

แบบฟอร์มข้อมูลและความรู้ของบุคลากรของสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์

ชื่อ-นามสกุล.....นางสาวเจนจิรา...อุ้นแก้ว..... ตำแหน่ง.....นักวิชาการสาธารณสุข.....
 กลุ่มงาน/ฝ่าย...พัฒนาเทคโนโลยีอนามัยการเจริญพันธุ์.....

1. งานที่รับผิดชอบ

- 1.1 ร่วมดำเนินงานโครงการขับเคลื่อนนโยบายและยุทธศาสตร์การพัฒนาอนามัยการเจริญพันธุ์แห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2560-2569) ว่าด้วยการส่งเสริมการเกิดและการเจริญเติบโตอย่างมีคุณภาพ
- 1.2 ร่วมดำเนินงานโครงการวิวัฒนาการสร้างชาติ
- 1.3 ร่วมดำเนินงานโครงการขับเคลื่อนกลไกสนับสนุนการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น
- 1.4 ดำเนินการจัดทำจัดจ้างผลิตสื่อ
- 1.5 ร่วมดำเนินงานตัวชี้วัด 2.1 ระดับความสำเร็จของการควบคุม การกำกับดูแล การบริหารงาน
- 1.6 ร่วมดำเนินงานโครงการพัฒนาประสิทธิภาพระบบรับเรื่องร้องเรียนและช่วยเหลือ ติดตามคุ้มครองสิทธิ ตาม พ.ร.บ.การป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น พ.ศ.2559 ร่วมกับมูลนิธิเข้าถึงเอดส์ (1663)
- 1.7 งานอื่นๆ ที่ได้รับมอบหมาย

2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติงาน

- สถานการณ์ ข้อมูล และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เช่น จำนวนการเกิด อัตราการเจริญพันธุ์รวมของสตรีไทย อัตราส่วนการตายมารดา อัตราตายทารกแรกเกิด ภาวะโลหิตจางในหญิงวัยเจริญพันธุ์ จำนวนเด็กที่มีความพิการแต่กำเนิดของประเทศไทย สถานการณ์ภาวะมีบุตรยากในประเทศไทย เป็นต้น
- อัตราการคลอดมีชีพในหญิงอายุ 10-14 ปี และอัตราการคลอดมีชีพในหญิงอายุ 15-19 ปี
- พระราชบัญญัติการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น พ.ศ. 2559
- พระราชบัญญัติการจัดซื้อจัดจ้างและบริหารพัสดุภาครัฐ พ.ศ. 2560
- กฎหมายอื่นที่เกี่ยวข้อง

3. ความรู้สำคัญที่ใช้ในการทำงาน

1. ความรู้ด้านกฎหมาย
2. ความรู้ด้านการวิชาการ การวิจัย
3. ความรู้และสถานการณ์ด้านอนามัยการเจริญพันธุ์

4. ข้อมูล/ความรู้ที่ต้องการเพื่อพัฒนาการปฏิบัติงานของตนเอง

1. ทักษะการสื่อสารภาษาอังกฤษ
2. พัฒนาทักษะการทำงานนำเสนอ (Power point)
3. อบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาการวิจัย
4. พัฒนาทักษะการใช้โปรแกรม spss ในการวิเคราะห์ข้อมูล

แบบฟอร์มการจัดการความรู้ (Knowledge Management : KM)

ชื่อ-นามสกุล.....นางสาวเจนจิรา...อุ้นแก้ว..... ตำแหน่ง.....นักวิชาการสาธารณสุข.....
 กลุ่มงาน/ฝ่าย...พัฒนาเทคโนโลยีอนามัยการเจริญพันธุ์.....

ชื่อเรื่อง การส่งเสริมให้หญิงวัยเจริญพันธุ์ได้รับวิตามินเสริมธาตุเหล็กและโฟลิก

สรุปสาระสำคัญ :

เพื่อป้องกันปัญหาความพิการแต่กำเนิดของทารก เด็กมีพัฒนาการสมวัย สามารถเติบโตเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติ จึงรณรงค์ให้คูรักรักทุกคนที่ต้องการมีบุตร มีการวางแผน และมีการเตรียมความพร้อมก่อนมีบุตร โดยให้ความรู้ และส่งเสริมให้หญิงวัยเจริญพันธุ์ได้รับวิตามินเสริมธาตุเหล็กและโฟลิก อย่างน้อย 1 เดือนก่อนตั้งครรภ์

