

ที่ สน ๐๐๑๘.๑/ว ๑๙๐๗๒



ศาลากลางจังหวัดสกลนคร

ถนนศูนย์ราชการ สน ๔๗๐๐๐

๑๙

กันยายน ๒๕๖๘

เรื่อง การป้องกันและลดอัตราการความพิการแต่กำเนิด

เรียน นายอำเภอ ทุกอำเภอ

สิ่งที่ส่งมาด้วย สื่อประชาสัมพันธ์

จำนวน ๑ ชุด

ด้วยในการประชุมหารือเพื่อจัดทำข้อเสนอแนะโครงการจังหวัดนำร่องป้องกันและลดอัตราการความพิการแต่กำเนิด (Birth Defects Sandbox) จังหวัดเชียงราย เมื่อวันที่พฤหัสบดีที่ ๔ กันยายน ๒๕๖๘ เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๔.๐๐ น. ณ ห้องประชุม ๙๐๑ ชั้น ๙ สำนักงานผู้ตรวจการแผ่นดิน ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ อาคารรัฐประศาสนภักดี (อาคารบี) ถนนแจ้งวัฒนะ แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพมหานคร โดยมีนายสมศักดิ์ สุวรรณสุจริต ประธานผู้ตรวจการแผ่นดิน เป็นประธานการประชุมฯ ได้แจ้งว่าประเทศไทยมีสถิติเด็กเกิดใหม่ประมาณ ๗๐๐,๐๐๐ รายต่อปี และมีเด็กพิการแต่กำเนิดมากกว่า ๒๐,๐๐๐๐ รายต่อปี หากไม่มีการแก้ไขปัญหาตัวเลขของเด็กกลุ่มนี้จะมีจำนวนสะสมเพิ่มขึ้นทุกปี โดยได้ขอความร่วมมือกรมการปกครองแจ้งนายอำเภอทุกพื้นที่ใช้กลไกคณะกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับอำเภอ (พชอ.) ในการขับเคลื่อนการดำเนินการและให้ประสานการปฏิบัติกับสำนักงานสาธารณสุขอำเภอในพื้นที่เพื่อสนับสนุนการดำเนินการ

ดังนั้น เพื่อให้การป้องกันและลดอัตราการความพิการแต่กำเนิดเป็นไปด้วยความเรียบร้อย จังหวัดจึงขอให้อำเภอใช้กลไกคณะกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับอำเภอ (พชอ.) ในการขับเคลื่อนโครงการดังกล่าว โดยประชาสัมพันธ์ผ่านช่องทางหอกระจายข่าวให้หญิงที่เตรียมพร้อมจะตั้งครรภ์และหญิงมีครรภ์ได้รับประทานโฟลิก เอซิด (วิตามิน B๙) ขนาด ๔๐๐ ไมโครกรัม ในช่วงเวลาสามเดือนก่อนตั้งครรภ์จนถึงสามเดือนแรกหลังจากตั้งครรภ์แล้ว เพื่อป้องกันปัญหาความพิการในเด็กทารกแรกเกิด โดยให้ประสานการปฏิบัติกับสำนักงานสาธารณสุขอำเภอในพื้นที่เพื่อสนับสนุนการดำเนินการขับเคลื่อนตามโครงการดังกล่าว รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณา และดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไป

ขอแสดงความนับถือ



สิ่งที่ส่งมาด้วย

(นายเอกภพ โสภณ)

ปลัดจังหวัดสกลนคร ปฏิบัติราชการแทน

ผู้ว่าราชการจังหวัดสกลนคร

ที่ทำการปกครองจังหวัด

กลุ่มงานปกครอง

โทร.๐-๔๒๗๑-๑๔๖๑

“อยู่สกล รักสกล ทำเพื่อสกลนคร”

ป้องกันก่อนจะสาย...

# กินวิตามินโฟลิก ก่อนท้อง ช่วยป้องกันลูกพิการแต่กำเนิด

ทราบหรือไม่ ในแต่ละปีประเทศไทยเรามีสถิติเด็กเกิดใหม่เฉลี่ยปีละ 700,000 คน  
ในจำนวนนี้มีเด็กพิการแต่กำเนิดประมาณ 30,000 คน  
ซึ่งจะสะสมมากขึ้นทุกปี



## วิตามินโฟลิก (Folic acid) ช่วยลดความเสี่ยง ความพิการแต่กำเนิด

**\*\* 30-50% \***

- หลอดประสาทไม่ปิด \*
- ปากแหว่งเพดานโหว่ \*\*
- โรคหัวใจพิการแต่กำเนิด \*\*
- ความพิการของแขนขา
- ระบบทางเดินปัสสาวะผิดปกติ
- ไม่มีรูทวารหนัก
- กลุ่มอาการดาวน์

ช่วยลดรายจ่ายทางสุขภาพจากการรักษา  
5 โรคความพิการแต่กำเนิด (ดาวน์  
หลอดประสาทไม่ปิด ปากแหว่งเพดานโหว่  
แขนขาพิการ หัวใจพิการ) ถึงปีละ  
**1,000 ล้านบาท**

