

โลหิตจาก จากการขาด ธาตุเหล็ก



สำนักโภชนาการ
กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข

โลหิตจาง จากการขาดธาตุเหล็ก

ภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก
(Iron Deficiency Anemia)

ภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก คือภาวะที่ร่างกายมีจำนวนเม็ดเลือดแดงหรือความเข้มข้นของฮีโมโกลบินในเลือดต่ำกว่าปกติ เนื่องมาจากร่างกายมีธาตุเหล็กไม่เพียงพอที่จะนำไปสร้างเม็ดเลือดแดงได้



ความสำคัญธาตุเหล็กต่อประชากรแต่ละกลุ่มวัย

กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และทารก

หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก จะเสี่ยงต่อการคลอดก่อนกำหนด และถ้าเสียเลือดมากในการคลอด อาจเป็นอันตรายถึงชีวิต ซึ่งเด็กทารกคลอดก่อนกำหนดนั้นจะมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ และมีธาตุเหล็กสะสมน้อย

กลุ่มเด็กปฐมวัยและเด็กวัยเรียน

ธาตุเหล็กมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายและมีผลต่อพัฒนาการทางสมอง สติปัญญา ในเด็กที่มีภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กนั้น ส่งผลเสียต่อศักยภาพการเรียนรู้ ทำให้เด็กไม่สามารถเรียนรู้พัฒนาได้เท่ากับเด็กปกติ

กลุ่มหญิงวัยเจริญพันธุ์

ในหญิงที่เข้าสู่วัยเจริญพันธุ์ และมีประจำเดือน ซึ่งจะมีการสูญเสียธาตุเหล็กทางประจำเดือนทุกเดือน ดังนั้น ธาตุเหล็กมีความสำคัญต่อหญิงวัยเจริญพันธุ์ ถ้าหญิงวัยเจริญพันธุ์มีภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กจะทำให้ประสิทธิภาพในการเรียนหรือการทำงานลดลง และมีผลกระทบสำหรับการตั้งครรภ์ในอนาคต

กลุ่มผู้ใหญ่

ธาตุเหล็กมีความสำคัญต่อการพัฒนาศักยภาพด้านสมรรถภาพในการทำงาน ในวัยผู้ใหญ่ทั้งหญิงและชาย ซึ่งต้องทำงานด้านกายภาพมากขึ้น ในผู้ใหญ่ที่มีภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก จะทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย

สาเหตุของภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก

1. ได้รับธาตุเหล็กล้นน้อยเนื่องจากรับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กไม่เพียงพอ ไม่รับประทานเนื้อสัตว์ เลือด ตับ เช่น คนที่รับประทานอาหารมังสวิรัตหรือ รับประทานผักที่มีสารต่อต้านการดูดซึมของธาตุเหล็กเป็นจำนวนมาก

2. การดูดซึมธาตุเหล็กผิดปกติ เป็นสาเหตุที่พบได้ไม่บ่อย อาจเกิดจากการ มีกรดในกระเพาะอาหารลดลง เช่น ผู้ที่เคยได้รับการผ่าตัดเอากระเพาะอาหารออก ผู้ที่ได้รับการ ผ่าตัดเอาลำไส้เล็กส่วนต้นออก เป็นต้น

3. ร่างกายมีความต้องการธาตุเหล็กเพิ่มมากขึ้น พบได้บ่อยในผู้ที่ตั้งครรภ์ หรือมีการให้นมบุตร โดยความต้องการธาตุเหล็กของคนกลุ่มนี้จะมีมากกว่าคนทั่วไป ถึงสามเท่า ในเด็กเล็กที่กำลังเจริญเติบโตก็มีความต้องการธาตุเหล็กเพิ่มขึ้นด้วย เช่นกัน

