

# ภาวะโลหิตจาง

อ.นพ. ชัยเจริญ ตันธเนศ

ภาควิชาพยาธิวิทยาคลินิก

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

## ภาวะโลหิตจาง ... ภาวะที่ต้องหาสาเหตุ

ท่านเคยมีอาการต่างๆเหล่านี้หรือไม่ ... เหนื่อยง่ายเวลาออกกำลังกาย อ่อนเพลีย หงุดหงิด หน้ามืด เวียนศีรษะ ใจสั่น หรือมีคนทักว่าซีด เหลือง หากท่านมีอาการเหล่านี้ เป็นไปได้ว่าท่านอาจกำลังมีภาวะโลหิตจางก็เป็นได้

## ภาวะโลหิตจางคืออะไร

ภาวะโลหิตจางหรืออาจเรียกกันโดยทั่วไปว่าภาวะซีด เป็นภาวะที่เกิดจากร่างกายมีเม็ดเลือดแดงน้อยกว่าปกติ ภาวะนี้พบได้บ่อยในประชากรทั่วไป การจะบอกว่าใครมีภาวะโลหิตจางหรือไม่นั้นอาจดูได้จากอาการที่เกิดขึ้น เนื่องจากเม็ดเลือดแดงมีหน้าที่ในการส่งออกซิเจนไปให้เซลล์และเนื้อเยื่อต่างๆทั่วร่างกาย การที่เม็ดเลือดแดงลดลงจึงส่งผลให้เกิดความผิดปกติได้หลากหลาย ตั้งแต่อาการเหนื่อยง่ายขึ้นกว่าเดิม บางคนอาจรู้สึกว่ามีอาการเหนื่อยง่ายทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งแล้วเหนื่อยมากขึ้น เช่น เดิมขึ้นบันไดสองสามชั้นไม่เหนื่อย ต่อมากลับเหนื่อยมากขึ้นหรือบางคนอยู่เฉยๆก็อาจรู้สึกเหนื่อย อ่อนเพลียก็ได้ บางคนอาจมีความรู้สึกหงุดหงิด ความคิดความอ่านไม่แจ่มใส หากโลหิตจางเป็นรุนแรง อาจกระทบการทำงานของหัวใจ เกิดภาวะหัวใจทำงานมากขึ้นจนถึงขั้นหัวใจล้มเหลวได้ หรือกระทบกับการทำงานของสมอง ทำให้มีอาการวิงเวียนหรือหมดสติ อาการต่างๆอาจเกิดมาน้อยแตกต่างกันในแต่ละคน ขึ้นอยู่กับระดับของเม็ดเลือดแดงในร่างกายและความสามารถในการปรับตัวต่อภาวะโลหิตจาง ในทางเวชปฏิบัติส่วนใหญ่แล้วผู้ป่วยมักตรวจพบภาวะโลหิตจางตั้งแต่ไม่มีอาการก็ได้ เช่น พบจากการตรวจเลือดเวลาไปบริจาคเลือดหรือตรวจสุขภาพประจำปี หรือมีคนทักว่าซีด เหลือง

## ภาวะโลหิตจางเกิดจากอะไร

การเจอว่าผู้ป่วยมีภาวะโลหิตจางมักจะเป็นผลตามมาจากสาเหตุบางประการ บางครั้งอาจจะเป็นอาการนำของโรคร้ายแรงก็ได้ ดังนั้นการเจอภาวะโลหิตจางทุกครั้งต้องมีการหาสาเหตุด้วยเสมอเพื่อจะได้วางแผนการรักษาอย่างเหมาะสม สาเหตุของภาวะโลหิตจางแบ่งตามกลไกการเกิดได้เป็น 3 สาเหตุใหญ่ๆ ได้แก่

### 1. การสร้างเม็ดเลือดแดงลดลง ซึ่งเป็นได้จากหลายสาเหตุ เช่น

- ขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อการสร้างเม็ดเลือดแดง ซึ่งที่สำคัญ ได้แก่ ธาตุเหล็ก, วิตามิน บี 12, กรดโฟลิก

- โรคไตวายเรื้อรัง ทำให้ขาดปัจจัยในการกระตุ้นการสร้างเม็ดเลือดแดง

- โรคของไขกระดูก เช่น ไขกระดูกฝ่อ มะเร็งในไขกระดูก การติดเชื้อในไขกระดูก เป็นต้น

- โรคเรื้อรังบางชนิด เช่น โรคมะเร็ง โรคข้ออักเสบ โรคเกี่ยวกับระบบภูมิคุ้มกัน เป็นต้น

### 2. การทำลายเม็ดเลือดแดงมากขึ้นในร่างกาย โรคกลุ่มนี้จะเป็นสาเหตุให้เม็ดเลือดแดงแตกง่ายกว่าปกติ ผู้ป่วยมักจะมีอาการตัวและตาเหลือง (ดีซ่าน) ร่วมด้วย สาเหตุที่พบบ่อยในประเทศไทย เช่น

- โรคธาลัสซีเมีย เป็นโรคที่ถ่ายทอดทางกรรมพันธุ์ที่พบบ่อย ผู้ป่วยโรคนี้มีอาการได้หลากหลาย อาจมีอาการเพียงเล็กน้อย หรือ มีโลหิตจางรวดเร็วเมื่อเวลาผ่านไป บางรายอาจมีภาวะโลหิตจางร่วมกับเหลือง ตับม้ามโต เป็นตั้งแต่อายุน้อยๆ

- โรคเม็ดเลือดแดงแตกง่ายจากการขาดเอนไซม์ G-6PD เป็นโรคที่ถ่ายทอดทางกรรมพันธุ์ มักพบในเพศชาย ในภาวะปกติผู้ป่วยมักไม่มีอาการ หากมีการติดเชื้อหรือได้รับยาบางชนิด จะเกิดการกระตุ้นให้เม็ดเลือดแดงแตกง่ายขึ้นจนเกิดอาการโลหิตจางรวดเร็ว ดีซ่าน ปัสสาวะสีน้ำตาล

- โรคเม็ดเลือดแดงแตกง่ายจากภูมิคุ้มกันของตนเองทำลายเม็ดเลือดแดง เป็นโรคที่พบบ่อยมากในเพศหญิงวัยเจริญพันธุ์ อาจพบร่วมกับโรคของระบบภูมิคุ้มกันอื่นๆ

- การติดเชื้อบางชนิด เช่น มาลาเรีย, คลอสติเดียม, มัยโคพลาสมา เป็นต้น

### 3. การเสียเลือด อาจเกิดขึ้นอย่างฉับพลัน เช่น การเกิดอุบัติเหตุ การตกเลือด หรืออาจค่อยๆ เสียเลือดเรื้อรัง เช่น เสียเลือดทางประจำเดือนในผู้หญิง เสียเลือดในทางเดินอาหารในผู้ชายและผู้หญิงวัยหมดประจำเดือน ผู้ป่วยที่เสียเลือดเรื้อรังก็มักจะมีการขาดธาตุเหล็กตามมาด้วย

### จะอย่างไรเมื่อสงสัยว่ามีภาวะโลหิตจาง

หากท่านมีอาการดังที่ได้กล่าวมา มีคนทักว่าซีดลง ตัวเหลือง หรือเคยมีปัญหาดูจางแล้วพบว่าเม็ดเลือดแดงต่ำกว่าปกติ ท่านควรจะไปพบแพทย์เพื่อทำการตรวจว่าอาการดังกล่าวเกิดจากโลหิตจางจริงหรือไม่ และเกิดจากสาเหตุใด โดยทั่วไปแพทย์จะทำการซักถามประวัติอย่างละเอียด รวมถึงตรวจร่างกายเพื่อเป็นแนวทางในการวินิจฉัยและเลือกการส่งตรวจทางห้องปฏิบัติการที่เหมาะสมเพื่อหาสาเหตุต่อไป

การตรวจทางห้องปฏิบัติการที่สำคัญ คือ การตรวจเม็ดเลือดสมบูรณ์และการดูลักษณะเม็ดเลือดจากการย้อมสไลด์เลือด การเจาะตรวจเลือดชนิดนี้ผู้ป่วยไม่ต้องมีการเตรียมตัวใดเป็น

พิเศษ ไม่ต้องงดน้ำงดอาหารก่อนมาตรวจ ข้อมูลจากการตรวจเม็ดเลือดสมบูรณ์จะทำให้เราทราบว่าผู้ป่วยมีภาวะโลหิตจางจริงหรือไม่ โดยดูจากระดับฮีโมโกลบินและฮีมาโตคริตของเม็ดเลือดแดง ผู้ป่วยส่วนหนึ่งสามารถได้รับการวินิจฉัยสาเหตุของโลหิตจางได้จากการตรวจนี้ ผู้ป่วยอีกส่วนหนึ่งอาจต้องให้การตรวจทางห้องปฏิบัติการเพิ่มเติม เพื่อหาสาเหตุต่อไป

### เกณฑ์การวินิจฉัยภาวะโลหิตจางโดยอาศัยจากค่าฮีโมโกลบินและฮีมาโตคริตจากการตรวจเม็ดเลือดสมบูรณ์

		ฮีโมโกลบิน (กรัมต่อเดซิลิตร)	ฮีมาโตคริต (เปอร์เซ็นต์)
ผู้ใหญ่	ชาย	ต่ำกว่า 13.0	ต่ำกว่า 40
	หญิง	ต่ำกว่า 12.0	ต่ำกว่า 36
	หญิงมีครรภ์	ต่ำกว่า 11.0	ต่ำกว่า 33
เด็ก	อายุ 6 - 14 ปี	ต่ำกว่า 12.0	ต่ำกว่า 36
	อายุ 6 เดือน - 6 ปี	ต่ำกว่า 11.0	ต่ำกว่า 33

### การรักษาภาวะโลหิตจาง

โดยทั่วไปการรักษาภาวะโลหิตจางจะขึ้นอยู่กับความรุนแรงของอาการที่เป็น หากอาการรุนแรงมาก ผู้ป่วยควรได้รับการรักษาในโรงพยาบาล ให้นอนพัก ไม่ออกแรงใดๆ ให้ออกซิเจน และอาจต้องให้เลือดแดงทดแทนไปด้วย ส่วนผู้ป่วยที่ไม่มีอาการรุนแรง อาจให้การรักษาเป็นผู้ป่วยนอก **หลักการรักษาภาวะโลหิตจางที่สำคัญที่สุด คือ การหาสาเหตุและรักษาที่สาเหตุนั้นๆ** ในบางครั้งภาวะโลหิตจางอาจทำให้เราตรวจพบโรคร้ายแรงที่แอบซ่อนอยู่ก็ได้ ซึ่งจะประโยชน์ต่อการรักษาตั้งแต่เนิ่นๆ และได้ผลการรักษาเป็นที่น่าพอใจ