



คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์



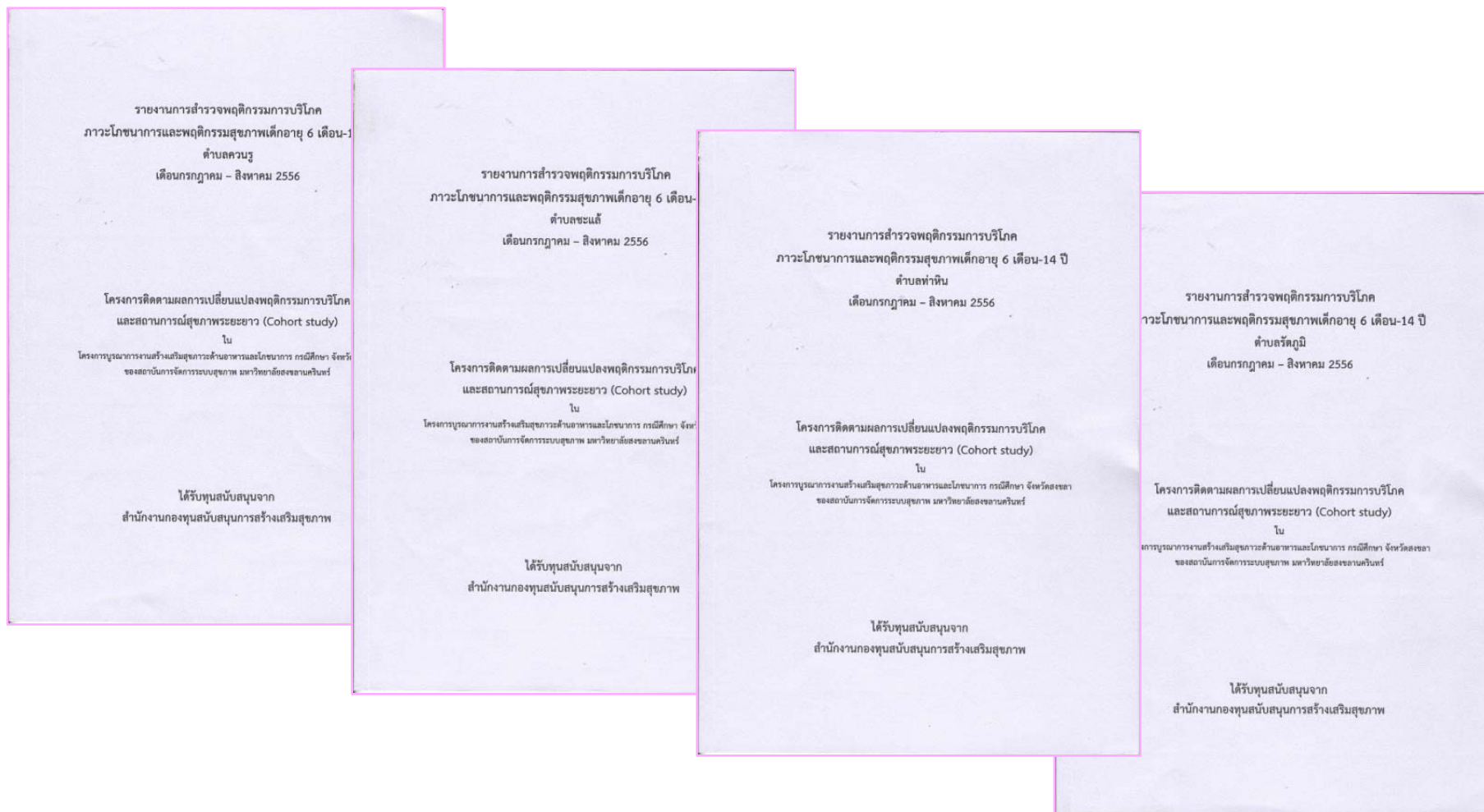
เวทีค้นข้อมูล

สถานการณ์สุขภาพของเด็ก
ตำบลควนรู ตำบลชะแล้ ตำบลท่าหิน และตำบลรัตภูมิ
มิถุนายน – กรกฎาคม 2558

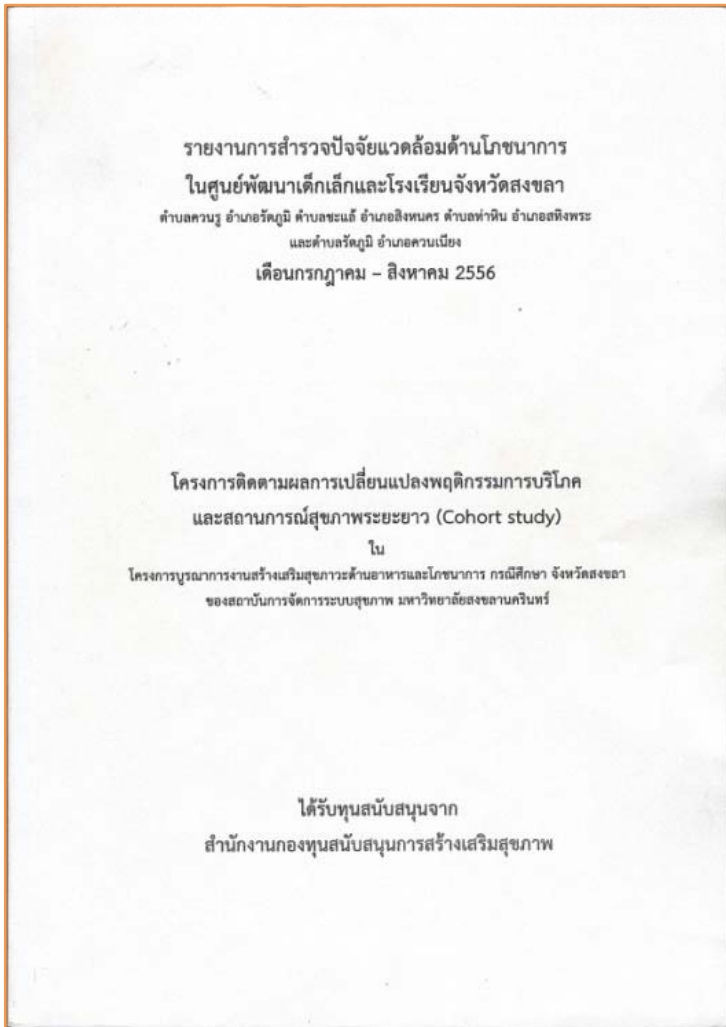
รศ.พญ. ลัดดา เหมาะสุวรรณ
ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์



ส่งรายงานการสำรวจสุขภาพเด็กครั้งที่ 1 กรกฎาคม – สิงหาคม 2556 ให้ทุกตำบลเมื่อเดือนมิถุนายน 2557



รายงานการสำรวจปัจจัยแวดล้อมด้านโภชนาการ ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กและโรงเรียนครั้งที่ 1 ก.ค.-ส.ค. 2556 ให้กับ อปท. ศพด. และโรงเรียน เมื่อเดือนกันยายน 2557



เวทีคืนข้อมูลตำบลควนรูวันที่ 21 ต.ค.56



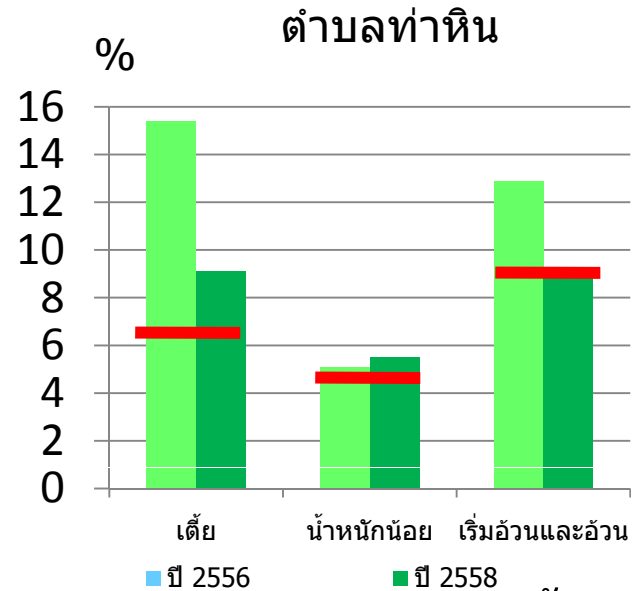
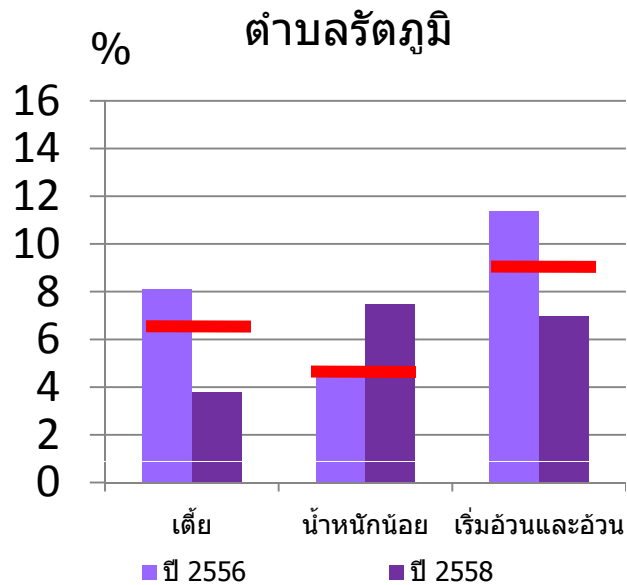
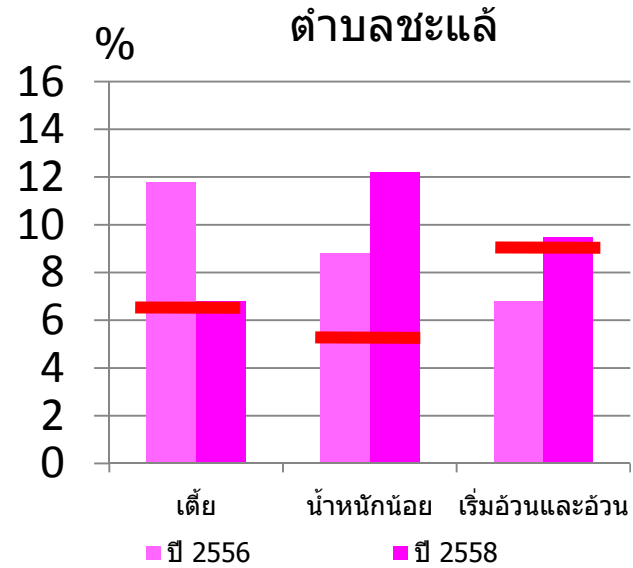
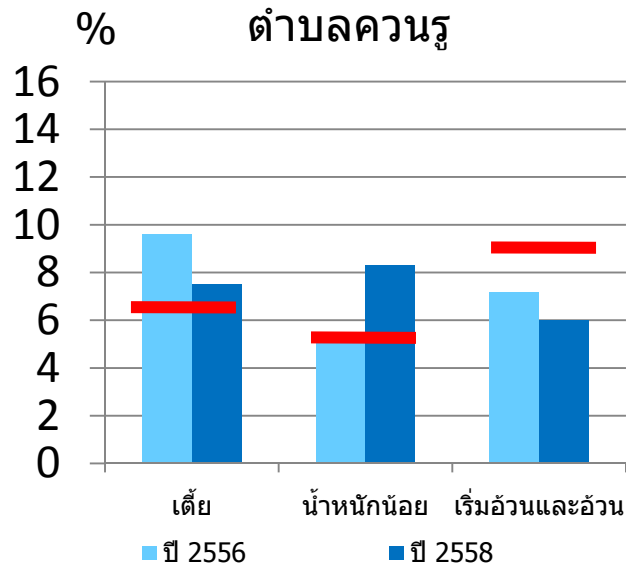
เวทีคืนข้อมูลตำบลชะแล้วันที่ 29 ต.ค.56 และ 3 ม.ค.57



