

• โลหิตจางคืออะไร

โลหิตจาง

โลหิตจาง หรือบางคนเรียกว่าเลือดน้อยเป็นภาวะหนึ่งของร่างกายที่พบ เพราะเนื่องจากมีความผิดปกติของเม็ดเลือดแดง และทำให้ปริมาณฮีโมโกลบินลดลง ฮีโมโกลบินเป็นส่วนประกอบของเม็ดเลือดแดงทำให้มีลักษณะเป็นสีแดง ซึ่งมีหน้าที่ในการนำออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของอวัยวะและเนื้อเยื่อในร่างกาย ระดับของฮีโมโกลบินจะมีความแตกต่างกันใน อายุ และเพศ ดังนั้น จึงพบว่าระดับฮีโมโกลบินจะมีค่าต่ำกว่าปกติ เมื่อมีภาวะซีด โลหิตจางเกิดขึ้น

ภาวะโลหิตจางถ้าปล่อยทิ้งไว้ จะทำให้ร่างกายมีภาวะที่เรียกว่า “ซีด” และอาจมีอาการต่างๆ ร่วมด้วย เช่น เมื่อร่างกายมีฮีโมโกลบินลดลง เลือดที่ไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของอวัยวะในร่างกาย ก็จะได้รับออกซิเจนไม่เพียงพอ ทำให้เกิดการสะสมคาร์บอนไดออกไซด์ ซึ่งมีผลทำให้เกิดการอ่อนเพลีย และรู้สึกเหนื่อยง่าย

• อาการที่พบและสังเกตได้ง่ายเมื่อมีภาวะโลหิตจาง

1. **มีอาการหอบเหนื่อย** โดยเฉพาะในเวลาที่ต้องออกแรง เช่น การขึ้นบันไดซึ่งแต่เดิมไม่เหนื่อย เมื่อมีภาวะโลหิตจางจะพบว่าเหนื่อย และในขณะนั้นๆ อาจมีอาการใจสั่นร่วมด้วย และบางช่วงจังหวะของผู้ที่มีอาการของโรคหัวใจ จะรู้สึกเหนื่อยแน่นหน้าอก และหอบ เป็นต้น

2. **อาการทางสมอง** จะพบว่าสมองจะเมื่อยล้ามีความจำเสื่อมลงง่าย ขาดสมาธิในการทำงาน นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย

3. **อาการอ่อนเพลีย** เวียนศีรษะ และอาจทำให้เกิดหน้ามืด

4. **อาการหัวใจขาดเลือด** ในกลุ่มคนที่มีโรคหลอดเลือดตีบตัน จะพบภาวะซีด และอาจนำไปสู่อาการของโรคหัวใจรุนแรงขึ้น

5. **อาการที่อวัยวะ** เช่น ที่ขาถ้าขาดเลือด โดยเฉพาะกลุ่มคนที่มีภาวะซีดทำให้ปวดขา เดินไม่ได้ มีการชาบริเวณขา หรือปลายประสาท

6. **อาการทางระบบเดินอาหาร** จะทำให้ท้องอืด เบื่ออาหาร



Anemia Thalassemia



ไขกระดูกเป็นอวัยวะหนึ่ง
มีหน้าที่สร้างเม็ดเลือด

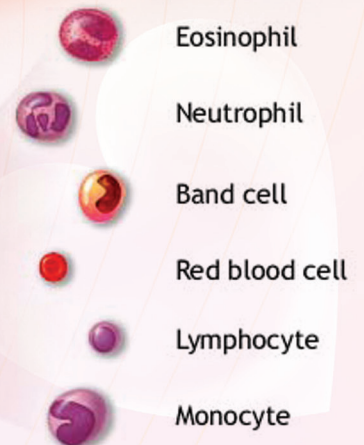
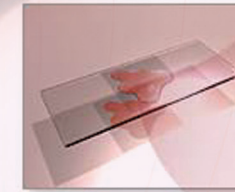
• สาเหตุของภาวะโลหิตจาง

การแยกสาเหตุของภาวะโลหิตจาง แบ่งเป็น 3 สาเหตุ คือ

1. **การเสียเลือดปริมาณมาก** กรณีที่มีภาวะเสียเลือดมากกว่า 1 ใน 3 ของปริมาณเลือดทั้งหมดของร่างกาย ทำให้เกิดภาวะโลหิตจางได้ ตัวอย่างเช่นเกิดอุบัติเหตุ มีแผลเรื้อรังในกระเพาะอาหารซึ่งอาจสังเกตได้จากอุจจาระมีสีดำ หรือการมีรอบเดือนของเพศหญิง เป็นต้น

