

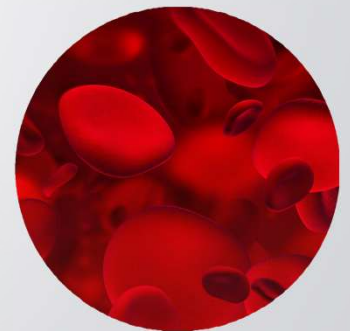


# សន្និសីទស្តីពីបច្ចុប្បន្នភាពរបស់សមាគមម្តាយបង្ការកំណើត រួមគ្នាថែទាំសុខភាពមាតា និងទារកជុំវិញកំណើត

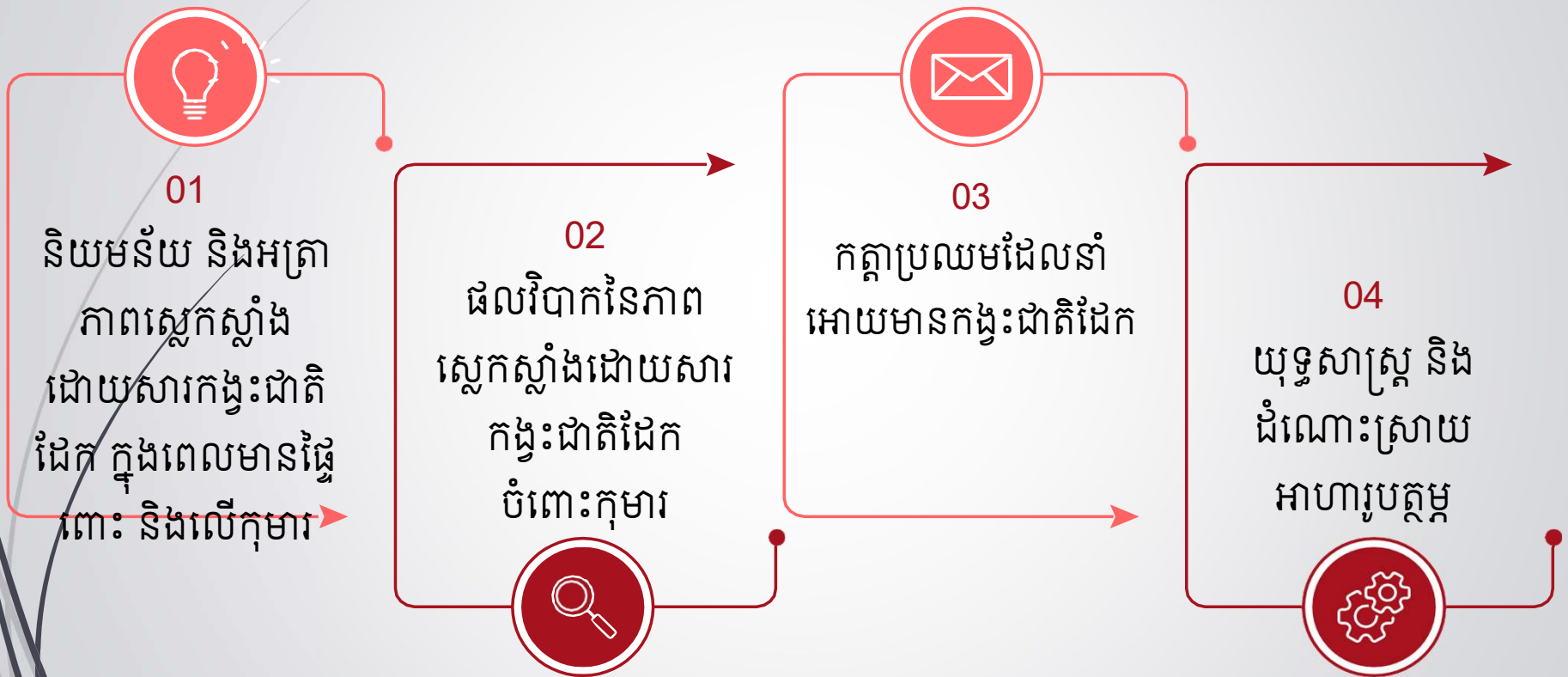
The 4st Cambodia Midwife Update Symposium  
Together, Caring for Maternal and Perinatal Health  
28th February, 2026 at Technology Institute

## សារៈសំខាន់នៃជាតិជេក អំឡុងពេលពរពោះ និងវ័យកុមារ

- ▶ CHHIN Soknay, RN., RM., BSN., MSN.
- ▶ National Maternal and Child Health Center, TU.
- ▶ President of Cambodian Midwives Association



# គោលបំណង



IDA: Iron-deficiency anaemia; SEA: Southeast Asian countries.

## សេចក្តីផ្តើម

- ជីវជាតិដែក (Iron) គឺជាសារជាតិចិញ្ចឹមមួយដែលមានសារៈសំខាន់បំផុតសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ។
- ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ស្ត្រីត្រូវការជីវជាតិដែកបន្ថែមជាងធម្មតា ដើម្បីគ្រប់គ្រងបរិមាណឈាម និងជួយការលូតលាស់ត្រឹមត្រូវដល់ទារក។
- ការខ្វះខាតជីវជាតិដែកអាចបណ្តាលឱ្យមាន ជំងឺស្បែកស្លាំង (Iron Deficiency Anemia )
- ➔ ដែលប៉ះពាល់ខ្លាំងទៅលើសុខភាពម្តាយ និងទារក។

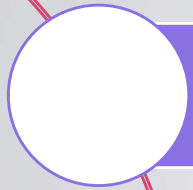
## សេចក្តីផ្តើម

- យោងតាមអង្គការសុខភាពពិភពលោក (WHO) ការខ្វះជីវជាតិដែក គឺជាបញ្ហាទូទៅបំផុត មួយក្នុងចំណោមការខ្វះខាតអាហារូបត្ថម្ភដែលប៉ះពាល់ដល់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះជាង ៤០% នៅលើពិភពលោក ជាពិសេសនៅប្រទេសកំពុងអភិវឌ្ឍ (WHO, 2016) ។
  - ▶ នៅប្រទេសកម្ពុជាស្ត្រីទូទៅ ដែលមានសភាពស្បែកស្លាំង ៤៥% ។
  - ▶ ស្ត្រីផ្ទៃពោះ ដែលមានភាពស្បែកស្លាំង ៥៣% ។