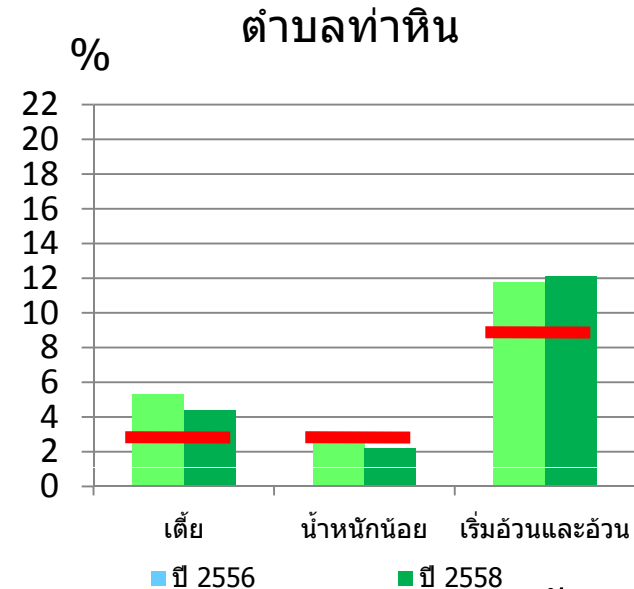
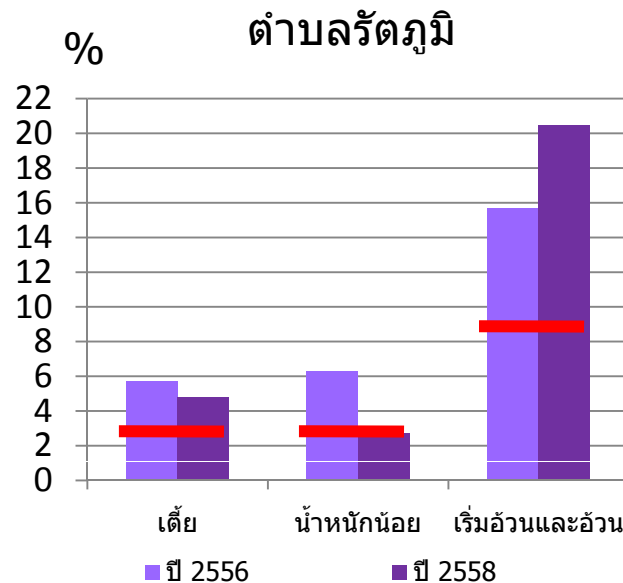
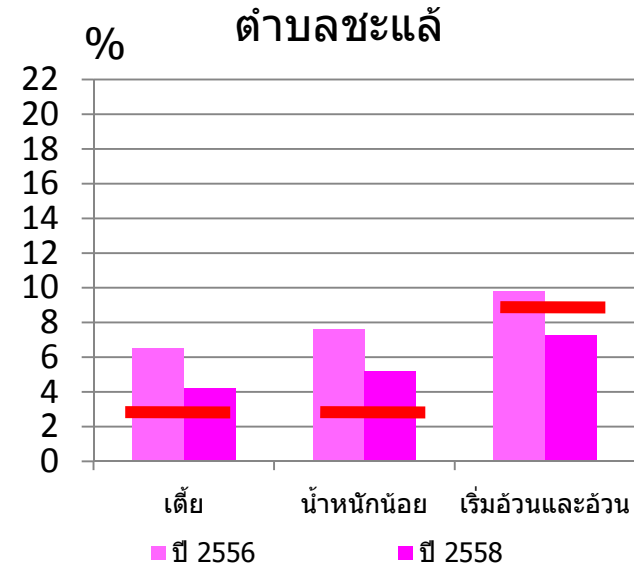
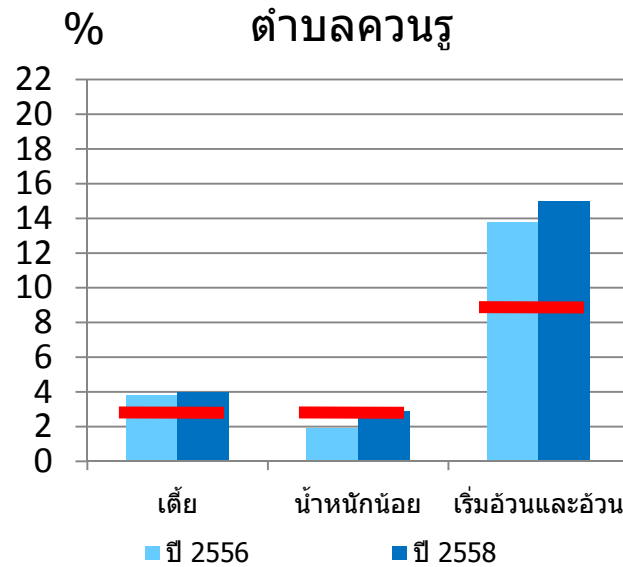
ประชุมคณะทำงานวันที่ 12 พ.ค.57
แจ้งผลภาวะโภชนาการ ภาวะชีด และระดับไอโอดีนในปีสภาวะ
ของเด็กเป็นรายบุคคลให้กับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล
ทุกแห่ง พร้อมทั้งแลกเปลี่ยนแนวทางการแก้ไขปัญหา



