



การรับรู้และพฤติกรรมเกี่ยวกับการป้องกันภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กของหญิงวัยเจริญพันธุ์ เขตสุขภาพที่ 8

PERCEPTIONS AND PREVENTION OF IRON DEFICIENCY ANEMIA BEHAVIORS IN REPRODUCTIVE AGEWOMEN IN REGIONAL HEALTH AREA 8

ธนิสา อนุญาหงษ์, มალიณี ลามคำ ศูนย์อนามัยที่ 8 อุดรธานี

หลักการและเหตุผล

ภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก (Iron Deficiency anemia) เป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของทั่วโลกและประเทศไทย ซึ่งพบว่ามีอัตราสูงในประเทศแถบตะวันออกเฉียงใต้ โดยเฉพาะในกลุ่มหญิงตั้งครรภ์ เด็กปฐมวัย เด็กวัยเรียนและหญิงวัยเจริญพันธุ์ (ริชา ดิจูทามณี และคณะ, 2561) จากรายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย (NHES) ครั้งที่ 3-5 ในปี พ.ศ. 2547, 2552 และ 2557 พบว่าความชุกของภาวะโลหิตจางในกลุ่มหญิงวัยเจริญพันธุ์ อายุ 15-49 ปี คิดเป็นร้อยละ 17.7, 25.7 และ 22.7 ตามลำดับ (สำนักโภชนาการ กรมอนามัย, 2563) ทั้งนี้ภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก ส่งผลให้ประสิทธิภาพการเรียนรู้หรือการทำงานลดลง และมีผลกระทบสำหรับการตั้งครรภ์ในอนาคต กล่าวคือหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก จะเสี่ยงต่อการคลอดก่อนกำหนดและหากเสียเลือดมากในการคลอดอาจเป็นอันตรายถึงชีวิต (สำนักโภชนาการ กรมอนามัย, 2563)

สถานการณ์ภาวะโลหิตจางในหญิงวัยเจริญพันธุ์ เขตสุขภาพที่ 8 อุดรธานี ปี พ.ศ. 2562-2564 พบว่าความชุกของภาวะโลหิตจางในหญิงวัยเจริญพันธุ์ คิดเป็นร้อยละ 14.2, 13.3 และ 13.0 ตามลำดับ ซึ่งมีแนวโน้มที่ดีขึ้น แต่อย่างไรก็ตามการควบคุมและป้องกันภาวะโลหิตจางในหญิงวัยเจริญพันธุ์ ควรมีแนวทางปฏิบัติในการแก้ไขปัญหาให้เกิดความยั่งยืน ดังนั้นคณะผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาสถานการณ์ การรับรู้และพฤติกรรมการป้องกันภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กของหญิงวัยเจริญพันธุ์ ในเขตสุขภาพที่ 8 เพื่อทราบถึงสถานการณ์ การรับรู้และพฤติกรรมสุขภาพ นำไปสู่การวางแผนแก้ไขปัญหาในระยะถัดไป โดยมีเป้าหมายให้หญิงวัยเจริญพันธุ์ในเขตสุขภาพที่ 8 ปราศจากภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก ส่งเสริมประสิทธิภาพการทำงานและการดูแลสุขภาพของตนเองอย่างยั่งยืน

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาการรับรู้และพฤติกรรมเกี่ยวกับการป้องกันภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กของหญิงวัยเจริญพันธุ์ในเขตสุขภาพที่ 8

วิธีการศึกษา

การศึกษานี้เป็นการศึกษานำร่อง (Pilot study) เพื่อสำรวจการรับรู้และพฤติกรรมการป้องกันภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก โดยประชากรในการศึกษานี้ คือ หญิงวัยเจริญพันธุ์ ในเขตสุขภาพที่ 8 ทั้ง 7 จังหวัด ได้แก่ อุดรธานี หนองคาย บึงกาฬ หนองบัวลำภู เลย สกลนคร และนครพนม สุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) ซึ่งมีเกณฑ์ในการคัดเข้า (Inclusion criteria) คือ หญิงวัยเจริญพันธุ์ อายุ 15-49 ปี มีภูมิลำเนาอยู่ในเขตสุขภาพที่ 8 ส่วนเกณฑ์ในการคัดออก (Exclusion criteria) คือ ผู้ที่ให้ข้อมูลไม่ครบถ้วน ทั้งนี้เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามการรับรู้และพฤติกรรมการป้องกันภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก วิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

การเก็บรวบรวมข้อมูล ระหว่างเดือนมกราคม - มีนาคม 2565

ผลการศึกษา

กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด จำนวน 210 คน ส่วนใหญ่มีภูมิลำเนาอยู่ในจังหวัดอุดรธานี คิดเป็นร้อยละ 31.9 ประกอบอาชีพรับราชการ/รัฐวิสาหกิจ ร้อยละ 41.9 ส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 40.9 และผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ มีอายุอยู่ในช่วง 30 - 44 ปี ร้อยละ 44.7 มีสถานภาพสมรส คิดเป็นร้อยละ 64.3 สำหรับข้อมูลด้านสุขภาพ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการตรวจสุขภาพประจำปี คิดเป็นร้อยละ 85.7 และผลจากการตรวจสุขภาพพบว่า มีค่าความเข้มข้นของเม็ดเลือดแดงอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 91.8 ทั้งนี้มีกลุ่มที่วางแผนเตรียมความพร้อมเพื่อการมีบุตร คิดเป็นร้อยละ 19.0 โดยมีการรับรู้และพฤติกรรมเกี่ยวกับการป้องกันภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก แสดงดังตารางที่ 1

เอกสารอ้างอิง:

1.สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2563). *คู่มือแนวทางควบคุมและป้องกันภาวะโลหิตจาง*. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด เทพเพ็ญวานิชย์.