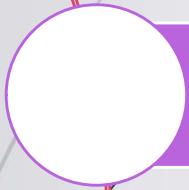
(CDHS, 2014)

# តួនាទីនៃជីវជាតិដែកក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ

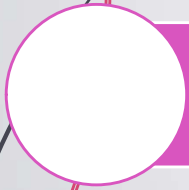
5



ផលិត Hemoglobin ដែលជាប្រូតេអ៊ីននៅក្នុងកោសិកាឈាមក្រហម ដែលដឹកឧស្ម័នអុកស៊ីសែន ( $O_2$ ) ពីសួតទៅកោសិកាពេញកាយ។



គាំទ្រដល់ប្រព័ន្ធភាពសុំ (Immune System) ដែលជួយការពារពេញកាយពីមេរោគ និងបាក់តេរី។



បង្កើនការលូតលាស់ និងការអភិវឌ្ឍន៍ខួរក្បាលរបស់ទារក



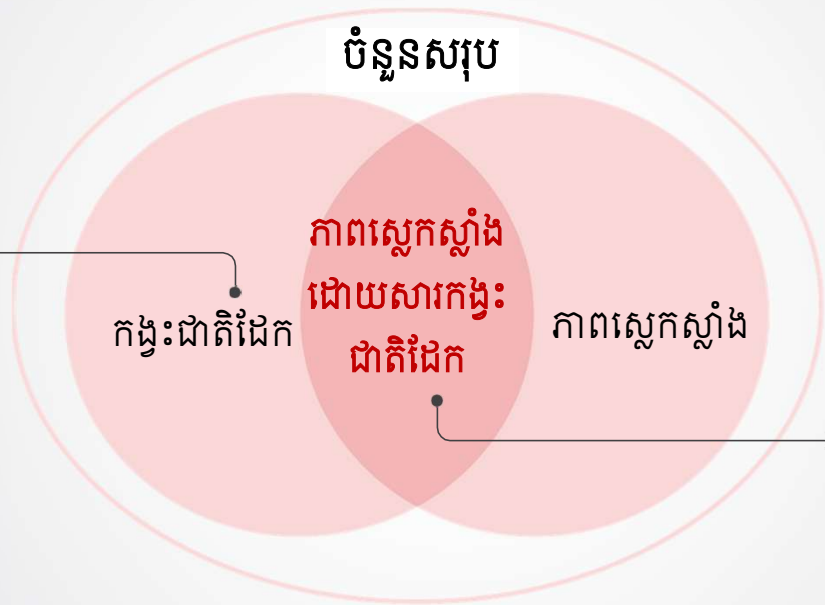
ជីវជាតិដែកចូលរួមក្នុងដំណើរការ Metabolism ថាមពល ជួយឱ្យប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទ និងដំណើរការបានល្អ។

# ទំនាក់ទំនង រវាងកង្វះជាតិដែក និង ភាពស្លេកស្លាំងដោយសារកង្វះជាតិដែក (IDA)



## ទំនាក់ទំនងរវាង កង្វះជាតិដែក និង ភាពស្លេកស្លាំងដោយសារកង្វះជាតិដែក (IDA)

កង្វះជាតិដែក អាចកើតឡើងដោយគ្មានភាពស្លេកស្លាំងឡើយ ហើយវាក៏កើតឡើងនៅពេលជាតិដែកក្នុងរាងកាយថយចុះ ខណៈពេលដែលកម្រិតអេម៉ូក្លូប៊ីននៅធម្មតា។



IDA គឺជាស្ថានភាពមួយដែល ទាំងបរិមាណ ជាតិដែក ក្នុងរាងកាយ និង អេម៉ូក្លូប៊ីន នៅក្រោមកម្រិតធម្មតា។

ទំនាក់ទំនងរវាង កង្វះជាតិដែក និង ភាពស្លេកស្លាំងដោយសារកង្វះជាតិដែក (IDA) គឺជាការវិវត្តរបស់ការថយចុះជាតិដែកក្នុងរាងកាយបណ្តាលឱ្យការផលិតអេម៉ូក្លូប៊ីនថយចុះ ទើបនាំឱ្យមានភាពស្លេកស្លាំង / ភាពស្លេកស្លាំងដោយសារកង្វះជាតិដែក។

## ផលប៉ះពាល់ពីភាពស្លេកស្លេកស្លាំង

### ម្តាយ

- ▶ ស្ត្រីប្រឈមមុខគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិត។
- ▶ ពេលស្ត្រីមានធ្លាក់ឈាម ក្នុងអំឡុងពេលសម្រាល និងក្រោយសម្រាល។
- ▶ សម្រាលមុនកំណត់ (Preterm birth)
- ▶ សកម្មភាពការងារចុះខ្សោយ
- ▶ បង្កើនអាត្រាស្លាប់របស់ម្តាយ និងទារកជុំវិញកំណើត ទារកកើតមិនគ្រប់ខែ
- ▶ បង្កើននូវការបង្ករោគ

### ទារក

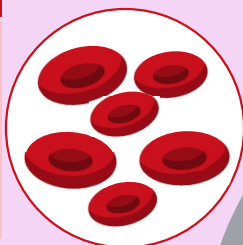
- ▶ ទារក៖ ទម្ងន់ទារកតូចក្រោមស្តង់ដារ ការលូតលាស់យឺត បញ្ហាខួរក្បាល ហានិភ័យខ្ពស់នៃការស្លាប់ទារក
- ▶ ហានិភ័យ Premature Birth ( ការសម្រាលមុនកាល ) មានករណីកើនឡើង ២-៣ ដង ក្នុងចំណោមស្ត្រីដែលខ្វះជីវជាតិដែក
- ▶ ទារកទម្ងន់ស្រាល ( Low birth weight )
- ▶ ទារកមានទម្ងន់ទាប ការកើនឡើងនូវការធ្លាក់ឈាម

