



# คำถาม..@..คำตอบ

## โรคเลือดจางธาลัสซีเมีย

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ แพทย์หญิง วรพรรณ ตันไพจิตร

ตามที่เคยกล่าวแล้วในจุลสารฉบับก่อน ว่าธาลัสซีเมียเป็นโรคโลหิตจางทางพันธุกรรม ผู้เป็นโรคมีอาการซีด เลือดจาง เพราะการสร้างฮีโมโกลบินลดน้อยลง เม็ดเลือดแดงมีลักษณะผิดปกติ ถูกทำลายที่ตับและม้ามมากกว่าปกติ มีผลทำให้มีตาเหลือง (ดีซ่าน) จากสีน้ำตาลดำทำให้พบเป็นนิวในถุงน้ำดีต่อไปได้เมื่อมีภาวะซีด ร่างกายจะพยายามสร้างเม็ดเลือดแดงเพิ่มขึ้น สร้างที่ไขกระดูก ซึ่งอยู่ในโพรงกระดูกทำให้โพรงกระดูกขยายเห็นได้ชัดที่กระดูกใบหน้า กะโหลกศีรษะ บางครั้งเห็นชัดเจนเรียก "หน้าธาลัสซีเมีย" คือหน้าผากโหนก โหนกแก้มสูงตาห่าง พันเหย็น ผิวกระดูกจะบางทำให้เปราะหักง่ายยังมีการสร้างเม็ดเลือดแดงเพิ่มมากขึ้น ทำให้ม้ามโตขึ้นๆ ปกติม้ามอยู่ใต้ชายโครงซ้าย จะคลำไม่ได้ แต่ถ้าม้ามโตมากจะคลำได้บางครั้งโตจนถึงระดับสะดือ ถึงหัวหน้า ม้ามจะทำลายเม็ดเลือดของผู้ป่วยเองทำให้ยิ่งซีดลงมากและเร็วขึ้น นอกจากนี้ในภาวะซีดจะมีการดูดซึมธาตุเหล็กมากกว่าคนปกติ ทำให้มีธาตุเหล็กเกิน ซึ่งจะสะสมตามอวัยวะต่างๆ มีผลเสียต่อการทำงานของอวัยวะนั้นๆ เช่น ที่ตับทำให้ตับแข็ง ที่ตับอ่อนทำให้เป็นเบาหวาน ที่หัวใจทำให้หัวใจเต้นผิดปกติ หัวใจวาย ในผู้ใหญ่ที่เป็นโรคจึงมีธาตุเหล็กเกินได้แม้ไม่เคยรับเลือดเลย ยิ่งถ้าได้รับเลือดและรับบ่อยๆ ในเม็ดเลือดแดง (ฮีโมโกลบิน) มีธาตุเหล็ก จึงได้รับธาตุเหล็กไปด้วย จำเป็นต้องหาทางกำจัดธาตุเหล็กออกเพื่อไม่ให้เหล็กไปทำอันตรายต่ออวัยวะ

### โรคธาลัสซีเมียรักษาได้อย่างไร

โรคธาลัสซีเมียมีหลายชนิด บางรายอาจมีอาการน้อยจนไม่ต้องให้การรักษาอย่างใดเป็นพิเศษ บางรายซีดมากต้องได้รับการรักษาและติดต่อกับแพทย์เป็นประจำโดยสม่ำเสมอฉะนั้นก่อนอื่นผู้ปกครองผู้ป่วย และครอบครัว จะต้องเข้าใจเสียก่อนว่าโรคธาลัสซีเมียคืออะไร ผู้ป่วยเป็นโรคธาลัสซีเมียชนิดใด ผู้ที่เกี่ยวข้องใกล้ชิดทางสายเลือด เช่น บิดา มารดา บุตร พี่น้อง และรวมทั้งคู่สมรส ควรได้รับการตรวจเลือดเพื่อให้ทราบและเข้าใจเกี่ยวกับแบบแผนการถ่ายทอดทางพันธุกรรมปรึกษาหารือร่วมกับแพทย์ในการวางแผนการรักษาผู้ป่วย และการควบคุมป้องกันโรค การรักษาได้แก่

