

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง โรคขาดสารอาหาร
หน่วยการเรียนรู้ที่ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง โรคจากภาวะทุพโภชนาการ
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

โรคขาดสารอาหาร

ประชากรบางส่วนเป็นโรคขาดสารอาหารอีกจำนวนไม่น้อย โดยเฉพาะทารกและเด็กก่อนวัยเรียน เด็กเหล่านี้อยู่ในสภาพร่างกายไม่เจริญเติบโตเต็มที่ที่มีความต้านทานต่อโรคติดเชื้อต่ำ นอกจากนี้ยังเสี่ยงโดยส่วนตัวของคนไทยเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เป็นโรคขาดสารอาหาร ทั้งนี้เพราะคนไทยเลือกกินอาหารตามรสปาก รับประทานเพื่อให้อิ่มท้องหรือกินตามที่หามาได้ โดยไม่คำนึงถึงว่ามีสารอาหารที่ให้คุณค่าโภชนาการต่อร่างกายครบถ้วนหรือไม่ ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้อาจทำให้เกิดโรคขาดสารอาหารโดยไม่รู้ตัว

๑.โรคขาดโปรตีนและพลังงาน

สาเหตุ เกิดจากร่างกายได้รับสารอาหารประเภทโปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมันที่มีคุณภาพดีไม่เพียงพอ เป็นโรคที่พบบ่อยในเด็กที่มีอายุต่ำกว่า ๖ ปี โดยเฉพาะทารกและเด็กก่อนวัยเรียน อันเนื่องจากการเลี้ยงดูไม่เอาใจใส่ เร่งการกินอาหารหรือไม่มีความรู้ทางโภชนาการ

อาการ ผอมแห้ง น้ำหนักลดลงมากเส้นผมแห้งเปราะและหลุดง่ายตับโตกล้ามเนื้อลีบ ผิวหนังเหี่ยวย่นเหมือนคนแก่ เพราะไขมันและกล้ามเนื้อจะถูกเผาผลาญเป็นพลังงาน

การป้องกัน รับประทานอาหารที่มีสารอาหารโปรตีนและคาร์โบไฮเดรตอย่างเพียงพอ และป้องกันไม่ให้เกิดโรคพยาธิ

๒.โรคขาดวิตามิน

๒.๑โรคขาดวิตามินเอ

สาเหตุ เกิดจากการรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำและมีวิตามินเอน้อย

อาการ คนที่ขาดวิตามินเอ ถ้าเป็นเด็กการเจริญเติบโตหยุดชะงัก สุขภาพอ่อนแอ ผิวหนังหยาบแห้งมีตุ่มเล็กๆ เหมือนหนังคางคกเนื่องจากการอักเสบบริเวณกัน ขน ขา ข้อศอก เข่า และหน้าอก นอกจากนี้จะมีอาการอักเสบในช่องจมูก หู ปาก ต่อม้ำลาย เยื่อบุตาและกระจก ตาขาวและตาดำจะแห้ง ตาขาวจะเป็นแผลเป็น ที่เรียกว่า เกล็ดกระจก

การป้องกัน รับประทานอาหารที่มีไขมันพอควรและอาหารจำพวกผลไม้ผักใบเขียว ผักใบเหลือง เช่น มะละกอ มะม่วงสุก ผักบุ้ง คะน้า ตำลึง มันเทศ ไข่ นม สำหรับทารกควรได้กินอาหารเสริมที่ผสมกับตับหรือไข่แดง

๒.๒โรคขาดวิตามินบี ๑

สาเหตุ เกิดจากการรับประทานอาหารที่มีวิตามินบีต่ำและกินอาหารที่ไปขัดขวางการดูดซึมวิตามินบี๑

อาการ คนที่ขาดวิตามินเอ ถ้าเป็นเด็กการเจริญเติบโตหยุดชะงัก สุขภาพอ่อนแอ ผิวหนังหยาบแห้งมีตุ่มเล็กๆ เหมือนหนังคางคกเนื่องจากการอักเสบบริเวณกัน ขน ขา ข้อศอก เข่า และหน้าอก นอกจากนี้จะมีอาการอักเสบในช่องจมูก หู ปาก ต่อม้ำลาย เยื่อบุตาและกระจก ตาขาวและตาดำจะแห้ง ตาขาวจะเป็นแผลเป็น ที่เรียกว่า เกล็ดกระจก

การป้องกัน รับประทานอาหารที่มีวิตามินบีหนึ่งให้เพียงพอและเป็นประจำ เช่น ข้าวซ้อมมือ ตับ ถั่ว เมล็ดแห้ง และเนื้อสัตว์ และควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ทำลายวิตามินบีหนึ่ง เช่น ปลา รำดิบ หอยดิบ หมาก เมี่ยง ใบชา เป็นต้น