ภาวะโภชนาการเด็กปฐมวัย



ภาวะโภชนาการเด็กวัยเรียน

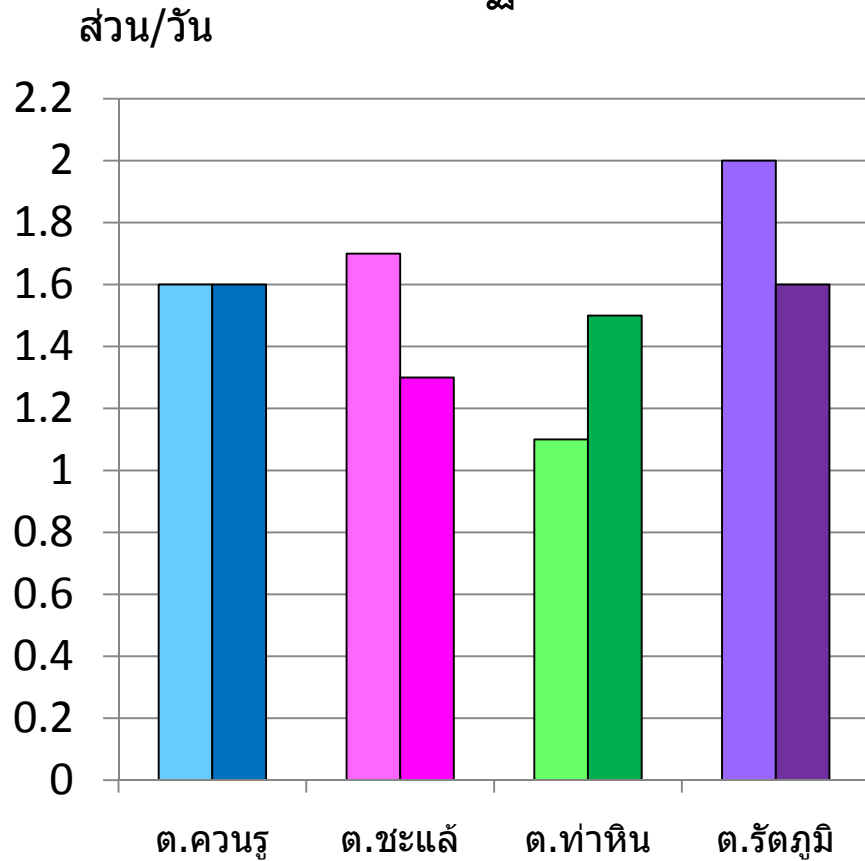


การได้รับนมแม่อย่างเดียวนานของเด็ก อายุ 1 ปี – 1 ปี 11 เดือน

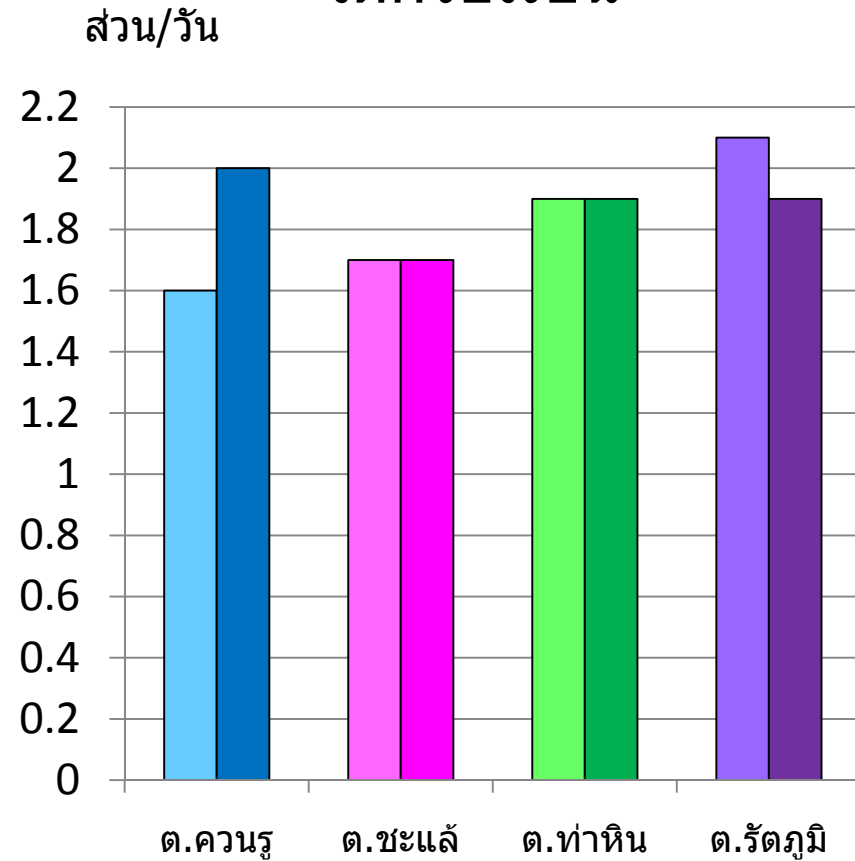
- ไม่มีเด็กคนใดได้รับนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน
- ที่ตำบลชะแล้: กินนมแม่อย่างเดียวยังอายุ 1 เดือน ร้อยละ 9.1
- ที่ตำบลรัตภูมิ:
 - กินนมแม่อย่างเดียวยังอายุ 2 เดือน ร้อยละ 11.1
 - กินนมแม่อย่างเดียวยังอายุ 3 เดือน ร้อยละ 11.1

ปริมาณการกินผักต่อวัน

เด็กปฐมวัย



เด็กวัยเรียน

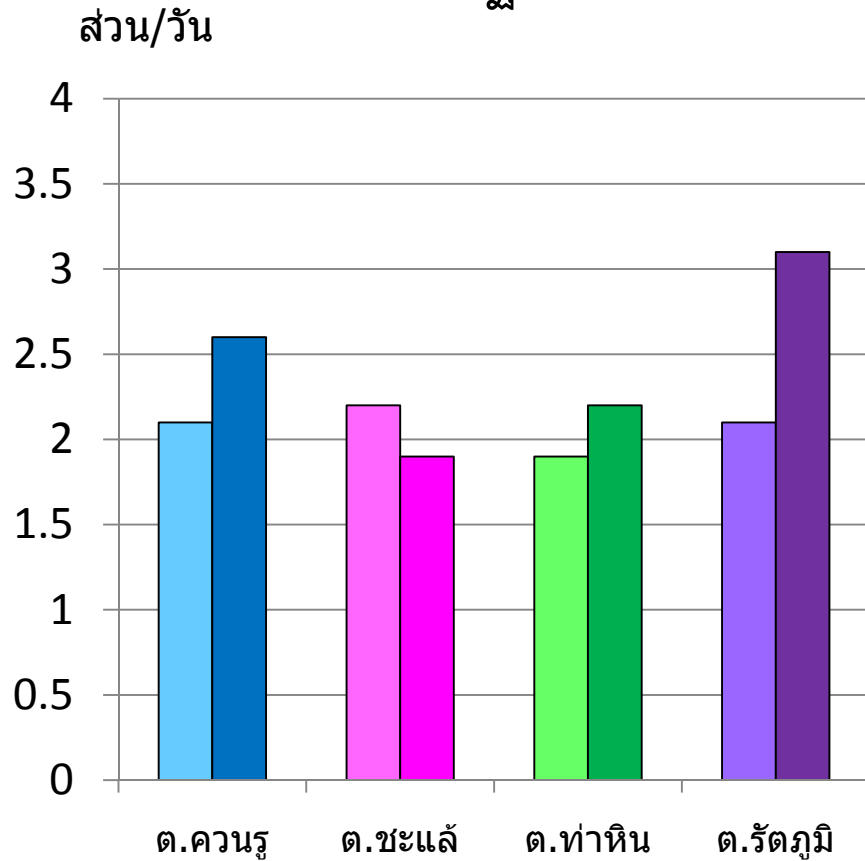


แห่งแรก - 2556

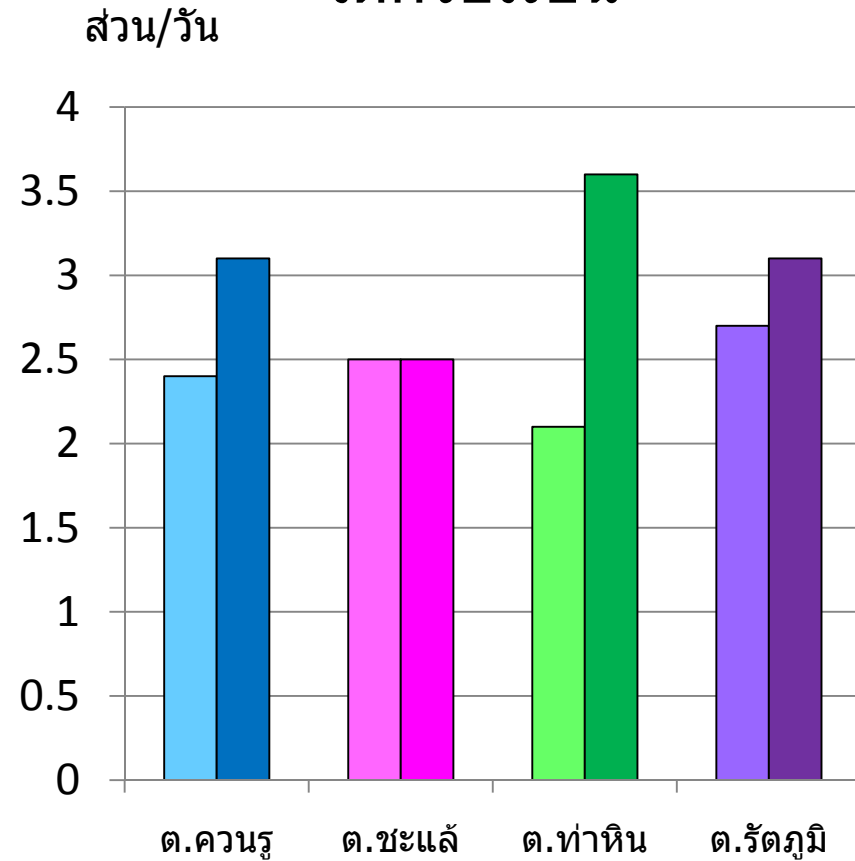
แห่งที่ 2 - 2558

ปริมาณการกินผลไม้ต่อวัน

เด็กปฐมวัย

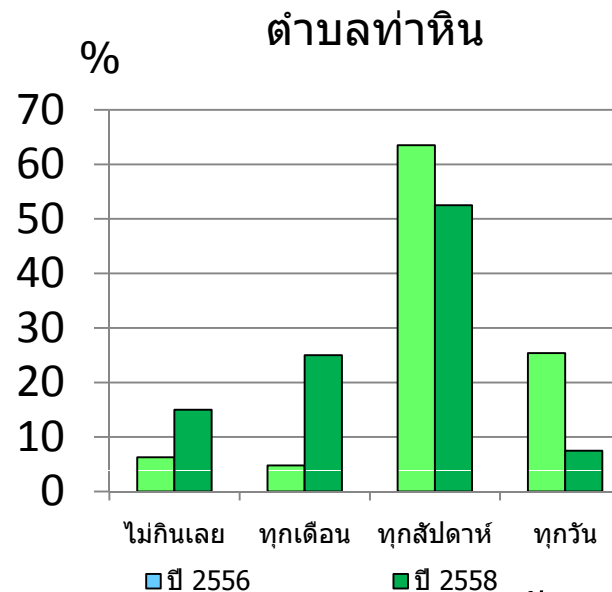
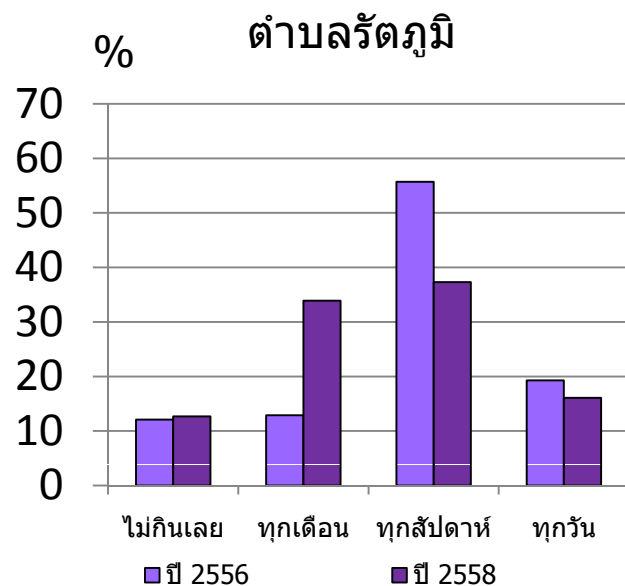
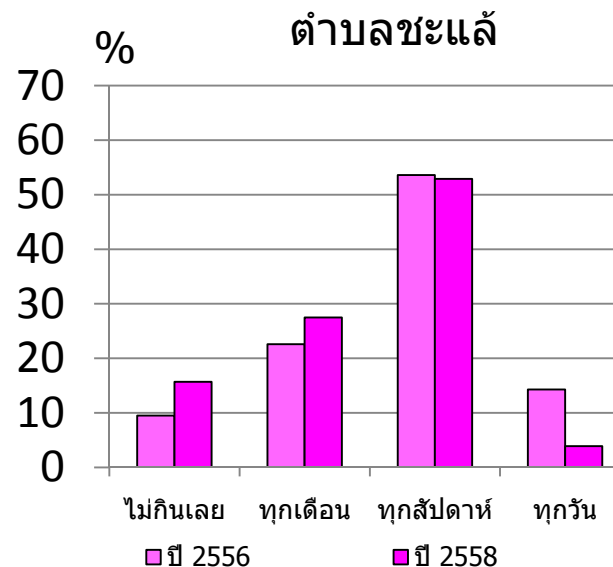
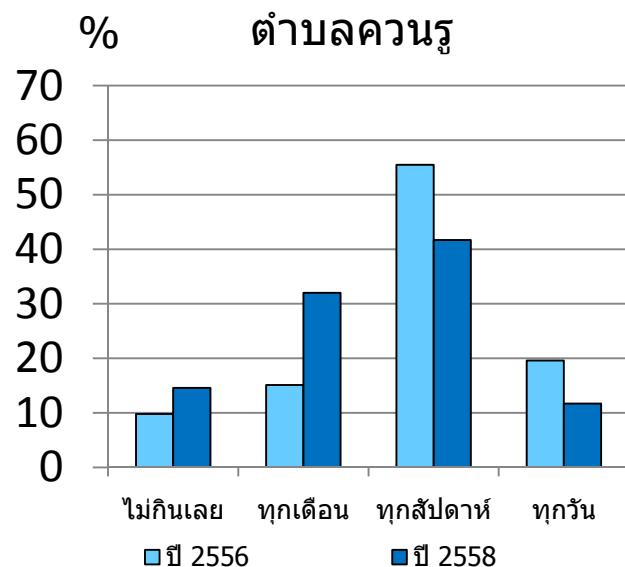