#### 1. การดูแลรักษาสุขภาพทั่วไป ควรมีสุขอนามัยที่ดี สะอาด

##### การปฏิบัติตัว

ออกกำลังกายเท่าที่จะทำได้ ไม่เหนื่อยเกินไป เนื่องจากมีกระดูกเปราะหักง่าย ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่ผาดโผน ไม่สูบบุหรี่ ไม่ควรดื่มเหล้า

##### อาหาร

คนที่ เป็นโรคธาลัสซีเมียเม็ดเลือดแดงแตกเร็ว ร่างกายพยายามสร้างเม็ดเลือดแดงใหม่ขึ้นมาแทนฉะนั้นควรรับประทาน

อาหารที่มีคุณภาพ มีโปรตีนสูง เช่น เนื้อสัตว์ต่างๆ ไข่ นม และอาหารที่มีวิตามินที่เรียกว่า "โฟเลท" อยู่มาก ได้แก่ ผักสดต่างๆ ที่ควรละเว้นคืออาหารที่มีธาตุเหล็กสูงมากเป็นพิเศษ ได้แก่ เลือดสัตว์ต่างๆ

ยา ไม่ควรซื้อยากินเอง เพราะอาจเป็นยาที่มีธาตุเหล็ก ไม่เหมาะสำหรับโรคธาลัสซีเมียที่มีธาตุเหล็กเกิน รับประทานยาวิตามินโฟเลท (Folate) ตามที่แพทย์สั่ง

#### 2. การให้เลือด มี 2 แบบคือ

2.1 การให้เลือดเมื่อจำเป็น พอให้ผู้ป่วยหายจากอาการอ่อนเพลีย

2.2 การให้เลือดอย่างสม่ำเสมอจนหายซีด เพิ่มระดับฮีโมโกลบินให้สูงใกล้เคียงปกติ ทำให้ค่าเฉลี่ยของฮีโมโกลบินของผู้ป่วยสูงขึ้นได้เป็นประมาณ 11-12 กรัม/เดซิลิตร จะให้แก่ผู้ป่วยที่เป็นโรคชนิดที่รุนแรง และมักจะทำให้ผู้ป่วยตั้งแต่อายุยังน้อย ผู้ป่วยจะแข็งแรงเหมือนเด็กปกติ ไม่เหนื่อย และจะป้องกันมิให้ใบหน้าเปลี่ยนม้ามจะไม่โต หรือถ้าโตอยู่ก่อนจะยุบลง การเจริญเติบโตจะปกติ ข้อเสียคือ ต้องมารับเลือดอย่างสม่ำเสมอ และให้ยาขับเหล็กด้วย เพราะจะมีภาวะเหล็กเกินตามมา

3. การให้ยาขับธาตุเหล็ก ผู้ป่วยธาลัสซีเมียที่ได้รับเลือดจนหายซีดและได้ยาขับธาตุเหล็กอย่างสม่ำเสมอจนไม่มีภาวะเหล็กเกิน จะมีสุขภาพแข็งแรง และอายุยืนยาว

4. การตัดม้าม เมื่อม้ามโตมากทำให้อึดอัด และกลับทำลายเม็ดเลือดหลังการตัดม้ามอัตราการให้เลือดจะลดลง แต่อาจมีภาวะติดเชื้อง่าย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็กอายุน้อยกว่า 4 ปี หลังตัดม้ามผู้ป่วยจะต้องกินยาปฏิชีวนะเพนิซิลลิน วี 2-3 ปี หรือจนพ้นวัยเด็ก

