

ภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กในเด็กปฐมวัย

นางสาวอัสวานี แวโคยี

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลา

การขาดธาตุเหล็ก (Iron Deficiency) เป็นสาเหตุสำคัญของภาวะซีดหรือภาวะโลหิตจาง (Anemia) ที่ปัจจุบันถือว่าเป็นปัญหาสาธารณสุขระดับโลก ซึ่งพบทั้งในประเทศพัฒนาแล้วและประเทศกำลังพัฒนา ภาวะซีดจากการขาดธาตุเหล็ก (Iron deficiency anemia) มีผลกระทบต่อสุขภาพและ ความแข็งแรงทางกายภาพของผู้ที่มีภาวะดังกล่าว โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มประชากรที่พบภาวะนี้ ได้แก่ เด็กเล็ก (ตั้งแต่ทารกจนถึงอายุ 5 ขวบ) หญิงวัยเจริญพันธุ์และหญิงตั้งครรภ์ ตลอดจนทำให้อัตราการตายของมารดาและเด็ก (Maternal and child mortality) เพิ่มมากขึ้น ภาวะซีดจากการขาดธาตุ เหล็ก คือ ภาวะที่ร่างกายมีจำนวนเม็ดเลือดแดง หรือความเข้มข้นของฮีโมโกลบิน (Hemoglobin) ในเลือดต่ำกว่าปกติ ซึ่งเกิดจากร่างกายมีธาตุเหล็ก ไม่เพียงพอที่จะนำไปสร้างเม็ดเลือด โดยหากปริมาณ ธาตุเหล็กในร่างกายของเด็กกลุ่มปฐมวัยมีน้อยเกินไป ก็จะส่งผลต่อการพัฒนาทางด้านการเจริญเติบโต สติปัญญา และพฤติกรรมของเด็กในระยะยาว ทำให้เด็กมีความผิดปกติของพัฒนาการ ซึ่งบางส่วน ไม่สามารถกลับมาเป็นปกติได้ นอกจากนี้ยังเจ็บ ป่วยบ่อย เชื่องช้า อ่อนเพลียง่าย และ เกิดการติดเชื้อง่ายอีกด้วย จากการศึกษาในระยะยาว เกี่ยวกับการรักษาภาวะซีดจากการขาดธาตุเหล็กในช่วงอายุก่อน 2 ปี พบว่าเมื่อรักษากลับมา เป็นปกติ พบว่ายังคงมีระดับสติปัญญาและผลการ เรียนด้อยกว่าเด็กที่ไม่เคยมีภาวะซีด ที่อายุ 5-10 ปี ฉะนั้นการให้ความสำคัญในการคัดกรองและให้การ รักษาภาวะซีดก่อน 2 ปี จึงมีความสำคัญต่อการ เจริญเติบโตของร่างกายและสมอง ในประเทศไทย กรมอนามัยได้ดำเนินการแก้ปัญหาการขาดธาตุเหล็ก และวิตามิน โดยการสนับสนุนการให้ยาลูกอมเสริม ธาตุเหล็กแก่เด็กอายุ 6 เดือน - 5 ปีทุกคน

แหล่งอาหารที่มีธาตุเหล็กหาได้จาก อาหารทั่วไป โดยอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง ได้แก่ เครื่องในสัตว์ (ตับและม้าม) เนื้อสัตว์ ไข่แดง หอย (หอยกาบ หอยนางรม หอยแมลงภู่) ผู้ที่รับประทานมังสวิรัต อากินถั่ว ผักใบเขียว ผลไม้แห้ง เช่นแอปริคอต และลูกเกด ยีสต์หมักเบียร์ สาหร่าย กากน้ำตาล และรำข้าวสาลี

หากตรวจพบว่ามีภาวะซีดจากการขาดธาตุเหล็ก ควรทานยาเสริมธาตุเหล็กและติดตามความเข้มข้นเลือด ระหว่างรับประทานธาตุเหล็ก ควรหลีกเลี่ยงการดื่มนม น้ำเต้าหู้ หรือยาลดกรดร่วมด้วย เนื่องจากจะลดการดูดซึมของธาตุเหล็ก และหากรับประทานร่วมกับน้ำส้ม จะทำให้การดูดซึมธาตุเหล็กดีขึ้น

เอกสารอ้างอิง

ภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก,รศ.นพ. กิตติ ต่อจรัส กุมารแพทย์เชี่ยวชาญด้านโรคเลือดในเด็ก