



## สารจากเพื่อนสมาชิก: คำถามคำตอบ

### เป็นธาลัสซีเมียในอายุ 8 เดือน

ลูกชายเป็นธาลัสซีเมียเคเคยเข้า โรงพยาบาล และรับเลือดขณะอายุได้ 8 เดือน ขณะนี้จะมีอายุ 1 ขวบแล้วค่ะ ตอนนี้ น้องแข็งแรงดีค่ะ ไม่ทราบว่าต้องไปหาหมออีกไหมค่ะ

ขอทราบชนิดของธาลัสซีเมีย เช่น ถ้าเป็นในกลุ่มแอลฟา ธาลัสซีเมียเช่น โรคฮีโมโกลบิน เอช อาจไม่ต้องไปติดตามการรักษาแต่ถ้าเป็น กลุ่มเบต้าธาลัสซีเมีย เช่น โฮโมซัยกัสเบต้า ธาลัสซีเมียหรือ เบต้าธาลัสซีเมีย/ฮีโมโกลบิน อี ควรจะไปติดตามการรักษาเพราะอาการซีดจะมากกว่าแอลฟาธาลัสซีเมียครับ

แพทย์บอกว่าลูกเป็นเบต้าธาลัสซีเมีย/ฮีโมโกลบิน อี อยากทราบว่า จะให้การดูแลรักษาอย่างไรค่ะ

เนื่องจากมีอาการซีดตั้งแต่อายุต่ำกว่า 1 ปีและเคยได้รับเลือดด้วยระดับความรุนแรงของโรคน่าจะอยู่ชั้นรุนแรงมาก ดังนั้นควรมาติดตามการรักษาอย่างต่อเนื่องประกอบด้วยการตรวจเลือดดูระดับความเข้มข้นของเลือดว่าซีดลงมากน้อยแค่ไหนถ้าซีดมากระดับความเข้มข้น (Hct) น้อยกว่า 30% แพทย์อาจพิจารณาให้เลือดเนื่องจากยังอยู่ในวัยเด็กซึ่งการเจริญเติบโตและพัฒนาการเป็นสิ่งที่สำคัญ ส่วนการดูแลสุขภาพทั่วไปประกอบด้วย ให้รับวัคซีนตามเกณฑ์ที่กำหนดหากมีไข้ไม่สบายให้รีบไปพบแพทย์ และรับประทานอาหาร 3 มื้อเหมือนเด็กทั่วไปเนื่องจากอายุ 1 ปีร่างกายต้องการอาหารที่มีคุณค่าในการเจริญเติบโต

### อาการปวดท้องเวลากินของมันๆ

สวัสดีค่ะหนูเป็นโรคโลหิตจางธาลัสซีเมียชนิดที่ต้องให้เลือดทุกเดือนค่ะ ตอนนี้หนูทั้งกินทั้งฉีดยาขับเหล็กค่ะ (สลับวันเว้นวัน) ตอนนี้หนูมีอาการเวลากินของมันๆ แล้วหนูจะปวดมากๆ เป็นเวลา 1-3 ชม. ที่ได้ชายโครงด้านขวา หนูเป็นนิ้วในถุงน้ำดีไขมันค่ะ แล้วจะรักษาอาการเบื้องต้นยังไงดีคะ เพราะว่าตอนนี้ยังไม่สะดวกจะไปโรงพยาบาลทันทีค่ะ ปวดท้อง คลื่นไส้เวียนหัวค่ะ แล้วก็ไม่มีแรงกินยา มียาอะไรช่วยให้บรรเทาได้บ้างคะขอเป็นชื่อยาที่สะดวกซื้อตามร้านขายยาทั่วไปนะคะ เพราะนัดหมอไว้อีก 2 สัปดาห์ค่ะ