4. สูญเสียธาตุเหล็กมากกว่าปกติ มักเกิดจากการเสียเลือดเรื้อรัง สาเหตุที่ พบบ่อย ได้แก่ เลือดประจำเดือนออกมากและนานกว่าปกติ ในผู้หญิงวัยเจริญพันธุ์ และเลือดออกในทางเดินอาหารจากสาเหตุต่าง ๆ เช่น แผลในกระเพาะอาหารเรื้อรัง เลือดออกในทางเดินอาหาร ริดสีดวงทวารหนัก หรือแม้แต่มะเร็งลำไส้ใหญ่ซึ่งเป็น สาเหตุของภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก

อาการ

อาการแสดงของภาวะโลหิตจาง ผู้ที่ขาดธาตุเหล็กในระยะแรกมักไม่มีอาการ ใดๆ เนื่องจากมีธาตุเหล็กที่เก็บสะสมสำรองอยู่ ต่อเมื่อการขาดธาตุเหล็กนั้นเกิด เป็นเวลานาน จึงอาจมีอาการไม่จำเพาะ เช่น รู้สึกหงุดหงิด ความคิดไม่แจ่มใส นอนไม่หลับ เมื่อเลือดจางมากจึงอาจรู้สึกอ่อนเพลีย เหนื่อยง่ายมากขึ้นเวลาออกกำลังกาย แสดงว่าขาดธาตุเหล็กเป็นเวลานาน





แหล่งอาหารของธาตุเหล็ก

รูปแบบธาตุเหล็ก ที่อยู่ในอาหาร	การดูดซึม	แหล่งอาหาร
1. สารประกอบฮีม (Heme Iron)	ธาตุเหล็กในรูปฮีมนี้ ร่างกายสามารถดูดซึมได้ โดยตรงและสามารถถูก ดูดซึมไปใช้ได้สูงกว่าร้อยละ 20-30	เลือด เนื้อสัตว์ ตับ เครื่อง ในสัตว์ ไก่ ปลา อาหาร ทะเล (เช่น กุ้ง ปลาหมึก หอย)
2. สารประกอบที่ไม่ใช่ฮีม (Non-heme Iron)	ธาตุเหล็กในรูปที่ไม่ใช่ ฮีมนี้ การดูดซึมขึ้นกับ ปัจจัยส่งเสริมหรือขัดขวาง การดูดซึมที่มีในอาหาร ด้วยกัน และถูกดูดซึมไป ใช้น้อยเพียงร้อยละ 3-5	พืชผัก ข้าว ถั่วเมล็ดแห้ง ไข่แดง นม



การดูดซึมธาตุเหล็ก

สารอาหารที่ช่วยส่งเสริมการดูดซึมธาตุเหล็กที่ไม่ใช่ฮีม
(Non-heme iron)

1. วิตามินซีช่วยเพิ่มการดูดซึมธาตุเหล็กในสารประกอบที่ไม่ใช่ฮีมจะนั้น ในการรับประทานอาหารในแต่ละมื้อ ควรรับประทานผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวด้วย เพื่อช่วยดูดซึมธาตุเหล็ก
2. โปรตีน จากเนื้อสัตว์ต่างๆ นอกจากมีธาตุเหล็กสูงยังมีผลทำให้ การดูดซึมธาตุเหล็กจากอาหารอื่นดีขึ้น
3. คาร์โบไฮเดรต น้ำตาลในนม เช่นน้ำตาลแลคโตส ช่วยในการดูดซึมธาตุเหล็กดีกว่าคาร์โบไฮเดรตชนิดอื่นๆ โดยเฉพาะนมแม่ ช่วยดูดซึมธาตุเหล็กได้ดีที่สุด
4. ไขมัน ช่วยในการดูดซึมธาตุเหล็กในรูปของเฟอรัสซัลเฟตได้ดีขึ้น

สารอาหารที่ยับยั้งและขัดขวางการดูดซึมธาตุเหล็กที่ไม่ใช่ฮีม
(Non-heme iron)

