



กรมอนามัย
ศูนย์อนามัยที่ ๘ อุตรดิตถ์

ภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กในเด็กวัยเรียน

ชื่อผู้สรุป : นายพีรพัฒน์ เลียงประยูร

เรื่อง : ภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กในเด็กวัยเรียน

ที่มาของข้อมูลหรือแหล่งความรู้ : คู่มือการตรวจคัดกรองสุขภาพและการดูแลปัญหาที่พบบ่อยในเด็กวัยเรียนสำหรับครูและ
พยาบาลอนามัยโรงเรียน

วันที่ : 4 กุมภาพันธ์ พ.ศ.2563

การขาดธาตุเหล็กเป็นปัญหาทางโภชนาการที่สำคัญของเกือบทุกประเทศทั่วโลก โดยประมาณการว่ามีประชากรในทุกกลุ่มอายุที่มีปัญหาการขาดธาตุเหล็กถึงประมาณกว่าสองพันล้านคน แต่ความรุนแรงของปัญหามักพบในประเทศกำลังพัฒนา ส่วนในประเทศไทยพบปัญหาในทุกภาคของโดยมีความชุกตั้งแต่ประมาณ ร้อยละ 6 ถึงร้อยละ 27

การขาดธาตุเหล็กอย่างมาก จะทำให้เกิดภาวะโลหิตจางซึ่งมีผลเสียหลายอย่างต่อสุขภาพ โดยเฉพาะการในเด็กวัยเรียน เนื่องจากมีผลต่อการเจริญเติบโต สติปัญญา และการเรียนรู้ของเด็ก สามารถตรวจหาได้โดยการวัดระดับฮีโมโกลบิน (Hb) หรือฮีมาโตคริต (Hct) ในเลือดเพื่อบ่งชี้การขาดธาตุเหล็ก ส่วนวิธีการป้องกันในเด็กวัยเรียนสามารถทำได้ด้วยการ กินอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง เช่น เนื้อสัตว์ต่าง ๆ เครื่องในสัตว์โดยเฉพาะตับ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 มื้อ และในเด็กอายุ 6 – 18 ปีตามชุดสิทธิประโยชน์มีข้อเสนอแนะว่าเด็กทุกคนควรได้รับยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก 1 เม็ด สัปดาห์ละครั้ง

ข้อเสนอแนะในการกินยาเม็ดธาตุเหล็ก

1. ควรรับประทานยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก พร้อมอาหารที่มีวิตามินซีสูง เช่น ผักสด ฝรั่ง มะละกอ กลั้ว ส้ม เป็นต้น เพราะวิตามินซีจะช่วยเพิ่มการดูดซึมธาตุเหล็กเข้าสู่ร่างกาย
2. ไม่ควรรับประทานยาเม็ดเสริมธาตุเหล็กพร้อมน้ำชา กาแฟ นม เพราะจะไปยับยั้งการดูดซึมธาตุเหล็กเข้าสู่ร่างกาย
3. กินพร้อมอาหารหรือหลังอาหารทันทีจะลดอาการคลื่นไส้ ท้องอืด แต่การดูดซึมธาตุเหล็กจะได้น้อยกว่ากินขณะที่ท้องว่าง
4. การกินยาเม็ดธาตุเหล็ก แล้วอาจจะมีผลข้างเคียงคือทำให้อุจจาระเป็นสีดำ แต่ไม่เป็นอันตราย