อาการที่เล่ามาดังกล่าวเข้าได้กับเป็นนิ่วในถุงน้ำดีซึ่งพบได้บ่อยในผู้ป่วยโรคโลหิตจางธาลัสซีเมียที่มีอาการปานกลางถึงรุนแรงหรือได้รับเลือดเป็นประจำ ถุงน้ำดีจะอยู่ที่ใต้ชายโครงขวา หน้าที่ของน้ำดี (bile) จะช่วยย่อยอาหารประเภทที่มีไขมัน ถ้ามีนิ่วอยู่ในถุงน้ำดีนี้จะไปอุดตันน้ำดีทำให้การย่อยอาหารจะไม่เป็นไปตามปกติจะมีการจุกแน่น ปวดท้อง บริเวณใต้ชายโครงขวา นอกจากนั้นจะพบอาการคลื่นไส้ ท้องอืดร่วมด้วย ยาที่ช่วยบรรเทาอาการได้แก่ ยาแอร์เอ็กซ์ (Air X) พอช่วยบรรเทาอาการได้ และควรหลีกเลี่ยงอาหารที่เป็นของมัน และไปพบแพทย์เพื่อการวินิจฉัยและรักษาครับ ถ้าปล่อยทิ้งไว้อาจทำให้เกิดถุงน้ำดีอักเสบจะมีภาวะแทรกซ้อนตามมาอาจเสียชีวิตได้

### ปวดท้องใต้ชายโครงขวา

สวัสดีค่ะหนูเป็นธาลัสซีเมียชนิดเบต้าธาลัสซีเมียปัจจุบันอายุ 22 ปีค่ะ ได้รับยาขับธาตุเหล็กชนิดรับประทานค่ะ ปัจจุบันปวดท้องตรงชายโครงขวา เป็นๆ หายๆ มีวิธีป้องกันไม่ให้ปวดอีกไหมค่ะ

สาเหตุที่ปวดท้องใต้ชายโครงขวาที่พบได้บ่อยได้แก่มิ่วในถุงน้ำดี จะมีอาการจุกแน่นโดยเฉพาะเวลารับประทานอาหารมันๆ การตรวจอัลตราซาวด์อาจจะพบนิ่วได้ ควรให้แพทย์วินิจฉัยนะคะ ถ้าพบว่าเป็นนิ่วควรรับประทานอาหารมันๆ ถ้ามีอาการมากเช่น ถุงน้ำดีอักเสบ อาจต้องได้ยาปฏิชีวนะหรือผ่าตัด ขึ้นกับดุลยพินิจของแพทย์ อาจมีสาเหตุอื่นๆ ได้เช่น ไวรส์ตับอักเสบ บี หรือ ไวรส์ตับอักเสบ ซี ลำไส้อักเสบ โรคกระเพาะ คิดว่าน่าจะต้องไปให้แพทย์ตรวจดีกว่าครับ

### พาหะธาลัสซีเมียบริจาคเลือดได้หรือไม่

ดิฉันเป็นพาหะธาลัสซีเมียชนิดแอลฟา 1 (alpha-thalassemia 1 trait) เคยบริจาคเลือดนานแล้ว ตอนนั้นไม่ทราบว่าตัวเองเป็นพาหะธาลัสซีเมีย พอทราบก็ไม่กล้าไปบริจาคเลือดอีก กลัวว่าเลือดที่บริจาคไปจะใช่ประโยชน์ไม่ได้ จนไปบริจาคอีกครั้งเมื่อไม่นานนี้ แล้วเจ้าหน้าที่บอกว่าเลือดดิฉันใช้ได้ ความเข้มข้นของเลือดดิฉันไม่มีผลกับคนที่ได้รับเลือดไปหรือคะ

ขออธิบายเรื่อง “พาหะธาลัสซีเมีย” สักเล็กน้อยก่อนนะคะ โดยทั่วไปคนจะมียีนเป็นคู่ซึ่งได้รับการถ่ายทอดจากพ่อและแม่ คนที่เป็นพาหะของธาลัสซีเมียหมายถึงผู้ที่มียีนของธาลัสซีเมียเพียงอันเดียวส่วนอันอีกอัน (ข้าง) เป็นยีนที่ปกติ คนที่เป็น “โรคโลหิตจางธาลัสซีเมีย” จะมียีนของธาลัสซีเมีย 2 ยีน (1 คู่) ผู้ที่เป็นพาหะจะไม่มีอาการ มีชีวิตที่ปกติทำงานหรือมี