1. แทนนิน พบในพืชใบเขียวเข้ม เครื่องเทศ ส่วนแทนนินที่พบในชา กาแฟ จะทำให้การดูดซึมธาตุเหล็กจากอาหารลดลงมาก ฉะนั้นไม่ควรดื่มน้ำชา กาแฟ พร้อมอาหารหรือหลังรับประทานอาหาร
2. โพลีฟีนอล พบในผักใบสีเขียวเข้ม ขมิ้นชัน และสมุนไพรหลายชนิด สารเหล่านี้ดีต่อสุขภาพโดยรวม แต่ยับยั้งการดูดซึมธาตุเหล็ก
3. ไฟเตต พบในผักธัญพืชต่างๆ และผักใบสีเขียว เช่น ผักกระถิน จี่เหล็ก ใบเหมียง และไฟเตตยังพบมากในข้าวที่ไม่ได้ขัดสี ถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วเหลือง ข้าวโอต ข้าวฟ่าง ข้าวโพด นมถั่วเหลือง เป็นต้น
4. แคลเซียม พบในนมและผลิตภัณฑ์จากนม ยับยั้งการดูดซึมธาตุเหล็กดังนั้นจึงไม่ควรดื่มนมพร้อมมื้ออาหารหรือพร้อมยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก



คำแนะนำการรับประทานอาหารที่อุดมด้วยธาตุเหล็ก

1. รับประทานอาหารที่อุดมด้วยธาตุเหล็ก ที่อยู่รอบๆ ประกอบของฮีโมโกลบินในเนื้อสัตว์ เลือด ตับ เครื่องใน ไก่ ปลา กุ้ง และหอย เป็นต้น
2. ควรรับประทานอาหารเนื้อสัตว์วันละ 6-12 ช้อนกินข้าว เนื่องจากเนื้อสัตว์ต่างๆ นอกจากมีธาตุเหล็กสูงแล้ว ยังมีผลทำให้การดูดซึมธาตุเหล็กที่ไม่ใช่ฮีโมโกลบินจากอาหารอื่นดีขึ้น
3. ถ้ารับประทานไข่โดยเฉพาะไข่แดง ควรรับประทานอาหารที่มีวิตามินซีร่วมด้วย จะทำให้การดูดซึมธาตุเหล็กในไข่แดงได้มากขึ้น
4. ควรรับประทานผลไม้ วันละ 3-5 ส่วน โดยเฉพาะผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว เพื่อช่วยให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กที่ไม่ใช่ฮีโมโกลบินจากอาหารได้มากขึ้น
5. ควรรับประทานผักผลไม้สด เพราะการใช้ความร้อนในการประกอบอาหารจะทำลายวิตามินซีได้
6. ไม่ควรดื่มชา กาแฟ พร้อมอาหาร หรือหลังรับประทานอาหาร จะทำให้การดูดซึมธาตุเหล็กที่ไม่ใช่ฮีโมโกลบินลดลง
7. ไม่ควรดื่มนมวัว หรือนมถั่วเหลือง พร้อมมื้ออาหาร หรือพร้อมยาเสริมธาตุเหล็ก เพราะแคลเซียมในนมและไฟเตทในนมถั่วเหลืองจะ妨碍การดูดซึมธาตุเหล็กจากยาลดลง
8. ควรรับประทานอาหารที่มีวิตามินเอสูง ซึ่งพบมากในตับ ไข่ ฟักทอง แครอท มะละกอสุก และมะม่วงสุก เนื่องจากการรับประทานอาหารที่มีวิตามินเอสูงร่วมกับอาหารที่อุดมด้วยธาตุเหล็กจะช่วยทำให้การดูดซึมธาตุเหล็กที่ไม่ใช่ฮีโมโกลบินดีขึ้น





กลุ่มควบคุมป้องกันด้านโภชนาการ
สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
โทร. 0 2590 4334/4329 โทรสาร. 0 2590 4339