

โลหิตจาง ป่วยไว้นานอาจรุนแรงถึงขั้นหัวใจล้มเหลวได้



ศูนย์ : ศูนย์อายุรกรรม

บทความโดยแพทย์ : นพ. สมชัย ลิ้มปการณ์

โรคโลหิตจาง หรือที่เรียกกัน เลือดจาง เลือดน้อย เป็นโรคที่สามารถพบได้บ่อย โดยที่ร่างกายมีเม็ดเลือดแดงน้อยกว่าปกติ ทำให้นำออกซิเจนไปยังเซลล์และเนื้อเยื่อในอวัยวะต่างๆ ได้น้อยลง จึงส่งผลให้ร่างกายเกิดความผิดปกติ และส่งผลกระทบต่อการทำงานของผู้ป่วย ในบางรายอาจมีอาการไม่มาก แต่บางรายอาจมีอาการเหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย หน้ามืด ใจสั่น ในขั้นรุนแรงอาจทำให้หัวใจทำงานหนักเพื่อให้ร่างกายได้รับออกซิเจนจากเลือดมากขึ้น จนส่งผลให้หัวใจล้มเหลวได้

รู้จักโรคโลหิตจาง

โรคโลหิตจาง (Anemia) หรือภาวะซีด เป็นภาวะที่ร่างกายมีปริมาณเม็ดเลือดแดงในเลือดน้อยกว่าปกติ ทำให้น้ำออกซิเจนไปยังเซลล์และเนื้อเยื่อในอวัยวะต่างๆ ได้น้อยลง ส่งผลให้เกิดอาการผิดปกติได้หลากหลาย เช่น เหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย ผิวซีดหรือผิวเหลือง เป็นต้น โดยอาการแสดงอาจมากหรือน้อยแตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับระดับเม็ดเลือดแดงในร่างกายและความสามารถในการปรับตัวต่อภาวะโลหิตจางของแต่ละคน หากโลหิตจางขั้นรุนแรงรุนแรงอาจส่งผลกระทบต่อการทำงานของหัวใจและสมอง ทำให้หัวใจทำงานหนักเพื่อให้ร่างกายได้รับออกซิเจนจากเลือดมากขึ้น จนถึงขั้นหัวใจล้มเหลวได้

สาเหตุที่ทำให้เกิดภาวะโลหิตจาง

โดยสาเหตุที่ทำให้เกิดภาวะโลหิตจาง เกิดได้จากหลายสาเหตุ สามารถแบ่งออกได้เป็นสาเหตุหลักๆ ได้ ดังนี้

1. ร่างกายสร้างเม็ดเลือดแดงน้อยลง ซึ่งเกิดจากหลายปัจจัย ได้แก่

- การขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อการสร้างเม็ดเลือดแดง ได้แก่ ธาตุเหล็ก วิตามินบี 12 หรือกรดโฟลิก ซึ่งอาจพบได้ในหญิงตั้งครรภ์
- ภาวะการมีโรคเรื้อรังบางชนิดที่อาจส่งผลในการกระตุ้นสร้างเม็ดเลือดแดง เช่น โรคตับ ข้ออักเสบ โรคมะเร็ง โรคเกี่ยวกับระบบภูมิคุ้มกัน โรคไตวายเรื้อรัง
- โรคของไขกระดูก เช่น ไขกระดูกฝ่อ มะเร็งในไขกระดูก การติดเชื้อในไขกระดูก เป็นต้น

2. เม็ดเลือดแดงถูกทำลายมากขึ้นในร่างกาย เป็นผลมาจากการติดเชื้อหรือ

โรคที่เป็นสาเหตุให้เม็ดเลือดแดงแตกง่ายกว่าปกติ ผู้ป่วยมักมีอาการแสดงคือตัวเหลือง ตาเหลือง (ดีซ่าน) รวมด้วย เช่น โรคธาลัสซีเมีย รูปร่างเม็ดเลือดแดงผิดปกติ เม็ดเลือดแดงแตกง่ายจากการขาดเอนไซม์ G-6PD โรคเม็ดเลือดแดงแตกง่ายจากการถูกทำลายโดยภูมิคุ้มกันของตนเอง และจากการติดเชื้อ เช่น มัลติโคพลาสมา มาลาเรีย คลอสติเดีย

3. ร่างกายสูญเสียเลือดอย่างฉับพลัน เช่น การเกิดอุบัติเหตุ การผ่าตัด การคลอดบุตร การตกเลือด

หรืออาจเสียเลือดเรื้อรัง เช่น เสียเลือดจากการมีประจำเดือน โรคริดสีดวงทวาร หรือ มีเลือดออกจากทางเดินอาหารครั้งละน้อยๆ เป็นเวลานาน จากโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ แผลในกระเพาะ เป็นต้น

อาการของโรคเบาหวานขึ้นตาโดยทั่วไปในระยะแรกผู้ป่วยมักจะไม่แสดงอาการ โดยผู้ป่วยที่เบาหวานขึ้นตาก็ยังไม่เป็นรุนแรงการมองเห็นของผู้ป่วยจะยังคงปกติดีอยู่ ถ้าหากตามัวมองไม่ชัดแสดงว่าอาจเป็นมากแล้วซึ่งทำให้รักษาได้ยากขึ้นและผลการรักษาไม่ดี

