

ภาวะโลหิตจาง

ผศ. นพ. เอกอมร เทพพรหม

ว. อายุรศาสตร์โรคเลือด

ภาวะโลหิตจาง คือ ภาวะที่ร่างกายมีจำนวนเม็ดเลือดแดงหรือปริมาณฮีโมโกลบิน ซึ่งเป็นโปรตีนภายในเม็ดเลือดแดงทำหน้าที่ในการขนส่งออกซิเจนจากปอดไปยังเนื้อเยื่อต่างๆน้อยลงส่งผลให้อวัยวะหรือเนื้อเยื่อได้รับออกซิเจนลดลงส่งผลให้เกิดอาการทางคลินิกตามมา

ทางองค์การอนามัยโรค (WHO) กำหนดว่า ภาวะโลหิตจาง หมายถึง การที่มีปริมาณฮีโมโกลบินในเลือดน้อยกว่า 13 กรัม/เดซิลิตรในผู้ชาย น้อยกว่า 12 กรัม/เดซิลิตร ในผู้หญิงและน้อยกว่า 11 กรัม/เดซิลิตรสำหรับหญิงตั้งครรภ์ ภาวะนี้ไม่ใช่โรคโดยตรง แต่เป็นสิ่งที่บ่งชี้ว่าอาจมีโรคอื่นๆซ่อนอยู่ ซึ่งต้องได้รับการหาสาเหตุและให้การรักษาที่ถูกต้องต่อไป

สาเหตุใหญ่ของภาวะโลหิตจางมีอะไรบ้าง?

- 1) การสร้างเม็ดเลือดแดงน้อยลง ซึ่งอาจจะเกิดจากการขาดสารอาหารที่จำเป็นในการสร้างเม็ดเลือดแดง เช่น ขาดธาตุเหล็ก, โฟเลตและวิตามินบี 12 หรือเป็นโรคของไขกระดูก เช่น โรคไขกระดูกฝ่อ มะเร็งเม็ดเลือดขาว เป็นต้น
- 2) การสูญเสียเม็ดเลือดแดงจากกระแสเลือด ได้แก่ การเสียเลือดทั้งชนิดเฉียบพลันและเรื้อรัง
- 3) การที่เม็ดเลือดแดงแตกหรือถูกทำลายไปเร็วกว่าปกติ เช่น โรคภูมิคุ้มกันทำลายเม็ดเลือดแดงตนเอง โรคโลหิตจางกรรมพันธุ์บางชนิด เช่น โรคขาดเอ็นไซม์จี-6-พีดีของเม็ดเลือดแดง โรคธาลัสซีเมีย โรคโลหิตจางที่มีรูปร่างเม็ดเลือดแดงมีลักษณะทรงกลม

อาการที่น่าสงสัยว่ามีภาวะโลหิตจางมีอะไรบ้าง ?

1. อาการเหนื่อยง่าย ขณะออกกำลังกาย หรืออยู่เฉยๆ
2. อาการอ่อนเพลีย เวียนศีรษะ เป็นลม หน้ามืด
3. อาการทางสมอง เช่น รู้สึกสมองล้า หลงลืมง่าย ขาดสมาธิในการทำงาน เรียนหนังสือไม่ดีเท่าที่ควร นอนไม่หลับ
4. อาการเจ็บแสบที่หน้าอกซ้ายจากภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด มักพบในคนที่โรคหลอดเลือดหัวใจตีบอยู่ก่อน
5. อาการขาขาดเลือด มีอาการปวดขา เดินได้ไม่ไกล ต้องหยุดพักบ่อยๆ
6. อาการทางระบบทางเดินอาหาร เช่น เบื่ออาหาร ท้องอืด

อาการแสดงที่ตรวจพบจากการตรวจร่างกาย มีอะไรบ้าง?

1. อาการแสดงที่บ่งชี้ว่ามีภาวะโลหิตจางได้แก่ ลักษณะสีซีดบริเวณเยื่อบุด้านในของเปลือกตาล่างหรือผิวหนังที่ฝ่ามือและใต้เล็บ
2. อาการแสดงที่บ่งชี้ถึงสาเหตุของภาวะโลหิตจาง

- มีตัวเหลืองตาเหลือง แสดงถึงโลหิตจาง จากการแตกสลายของเม็ดเลือดแดง
- มีจุดและจ้ำเลือดตามตัวขึ้นเนะถึงการมีเกร็ดเลือดต่ำ เป็นโรคไขกระดูกฝ่อ มะเร็งเม็ดโลหิตขาว หรือโรคที่เกิดการทำลายทั้งเม็ดเลือดแดงและเกร็ดเลือด
- ลื่นเยียนแสดงถึงโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก
- เล็บอ่อนยุบเป็นแอ่ง พบในโลหิตจางจากขาดธาตุเหล็ก
- ตับและม้ามโต พบได้ในโลหิตจางจากโรคเลือดธาลัสซีเมีย โรคมะเร็งเม็ดเลือดขาวและมะเร็งต่อมน้ำเหลือง
- ต่อมน้ำเหลืองโต อาจหมายถึงมะเร็งต่อมน้ำเหลือง ซึ่งมักจะมีตับโตและม้ามโตด้วย
- อาการบวม ผิวแห้ง มักพบในโรคไต
- อาการขึ้นผื่นที่ใบหน้า และผมร่วง พบในโรคเอสแอลอี
- ท้องมาน พบในโรคตับแข็ง

การรักษาโลหิตจาง ทำได้อย่างไร?