5. การปลูกถ่ายเซลล์ต้นกำเนิดเม็ดเลือด ปัจจุบันเป็นวิธีเดียวที่สามารถรักษาโรคธาลัสซีเมียให้หายขาดได้ แพทย์จะเลือกทำการรักษาโดยวิธีนี้ในผู้ป่วยโรคธาลัสซีเมียรายที่รุนแรง ผลการรักษาดีหายขาดถึงร้อยละ 80 แต่ค่าใช้จ่ายสูงและอาจมีปัญหาแทรกซ้อนจากการรักษาได้

เมื่อท่านอ่านจุลสารฉบับ กันยายน 2548 และฉบับนี้แล้ว ขอเชิญชวนท่านร่วมสนุกในการตอบคำถามต่อไปนี้แล้วโปรดดูคำตอบและให้คะแนนตนเองด้วย ฉบับนี้ คำถามต่อไปนี้ข้อใดเป็นข้อที่ถูกต้อง (อาจมีมากกว่า 1 ข้อ)

คำถาม "นิว" ที่เป็นผลแทรกซ้อนจากโรคธาลัสซีเมีย คือ

1. นิวในกระเพาะ
2. นิวในกระเพาะปัสสาวะ
3. นิวในกรวยไต
4. นิวในถุงน้ำดี

คำตอบ นิวในถุงน้ำดี ซึ่งเกิดจากการตกตะกอนของสีน้ำตาลที่เป็นผลของการแตกสลายของเม็ดเลือดแดง ผู้ป่วยผู้ใหญ่มัก



มีนิ้วในถุงน้ำดีและเป็นสาเหตุที่ทำให้มีปัญหาแทรกซ้อน มีการติดเชื้อ คือ ถุงน้ำดีอักเสบได้

**คำถาม** อวัยวะที่สร้างเม็ดเลือดแดงในผู้ใหญ่ คือ

1. ตับ
2. ไต
3. หัวใจ
4. ไช้กระดูก

**คำตอบ** ไช้กระดูก ในผู้ใหญ่ ไช้กระดูกเป็นแหล่งสำคัญในการสร้างเม็ดเลือดทุกชนิด (เม็ดเลือดแดง เม็ดเลือดขาว และเกร็ดเลือด) ในครรภ์มารดา ม้ามเป็นแหล่งสร้างเม็ดเลือดของทารก คนไข้ธาลัสซีเมียมีการสร้างเม็ดเลือดเพิ่มในไช้กระดูก (ซึ่งทำให้กระดูกเปลี่ยนรูป) แล้วม้ามยังช่วยสร้างเม็ดเลือดด้วย

**คำถาม** ผู้เป็นโรคธาลัสซีเมียมีสิ่งตรวจพบที่สำคัญได้ทุกข้อ **นอกจาก**

1. ขาดธาตุเหล็ก
2. ซีด
3. เหลือง
4. ม้ามโต

**คำตอบ** ขาดธาตุเหล็ก อาการซีดเหลือง ม้ามโต เป็นอาการของโรคธาลัสซีเมีย คนที่เป็นโรคนี้จะมีธาตุเหล็กเกิน จากการดูดซึมธาตุเหล็กเพิ่มขึ้นและจากเลือดที่ได้รับ ถ้าธาตุเหล็กเกินมาก จะมีผลเสียต่ออวัยวะ จึงต้องให้ยาขับธาตุเหล็กออก

