

ที่ ยธ ๐๗๐๘.๒ / ศศ๑๑

กรมราชทัณฑ์ กระทรวงยุติธรรม
๒๒๒ ถนนนนทบุรี ๑ ตำบลสวนใหญ่
อำเภอเมืองนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐

๓๑ มีนาคม ๒๕๖๐

เรื่อง การป้องกันภาวะขาดวิตามินบี ๑ (โรคเหน็บชา) ในกลุ่มผู้ต้องขัง

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัด ผู้บัญชาการเรือนจำ ผู้อำนวยการทัณฑสถาน สถานกักขัง และสถานกักกัน

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑.เอกสารความรู้เรื่องภาวะขาดวิตามินบี ๑ (โรคเหน็บชา) จำนวน ๑ ฉบับ

ตามที่กรมราชทัณฑ์ ได้รับแจ้งจากเรือนจำบางแห่งว่าตรวจพบผู้ต้องขังป่วยมีอาการแขนขาอ่อนแรง บวมตามร่างกาย ซึ่งจากการวินิจฉัย พบว่าเข้าข่ายภาวะขาดวิตามินบี ๑ (โรคเหน็บชา) ซึ่งอาจเกิดจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง ได้แก่ ๑) พฤติกรรมการไม่รับประทานอาหาร ทานน้อย หรือเลือกทานเพียงบางอย่าง เนื่องจากไม่ถูกใจรสชาติทำให้เสี่ยงต่อภาวะขาดวิตามินบี ๑ และ ๒) ภาวะเครียด นั้น

กรมราชทัณฑ์พิจารณาแล้ว เพื่อเป็นการป้องกันภาวะขาดวิตามินบี ๑ (โรคเหน็บชา) ในกลุ่มผู้ต้องขัง ให้เรือนจำ/ทัณฑสถานดำเนินการ ดังนี้

๑. การจัดเลี้ยงอาหารผู้ต้องขังต้องคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ โดยเรือนจำ/ทัณฑสถานต้องจัดให้ผู้ต้องขังรับประทานอาหารครบ ๕ หมู่และหลากหลาย โดยเฉพาะอาหารที่เป็นแหล่งอาหารของวิตามินบี ๑ ได้แก่ เนื้อสัตว์ ไข่ นม ข้าว ผักใบเขียว ผลิตจากถั่วเมล็ดแห้ง ฯลฯ รวมทั้งหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ทำลายวิตามินบี ๑ ได้แก่ ปลาร้าดิบ ปลาส้มดิบ แหนมดิบ เมี่ยง ของหมักดองอื่นๆ ฯลฯ

๒. ควรเลือกการหุงข้าวแบบไม่เช็ดน้ำ เนื่องจากวิตามินบี ๑ เป็นวิตามินที่ละลายได้ในน้ำและไม่คงทนต่อความร้อน หลีกเลี่ยงการต้มหรือเคี่ยวอาหารเป็นระยะเวลานานๆ

๓. ประสานหน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่ จัดทำแผนคัดกรองภาวะโภชนาการเพื่อเฝ้าระวังโรคและภัยสุขภาพที่เกี่ยวข้อง โดยเฉพาะประชากรกลุ่มเสี่ยง เช่น หญิงตั้งครรภ์/ให้นมบุตร/ผู้ป่วยโรคติดเชื้อ/โรคไต/โรคหัวใจ/โรคโลหิต/พิษสุราเรื้อรัง ฯลฯ

๔. ในกรณีพบผู้ต้องขังมีภาวะเหน็บชา แขนขาอ่อนแรงเป็นกลุ่มก้อน ให้รีบแจ้งหน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่เพื่อสอบสวนและควบคุมโรค และรายงานกรมราชทัณฑ์ทันที

๕. ขอความอนุเคราะห์บุคลากรผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารและโภชนาการจากหน่วยงานภายนอกในพื้นที่ หรือพื้นที่ใกล้เคียง เพื่อปรับรายการอาหาร หากพบว่ามีปัจจัยเสี่ยงที่อาจทำให้เกิดภาวะขาดวิตามินบี ๑

๖. สำหรับผู้ต้องขังในเรือนจำความมั่นคงสูง ผู้ต้องขังอาจมีความเสี่ยงต่อภาวะการขาดวิตามินบี ๑ จากพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม ทานน้อย หรือภาวะเครียด โดยให้เรือนจำเฝ้าระวัง

/ให้ผู้ต้อง...