เด็กวัยเรียน

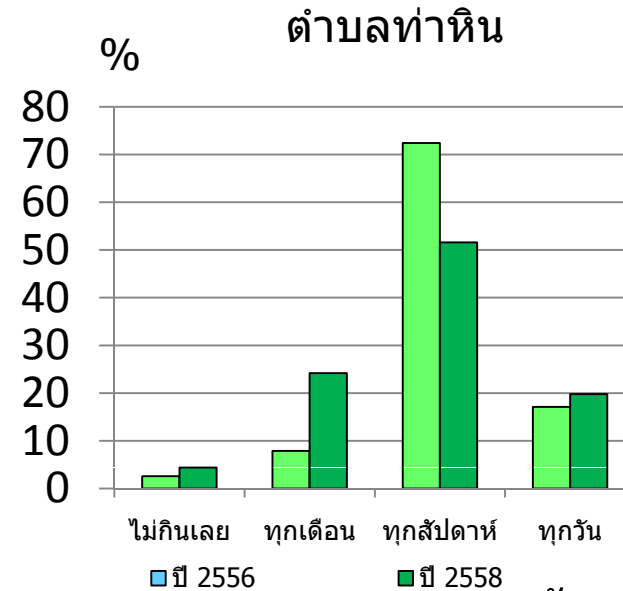
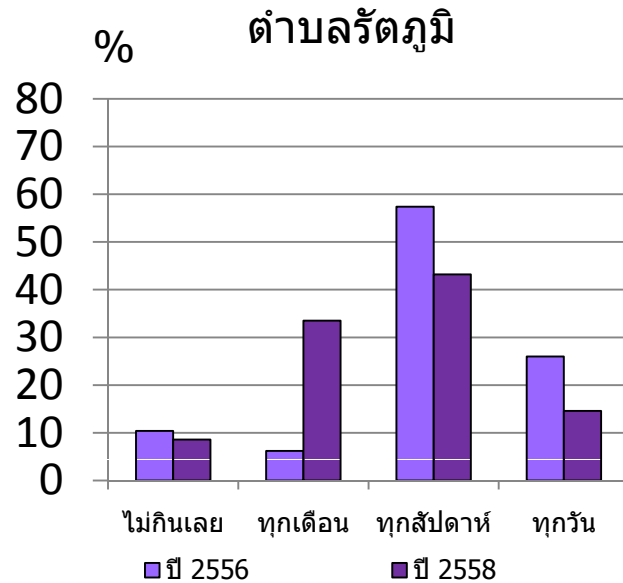
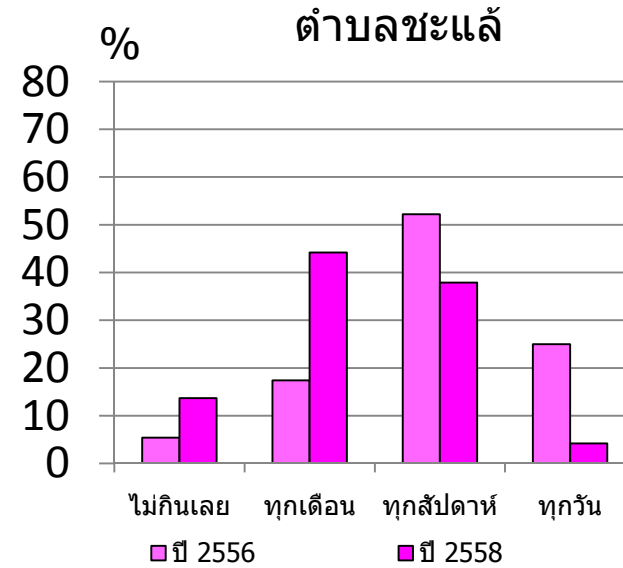
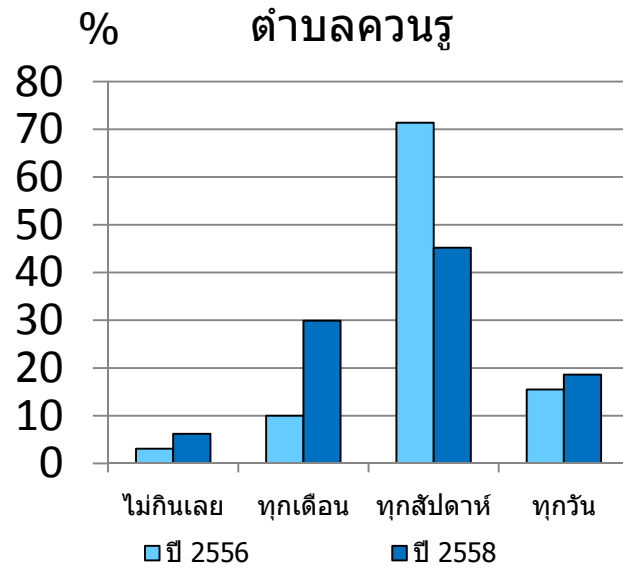


แห่งแรก - 2556 แห่งที่ 2 - 2558

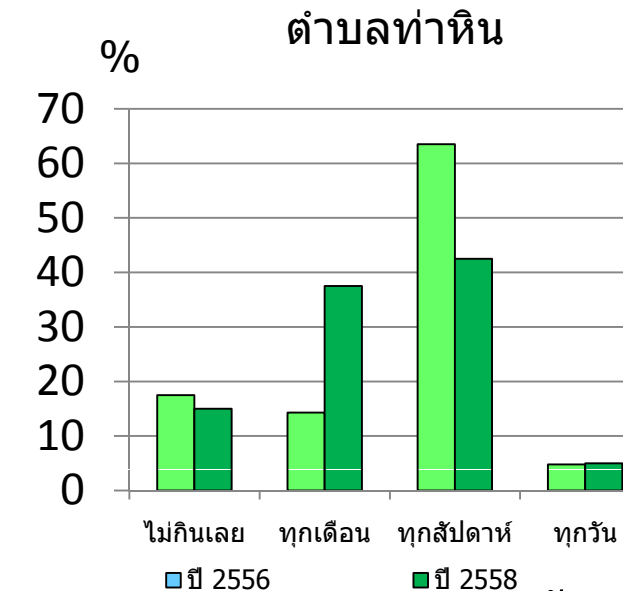
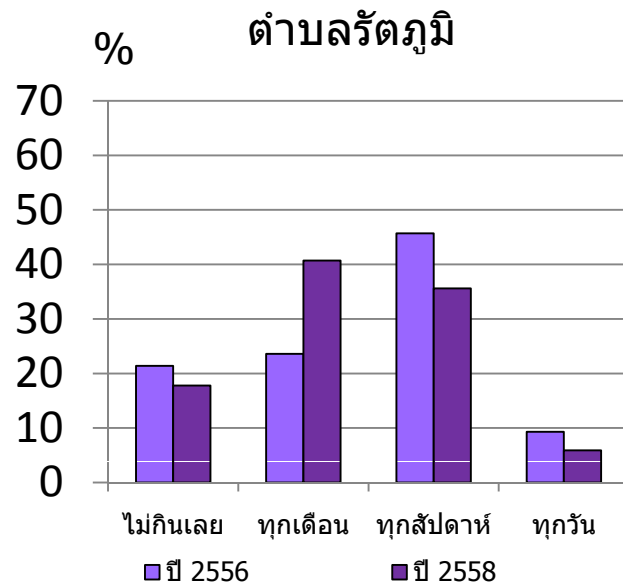
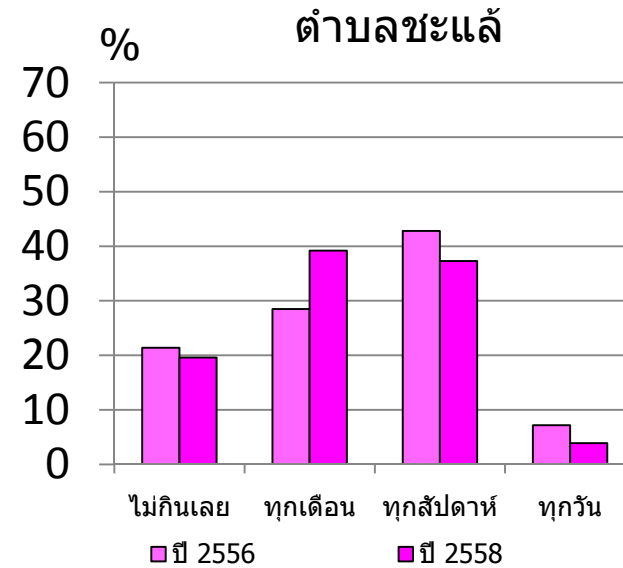
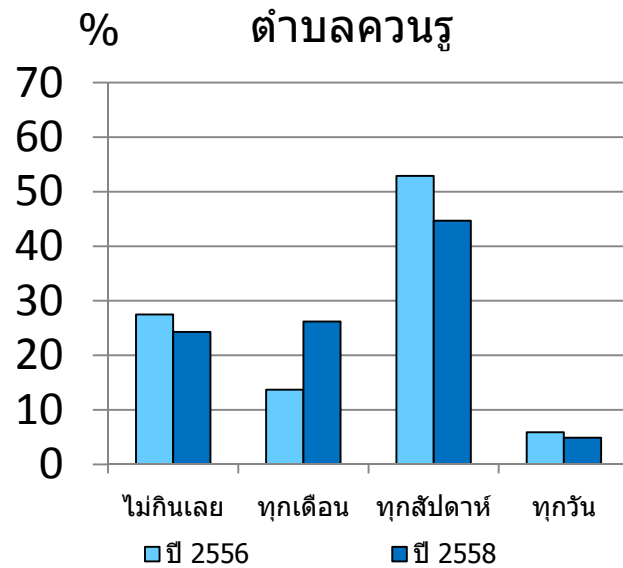
พฤติกรรมการบริโภคขนมกรุบกรอบของเด็กปฐมวัย



