

แนวทางการป้องกันภาวะซีดจากการขาดธาตุเหล็ก

ในโครงการสายใยรักแห่งครอบครัวและในเด็กวัยเรียน

กลุ่มควบคุมป้องกันด้านโภชนาการ

สำนักโภชนาการ

ภาวะซีดจากการขาดธาตุเหล็ก (iron deficiency anemia) เกิดจากการที่ร่างกายได้รับสารอาหารธาตุเหล็กไม่เพียงพอต่อความต้องการ เมื่อร่างกายขาดธาตุเหล็ก จะส่งผลเสียต่อกระบวนการต่างๆของร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านการเจริญเติบโตของร่างกาย การเรียนรู้ในเด็ก และด้านศักยภาพในการทำงานในผู้ใหญ่ ธาตุเหล็กมีความสำคัญต่อประชากรทุกกลุ่มวัย การขาดธาตุเหล็กในช่วงตั้งแต่อยู่ในครรภ์จนถึง ๓ ขวบปีแรก เป็นภาวะวิกฤติต่อการพัฒนาการเจริญเติบโต ทำให้สูญเสียความสามารถในการเรียนรู้อย่างถาวร ในเด็กวัยเรียนก็เช่นเดียวกัน การพร่องหรือการขาดธาตุเหล็ก ส่งผลร้ายต่อทั้งพัฒนาการทางร่างกายและความสามารถในการเรียนรู้ของเด็ก การป้องกันภาวะซีดจากการขาดธาตุเหล็กในกลุ่มนี้ จึงมีความสำคัญยิ่งในการส่งเสริมการเจริญเติบโตของเด็ก เพื่อให้มีศักยภาพในการเรียนรู้อย่างเต็มที่ต่อไป

หนึ่งในมาตรการการป้องกันภาวะซีดจากการขาดธาตุเหล็ก คือ การเสริมธาตุเหล็กในกลุ่มต่างๆ ดังนี้

โครงการสายใยรักแห่งครอบครัว

- กลุ่มหญิงตั้งครรภ์ มีการให้ยาเม็ด Triferdine 150 (ประกอบด้วย ไอโอดีน เหล็ก และโฟเลต) วันละ ๑ เม็ด ตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์ตลอดไปจนถึง ๖ เดือนหลังคลอดในหญิงที่เสี่ยงลูกดาวน์นมแม่ แม่ผู้ที่เป็นพาหะฮาล์สซีเมีย ก็สามารถพบภาวะซีดจากการขาดธาตุเหล็กร่วมด้วย โดยเฉพาะผู้ที่เป็นพาหะฮีโมโกลบินอี (HbE trait) และโฮโมซัยกัสฮีโมโกลบินอี (homozygous Hb E) ดังนั้นการให้ธาตุเหล็กเสริม จะทำให้ภาวะซีดดีขึ้น โดยไม่มีผลกระทบต่อภาวะพาหะของฮาล์สซีเมียหรือฮีโมโกลบินอี
- กลุ่มเด็กอายุ ๖ เดือน ถึง ๓ ปี ใช้ยาน้ำ (syrup) ที่มีธาตุเหล็ก (elemental iron) ในขนาด ๑๒.๕ มิลลิกรัม สัปดาห์ละ ๑ ครั้ง

เด็กวัยเรียน (อายุ ๖ -๑๔ ปี)

- ให้เสริมยาเม็ดธาตุเหล็กเฟอร์รัสซัลเฟต ๒๐๐ มิลลิกรัม (ธาตุเหล็ก ๖๐ มิลลิกรัม) สัปดาห์ละ ๑ ครั้ง

ทั้งนี้ ปริมาณข้างต้นเพื่อ**ป้องกัน**ภาวะซีดจากการขาดธาตุเหล็ก ในกรณีพบว่ามีปัญหาซีดจากการขาดธาตุเหล็กแล้ว ให้**รักษา**ด้วยการให้ธาตุเหล็ก ๒- ๓ เม็ด/วัน (ธาตุเหล็ก ๖๐ มิลลิกรัม/เม็ด) นาน ๓ เดือน หรือจนกว่าจะหายจากภาวะซีด แล้วจึงกลับมาเป็นสัปดาห์ละครั้งเพื่อป้องกันภาวะซีดจากการขาดธาตุเหล็กต่อไป

ข้อควรระวัง การปรับเพิ่มธาตุเหล็กในหญิงตั้งครรภ์ กรณีตรวจพบมีภาวะซีดจากการขาดธาตุเหล็ก ควรให้เพิ่มเป็นยาเม็ดธาตุเหล็กเฟอร์รัสซัลเฟต หรือ เฟอร์รัสฟูมาเรท เพื่อให้ได้ปริมาณธาตุเหล็กที่เพียงพอ แทนการเพิ่มขนาดยาเม็ด Triferdine วันละ ๑ เม็ด เป็นวันละ ๒-๓ เม็ด เนื่องจากยาเม็ด Triferdine ประกอบด้วย ไอโอดีน เหล็ก และโฟเลต การปรับเพิ่มดังกล่าว ทำให้ได้รับไอโอดีนเกินขนาดได้