บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความสำคัญและที่มาของปัญหา

ภาวะตั้งครรภ์เป็นภาวะที่ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ โดยมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยาหลายอย่างรวมทั้งมีการสร้างเซลล์ และเนื้อเยื่อต่าง ๆ มากกว่าในระยะอื่น ๆ ทำให้ร่างกายต้องการสารอาหารเพิ่มขึ้น อันเป็นผลจากความต้องการของตัวแม่ของการขยายตัวของมดลูก ต่อมน้ำนมและการเสริมสร้างเซลล์ต่าง ๆ ของแม่ และเพื่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ ในระยะนี้หากแม่ได้รับอาหารไม่เพียงพอ จะมีผลเสียต่อตัวแม่และทารกในครรภ์เป็นอย่างมาก

ในระยะตั้งครรภ์มีความต้องการสารอาหารต่าง ๆ เพิ่มขึ้นเพื่อเสริมสร้างอวัยวะต่าง ๆ ของทารก เสริมสร้างเนื้อเยื่อต่างๆของแม่ และเพื่อการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ที่ทำงานเพิ่มขึ้น ความต้องการสารอาหารต่างๆจึงเพิ่มขึ้นด้วย เช่น โปรตีน พลังงาน เกลือแร่ต่าง ๆเพื่อการเติบโตของทารกที่สำคัญคือ แคลเซียมและเหล็ก

ธาตุเหล็กเป็นธาตุที่ร่างกายต้องการในปริมาณน้อยแต่ต้องได้จากอาหารเป็นประจำ เนื่องจากมีการสูญเสีย ขับถ่ายออกไปทุกวันตามภาวะของร่างกายในทุกกลุ่มทุกวัย ระยะที่ร่างกายต้องการธาตุเหล็กในปริมาณที่สูงมากเกินกว่าที่ต้องการตามปกติได้แก่ เด็กที่กำลังเจริญเติบโต เช่น เด็กเล็ก และวัยรุ่น หญิงวัยเจริญพันธุ์ หญิงมีครรภ์ และหญิงให้นมบุตร โดยปกติในระยะตั้งครรภ์ธาตุเหล็กจากอาหารยังไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระยะกลางไตรมาสที่ 2 และ 3 ซึ่งจำเป็นต้องได้รับจากยาเม็ดเสริมเหล็ก รูปหรือโครงสร้างของเหล็กที่ได้จากอาหารจะมีผลต่อการดูดซึมของเหล็กในร่างกาย ในระยะตั้งครรภ์จึงคาดว่ามีความเสี่ยงต่อการขาดธาตุเหล็กมาก (Achadi, 1995 และ Isah et al, 1985) วิตะมิน มีความสำคัญต่อการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย การขาดวิตะมินมีผลเสียต่อการทำงานของร่างกาย และการเติบโตของทารกเป็นอย่างมาก หญิงตั้งครรภ์ควรได้รับสารอาหารครบถ้วนตามความต้องการของร่างกายและเพื่อให้ได้รับธาตุเหล็กจากอาหารให้

ได้มากที่สุดตลอดจนได้รับอาหารที่ส่งเสริมการดูดซึมของธาตุเหล็ก อาหารและสารอาหารที่สำคัญและควรเน้นได้แก่อาหารที่ได้สมดุลทั้งปริมาณและคุณภาพ เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์มีสุขภาพที่ดีในระหว่างการตั้งครรภ์และให้นมบุตร (Food and Agricuture Organization of the United Nations, 1988)

โรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กเป็นปัญหาที่สามารถป้องกันได้ โรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กมีผลต่อทั้งมารดาและทารก โรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก เป็นภาวะที่มีเหล็กไม่เพียงพอที่จะป้อนให้เม็ดเลือดแดงที่กำลังเจริญเพื่อให้การสร้างเม็ดเลือดแดงดำเนินไปได้โดยปกติ ซึ่งมีผลทำให้มี การลดต่ำลงกว่าค่าปกติของจำนวนเม็ดเลือดแดง, ความเข้มของสีฮีโมโกลบิน และปริมาตรเม็ดเลือดแดงอัดแน่น โรคโลหิตจางเป็นปัญหาโภชนาการสาธารณสุขที่สำคัญปัญหาหนึ่งของโลกที่มีผลกระทบต่อคนทุกวัย (Dallman et al, 1984) ใน ค.ศ. 1992 WHO ได้ศึกษาระบาดวิทยาของโรคโลหิตจางในหญิงวัยเจริญพันธุ์ (19-49) ปี ในประเทศที่กำลังพัฒนามีร้อยละ 42 โรคโลหิตจางในหญิงตั้งครรภ์ร้อยละ 51 (<11g/L) และในหญิงสาวภาวะปกติร้อยละ 41 (<12g/L) (United Nations, 1991) จากข้อมูลเบื้องต้นนี้อาจสรุปได้ว่า โรคโลหิตจางในหญิงตั้งครรภ์ในโลกมีในปริมาณค่อนข้างสูง