กิจกรรมได้เหมือนคนปกติแต่อาจจะชืดเล็กน้อย ไม่มีผลกระทบอะไร สามารถบริจาคเลือดได้ และผู้ที่ได้รับเลือดจากผู้ที่เป็นพาหะธาลัสซีเมีย จะไม่เป็นพาหะเนื่องจากยีนของคนเป็นพาหะธาลัสซีเมียจะอยู่ในคนๆ นั้นครับ ไม่เหมือนกับกรณีที่ผู้บริจาคโลหิตเป็นพาหะของโรคติดเชื้อ เช่น พาหะของเชื้อไวรัสตับอักเสบบี เชื้อไวรัสจากผู้บริจาคโลหิตจะไปเจริญเติบโต ที่เซลล์ในตับของผู้ที่ได้รับเลือดทำให้ผู้ได้รับเลือด เกิดเป็นไวรัสตับอักเสบบี ชนิด บี ได้ครับ และความเข้มข้นของเลือดก็ไม่เป็นปัญหา

**?** ถ้าดิฉันสามารถบริจาคเลือดได้เหมือนคนปกติก็อยากจะทำบริจาคเป็นประจำเพื่อวันข้างหน้าลูกชายดิฉันจำเป็นต้องใช้เลือด (ลูกชายเป็นธาลัสซีเมียชนิดฮีโมโกลบินเอช ค่ะ) และดิฉันสามารถแจ้งความประสงค์ให้ใช้เลือดของดิฉันเองได้หรือไม่คะ กรุ๊ปเลือดเดียวกันค่ะ

**A** คุณสามารถแจ้งความประสงค์จะให้ลูกได้แต่ไม่จำเป็นต้องบริจาคเป็นประจำเพื่อวันข้างหน้าลูกชายดิฉันจำเป็นต้องใช้เลือด (ลูกชายเป็นธาลัสซีเมียชนิดฮีโมโกลบินเอช ค่ะ) และดิฉันสามารถแจ้งความประสงค์ให้ใช้เลือดของดิฉันเองได้หรือไม่คะ กรุ๊ปเลือดเดียวกันค่ะ

**A** คุณสามารถแจ้งความประสงค์จะให้ลูกได้แต่ไม่จำเป็นต้องบริจาคเป็นประจำเพื่อวันข้างหน้าลูกชายดิฉันจำเป็นต้องใช้เลือด (ลูกชายเป็นธาลัสซีเมียชนิดฮีโมโกลบินเอช ค่ะ) และดิฉันสามารถแจ้งความประสงค์ให้ใช้เลือดของดิฉันเองได้หรือไม่คะ กรุ๊ปเลือดเดียวกันค่ะ

**A** คุณสามารถแจ้งความประสงค์จะให้ลูกได้แต่ไม่จำเป็นต้องบริจาคเป็นประจำเพื่อวันข้างหน้าลูกชายดิฉันจำเป็นต้องใช้เลือด (ลูกชายเป็นธาลัสซีเมียชนิดฮีโมโกลบินเอช ค่ะ) และดิฉันสามารถแจ้งความประสงค์ให้ใช้เลือดของดิฉันเองได้หรือไม่คะ กรุ๊ปเลือดเดียวกันค่ะ

**?** ขอบคุณสำหรับความรู้และคำแนะนำค่ะ...ต่อไปจะได้บริจาคเลือดได้อย่างสบายใจค่ะ

**A** ขณะนี้เลือดขาดแคลนหมดคิดว่าควรบริจาคเป็นประจำนะครับจะได้ช่วยเหลือนคนอื่นที่มีความต้องการใช้เลือดเช่นการผ่าตัดเร่งด่วนในผู้ประสบอุบัติเหตุไม่ใช่เฉพาะโรคธาลัสซีเมียเท่านั้นครับ

### โรคธาลัสซีเมียมีกี่ชนิด

**?** สวัสดิ์คะหนูอยากถามว่าโรคธาลัสซีเมียมีกี่ชนิดคะและชนิดไหนรุนแรงที่สุดคะ

**A** ธาลัสซีเมียมี 4 ชนิดที่พบบ่อยในประเทศไทยจะเรียงตามความรุนแรงดังนี้

1. ฮีโมโกลบินบาร์ที่ฮัยดรอฟหรือโฮโมซัยกัสแอลฟาธาลัสซีเมีย เป็นโรคที่รุนแรงที่สุด จะเสียชีวิตเมื่อคลอดออกมาไม่นาน

2. โรคโฮโมซัยกัสเบต้าธาลัสซีเมียมีอาการชืดเมื่ออายุ 1-2 ปี จำเป็นต้องรักษาโดยการให้เลือด เมื่อให้เลือดประมาณ 15-20 ครั้งก็ต้องให้ยาขับธาตุเหล็กเป็นโรคที่มีความรุนแรงมากการ

