

รายงานตัวชี้วัดตามคำรับรองการปฏิบัติราชการ ของสำนักอนามัยผู้สูงอายุ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2565

โดย กลุ่มพัฒนาระบบส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและเครือข่าย



ตัวชี้วัดที่ 2.2 ระดับความสำเร็จของการพัฒนาองค์กรแห่งความสุขที่มีคุณภาพ



ผลการประชุมติดตามการดำเนินการตัวชี้วัด รอบ 10 เมษายน 2565

- บันทึกข้อมูลตัวชี้วัดในระบบ DOC
- ประชาสัมพันธ์กิจกรรมส่งเสริมให้ความรู้หญิงวัยเจริญพันธุ์รับประทานวิตามินเสริมธาตุเหล็กและโฟลิก เรือง พิวสวยแถมใส สาวไทยแถมแดง และ กรดโฟลิก

แผนการประชุมติดตามการดำเนินการตัวชี้วัด 10 พฤษภาคม 2565

- รายงานการประชุมติดตามการดำเนินการตัวชี้วัด ประจำเดือนเมษายน 2565
- บันทึกข้อมูลตัวชี้วัดในระบบ DOC (ภายใน 10 พฤษภาคม 2565)

ตัวชี้วัดที่ 2.2 ระดับความสำเร็จของการพัฒนาศักยภาพความสุขที่มีคุณภาพ



< สำเนาแนมัยผู้สูงอ...(38) 🔍 📎 ☰

เรียนผู้ปฏิบัติงานตามตารางดังกล่าวเข้าร่วม...

บองคนและบราบบรามการทอรต
ประจำปีงบประมาณ 2565

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ
ขอบคุณค่ะ

14:31 น.

เลขรับที่669.pdf
ไฟล์ได้ถึง 27 เม.ย. 14:31
น.
ขนาดไฟล์ 538 kB

14:31 น.



M.A.R.K.

เรียน ผอ/ รอง ผอ/หน กลุ่มและ
จนท ทุกท่าน
คณะทำงาน HWP ขอ
ประชาสัมพันธ์ เรื่อง "พิวสวายแก้ม
ไส" สาวไทยแก้มแดง และเรื่องก
รดไฟลึก ครับ

ขอบคุณครับ

15:33 น.



15:33 น.

ประชาสัมพันธ์กิจกรรมส่งเสริมให้ความรู้หญิงวัยเจริญพันธุ์รับประทานวิตามินเสริมธาตุเหล็กและโฟลิก

เรื่อง ผิวสวยแถมใส สาวไทยแถมแดง และ กรดโฟลิก

**“ผิวสวย
แถมใส”
สาวไทย
แถมแดง 64**
คู่ยวิตามินเสริมพิเศษ

พบความชุกโลหิตจางในประเทศไทย
ของหญิงวัยเจริญพันธุ์ (15-49 ปี) ร้อยละ 22.7
โดยประมาณว่า 1 ใน 4 คนของหญิงวัยเจริญพันธุ์
“มีภาวะโลหิตจาง”

Q : โลหิตจางแล้วเป็นอย่างไร ?
A : ซีด วิงเวียนศีรษะ ปวดหัว
เมื่อยล้า อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย
ติดเชื่อง่าย ป่วยง่าย
ประสิทธิภาพการทำงานลดลง

แหล่งอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง
ได้แก่ ตับ เลือด เนื้อสัตว์
เนื้อแดง เครื่องในสัตว์
Trick รับประทานวิตามินซี
เช่น ฝรั่ง ส้ม สับปะรด
ช่วยดูดซึมธาตุเหล็ก

แหล่งอาหารที่มีโฟลิก
มีมากในผักใบเขียวและผลไม้สด
เช่น คื่นช่าย บรอกโคลี ผักกาดหอม
ดอกกะหล่ำ แตงกวา หน่อไม้ฝรั่ง
ถั่วฝักยาว อย่างน้อย 5 ถ้วย/วัน

ผลไม้สด
เช่น ฝรั่ง สตรอเบอร์รี่
ส้ม ฝรั่งทิมจู มะละกอ
สุก มะม่วงเขียวเสวย

**วิธีป้องกัน
โลหิตจาง**

๑๒ รับประทานวิตามิน
เสริมธาตุเหล็กและโฟลิก
1 เม็ด / สัปดาห์

ศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

กรดโฟลิก
สารอาหารสำคัญสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

**Folic Acid
กรดโฟลิก** สารอาหารในกลุ่มวิตามินบี มีบทบาทในการสร้างเม็ดเลือดแดง
ควบคุมการทำงานของสมอง และสังเคราะห์โปรตีน
มีการสกัดออกมาให้อยู่ในรูปแบบเม็ดรับประทานสะดวก

ทานตอนไหน ?

- ก่อนตั้งครรภ์ 1 - 3 เดือน
ทานต่อไปเรื่อยๆ
จนอายุครรภ์ถึง 3 เดือน
- กินประมาณ
180 - 200 ไมโครกรัม/วัน
- สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ เพิ่มเป็น 2 เท่า
- ในระยะให้มนบุตร ทานประมาณ
280 ไมโครกรัม/วัน ในช่วง 6 เดือนแรก
260 ไมโครกรัม/วัน ในช่วง 6 เดือนหลัง

ประโยชน์

- ช่วยให้
เจริญอาหาร
- รักษา
ภาวะโลหิตจาง
- บำรุง
ผิวพรรณ
- ป้องกัน
อาการแพ้
จากอาหาร
เป็นพิษ
- ป้องกัน
การพิการ
ของเด็กทารก
- ช่วยสร้างน้ำนม
หลังคลอดบุตร

อาหารที่มีกรดโฟลิก

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

**อันตราย
เมื่อกขาดโฟลิก**

- ความจำไม่ดี
- ซึมเศร้า
- มีผลกระทบต่อทารกในครรภ์

ParentsOne