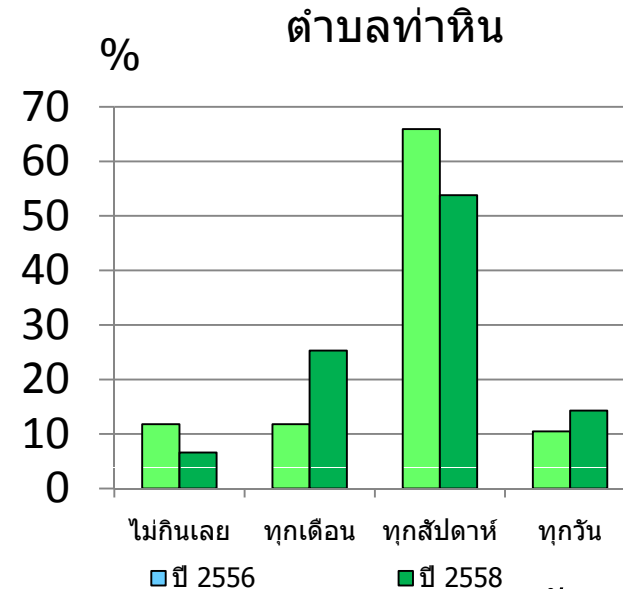
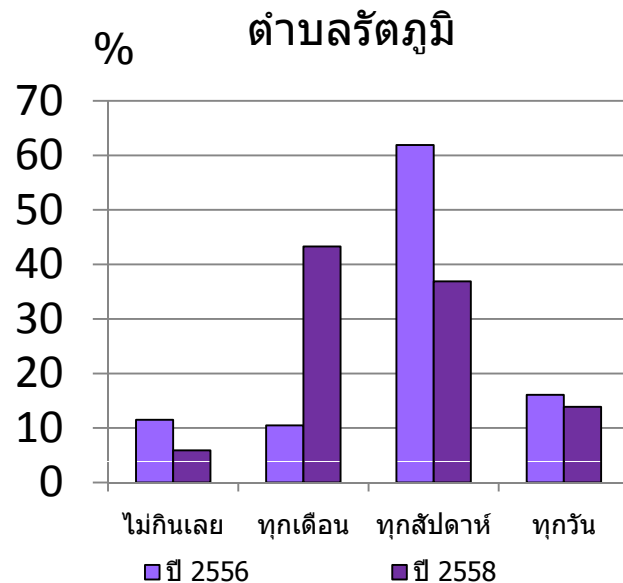
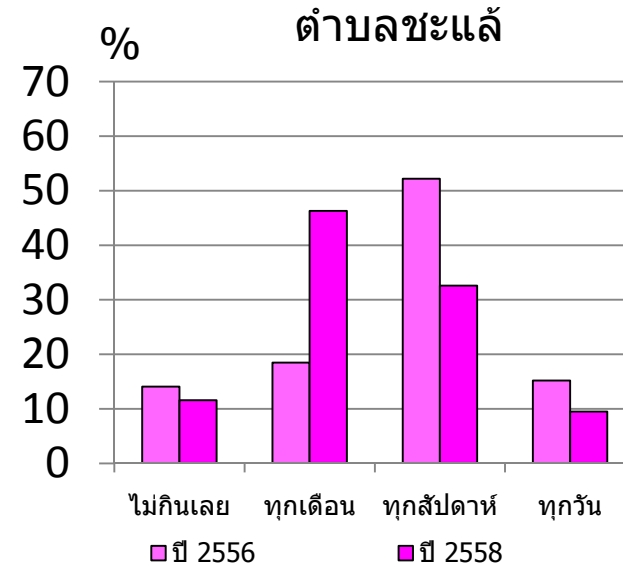
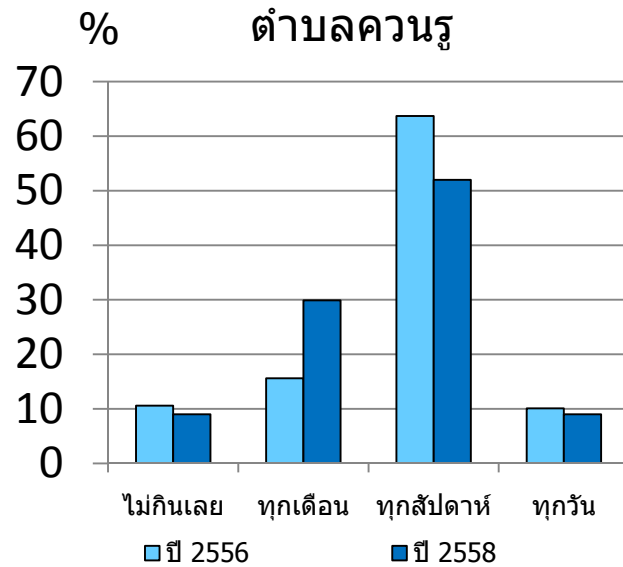
พฤติกรรมการบริโภคขนมกรุบกรอบของเด็กวัยเรียน



พฤติกรรมการดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลม ของเด็กปฐมวัย

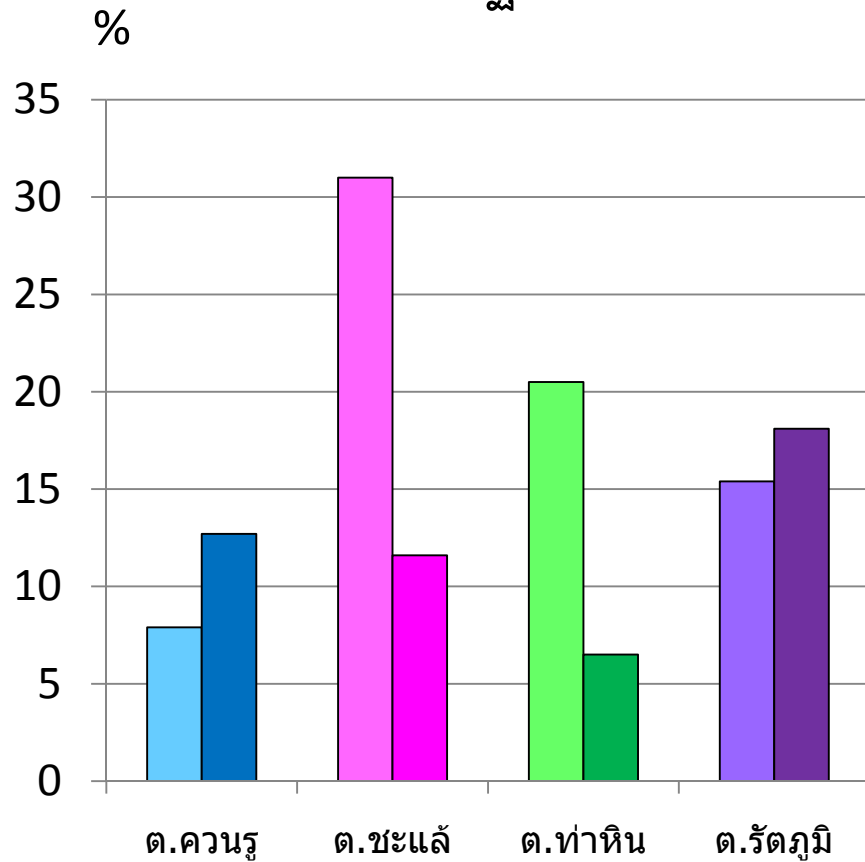


พฤติกรรมการดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลม ของเด็กวัยเรียน