รักษาที่หายขาดคือปลูกถ่ายเซลล์ต้นกำเนิด ในกรณีที่มีผู้ให้เซลล์ต้นกำเนิด มี เอชแอลเอ (HLA) ตรงกันกับผู้ป่วย แต่ถ้าไม่สามารถรักษาได้โดยวิธีนี้ก็ต้องให้เลือดและยาขับเหล็กไปตลอดชีวิต อายุเฉลี่ยประมาณ 30-40 ปี

3. โรคเบต้าธาลัสซีเมีย/ฮีโมโกลบินอี มีอาการรุนแรง 3 ระดับ ตั้งแต่รุนแรงมากเหมือนโฮโมซัยกัสเบต้าธาลัสซีเมีย หรือรุนแรงปานกลางมีชืดจำเป็นต้องได้รับเลือด ทุก 3-4 เดือน และกลุ่มที่รุนแรงน้อยอาจต้องได้รับเลือดบางครั้งหรือไม่ต้องได้เลือดเลย

4. โรคฮีโมโกลบินเอช อาการรุนแรงน้อยไม่จำเป็นต้องได้รับเลือดหรือถ้ามีภาวะติดเชื้อจะชืดลงอาจต้องได้รับเลือดเป็นบางครั้ง

### การตรวจพาหะธาลัสซีเมีย

**?** สวัสดิ์คะอยากถามว่า ถ้าในกรณีของดิฉัน พ่อแม่เป็นโลหิตจางทั้งคู่ คือท่านทั้งสองเคยตรวจกับคุณหมออะคะ แล้วคุณหมอบอกว่าเป็นโลหิตจาง แต่ดิฉันก็ปกติ แข็งแรงดีนะคะ ดิฉันเลยเกิดความสงสัยว่าแล้วดิฉันจะเป็นพาหะรีปาวคะ

**A** สาเหตุชืดมีหลายอย่างเช่นชืดจากการขาดธาตุเหล็กหรือโรคโลหิตจางธาลัสซีเมีย ควรตรวจเลือด CBC, Hb type จะวินิจฉัยในเบื้องต้นได้ ถ้ายังไม่ทราบอาจจำเป็นต้องตรวจโดยวิธี พีซีอาร์ (PCR)

**?** สวัสดิ์คะ อยากสอบถามว่า ถ้าเป็น Hb E trait มีโอกาสเป็นพาหะธาลัสซีเมีย 1 หรือไม่คะ ถ้าค่า Hb E = 29%

**A** ไม่น่าจะมีโอกาสเป็นพาหะของแอลฟาธาลัสซีเมีย 1 ร่วมด้วยเพราะค่า Hb E อยู่ระหว่าง 25-35% โดยทั่วไปผู้ที่ เป็นพาหะของ Hb E ร่วมกับพาหะของแอลฟาธาลัสซีเมีย 1 จะมีค่า Hb E ประมาณ 20%

**?** สวัสดิ์คะ หลานชายเป็นธาลัสซีเมียประเภท อี อยากเรียนถามคุณหมอมองต้องรักษาด้วยวิธีการใดบ้าง และน้องเขาจะมีเม็ดฝืน ขึ้นแล้วคันมากคะ

**A** หลานเป็นโรคโลหิตจางธาลัสซีเมียเช่นเบต้าธาลัสซีเมีย/ฮีโมโกลบินอี หรือเป็นพาหะของฮีโมโกลบินอี การดูแลรักษาต่างกันครับ ถ้าเป็นโรคโลหิตจางธาลัสซีเมียชนิด เบต้าธาลัสซีเมีย/ฮีโมโกลบินอี ก็ต้องประเมินว่าชืดมากน้อยเพียงใดมีข้อบ่งชี้ในการให้เลือดหรือไม่ และควรรับประทานยาโพลีค ส่วนพาหะของฮีโมโกลบินอี ไม่ต้องรักษาดังกล่าวเพียงแต่ดูแลสุขภาพเหมือนคนปกติ การที่จะมีเม็ดฝืนขึ้นแล้วคันมาก ไม่เกี่ยวกับธาลัสซีเมียน่าจะเป็นภูมิแพ้ เช่น แพ้อาหาร หรือลมพิษ มากกว่าครับ