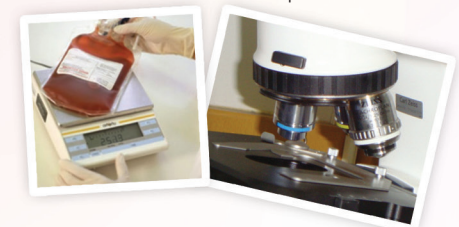
2. **ความผิดปกติในการสร้างเม็ดเลือดแดง** สาเหตุหลักขาดสารอาหารที่จำเป็นในการสร้างเม็ดเลือดหรือฮีโมโกลบิน เช่น ขาดธาตุเหล็ก วิตามินบี 12 หรือกรดโฟลิก ดังนั้น การรับประทานอาหาร ควรทานให้ครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะภาวะโลหิตจางจะพบได้ในบางกลุ่ม เช่น การรับประทานอาหารมังสะวิรัติ หรือกลุ่มเด็ก และผู้สูงอายุ หรือได้รับพิษจากโลหะหนัก เช่น สารตะกั่วอาจทำให้มีภาวะซีด เป็นต้น

3. **ภาวะซีด** จากโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น จากโรคทางพันธุกรรม โรคไต โรคตับ ข้ออักเสบ โรคเอสแอลอี หรือโรคมะเร็งของเม็ดเลือด เป็นต้น



• ดัชนีบ่งชี้ภาวะโลหิตจางคืออะไรบ้าง

การเกิดภาวะโลหิตจาง อาจมาจากหลายสาเหตุ วิธีการที่จะทราบว่ามีภาวะโลหิตจาง **ขั้นตอนที่หนึ่ง**จะต้องทำการเจาะเลือดตรวจดูลักษณะประกอบของเลือดหรือดูความสมบูรณ์ของเลือด คือการตรวจ CBC (Complete Blood Count) โดยวิธีการตรวจด้วยเครื่องมืออัตโนมัติก่อน และมีการแปลผลการตรวจที่ได้พร้อมมีการตรวจยืนยัน ตาม**ขั้นตอนที่สอง** กรณีที่พบระดับของฮีโมโกลบินต่ำกว่าเกณฑ์ที่กำหนดตามค่าอ้างอิงของชายและหญิง (ระดับฮีโมโกลบินเพศชาย = 14-16 g/dL เพศหญิง = 12-14 g/dL) ก็จะมีการตรวจสนับสนุน ถ้าหากพบภาวะโลหิตจางคือระดับฮีโมโกลบิน (Hemoglobin) ต่ำกว่าปกติ นั่นคือการดูดัชนี MCV (Mean Corpuscular Volume) และติดตามด้วยการดูลักษณะและขนาดของเซลล์เม็ดเลือดแดง (Red Cell Morphology) MCH (Mean Corpuscular Hemoglobin) และ RDW (Red blood cell Distribution Width) โดยหยดเลือดบนแผ่นสไลด์ และย้อมสีซึ่ง**สามารถแยกดูลักษณะของเซลล์เม็ดเลือดขนาดต่างๆ** โดยดูผ่านกล้องจุลทรรศน์ ภายหลังการย้อมสีเม็ดเลือดชนิดต่างๆ บนแผ่นสไลด์



• วิธีการรักษา

การรักษาภาวะของโลหิตจาง แพทย์จะดูผลการตรวจเลือดเพื่อดูความสมบูรณ์ของเลือด (CBC) และจะดูดัชนีที่สำคัญที่เกี่ยวข้องกับภาวะโลหิตจางเช่น hemoglobin, MCV, MCH, RDW และ Red cell morphology พร้อมการตรวจร่างกาย ชักประวัติและดูดัชนีต่างๆ ที่เกี่ยวข้องก็จะทราบได้ว่า สาเหตุของภาวะโลหิตจางอยู่ในกลุ่มใดของ 3 สาเหตุหลัก (ตามที่กล่าวมาแล้ว)

• กลุ่มที่เกิดจากความผิดปกติในการสร้างเม็ดเลือดแดง

1. กรณีที่มีภาวะโลหิตจางเนื่องจากขาดเหล็ก ควรรับประทานอาหารกลุ่มที่มีเหล็กสูง เช่น ผักสีเขียวเข้ม ตับ เครื่องในสัตว์ สัตว์น้ำที่มีเปลือก เช่น กุ้ง ปู กลุ่มผลไม้แห้งเช่น ถั่ว อัลมอนต์ เป็นต้น และหลีกเลี่ยงอาหารกลุ่มที่ลดการดูดซึมของธาตุเหล็ก เช่น ชา กาแฟ ยาลดกรด เป็นต้น

