



ภาวะซีดจากการขาดธาตุเหล็ก



ศูนย์ : ศูนย์สุขภาพเด็ก

บทความโดยแพทย์ : ผศ.นพ. วรวิทย์ เชนประเสริฐ

ภาวะซีด (Anemia) เป็นปัญหาที่พบบ่อยในเด็กไทย

บางการศึกษาอาจพบเด็กไทยในวัยเรียนมีภาวะซีดสูงถึงร้อยละ 30-50

แม้ว่าเด็กที่มีอาการซีดส่วนใหญ่มักจะไม่มีอาการทางคลินิก

แต่หากไม่ได้รับการดูแลรักษาที่เหมาะสมก็จะส่งผลกระทบต่อความกระตือรือร้นในการเรียนรู้และพัฒนาการของเด็ก
ทั้งยังส่งผลทำให้ระดับสติปัญญา หรือ I.Q. (Intelligence Quotient) ลดลงอีกด้วย

อาการและอาการแสดงทางคลินิกของภาวะซีด ได้แก่

- อ่อนเพลีย

- เหนื่อยง่าย
- หัวใจเต้นเร็ว
- เบื่ออาหาร
- และทำกิจกรรมต่างๆ ได้ไม่เท่ากับเด็กปกติ

สาเหตุหลักของภาวะซีดสำหรับเด็กไทย คือ

1. ภาวะซีดจากการขาดธาตุเหล็ก

เนื่องจากธาตุเหล็กมีความจำเป็นอย่างยิ่งในการสร้างฮีโมโกลบิน ที่เป็นสารที่มีสีแดงที่เป็นส่วนประกอบสำคัญของเซลล์เม็ดเลือดแดง ทำให้หน้าที่ในการขนส่งออกซิเจน เมื่อมีการขาดธาตุเหล็ก ร่างกายก็จะผลิตเม็ดเลือดแดงได้น้อยลงจนเกิดภาวะซีด

การขาดธาตุเหล็ก มักเกิดขึ้นหลังอายุ 6 เดือน ที่รับประทานอาหารตามวัยที่มีธาตุเหล็กสูงไม่ได้ดี ก็จะเริ่มมีการพร่องของธาตุเหล็กได้ โดยเฉพาะเด็กที่รับประทานนมแม่เพียงอย่างเดียว แม่ว่านมแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับทารกในช่วงปีแรก แต่นมแม่มีปริมาณธาตุเหล็กไม่สูง หากกินอาหารตามวัยไม่เหมาะสมก็เสี่ยงต่อการขาดธาตุเหล็กได้ง่าย สำหรับเด็กโตมักเกิดจากปัญหาการเลือกรับประทานอาหาร เช่น ไม่รับประทานผักใบเขียว ตับ เลือด เนื้อหมู หรือเนื้อวัว เป็นต้น

วัยรุ่นหญิงที่เริ่มมีประจำเดือนก็เสี่ยงต่อการขาดธาตุเหล็กได้ง่ายขึ้นเพราะมีการเสียเลือดออกไปจากร่างกายทุกเดือน

2. โรคธาลัสซีเมีย (Thalassemia)

เป็นโรคที่ถ่ายทอดจากพันธุกรรมที่พบมากที่สุดในประเทศไทย โดยมีประชากรกว่า 18-20 ล้านคนเป็นพาหะโรคธาลัสซีเมีย (ร้อยละ 30-40 ของประชากร) และมีผู้เป็นโรคธาลัสซีเมียราว 600,000 คน (ร้อยละ 1)

โรคธาลัสซีเมีย เกิดจากความผิดปกติของพันธุกรรมในการสร้างฮีโมโกลบิน ทำให้เกิดการสร้างฮีโมโกลบินบางชนิดลดลงหรือผิดปกติ ส่งผลให้เม็ดเลือดแดงมีอายุสั้นลง เพราะแตกง่าย จนเกิดภาวะซีด ผู้ป่วยโรคธาลัสซีเมียมีอาการได้ตั้งแต่ซีดแบบไม่แสดงอาการทางคลินิก จนถึงมีอาการรุนแรง อาจได้รับส่วนประกอบของเลือดอย่างสม่ำเสมอในการรักษา ทั้งนี้ขึ้นกับชนิดของโรคธาลัสซีเมียที่เป็น

หากตรวจร่างกายพบว่า 'ซีด' ควรได้รับการตรวจนับเม็ดเลือด (Complete Blood Count; CBC) เพื่อประเมินระดับฮีโมโกลบิน ขนาดของเม็ดเลือดแดง และคุณลักษณะของเม็ดเลือดแดงโดยกล้องจุลทรรศน์ เพื่อวิเคราะห์หาสาเหตุของภาวะซีด (หากมี) และตรวจเพิ่มเติมเพื่อให้ได้การวินิจฉัยโรคต่อไป เช่น การตรวจโรคธาลัสซีเมีย เป็นต้น

สำหรับเด็กเล็กอายุ 6-12 เดือน

ควรได้รับการตรวจคัดกรองภาวะซีดและปริมาณเหล็กสะสมในเลือดตามมาตรฐานสากล เนื่องจาก
ส่วนใหญ่ไม่แสดงอาการจนกระทั่งมีภาวะซีดที่รุนแรง

การรักษาภาวะซีดในเด็ก

การรักษา ขึ้นกับ สาเหตุของภาวะซีด หากภาวะซีดเกิดจากการธาตุเหล็ก
ควรได้รับธาตุเหล็กในขนาดที่เหมาะสมอย่างน้อย 1-3 เดือนขึ้นไป
และตรวจนับเม็ดเลือดซ้ำอีกครั้งหลังรับประทานธาตุเหล็กครบ
รวมกับการปรับสัดส่วนอาหารและพฤติกรรมกรกินที่เหมาะสม ควบคู่กับการรักษาด้วยยา
เพื่อให้แน่ใจว่าหลังจากที่หยุดการรักษาด้วยยาแล้วจะไม่กลับมาขาดธาตุเหล็กอีก
สำหรับวัยรุ่นเพศหญิงที่มีประจำเดือนปริมาณมากผิดปกติจนเกิดภาวะซีด
ต้องได้รับการรักษาที่เหมาะสมรวมกับการรักษาด้วยยาธาตุเหล็กด้วย

สำหรับโรคธาลัสซีเมีย ควรได้รับการดูแลอย่างต่อเนื่องที่เหมาะสมโดยแพทย์
เพื่อพิจารณาการรับส่วนประกอบของเลือด (เม็ดเลือดแดงเข้มข้น) อย่างสม่ำเสมอเมื่อมีข้อบ่งชี้
รวมกับการรับประทานยาบำรุงเลือด (กรดโฟลิก) วันละ 1 ครั้ง

หากสงสัยว่าบุตรหลานมีภาวะซีดหรือไม่ สามารถพามาพบแพทย์เพื่อตรวจรักษา
ก่อนที่ภาวะซีดจะเริ่มมีอาการและอาจกระทบต่อการพัฒนาการต่างๆ ของเด็กได้