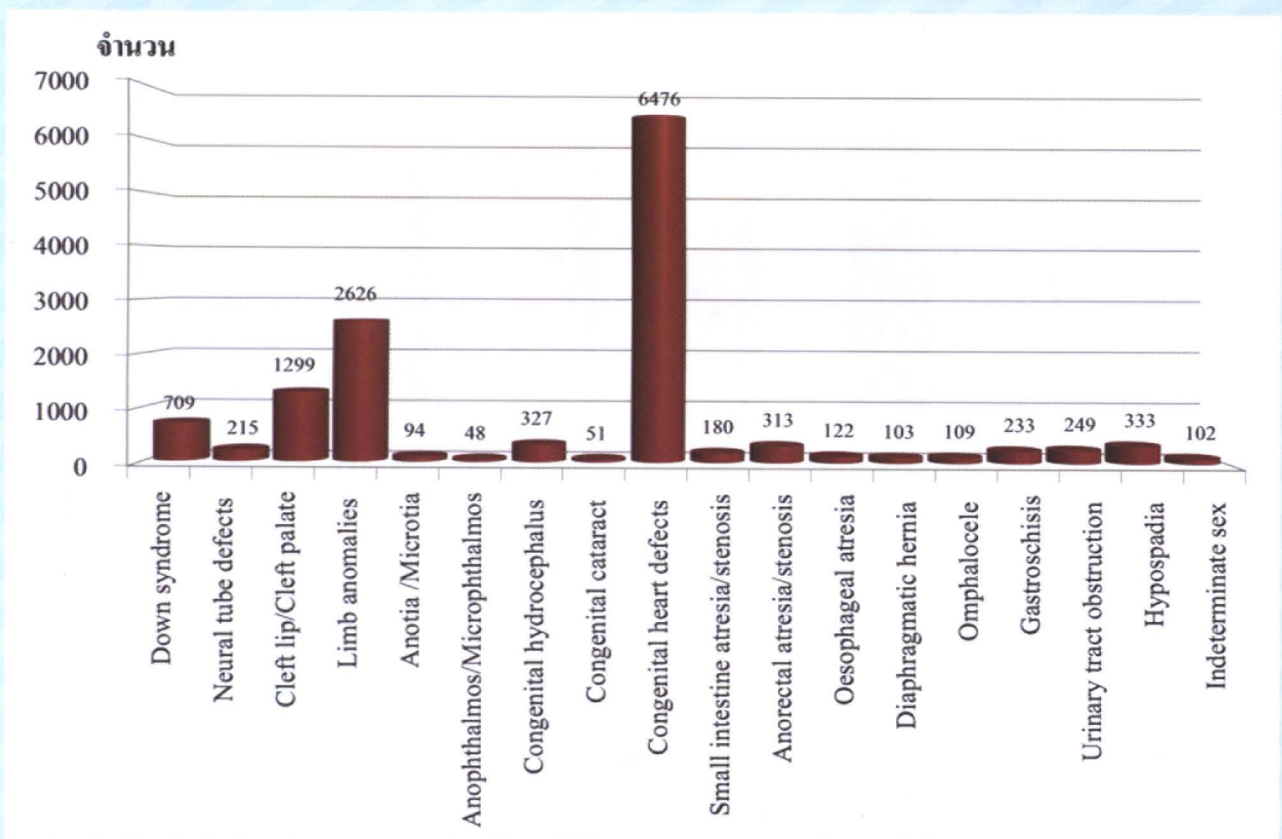


## ส่งเสริมการได้รับ "โฟเลต" ที่เพียงพอ

โฟเลตเป็นแร่ธาตุอีกตัวหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเม็ดเลือดแดง ซึ่งหากขาดก็เป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดภาวะโลหิตจาง นอกจากนี้โฟเลตเป็นสารอาหารที่จำเป็นมีบทบาทหน้าที่สำคัญสำหรับการเจริญเติบโตของเซลล์ในร่างกาย

## โฟเลกกับหญิงวัยเจริญพันธุ์

หากหญิงวัยเจริญพันธุ์ที่ได้รับโฟเลตไม่เพียงพอ นอกจากทำให้มีภาวะโลหิตจางแล้ว ยังมีผลกระทบต่อ การตั้งครรภ์ในอนาคต ซึ่งทารกในครรภ์เสี่ยงต่อความพิการแต่กำเนิด เช่น โรคหัวใจพิการแต่กำเนิด ปากแหว่งเพดานโหว่ ความพิการของสมองและไขสันหลังจากภาวะความผิดปกติของหลอดประสาท เป็นต้น โดยเฉพาะในช่วง 1 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ เป็นช่วงสำคัญของการพัฒนาสมองและระบบประสาทของทารก ดังนั้น หากหญิงวัยเจริญพันธุ์วางแผนจะมีบุตรควรเตรียมพร้อมโดยการได้รับธาตุเหล็กและโฟเลตให้เพียงพอ อย่างน้อย 12 สัปดาห์



แผนภูมิที่ 3 จำนวนเด็กที่มีความผิดปกติแต่กำเนิดของประเทศไทย ปี 2558

ที่มา : สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักปลัดกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข



ผิวสวย แค้นแดงใส ไม่ซีด ด้วยธาตุเหล็ก และ โฟเลต

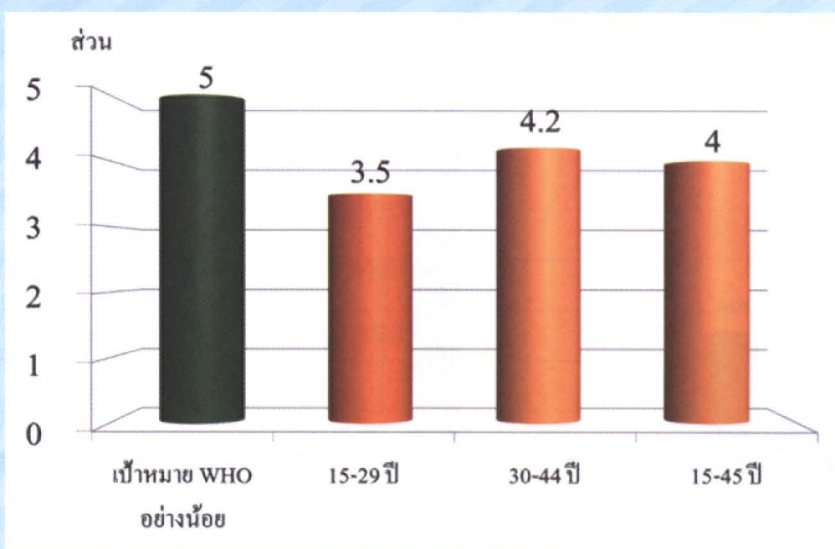
## ปริมาณของโฟเลตที่ควรได้รับประจำวัน (Thai-DRI)

กลุ่ม	ปริมาณโฟเลตที่ควรได้รับประจำวัน (ไมโครกรัม)
หญิงวัยเจริญพันธุ์ 15-49 ปี	400

ที่มา : ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2546

## แหล่งอาหารของโฟเลต

แหล่งอาหารหลักของโฟเลต ได้แก่ ผักผลไม้ จากการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 5 พ.ศ. 2557-2558 (NHES 5) ถึงปริมาณการบริโภคผักและผลไม้ พบว่า หญิงวัยเจริญพันธุ์ ช่วงอายุ 15-29 ปี บริโภคผักผลไม้เฉลี่ย 3.5 ส่วน/วัน และช่วงอายุ 30-44 ปี บริโภคผักผลไม้ 4.2 ส่วน ซึ่งหญิงวัยเจริญพันธุ์ โดยรวมบริโภคผักผลไม้เฉลี่ย 4 ส่วน ตามข้อเสนอแนะขององค์การอนามัยโลกและองค์การอาหารและการเกษตร แห่งสหประชาชาติ (WHO/FAO) แนะนำให้บริโภคผักผลไม้อย่างน้อย 400 กรัม หรือ 5 ส่วนต่อวัน ซึ่งผลจากการสำรวจการบริโภคผักผลไม้ของหญิงวัยเจริญพันธุ์ในประเทศไทยยังบริโภคไม่ถึงปริมาณขั้นต่ำที่ WHO/FAO แนะนำ



แผนภูมิที่ 4 ปริมาณการบริโภคผักและผลไม้ของหญิงวัยเจริญพันธุ์ อายุ 15-45 ปี จากการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย โดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 5 พ.ศ. 2557-2558 (NHES 5)



แหล่งอาหารของโฟเลตนอกจากจะพบในผักผลไม้แล้วยังพบในถั่วเมล็ดแห้ง เครื่องในสัตว์ (ตับไก่ ตับหมู) โดยแหล่งอาหารของโฟเลตและปริมาณโฟเลตในอาหาร แสดงใน ตารางที่ 5

### ตารางที่ 5 แหล่งอาหารของโฟเลตและปริมาณโฟเลตในอาหาร

ชนิดอาหาร	ปริมาณอาหาร	แหล่งอาหาร (ไมโครกรัม)
ฝรั่ง	½ ผล ( 1 จานรองถ้วยกาแฟ)	144
ส้ม	2 ผลกลาง	70
สับปะรด	1 จานรองแก้วกาแฟ	57.1
หน่อไม้ฝรั่งสุก	1 ทัพพี	60.8
ดอกกุยช่าย	1 ทัพพี	56.6
ผักกาดหอม	1 ทัพพี	37.8
ถั่วเมล็ดแห้ง	1 ช้อนกินข้าว	ประมาณ 25
ตับไก่	1 ช้อนกินข้าว	ประมาณ 95.5
ตับหมู	1 ช้อนกินข้าว	ประมาณ 17.5

ที่มา : กลุ่มวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.

### ทำอย่างไรให้ได้รับโฟเลตให้เพียงพอ

1. ควรกินผัก วันละ 4-6 ทัพพี และกินผลไม้ วันละ 3-5 จานรองถ้วยกาแฟ หรือกินผักผลไม้อย่างน้อย 400 กรัม หรือ 5 ส่วนต่อวัน
2. กินอาหารที่อุดมด้วยโฟเลต ซึ่งมีมากในผักและผลไม้ (ผัก เช่น ผักคะน้า แขนงกะหล่ำ กะหล่ำปลี ดอกกะหล่ำ ผักโขม ผักกาดทางหงส์ บรอกโคลี ผักกาดหอม ขึ้นฉ่าย ตำลึง มะเขือเทศ ดอกและใบกุยช่าย แดงกวา หน่อไม้ฝรั่ง ถั่วฝักยาว เป็นต้น/ ผลไม้ เช่น ฝรั่ง ส้ม สับปะรด ฝรั่ง มะละกอสุก เป็นต้น) นอกจากนี้ยังพบในถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ ได้แก่ ถั่วลิสง ถั่วแดงหลวง ถั่วเหลือง และโฟเลตยังมีมากในตับไก่ ตับวัว ตับหมู
3. เน้นบริโภคผักและผลไม้สด เนื่องจากโฟเลตสามารถถูกทำลายได้ด้วยความร้อน
4. ควรหลีกเลี่ยงการดื่มสุรา เพราะแอลกอฮอล์มีผลเสียต่อการดูดซึม และการเผาผลาญของโฟเลต
5. หญิงวัยเจริญพันธุ์ควรเสริมด้วยวิตามินธาตุเหล็ก (60 มิลลิกรัม) และโฟเลต (2800 ไมโครกรัม) สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ร่วมด้วย





กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH



# โครงการ สุขภาพใจดี มาบริโภคอาหารไฟเลทสูงกันเถอะ

## ไฟเลทนั้นสำคัญไฉน?

ลดความเสี่ยงต่อภาวะโลหิตจาง และลดการกในครรภ์เสี่ยงต่อความพิการแต่กำเนิด โดยเฉพาะความพิการของสมองและไขสันหลังจากภาวะความผิดปกติของหลอดประสาทในช่วง 1 เดือนแรกของการตั้งครรภ์เป็นช่วงสำคัญของการพัฒนาสมองและระบบประสาทของทารก ดังนั้น หากหญิงวัยเจริญพันธุ์วางแผนจะมีบุตรควรเตรียมพร้อมโดยการได้รับธาตุเหล็กและไฟเลทให้เพียงพออย่างน้อย 12 สัปดาห์



หญิงวัยเจริญพันธุ์  
ควรได้รับไฟเลท ปริมาณ  
400 ไมโครกรัม/วัน

ตัวอย่าง ปริมาณไฟเลทในอาหาร

อาหาร	ปริมาณอาหาร	ปริมาณไฟเลท (ไมโครกรัม)
ฝรั่ง	½ ผล (1 จานรองถ้วยกาแฟ)	144
ส้ม	2 ผลกลาง	70
สับปะรด	1 จานรองถ้วยกาแฟ	57.1
หน่อไม้ฝรั่งสุก	1 ถ้วย	60.8
ดอกกุยช่าย	1 ถ้วย	56.6
ผักกาดหอม	1 ถ้วย	37.8
ถั่วเมล็ดแห้ง	1 ช้อนกินข้าว	ประมาณ 25
ตับไก่	1 ช้อนกินข้าว	ประมาณ 95.5
ตับหมู	1 ช้อนกินข้าว	ประมาณ 17.5

## ทำอะไรให้ได้รับไฟเลทให้เพียงพอ

- กินอาหารที่อุดมด้วยไฟเลท ซึ่งมีมากในผักและผลไม้
- ควรกินผัก วันละ 4-6 ถ้วย และกินผลไม้ วันละ 3-5 จานรองถ้วยกาแฟ
- เน้นบริโภคผักและผลไม้สด เนื่องจากไฟเลทสามารถถูกทำลายได้ด้วยความร้อน
- ควรหลีกเลี่ยงการดื่มสุรา เพราะแอลกอฮอล์มีผลเสียต่อการดูดซึม และการเผาผลาญของไฟเลท
- หญิงวัยเจริญพันธุ์เสริมด้วย วิตามินเสริมธาตุเหล็ก 60 มิลลิกรัม และโฟลิก 2.8 มิลลิกรัม (สัปดาห์ละ 1 เม็ด)

## ส่งเสริมให้หญิงวัยเจริญพันธุ์ได้รับ "วิตามินเสริมธาตุเหล็กและโฟลิก"

องค์การอนามัยโลกมีข้อเสนอแนะให้หญิงวัยเจริญพันธุ์ได้รับวิตามินเสริมธาตุเหล็กและโฟลิก โดยมีส่วนประกอบของธาตุเหล็ก 60 มิลลิกรัม และกรดโฟลิก 2,800 ไมโครกรัม ส่งเสริมให้มีการรับประทานอาทิตย์ละ 1 ครั้ง เพื่อลดความเสี่ยงของปัญหาภาวะโลหิตจาง<sup>(6)</sup>

โครงการสาวไทยแถมแดง นอกจากส่งเสริมการบริโภคอาหารที่มีธาตุเหล็กและโฟเลตสูงแล้วยังมีการส่งเสริมหญิงวัยเจริญพันธุ์ให้ได้รับวิตามินเสริมธาตุเหล็กและโฟลิก (เฟอร์โรโฟลิก) ร่วมด้วย โดยมีปริมาณธาตุเหล็ก 60 มิลลิกรัม และกรดโฟลิก 2800 ไมโครกรัม ตามข้อเสนอแนะขององค์การอนามัยโลก

หญิงวัยเจริญพันธุ์ควรเสริมด้วยวิตามินเสริมธาตุเหล็กและโฟลิก สัปดาห์ละ 1 ครั้ง

สารอาหาร	ธาตุเหล็ก	โฟลิก
ปริมาณ	60 มิลลิกรัม	2,800 ไมโครกรัม



ผิวสวย แถมแดงใส ไม่ซีด ด้วยธาตุเหล็ก และ โฟเลต



กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH



# โครงการ สุขภาพแม่เหล็กแดง

หญิงวัยเจริญพันธุ์ ผิวดำพรรณสดใส หน้าตาเปล่งปลั่ง แก้มแดงมีเลือดฝาด  
ด้วยการได้รับธาตุเหล็กและโฟเลตอย่างเพียงพอ



“มาแก้มแดง  
ด้วยกันนะคะ”



เสริมด้วยวิตามิน  
เสริมธาตุเหล็กและโฟเลต  
(สปีดาคัล 1 เม็ด)

สารอาหาร	ธาตุเหล็ก	โฟเลต
ปริมาณ	60 มิลลิกรัม	2,800 ไมโครกรัม

ลดเสี่ยงต่อภาวะ  
โลหิตจาง

หากมีการตั้งครรภ์ในอนาคต  
จะช่วยลดเสี่ยงต่อการกพการแต่กำเนิด  
ส่งผลให้เด็กแข็งแรง แม่คลอดปลอดภัย

เมื่อภาวะโลหิตจางลดลง  
ประสิทธิภาพในการทำงานเพิ่มขึ้น  
คุณภาพชีวิตดีขึ้น



## บริโภคผักผลไม้ได้อย่างไรให้ได้ 400 กรัม หรือ 5 ส่วน

ผักผลไม้ เป็นส่วนประกอบที่สำคัญในการจัดอาหารเพื่อสุขภาพ ซึ่งผักผลไม้เป็นแหล่งของแร่ธาตุ วิตามิน โยอาหาร และสารพฤกษเคมีที่มีคุณสมบัติในการต้านอนุมูลอิสระ องค์การอนามัยโลก (WHO) และองค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติ (FAO) แนะนำให้ประชาชนบริโภคผักและผลไม้อย่างน้อย 400 กรัม (5 ส่วน)<sup>(7)</sup> ซึ่งการบริโภคผักผลไม้เพียงพอตามข้อแนะนำจะช่วยในการป้องกันโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน โรคอ้วน รวมถึงยังช่วยลดภาวะปัญหาการขาดวิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ ด้วย มีการศึกษาระยะยาว (Cohort study) โดยติดตามผู้เข้าร่วมวิจัยเป็นเวลาเฉลี่ย 13 ปี พบว่า การบริโภคผักผลไม้มากกว่า 400 กรัม หรือ 5 ส่วนต่อวัน ช่วยลดความเสี่ยงของการเป็นโรคหลอดเลือดในสมอง (Stroke) ลงร้อยละ 26 เมื่อเทียบกับผู้ที่บริโภคผักและผลไม้ต่ำกว่า 3 ส่วนต่อวัน (8) และยังมีการศึกษาวิจัยพบว่าการเพิ่มบริโภคผักและผลไม้ 1 ส่วน หรือ 80 กรัมต่อวัน สามารถลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจขาดเลือด ร้อยละ 10 โรคหลอดเลือดสมอง ร้อยละ 6 และลดเสี่ยงต่อมะเร็งบางชนิด เช่น กระเพาะอาหาร ลำไส้ใหญ่ หลอดอาหาร ปอด ร้อยละ 1-6<sup>(9)</sup>

### ตารางที่ 6 ปริมาณผักผลไม้ 1 ส่วน ประมาณเท่าไร











รายการ	ปริมาณ
1. ผักผลไม้ 1 ส่วน	ประมาณ 80 กรัม
2. ผัก 1 ส่วน (80 กรัม)	ประมาณ ผักสุก 1 ทัพพี หรือ ผักดิบ 2 ทัพพี
3. ผลไม้ 1 ส่วน (80 กรัม)	ประมาณ 1 จานรองถ้วยกาแฟ (6-8 ชิ้นพอดีคำ)

ผัก 1 ส่วน	ผลไม้ 1 ส่วน
	
ผักสุก 1 ทัพพี ผักดิบ 2 ทัพพี	1 จานรองถ้วยกาแฟ (6-8 ชิ้นพอดีคำ)



**ตัวอย่างการกินผักผลไม้ให้ได้อย่างน้อย 400 กรัมหรือ 5 ส่วน**

1. บริโภคผักสุกอย่างน้อย 3 ทัพพี (หากผักดิบ 6 ทัพพี) + ผลไม้อย่างน้อย 2 จานรองถ้วยกาแฟ

				
ผักสุก 1 ส่วน	ผักสุก 1 ส่วน	ผักสุก 1 ส่วน	ผลไม้ 1 ส่วน	ผลไม้ 1 ส่วน
2. บริโภคผักสุกอย่างน้อย 2 ทัพพี (หากผักดิบ 4 ทัพพี) + ผลไม้อย่างน้อย 3 จานรองถ้วยกาแฟ				
				
ผักสุก 1 ส่วน	ผักสุก 1 ส่วน	ผลไม้ 1 ส่วน	ผลไม้ 1 ส่วน	ผลไม้ 1 ส่วน

หมายเหตุ บริโภคผลไม้ในปริมาณที่พอดี เน้นผลไม้หวานน้อย

ตารางที่ 7 ตัวอย่างการบริโภคผักผลไม้ อย่างน้อย 400 กรัม หรือ 5 ส่วนต่อวัน





กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH



# โครงการ สภทช ๕๖

บริโภคผักผลไม้

ไม่น้อยกว่าวันละ **400** กรัม (5 ส่วน)

เพื่อให้ชีวิตดีดี



ผักผลไม้  
เป็นแหล่งของแร่ธาตุ  
วิตามิน สารต้านอนุมูลอิสระ  
และมีใยอาหาร

ลดความเสี่ยง  
ต่อโรคหลอดเลือดในสมอง  
โรคหัวใจขาดเลือด และความเสี่ยง  
ต่อมะเร็งบางชนิด เช่น  
กระเพาะอาหาร ลำไส้ใหญ่



ผักผลไม้ 1 ส่วน (80 กรัม)  
ประมาณเท่าไร?

ผัก 1 ส่วน



ผักสุก 1 ถ้วย  
(ผักดิบ 2 ถ้วย)

ผลไม้ 1 ส่วน



ผลไม้ 1 จานรองถ้วยกาแฟ  
(6-8 ชิ้นพอดีคำ)

กินอย่างไรให้ได้ผักผลไม้  
อย่างน้อย 400 กรัม หรือ 5 ส่วน

ผักสุกอย่างน้อย 3 ถ้วย  
และผลไม้ 2 จานรองถ้วยกาแฟ



ผักสุกอย่างน้อย 2 ถ้วย

และผลไม้ 3 จานรองถ้วยกาแฟ



\* ขนาดของบริโภคผักผลไม้เป็นปริมาณที่พอดี เช่นผลไม้หวานน้อย

การดูแลสุขภาพทั่วไป ตามหลัก 3อ. 2ส. 1ฟ.

การดูแลสุขภาพตามหลัก 3อ. 2ส. 1ฟ.

เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง



“อ.1 อาหาร”



“อ.2 ออกกำลังกาย”



“อ.3 อารมณ์”

1 ฟ. 3 อ. ทำ 2 ส. เลี่ยง



2:2:2



ส.1 ลดการสูบบุหรี่



ส.2 ลดการดื่มสุรา

การดูแลสุขภาพเพื่อการมีสุขภาพที่ดี ตามหลัก 3 อ. 2ส. 1ฟ. โดย 3 อ คือ อ1.อาหาร ส่งเสริมให้รับประทาน อาหารที่ดีต่อสุขภาพ รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ ครบทั้ง 5 หมู่ บริโภคอาหารหลากหลาย เลี่ยงอาหารหวานจัด มันจัด เค็มจัด ส่งเสริมการบริโภคผักผลไม้ให้เพียงพอและเหมาะสม อ2.ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ส่งเสริมให้ ออกกำลังกายอาทิตย์ละอย่างน้อย 150 นาที อ2.อารมณ์ ทำอารมณ์ให้แจ่มใส ลดความเครียด 2ส คือ การไม่ดื่ม สุราและไม่สูบบุหรี่ และ 1 ฟ.ดูแลทำความสะอาดฟัน การดูแลอนามัยช่องปากอย่างเหมาะสมด้วยสูตร 2 : 2 : 2 ได้แก่ แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง นานครั้งละ 2 นาที และงดรับประทานอาหารหลังแปรงฟัน 2 ชั่วโมง



## อ1. อาหาร

### ข้อปฏิบัติการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพดีของคนไทย (โภชนบัญญัติ 9 ประการ) <sup>(10)</sup>

1. กินอาหารครบ 5 หมู่ และแต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดื่มน้ำหนักตัว
2. กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งชนิดอื่น
3. กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ
4. กินปลา เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง
5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด
8. กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน
9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์



กินเท่าไรถึงพอดี "กินตามธงโภชนาการ" <sup>(10)</sup>



ธงโภชนาการแยกตามรายละเอียดความต้องการพลังงานใน 1 วัน ของแต่ละกลุ่มวัย (KCAL=กิโลแคลอรี)

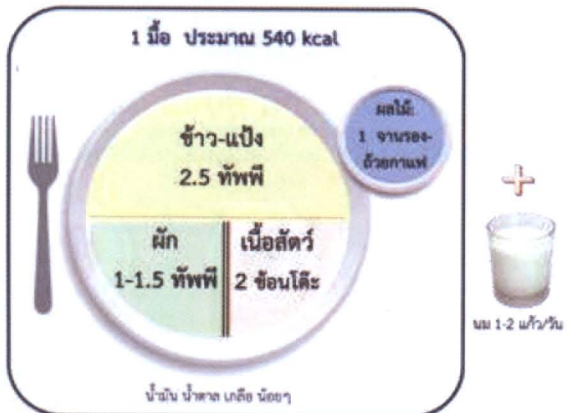
ตารางที่ 8 ปริมาณของอาหารที่คนไทยควรบริโภค 1 วัน ของแต่ละกลุ่มพลังงาน

กลุ่มอาหาร	หน่วยคร่าว่ือน	พลังงาน (กิโลแคลอรี)		
		1,600	2,000	2,400
ข้าว-แป้ง	ทัพพี	8	10	12
ผัก	ทัพพี	4 (6)	5	6
ผลไม้	ส่วน (1 ส่วน = 6-8 ชิ้นพอดีคำ)	3 (4)	4	5
เนื้อสัตว์	ช้อนกินข้าว	6	9	12
นม	แก้ว	2 (1)	1	1
น้ำมัน น้ำตาล เกลือ	ช้อนชา	ใช้นแต่น้อยเท่าที่จำเป็น		

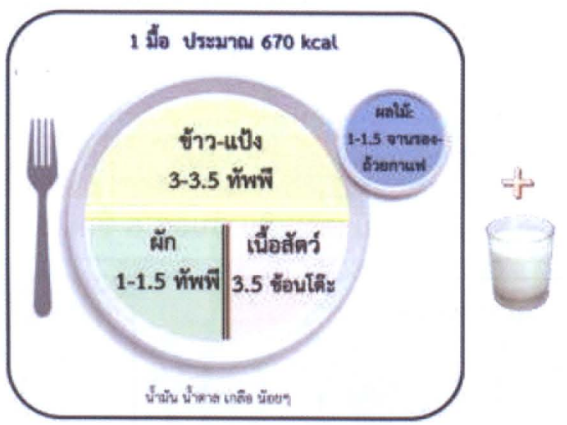




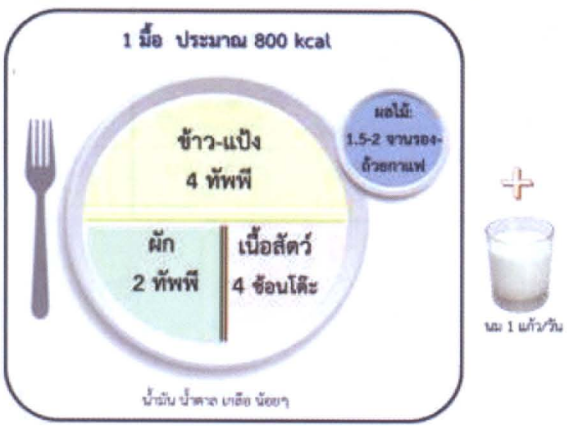
พลังงาน 1600 กิโลแคลอรี สำหรับเด็กอายุ 6-13 ปี/ หญิงวัยทำงานอายุ 25-60 ปี/ ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป



พลังงาน 2000 กิโลแคลอรี สำหรับวัยรุ่น หญิง-ชาย อายุ 14-25 ปี / ชายวัยทำงาน 25-60 ปี



พลังงาน 2400 กิโลแคลอรี สำหรับหญิง-ชาย ที่ใช้พลังงานมากๆ เช่น ผู้ใช้แรงงาน นักกีฬา



รูปที่ 9 ตัวอย่างถาดอาหาร 1 มื้อ (ควรบริโภค 3 มื้อต่อวัน) ในพลังงานแต่ละกลุ่ม



## กินอย่างไรลดความเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง "เสี่ยงอาหารหวาน มัน เค็ม"



### 1. เสี่ยงอาหารหวานจัด <sup>(11)</sup>

น้ำตาลเป็นคาร์โบไฮเดรตที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย แต่หากบริโภคน้ำตาลหรืออาหารหวานมากเกินไป พลังงานส่วนเกินที่ใช้ไม่หมดจะเปลี่ยนเป็นไขมันสะสมในร่างกาย ส่งผลให้มีน้ำหนักเกิน อ้วน เสี่ยงต่อโรคเบาหวาน และโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่าง ๆ ตามมา

#### กินหวานได้เท่าไร

ไม่ควรกินน้ำตาลเกิน วันละ 6 ช้อนชา (24 กรัม)

38

ปริมาณน้ำตาลในอาหาร				เทคนิคการลดอาหารหวาน
 <b>8</b> ช้อนชา	 <b>4</b> ช้อนชา	 <b>11</b> ช้อนชา	 <b>14</b> ช้อนชา	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ชิมก่อนปรุง</li> <li>2. ไม่เติมน้ำตาลหรือปรุงรสหวานเพิ่มในอาหาร</li> <li>3. เสี่ยงการกินขนมหวาน เปลี่ยนมากินผลไม้หวานน้อยแทน</li> <li>4. เสี่ยงเครื่องดื่มรสหวาน เช่น น้ำอัดลม ชา กาแฟ</li> <li>5. อ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้อ</li> </ol>
<b>น้ำอัดลม</b> 1 กระป๋อง (325 มล.)	<b>นมเปรี้ยว</b> 1 ขวดเล็ก	<b>ชาไข่มุก</b> 1 แก้ว (16 ออนซ์)	<b>ชาเขียว</b> 1 ขวด (500 มล.)	
 <b>9</b> ช้อนชา	 <b>7</b> ช้อนชา	 <b>6</b> ช้อนชา	 <b>2</b> ช้อนชา	
<b>กาแฟสดเย็น</b> 1 แก้ว (20 ออนซ์)	<b>เครื่องดื่มชูกำลัง</b> 1 ขวด (150 มล.)	<b>ไอศกรีม</b> 1 โคน	<b>ทองหยิบ</b> 1 ผล	

### 2. เสี่ยงอาหารไขมันสูง <sup>(12)</sup>

ไขมัน/น้ำมัน ให้พลังงานสูงและให้กรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย ช่วยในการดูดซึมวิตามินเอ ดี อีและเค อย่างไรก็ตามหากบริโภคในปริมาณที่มากเกินไป ร่างกายจะนำไขมันไปสะสม ทำให้เสี่ยงต่อภาวะอ้วน โรคหัวใจ และหลอดเลือด



**กินไขมันได้เท่าไร**  
 ไม่ควรกินน้ำมันเกิน วันละ 6 ช้อนชา (30 กรัม)



- เทคนิคการลดอาหารไขมันสูง**
- หลีกเลี่ยงอาหารทอด กะทิ กินไม่เกิน วันละ 1 อย่าง
  - เลือกกินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เลาะไขมันออก
  - ปรุงอาหารด้วยวิธีการต้ม นึ่ง ลวก ตุ่น อบ ปิ้ง ย่าง
  - เลือกไขมันที่ดีในการปรุงประกอบ เช่น น้ำมันรำข้าว น้ำมันดอกทานตะวัน
  - อ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้อ

**3. เลี่ยงอาหารเค็มจัด <sup>(13)</sup>**

การบริโภคอาหารเค็มมากทำให้เสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง อาจทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนตามมา เช่น โรคหัวใจ โรคไต อัมพฤกษ์ อัมพาต เป็นต้น ซึ่งความเค็มที่รู้จักกันทั่วไป คือ เกลือ หรือ โซเดียมคลอไรด์ พบใน

- อาหารธรรมชาติ เช่น ผัก เนื้อสัตว์ ไข่ เป็นต้น
- เครื่องปรุงรสต่าง ๆ เช่น เกลือ น้ำปลา ซีอิ๊ว ผงปรุงรส เป็นต้น
- อาหารแปรรูป เช่น ผักผลไม้ดอง ไข่เค็ม หมูยอ ไส้กรอก ปลากระป๋อง เป็นต้น
- อาหารสำเร็จรูป เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป โจ๊กกึ่งสำเร็จรูป เป็นต้น
- ขนมคบเคี้ยวต่าง ๆ เช่น มันฝรั่งทอด สาหร่ายปรุงรส ปลาเส้น เป็นต้น

**กินเค็มได้เท่าไร**  
 ไม่ควรกินเกลือ เกิน วันละ 1 ช้อนชา (5 กรัม)  
 หรือ โซเดียมไม่เกิน 2000 มิลลิกรัม



- เทคนิคการลดความเค็ม**
- ชิมก่อนปรุง
  - ลดการเติมเครื่องปรุง
  - ลดความถี่ และการจิ้มน้ำจิ้ม
  - ลดอาหารแปรรูป อาหารกึ่งสำเร็จรูป ขนมคบเคี้ยว
  - อ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้อ



เลือกผลิตภัณฑ์อย่างไร “อ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้อ”

แสดงคุณค่าทางโภชนาการต่อการบริโภค 1 ครั้ง

**เช็ค 2**  
พลังงาน

**เช็ค 3**  
ปริมาณไขมัน

**เช็ค 4**  
ปริมาณน้ำตาล

**เช็ค 5**  
ปริมาณโซเดียม

**เช็ค 1**  
ผลิตภัณฑ์แบ่งการบริโภค เป็นกี่ครั้ง (ดังตัวอย่างคือ 6 ครั้ง)

ข้อมูลโภชนาการ			
หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 ซอง (30 กรัม)			
จำนวนหน่วยบริโภคต่อถุง : 6			
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค			
พลังงานทั้งหมด 100 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 0 กิโลแคลอรี)			
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*			
ไขมันทั้งหมด	0 ก.	0%	
ไขมันอิ่มตัว	0 ก.	0%	
โคเลสเตอรอล	0 มก.	0%	
โปรตีน	3 ก.		
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	22 ก.	7%	
ใยอาหาร	1.4 ก.	5%	
น้ำตาล	12 ก.		
โซเดียม	90 มก.	4%	
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*			
วิตามินเอ	0 %	วิตามินบี	5 %
วิตามินบี	10 %	แคลเซียม	10 %
เหล็ก	15 %	วิตามินดี	5 %
วิตามินอี	15 %	วิตามินซี	20 %
กรดโฟลิก	25 %		

\*ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี



โดยเน้นจุดสำคัญ 5 เช็ค คือ

**เช็ค 1** “ผลิตภัณฑ์นี้แบ่งการบริโภคเป็นกี่ครั้ง” ดังตัวอย่าง จำนวนหน่วยบริโภคต่อถุง : 6 หมายถึง ผลิตภัณฑ์นี้ควรแบ่งการบริโภคเป็น 6 ครั้ง โดยตารางในกรอบสีแดงแสดงคุณค่าทางโภชนาการต่อการบริโภค 1 ครั้ง (1 ใน 6 ส่วนของถุง) ดังนั้น หากบริโภค 6 ครั้ง (บริโภคทั้งหมด) คุณค่าทางโภชนาการจะเป็น 6 เท่าของปริมาณที่แสดง

**เช็ค 2** “พลังงาน” พลังงานที่ต้องเฉลี่ยวันละ 2000 กิโลแคลอรี ซึ่งหากบริโภค 1 ครั้ง (1 ใน 6 ส่วนของถุง) จะได้พลังงาน 100 กิโลแคลอรี หากบริโภคทั้งหมดจะได้รับพลังงาน 600 กิโลแคลอรี ซึ่งใกล้เคียงกับการบริโภคอาหารถึง 1 มื้อ





**เช็ค 3 “ปริมาณไขมัน”** ไขมันหรือน้ำมันควรบริโภคน้อยกว่า 30 กรัม หรือ 6 ช้อนชาต่อวัน ซึ่งในผลิตภัณฑ์ตัวอย่างไม่มีไขมันเป็นส่วนประกอบในอาหาร

**เช็ค 4 “ปริมาณน้ำตาล”** น้ำมันควรบริโภคน้อยกว่า 24 กรัม หรือ 6 ช้อนชาต่อวัน ซึ่งในผลิตภัณฑ์ตัวอย่างการบริโภค 1 ครั้ง ได้รับน้ำตาลถึง 12 กรัม ซึ่งหากบริโภค 2 ครั้ง (2 ใน 6 ส่วนของถุง) จะได้รับน้ำตาล 24 กรัม ดังนั้น ในวันที่มีการบริโภคดีังกล่าวไม่ควรเติมน้ำตาลในอาหารเพิ่มแล้ว

**เช็ค 5 “ปริมาณโซเดียม (เกลือ)”** โซเดียมควรบริโภคไม่เกิน 2000 มิลลิกรัม การบริโภคผลิตภัณฑ์นี้ 1 ครั้ง จะได้รับโซเดียม 90 มิลลิกรัม

**เช็ค 1**

แสดงคุณค่าทางโภชนาการต่อการบริโภค 1 หน่วยบรรจุภัณฑ์

**วิธีการอ่านฉลากโภชนาการ “แบบ GDA”**

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ของ  
ควรแบ่งกิน 3 ครั้ง

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
480	30	21	330
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม
*24%	*46%	*32%	*14%

\*คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่ควรได้รับต่อวัน

**เช็ค 2**

เช็คจำนวนครั้งที่เหมาะสมกับการบริโภค

**เช็ค 3**

เช็คปริมาณพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมที่จะได้รับทั้งหมดของ

**เช็ค 4**

เช็ค ร้อยละของปริมาณพลังงาน น้ำตาล ไขมัน โซเดียม เมื่อเปรียบเทียบกับปริมาณที่ควรบริโภคสูงสุดที่ควรได้รับต่อวัน

ฉลาก GDA หรือฉลากหวาน มัน เค็ม จะแสดงค่าปริมาณพลังงาน น้ำตาล ไขมัน โซเดียม ในหนึ่งหน่วยบรรจุภัณฑ์ หรือทั้งหมดของ (ซึ่งจะแตกต่างกับฉลากโภชนาการทั่วไปที่จะแสดงการบริโภคต่อ 1 ครั้ง) และมีการเทียบพลังงาน ปริมาณน้ำตาล ไขมัน โซเดียม กับปริมาณสูงสุดที่ควรได้รับต่อวัน ซึ่งแสดงให้เห็นในรูปของร้อยละ หรือผู้บริโภคอาจเทียบกับสูตรสุขภาพดี 661 น้ำตาล ไม่ควรเกิน 6 ช้อนชา หรือ 24 กรัม/วัน ไขมัน ไม่ควรเกิน 6 ช้อนชา หรือ 30 กรัม/วัน และโซเดียมไม่ควรเกิน 2000 มิลลิกรัม/วัน เพื่อลดความเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในอนาคต



## ๐2. ออกกำลังกาย<sup>(14)</sup>



กลุ่มวัยทำงาน ควรมีการออกกำลังกายหรือกิจกรรมทางกายมีหลากหลาย เช่น การเดิน ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ เต้น งานบ้าน ทำสวน เป็นต้น ซึ่งการออกกำลังกายหรือการมีกิจกรรมทางกายจะช่วยในเรื่องระบบไหลเวียนโลหิต กล้ามเนื้อ สุขภาพกระดูก ลดความเสี่ยงของโรคติดต่อเรื้อรัง และอาการซึมเศร้า

องค์การอนามัยโลกแนะนำ การออกกำลังกายในกลุ่มอายุ 18-64 ปี ซึ่งรวมถึงกลุ่มวัยทำงาน ดังนี้

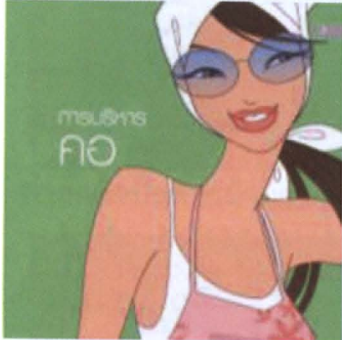
1. ควรมีการออกกำลังกายอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ ในการออกกำลังกายแบบแอโรบิกระดับปานกลาง (moderate-intensity aerobic physical activity) เช่น การวิ่ง เดินเร็ว เต้นแอโรบิก ปั่นจักรยาน หรือ อย่างน้อย 75 นาทีต่อสัปดาห์ในการออกกำลังกายแบบแอโรบิกระดับหนัก (vigorous-intensity aerobic physical activity) เช่น การวิ่งเร็ว ปั่นจักรยานเร็ว เป็นต้น
2. การออกกำลังกายแบบแอโรบิก ควรออกครั้งละอย่างน้อย 10 นาที
3. เพื่อสุขภาพที่ดีขึ้นอาจเพิ่มการออกกำลังกายแบบแอโรบิกระดับปานกลาง 300 นาทีต่อสัปดาห์ หรือ การออกกำลังกายแบบแอโรบิกระดับหนัก อย่างน้อย 150 นาที
4. ควรมีกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ อย่างน้อย 2 ครั้งต่อสัปดาห์ เช่น การยกน้ำหนัก Sit-ups เป็นต้น

สำหรับการออกกำลังกายในสถานที่ทำงานระหว่างวัน ที่สะดวก เหมาะสม สามารถทำได้ทุกเวลา คือ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เช่น การยืดเหยียดคอที่ละด้าน การเงยหน้าขึ้นลง การหมุนไหล่ ทำยืดไหล่โดยการดึงข้อศอก เป็นต้น

โดยท่าเคลื่อนไหวออกกำลังกายหรือท่าการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ  
ควรทำอย่างช้าๆ แต่ละท่าควรทำ 1-2 ครั้ง และทำค้างไว้ท่าละประมาณ 10 วินาที  
โดยที่มีความรู้สึกถึงระดับปานกลาง



ตัวอย่างท่าออกกำลังกายในสถานประกอบการ <sup>(15)</sup>  
จาก หนังสือท่าออกกำลังกายในสถานประกอบการ  
กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข



### ท่ามอง ซ้าย/ขวา



เริ่มต้นจากตามองตรง แล้วหมุนคอมองไปด้านขวามือช้าๆ แล้วหมุนกลับที่เดิม จากนั้นหมุนคอไปทางซ้ายมือแล้วหมุนกลับที่เดิม ทำสลับซ้าย/ขวา จนครบ 4 รอบ (หลีกเลี่ยงการท่ามากกว่ากำหนด)

### ท่ายืดเหยียดคอทีละด้าน



เริ่มจากหน้าตรงตามองไปข้างหน้า แล้วค่อยๆ เอียงคอไปทางขวามือ แล้วกลับมาก่ออยู่ในท่าเดิม จากนั้นค่อยๆ เอียงคอไปทางซ้ายมือ แล้วกลับมาก่ออยู่ในท่าเดิมอีกครั้ง (ระวังอย่าให้คอเอียงตึงจนเกินไป) ทำสลับซ้าย/ขวา จนครบ 4 รอบ (หลีกเลี่ยงการท่ามากกว่ากำหนด)

### ท่าเงยหน้าขึ้น/ลง

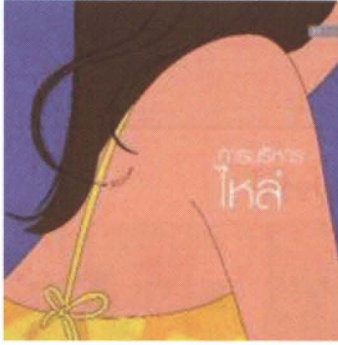


เริ่มจากทำนั่งศีรษะตรง ค่อยๆ กับศีรษะลงไปยังข้างหน้าเก็บตาง แล้วเงยหน้าขึ้นอยู่ในท่าเริ่มต้น ใช้แขนข้างใดข้างหนึ่งหรือทั้งสองข้างวางที่หลังต้นคอ ค่อยๆ เงยหน้าขึ้นให้ศีรษะเอนไปทางด้านหลัง แล้วก็ภักหน้าองมาอยู่ในท่าเดิม (ระวังอย่าให้ศีรษะเอนไปทางด้านหลังมากเกินไป)

ที่มา : กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข



**ท่าพับไหล่ หน้า/หลัง**

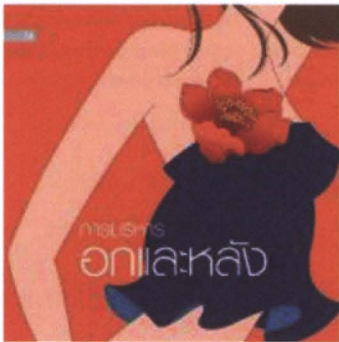


**ท่าหมุนไหล่**



พับไหล่ไปด้านหน้าให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ แล้วดึงไหล่กลับมากอยู่ในท่าเดิม จากนั้นโยกและดึงออกไปด้านหลัง ทำซ้ำแบบเดิม 8 ครั้ง

ให้พับไหล่ทั้งสองข้างไปด้านหลังหลังแล้วยกขึ้นก่อนที่จะหมุนไหล่ไปข้างหน้า ทำซ้ำแบบเดิม 8 ครั้ง แล้วเปลี่ยนเป็นพับไหล่ไปด้านหน้า ยกไหล่ขึ้นก่อนที่จะหมุนเป็นวงกลม ทำซ้ำแบบเดิม 8 ครั้ง