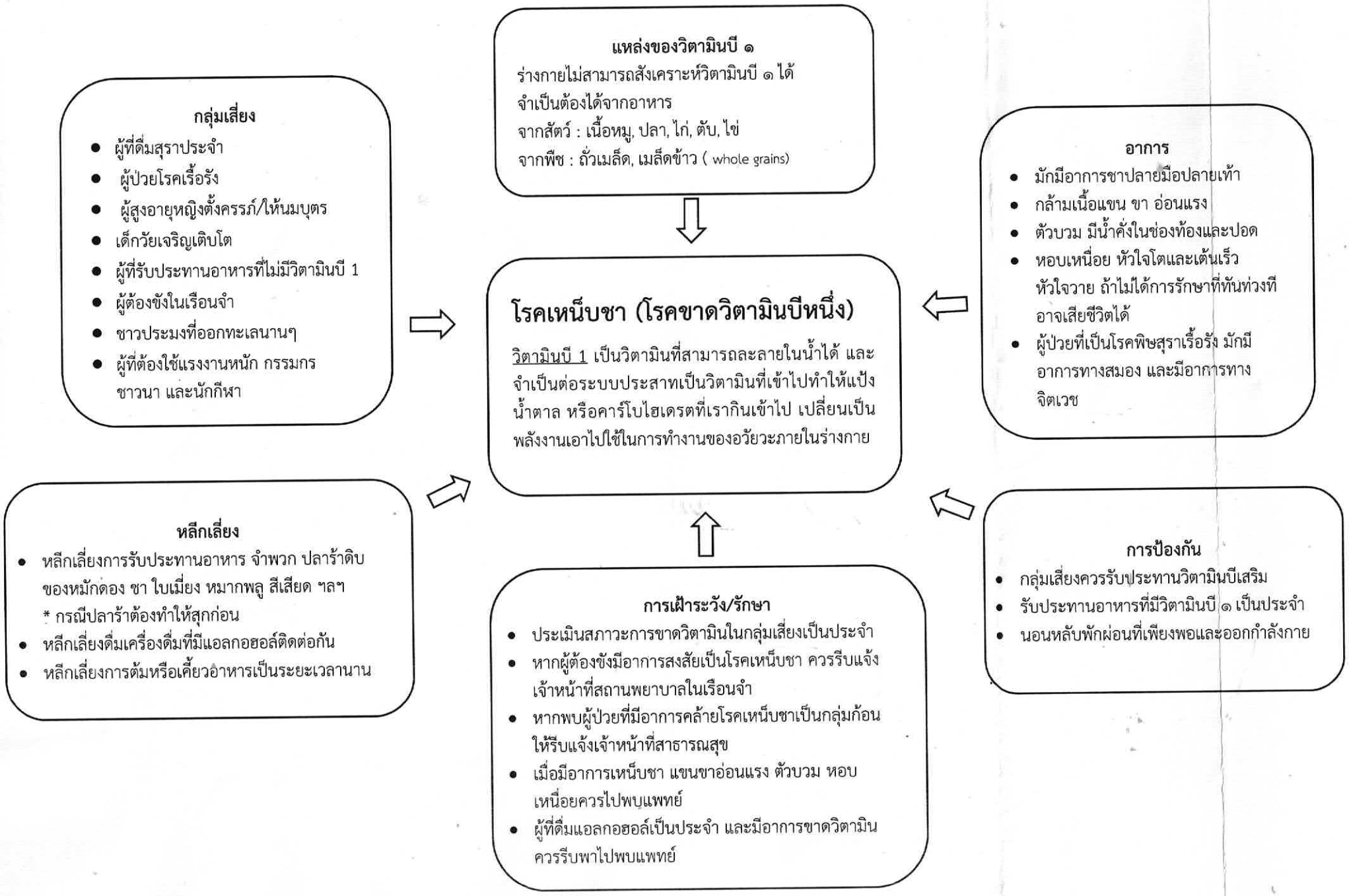
ให้ผู้ต้องขังรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน ออกกำลังกายที่เหมาะสมตามสภาพ โดยอย่างน้อย ๓๐ นาที ๓ – ๕ ครั้ง/อาทิตย์ แต่ต้องไม่หักโหมจนเกินไป เพราะการออกแรงหรือทำงานหนักมากเกินไปจะเป็นการเพิ่มการเผาผลาญสารอาหาร ทำให้ร่างกายมีความต้องการวิตามินบี ๑ สูงขึ้นด้วย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และแจ้งเจ้าหน้าที่ผู้เกี่ยวข้องดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายเรืองศักดิ์ สุวารี)
รองอธิบดี ปฏิบัติราชการแทน
อธิบดีกรมราชทัณฑ์