**คำถาม** โรคธาลัสซีเมียสามารถรักษาให้หายขาดได้โดย

1. ให้เลือดและยาขับธาตุเหล็ก
2. ปฎิกายไช้กระดูก
3. เปลี่ยนยีน
4. ผ่าตัดไช้กระดูก

**คำตอบ** ปฎิกายไช้กระดูก การให้เลือดและขับเหล็ก แม้จะช่วยให้ผู้ป่วยแข็งแรงได้เท่าเทียมกับคนปกติ แต่ต้องให้การรักษาลดต่อไป การเปลี่ยนยีนเป็นความหวังของผู้ป่วย แต่ยังอยู่ในระหว่างการศึกษายังยังไม่สำเร็จ การปฎิกายเซลล์ต้นกำเนิดเม็ดเลือด (ได้แก่ การปฎิกายไช้กระดูก, ปฎิกายเลือดสายสะดือ) ปัจจุบันเป็นวิธีที่รักษาผู้ป่วยให้หายได้มากถึงร้อยละ 70-80 ไม่ใช่การผ่าตัดไช้กระดูกซึ่งมีผู้เข้าใจผิดบ่อยๆ

**คำถาม** สำหรับผู้ที่ เป็นพาหะของธาลัสซีเมีย (trait) ข้อใด **ไม่ถูกต้อง**

1. ถ่ายทอดพันธุกรรมนี้ไปให้ลูกได้
2. สุขภาพแข็งแรงปกติดี
3. สามารถบริจาคเลือดได้
4. ไม่มีวิธีตรวจวินิจฉัย จะทราบต่อเมื่อมีบุตรเป็นโรค

**คำตอบ** ไม่มีวิธีตรวจวินิจฉัย จะทราบต่อเมื่อมีบุตรเป็นโรค เป็นข้อที่ผิด พาหะมีสุขภาพปกติแข็งแรง และสามารถถ่ายทอดพันธุกรรม (ยีน) ธาลัสซีเมียให้ลูกได้ (ดูภาพจากจุลสารฉบับก่อนประกอบ) และสามารถ



วินิจฉัยพาหะได้จากการตรวจเลือดโดยวิธีพิเศษ โดยไม่ต้องรอให้มีลูกเป็นโรค แต่เมื่อทราบว่าเป็นพาหะ ต้องตรวจคู่สมรสด้วยว่าเป็นคู่เสี่ยงที่จะมีลูกเป็นโรคหรือไม่ และปรึกษาแพทย์ เพื่อหลีกเลี่ยงการมีลูกเป็นโรคธาลัสซีเมีย ถ้าเป็นคู่เสี่ยง

**คำถาม** คู่สามีภรรยา คู่ใดที่จะไม่มีลูกเป็นโรคธาลัสซีเมีย

1. สุขภาพแข็งแรงดีทั้งคู่
2. เคยบริจาคเลือดสม่ำเสมอทั้งคู่
3. สามีเป็นพาหะ ( trait ) ภรรยาปกติ ไม่เป็นพาหะ
4. มีลูก 3 คนแล้ว ทุกคนแข็งแรงดี กำลังตั้งครรรภ์คนที่ 4

**คำตอบ** สามีเป็นพาหะ ( trait ) ภรรยาปกติ ไม่เป็นพาหะ การที่สามีและภรรยาสุขภาพดีทั้งคู่ หรือเคยบริจาคเลือด หรือมีลูกแข็งแรง ไม่ได้หมายความว่าคู่สามีภรรยาไม่เป็นพาหะ ต้องตรวจเลือด (โดยวิธีพิเศษ) ก่อนจึงจะบอกได้ ถ้าเป็นพาหะฝ่ายเดียว ลูกจะไม่เป็นโรค (ดูจุลสารฉบับก่อนประกอบ) การมีลูกแข็งแรง 3 คนแล้ว ลูกคนต่อไป อาจเป็นโรคธาลัสซีเมียได้ ถ้าเผชิญ พ่อ-แม่ เป็นพาหะทั้งคู่

**คำถาม** ถ้าพาหะกับพาหะของธาลัสซีเมีย (ชนิดที่สอดคล้องกัน) แต่งงานกัน อัตราเสี่ยงที่จะมีบุตรเป็นโรค ในการตั้งครรรภ์แต่ละครั้ง คือ