เช็กสัญญาณภาวะโลหิตจาง

หากมีอาการเหล่านี้เป็นไปได้ว่ากำลังมีภาวะโลหิตจาง ได้แก่

- อ่อนเพลีย เหนื่อยง่ายกว่าปกติ
- ตาเหลือง ตัวเหลือง

- ตัวซีด จนมีคนที่งัวเข็ดลง เช่น หน้าซีด เยื่อตาซีด และริมฝีปากซีด
- หายใจลำบากขณะออกกำลังกาย
- มึนงง วิงเวียนศีรษะ
- เป็นลม หมดสติ
- เจ็บหน้าอก ใจสั่น

หากสงสัยว่าเป็นโลหิตจางควรทำอย่างไร

แนะนำให้เข้าพบแพทย์เพื่อทำการตรวจอาการดังกล่าวว่าเกิดจากโลหิตจางหรือไม่ และเกิดจากสาเหตุใด โดยแพทย์จะสอบถามอาการ ชักประวัติ และตรวจเช็คร่างกาย พร้อมกับการเจาะเลือดนำไปตรวจในห้องปฏิบัติการ รวมทั้งตรวจความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด โดยดูจากระดับฮีโมโกลบินและฮีมาโตคริตของเม็ดเลือดแดง นอกจากนี้การตรวจเลือดเพื่อทราบว่าท่านมีโลหิตจางมากน้อยเพียงใดแล้ว แพทย์จะตรวจเพิ่มเติมเพื่อหาสาเหตุของโลหิตจางด้วยว่าเกิดจากอะไร เพื่อจะได้รักษาให้หายไม่เกิดโลหิตจางอีก

การรักษาโรคโลหิตจาง

การรักษาโรคโลหิตจาง แพทย์จะทำการรักษาตามความรุนแรงของอาการผู้ป่วยแต่ละราย โดยวิธีรักษามีตั้งแต่การให้เลือดแดงทดแทน ให้ออกซิเจนในรายที่อาการค่อนข้างรุนแรงมาก และอาจให้ผู้ป่วยพักฟื้นในโรงพยาบาลเป็นหลัก

สำหรับผู้ป่วยโลหิตจางที่อาการไม่รุนแรง แพทย์จะรักษาตามอาการโดยให้ยาบำรุงโลหิตไปรับประทานเพื่อเพิ่มความเข้มข้นของเลือด แต่อย่างไรก็ตาม การรักษาโรคโลหิตจางที่สำคัญนั้น คือ การตรวจหาสาเหตุของโรคให้ชัดเจน เพื่อช่วยให้แพทย์เลือกวิธีการรักษาที่เหมาะสมและให้ผลการรักษาที่น่าพอใจ ที่สำคัญในบางกรณีภาวะโลหิตจางก็อาจทำให้สามารถตรวจพบโรคภัยแรงที่ซ่อนอยู่ในผู้ป่วยภาวะโลหิตจางได้

โลหิตจางบำรุงด้วยอะไรดี

สำหรับผู้ป่วยโลหิตจางที่ไม่มีอาการป่วยของโรคเรื้อรังอื่นๆ ร่วมด้วย เช่น ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน หรือโรคไต ควรรับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง เช่น เนื้อสัตว์ ตับหมู ตับวัว เลือดหมู ไตหมู นม ไข่ ตำลึง กะหล่ำ มะเขือเทศ ผักโขม ใบชะพลู กวางตุ้ง เป็นต้น พร้อมทั้งรับประทานอาหารที่มีวิตามินซีสูง เพราะจะช่วยให้ดูดซึมธาตุเหล็กได้มากขึ้น

ทั้งนี้หากเป็นโลหิตจางจากโรคธาลัสซีเมีย

ผู้ป่วยควรเลี่ยงอาหารที่มีธาตุเหล็กสูงเพราะอาจทำให้เกิดการดูดซึมและสะสมของธาตุเหล็กในร่างกายเยอะเกินไป อาจส่งผลให้เกิดอาการแทรกซ้อนได้ และควรเลือกรับประทานอาหารโปรตีนสูงแทน

อย่างไรก็ตาม หากมีอาการข้างต้นและสงสัยว่าตัวเองมีภาวะโลหิตจาง ควรไปตรวจเช็คกับแพทย์อย่างละเอียดอีกทีเพื่อความแน่ใจ รวมทั้งควรไปตรวจสุขภาพประจำปีเป็นประจำเพื่อเช็คความสมบูรณ์ของเม็ดเลือดแดง

นพ.สมชัย ลิ้มปการณ

อายุรศาสตร์มะเร็งวิทยา/อายุรศาสตร์โรคเลือด

ศูนย์อายุรกรรม

.

นัดหมายแพทย์

ปรึกษาทุกปัญหาสุขภาพแบบออนไลน์
ไม่เสียค่าใช้จ่าย