

## ภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กในเด็ก

การขาดธาตุเหล็ก คือภาวะที่มีธาตุเหล็กในร่างกายต่ำกว่าปกติ ธาตุเหล็กเป็นสารที่ช่วยสร้างกลีบบlood ช่วยการทำงานของเอนไซม์หลายชนิด และเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของฮีโมโกลบินในเม็ดเลือดแดง ซึ่งทำหน้าที่นำออกซิเจนไปสู่เซลล์ต่าง ๆ ของร่างกาย

### อุบัติการณ์เกิด

ภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก พบได้บ่อยในเด็กช่วงอายุ 6 เดือน ถึง 5 ปี และในช่วงวัยรุ่น โดยเฉพาะในเพศหญิงที่เริ่มมีประจำเดือน

### สาเหตุ

1. ได้รับธาตุเหล็กจากสารอาหารไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย พบบ่อยในเด็กที่ไม่ได้รับนมมารดา
2. ร่างกายมีความต้องการธาตุเหล็กมากขึ้น เช่น ทารกที่มีน้ำหนักตัวน้อย ทารกคลอดก่อนกำหนด
3. ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กลดลง พบในเด็กที่มีความผิดปกติของกระเพาะอาหาร เด็กที่รับประทานยา ซึ่งขัดขวางการดูดซึมของธาตุเหล็ก
4. การสูญเสียเลือด เช่น มีเลือดกำเดา มีแผลในกระเพาะอาหาร มีประจำเดือนมากผิดปกติมีเหา เป็นต้น

### อาการ

- ▶ ซีด
- ▶ อ่อนเพลีย
- ▶ เลื่อยขา
- ▶ เหนื่อยง่าย
- ▶ เบื่ออาหาร
- ▶ ใจสั่น มึนงง หน้ามืด วิงเวียน
- ▶ สมาธิในการเรียนหนังสือลดลง

ในรายที่ขาดธาตุเหล็กเพียงเล็กน้อยอาจไม่พบอาการผิดปกติ



### อาการแทรกซ้อน

- ▶ ภูมิคุ้มกันต่ำ เจ็บป่วยได้ง่าย
- ▶ แผลหายช้า
- ▶ โรคหัวใจขาดเลือดหรือหัวใจวายได้
- ▶ ระดับเซาว์ปัญญาลดลง

### การวินิจฉัย

สามารถวินิจฉัยจากการซักประวัติและตรวจร่างกายอย่างละเอียดก่อน จากนั้นจึงส่งตรวจเลือดเพื่อดูความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด ความเข้มข้นของเลือด ปริมาณธาตุเหล็กในร่างกายและปริมาณธาตุเหล็กสะสม



## การรักษาพยาบาล

แนวทางรักษาพยาบาล มีหลักสำคัญ 2 ประเด็น

1. ให้ธาตุเหล็กทดแทน
2. คัดกรอง ค้นหาปัญหาและแก้ไขตามสาเหตุ

ในกรณีไม่มีปัญหาการดูดซึมธาตุเหล็ก นิยมให้ธาตุเหล็กทดแทนโดยการรับประทาน เพื่อให้ร่างกายมีปริมาณเหล็กสะสมเพียงพอ ระหว่างรับประทานธาตุเหล็ก ควรหลีกเลี่ยงการดื่มขมน้ำเต้าหู้หรือยาลดกรดร่วมด้วย เนื่องจากจะลด การดูดซึมของธาตุเหล็ก และหากรับประทานร่วมกับวิตามินสูง เช่น น้ำส้ม จะทำให้การดูดซึมธาตุเหล็กดีขึ้น

หลังรับประทานธาตุเหล็ก อาจมีอาการคลื่นไส้ อาเจียนได้ โดยมักเป็นเฉพาะ 2-3 วันแรก แล้วดีขึ้นเอง หากมีอาการคลื่นไส้ อาเจียนมาก ควรปรึกษาแพทย์ เพื่อเปลี่ยนชนิดของธาตุเหล็กนอกจากนี้อาจพบอุจจาระสีดำ เนื่องจากร่างกายขับเหล็กส่วนที่เหลือจากการดูดซึมออกทางอุจจาระ แต่ไม่ส่งผลอันตรายใดๆ



## การป้องกัน

1. แนะนำให้รับประทานอาหารเสริมตามวัยที่มีธาตุเหล็กสูง เช่น ไข่ เนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ ผักใบเขียว เป็นต้น
2. หลีกเลี่ยงการดื่มขมน้ำหรือเครื่องดื่มอื่นที่ เนื่องจากจะขัดขวางการดูดซึมของธาตุเหล็ก ควรเว้นระยะเวลาอย่างน้อย 1 - 2 ชั่วโมง
3. การให้ยาเสริมธาตุเหล็ก โดยในเด็กเล็กให้เป็นยา น้ำหรือในเด็กโตให้เป็นยาเม็ด สัปดาห์ละครั้งหรือตามคำแนะนำของทีมนสูชภาพ



### อาหารที่มีธาตุเหล็ก



## ภาวะโลหิตจาง

### จากการขาดธาตุเหล็กในเด็ก IRON DEFICIENCY ANEMIA



ด้วยความปรารถนาดี ตึกกุมารเวชกรรม 2  
โรงพยาบาลมหาราชนครศรีธรรมราช  
โทรศัพท์ 075-340250 ต่อ 7200  
โทรสาร 075 - 343066