1. 1 ใน 2
2. 1 ใน 3
3. 1 ใน 4
4. 1 ใน 8

**คำตอบ** อัตราเสี่ยงที่บุตรจะเป็นโรคคือ 1 ใน 4 อัตราเสี่ยงจะเท่ากันทุกการตั้งครรรภ์

**คำถาม** วิตามินที่แพทย์มักให้แก่คนไข้ธาลัสซีเมีย คือ

1. วิตามิน เอ
2. วิตามิน บี
3. วิตามิน ซี
4. วิตามิน โฟลิค

**คำตอบ** วิตามินโฟลิค ช่วยเสริมในการสร้างเม็ดเลือดวิตามินนี้พบในพืชผักใบเขียวต่างๆ ด้วย

**คำถาม** โรคต่อไปนี้ติดต่อได้จากการให้เลือดคือ

1. โรค AIDS
2. โรค ธาลัสซีเมีย



3. โรคหัวใจ
4. โรคลมชัก

**คำตอบ** โรค AIDS อีก 3 โรคไม่ติดต่อทางการรับเลือดคนที่เป็นพาหะของธาลัสซีเมีย มีสุขภาพแข็งแรง (พบร้อยละ 40 ของประชากรและน่าจะร้อยละ 40 ของผู้บริจาคเลือดด้วย) ไม่ถ่ายทอดโรคจากเลือดที่บริจาค สำหรับโรค AIDS นั้น ปัจจุบันเท่าที่ทราบแทบไม่พบว่ามีการติดต่อทางเลือดเลย เพราะที่ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย และธนาคารเลือด โรงพยาบาลต่างๆ มีการตรวจคุณภาพของเลือดที่จะให้แก่ผู้ป่วยว่าสะอาด ปราศจากเชื้อ AIDS รวมทั้งตัดบั๊กเสปบิซิฟิลิส

**คำถาม** บอกได้ว่าท่านเป็นพาหะธาลัสซีเมียหรือไม่ เมื่อ.....

1. ต้องมีลูกเป็นธาลัสซีเมียเสียก่อน
2. มีพี่เป็นโรคธาลัสซีเมีย
3. มีแม่เป็นพาหะธาลัสซีเมีย
4. ตรวจเลือดโดยวิธีพิเศษ

**คำตอบ** ตรวจเลือดโดยวิธีพิเศษ ตรวจเมื่อใดก็จะทราบได้โดยไม่ต้องรอให้มีลูกเป็นโรคเสียก่อน ตรวจก่อนมีลูกและปรึกษาแพทย์เพื่อสามารถหลีกเลี่ยงการมีลูกเป็นโรคได้ การมีพ่อ แม่หรือเครือญาติเป็นพาหะ ก็จะมีโอกาสเป็นพาหะมากกว่าคนทั่วไป (มากกว่าร้อยละ 40) แต่อาจไม่เป็นพาหะก็ได้ จึงบอกไม่ได้ จนกว่าจะตรวจเลือด

**คำถาม** พ่อและแม่เป็นพาหะธาลัสซีเมีย และถ้าลูกคนแรกเป็นโรคธาลัสซีเมีย ลูกคนต่อไป

1. จะไม่เป็นโรค
2. จะเป็นพาหะแบบพ่อหรือแม่
3. จะปกติ
4. มีอัตราเสี่ยงเท่ากับครุฑแรก คือ ปกติ 1/4, เป็นพาหะ: 2/4, เป็นโรค 1/4

**คำตอบ** มีอัตราเสี่ยงเท่ากับครุฑแรก คือ ปกติ, เป็นพาหะ, เป็นโรค ในอัตรา 1:2:1 และอัตราเสี่ยงเช่นนี้ทุกการตั้งครรภ์

**คำถาม** ข้อใดไม่ถูกต้องเกี่ยวกับม้าม

1. ม้ามช่วยในการสร้างเม็ดเลือดแดงในผู้ป่วยธาลัสซีเมีย
2. ผู้ป่วยทุกรายต้องมีม้ามโต
3. ถ้าม้ามโตมาก ผู้ป่วยต้องให้เลือดถี่ขึ้นมาก แพทย์อาจพิจารณาตัดม้าม
4. การตัดม้ามจะทำความถี่ในการให้เลือดน้อยลง แต่ไม่หายขาด



