

ภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก

Iron deficiency anemia

พญ.นวลลักษณ์ อยู่เป็นสุข

ภาวะโลหิตจาง คือ ภาวะที่มีระดับฮีโมโกลบินต่ำกว่าค่าปกติตามช่วงอายุ ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญที่พบได้บ่อยในทางคลินิก ภาวะโลหิตจางเกิดได้จากหลายสาเหตุ โดยสาเหตุที่พบได้บ่อยที่สุดในช่วงวัยเด็กคือภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก

การขาดธาตุเหล็กเป็นภาวะขาดสารอาหารที่พบได้บ่อยที่สุดทั่วโลก ส่วนมากพบในประเทศกำลังพัฒนา อุบัติการณ์ในการเกิดภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กพบได้มากที่สุดในกลุ่มเด็กอายุน้อยกว่า 5 ปี รองลงมาคือกลุ่มผู้หญิงวัยรุ่นและวัยเจริญพันธุ์ที่มีประจำเดือน

สาเหตุของภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก

1. ได้รับธาตุเหล็กไม่เพียงพอ
2. การดูดซึมธาตุเหล็กบกพร่องหรือผิดปกติ
3. มีความต้องการธาตุเหล็กเพิ่มขึ้น
4. การเสียเลือดจากตำแหน่งต่างๆของร่างกาย
5. มีความผิดปกติที่การขนส่งธาตุเหล็กไปสู่เซลล์เม็ดเลือดแดง และความผิดปกติที่เม็ดเลือดแดง

อาการและอาการแสดงของภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก

ภาวะโลหิตจางมักจะทำให้เกิดอาการอ่อนเพลีย ใจสั่น เวียนศีรษะ เหนื่อยง่าย นอกจากนี้ภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กยังมีอาการแสดงได้ในหลายระบบนอกจากอาการซีดคือ มีการเจริญเติบโตบกพร่อง มีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ไม่ใช่อาหาร เช่น ดิน ทราาย มีพัฒนาการความสามารถของกล้ามเนื้อในด้านต่างๆลดลง ความรู้ความเข้าใจและสมาธิลดลงภูมิคุ้มกันต่ำลง ส่งผลให้มีการติดเชื้อง่ายขึ้น

การวินิจฉัย

การวินิจฉัยอาศัยการซักประวัติ ตรวจร่างกายพบภาวะซีด ไม่พบตับและม้ามโต การตรวจทางห้องปฏิบัติการคือ Complete blood count (CBC), Red cell indices, Peripheral blood smear (PBS) พบ hypochromic and microcytic red blood cell นอกจากนี้ยังมีการตรวจ serum iron, TIBC, serum ferritin

การวินิจฉัยวิธีอื่น ๆ คือ การให้ธาตุเหล็กทดแทนแล้วพบว่าผู้ป่วยหายจากภาวะโลหิตจางและอาการต่างๆดีขึ้น



การรักษา

1. หาสาเหตุของการขาดธาตุเหล็กและรักษาที่สาเหตุ
2. การให้ธาตุเหล็กทดแทน

รูปแบบรับประทาน Ferrous iron ขนาด 4-6 มิลลิกรัม/กิโลกรัม/วัน
ของ elemental iron เป็นเวลา 10-12 สัปดาห์ เพื่อทดแทนเหล็กสะสม
ในเนื้อเยื่อ

การให้คำแนะนำในการป้องกันภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก

1. ให้นมแม่อย่างเดียวในช่วงอายุ 4-6 เดือนแรกเนื่องจากนมมารดาสามารถดูดซึมธาตุเหล็กได้ดีกว่านมผสม
2. เมื่อถึงอายุที่เริ่มอาหารเสริมควรให้อาหารที่มีธาตุเหล็กสูง เช่น เนื้อแดง ตับ เลือด ผักใบเขียว ไข่แดง
3. ในเด็กที่อายุ 1 ปีขึ้นไปควรรับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก จำกัดนมวัวไม่เกินวันละ 18-24 ออนซ์