**ท่ายืดเหยียดอกด้วยมือดึงกลับ**

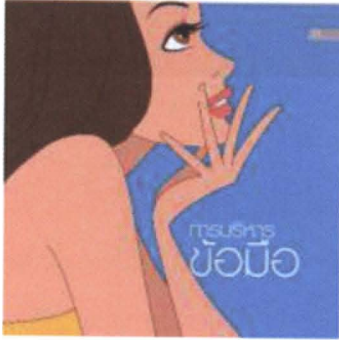


วางมือขวาลงบนไหล่ซ้ายขณะพิศอกขวา ยกขึ้นขนานกับพื้น ใช้มือซ้ายดึงศอกขวาเข้าหาตัว จากนั้นกลับไม่ทำเริ่มต้นโดยเปลี่ยนข้างทำกลับซ้ายขวา

ยืนตัวตรงโดยให้มือทั้งสองข้างวางตรงบริเวณเอวหรือสะโพก ดึงแขนทั้งสองข้างไปด้านหลัง ทำซ้ำแบบเดิม 8 ครั้ง

ที่มา : กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

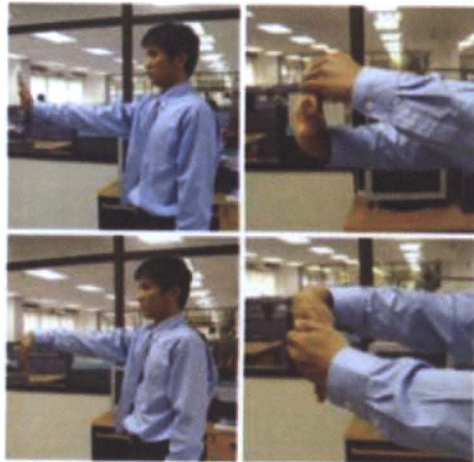




**ท่าหมุนข้อมือ**

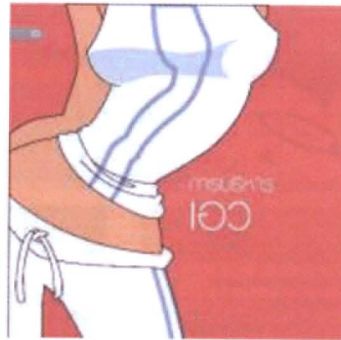


**ทำยืดข้อมือด้วยฝ่ามือหัน เข้า/ออก**

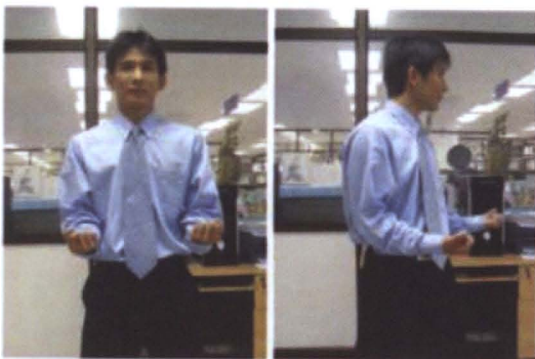


ยกแขนขึ้นตั้งสองข้างแล้วหมุนข้อมือเข้าหาตัว 8 ครั้ง จากนั้นหมุนข้อมือออกจากตัว 8 ครั้ง

ยืดแขนขวาออกไประดับไหล่โดยให้ฝ่ามือหันออกจากตัว ใช้มือซ้ายดึงปลายมือขวาเข้าหาตัวช้าๆ แล้วปล่อยมือกลับไปอยู่ในท่าเดิม จากนั้นพลิกฝ่ามือคว่ำลง แล้วดึงปลายมือซ้ายเข้าหาตัวช้าๆ แล้วปล่อยมือกลับไปอยู่ในท่าเดิม เปลี่ยนไปทำอีกข้างแบบเดียวกันตั้งแต่วิธีเริ่มต้น



**ท่าเอียงตัวด้านข้าง**



ให้อินแนกตัวงอเข่าเล็กน้อย งอแขนขึ้นให้ข้อศอกขนานกับพื้นแล้วบิดตัวไปทางซ้ายมือก่อนแล้วจึงบิดตัวหมุนไปทางขวามือ ทำซ้ำแบบเดิม 4 รอบ

**ท่าหมุนร่างกายส่วนบน**



เริ่มจากทำนั่งบนเก้าอี้วางมือซ้ายลงที่ต้นขายืดแขนขวาขึ้นเหนือศีรษะ แล้วเอียงตัวช้าๆไปทางซ้าย แล้วดึงกลับมากลางในท่าเดิม เปลี่ยนข้างจากซ้ายเป็นขวาแล้วทำแบบเดิมตั้งแต่นั้น (ท่านี้จะประโยชน์มากขึ้น หากท่านทำในท่าที่ขึ้นโดยที่หลังพิงเก้าอี้)

การใช้งานนี้มีข้อเสียนะแต่ขอแนะนำต่อพระบารมีพระราชาธิบดีของเรา

**ที่มา :** กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข



### ๑3. อารมณ์



เลือกวิธีที่ทันใจ สนใจ ทำแล้วเพลิดเพลิน มีความสุข ลดความเครียด เช่น ฟังเพลง ร้องเพลง ดูโทรทัศน์ นอนหลับพักผ่อน ปลูกต้นไม้ พุดคุยพบปะกับเพื่อนฝูง

องค์กร หรือสถานประกอบการ ควรคัดกรองความเครียดพนักงาน สุขภาพจิตที่ดี มีผลการประสิทธิภาพในการทำงานที่ดี <sup>(16)</sup>

46

#### 8 เครื่องมือ สร้างสุขคนวัยทำงานในชุมชน

 <b>เครื่องมือที่ 1</b> ค้นหาจุดดีของตนเอง	 <b>เครื่องมือที่ 4</b> ครอบครัวยุคใหม่	 <b>เครื่องมือที่ 7</b> การมีเครื่องยึดเกาะใจ
 มองหาสิ่งดีของตนเอง แล้วอย่าเก็บไว้ นำออกมาใช้อย่างสร้างสรรค์	 ทำกิจกรรมร่วมกัน ให้ความสำคัญ เป็นที่พึ่งพิงทางใจ ใส่ใจรับฟัง แบ่งปันทุกความสุข	 สันค้ำส่งใจ ยึดเหนี่ยวไว้พริกพริก อังคักกลัดใจในการดำเนินชีวิต เมื่อวิกฤตเข้าเป็นพลังฟื้นฟูใจ
 <b>เครื่องมือที่ 2</b> ค้นหาจุดดีของผู้อื่น	 <b>เครื่องมือที่ 5</b> มีลมคู่ชีวิต ด้วยหลัก 8-8-8	 <b>เครื่องมือที่ 8</b> ความพึงพอใจในสิ่งที่มี
 ทุกคนมีข้อดี เปิดใจค้นหา มองว่าคนอื่นก็มีดี สำคัญที่เห็นคุณค่ากันอย่างจริงใจ	 อดทนจัดการเวลา ขอนคนสับไม้เค็มที่ ทำกันอย่างดีเต็มความสามารถ อย่าให้ขาดสร้างสุขในครอบครัว	 รู้จักพอเพียง พอใจในสิ่งที่มี พอได้ในสิ่งที่ได้
 <b>เครื่องมือที่ 3</b> เฝ้ม 3 อ. ยังกสุธา	 <b>เครื่องมือที่ 8</b> การเปิดใจตลาด และประเพณีให้ผู้อื่น	 ฝัน: ไปไกลกับสร้างสุขวัยทำงานในชุมชน <a href="http://www.sorporator.com">www.sorporator.com</a>
อดทน รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ลดความ ฝัน เก็บ อดทนอดกลั้น อดทนอดกลั้น อดทนอดกลั้น อดทนอดกลั้น อดทนอดกลั้น	 แบ่งปันช่วยเหลือผู้อื่น ตามความสามารถ ทำดีกาสาบะระยะมันต์อดทน	
<b>คลีกเสียง</b> ลต ละ เล็กบุคส์ สุธา และสาระเสียง		

ที่มา : สำนักงานส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข



## แบบประเมินความเครียด (ST5) (17)

### บทนำ

ความเครียดเกิดขึ้นได้กับทุกคน สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดมีหลายอย่างเช่น รายได้ที่ไม่พอเพียง หนี้สิน ภัยพิบัติต่างๆ ที่ทำให้เกิดความสูญเสีย ความเจ็บป่วยเป็นต้น ความเครียดมีทั้งประโยชน์ และโทษหากมากเกินไปจะเกิดผลเสียต่อร่างกายและจิตใจของท่านได้ ขอให้ท่านลองประเมินตนเองโดยให้คะแนน 0-3 ที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน

คะแนน 0 หมายถึง แทบไม่มี (ไม่มีอาการหรือเกิดอาการเพียง 1 ครั้ง)

คะแนน 1 หมายถึง เป็นบางครั้ง (มีอาการมากกว่า 1 ครั้ง แต่ไม่บ่อย)

คะแนน 2 หมายถึง บ่อยครั้ง (มีอาการเกิดขึ้นเกือบทุกวัน)

คะแนน 3 หมายถึง เป็นประจำ (มีอาการเกิดขึ้นทุกวัน)

