

โลหิตจางเพราะขาดธาตุเหล็ก

ทำให้เด็กวัยเรียนไอคิวต่ำลง



Sธาตุเหล็ก เป็นสารอาหารกลุ่มเกลือแร่ที่สำคัญมาก มีส่วนเสริมสร้างและพัฒนาสมองในช่วงแรกของชีวิต และมีผลสัมพันธ์โดยตรงต่อการพัฒนาระดับสติปัญญาของเด็ก จึงมักจะถูกยกมานำเสนอในการประชุมวิชาการด้านอาหารและโภชนาการวัยเด็กในประเทศไทยอยู่เสมอ

ในการประชุมวิชาการ Pre-Congress โดยสมาคมโภชนาการเด็กและชมรมโภชนาการเด็กแห่งประเทศไทย ได้กล่าวถึงการสำรวจภาวะโภชนาการในเด็กไทยและความสำคัญของโภชนาการกับพัฒนาการด้านเชาวน์ปัญญา โดยอ้างอิงข้อมูลสำรวจขององค์การอนามัยโลก (WHO) ที่ชี้ว่า เด็กที่มีภาวะโลหิตจางเพราะขาดธาตุเหล็กตั้งแต่วัยทารกและไม่ได้รับการแก้ไข อาจทำให้ไอคิวเมื่อเติบโตเข้าสู่ช่วงวัยเรียนลดต่ำลง 5-10 จุด หรือหากแก้ไขช้า

เกินไป อาจทำให้สูญเสียศักยภาพด้านสติปัญญาไปอย่างถาวร

WHO ระบุว่า มี 4 ปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการพัฒนาเชาวน์ปัญญาของเด็ก คือ 1.ภาวะเตี้ย (ส่วนสูงของเด็ก) 2.ภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก 3.การขาดธาตุไอโอดีน 4.การเลี้ยงดู โดยเด็กเล็กที่มีภาวะขาดโภชนาการเรื้อรังและเตี้ยจะมีผลต่อพัฒนาการด้านสติปัญญาในช่วงอายุ 5-10 ปี เกิดผลเสียต่อการมีสมาธิ ความจำระยะสั้น การเรียนรู้และทักษะด้านมิติสัมพันธ์ อีกทั้งมีข้อมูลวิจัยระยะยาวในเด็กไทย พบว่าเด็กที่ประสบภาวะเตี้ยจากวัยทารกจนถึงอายุ 8.5 ปี มีระดับไอคิวต่ำกว่าเด็กที่ไม่เตี้ย 2.25 จุด

สำหรับภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก (Iron Deficiency Anemia : IDA) หากเกิดในช่วงวัยทารกต่อเนื่องถึงวัยเด็กเล็ก อาจทำให้ไอคิว

ประชาชาติ ธุรกิจ

Prachachat Turakij
Circulation: 120,000
Ad Rate: 1,350

Section: ดีไลฟ์/-

วันที่: พุธที่ 11 - อาทิตย์ 14 กรกฎาคม 2562

ปีที่: 42

ฉบับที่: 5165

หน้า: 27(ล่าง)

Col.Inch: 68.88

Ad Value: 92,988

PRValue (x3): 278,964

คลิป: สีสี่

หัวข้อข่าว: โโลหิตจางเพราะขาดธาตุเหล็ก ทำให้เด็กวัยเรียนไอคิวต่ำลง

เมื่อเติบโตเข้าสู่ช่วงวัยเรียนลดต่ำลง 5-10 จุด หากแก้ไข
ช้าเกินไปอาจทำให้สูญเสียศักยภาพด้านสติปัญญาไป
อย่างถาวร โดยเฉพาะในครอบครัวที่มีฐานะยากจน

แพทย์หญิงกิติมา ยุทธวงศ์ ผู้อำนวยการบริหาร
สมาคมผู้ผลิตอาหารทารกและเด็กเล็ก (PNMA) อ้างอิง
ผลสำรวจ South East Asian Nutrition Surveys :
SEANUTS โดยสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล
ตีพิมพ์ในวารสาร BJN, 2013 ซึ่งระบุว่า “เด็กไทย
เกือบ 40% ขาดธาตุเหล็ก และมากกว่า 50% ได้
รับสารอาหารต่ำในกลุ่มแคลเซียม เหล็ก สังกะสี
วิตามินเอและวิตามินซี อันเนื่องมาจากคุณภาพ
ของอาหารที่กิน”

คุณหมอให้ข้อมูลว่า ในภูมิภาคเอเชีย ภาวะโลหิต
จางจากการขาดธาตุเหล็กเกิดขึ้นถึงร้อยละ 40-50 ใน
เด็กก่อนวัยเรียนและในวัยเรียน ซึ่งธาตุเหล็กเกี่ยวข้อง
โดยตรงกับระบบเลือดในร่างกาย เพราะเป็นส่วน
ประกอบสำคัญของเฮโมโกลบินในเม็ดเลือดแดงมี
หน้าที่นำพาออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย
ธาตุเหล็กจึงเป็นสารอาหารที่มีผลต่อการทำงานของ
อวัยวะต่าง ๆ รวมทั้งสมอง

อาหารที่มีเหล็กมาก ได้แก่ ปลา อาหารทะเล เบ็ด
ไก่ เครื่องในสัตว์ ไข่แดง และในผักใบเขียวเข้มทุกชนิด
เช่น ตำลึง ผักโขม คენหอย ถั่วดำ ถั่วแดง อัลมอนต์
ข้าวโอ๊ต ซีเรียลที่ทำจากข้าวโอ๊ต ผลิตภัณฑ์นมเสริม
สารอาหารที่มีการเติมวิตามินและธาตุเหล็ก

สำหรับแนวทางการป้องกันเด็กขาดธาตุเหล็กคือ
การจัดเตรียมอาหารที่มีธาตุเหล็กให้ลูกวัยเด็กเล็ก
ได้กินอย่างสม่ำเสมอ เพราะการพัฒนาสมองของ
ลูกวัยเด็กเล็กเป็นเรื่องสำคัญ โภชนาการที่ดีและ
ครบถ้วนจะช่วยคุณแม่ในเรื่องนี้ได้