

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง โรคขาดสารอาหาร
หน่วยการเรียนรู้ที่ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง โรคจากภาวะทุพโภชนาการ
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ภาวะการขาดสารอาหาร

ภาวะการขาดสารอาหาร หรือภาวะโภชนาการต่ำ มีสาเหตุจากการขาดสารอาหาร โดยโรคขาดสารอาหารที่พบได้บ่อยมีดังนี้

โรค	สาเหตุ	อาการ	การป้องกัน
โรคขาดสารอาหารโปรตีนและแคลอรีหรือทานขโมย	ได้รับสารอาหารโปรตีนและคาร์โบไฮเดรตไม่เพียงพอ	พุงโต หัวโต ก้นปอด และโตช้า มึนงง ซึมและเบื่ออาหาร น้ำหนักน้อย ผอมแห้ง	รับประทานอาหารที่มีสารอาหารโปรตีนและคาร์โบไฮเดรตอย่างเพียงพอ และป้องกันไม่ให้เกิดโรคพยาธิ
โรคเหน็บชา	ขาดวิตามินบี ๑	ขาดตามปลายมือปลายเท้า ปวดกล้ามเนื้อบริเวณน่อง เบื่ออาหาร เหนื่อยง่าย ขาลีบ ตัวบวมเนื่องจากหัวใจโต	รับประทานอาหารที่วิตามินบี ๑ อย่างเพียงพอ เช่น ข้าวซ้อมมือ เครื่องในสัตว์ประเภทตับ เป็นต้น
โรคโลหิตจาง	ขาดธาตุเหล็ก	ผิวซีด อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร หงุดหงิด มึนงง ปวดศีรษะ เล็บเปราะบาง	รับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กอย่างเพียงพอ เช่น นม เนื้อสัตว์ ไข่ เป็นต้น
โรคคอพอก	ขาดธาตุไอโอดีน	ต่อมไทรอยด์บวมโต มีก้อนกลมโตที่บริเวณคอหอย	รับประทานอาหารที่มีธาตุไอโอดีนอย่างเพียงพอ เช่น อาหารทะเลและเกลือที่มีสารไอโอดีน
โรคตาฟาง	ขาดวิตามินเอ	ตาแห้งและเย่น เคืองตา น้ำตาไหล ตาไม่สู้แสงจ้า เมื่ออยู่ในที่มืดจะมองไม่เห็น มีจุดสีเทาขาวอยู่ที่บริเวณเยื่อตา เรียกว่า “เกร็ดกระตี่)	รับประทานอาหารที่มีวิตามินเออย่างเพียงพอ เช่น น้ำมันตับปลา ตับ ไข่แดง ผักใบเขียว เป็นต้น

โรค	สาเหตุ	อาการ	การป้องกัน
โรคปากนกกระจอก	ขาดวิตามินบี ๒	เป็นแผลที่มุมปากทั้ง ๒ ข้าง ริมฝีปากแห้ง บวมตึง และแตก เมื่อหายจะมีแผลเป็น ลิ้นอักเสบ บวมแดง และเจ็บ	รับประทานอาหารที่มีวิตามินบี ๒ อย่างเพียงพอ เช่น น้ำมันตับปลา ตับ ไข่แดง ผักใบเขียว เป็นต้น
โรคเลือดออกตามไรฟัน (โรคลักปิดลักเปิด)	ขาดวิตามินซี	เหงือกอักเสบบวมแดง มีเลือดออกตามไรฟัน ถ้ามีอาการรุนแรงอาจทำให้ฟันโยกได้	รับประทานอาหารที่มีวิตามินซี ได้แก่ ผักและผลไม้ทั่วไป



ที่มา : สมชาย สุพันธ์ุ์วณิช, มัณฑนา ทับทิม, สุชาดา วงศ์ใหญ่และอุษา ขำศิริ. (๒๕๖๐). สุขศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑. ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.

พรสุข หุ่นนิรันดร์, ประภาเพ็ญ สุวรรณ, สุรีย์พันธุ์ วงพงศธรและอนันต์ มาลารัตน์. (ม.ป.ป). สุขศึกษา ชั้น
 มัธยมศึกษาปีที่ ๑. (พิมพ์ครั้งที่ ๑๓). อักษรเจริญทัศน์