ข้อที่	อาการหรือความรู้สึกที่เกิดในระยะ 2-4 สัปดาห์	คะแนน			
		0	1	2	3
1	มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก				
2	มีสมาธิน้อยลง				
3	หงุดหงิด/กระวนกระวาย/ว้าวุ่นใจ				
4	รู้สึกเบื่อ เซ็ง				
5	ไม่อยากพบปะผู้คน				

### การแปลผลและการให้คำแนะนำ

0 - 4 คะแนน หมายถึง ไม่มีความเครียดในระดับที่ก่อให้เกิดปัญหากับตัวเอง ยังสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้ และปรับตัวกับสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม

5 - 7 คะแนน หมายถึง สงสัยว่ามีปัญหาความเครียด ควรให้คำปรึกษาหรือให้คำแนะนำในเรื่องการผ่อนคลายความเครียดด้วยการพูดคุยหรือปรึกษาหารือกับคนใกล้ชิด เพื่อระบายความเครียดหรือคลี่คลายที่มาของปัญหาและอาจใช้การหายใจเข้าออกลึก ๆ ซ้ำ ๆ หลายครั้ง หรือใช้หลักการทางศาสนาเพื่อคลายความกังวล

8 คะแนนขึ้นไป หมายถึง มีความเครียดสูงในระดับที่อาจส่งผลเสียต่อร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดหลัง นอนไม่หลับ ฯลฯ ต้องได้รับคำปรึกษาจากบุคลากรสาธารณสุข เพื่อค้นหาสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดและหาแนวทางแก้ไข และคัดกรองโรคซึมเศร้าด้วยแบบคัดกรองโรคซึมเศร้า 2 คำถาม (2Q) หรือ ปรึกษาแพทย์ที่สายด่วนสุขภาพจิต 1323 ตลอด 24 ชั่วโมง

ที่มา : สำนักงานส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข





# 10 วิธีปฏิบัติ...

## เพื่อช่วยคลายเครียดในการทำงาน

กรมสุขภาพจิต ขอเสนอ 10 วิธีปฏิบัติ เพื่อช่วยคนวัยทำงานได้คลายเครียดในการทำงาน ดังนี้



1.

**หมั่นออกกำลังกาย**  
อย่างน้อยวันละ 30 นาที  
ทุกวันหรืออาทิตย์ละ 3 วัน  
เป็นอย่างน้อย

2.

**รู้จักพักผ่อนหย่อนใจบ้าง** ระหว่างหยุดพักการทำงาน เช่น หามุมสงบๆ สบายๆ นั่งพัก หรือหลับตา เพื่อพักสายตา ชัก 5 - 10 นาที หรืองานที่ทำอยู่ต้องนั่งทั้งวัน ก็ควรเดินยืดเส้นยืดสายบ้าง และหลังเลิกงาน ให้ทำกิจกรรมที่ชอบทำ เช่น ปลูกผัก เลี้ยงปลา เป็นต้น

3.

**ใช้คำพูดที่ชวนฟัง** เพื่อช่วยสร้างบรรยากาศที่ดีในการทำงาน เช่น ทักทายสวัสดี รู้จักขอบคุณ ขอโทษ ชื่นชมกัน พูดให้กำลังใจกัน ให้อภัยกัน ไม่พูดซ้ำเติมเมื่อเพื่อนผิดพลาด

4.

**จัดการกับอารมณ์อย่างเหมาะสม** ถ้ามีเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกอารมณ์ไม่ดีอย่าเพิ่งพูดหรือทำอะไรลงไป แต่ให้เดินหลบออกไปก่อน ตั้งสติ นับหนึ่งถึงสิบหรือหายใจเข้าออกช้าๆ แล้วไตร่ตรองถึงสิ่งที่เกิดขึ้นโดยคิดถึงผลดีผลเสียที่จะตามมากับการกระทำของเรา

5.

**การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน** โดยการยิ้มแย้มแจ่มใส เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน คำนึงถึงความรู้สึกของคนอื่นโดยเอาใจเขามาใส่ใจเรา

6.

**การบริหารเวลา** จัดแบ่งเวลาการทำงานในแต่ละวัน อย่างเหมาะสมเพื่อให้งานเสร็จทันเวลาที่กำหนด เช่น ทำงานที่สำคัญหรือเร่งด่วนก่อน แล้วจึงทำงานอื่น ภายหลัง

7.

**กล้าแสดงความคิดเห็นในทางสร้างสรรค์** กล้าบอกความต้องการของตนเองตามสิทธิที่ควรจะได้รับและไม่ทำให้ใครเดือดร้อนหรือผิดระเบียบของหน่วยงาน ผ่านช่องทางที่กำหนด เช่น ผู้รับความคิดเห็น เป็นต้น

8.

**สร้างพลังสุขภาพจิตหรือความเข้มแข็งทางใจให้ตนเอง** ด้วยการคอยให้กำลังใจและชื่นชมตนเองเมื่อทำอะไรสำเร็จและบอกกับตนเองว่า "ฉันมีความสามารถทำได้" พยายามอย่ากังวลไปก่อนล่วงหน้าหรือคิดในทางร้ายในสิ่งที่ยังมาไม่ถึง

9.

**การเก็บออม** โดยฝึกให้เป็นนิสัยด้วยการแบ่งรายได้ส่วนหนึ่งที่ได้รับทุกครั้งเพื่อการออมก่อนการใช้จ่าย เพราะการมีเงินออมจะทำให้เรามีความรู้สึกมั่นคงทางจิตใจ

10.

**การแก้ปัญหาอย่างถูกวิธี** หาสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหา และแก้ที่ต้นเหตุ ข้อสำคัญอย่าแก้ปัญหาด้วยการใช้อารมณ์ แต่ถ้าไม่สามารถแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง อย่าอายที่จะปรึกษาคนอื่น เช่น คนใกล้ชิด เพื่อนร่วมงาน หัวหน้างาน หรือ ขอรับการปรึกษาทางโทรศัพท์ฟรีที่สายด่วนสุขภาพจิต 1323 ตลอด 24 ชั่วโมง



หากไม่สบายใจ ทุกข์ใจ ปรึกษาฟรีที่สายด่วนสุขภาพจิต 1323 ตลอด 24 ชั่วโมง

ด้วยความปรารถนาดีจาก กรมสุขภาพจิต

ผลิตโดย สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข [www.sorporsor.com](http://www.sorporsor.com)

## การวางแผนครอบครัว

### เตรียมความพร้อมทางด้านสุขภาพก่อนแต่งงาน

เมื่อถึงเวลาทั้งหญิงหรือชายมีความพร้อมในด้านต่างๆและพร้อมที่จะมีชีวิตร่วมกันอย่างมีความสุขใจ ควรหาโอกาสไปตรวจสุขภาพร่างกาย และรับคำปรึกษาจากแพทย์ เพื่อค้นหาและลดการติดต่อของโรคเอดส์ หรือโรคที่สามารถถ่ายทอดถึงทารกในครรภ์

การใช้ชีวิตร่วมกันของชายหญิง ควรศึกษาข้อมูลในหลายเรื่อง ได้แก่

1. การปรับตัวและความรู้เรื่องเพศสำหรับชีวิตคู่
2. การตรวจสุขภาพทั้งหญิงชาย เช่น ตรวจเลือด หาภูมิคุ้มกันบกพร่องเกี่ยวกับเอดส์ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ภาวะโลหิตจาง และโรคถ่ายทอดทางพันธุกรรม เป็นต้น
3. ควรฉีดวัคซีนป้องกันโรคไวรัสตับอักเสบบี โรคหัดเยอรมัน ฯลฯ
4. การวางแผนครอบครัว เพื่อกำหนดเวลาที่มีลูกที่เหมาะสม

### การตรวจสุขภาพก่อนแต่งงานและมีบุตร

เริ่มต้นด้วยการตรวจร่างกายและการตรวจทางห้องปฏิบัติการเพื่อให้ทราบถึงความสมบูรณ์ความพร้อมของร่างกายทั้งชายและหญิงที่จะเป็นผู้ก่อกำเนิดทารกน้อยที่มีสุขภาพสมบูรณ์และสามารถวินิจฉัยโรคบางอย่างที่แอบแฝงอยู่

#### 1. การตรวจร่างกายทั่วไป

- ส่วนสูง (เซนติเมตร)
- น้ำหนัก (กิโลกรัม)
- ความดันโลหิต (มิลลิเมตรปรอท)
- ระบบหัวใจ
- ระบบหายใจ

#### 2. การตรวจทางห้องปฏิบัติการ

##### 2.1 การตรวจเลือด

- หมู่เลือด
- ความเข้มข้นของเม็ดเลือด Hct (%)
- ระดับน้ำตาลในเลือด (FBS)
- ภูมิคุ้มกันโรคไวรัสตับอักเสบบี (Anti HBs)
- เลือดบวกซีฟิลิส (VDRL)
- ภูมิต้านทานไวรัสเอดส์ (Anti HIV)
- ตรวจหา Haemoglobin Typing

##### 2.2 การตรวจปัสสาวะ (UA)

##### 2.3 เอกซเรย์ปอด (Chest X-RAY)

#### 3. อื่นๆ



## การวางแผนเพื่ออนาคต

คู่สมรสควรมีการวางแผนล่วงหน้ามากสำหรับครอบครัวว่าจะมีลูกกี่คน มีลูกเมื่อใด และแต่ละคนควรห่างกันกี่ปี สำหรับคู่สมรสใหม่ควรที่จะใช้เวลาสักระยะหนึ่ง เพื่อปรับตัวปรับใจเข้าหากันและสร้างฐานะให้มั่นคงเมื่อพร้อมแล้วแล้วตัดสินใจมีลูก

ในสภาพสังคมปัจจุบัน คุณหมอมักจะแนะนำให้บุตรครอบครัวละไม่เกิน 2 คน ลูกคนแรกกับลูกคนที่ 2 ควรห่างกันอย่างน้อย 3 ปี และมารดาควรมีลูกคนแรกเมื่ออายุเกิน 20 ปี หากยังไม่พร้อมทั้งคู่สมรสคุณกำหนดไว้ก่อนเมื่ออายุ 35 ปีขึ้นไปก็ไม่ควรมีลูกถ้ายังไม่เคยก็ควรจะไปปรึกษาแพทย์ดูก่อน

## วิธีคุมกำเนิดที่เหมาะสมสำหรับคู่สมรสใหม่

### 1. ฝ่ายหญิง

1.1 กินยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวม ครั้งแรกควรเลือกยาเม็ดชนิดที่มีฮอร์โมนประกอบอยู่ในขนาดต่ำก่อน เพื่อลดอาการแทรกซ้อนและเริ่มกินยาเม็ดแรกในวันแรกที่มีประจำเดือนวันละ 1 เม็ด เรียงตามลำดับลูกศร หลังอาหารเย็นหรือก่อนนอนทุกวัน กินติดต่อกันไปแผงต่อแผง

หากลืมกิน 1 เม็ด ให้รีบกินทันทีที่นึกได้ และกินเม็ดต่อไปตามปกติ

หากลืมกิน 2 เม็ด ให้หยุดใช้ยาแผงใหม่ และใช้วิธีคุมกำเนิดอื่น เช่น ถุงยางอนามัย จนมีประจำเดือนจึงเริ่มแผงใหม่

1.2 นับวันปลอดภัย โดยมีช่วงเวลาปลอดภัยในการมีเพศสัมพันธ์ คือ ช่วง 7 วันก่อน และ 7 วันหลัง มีประจำเดือน แต่วิธีนี้ได้ผลไม่แน่นอน เพราะรอบเดือนอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ในแต่ละเดือน และหากมีการเจ็บป่วยหรือความเครียดทางอารมณ์ที่ทำให้รอบเดือนคลาดเคลื่อนได้

1.3 วิธีคุมกำเนิดอื่น ๆ เช่น ยาฉีดคุมกำเนิด ห่วงอนามัย ยาฝังคุมกำเนิด ไม่แนะนำให้คู่สมรสใหม่ใช้ เพราะเป็นวิธีที่ไม่เหมาะสมสำหรับผู้ที่ไม่เคยมีลูก

### 2. ฝ่ายชาย

สวมถุงยางอนามัยขณะมีเพศสัมพันธ์ป้องกันการตั้งครรภ์ และยังสามารถป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอดส์ได้ด้วย

## เคล็ดลับเพื่อการมีชีวิตคู่ที่ยืนยาว

1. **รู้จักพูดภาษาดอกไม้** วิธีพูดด้วยน้ำเสียงนุ่มนวล สบตาพูดคุย มีความรักและปรารถนาดีต่อกัน หาโอกาสพูดคุยเป็นประจำพร้อมที่จะรับฟังความคิดเห็นของอีกฝ่าย เปิดโอกาสให้อีกฝ่ายแสดงความคิดเห็นเต็มที่ พูดปลอบใจเมื่ออีกฝ่ายเกิดความกังวล พูดให้กำลังใจหรือพูดสิ่งดีๆ สิ่งที่ประทับใจในกันและกัน เล่นหยอกล้อด้วยอารมณ์ขันกันบ้าง



2. **หลีกเลี่ยงการพูดจาหุหมั่น** บุคคลที่คนรักนับถือ ทำท่ายั่วโมโห กล่าวหา พูดถึงความผิดพลาดในอดีตของอีกฝ่าย พูดกลบเกลื่อนหรือหลีกเลี่ยงปัญหา พูดตำหนิหรือเปรียบเทียบในเชิงลบ เอาเรื่องในชีวิตคู่ของตนไปพูดในทางที่เสียหายหรืออับอาย ตำท้อหรือพูดโต้เถียงเพื่อเอาชนะกัน พร่ำบ่น หรือสั่งสอนอีกฝ่าย
3. **ควรหลีกเลี่ยงการพูดจาดกกลงกันในขนาดที่ต่างฝ่ายต่างมีอารมณ์โกรธ** พยายามเข้าใจความรู้สึกนึกคิดของอีกฝ่าย อาจจะพูดจาถกเถียงกันบ้าง แต่ก็ควรให้เป็นไปเพื่อให้เกิดความเข้าใจกันมากขึ้น ไม่มุ่งเอาชนะกัน หรือหาทางออกที่ทั้งคู่สามารถทำได้ ที่สำคัญการขัดแย้งจะไม่ลุกลามไปใหญ่โตถ้าต่างฝ่ายต่างรู้จักขอโทษให้อภัยและไม่ถือโกรธกัน
4. **รู้จักสร้างบรรยากาศ**
  - ชักชวนกันผ่อนคลายความเครียด เช่น ออกกำลังกายด้วยกัน หาเวลาไปดูหนังฟังเพลง ชวนกันดูโทรทัศน์ ทำอาหารเย็นด้วยกัน ไปจับจ่ายซื้อของด้วยกัน หรือนั่งสมาธิ สวดมนต์ด้วยกัน
  - แสดงออกให้อีกฝ่ายรู้ว่ารักเสมอ เช่น โอบกอด แอบหอมแก้ม รู้จักเอาใจให้เกียรติให้ความสำคัญซึ่งกันและกัน
  - จัดบ้านให้น่าอยู่ แต่งบ้านให้มีชีวิตชีวา สดชื่นด้วยดอกไม้ หรือติดมาน้ำใหม่ เปลี่ยนผ้าปูที่นอนใหม่
  - รักษาความสะอาดของสุขภาพอนามัยของตนเองอยู่เสมอ
5. **รู้จักหลักคิดที่สำคัญ**
  - ให้ความเห็นอกเห็นใจกันเวลาที่อีกฝ่ายมีปัญหา
  - มีจิตใจเข้มแข็งและมั่นคงไม่หวั่นไหวกับคำพูดที่ผู้อื่นให้ร้ายกับชีวิตคู่ของตนเอง
  - ยอมรับความแตกต่างระหว่างกันว่าเป็นสิ่งที่เขา หรือเธอไม่อาจเปลี่ยนแปลงได้หรือแก้ไขไม่ได้
  - มีความรับผิดชอบต่อกันร่วมกัน แบ่งเบาบทบาทการดูแลบ้าน ค่าใช้จ่ายและลูกที่กำลังกำเนิดมา
  - ร่วมมือกันแก้ปัญหาด้วยการยืดหยุ่นตามสถานการณ์
  - ทำความรู้จักญาติพี่น้องและคนรอบข้างของทั้งคู่ ไม่ว่าจะเพื่อนร่วมงาน เพื่อนสนิท สมาชิกครอบครัวของคนรัก และบุคคลที่ควรรักให้ความนับถือ

ที่มา : สำนักอนามัยเจริญพันธุ์ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข





12. World Health Organization: WHO. Physical Activity and Adults. Global Recommendation on Physical Activity for Health, pp. 23-27. Switzerland, 2010.
13. กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. ทำออกกำลังกายในสถานประกอบการ. นนทบุรี: โรงพิมพ์องค์การรับวงสินค้าและพัสดุภัณฑ์, 2548.
14. LaMontagne AD, Martin A, Page KM, et al. Workplace mental health: developing an integrated intervention approach. BMC Psychiatry. 2014;14:131.
15. สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.แบบประเมิน/500-แบบประเมินความเครียด. วันที่เข้าถึง 15 กุมภาพันธ์ 2561.เข้าถึงได้จาก:<http://www.sorporsor.com/component/content/article/182-สื่อสิ่งพิมพ์/แบบประเมิน/500-แบบประเมินความเครียด.htm>
16. สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. ก่อนจะแต่ง...ครรวรจะตรวจ. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, 2559.
17. สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. สีสรัก สร้างครอบครัว. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, 2559.





**ดาวนั้โหลดเอกสาร**



เอกสารโครงการสาวไทยแก้มแดง

[http://nutrition.anamai.moph.go.th/ewt\\_news.php?nid=440](http://nutrition.anamai.moph.go.th/ewt_news.php?nid=440)



เอกสารเผยแพร่ด้านอาหารและโภชนาการ โดยสำนักโภชนาการ

[http://nutrition.anamai.moph.go.th/ewt\\_news.php?nid=386](http://nutrition.anamai.moph.go.th/ewt_news.php?nid=386)



เอกสารเผยแพร่ด้านอนามัยวัยเจริญพันธุ์ โดยสำนักอนามัยเจริญพันธุ์ กรมอนามัย

<http://rh.anamai.moph.go.th/main.php?filename=totaldownload>



เอกสารเผยแพร่ด้านการดูแลสุขภาพจิต โดยสำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต

<http://www.sorporsor.com/วัยทำงาน-15-59ปี.html>







กรมอนามัย  
Department of Health



# สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