2. ภาวะโลหิตจางเนื่องจากขาดวิตามินบี 12 ส่วนใหญ่ วิตามินบี 12 จะมาจากสัตว์ ซึ่งพบมากที่สุดคือ ตับ ไต ไข่ ปลา ซีสต์ และ เนื้อสัตว์

3. ภาวะโลหิตจางเนื่องจากขาดกรดโฟลิก อาหารกลุ่มที่มีโฟลิกสูง ได้แก่ตับ หน่อไม้ฝรั่ง ถั่วแห้ง ผักเขียวเข้ม เมล็ดธัญพืช กลุ่มผักผลไม้ ควรรับประทานสด เพราะเมื่อผ่านความร้อน หรือแสงแดดจะทำลายกรดโฟลิกโดยอัตโนมัติ

• ภาวะโลหิตจาง จากโรคเรื้อรังต่างๆ

โดยเฉพาะปัญหาทางพันธุกรรม ตัวอย่างเช่นกลุ่มคนที่เป็นโรคโลหิตจางธาลัสซีเมีย กลุ่มนี้จะตรวจเลือดอย่างละเอียด คือตรวจชนิดของฮีโมโกลบินในร่างกายเพื่อคัดกรองเพิ่มขึ้นจากทำเพียง CBC และ

แยกภาวะของโรคโลหิตจางแบบธรรมดา และโลหิตจางจากธาลัสซีเมีย ซึ่งโรคดังกล่าวเป็นโรคทางพันธุกรรม ซึ่งสามารถถ่ายทอดไปยังบุคคลอื่นได้ อาการของโรคธาลัสซีเมีย จะแบ่งความรุนแรงของโรคเป็นหลายระดับ และระดับรุนแรงมากอาจมีผลต่อทารกทำให้เสียชีวิตตั้งแต่อยู่ในครรภ์ได้ ดังนั้นกลุ่มที่สงสัยว่าจะเป็นโรคธาลัสซีเมีย ควรมีการตรวจเลือดละเอียดนอกจากตรวจสุขภาพประจำปี ควรมีการตรวจโดยวิธีพิเศษ เช่น การแยกเลือดด้วยเครื่องอิเล็กโตรโฟรีซิส เพิ่มเติม ก็จะทราบว่าป็นภาวะโรคธาลัสซีเมียแบบใด หรือมีภาวะรุนแรง ซึ่งแพทย์จะดำเนินการให้การรักษาต่อไป

• การป้องกันภาวะโลหิตจาง

1. ควรมีการตรวจสุขภาพประจำปีอย่างสม่ำเสมอ
2. ไม่ควรรับประทานยาชุด เช่น ยาแก้ปวดเมื่อย หรือแก้การอักเสบ เพราะอาจทำให้เกิดการระคายเคืองปวดท้อง ท้องอืดและอาจมีเลือดออกในกระเพาะได้ ทำให้เกิดการระคายเคือง
3. กรณีที่พบว่ามีการขับถ่ายอุจจาระผิดปกติ จากกิจวัตรประจำ หรือถ่ายดำมีเลือดปน มีเลือดออกตามไรฟัน เลือดออกเป็นจ้ำๆ ตามตัว ควรพบแพทย์เพื่อหาสาเหตุ และรักษา
3. กรณีที่อายุมาก และเป็นวัยหมดประจำเดือนแล้ว แต่พบว่า มีเลือดออกทางช่องคลอด ต้องพบแพทย์เพื่อตรวจและหาสาเหตุทันที

งานบริการเทคนิคการแพทย์ชุมชน

ศูนย์ความเป็นเลิศการบริการสุขภาพและมาตรฐานวิชาชีพ

ให้บริการตรวจสุขภาพเคลื่อนที่ครบวงจร

โทร. 0-2411-2347, 0-2419-7167, 0-2419-7166 ต่อ 151



มหาวิทยาลัยมหิดล
ปัญญาของแผ่นดิน

โลหิตจาง



Thalassemia Anemia

- อาการที่พบและสังเกตได้ง่ายเมื่อมีภาวะโลหิตจาง
- สาเหตุของภาวะโลหิตจาง
- ดัชนีบ่งชี้ภาวะโลหิตจางคืออะไรบ้าง
- วิธีการรักษา
- กลุ่มที่เกิดจากความผิดปกติ ในการสร้างเม็ดเลือดแดง
- การป้องกันภาวะโลหิตจาง

คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยมหิดล

“สถาบันชั้นนำ มุ่งพัฒนาเพื่อสังคม”