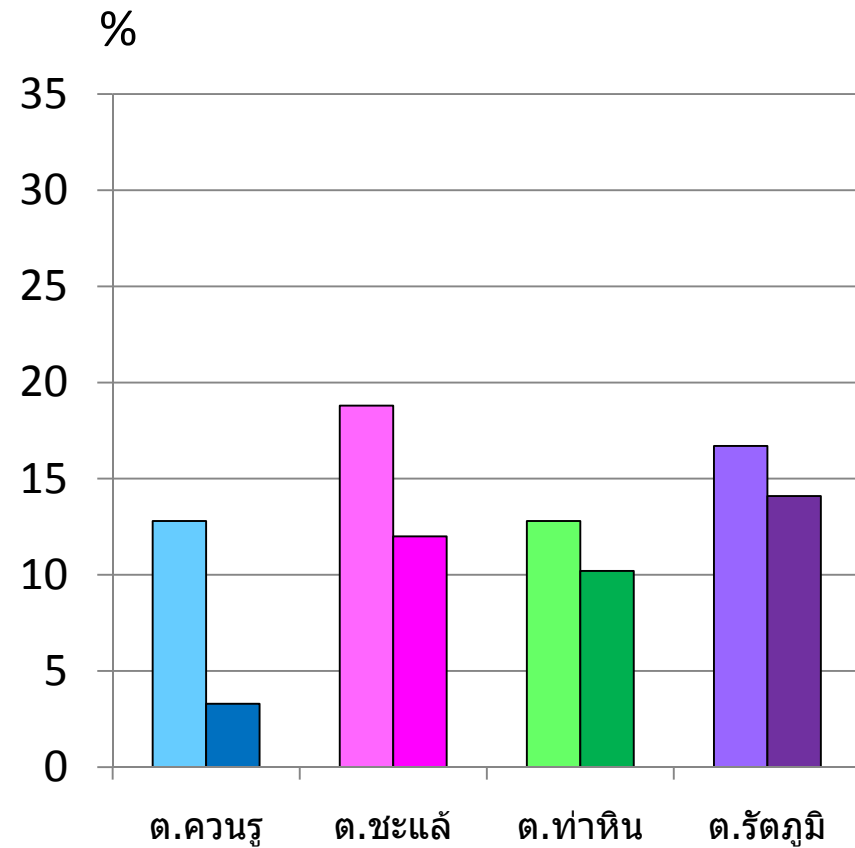


ภาวะโลหิตจางโดยใช้เกณฑ์ฮีโมโกลบิน

เด็กปฐมวัย



เด็กวัยเรียน

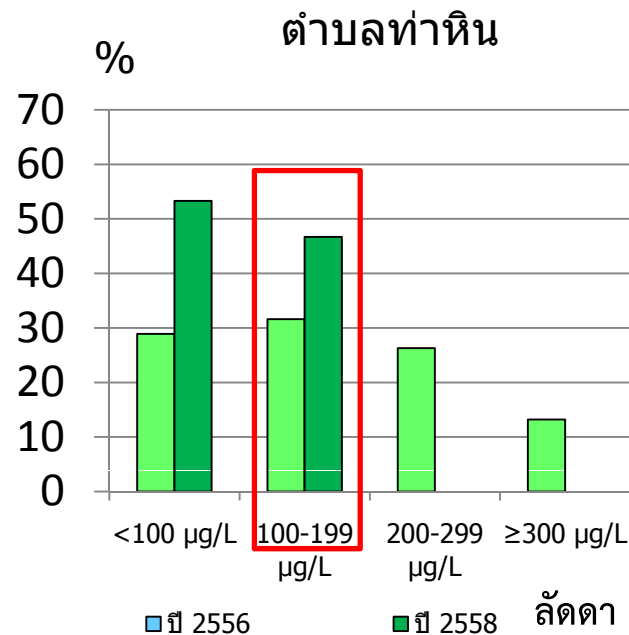
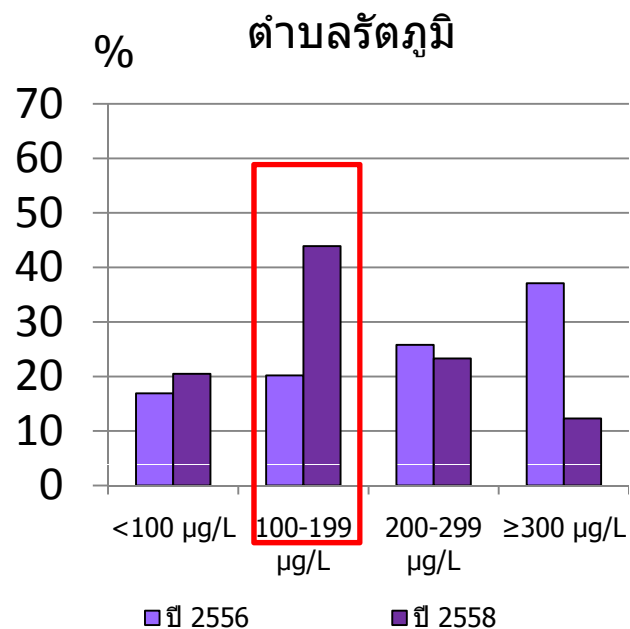
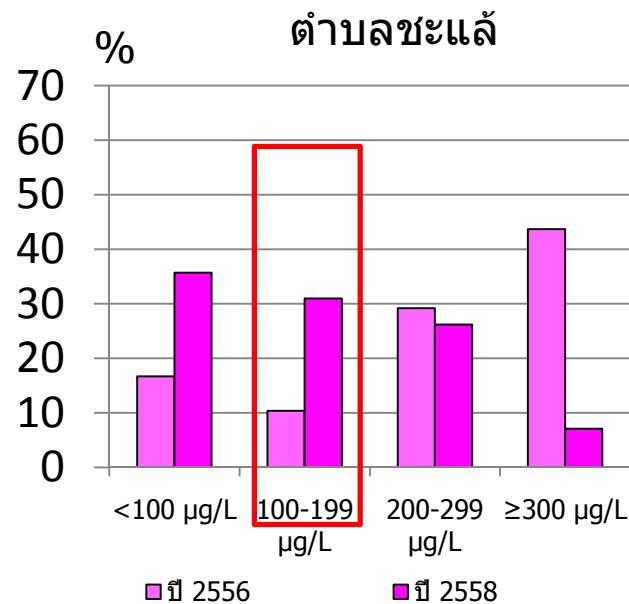
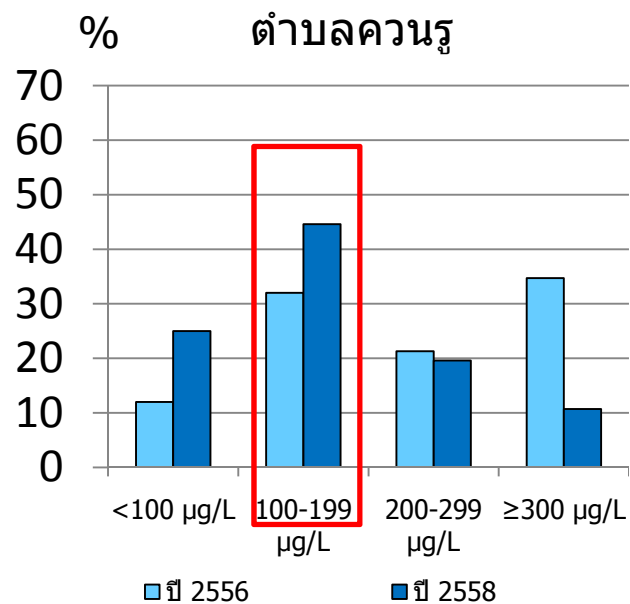


ช่วงแรก - 2556 ช่วงที่ 2 - 2558

การได้รับยาไอโอดีนและเหล็ก

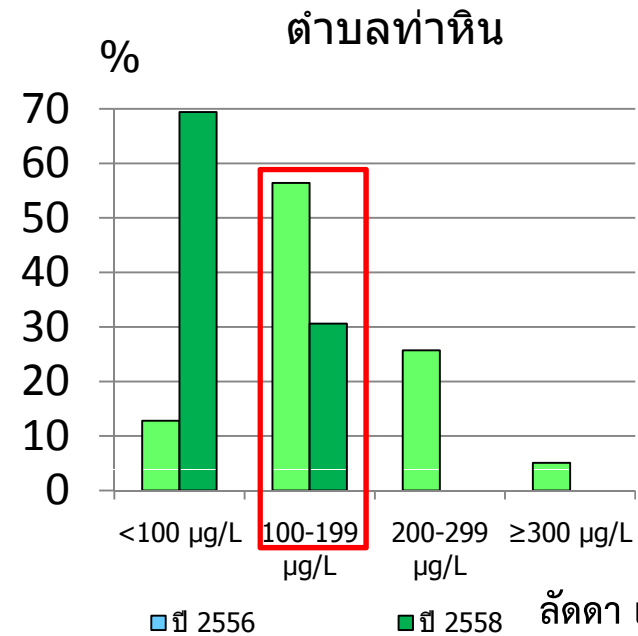
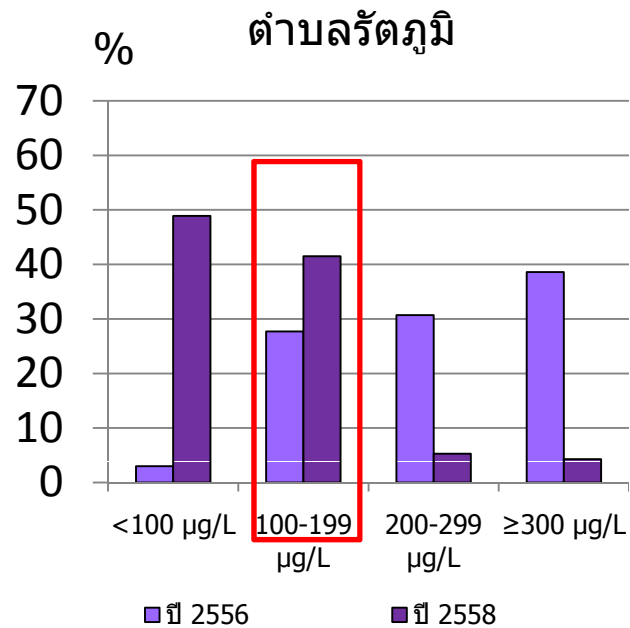
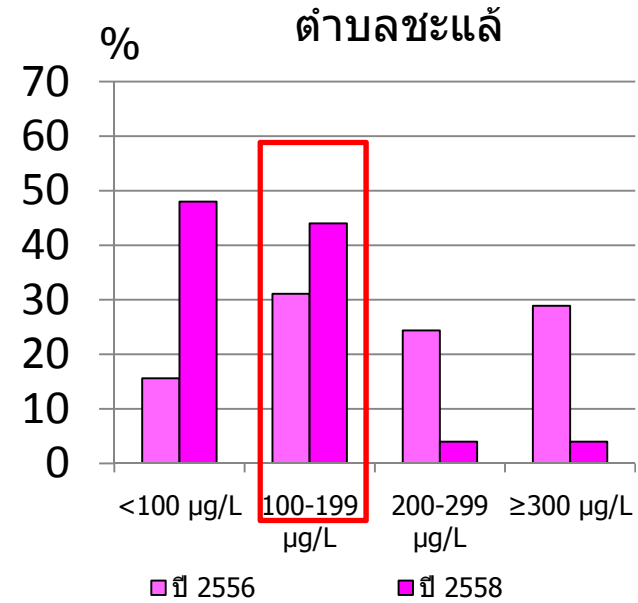
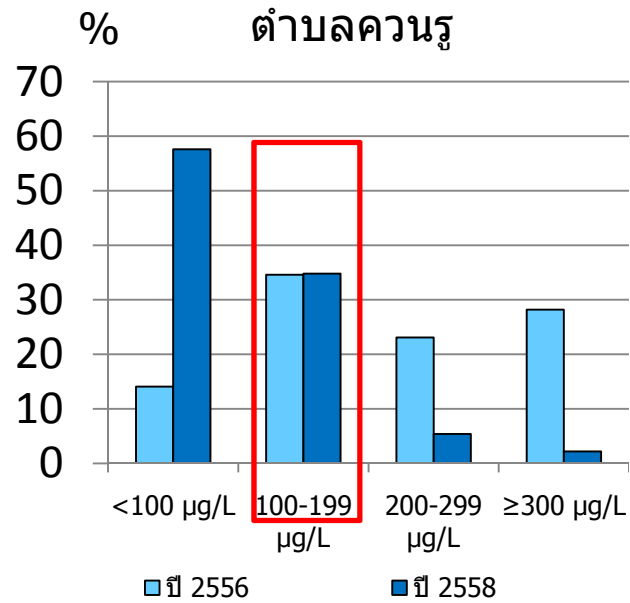
- ขณะตั้งครรภ์ แม่ของเด็กอายุ 1-2 ปีเฉลี่ยร้อยละ 60 ได้กินยาไอโอดีนและธาตุเหล็กบำรุงเลือด มีเพียงตำบลควนรูที่ได้รับเพียงร้อยละ 37.5
- เด็กอายุ 1-2 ปี ของตำบลทำหินทั้งหมดได้รับยาน้ำเสริมธาตุเหล็กใน 24 ชั่วโมงที่ผ่านมา อีก 3 ตำบลได้รับเพียงร้อยละ 6.3 ถึงร้อยละ 18.8

ปริมาณไอโอดีนในปัสสาวะของเด็กปฐมวัย



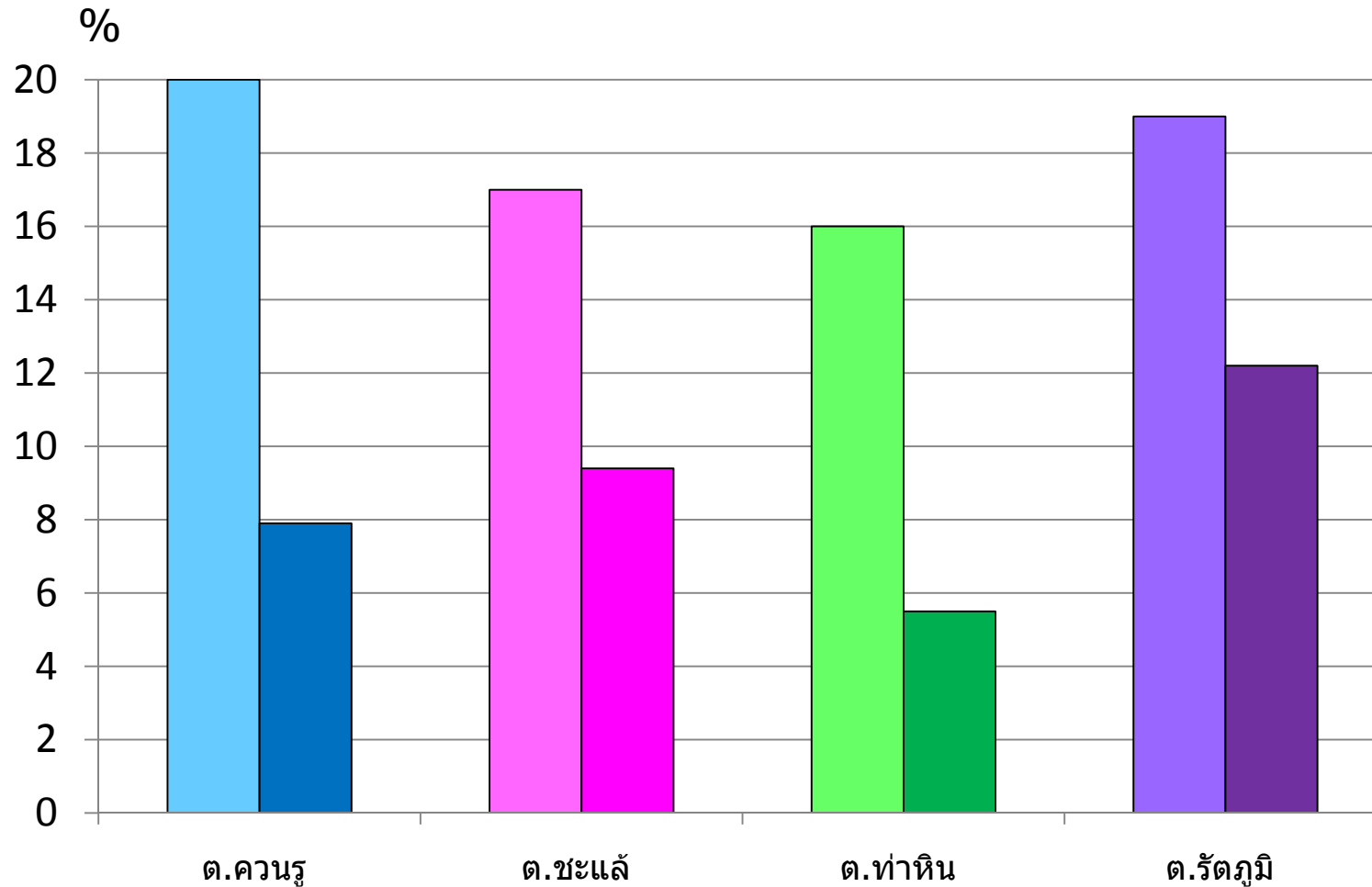
ถัดมา เหมาะสุวรรณ

ปริมาณไอโอดีนในปัสสาวะของเด็กวัยเรียน



ถัดมา เหมาะสุวรรณ

การงดอาหารมือเช้าของเด็กวัยเรียน



ช่วงแรก - 2556 ช่วงที่ 2 - 2558

การจัดรายการอาหารใน 1 สัปดาห์ของศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก

	ต.ควนรู			ต.ชะแล้	ต.ท่าหิน	ต.รัตภูมิ			ข้อเสนอแนะ
	ศพด. บ้าน ลูกรัก	ศพด. บ้าน โคกค่าย ใหญ่	ศพด. วัดไทร ใหญ่	ศพด. เทศบาล ตำบล ชะแล้	ศพด. ตำบล ท่าหิน	ศพด. บ้าน ปาก บางภูมิ	ศพด. บ้านควน เนียงใน	ศพด. วัดควน เนียง	
ผัก (วัน/สัปดาห์)	4	4 → 4	3	2 → 5	5 → 5	3 → 5	4 → 4	3 → 3	5
ผลไม้ (วัน/สัปดาห์)	4	4 → 4	3	1 → 4	5 → 5	3 → 5	5 → 4	3 → 3	อย่างน้อย 3
ขนมหวาน (วัน/ สัปดาห์)	1	1 → 2	2	4 → 1	4 → 5	2 → 0	0 → 1	2 → 2	0
ไข่ (วัน/สัปดาห์)	2	1 → 2	1	0 → 2	1 → 1	1 → 1	0 → 2	0 → 1	สัปดาห์ละ 1-2 ฟอง
เลือด (วัน/สัปดาห์)	1	0 → 1	0	0 → 0	0 → 0	0 → 0	0 → 0	0 → 0	1/2 ช้อน โต๊ะ ต่อสัปดาห์
ตับ (วัน/สัปดาห์)	2	1 → 1	2	1 → 1	1 → 1	0 → 2	1 → 1	2 → 1	1/4-1/2 ช้อนโต๊ะ ทุก 2 สัปดาห์

การจัดรายการอาหารใน 1 สัปดาห์ของโรงเรียน

	ต.ควนรู			ต.ชะแล้		ต.ท่าหิน			ต.รัตภูมิ				ข้อ แนะนำ
	ร.ร.ชุมชน บ้าน โคก ค่าย	ร.ร.วัด ไทร ใหญ่	ร.ร. บ้านไส หอน	ร.ร.วัด ชะแล้	ร.ร. ชะแล้ นิมิต วิทยา	ร.ร.วัด ท่าหิน	ร.ร.วัด โพธิ์ กลาง	ร.ร.วัด ห้วย ลาด	ร.ร.วัด คงคา วดี	ร.ร. บ้าน ยาง งาม	ร.ร. บ้าน ควน เนียง ใน	ร.ร. บ้าน หนอง ปลิง	
ผัก (วัน/ สัปดาห์)	3 → 5	4 → 5	5 → 4	5 → 5	*	4 → 5	5 → 5	2 → 5	2 → 5	5 → 5	5 → 5	5 → 4	5
ผลไม้ (วัน/สัปดาห์)	4 → 5	0 → 3	1 → 1	2 → 3	*	0 → 1	0 → 4	2 → 3	3 → 3	0 → 4	3 → 4	2 → 3	อย่างน้อย 3
ขนมหวาน (วัน/สัปดาห์)	1 → 0	0 → 0	0 → 1	3 → 1	*	0 → 0	0 → 0	3 → 1	2 → 2	0 → 1	2 → 1	0 → 2	0
ไข่ (วัน/ สัปดาห์)	2 → 2	1 → 1	1 → 1	2 → 1	*	0 → 1	2 → 0	2 → 1	2 → 2	0 → 1	2 → 0	1 → 1	สัปดาห์ละ 2 ฟอง
เลือด (วัน/ สัปดาห์)	0 → 0	0 → 0	0 → 0	2 → 0	*	0 → 0	0 → 0	0 → 0	0 → 0	0 → 0	0 → 0	0 → 0	1 ช้อน โต๊ะต่อ สัปดาห์
ตับ (วัน/ สัปดาห์)	0 → 0	0 → 1	2 → 0	2 → 0	*	1 → 2	1 → 2	0 → 1	1 → 1	1 → 3	2 → 2	0 → 0	1/2 ช้อน โต๊ะทุก 2 สัปดาห์

* เด็กนักเรียนซื้ออาหารกลางวันจากร้านค้าในโรงเรียน จึงไม่มีรายการอาหารกลางวัน

ผลสำรวจไอคิว อีคิว ของนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 1 ปี
พ.ศ. 2557 จำนวน 4,929 คนทั่วประเทศ
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

- ไอคิวเฉลี่ยอยู่ที่ **93.1** จุด ลดลงจากการสำรวจครั้ง
สุดท้ายเมื่อปี 2554 ซึ่งระดับไอคิวจะอยู่ที่ **98.6** จุด โดย
เด็กในเมืองมีไอคิวเฉลี่ยอยู่ที่ **100.72** จุด ส่วนชนบทมี
ไอคิวเฉลี่ยอยู่ที่ **89.18** จุด
- ปัจจัยที่มีผลต่อระดับไอคิวของเด็กไทยคือ
 - 1. โภชนาการ**
 2. การเลี้ยงดูของครอบครัว โดยเฉพาะเด็กที่ไม่ได้อยู่กับพ่อแม่จะ
มีพัฒนาการช้ากว่า
 3. การเรียนรู้ระหว่างเข้าสู่ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กและโรงเรียน

ผลของโภชนาการในช่วงแรกของชีวิตต่อสติปัญญา



- เด็กขาดอาหารในครรภ์ น้ำหนักแรกเกิดน้อยเสี่ยงมีปัญหาด้านสมองและพัฒนาการเป็น 2 เท่าของเด็กปกติ