# តួនាទីនៃជាតិដែក សម្រាប់ការអភិវឌ្ឍពេញលេញរបស់កុមារ

## The Health Effects

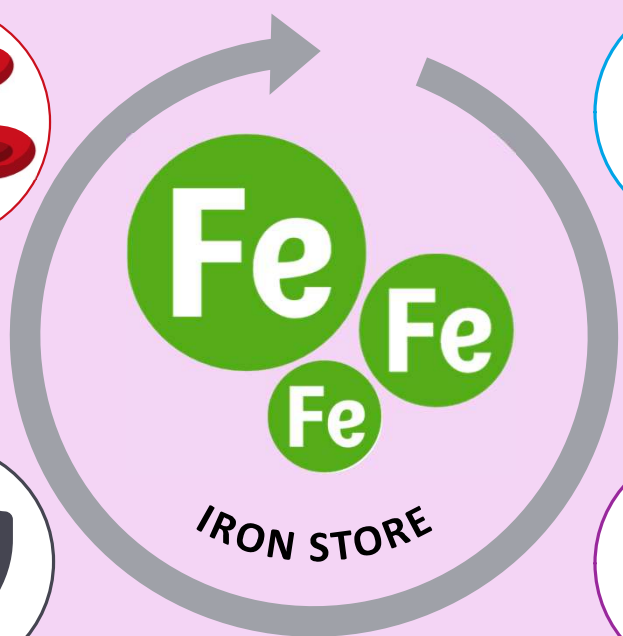
### ដឹកជញ្ជូនអុកស៊ីហ្សែន

- > ផលិតអេម៉ូក្លូប៊ីន (Hb) ដែលជាអ្នកដឹកជញ្ជូន អុកស៊ីសែន
- > បង្កើតកោសិកាឈាមក្រហម



### មុខងារប្រព័ន្ធភាពសុំ

- > មុខងារប្រព័ន្ធភាពសុំ
- > សមត្ថភាពក្នុងការប្រឆាំងមេរោគ



### ថាមពល & ការលូតលាស់

- > ការផលិតថាមពល
- > ការលូតលាស់រាងកាយ  
( ឡើងទម្ងន់ លូតកម្ពស់ )

### មុខងារយល់ដឹង

- > ការចងចាំ
- > ការយល់ដឹង និងអាកប្បកិរិយា
- > ល្បឿនក្នុងការគិត
- > ការផ្តល់អារម្មណ៍

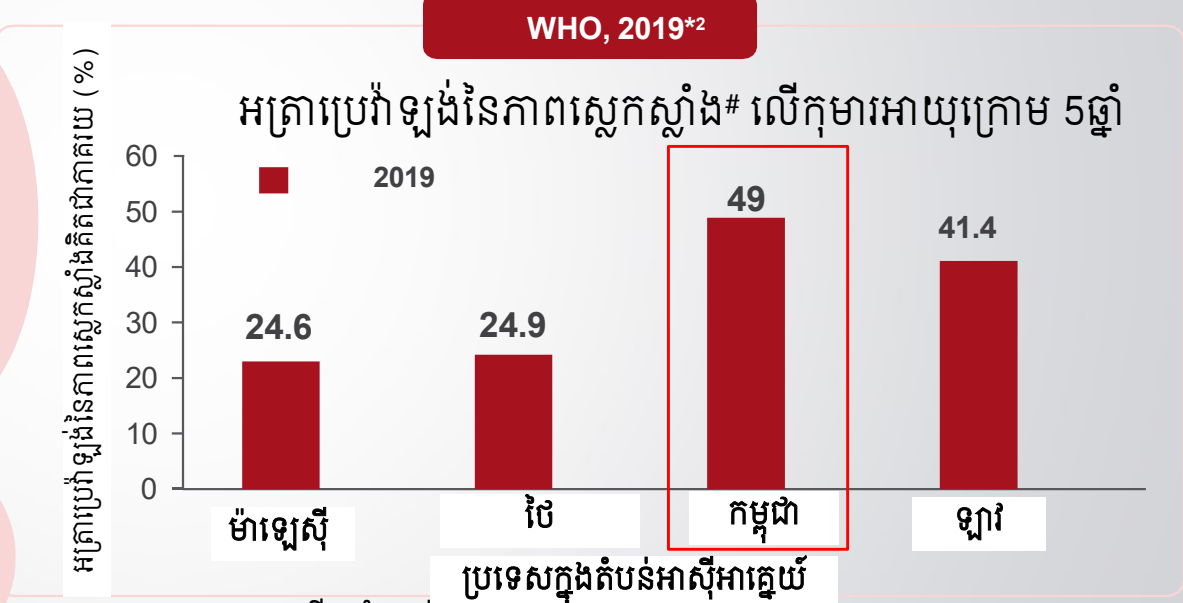
# ភាពស្លេកស្លាំងនៅតែមានកម្រិតខ្ពស់ក្នុងចំណោមកុមារនៅបណ្តាប្រទេសអាស៊ីអាគ្នេយ៍

9

## អត្រាប្រេវ៉ាឡង់នៃភាពស្លេកស្លាំង (Anemia) និង ភាពស្លេកស្លាំងដោយសារកង្វះជាតិដែក (Iron Deficiency Anemia) នៅតែមានកម្រិតខ្ពស់សម្រាប់កុមារតូច<sup>1</sup>

យោងតាមអង្គការសុខភាពពិភពលោក (WHO) អត្រាប្រេវ៉ាឡង់នៃភាពស្លេកស្លាំងក្នុងចំណោមកុមារដែលមានអាយុពី 6-59 ខែ បាននិងកំពុងកើនឡើង និងស្ថិតក្នុងកម្រិតមធ្យម ទៅធ្ងន់ធ្ងរ នៅបណ្តាប្រទេសក្នុងតំបន់អាស៊ីអាគ្នេយ៍។<sup>2</sup>

ក្នុងឆ្នាំ 2019 មានកុមារ 1/2 នាក់ក្នុងប្រទេសកម្ពុជាមានភាពស្លេកស្លាំង។<sup>2</sup>



\*តាមរយៈការមើលកំហាប់អេមូកូបនក្នុងឈាម ដោយវិធីសាស្ត្រ cyanmethaemoglobin  
 #កម្រិតស្រាល៖ 5-20, កម្រិតមធ្យម៖ 20-40, កម្រិតធ្ងន់ធ្ងរ៖ ≥40

1. Joo EY, et al. Blood Res. 2016;51(4):268-273. 2. World Health Organization. Available at: [https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/prevalence-of-anaemia-in-children-under-5-years-\(-\)](https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/prevalence-of-anaemia-in-children-under-5-years-(-)). Accessed on: 29 May 2024. IDA: Iron-deficiency anemia; SEA: Southeast Asian; WHO: World Health Organization.