**คำตอบ** ผู้ป่วยทุกรายต้องมีม้ามโต ไม่จริงเสมอไปเพราะผู้ป่วยธาลัสซีเมียที่อาการน้อย หรือที่ไม่มีอาการ ม้ามไม่โตก็ได้ ม้ามที่โตระยะแรกช่วยไขกระดูกสร้างเม็ดเลือดแดง แต่ถ้าม้ามโตมากขึ้นๆ จะทำลายเม็ดเลือดแดงด้วย แพทย์จึงจะพิจารณาตัดม้าม ถ้ามีข้อบ่งชี้

**คำถาม** ข้อใดไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการให้เลือดจนหายซีดีในโรคธาลัสซีเมีย

1. ผู้ป่วยทุกคนควรได้รับการรักษาแบบนี้
2. สามารถช่วยให้แข็งแรง ลักษณะใบหน้าปกติ ม้ามไม่โต
3. ผู้ป่วยหายขาดจากโรคได้
4. จะมีปัญหาธาตุเหล็กเกินจากเลือดที่ให้

**คำตอบ** ผู้ป่วยทุกคนควรได้รับการรักษาแบบนี้ และ ผู้ป่วยหายขาดจากโรคได้ การให้เลือดจนหายซีดีเป็นการรักษาแบบประคับประคองที่มีประโยชน์มาก แต่ผลจะดีมากถ้าร่วมกับการให้ยาขับเหล็ก และต้องให้ตลอดไป จะใช้รักษาผู้ป่วยธาลัสซีเมียกลุ่มอาการรุนแรง

**คำถาม** อาหารอะไรที่ผู้ป่วยธาลัสซีเมียควรหลีกเลี่ยง

1. ไข่
2. นม
3. เลือดหมู
4. ผักต่างๆ

**คำตอบ** เลือดหมูเพราะมีธาตุเหล็กมากที่สุด จึงควรหลีกเลี่ยงควรรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ สำหรับไข่และนมเป็นอาหารที่มีโปรตีนสูง ผักมีวิตามินโฟเลตมาก มีประโยชน์ดี

**คำถาม** กีฬาชนิดใดที่ผู้ป่วยธาลัสซีเมียควรหลีกเลี่ยงมากที่สุด

1. วัยน้ำ
2. ปิงปอง
3. คาราเต้
4. หมากฮอส

**คำตอบ** คาราเต้ เป็นกีฬาที่ใช้กำลังมาก และมีการกระทบกระแทก อาจมีอันตรายต่อกระดูกที่เปราะ กระดูกหักได้ ควรเลือกกีฬาที่ไม่มีการปะทะ กระแทก และไม่เหนื่อยจนเกินไป

ขอเชิญท่านที่ตอบคำถาม ตรวจสอบผลแล้วแจ้งผลการตอบไปที่ กองบรรณาธิการด้วย เราจะพิจารณามอบรางวัลให้จำนวน 5 ท่าน หากท่านมีข้อสงสัยหรือข้อใจคำถามเฉยๆ หรือมีปัญหาอื่นๆ มีข้อเสนอแนะใดๆ โปรดติดต่อไปที่กองบรรณาธิการหรือที่มูลนิธิโรคโลหิตจางธาลัสซีเมียแห่งประเทศไทย [www.thalassemia.or.th](http://www.thalassemia.or.th) เรามีคำตอบ

ชื่อผู้ตอบ.....อายุ.....ปี.....  
 อาชีพ.....โทรศัพท์.....  
 E-mail address.....  
 ติดต่อทางไปรษณีย์ที่.....