

ใครคือ “สาวไทยแก้มแดง”



องค์การอนามัยโลก (WHO) ให้คำนิยาม
ของหญิงวัยเจริญพันธุ์ คือ ผู้หญิงที่มีอายุระหว่าง 15-49 ปี

สาวไทยแก้มแดง คือ หญิงวัยเจริญพันธุ์ที่เลือดไม่จาง
= ไม่มีภาวะโลหิตจาง

โดยดูจากผลการตรวจเลือด

ค่าปกติคือ ค่าฮีโมโกลบิน (Hb) ≥ 12 กรัมต่อเดซิลิตร หรือ
ค่าฮีมาโตคริต (Hct) $\geq 36\%$



สถานการณ์ภาวะโลหิตจางในหญิงวัยเจริญพันธุ์ในประเทศไทย

“สาวไทยประมาณ 1 ใน 6 คน แก้มไม่แดง (มีภาวะโลหิตจางหรือซีด)”



การสำรวจภาวะโลหิตจางในสาวไทย น.ศ. 2563
พบภาวะโลหิตจาง ร้อยละ 16*

อ้างอิง : การสำรวจสุขภาพประชาชนไทย โดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 6 น.ศ.2562-2563 (NHES6)
*คำนวณจากผลการสำรวจภาวะโลหิตจางในหญิงอายุ 15-44 ปี

แก้มไม่แดง ไม่มีแรงเดินจริงหรือ?

สาวๆ มีอาการแบบนี้อยู่หรือเปล่าคะ ลองมาเช็กกันเลย



หงุดหงิดง่าย
นอนไม่หลับ



เวียนศีรษะ
ปวดหัวบ่อย



อ่อนเพลียง่าย
เมื่อยล้า



เหนื่อยง่าย
เป็นลมง่าย



ประสิทธิภาพ
การทำงานลดลง
ความคิดไม่แจ่มใส



เล็บงอขึ้นเป็นแฉ่ง
คล้ายช้อน



เปลือกตา
ด้านในซีด

เสียงดังครรภ์ไม่มีคุณภาพ
(ทารกน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์,
ทารกมีการแต่กำเนิด)