วิตามินโฟลิกช่วยสร้างและแบ่งเซลล์ในตัวอ่อน  
ให้สมบูรณ์ ภายใน 28 วันแรก หลังปฏิสนธิ  
จึงต้องกินก่อนท้องอย่างน้อย 3 เดือน  
ต่อเนื่องจนถึง 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์



สสส

# วิตามินโฟลิก คืออะไร

วิตามินโฟลิกหรือวิตามินบี 9  
พบในไข่แดง ตับ ผักใบเขียวเข้ม แครอท แคนตาลูป ฟักทอง  
ถั่ว หรือวิตามินโฟลิกในรูปแบบเม็ด



การกินวิตามินโฟลิก ไม่มีผลเสียต่อร่างกาย  
เพราะเป็นวิตามินที่ละลายในน้ำ  
และไม่สะสมต่อร่างกาย  
ในแต่ละวันร่างกายจะขับออกทางปัสสาวะ



สสส

# แนวทางลดความเสี่ยง ความพิการแต่กำเนิด

จาก องค์การอนามัยโลก

องค์การอนามัยโลกได้เสนอแนวทางลดความเสี่ยง ความพิการแต่กำเนิด ด้วยการปรับนิสัยการรับประทานอาหารที่มีโฟเลต หรือกินวิตามินโฟลิก

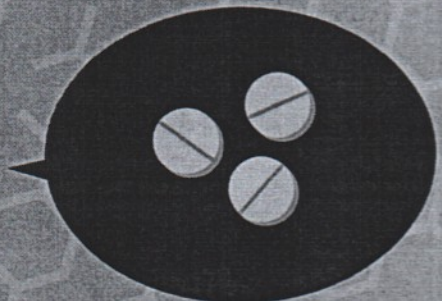
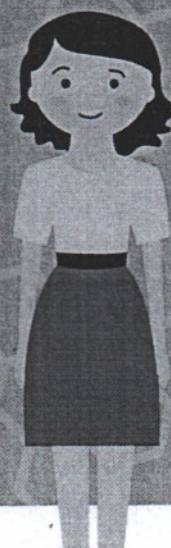


**1** รับประทานอาหารที่มีโฟเลตสูง ซึ่งอยู่ในผักใบเขียว  
ให้ได้ 0.4 มิลลิกรัมต่อวัน



**2** สำหรับหญิงที่ต้องการจะมีลูก  
ต้องกินวิตามินโฟลิก ตั้งแต่  
ก่อนตั้งครรภ์ 3 เดือนต่อเนื่อง  
จนถึง 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์  
เพื่อช่วยให้การสร้างหลอดประสาท  
ของตัวอ่อนภายใน 28 วันแรก  
หลังปฏิสนธิอย่างมีประสิทธิภาพ  
(ขนาด 5 mg / วัน)

**3** หญิงวัยเจริญพันธุ์  
ควรรับประทาน  
วิตามินโฟลิกชนิดเม็ด  
(ขนาด 5 mg / สัปดาห์)



สสส

# มาตรการลดความเสี่ยงความพิการแต่กำเนิด ด้วยการสนับสนุนการกิน วิตามินโฟลิก ทั่วโลก



## 85 ประเทศ

ปัจจุบันมี 85 ประเทศ  
ที่ผสมโฟลิกในอาหาร  
เช่น ธัญพืช ข้าว  
ข้าวโพด ขนมหึง

## หลายประเทศใน เอเชีย

หลายประเทศในเอเชีย  
มีกฎหมายให้ใส่วิตามินโฟลิก  
ในอาหาร เช่น ข้าว แป้งสาลี  
ในอินโดนีเซีย ฟิลิปปินส์  
เนปาล ออสเตรเลีย

## อเมริกา

ใช้มาตรการ  
บังคับทางกฎหมาย  
ให้เสริมวิตามินโฟลิก  
ในอาหารประจำวัน (Cereal)  
ได้แก่ ข้าว ข้าวโพด ข้าวสาลี  
มารวม 20 ปี

## ไม่คิดจะต้องกินได้ วิตามินโฟลิก ยังช่วย...



- ป้องกันโรคโลหิตจาง
- ป้องกันโรคNCDs (เบาหวาน ความดัน หัวใจ)
- ป้องกันโรคอัลไซเมอร์



สสส

# ควรกินวิตามินโฟลิก ในปริมาณเท่าไรต่อวัน



หญิงที่ต้องการจะมีลูก  
กินก่อนตั้งท้อง  
3 เดือน ต่อเนื่อง  
จนถึง 3 เดือนแรก  
ของการตั้งท้อง  
ในปริมาณ

**1 เม็ดทุกวัน**

(ขนาด 5 mg)

คนทั่วไปทั้ง  
ชายและหญิง  
ในปริมาณ

**1 เม็ด  
ต่อสัปดาห์**

(ขนาด 5 mg)



## ควรกินก่อนตั้งท้อง

หาซื้อวิตามินโฟลิกได้ตามร้านขายยาใกล้บ้าน  
ราคาไม่เกินเม็ดละ 1 บาท  
หรือพบแพทย์ในโรงพยาบาล



\*\*\*  
**สสส**