10

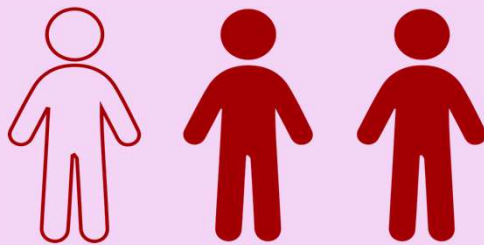
## Prevalence of at-risk-of-anaemia among children aged 6–59 months in Cambodia, 2024: A hospital-based cross-sectional study

### Cambodia Anaemia Study in Children

Result



**39.2%** of the children were identified as at-risk of anaemia (95% CI: 36.8–41.6), the mean SpHb level was 13.09 g/dL (SD±1.20 g/dL).



More than  
**1 in 3** children  
were at-risk of anaemia

Authors: Ang Kim, Angkeabos Nhip, Soklim Pay, Samnang Um, Gechhorng Lim, Thida Kun, Jia Tse Hoi, Angie Low  
The study was approved by the Cambodia National Ethics Committee for Health Research on 19 June 2024, Reference No: 161 NECHR.

*Strictly confidential – for internal reference only*

# រោគសញ្ញាទូទៅ នៃកង្វះជាតិដែក

កុមារតូចៗលើសពី 90% មានភាពស្លេកស្លាំងដោយសារកង្វះជាតិដែក ដោយគ្មានរោគសញ្ញាគួរអោយកត់សំគាល់នោះទេ<sup>4</sup>

## កម្រិតស្រាលទៅមធ្យម នៃកង្វះជាតិដែក<sup>1, 2</sup>



អាចនឹងគ្មានរោគសញ្ញា

ស្លេកស្លាំងតិចតួច ឬអស់កម្លាំង និង/ឬ មិនសូវឃ្លានអាហារ

## កម្រិតមធ្យមទៅធ្ងន់ធ្ងរ នៃកង្វះជាតិដែក<sup>1-3</sup>

### រាងកាយ

ស្លេកស្លាំង

អស់កម្លាំង

ឈឺក្បាល

ឃ្លានរបស់ដែលមិនមែនជាអាហារ (Pica)

### ការរៀនសូត្រ

អសមត្ថភាពក្នុងការផ្ទង់អារម្មណ៍

សមត្ថភាពសិក្សាថយចុះ

ពិបាកក្នុងការបញ្ចេញចលនា

លទ្ធផលការសិក្សាថយចុះ

### ប្រព័ន្ធការពាររាងកាយ

ងាយឆ្លងជំងឺញឹកញាប់

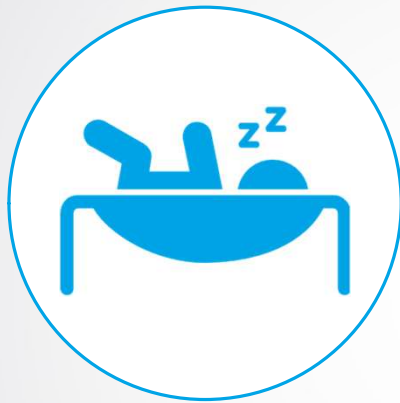
វិបត្តិផ្លូវចិត្ត និង  
អាកប្បកិរិយា

1. Moscheo C, et al. Metabolites. 2022;12(4):289. 2. Aksu T, et al. Turk Arch Pediatr. 2023;58(4):358–362. 3. Baker RD, et al. Pediatrics. 2010;126(5):1040–1050. 4. Joo EY, et al. Blood Res. 2016;51(4):268–273.

# ផលវិបាក នៃភាពស្លេកស្លាំងដោយសារកង្វះជាតិដែក



ការលូតលាស់ទូទៅ  
យឺតយ៉ាវ<sup>1,2</sup>



ពន្យារការអភិវឌ្ឍផ្នែក  
ចលនា និង រាងកាយ<sup>3-5</sup>



ការអភិវឌ្ឍខួរក្បាល ប្រាជ្ញា  
ស្មារតី និងប្រព័ន្ធប្រសាទ  
ចុះខ្សោយ<sup>6,7</sup>



ប្រព័ន្ធការពាររាងកាយ  
ចុះខ្សោយ<sup>8,9</sup>

1. Soliman AT, et al. *Indian J Endocrinol Metab.* 2014;18(1):S1–S5. 2. Soliman AT, et al. *J Trop Pediatr.* 2009;55(5):324–327. 3. Shafir T, et al. *Hum Mov Sci.* 2006;25(6):821–838. 4. Shafir T, et al. *Early Hum Dev.* 2008;84(7):479–485. 5. Saloojee H, et al. *BMJ.* 2001;323(7326):1377–1378. 6. Lozoff B, et al. *N Engl J Med.* 1991;325(10):687–694. 7. East P, et al. *Dev Psychol.* 2021;57(6):962–975. 8. Aksu T, et al. *Turk Arch Pediatr.* 2023;58(4):358–362. 9. Tansari GS, et al. *Eur J Clin Microbiol Infect Dis.* 2013;32(10):1255–1258.v

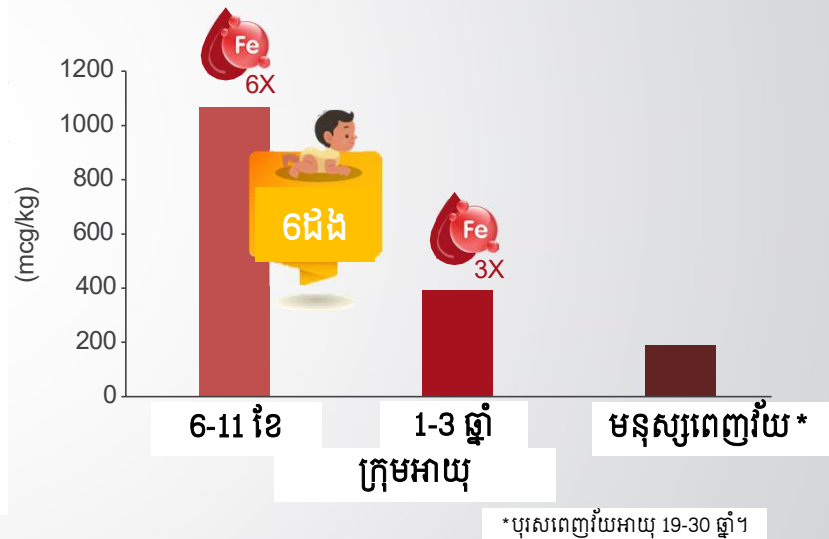
# តម្រូវការជាតិដែកនៅវ័យកុមារ ខ្ពស់ជាងពេលពេញវ័យ