กองบริการทางการแพทย์
โทร./โทรสาร. ๐ ๒๙๖๗ ๓๓๕๔


แหล่งของวิตามินบี ๑
ร่างกายไม่สามารถสังเคราะห์วิตามินบี ๑ ได้
จำเป็นต้องได้จากอาหาร
จากสัตว์ : เนื้อหมู, ปลา, ไก่, ตับ, ไข่
จากพืช : ถั่วเมล็ด, เมล็ดข้าว (whole grains)
กลุ่มเสี่ยง
ผู้ที่ดื่มสุราประจำ
ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
ผู้สูงอายุหญิงตั้งครรภ์/ให้นมบุตร
เด็กวัยเจริญเติบโต
ผู้ที่รับประทานอาหารที่ไม่มีวิตามินบี 1
ผู้ต้องขังในเรือนจำ
ชาวประมงที่ออกทะเลนานๆ
ผู้ที่ต้องใช้แรงงานหนัก กรรมกร ชาวนา และนักกีฬา
โรคเหน็บชา (โรคขาดวิตามินบีหนึ่ง)
วิตามินบี 1 เป็นวิตามินที่สามารถละลายในน้ำได้ และจำเป็นต่อระบบประสาทเป็นวิตามินที่เข้าไปทำให้แป้ง น้ำตาล หรือคาร์โบไฮเดรตที่เรากินเข้าไป เปลี่ยนเป็นพลังงานเอาไปใช้ในการทำงานของอวัยวะภายในร่างกาย
อาการ
มักมีอาการชาปลายมือปลายเท้า
กล้ามเนื้อแขน ขา อ่อนแรง
ตัวบวม มีน้ำคั่งในช่องท้องและปอด
หอบเหนื่อย หัวใจโตและเต้นเร็ว หัวใจวาย ถ้าไม่ได้การรักษาที่ทันท่วงที อาจเสียชีวิตได้
ผู้ป่วยที่เป็นโรคพิษสุราเรื้อรัง มักมีอาการทางสมอง และมีอาการทางจิตเวช
หลีกเลี่ยง
หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหาร จำพวก ปลาร้าดิบ ของหมักดอง ชา ใบเมี่ยง หมากพลู สีเสียด ฯลฯ
* กรณีปลาร้าต้องทำให้สุกก่อน
หลีกเลี่ยงดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ติดต่อกัน
หลีกเลี่ยงการต้มหรือเคี้ยวอาหารเป็นระยะเวลานาน
การเฝ้าระวัง/รักษา
ประเมินสภาวะการขาดวิตามินในกลุ่มเสี่ยงเป็นประจำ
หากผู้ต้องขังมีอาการสงสัยเป็นโรคเหน็บชา ควรรีบแจ้งเจ้าหน้าที่สถานพยาบาลในเรือนจำ
หากพบผู้ป่วยที่มีอาการคล้ายโรคเหน็บชาเป็นกลุ่มก้อน ให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
เมื่อมีอาการเหน็บชา แขนขาอ่อนแรง ตัวบวม หอบเหนื่อยควรไปพบแพทย์
ผู้ที่ดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ และมีอาการขาดวิตามิน ควรรีบพาไปพบแพทย์
การป้องกัน
กลุ่มเสี่ยงควรรับประทานวิตามินบีเสริม
รับประทานอาหารที่มีวิตามินบี ๑ เป็นประจำ
นอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอและออกกำลังกาย