

# ธาตุเหล็ก

ธาตุเหล็กเป็นเกลือแร่ชนิดหนึ่ง **ปกติใน** ร่างกายของคนเรามีธาตุเหล็กอยู่แล้ว นั่นคือ อยู่ในเม็ดเลือดแดง สีแดงที่มองเห็นอยู่ในเม็ดเลือด คือ สีที่เกิดจากธาตุเหล็กจับอยู่กับโปรตีนชนิดหนึ่ง เรียกว่า ฮีโมโกลบิน

## ความสำคัญของธาตุเหล็ก

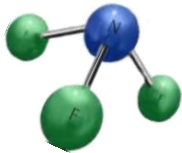
ธาตุเหล็กใช้ในการสร้างเม็ดเลือดแดง

นำ ออกซิเจนไปเลี้ยงทั่วร่างกาย

โดยเฉพาะในอวัยวะที่จะต้องเผาผลาญให้เกิด กำลังกาย (กล้ามเนื้อ) และอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับ สติปัญญา การเรียนรู้ ความสามารถ ความ ฉลาด (สมอง)

## การขาดธาตุเหล็ก

เกิดขึ้นเมื่อร่างกายได้รับธาตุเหล็กจากอาหารไม่ เพียงพอ ทำให้มีการสร้างเม็ดเลือดแดงลดลง จนเกิด **ภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก** เกิด อาการตามมา ได้แก่ เหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย ทำงานได้ ไม่เต็มที่ ความต้านทานโรคลดลง เจ็บป่วยบ่อย ร่างกายได้ออกซิเจนไม่เพียงพอ จิตใจไม่แจ่มใส ประสิทธิภาพในการเรียนรู้ลดลง



## ความต้องการธาตุเหล็กใน ๑ วัน

อายุ (ปี)	เพศ	ความต้องการธาตุเหล็กใน ๑ วัน
๔-๖	ชายและหญิง	วันละ ๑๐ มิลลิกรัม
๗-๙	ชายและหญิง	วันละ ๑๐ มิลลิกรัม
๑๐-๑๒	ชาย	วันละ ๑๒ มิลลิกรัม
๑๓-๑๕	ชาย	วันละ ๑๒ มิลลิกรัม
๑๐-๑๒	หญิง	วันละ ๑๕ มิลลิกรัม
๑๓-๑๕	หญิง	วันละ ๑๕ มิลลิกรัม

## อาหารที่มีธาตุเหล็กสูง

ผลิตภัณฑ์จากสัตว์ เช่น ตับสัตว์ เนื้อสัตว์ ไข่ นม เลือดหมู เลือดเป็ด เลือดไก่ จากพืช เช่น ถั่ว ลูกเดือย **ในผัก**

**ใบเขียวเข้ม** เช่น คะน้า กวางตุ้ง ผักบุ้ง ตำลึง ผักโขม แต่ร่างกายดูดซึมได้น้อยกว่า



## อาหารที่ช่วยในการดูดซึมธาตุเหล็ก

รับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กควบคู่กับการ รับประทาน**วิตามินซี** ซึ่งมีใน ผลไม้ เช่น ส้ม สับปะรด กล้วย มะละกอสุก ขนุน มะนาว



## อาหารที่ขัดขวางการดูดซึมธาตุเหล็ก



น้ำชา กาแฟ นมสด น้ำเต้าหู้

## สังเกตอย่างไรว่า"ขาด"และ"พร่อง"ธาตุเหล็ก

คนที่ขาดธาตุเหล็กจะ **ซีด** โดยสังเกตได้จากริมฝีปากซีด ลิ้นขาวซีด ลิ้นเหลือง หรือดูความซีด ของเล็บและเปลือกตา

**ถ้ายังไม่ทันซีด** จะสังเกตได้จาก อาการ อ่อนเพลีย ไม่ค่อยมีแรง ทั้งที่ตัวก็ไม่เล็ก ดูไม่ขาด อาหาร ในเด็กนักเรียน จะนั่งซิม ไม่วิ่งเล่นกัน เพราะ ไม่มีแรง ออกซิเจนถูกพาไปเลี้ยงกล้ามเนื้อไม่พอ ไม่มีสมาธิในการเรียน