13

កុមារ ជាតិសេសនៅអាយុចន្លោះពី 6-11ខែ មានតម្រូវការជាតិដែកខ្ពស់ជាងមនុស្សពេញវ័យដល់ទៅ ~ 6ដង។<sup>1</sup>

តម្រូវការជាតិដែក ផ្អែកតាមទម្ងន់របស់ទារកអាយុ 6-11ខែ និងកុមារអាយុ 1-3ឆ្នាំ ធៀបនឹងមនុស្សពេញវ័យ។<sup>1</sup>

តម្រូវការជាតិដែកតាមទម្ងន់រាងកាយ



1. Vitamin and mineral requirements in human nutrition, FAO/WHO 2nd edition, 2004

DRI: Dietary reference intake; RNI: Recommended nutrient intake.

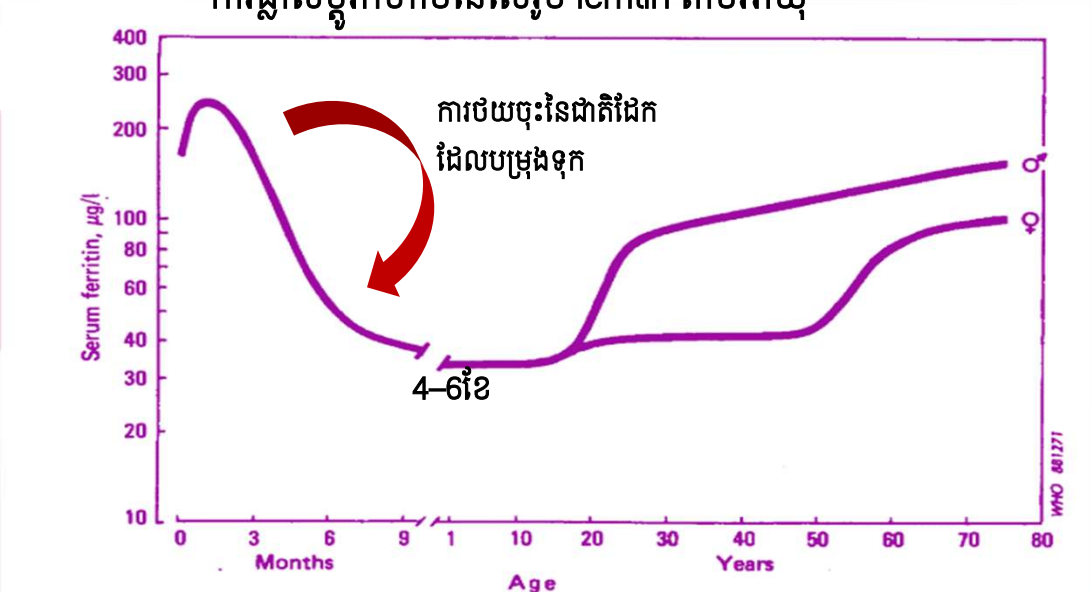
# ការថយចុះនៃជាតិដែកដែលបម្រុងទុក នៅពេលកុមារ មានអាយុចន្លោះ 4-6ខែ

កុមារកើតមកមានជាតិដែកបម្រុងទុកស្រាប់នៅក្នុងរាងកាយរបស់ពួកគេ។

ជាតិដែកបម្រុងទុកស្រាប់នោះ គឺប្រើសម្រាប់ផ្គត់ផ្គង់ដល់ការលូតលាស់ និងដើម្បីជំនួសជាតិដែកដែលបានបាត់បង់។

ការផ្លាស់ប្តូរកំហាប់នៃសេរ៉ូម ferritin តាមអាយុ\*1

នៅអាយុ 4-6ខែ បរិមាណជាតិដែកដែលមាននៅក្នុងរាងកាយទារកទើបនឹងកើត ត្រូវបានកាត់បន្ថយពាក់កណ្តាល។ ហើយពួកគេត្រូវការរបបអាហារមានជាតិដែកដើម្បីរក្សាកំហាប់អេម៉ូក្លូប៊ីនក្នុងដំណាក់កាលលូតលាស់យ៉ាងឆាប់រហ័សនេះនៅចន្លោះអាយុ 4ខែ និង 12ខែ។<sup>1,2</sup>




\*នៅគ្រប់វ័យ កំហាប់សេរ៉ូម ferritin ក្រោម 10 - 12 µg ក្នុង 1លីត្រ ត្រូវបានចាត់ទុកជាសញ្ញាណនៃការបាត់បង់ជាតិដែក។

1. WHO-1989, Available at: [https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/39849/9241542497\\_eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/39849/9241542497_eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Accessed on: 20 May 2024. 2. Booth IW, et al. Arch Dis Child. 1997;76(6):549-453.


# ចន្លោះខ្លះខាតអាហាររូបត្ថម្ភ អាចនឹងកើតមានឡើងអំឡុងពេលផ្តល់អាហារបន្ថែម

ការទទួលទានជាតិដែកដែលអាចបឺតស្រូបយកទៅប្រើប្រាស់ទាប នៅក្នុងរបបអាហារបន្ថែម គឺជាមូលហេតុចម្បងមួយនៃអត្រាប្រេវ៉ាឡង់នៃកង្វះជាតិដែក និងភាពស្លេកស្លាំង លើកុមារអាយុ 6-24ខែ នៅប្រទេសកំពុងអភិវឌ្ឍ។



### តើអ្នកត្រូវផ្តល់អាហារបន្ថែមដល់កូនអ្នកយ៉ាងដូចម្តេច?


**១ ពីអាយុ ៦ ខែ**



៦ ខែ

- ១ បន្តការបំបៅដោះដែលអាចធ្វើទៅបាន
- ២ ចាប់ផ្តើមផ្តល់អាហារបន្ថែម២ពេលក្នុងមួយថ្ងៃ។ ចាប់ផ្តើមផ្តល់បន្ទាប់ ឬពេលដេកយប់ ដែលផ្តល់ ២-៣ស្លាបព្រាបាយពេញក្នុងមួយពេល រួចបន្ថែមបន្តិចម្តងៗ។

**២ ៧-៨ ខែ**



៧-៨ ខែ

- ១ ផ្តល់បន្ទាប់អាហារកិនភាគមធ្យម។ បង្កើនដល់៣ដងក្នុងមួយថ្ងៃ ជាមួយការបំបៅដោះ ម្តាយឬក្រូច យ៉ាងតិច៨ដងក្នុងមួយថ្ងៃ។
- ២ បង្កើនបរិមាណបន្តិចម្តងៗរហូតដល់កន្លះចានចម្អិនក្នុងមួយពេល។

**៣ ៩-១១ ខែ**



៩-១១ ខែ

- ១ ផ្តល់បន្ទាប់ កិន ឬចិញ្ចៀន ឬពាតឱ្យដូចគ្នា
- ២ អាហារ ៣ពេល និងអាហារព្រាតែល ១ដងនៅចន្លោះអាហារពេលដូចជាផ្លែឈើ (លើកលែងតែស្លាបព្រា) ជាមួយនិងការបំបៅដោះម្តាយយ៉ាងតិច ៦ដងក្នុងមួយថ្ងៃ។ បង្កើនបន្តិចម្តងៗ រហូតដល់ ១ចានចម្អិន។

...ការប្រើប្រាស់ទាបនៅក្នុងរបបអាហារ

**៤ ១២ខែទៅ ២៤ខែ**



- ១ អាហារគ្រួសារ កិន ឬចិញ្ចៀន បន្ទាប់ លើចាំចាំ។
- ២ ផ្តល់អាហារពេល ៣ពេល និងអាហារព្រាតែល ២ដងនៅចន្លោះអាហារពេលជាមួយនិងការបំបៅដោះម្តាយតាមកុមារចង់យ៉ាងតិច ៣ដងក្នុងមួយថ្ងៃ។ បន្ថែមដល់មួយចានចម្អិនៗ។

**៥ ពីអាយុ ២៤ខែឡើងទៅ**



- ១ ដកអាចកាត់បន្ថយនូវការបំបៅដោះក្នុងកញ្ចប់។
- ២ ឱ្យអាហារ ៣ដងក្នុងមួយថ្ងៃ និងអាហារសម្រន់ដូចជាផ្លែឈើ ២ដងក្នុង ១ថ្ងៃ។
- ៣ អាហារកញ្ចប់ និងទឹកផ្លែឈើកំប៉ុងមិនមែនជាអាហារល្អសម្រាប់កូនអ្នកទេ។





※ប្រសិនបើទារកមិនបំបៅដោះម្តាយ ត្រូវផ្តល់អាហារព្រាបន្ថែម ១-២ដងក្នុងមួយថ្ងៃ។

...ការប្រើប្រាស់ទាបនៅក្នុងរបបអាហារ

20

# កត្តាផ្សេងទៀតដែលបណ្តាលអោយកុមារ ប្រឈមនឹងកង្វះជាតិដែក



## ទទួលទានរបបអាហារ

### ខ្វះជាតិដែក<sup>1,2</sup>

ទារកកើតមិនគ្រប់ខែ  
ការពន្យារពេលចាប់ផ្តើម  
ផ្តល់អាហារបន្ថែម  
របបអាហារបួស  
វិបត្តិក្នុងការលេបអាហារ



## ការបឺតស្រូបជាតិដែក នៃក្រពះពោះវៀនថយ ចុះ<sup>1,2</sup>

ជំងឺ Celiac  
ជំងឺក្រពះបង្កដោយ  
H.Pylori  
ឬជំងឺរលាកពោះវៀន



## ការបាត់បង់ឈាម

### ស្រួចស្រាវ ឬរ៉ាំរ៉ៃ<sup>1,2</sup>

ជំងឺ Meckel  
diverticulum  
និងជំងឺរលាកពោះវៀន



ការទទួលទានទឹកដោះ  
គោសុទ្ធលើសលប់ /  
ការមិនសុំនឹងប្រូតេអ៊ីន  
ក្នុងទឹកដោះគោ

1. Moscheo C, et al. *Metabolites*. 2022;12(4):289. 2. Aksu T, et al. *Turk Arch Pediatr*. 2023;58(4):358–362. 3. Dewey KG, et al. *Proc Nutr Soc*. 2007;66(3):412–422.

# ជាតិដែកមាននៅគ្រប់ទីកន្លែង ហេតុអ្វីកុមារនៅតែខ្វះជាតិដែក ?

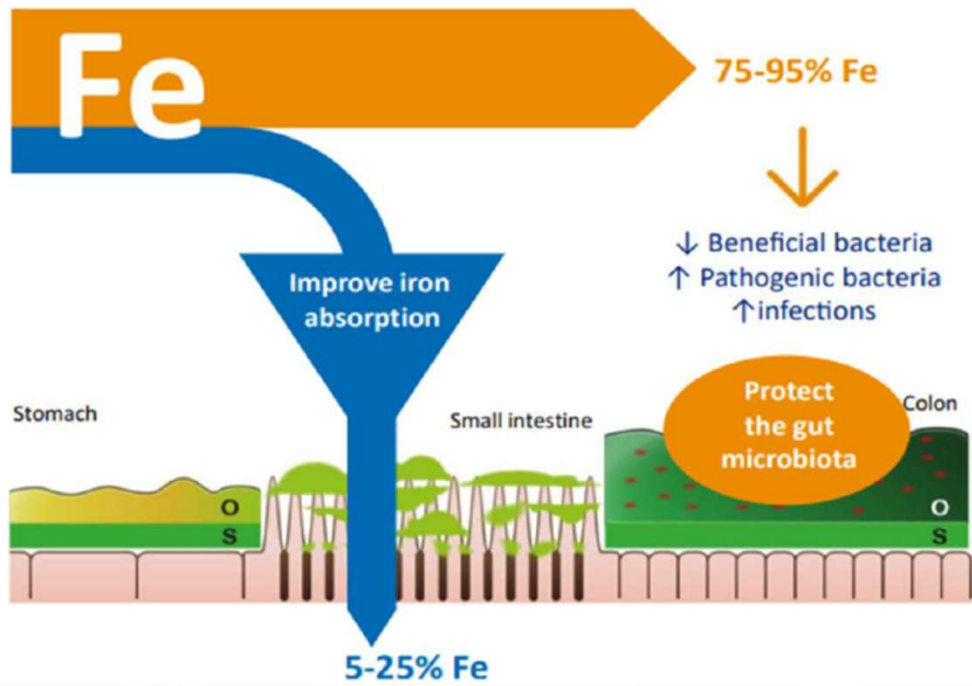


## HEME IRON

- In meat, fish, poultry
- Relative high absorption rate
- Less affected by dietary factors

## NON-HEME IRON

- In plant sources
- Relative low absorption rate
- Strongly affected by dietary factors



**អ្វីដែលយើងដឹងអំពីជាតិដែក និងការស្រូបយកជាតិដែក**

- ជាតិដែកនៅក្នុងធម្មជាតិភាគច្រើនជាទម្រង់មិនរលាយ និងអាចបឺតស្រូបយកទៅប្រើប្រាស់បានតិចតួច ( 5-25% ) ។
- ជាតិដែកដែលមិនអាចបឺតស្រូប សល់នៅពោះវៀន ធ្វើអោយ អតុល្យភាពអតិសុខុមប្រាណក្នុងពោះវៀន Gut Dysbiosis ។

# ប្រភពអាហារសម្បូរជាតិដែក និងប៊ីតស្រូបយកទៅប្រើប្រាស់

18

## អាហារសម្បូរ Heme iron

25% នៃជាតិដែកត្រូវបានប៊ីតស្រូប (ពុំរងផលប៉ះពាល់ដោយសារកត្តារបបអាហារឡើយ)<sup>1,2</sup>



## អាហារសម្បូរ Non-heme iron

10% នៃជាតិដែកត្រូវបានប៊ីតស្រូប (រងផលប៉ះពាល់ដោយសារសមាសធាតុអាហារ ដូចជា កាហ្វេ តែ ជាដើម)<sup>1,2</sup>

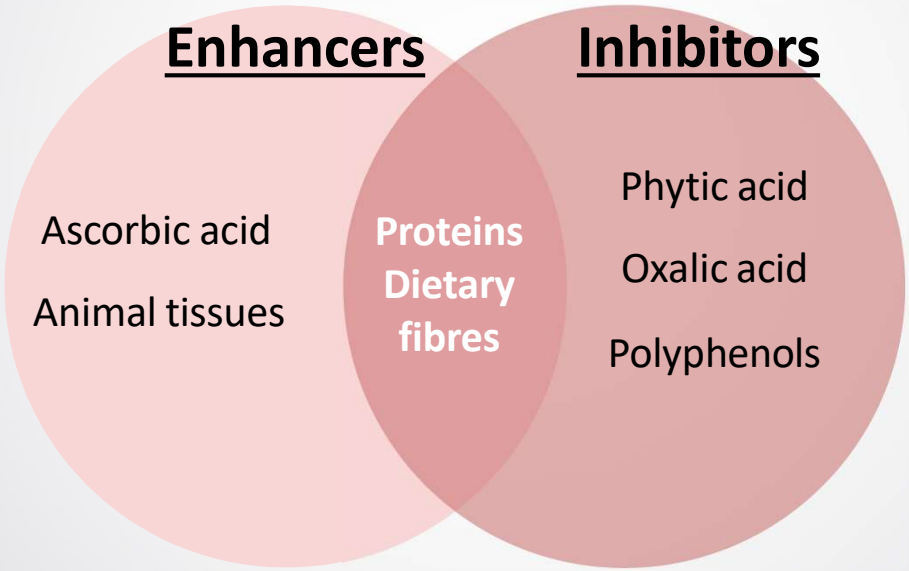


ការទទួលបានអាហារសម្បូរជាតិដែកឱ្យបានច្រើន ត្រូវបានណែនាំ ពិសេសគឺពពួកមានប្រភពមកពីសត្វដូចជា សាច់សត្វ សាច់សត្វស្លាប សាច់ត្រីជាដើម ឯពពួកអាហារមានប្រភពពីរុក្ខជាតិដូចជាសណ្តែកក៏ត្រូវបានណែនាំដែរ។<sup>3</sup>

1. Moscheo C, et al. *Metabolites*. 2022;12(4):289. 2. Intechopen. Available at: <https://www.intechopen.com/chapters/79616>. Accessed on: 12 June 2024. 3. World Health Organization.-2017. Available at: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/259425/9789241513067-eng.pdf?sequence=1>. Accessed on: 12 June 2024.

# កត្តាជម្រុញ និងបង្អាក់ការប្រើប្រាស់ដែក

## Main enhancers and inhibitors of iron bioavailability.



(ឈើសនិងអាហារមាន  
ប្រភពពីទឹកដោះគោ)

កាល់ស្យូម



Phytate

(cereal ធម្មជាតិ)



Polyphenols (តែនិងកាហ្វេ)

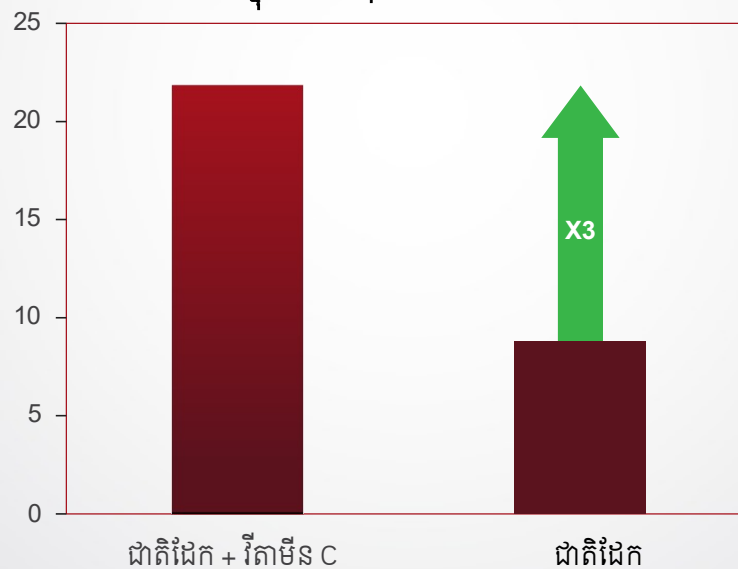
វីតាមីន C ជួយបង្កើនការប្រើប្រាស់ដែក តាមរយៈការបំប្លែង Ferric Iron( $Fe^{3+}$ ) ទៅជាដែកដែលអាចស្រូបយកបាន Ferrous Iron ( $Fe^{2+}$ ) នៅក្នុងពោះវៀន។

# សមាមាត្រសមស្របរវាងជាតិដែក និងវីតាមីន C ជួយបង្កើនការបំពុលជាតិដែក

20

ការបន្ថែមវីតាមីន C ក្នុងសមាមាត្រសមស្រប ជួយបង្កើនការបំពុលជាតិដែក។<sup>1</sup>

សមាមាត្រវីតាមីន C និង ជាតិដែក (3:1) ជួយបង្កើនការបំពុលជាតិដែក ក្នុងរាងកាយកុមារបានពី 3 ដង។<sup>1</sup>



1. Pizarro, F., Olivares, M., Maciero, E., Krasnoff, G., Cócero, N., & Gaitan, D. (2015). Iron absorption from two milk formulas fortified with iron sulfate stabilized with maltodextrin and citric acid. *Nutrients*, 7(11), 8952-8959. <https://doi.org/10.3390/nu7115448>

Fe<sup>3+</sup>: Ferric ions; Fe<sup>2+</sup>: Ferrous ions.

# ដំណោះស្រាយអាហារូបត្ថម្ភ ដើម្បីធ្វើឱ្យកម្រិតជាតិដែកប្រសើរឡើង

## ជម្រើសរបបអាហារដូចខាងក្រោម



បង្កើនការទទួលទានរបប  
អាហារសម្បូរជាតិដែក  
(heme និង non-heme  
iron) <sup>1,2</sup>



អាហារដែលមាន  
សមាមាត្រសមស្របរវាង  
ជាតិដែក និង វីតាមីន C<sup>3</sup>



ផ្ដោតលើអាហារដែល  
ជួយបង្កើនការបឺតស្រូប  
ជាតិដែក<sup>1,2</sup>



កាត់បន្ថយនៅអាហារ  
ដែលរារាំងដល់ការ  
បឺតស្រូបជាតិដែក <sup>1,2</sup>



ផ្តល់នូវអាហារ និងទឹក  
ដោះគោដែលបសម្បូរ  
ដីរជាតិច្រើនបន្ថែម <sup>1,2,4</sup>

1. World Health Organization. Available at: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/259425/9789241513067-eng.pdf?sequence=1>. Accessed on: 12 June 2024. 2. World Health Organization (2001) Available at: [https://cdn.who.int/media/docs/default-source/2021-dha-docs/ida\\_assessment\\_prevention\\_control.pdf?sfvrsn=fb8c459c\\_1&download=true](https://cdn.who.int/media/docs/default-source/2021-dha-docs/ida_assessment_prevention_control.pdf?sfvrsn=fb8c459c_1&download=true). Accessed on: 6 June 2024. 3. Basrowi RW, et al. *World Nutr. J.* 2021;5(S1):33–39. 4. Chouraqui JF. Dietary approaches to iron deficiency prevention in childhood-A critical public health issue. *Nutrients.* 2022;14(8):1604.

# ចំណុចគួរចងចាំ

អត្រាប្រេវ៉ាឡង់នៃភាពស្លេកស្លាំងនៅវ័យកុមារ នៅតែមានកម្រិតខ្ពស់ ពិសេសប្រទេសក្នុងតំបន់អាស៊ីអាគ្នេយ៍។

កុមារតូចៗមានតម្រូវការជាតិដែកខ្ពស់ ស្របពេលដែលជាតិដែកដែក បម្រុងទុកពីកំណើតត្រូវបានចម្រុះពាក់កណ្តាលនៅអាយុ 4 ទៅ 6 ខែ។

ជាតិដែកដែលរួមបន្ថែមនូវមីក្រូសារជាតិជាច្រើនប្រភេទចូលគ្នា មាន ប្រសិទ្ធភាពខ្លាំងជាងការ បន្ថែមជាតិដែកតែមួយមុខ

អាហារ និងទឹកដោះគោរូបមន្តដែលមានបន្ថែមជាតិដែក និង អាហាររូបត្ថម្ភជាច្រើនទៀត ជាយុទ្ធសាស្ត្រសំខាន់ ក្នុងការប្រឆាំងនឹង កង្វះជាតិដែកលើកុមារ

ភាពស្លេកស្លាំងដោយសារកង្វះជាតិដែក អាចធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់ការលូត លាស់ និងធ្វើឱ្យមានបម្រែបម្រួលប្រាជ្ញា ស្មារតីរបស់កុមារផងដែរ។

ដើម្បីបង្កើនការបឺតស្រូបជាតិដែក ត្រូវជ្រើសរើសអាហារដែលសម្បូរជាតិដែក ហើយ បឺតស្រូបបានល្អ (Heme Iron) និងបន្ថែមវីតាមីន C ក្នុងសមាមាត្រសមស្រប

ជម្រើសវិធីសាស្ត្រមិនបាច់បូមឈាម ពិតជាសំខាន់ ដើម្បីកែតម្រូវអាហារ រូបត្ថម្ភទាន់ពេលវេលា និងបង្ការផលវិបាកសុខភាពរយៈពេលវែង

**ការត្រួតពិនិត្យស្វែងរកភាពស្លេកស្លាំងដោយសារកង្វះជាតិដែក និងកែតម្រូវអាហាររូបត្ថម្ភ ទម្លាប់ទទួលទានអាហារ ទាន់ពេលវេលា ពិតជាជួយកាត់បន្ថយផលប៉ះពាល់ដល់សុខភាពកុមារ**

IDA: Iron-deficiency anaemia.



**Thank for your attention**