ประโยชน์ของธาตุเหล็กและโฟลิก

- ธาตุเหล็ก (Iron) เป็นส่วนสำคัญในเม็ดเลือดแดง ที่ทำหน้าที่พาออกซิเจนไปเลี้ยงทุกเซลล์ ถ้าเม็ดเลือดแดงมีน้อย ก็จะทำให้เกิดการขาดธาตุเหล็ก ทำให้การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ เริ่มเสื่อม เกิดภาวะซีด โลหิตจาง ออกซิเจนไปเลี้ยงสมองไม่พอ กล้ามเนื้อไม่แข็งแรง ส่งผลต่อสมอง สมาธิ และการเรียนรู้ หญิงวัยเจริญพันธุ์ จึงควรกินอาหารให้ครบ ๕ หมู่ และควรทานอาหารที่อุดมด้วยธาตุเหล็กสูง ได้แก่ ตับ เลือด เนื้อสัตว์ เนื้อแดงต่าง ๆ เครื่องในสัตว์ ไข่แดง อาหารทะเล ผักใบเขียวเข้ม ถั่วดำ ถั่วแดง ข้าวโอ๊ต ฯ เพื่อป้องกันภาวะโลหิตจางที่เกิดจากร่างกายขาดธาตุเหล็ก

- โฟลิก แอซิด (folic acid) คือ วิตามิน B9 เป็นสารอาหารในกลุ่มวิตามินบีที่มนุษย์สังเคราะห์ขึ้น เป็นวิตามินที่ช่วยสร้างและแบ่งเซลล์ในตัวอย่างรวดเร็ว ภายใน 28 วันแรก หากร่างกายมีกรดโฟลิกไม่เพียงพอ จะทำให้ทารกในครรภ์เกิดภาวะหลอดประสาทไม่ปิด การพัฒนาของสมองและไขสันหลังไม่สมบูรณ์ แหล่งอาหารสำคัญที่ทำให้ได้รับโฟลิก คือ ธัญพืชที่ได้รับการเติมกรดโฟลิก ในขณะที่โฟเลต (folate) คือวิตามินชนิดเดียวกันแต่พบได้ในอาหารตามธรรมชาติ มีหน้าที่สำคัญในกระบวนการสร้างเม็ดเลือดแดงและให้หลอดประสาทของทารกพัฒนาไปสู่สมองและไขสันหลัง พบได้ในผักใบเขียว ผักโขม บล็อกโคลี กะหล่ำ หน่อไม้ ถั่วฝักยาว ฝรั่ง เมล่อน และเลมอน ถั่ว ยีสต์ เห็ด ตับ และไตของวัว น้ำส้ม น้ำมะเขือเทศ แครอท แคนตาลูป ฟักทอง อะโวคาโด เป็นต้น

ทำไมต้องส่งเสริมให้กินวิตามินเสริมธาตุเหล็กและโฟลิก (เฟอร์โรโฟลิก)

แม้ว่าเราจะได้รับธาตุเหล็กและโฟลิกจากการรับประทานอาหาร แต่ยังไม่เพียงพอับความต้องการของร่างกาย โดยเฉพาะในหญิงวัยเจริญพันธุ์ที่วางแผนจะมีบุตร ควรได้รับธาตุเหล็กและโฟลิกอย่างเพียงพอ

* วิตามินเฟอร์โรโฟลิก เป็นยาเม็ดเสริมธาตุเหล็กประกอบด้วย ธาตุเหล็ก 60 มิลลิกรัม และกรดโฟลิก 2.8 มิลลิกรัม บรรจุในเม็ดเดียวกัน

วิธีใช้ กินวิตามินเฟอร์โรโฟลิกสัปดาห์ละ 1 เม็ด หลังอาหารทันที ติดต่อกันอย่างน้อย 1 เดือน หากทานครบ 3 เดือนยังไม่ตั้งครรภ์สามารถทานต่อได้

อาการข้างเคียง บางรายอาจพบอาการคลื่นไส้ อุจจาระสีดำ ท้องเสีย ท้องผูก เพราะเป็นอาการข้างเคียงจากเหล็ก

การหยุดทานวิตามินเฟอร์โรโฟลิก หยุดกินเมื่อรู้ว่าตั้งครรภ์ และเปลี่ยนมากินยาไตรเฟอร์ดิน (triferdine) แทน

** ถ้าไม่มีวิตามินเฟอร์โรโฟลิก สามารถไปให้โฟลิก แอซิด (folic acid) ขนาด 5 มิลลิกรัม และเฟอร์รัสฟูมาเรต (ferrous fumarate) ขนาด 200 มิลลิกรัม อย่างละ 1 เม็ด ให้ทานสัปดาห์ละ 1 ครั้ง โดยให้เป็นดุลพินิจของแพทย์

ประโยชน์ :

1. เพื่อเป็นข้อมูลในการส่งเสริมให้หญิงวัยเจริญพันธุ์ได้รับข้อมูลความรู้ในการรับประทานวิตามินเฟอร์โรโฟลิก
2. ส่งเสริมให้หญิงวัยเจริญพันธุ์ได้รับวิตามินเสริมธาตุเหล็กและโฟลิก และป้องกันความพิการแต่กำเนิดของทารก
3. สามารถนำความรู้ไปถ่ายทอดให้กับประชาชนได้อย่างถูกต้อง