หนังสือ ความสนใจใน แต่ละเรื่องไม่นาน จับ จด เพราะออกซิเจนไป เลี้ยงสมองไม่พอ ส่งผล ให้สติปัญญาและ ความสามารถในการ เรียนรู้ลดลง ภูมิคุ้มกัน โรคลดลง ทำให้เด็กเจ็บป่วยบ่อย



# กลุ่มเสี่ยงต่อการขาดธาตุเหล็ก

กลุ่มเสี่ยง ต่อการขาดธาตุเหล็ก คือ ทารก ตั้งแต่ในท้องแม่ หญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตร เด็กทารก เด็กวัยเตาะแตะ เด็กวัยเรียน รวมถึงเด็กวัยรุ่น(โดยเฉพาะผู้หญิง) **เด็กวัยเรียนที่ขาดธาตุเหล็ก ร้อยละ 20 ความสามารถในการเรียนรู้ต่ำ โดยเฉพาะวิชาคำนวณ**



# การป้องกันการขาดธาตุเหล็ก

1. **กินยาเม็ดธาตุเหล็ก** เพื่อให้เด็กวัยเรียนมีสุขภาพและอนามัยสมบูรณ์ มีสติปัญญาเฉลียวฉลาด ประสบผลสำเร็จในการศึกษาเล่าเรียนอย่างมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น



**“กินยาเม็ดธาตุเหล็กสัปดาห์ละ 1 เม็ด จะได้ผลดี ต้องกินทุกสัปดาห์”**

2. **กินอาหารที่มีการปรุงแต่งด้วยอาหารที่มีธาตุเหล็ก**



3. **ใช้เครื่องปรุงที่มี ธาตุเหล็ก** เช่น น้ำปลาเสริมธาตุเหล็ก ซีอิ๊วเสริมธาตุเหล็ก

# การให้ยาเม็ดธาตุเหล็ก

ทางโรงเรียนร่วมกับกลุ่มงานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ จะจ่ายยาเม็ดธาตุเหล็กให้เด็กวัยเรียนในตลอดปีการศึกษา เพื่อป้องกันและควบคุมภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก โดยให้ยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก แก่เด็กนักเรียน ป.1 – ม.3 **กินสัปดาห์ละ 1 เม็ด ทุกวันจันทร์** ตอนกลางวัน

หลังจากนั้น จะ สุ่มตรวจเลือดนักเรียน หากพบต่ำกว่าเกณฑ์ จะให้ยาเป็นวันละ 1 เม็ดเป็นเวลา 90 วัน (3 เดือน) และตรวจเลือดซ้ำ ถ้าพบว่ายังต่ำกว่าเกณฑ์อยู่ จะส่งพบแพทย์เพื่อทำการค้นหาสาเหตุต่อไป

# ข้อแนะนำในการกินยาเม็ดธาตุเหล็ก

1. **กินขณะท้องว่างจะดูดซึมได้ดี** แต่ถ้ามีอาการคลื่นไส้ มวนท้อง ให้กินพร้อมอาหาร
2. **กินพร้อมวิตามินซี (ผลไม้รสเปรี้ยว)** จะช่วยการดูดซึม
3. **ไม่ควรกินนมพร้อมกับยาเม็ดธาตุเหล็ก** เพราะแคลเซียมในนมจะขัดขวางการดูดซึม
4. **กินแล้วอุจจาระจะมีสีดำ** ซึ่งเป็นอาการปกติ

# ธาตุเหล็ก พัฒนาสมอง พัฒนาชีวิต



ข้อมูลจาก ... ทีมงานส่งเสริมสุขภาพ

กลุ่มงานเวชกรรมสังคม

☎ 056 - 219838

จัดทำโดย ... กลุ่มงานสุขศึกษา

☎ 056 - 219888 ต่อ 5200, 9801

รพ.สวรรค์ประชารักษ์ จ.นครสวรรค์