สรุปปัญหาของหญิงตั้งครรภ์ที่สำคัญคือการ มีภาวะโลหิตจาง และชนิดของโรคโลหิตจางที่สำคัญคือ โรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก ปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กคือ ความถี่ในการไปตรวจสุขภาพครรภ์หรือใช้บริการสาธารณสุขในระหว่างตั้งครรภ์น้อย เริ่มตรวจสุขภาพครรภ์เมื่อมีอายุครรภ์มาก ไม่ได้บริโภคยาเม็ดเสริมเหล็กทุกวัน มีพยาธิปากขอ บริโภคอาหารที่มีธาตุเหล็กน้อย บริโภคอาหารที่ส่งเสริมการดูดซึมของธาตุเหล็ก บริโภคอาหารที่มีสารยับยั้งการดูดซึมของธาตุเหล็ก และบริโภคอาหารที่ให้พลังงานน้อยกว่าความต้องการของร่างกาย ดังนั้นการศึกษารูปแบบการบริโภคอาหารโดยเน้นเรื่องความสมดุลของสารอาหาร เฉพาะอย่างยิ่งการได้รับธาตุเหล็กในอาหาร สามารถใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมความรู้ในการลดโรคโลหิตจางเนื่องจากการขาดธาตุเหล็กในหญิงตั้งครรภ์ในพื้นที่จังหวัดปัตตานี ซึ่งมีประชากร เป็นชาวไทยมุสลิม 75% ซึ่งเป็นคนกลุ่มใหญ่ การศึกษารูปแบบการบริโภคอาหารกับคนกลุ่มนี้ จะช่วยส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ในช่วงตั้งครรภ์และป้องกันการเกิดโรคโลหิตจางเนื่องจากการขาดธาตุเหล็กระหว่างตั้งครรภ์ได้

1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย

1.2.1 เพื่อศึกษารูปแบบการบริโภคอาหารของหญิงตั้งครรภ์ชาวไทยมุสลิมเพื่อใช้เป็นแนวทางในการลดปัญหาโรคโลหิตจาง เนื่องจากการขาดธาตุเหล็กในหญิงตั้งครรภ์ชาวไทยมุสลิมในจังหวัดปัตตานี

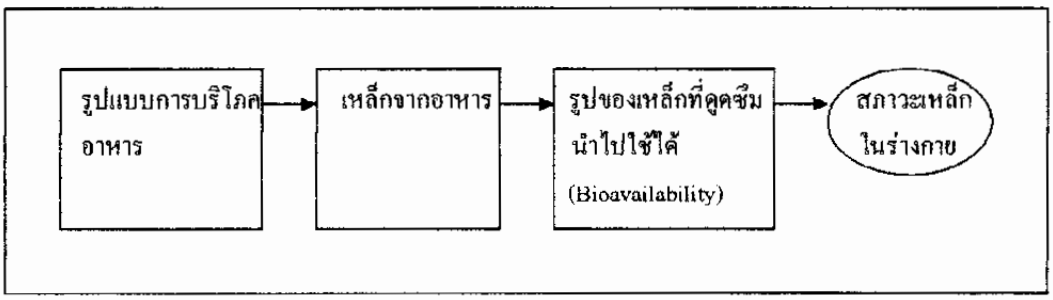
1.2.2 ความสัมพันธ์ของปริมาณสารอาหาร (เหล็ก) ที่ได้รับกับระดับ Haemoglobin และข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคล

1.3 ขอบเขตของการวิจัย

เป็นการศึกษารูปแบบการบริโภคอาหารของหญิงตั้งครรภ์ที่กินในสามวัน ต่อจากนั้นนำมาคำนวณหาค่าเฉลี่ยปริมาณสารอาหารที่แต่ละคนได้รับในหนึ่งวันและเน้นเรื่อง Absorbable iron ทำการศึกษาดังนี้จำนวนสองครั้ง ครั้งที่1ทำในเดือน พฤษภาคม-กันยายน พ.ศ2546 ครั้งที่ 2 ทำในเดือนพฤษภาคม-กันยายน พ.ศ 2547

1.4 ทฤษฎีหรือกรอบแนวความคิดของโครงการวิจัย

การวิจัยเรื่องรูปแบบการบริโภคอาหารในครั้งนี้มีกรอบแนวความคิดการวิจัยตามรูปที่ 1.1



รูปที่ 1.1 กรอบแนวความคิดการศึกษารูปแบบการบริโภคอาหาร

1.5 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.5.1 ทราบรูปแบบการบริโภคอาหาร โดยเฉพาะอาหารที่มีธาตุเหล็กสูงของหญิงตั้งครรภ์ชาวไทยมุสลิมในจังหวัดปัตตานี

1.5.2 เพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างกลยุทธ์ในการลดปัญหาโรคโลหิตจางเนื่องจากการขาดธาตุเหล็กในหญิงตั้งครรภ์ชาวไทยมุสลิมในจังหวัดปัตตานี

1.5.3 ได้ข้อมูลที่ใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมความรู้และเจ้าหน้าที่สาธารณสุขจะใช้เป็นผู้นำไปใช้เป็นแนวทางปฏิบัติ