

คู่มือความรู้การตรวจเลือดพ่อแม่ เพื่อดูแลสุขภาพในครรภ์



คำนำ

กรมอนามัยโดยกองอนามัยการเจริญพันธุ์ และกองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติ ร่วมกันดำเนินการโครงการเพิ่มประสิทธิภาพการเข้าถึง และ การใช้บริการทางข้อมูลข่าวสาร การให้คำปรึกษา และบริการด้านอนามัยการเจริญพันธุ์ (Strengthen Access to and Utilisation of Reproductive Health Information, Counselling and Services: The RH Plus Project) ระหว่างเดือนมิถุนายน 2550 จนถึงเดือนธันวาคม 2554 ทำการทดลองรูปแบบการให้บริการด้านอนามัยแม่และเด็กโดยส่งเสริมให้ผู้ชายเข้ามามีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพมารดา และได้จัดทำชุดคู่มือให้ความรู้สำหรับหญิงตั้งครรภ์ สามี และญาติ เป็นจำนวน 5 เล่ม ได้แก่

1. คู่มือ ความรู้การตรวจเลือดพ่อแม่เพื่อดูแลลูกในครรภ์
2. สุขใจ ได้เป็นแม่
3. สุขใจ ได้เป็นพ่อ
4. คู่มือมารดาหลังคลอดและการดูแลทารก
5. คู่มือการมีส่วนร่วมของสามีหรือญาติในการเฝ้าคลอด

เพื่อเป็นข้อมูลที่ให้ความรู้ตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์ การปฏิบัติตัวระหว่างตั้งครรภ์ ระยะคลอดบุตร หลังคลอด และดูแลสุขภาพเด็ก อันได้แก่ การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การแต่งกาย อาการผิดปกติที่ต้องมาพบแพทย์ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 6 เดือน การวางแผนครอบครัว

การเลี้ยงดูบุตร และพัฒนาการเด็ก เป็นต้น เพื่อให้ลูกที่เกิดมามีสุขภาพที่ สมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ รวมทั้งส่งเสริมให้สามีได้มีบทบาทใน การช่วยเหลือดูแลภรรยาและลูก อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมบทบาทผู้ชายใน ฐานะสามีและพ่อได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

กรมอนามัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าชุดคู่มือให้ความรู้นี้จะ เป็นประโยชน์ สำหรับหญิง ตั้งครรภ์และสามี หากมีคำแนะนำเพื่อการปรับปรุงคู่มือนี้ ให้ดียิ่งขึ้น สามารถส่งมาได้ ที่ กองอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000 โทร. 0-2590-4244-5



(นายแพทย์ณรงค์ศักดิ์ อังคะสุวพลา)

อธิบดีกรมอนามัย

สารบัญ

เมื่อมาฝากครรภ์ทำไม...ต้องตรวจเลือด.....	2
การตรวจเลือดหาหมู่เลือด.....	3
โรคเลือดจางจากการขาดธาตุเหล็ก.....	4
โรคเลือดจางธาลัสซีเมีย.....	5
โรคไวรัสตับอักเสบบี.....	9
โรคซิฟิลิส.....	12
โรคเอดส์.....	13
กลุ่มอาการดาวน์ซินโดรม.....	19



เมื่อมาฝากครรภ์ ทำไม...ต้องตรวจเลือด

การตรวจเลือด เราตรวจเพื่อเจ้าตัวน้อยของคุณพ่อและคุณแม่ เป็นสำคัญ หลายคนคงคิดว่าถ้าให้คุณแม่มาตรวจเลือดเพียงคนเดียว พบว่าทุกอย่างปกติดี แล้วลูกในครรภ์จะปกติดี จริงไหม? แต่ไม่ได้เป็นเช่นนั้น เพราะถ้าคุณพ่อไม่ได้รับการตรวจเลือด ก็ไม่สามารถทราบได้ว่าสุขภาพคุณพ่อปกติดีหรือไม่ เพราะโรคบางอย่างจากคุณพ่อสามารถติดต่อมายังคุณแม่และถ่ายทอดไปสู่ลูก ทั้งๆ ที่สามารถป้องกันได้ เช่น ซิฟิลิส ตับอักเสบบี เอ็ดส์ หรือโรคทางพันธุกรรมซึ่งพ่อและแม่มีอยู่ได้แก่ โรคอ้วน ไข้เมีย การตรวจเลือดทั้งคุณพ่อและคุณแม่ จะเป็นการช่วยดูแลเจ้าตัวน้อยในครรภ์ได้เป็นอย่างดี



เมื่อมาฝากครรภ์...คุณพ่อคุณแม่ จะได้รับความรู้และตรวจเลือด อะไรบ้าง

1. กรู๊ปเลือดและหมู่เลือดอาร์เอช (RH)

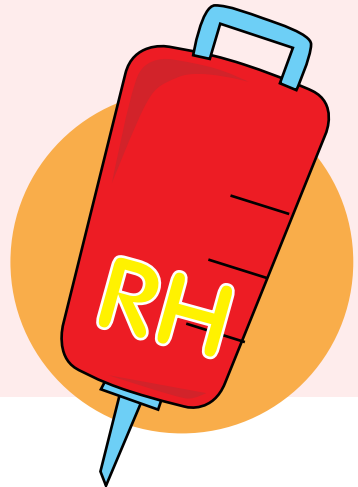
ตรวจเพื่อ...

- หมู่เลือดคุณแม่และคุณพ่อเข้ากันได้หรือไม่
- กรณีที่เลือดคุณแม่และคุณพ่อเข้ากันไม่ได้ จะส่งผลและเป็นอันตรายต่อทารกในครรภ์ได้ เช่น มีภาวะซีด หัวใจวายในครรภ์
- จัดหาเลือดทดแทนได้อย่างรวดเร็วกรณีที่คุณแม่จำเป็นต้องรับเลือด

ถ้าพบความผิดปกติจะอย่างไร

- ให้การปรึกษาคุณพ่อคุณแม่ และตรวจให้ละเอียดขึ้นเพื่อสามารถวางแผนในการดูแลครรภ์ และการคลอดได้อย่างปลอดภัย

RH



โรคเลือดจาง จากการขาดธาตุเหล็ก

เป็นภาวะที่ร่างกายมีจำนวนเม็ดเลือดแดงต่ำกว่าปกติ เนื่องจาก
ร่างกายมีธาตุเหล็กไม่เพียงพอที่จะนำไปสร้างเม็ดเลือด

สาเหตุของโรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก

- ร่างกายมีความต้องการธาตุเหล็กเพิ่มขึ้น เช่น หญิงมีครรภ์
และให้นมบุตร
- รับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กไม่เพียงพอ หรืออาหารที่ขัดขวาง
การดูดซึมธาตุเหล็ก เช่น ชา กาแฟ
- การเสียเลือดอย่างเรื้อรัง เช่น โรคปริตสีดวงทวาร โรคพยาธิ
ปากขอ มีประจำเดือนมาก มีครรภ์ถี่ และแท้งบ่อย

ผลกระทบต่อคุณแม่และลูก

- เสี่ยงต่อการคลอดก่อนกำหนด ลูกน้ำหนักน้อย ซีด ไม่แข็งแรง
ลูกพัฒนาการช้า คุณแม่ไม่มีแรงอ่อนเพลีย คุณแม่อาจตกเลือด ซ็อกหรือ
ติดเชื้อหลังคลอด

ถ้าตรวจพบว่าเป็นโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กจะได้อย่างไร ?

- กินอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง ได้แก่ ตับ เลือด ไข่ เนื้อสัตว์ต่างๆ
ผักใบเขียว กินอาหารที่ส่งเสริมการดูดซึมธาตุเหล็กจากอาหารได้มากขึ้น
เช่น กลัวย่น้ำว่า มะละกอลูก ส้ม ฝรั่ง งดอาหารที่ขัดขวางการดูดซึม
ธาตุเหล็ก ได้แก่ น้ำชา กาแฟ ไข่เม็ยง เป็นต้น

预览已结束，完整报告链接和二维码如下：

https://www.yunbaogao.cn/report/index/report?reportId=5_20006