หลักการสำคัญในการรักษาโลหิตจางคือ รักษาที่สาเหตุของโลหิตจาง แนวทางการรักษาประกอบด้วย

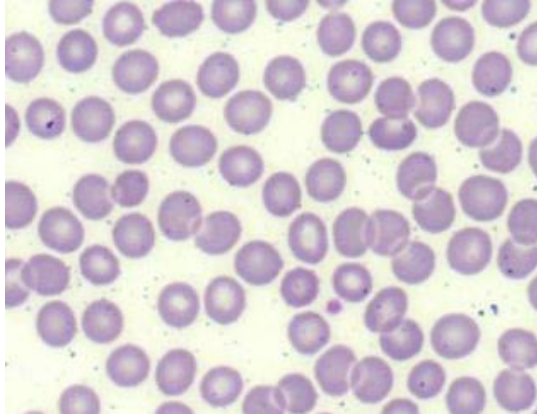
1. การรักษาทั่วไป เป็นการบำบัดอาการของโลหิตจาง ระหว่างที่ทำการรักษาโรคสาเหตุของโลหิตจาง เช่น รักษาภาวะหัวใจวาย ลดการออกแรง ให้ออกซิเจน และให้เลือดทดแทน มักใช้ในกรณีผู้ป่วยมีอาการวิงเวียนมากหรือโลหิตจางมาก

2. การรักษาจำเพาะ คือการรักษาโรคสาเหตุที่พบ เช่น

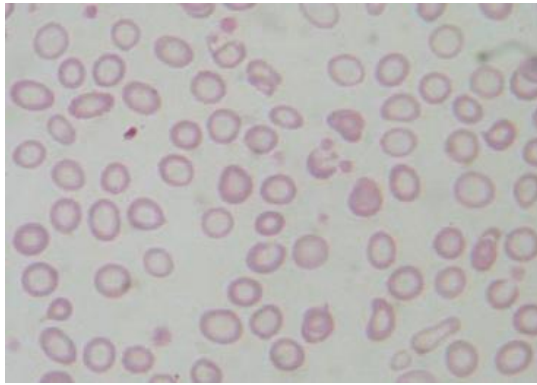
- ถ้าพบว่าเลือดจางเพราะพยาธิปากขอ ก็ให้ยากำจัดพยาธิและให้ยาที่มีธาตุเหล็กควบคู่กันไป
- การดื่มสุราทำให้มีการดูดซึมโฟเลตน้อยลง ควรให้ผู้ป่วยเลิกดื่มสุราและให้ยาโฟเลตรับประทาน
- โลหิตจางจากภูมิต้านทานทำลายเม็ดเลือดต้องให้ยาสเตียรอยด์ หรือยากดภูมิต้านทานในการรักษา
- โลหิตจางจากมะเร็งเม็ดเลือดขาวควรให้ส่วนประกอบของเลือดและเคมีบำบัดในการรักษา เป็นต้น

แนวทางการปฏิบัติตัวของผู้ที่เป็นโลหิตจาง

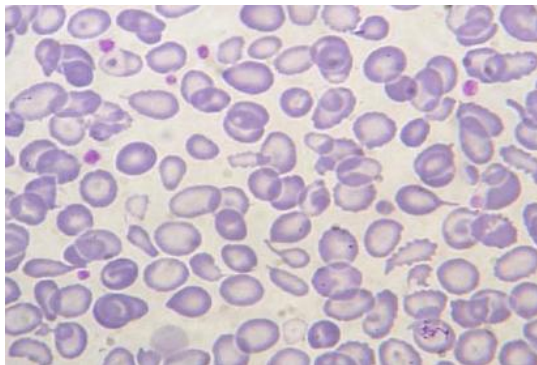
สำหรับผู้ที่เป็โลหิตจางนอกเหนือจากที่ต้องรักษาด้วยยาตามที่แพทย์สั่งอย่างเคร่งครัดแล้ว ควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกาย และต้องพักผ่อนให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกายด้วย หากยังมีข้อสงสัยเกี่ยวกับโลหิตจางควรปรึกษาแพทย์ทางโลหิตวิทยาต่อไป



ภาพที่ 1 เม็ดเลือดแดงของคนปกติ



ภาพที่ 2 เม็ดเลือดแดงของผู้ป่วยโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก



ภาพที่ 3 เม็ดเลือดแดงของผู้ป่วยโลหิตจางโรคธาลัสซีเมีย
