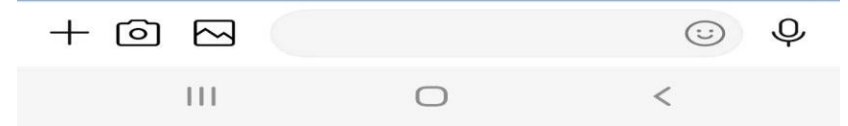
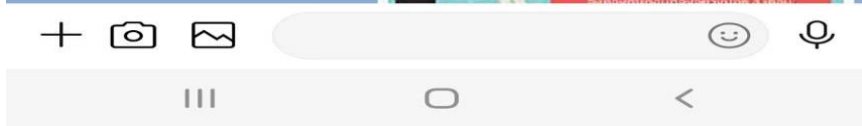
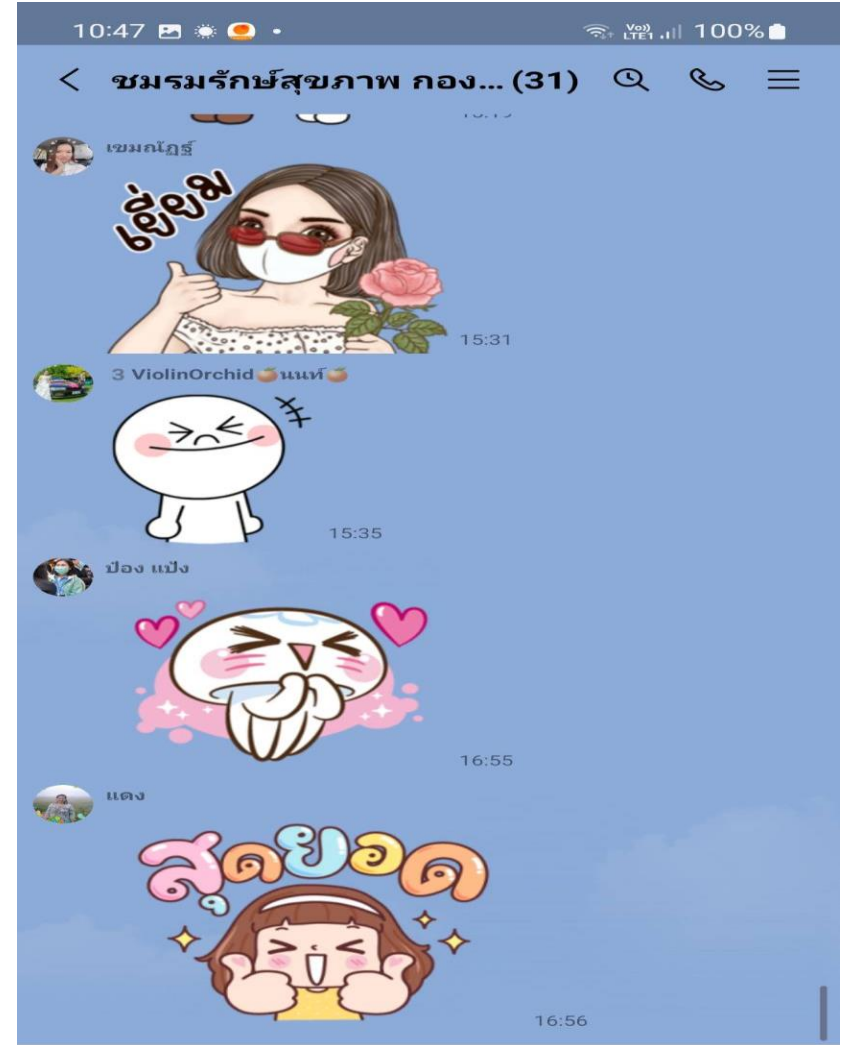
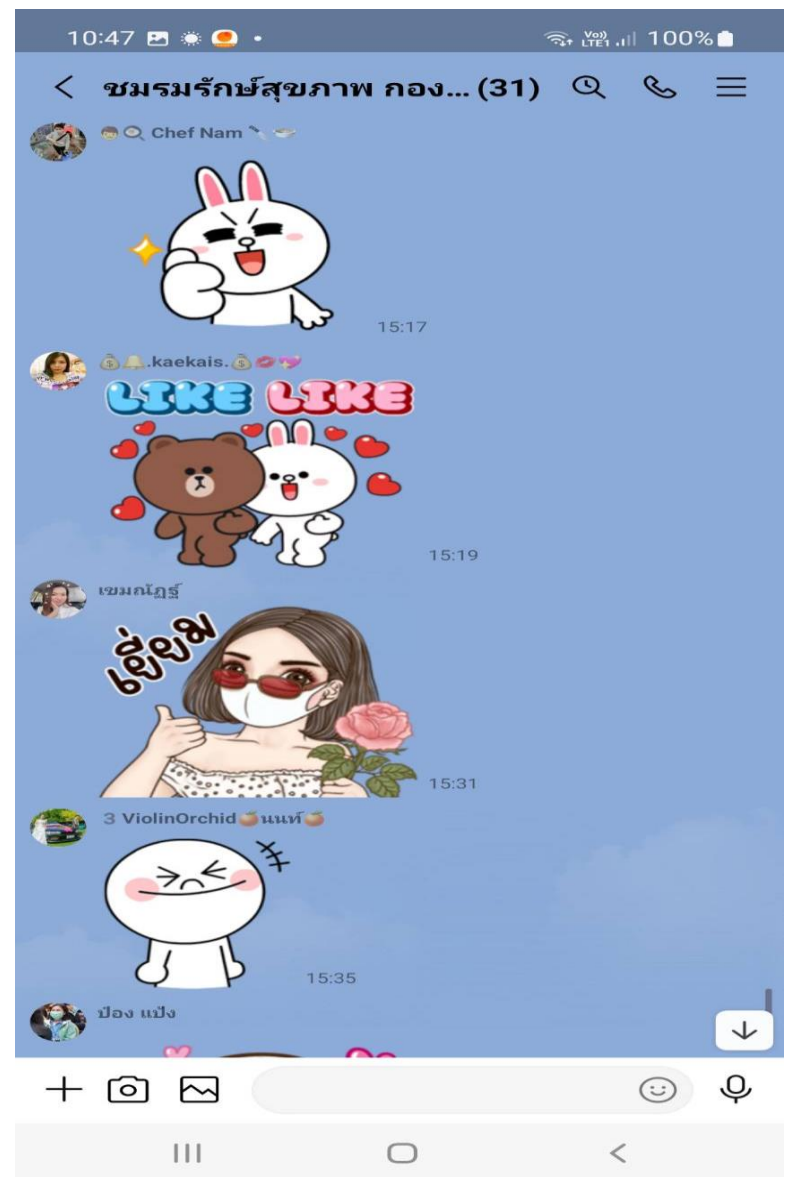


