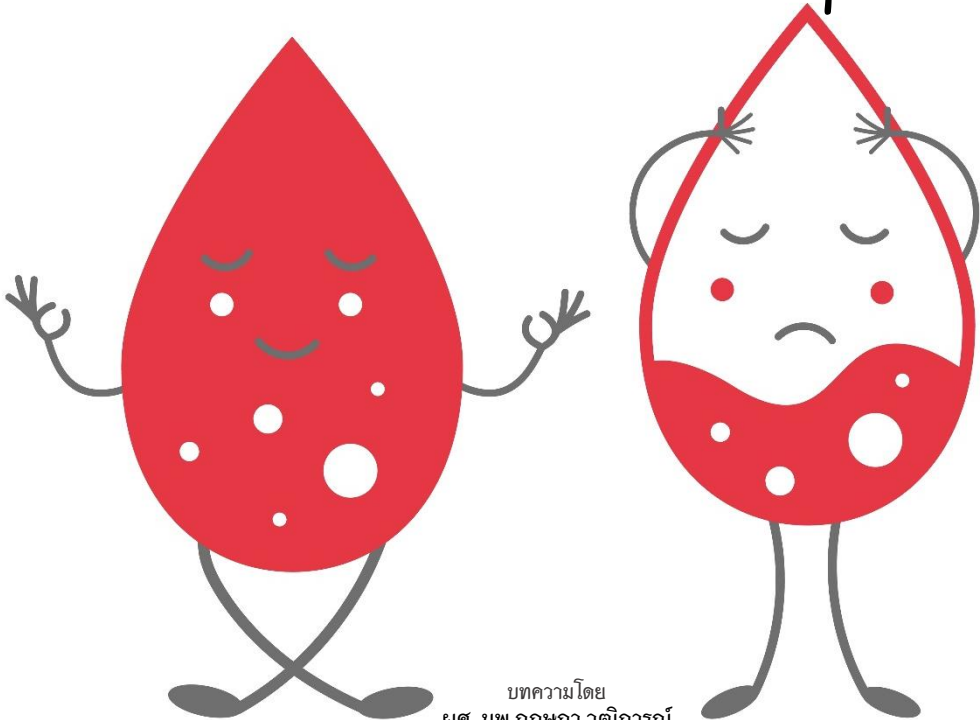




หมอชวนรู้

ภาวะโล้นิตจากการขาดธาตุเหล็ก



บทความโดย
ผศ. นพ.กฤษฏา วุฒิจารณ
หน่วยโลหิตวิทยา ภาควิชาอายุรศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย



หมอชวนรู้



The Medical Council of Thailand



tmc.or.th

ภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก



ภาวะโลหิตจาง

เป็นภาวะที่ร่างกายมีเม็ดเลือดแดงต่ำกว่าระดับปกติ สาเหตุของภาวะโลหิตจางมีหลากหลายสาเหตุ ไม่ว่าจะเป็นจากภาวะการขาดเกลือแร่วิตามิน ความผิดปกติของพันธุกรรมต่าง ๆ

ภาวะเม็ดเลือดแดงแตกตัว ไปจนถึงความผิดปกติของไขกระดูก

โดยภาวะโลหิตจางที่พบบ่อยที่สุดคือ **ภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก**

ซึ่งพบได้ในทุกช่วงอายุ และก่อให้เกิดปัญหาทางสุขภาพแก่ผู้ป่วย

ตลอดจนเป็นภาระทางสาธารณสุข มีการประมาณการว่าประชากรทั่วโลก

ประมาณ 2 พันล้านคนมีภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก อุบัติการณ์ในการเกิด

ภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก**พบมากที่สุดในกลุ่มเด็กอายุน้อยกว่า 5 ปี**

รองลงมาคือ กลุ่มผู้หญิงวัยรุ่นและวัยเจริญพันธุ์



ภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กเกิดจากการที่ร่างกายมีปริมาณธาตุเหล็กสะสมน้อยกว่าเกณฑ์ปกติ ทำให้ร่างกายไม่สามารถสร้างเม็ดเลือดแดงได้เพียงพอ นอกจากนี้เม็ดเลือดแดงที่สร้างขึ้นมามีขนาดรวมถึงรูปร่างที่ผิดปกติไป ส่งผลทำให้เกิดอาการของภาวะโลหิตจางจาก

ความบกพร่องของการทำงานของอวัยวะ เช่น อาการอ่อนเพลีย วิงเวียนศีรษะ

อาการเหนื่อย หรือเป็นลมหมดสติ ไปจนถึงหัวใจล้มเหลวได้

ในกรณีที่ภาวะโลหิตจางรุนแรง

สาเหตุของภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กนั้น

เกิดจากการที่ร่างกายมีภาวะขาดดุลธาตุเหล็ก

ทำให้ปริมาณเหล็กสะสมในร่างกายพร่องลงจนมีระดับต่ำในที่สุด

โดยภาวะขาดดุลเหล็กนั้นมีหลายสาเหตุพบได้ทั้งในภาวะปกติและภาวะผิดปกติ

โดยมีกลไกหลัก 3 กลไกได้แก่

● **การสูญเสียเหล็กจากการเสียเลือด โดยเฉพาะการเสียเลือดเรื้อรัง**

● **ความต้องการธาตุเหล็กของร่างกายที่เพิ่มสูงขึ้นกว่าปกติ**

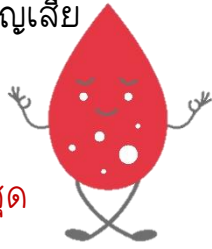
● **ความผิดปกติในการดูดซึมธาตุเหล็กของทางเดินอาหาร**





ภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก

ทั้งนี้กลไกของการขาดธาตุเหล็กที่สำคัญที่สุดอันนำไปสู่ภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กในผู้ใหญ่คือ **การสูญเสียเหล็กจากการเสียเลือดเรื้อรัง** โดยการเสียเลือดทำให้มีการสูญเสียธาตุเหล็กจากเม็ดเลือดแดงไป ทำให้มีสมดุลธาตุเหล็กเป็นลบ จากการที่มีปริมาณธาตุเหล็กที่สูญเสียไปจากร่างกายมากกว่าปริมาณธาตุเหล็กที่ร่างกายได้รับเพิ่มจากอาหารในแต่ละวัน **เมื่อมีการเสียเลือดเป็นเวลานานทำให้มีภาวะพร่องธาตุเหล็กในที่สุด**



โดยภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กที่เกิดจากการเสียเลือดเรื้อรังพบมากในสตรีวัยเจริญพันธุ์ ผ่านการเสียเลือดประจำเดือน โดยเฉพาะในคนที่มีเลือดประจำเดือนปริมาณมากจากสาเหตุต่าง ๆ

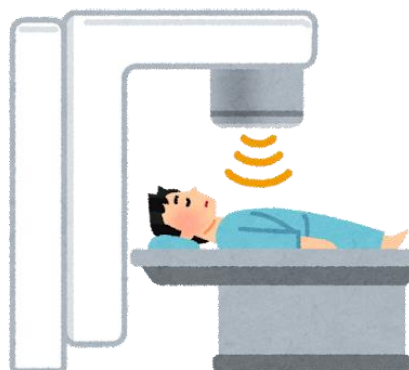


ในขณะที่ภาวะขาดเหล็กในผู้ชาย และสตรีวัยหลังหมดประจำเดือน นั้นสาเหตุของภาวะโลหิตจางจากการขาดเหล็ก ส่วนใหญ่เกิดจากการเสียเลือดในทางเดินอาหาร เช่น **แผลในกระเพาะอาหาร การใช้ยาแก้ปวดอักเสบที่ระคายเคือง ทางเดินอาหาร หรือการมีรอยโรคในลำไส้ (เช่น ตีงเนื้อ มะเร็ง หรือพยาธิ) เป็นต้น**

การรักษา

ดังนั้นเมื่อผู้ป่วยได้รับการวินิจฉัยยืนยันว่ามีภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก การรักษาประกอบไปด้วย

การให้ธาตุเหล็กเสริมเพื่อให้สมดุลธาตุเหล็กกลับมาเป็นบวก และมีทดแทนปริมาณธาตุเหล็กสะสมให้กลับมาปกติ นอกจากการให้ธาตุเหล็กเสริมแล้ว จำเป็นต้องหาสาเหตุของการเสียเลือดเสมอ ไม่ว่าจะเป็นการปรึกษาสูตินรีเวชเพื่อหาสาเหตุของการมีเลือดประจำเดือนมากผิดปกติในผู้ป่วยหญิงวัยเจริญพันธุ์ หรือการปรึกษาแพทย์ระบบทางเดินอาหารเพื่อทำการตรวจหารอยโรคในทางเดินอาหารในผู้ป่วยชาย หรือหญิงหลังหมดประจำเดือน เพื่อรักษาสาเหตุของการเสียเลือดเรื้อรัง



ภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก



นอกเหนือจากภาวะเสียเลือดเรื้อรังแล้ว สาเหตุของภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กที่พบได้ดังกล่าวเบื้องต้นคือ การที่ร่างกายมีความต้องการธาตุเหล็กมากกว่าปริมาณธาตุเหล็กที่ได้รับจากอาหารในแต่ละวัน ซึ่งเกิดขึ้นได้

ในบางภาวะ เช่น ในเด็กอายุน้อยกว่า 5 ปี, วัยรุ่นในระยะที่มีการเติบโต

ของร่างกายอย่างรวดเร็ว, สตรีมีครรภ์หรือให้นมบุตร โดยในภาวะเหล่านี้

ร่างกายมีความต้องการธาตุเหล็กปริมาณมากเพื่อใช้ในการสร้างเสริม

ร่างกาย ทำให้ปริมาณธาตุเหล็กที่ได้รับจากอาหารนั้นอาจไม่เพียงพอ



สำหรับภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กนั้นพบได้น้อย

ส่วนใหญ่พบได้ในผู้ป่วยภายหลังการผ่าตัดกระเพาะ

หรือทางเดินอาหาร ทำให้มีความบกพร่องในการดูดซึมธาตุเหล็ก

โดยสรุปภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กเป็นภาวะที่พบได้บ่อย และเป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญ

ทางสาธารณสุข เมื่อผู้ป่วยได้รับการวินิจฉัยภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก

ผู้ป่วยจำเป็นต้องได้รับการตรวจเพื่อหาสาเหตุของการขาดธาตุเหล็ก การรักษาสาเหตุ

และการให้ธาตุเหล็กเสริมอย่างเหมาะสม ทั้งนี้การให้ธาตุเหล็กเสริมนั้นสามารถให้ใน

รูปแบบรับประทาน หรือทางหลอดเลือดดำแล้วแต่ข้อบ่งชี้และสาเหตุของภาวะพร่องธาตุเหล็ก

ซึ่งผู้ป่วยสามารถปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับข้อมูลเพิ่มเติมได้