2.ริชา ดิจูทามณี, และคณะ. (2561). *ประสิทธิผลของการให้ยาเสริมธาตุเหล็กทุกสัปดาห์เพื่อป้องกันภาวะเลือดจางจากการขาดธาตุเหล็กในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น*. วชิรสารการพยาบาล, 20(2): 13-20.

ผลการศึกษา (ต่อ)		
ตารางที่ 1 การรับรู้และพฤติกรรมเกี่ยวกับการป้องกันภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก		
การรับรู้และพฤติกรรมเกี่ยวกับการป้องกันภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก	จำนวน (คน)	ร้อยละ
การรับรู้ประโยชน์ของธาตุเหล็กและโฟเลต		
เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง	121	57.6
เพื่อลดภาวะโลหิตจาง	179	85.2
เพื่อเตรียมความพร้อมในการตั้งครรภ์	124	59.0
เพื่อลดความพิการแต่กำเนิดของทารกในครรภ์	120	57.1
การรับรู้ถึงแหล่งที่มีธาตุเหล็กและโฟเลต		
อาหารที่มีธาตุเหล็กและโฟเลตสูง เช่น เนื้อสัตว์ ตับ เลือด ฯลฯ	168	80.0
ผักและผลไม้ เช่น ผักใบเขียว ตำลึง ผักโขม ฯลฯ	144	66.6
วิตามินเสริมธาตุเหล็กและโฟลิก	142	67.6
พฤติกรรมการรับประทานวิตามินเสริมธาตุเหล็กและโฟลิก		
รับประทานทุกวัน	84	40.0
รับประทานสัปดาห์ละ 1 ครั้ง	99	47.1
ไม่รับประทาน	27	12.9
สาเหตุที่ไม่รับประทานวิตามินเสริมธาตุเหล็กและโฟลิก		
กังวลในผลข้างเคียง	60	28.6
ไม่ทราบวิธีการรับประทาน	42	20.0
ไม่เห็นความสำคัญ	38	18.1
รับประทานยาก	35	16.7
อื่น ๆ	35	16.6
สถานการณ์ COVID-19 กับการดูแลสุขภาพและการเลือกซื้อหรือรับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กและโฟเลต		
มีผลกระทบ	142	67.6
ไม่มีผลกระทบ	68	32.4

สรุปและอภิปรายผลการศึกษา

ภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก มีสาเหตุจากการได้รับธาตุเหล็กน้อย เนื่องจากรับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กไม่เพียงพอ การดูดซึมธาตุเหล็กผิดปกติ หรือร่างกายมีความต้องการธาตุเหล็กเพิ่มขึ้น ผลสำรวจการรับรู้และพฤติกรรมเกี่ยวกับการป้องกันภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กในหญิงวัยเจริญพันธุ์ เขตสุขภาพที่ 8 พบว่าหญิงวัยเจริญพันธุ์รับรู้ถึงความสำคัญของธาตุเหล็กและโฟเลต คิดเป็นร้อยละ 85.2 และสามารถระบุแหล่งอาหารของธาตุเหล็กและโฟเลตได้ถูกต้อง คิดเป็นร้อยละ 80.0 ซึ่งมีหญิงวัยเจริญพันธุ์ที่รับประทานวิตามินเสริมธาตุเหล็กและโฟลิก เป็นประจำ ร้อยละ 55.2 แต่รับประทานวิตามินอย่างต่อเนื่องเพียง ร้อยละ 23.8 โดยสาเหตุหลักที่ไม่รับประทานวิตามินเนื่องจากกังวลในผลข้างเคียง ร้อยละ 28.6 จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-2019 พบว่าไม่มีผลต่อการดูแลสุขภาพและการเลือกซื้อหรือรับประทานอาหารที่เป็นแหล่งของธาตุเหล็กและโฟเลต อย่างไรก็ตามในทางปฏิบัติอาจยังได้รับธาตุเหล็กและโฟเลตไม่เพียงพอ เนื่องจากการเข้าถึงแหล่งอาหารหรือความถี่ในการรับประทานอาหารที่เป็นแหล่งของธาตุเหล็กยังไม่ทราบชัดเจน จึงควรมีการสำรวจพฤติกรรมการรับประทานอาหารในระยะต่อไป และจากความกังวลในผลข้างเคียงของการรับประทานวิตามิน จึงควรมีการสื่อสารและประชาสัมพันธ์ความรู้ ความเข้าใจและวิธีการรับประทานวิตามินเสริมธาตุเหล็กอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้หญิงวัยเจริญพันธุ์มีความรอบรู้และสามารถป้องกันภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กได้อย่างยั่งยืน

ข้อเสนอแนะ : ควรวางแผนจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพหญิงวัยเจริญพันธุ์ให้สอดคล้องกับบริบทของพื้นที่ รวมถึงกำหนดเป็นนโยบายให้หญิงวัยเจริญพันธุ์ได้รับวิตามินเสริมธาตุเหล็กและโฟลิกอย่างสม่ำเสมอ เพื่อป้องกันภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก

ข้อเสนอแนะสำหรับวิจัยครั้งต่อไป: ควรมีการศึกษาถึงพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่เป็นแหล่งของธาตุเหล็กและโฟเลต รวมถึงศึกษารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กในกลุ่มหญิงวัยเจริญพันธุ์ในโรงเรียน สถานศึกษาและสถานประกอบการ เป็นต้น