

คำแนะนำสำหรับผู้ป่วยที่มีภาวะซีดจากการขาดธาตุเหล็ก (Iron deficiency anemia)

1. ธาตุเหล็กมีความสำคัญอย่างไร

ธาตุเหล็กเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของเซลล์ต่างๆในร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นองค์ประกอบหลักในการสร้างเม็ดเลือดแดง ดังนั้นเมื่อร่างกายขาดธาตุเหล็ก จะทำให้เกิดภาวะซีด

นอกจากนี้ธาตุเหล็กยังช่วยในการเจริญเติบโตของเซลล์สมองในส่วนที่เกี่ยวข้องกับความเข้าใจและความจำ (Cognitive development) และเป็นส่วนประกอบของเอนไซม์ต่างๆในการสันดาปพลังงานเพื่อนำพลังงานต่างๆไปใช้ทั่วร่างกาย

2. สาเหตุของการขาดธาตุเหล็ก เกิดได้จากหลายสาเหตุ แต่ที่พบบ่อยได้แก่

- การรับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กน้อย พบได้บ่อยในเด็กทารกที่กินนมนานๆ และในเด็กเล็กที่มีปัญหาในการกิน เช่น ไม่ยอมกินอาหาร แต่กินนมเพียงอย่างเดียว หรือการดื่มนม UHT ปริมาณมาก รวมถึงเด็กที่มีพฤติกรรมเลือกกิน ปฏิเสธการกินอาหารบางประเภท เช่น ไข่ เนื้อสัตว์ ผักใบเขียวซึ่งเป็นแหล่งสารอาหารที่มีธาตุเหล็กปริมาณสูง
- ความต้องการของธาตุเหล็กเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะในเด็กเล็กเป็นวัยที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต ทำให้มีความต้องการธาตุเหล็กที่เพิ่มขึ้น
- การสูญเสียธาตุเหล็กจากภาวะเลือดออกเรื้อรัง เช่น การมีประจำเดือนมาผิดปกติเป็นเวลานาน
- มีการติดเชื้อพยาธิในลำไส้
- การดูดซึมธาตุเหล็กที่ลำไส้ผิดปกติ เป็นเวลานาน อาจเกิดจากการมีกรดในกระเพาะอาหารลดลง เช่น ในผู้ป่วยที่ได้รับยาลดกรดในกระเพาะอาหารนาน ๆ หรืออาจพบในผู้ป่วยเด็กที่มีการผ่าตัดลำไส้เล็กออกซึ่งเป็นบริเวณที่ร่างกายใช้ดูดซึมธาตุเหล็ก

3. อาการแสดงเมื่อร่างกายมีภาวะขาดธาตุเหล็ก

- ผู้ป่วยส่วนใหญ่มักไม่มีอาการแสดง เป็นการตรวจพบโดยบังเอิญจากการเจาะเลือด(CBC) และพบว่าค่าความเข้มข้นเลือด (hemoglobin/hematocrit) ต่ำกว่าเกณฑ์อายุ
- หากมีภาวะขาดธาตุเหล็กอย่างยาวนานจนมีภาวะโลหิตจางอย่างมาก สามารถพบอาการเหล่านี้ได้ เช่น อ่อนเพลีย หน้ามืด เหนื่อยง่าย ดุนนมแล้วเหนื่อยในเด็กเล็ก บางรายพบลิ้นลิ้น การรับรสอาหารผิดปกติ เล็บผิดรูปอ่อนเป็นช้อน เป็นต้น นอกจากนี้ยังส่งผลถึงสติปัญญาการเรียนรู้ลดลงร่วมด้วย

4. การตรวจวินิจฉัย

- หากผู้ป่วยมีประวัติชัดเจนในการเลือกรับประทานอาหารที่ไม่ครบถ้วน แพทย์ตรวจร่างกายพบมีภาวะซีด สามารถให้การวินิจฉัยได้โดยอาจจะไม่มีความจำเป็นต้องตรวจเลือดเพิ่มเติม
- การตรวจเลือด เป็นการช่วยยืนยันการวินิจฉัยที่แม่นยำมากขึ้น เช่น CBC และ ระดับธาตุเหล็กเฟอริติน

5. การรักษา

- รับประทานยาธาตุเหล็ก ซึ่งมีทั้งชนิดยาน้ำและยาเม็ด ผู้ป่วยเกือบทั้งหมดจะตอบสนองต่อการรักษาได้เป็นอย่างดี หากมีการรับประทานยาอย่างถูกวิธี โดยควรกินยาในขณะท้องว่างหรือก่อนมื้ออาหาร 15 – 30 นาที เนื่องจากต้องอาศัยความเป็นกรดในกระเพาะในการช่วยดูดซึมธาตุเหล็ก เมื่อรับประทานยาธาตุเหล็กแล้วจะทำให้มีอุจจาระสีดำ ซึ่งเป็นสิ่งปกติที่เกิดขึ้นกับทุกคนที่กินยา

- ผลข้างเคียงที่พบบ่อย คือ อาการมวนท้อง คลื่นไส้ อาเจียน ท้องอืด หรือบางรายมีอาการถ่ายเหลว หรือท้องผูกได้ การรักษามักต้องใช้ระยะเวลาอย่างน้อย 3 – 6 เดือน เพื่อให้ธาตุเหล็กเก็บสะสมในร่างกายให้เต็มที่
- ต้องรับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กสูงร่วมด้วย ได้แก่ เนื้อสัตว์เนื้อแดง และเครื่องในสัตว์ เช่น ตับ รวมถึงอาหารทะเล เช่น หอย กุ้ง ผักใบเขียว เช่น คะน้า บลอคโคลี ผักโขม ธัญพืช เช่น ถั่วแดง งาดำ ไข่แดง
- แก้ไขสาเหตุที่ทำให้ผู้ป่วยขาดธาตุเหล็ก

6. ข้อควรทราบอื่นๆ

- ยาธาตุเหล็ก ควรเก็บในภาชนะที่ปิดมิดชิด และเก็บให้สูงพ้นมือเด็ก เนื่องจากอาจเป็นพิษต่อร่างกายได้ หากได้รับยาเกินขนาด
- โดยทั่วไปหลังได้รับการรักษาด้วยยาธาตุเหล็ก ร่างกายจะตอบสนองโดยมีการสร้างเม็ดเลือดแดงเพิ่มมากขึ้นภายใน 48 – 72 ชั่วโมง และจะเห็นผลได้ดีที่สุดภายหลังจากการได้ยาธาตุเหล็กไปแล้วภายใน 1-2 สัปดาห์
- ในรายที่มีภาวะซีดเพียงเล็กน้อย หากผู้ป่วยรับประทานยาได้ถูกต้องร่วมกับรับประทานอาหารได้เหมาะสม ไม่มีความจำเป็นต้องตรวจเลือดซ้ำ
- ในรายที่มีภาวะซีดมาก แพทย์อาจมีการนัดตรวจเลือดซ้ำ ภายใน 2-4 สัปดาห์ เพื่อดูการตอบสนองต่อการรักษา
- ในรายที่ไม่ตอบสนองต่อการรักษาด้วยยาธาตุเหล็กรูปแบบรับประทาน ซึ่งพบได้น้อยมาก จำเป็นต้องตรวจทางห้องปฏิบัติการเพิ่มเติมเพื่อหาสาเหตุของการขาดธาตุเหล็กต่อไป และแพทย์อาจพิจารณาการรักษาด้วยการฉีดธาตุเหล็กทางหลอดเลือดดำ