

ข้อแนะนำร่วมเรื่องการบริหารโรคธาตุเหล็กสำหรับ ประชาชนทั่วไป โดยเฉพาะสตรีวัยเจริญพันธุ์

ธาตุเหล็กเป็นสารอาหารรองที่สำคัญสำหรับการสร้างเม็ดเลือดแดงและสนับสนุนการทำงานของเซลล์ การขาดธาตุเหล็กมักเกิดจากการได้รับธาตุเหล็กไม่เพียงพอ หรือการสูญเสียเลือดมากเกินไปเนื่องจากการมีประจำเดือนในสตรีวัยเจริญพันธุ์ การขาดธาตุเหล็กอย่างต่อเนื่องอาจส่งผลให้เกิดภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก ซึ่งอาจทำให้มีอาการเหนื่อยล้าและ

สถานการณ์ในท้องถิ่นเป็นอย่างไร?

การสำรวจสุขภาพประชากรปี 2020-22 ให้ข้อมูลเชิงลึกที่เป็นประโยชน์เกี่ยวกับภาวะของธาตุเหล็กในประชากร โดยรวมแล้ว ความชุกของการขาดธาตุเหล็กของประชากรในท้องถิ่นอายุ 15-84 ปี และสตรีวัยเจริญพันธุ์ (อายุ 15-49 ปี) อยู่ที่ประมาณ 5.7% และ 17.5% ตามลำดับ ตามแนวทางล่าสุดของ WHO ในปี 2020 ความชุกของการขาดธาตุเหล็กตั้งแต่ 5.0-19.9% จัดเป็นปัญหาสาธารณสุขระดับที่ไม่รุนแรง

วิธีการรักษาปริมาณธาตุเหล็กให้เพียงพอ

โดยทั่วไป การบริโภคธาตุเหล็กอย่างเพียงพอสามารถทำได้โดยการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพและสมดุลด้วยอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง ผู้หญิงในวัยเจริญพันธุ์มีความเสี่ยงสูงต่อการสูญเสียธาตุเหล็กในช่วงมีประจำเดือน ดังนั้นจึงมีความต้องการธาตุเหล็กในแต่ละวันสูงขึ้น พวกเขาควรใส่ใจเป็นพิเศษกับการรับประทานอาหารเพื่อให้แน่ใจว่าได้รับธาตุเหล็กอย่างเพียงพอ

ทานอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง



ทานเนื้อสัตว์ ปลา และอาหารทะเลในปริมาณที่พอเหมาะ อาหารจากสัตว์เหล่านี้ประกอบด้วยธาตุเหล็กในรูปฮีโมโกลบินซึ่งดูดซึมได้ง่าย



เพิ่มการทานผักและถั่วสีเขียวเข้มให้มากขึ้น อาหารจากพืชเหล่านี้ประกอบด้วยธาตุเหล็กในรูปที่ไม่ใช่ฮีโมโกลบิน ซึ่งดูดซึมได้ง่ายกว่า และอาหารหรือเครื่องดื่มอื่น ๆ อาจส่งผลต่อการดูดซึมได้



ซีเรียลอาหารเช้าที่เสริมธาตุเหล็กก็เป็นแหล่งธาตุเหล็กที่ดีเช่นกัน

ทานผักและผลไม้ให้เพียงพอ



ทานผักและผลไม้ที่มีวิตามินซีสูงเพื่อเพิ่มการดูดซึมธาตุเหล็กจากพืช

ลดการดื่มชาหรือกาแฟพร้อมมื้ออาหาร



พยายามหลีกเลี่ยงการดื่มชาหรือกาแฟภายใน 1 ถึง 2 ชั่วโมงหลังมื้ออาหาร เนื่องจากจะช่วยลดการดูดซึมธาตุเหล็กได้ น้ำเปล่าหรือน้ำผสมมะนาวเป็นทางเลือกที่ดีกว่าสำหรับเครื่องดื่มพร้อมมื้ออาหาร

มาตรการเพิ่มเติมสำหรับผู้ที่มีความเสี่ยงสูงต่อการขาดธาตุเหล็ก

ผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการขาดธาตุเหล็ก (เช่น สตรีวัยเจริญพันธุ์ที่มีประจำเดือนมานาน สตรีมีครรภ์ ผู้ที่ควบคุมอาหาร ผู้ที่มีความผิดปกติของระบบทางเดินอาหารและ/หรือเคยผ่าตัดระบบทางเดินอาหารมาก่อน ผู้บริจาคโลหิตเป็นประจำ ฯลฯ) อาจขอคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพเกี่ยวกับการจัดการสภาวะสุขภาพและความต้องการส่วนบุคคลในการเสริมธาตุเหล็ก โปรดทราบ: การรับประทานธาตุเหล็กมากเกินไปอาจเป็นอันตรายได้

คำแนะนำข้างต้นเหล่านี้จะได้รับการทบทวนและแก้ไขปรับปรุงตามผลการวิจัยใหม่ สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาเยี่ยมชมเว็บไซต์ของกระทรวงสาธารณสุข: รายงานเฉพาะประเด็นเกี่ยวกับภาวะธาตุเหล็ก (การสำรวจสุขภาพประชากรปี 2020-22): <https://www.chp.gov.hk/en/features/37474.html>