๒.๓ โรคขาดวิตามินบี ๒

สาเหตุ เกิดจากการกินอาหารที่มีวิตามินบีสองไม่เพียงพอ

อาการ เป็นแผลหรือรอยแตกที่มุมปากทั้งสองข้างหรือซอกจมูกมีเกล็ดสีเล็กๆ ลิ้นมีสีแดงกว่าปกติและเจ็บ หรือมีแผลที่ผนังภายในปาก รู้สึกคันและปวดแสบปวดร้อนที่ตา อาการเหล่านี้เรียกว่า โรคปากนกกระจอก

การป้องกัน รับประทานอาหารที่มีวิตามินบีสองให้เพียงพอและเป็นประจำ เช่น นมสด นมปรุงแต่ง นมถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้ ถั่วเมล็ดแห้ง ข้าวซ้อมมือ ผัก ผลไม้ เป็นต้น

๒.๔ โรคขาดวิตามินซี

สาเหตุ เกิดจากการกินอาหารที่มีวิตามินซีไม่เพียงพอ

อาการ คนที่ขาดวิตามินซีมักจะเจ็บป่วยบ่อย เนื่องจากมีความต้านทานโรคต่ำ เหงือกบวมแดง เลือดออกง่าย ถ้าเป็นมากฟันจะโยก รวน และมีเลือดออกตามไรฟันง่าย อาหารเหล่านี้เรียกว่าเป็น โรคลักปิดลักเปิด

การป้องกัน รับประทานอาหารที่มีวิตามินซีให้เพียงพอและเป็นประจำ เช่น ส้ม มะนาว มะขามป้อม มะเขือเทศ ฝรั่ง ผักชี เป็นต้น

๓. โรคขาดแร่ธาตุ

๓.๑ โรคขาดธาตุแคลเซียมและฟอสฟอรัส

สาเหตุ เกิดจากการกินอาหารที่มีแคลเซียมและฟอสฟอรัสไม่เพียงพอ

อาการ คนที่ขาดแคลเซียมและฟอสฟอรัสจะเป็นโรคกระดูกอ่อน มักเป็นกับเด็ก หญิงมีครรภ์และหญิงให้นมบุตร ทำให้ข้อต่อกระดูกบวม ขาโค้งงอ กล้ามเนื้อหย่อน กระดูกซี่โครงด้านหน้ารอยต่อยุบ

การป้องกัน รับประทานอาหารที่มีแคลเซียมและฟอสฟอรัสให้มากและเป็นประจำ เช่น นมสด ปลาที่กินได้ทั้งกระดูก ผักสีเขียว น้ำมันตับปลา เป็นต้น

๓.๒ โรคขาดธาตุเหล็ก

สาเหตุ เกิดจากการกินอาหารที่มีธาตุเหล็กไม่เพียงพอหรือเกิดจากความผิดปกติในระบบการย่อยและการดูดซึม

อาการ คนที่ขาดธาตุเหล็กจะเป็นโรคโลหิตจาง เนื่องจากร่างกายสร้างเฮโมโกลบินได้น้อยกว่าปกติ ทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย เบื่ออาหาร มีความต้านทานโรคต่ำ เปื่อยตามผิวหนัง ลิ้นอักเสบ เล็บบางเปราะ และสมรรถภาพในการทำงานเสื่อม

การป้องกัน รับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กและโปรตีนสูงเป็นประจำ เช่น ตับ เครื่องในสัตว์ เนื้อสัตว์ ผักสีเขียว เป็นต้น

๓.๒ โรคขาดธาตุไอโอดีน

สาเหตุ เกิดจากการกินอาหารที่มีไอโอดีนต่ำหรืออาหารที่มีสารขัดขวางการใช้ไอโอดีนในร่างกาย

อาการ คนที่ขาดธาตุไอโอดีนจะเป็นโรคคอหอยพอก และต่อมไทรอยด์บวมโต ถ้าเป็นตั้งแต่เด็กจะมีผลต่อการพัฒนาทางร่างกายและจิตใจ ร่างกายเจริญเติบโตช้า เตี้ย แคระแกร็น สติปัญญาเสื่อม อาจเป็นไข้หรือหุนหันด้วย

การป้องกัน ทำได้โดยการกินอาหารทะเลให้มาก เช่น กุ้ง หอย ปู ปลา เป็นต้น ถ้าไม่สามารถหาอาหารทะเลได้ควรบริโภคเกลืออนามัย ซึ่งเป็นเกลือสมุทรผสมไอโอดีนที่ใช้ในการประกอบอาหารแทนได้ นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีสารขัดขวางการใช้ไอโอดีน เช่น พืชตระกูลกะหล่ำปลี ซึ่งก่อนกินควรต้มเสียก่อน ไม่ควรกินดิบๆ