- เลี้ยงไม่โตในปีแรก ไอคิวหาย **4.2 จุด**



- เด็กที่เตี้ยรุนแรงใน 2 ปีแรกได้คะแนนไอคิวที่อายุ 8-10 ปีต่ำกว่าเด็กที่ความยาวปกติ **3-10 จุด**



- แม่ขาดไอโอดีน ลูกไอคิวต่ำลง **10-15 จุด**

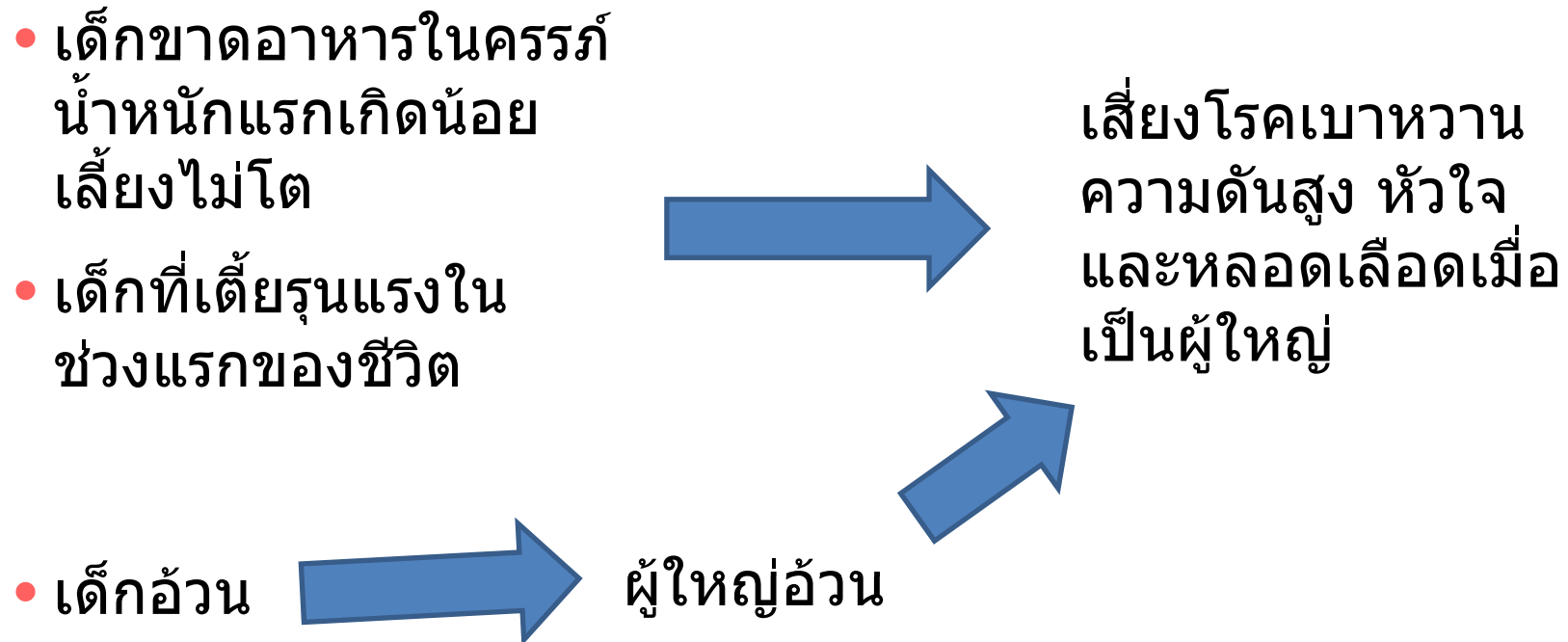
- เด็กขาดไอโอดีนรุนแรงเรื้อรัง ไอคิวต่ำลง **13.5 จุด**



- ชีดจากขาดธาตุเหล็กในขวบปีแรก ไอคิวหาย **5 - 10 จุด**

- ได้กินนมแม่ ไอคิวเพิ่ม **2.2 จุด**

ผลของโภชนาการในช่วงแรกของชีวิตต่อสุขภาพ



ผลสำรวจไอคิว อีคิว ของนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 1 ปี
พ.ศ. 2557 จำนวน 4,929 คนทั่วประเทศ
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

- ด้านอีคิว เด็กชนบทมีปัญหาเรื่อง**ความรักความอบอุ่น**ในครอบครัว
ซึ่งมีผลกับการสร้างพัฒนาการของเด็ก ส่วนเด็กในเมือง**มีปัญหา**
ติดเกม ติดเทคโนโลยี ทำให้มีปัญหาเรื่องการเข้าสังคม รอคอยไม่
เป็น ให้ความรักกับคนอื่นไม่เป็น

อาหารสมดุล สมวัย พอเพียง



นมแม่ นม & เครื่องดื่มหวานน้อย

อาหารตามวัย อาหารว่างสุขภาพ

อาหารหลักคุณภาพ: ลดหวาน มัน เค็ม เต็มเต็มผัก ผลไม้

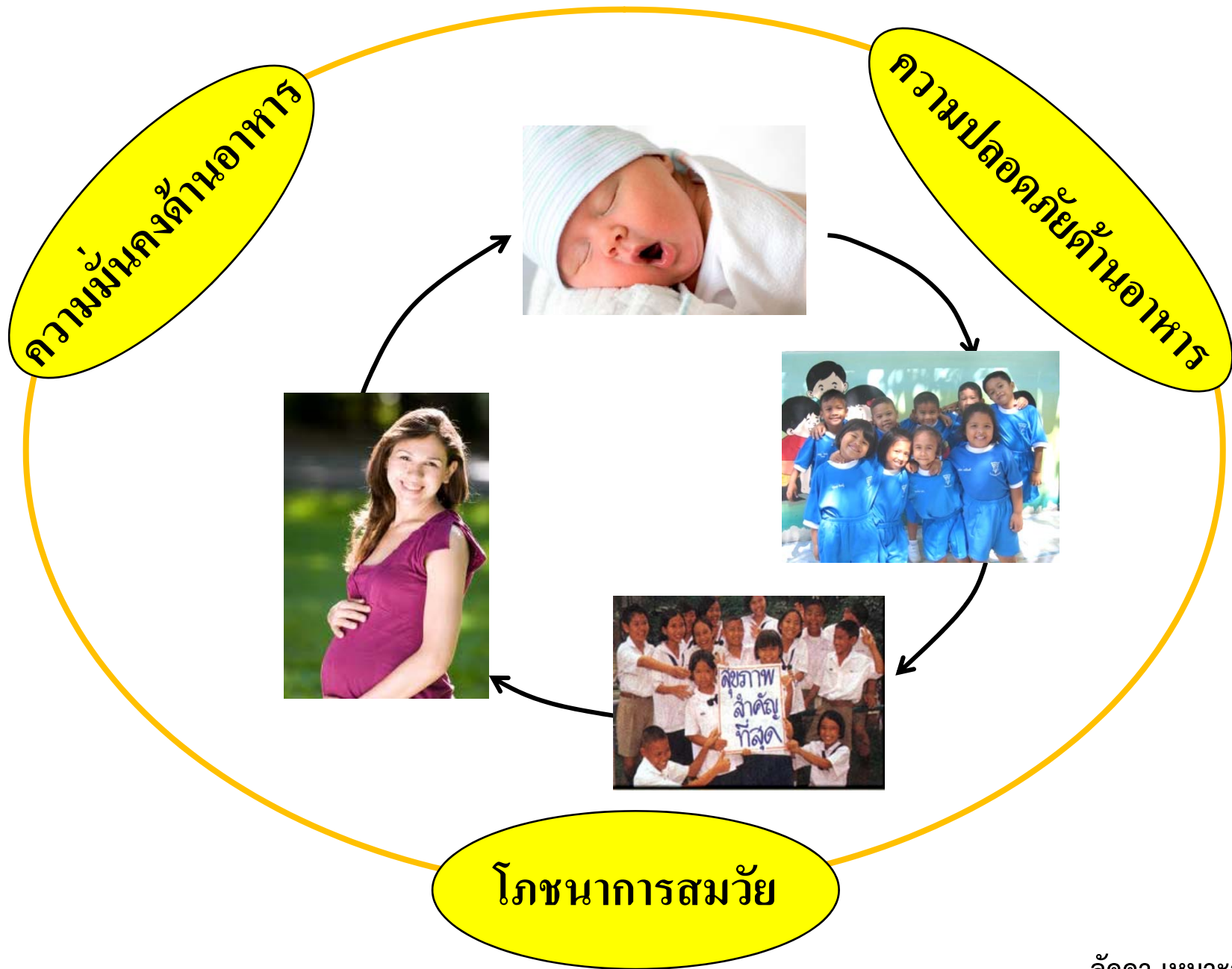
การป้องกันโรคซีดจากการขาดธาตุเหล็ก

- กำหนดการดูแลสุขภาพเด็กไทย โดยราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย พ.ศ. 2555: ตรวจระดับฮีโมโกลบิน/ฮีมาโตคริต:
 - ช่วงอายุ 6-12 เดือน
 - ช่วงอายุ 3-5 ปี
 - วัยรุ่น ควรคัดกรองในผู้หญิง
- มาตรการควบคุมโรคซีดจากการขาดธาตุเหล็กในไทย ของสำนักโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข:
 - หญิงตั้งครรภ์ : 60 มก + กรดโฟลิก 400 ไมโครกรัม ทุกวัน ตลอดการตั้งครรภ์
 - หญิงหลังคลอด : 60 มก ทุกวัน 3 เดือน และ สัปดาห์ละครั้ง ต่อกัน 3 เดือน
 - ทารกน้ำหนักแรกเกิดต่ำกว่า 2,500 ก: 12.5 มก.ทุกวันเริ่มตั้งแต่อายุ 2 ด.ขึ้นไป
 - 6 ด-2 ปี : ยาน้ำธาตุเหล็ก (12.5 มก.) สัปดาห์ละครั้ง
 - 3-5 ปี ใน ศพด. : ยาน้ำธาตุเหล็ก (25 มก.) สัปดาห์ละครั้ง
 - 6-14 ปี ในโรงเรียน: ยาเม็ดธาตุเหล็ก 60 มก สัปดาห์ละครั้ง
 - หญิงวัยเจริญพันธุ์ : ยาเม็ดธาตุเหล็ก 60 มก. + กรดโฟลิก 2,800 มคก สัปดาห์ละครั้ง

การป้องกันปัญหาขาดไอโอดีน

เกลือไอโอดีน อาหารทะเล





ขอขอบคุณ