การให้ความรู้ด้านส่งเสริมสุขภาพฯ หญิงวัยเจริญพันธุ์ ผ่านกลุ่มไลน์



การให้ความรู้ด้านส่งเสริมสุขภาพฯ หญิงวัยเจริญพันธุ์ ผ่านกลุ่มไลน์



การให้ความรู้ด้านส่งเสริมสุขภาพฯ หญิงวัยเจริญพันธุ์ ผ่านบอร์ดประชาสัมพันธ์

บอร์ดประชาสัมพันธ์

ป้องกันก่อนจะสาย...
กินวิตามินโฟลิก ก่อนท้อง
ช่วยป้องกันลูกพิการแต่กำเนิด

ทราบหรือไม่ ในเขตประเทศไทยราว 1 ล้านคนมีข้อบกพร่องเกี่ยวกับโครโมโซม...
ในจำนวนนี้มีเด็กพิการแต่กำเนิดประมาณ 40,000 คน
ซึ่งส่วนใหญ่เป็นหญิง

วิตามินโฟลิก (Folic acid)
ช่วยลดความเสี่ยง ความพิการแต่กำเนิด
30-50%

- หลอดประสาทไม่ปิด *
- ปากแหว่งเพดานโหว่ **
- โรคหัวใจพิการแต่กำเนิด **
- ความพิการของแขนขา
- ระบบทางเดินปัสสาวะผิดปกติ
- ไม่มีกระดูกสันหลัง
- กลุ่มอาการท้าว

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

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

วิตามินโฟลิกช่วยลด
ความพิการแต่กำเนิดของทารก

กรมอนามัย
รณรงค์ 25 ปี ความสำเร็จ

1. ความพิการแต่กำเนิดของทารกในประชากรไทย
พบ 3 ใน 100 คน หรือ 30,000 คน/ปี
2. ภาครัฐได้เฝ้าระวัง
มีความเสี่ยงที่จะพิการทางสติปัญญา
3. รับประทานวิตามินโฟลิก
ก่อนตั้งครรภ์ 3 เดือน - ภายหลังตั้งครรภ์ 3 เดือน
ขนาด 400 ไมโครกรัมต่อวัน
หรือ 2,800 ไมโครกรัมต่อสัปดาห์
4. อาหารที่วิตามินโฟลิกสูง ได้แก่ ธัญพืช ถั่ว
ผักใบเขียว ผักตระกูล แคนตาลูป ผักกาด
อวocado แอปเปิ้ล แครอท

ขอรับวิตามินโฟลิกฟรีได้ที่...
สำนักงานอนามัย กรุงเทพมหานคร โทร. 02-258-7400