**?** น้องเขาไม่ชืดนะคะ เพียงแต่มีอาการเหนื่อยง่าย และมีเม็ดฝืนไม่หายสักที ต้องใช้ยาอะไรทา พอดีคุณหมอมองที่รักษาไม่ได้จ่ายยาให้ ให้รับประทานแค่วิตามินเท่านั้นคะ ลีนเตอนนี่จะพาน้องมาพบหมอมองที่กรุงเทพฯ เพื่อตรวจให้แน่นอนว่าน้องเป็น

ธาลัสซีเมียประเภทไหน ขอเรียนถามคุณหมอว่าต้องไปโรงพยาบาลไหนค่ะ

**ก** โรงพยาบาลในกรุงเทพฯ สามารถตรวจชนิดของฮีโมโกลบิน (Hemoglobin type) ได้ทุกโรงพยาบาล แต่ใช้เวลาฟังผล 3-7 วัน ในต่างจังหวัดก็ตรวจได้เช่นกันไม่จำเป็นต้องมารอคิวตรวจที่ กรุงเทพฯ ครับ

#### แปลผลเลือดตรวจ ธาลัสซีเมีย

**?** สวัสดิ์ค่ะ อาจารย์หมอที่เคารพ ดิฉันไปตรวจ Hb typing มาผลเขียนมาว่า

Hb typing= EE; Hb F = 3.7 %; Hb E/A<sub>2</sub>=89.9 %

Impression = homozygous Hb E

ผลเลือดของแฟนหนูเป็นดังนี้

Hb typing=EE; Hb F < 0.5 %; Hb E/A<sub>2</sub> = 91.2 %

Impression = homozygous Hb E

ผลนี้แปลว่าอะไรค่ะ แล้วจะมีผลต่อลูกยังงัยบ้างค่ะ

**ก** เมื่อไปตรวจเลือดจะมีค่าที่ตรวจเพื่อนำไปประกอบสำหรับการแปลผลเลือด (impression) หรือให้การวินิจฉัย (diagnosis) ผลเลือดของคุณและแฟนเป็น โฮโมซัยกัสฮีโมโกลบิน อี (homozygous Hb E หรือเขียนย่อเป็น Hb EE) ทั้งคู่ในคนปกติจะมี ฮีโมโกลบิน เอ (Hb A) ประมาณ 97.5% ฮีโมโกลบิน เอ 2 (Hb A<sub>2</sub>) ประมาณ 2.5-3.5% และฮีโมโกลบิน เอฟ (Hb F) น้อยกว่า 1.0% การที่เป็น โฮโมซัยกัสฮีโมโกลบิน อี (Hb EE) จะไม่มีปัญหาเรื่องสุขภาพ แต่ถ้าเจาะเลือด (CBC) ผลเลือดอาจจะซีดเล็กน้อยไม่มีผลต่อการดำเนินชีวิตทำงานได้ปกติ

**ก** บุตรของคุณทุกๆ คนจะเป็น โฮโมซัยกัสฮีโมโกลบินอี (Hb EE) เพราะคุณมียีน ฮีโมโกลบินอี 1 คู่ (2 ยีน) และแฟนก็มียีน ฮีโมโกลบิน อี 2 ยีนโดยที่บุตรของคุณจะไม่มีปัญหาด้านสุขภาพครับ แต่ถ้าต่อไปเมื่อบุตรโตขึ้นจะแต่งงานควรตรวจเลือดของผู้ที่จะมาเป็นคู่ครอง (แฟน) ว่าเป็นพาหะของเบต้าธาลัสซีเมียหรือไม๊ ถ้าแฟนเป็นพาหะของเบต้าธาลัสซีเมีย (beta-thalassemia trait) โอกาสที่จะมีลูกเป็นโรคเบต้าธาลัสซีเมีย/ฮีโมโกลบิน อี (beta-thalassemia/Hb E) 50% และอีก 50% เป็นพาหะของฮีโมโกลบิน อี (Hb E trait) ดังนั้นการตรวจเลือดของคุณและสามีครั้งนี้มีประโยชน์ในการวางแผนให้ลูกในอนาคตครับ

#### โรคธาลัสซีเมียจะรับประทานวิตามินซี

**?** ดิฉันอยากถามว่าคนที่ เป็นโรคธาลัสซีเมียจะรับประทานวิตามินซีได้หรือป่าวค่ะ

**ก** สามารถรับประทานได้ครับ ปกติวิตามินซีมีอยู่ในผักผลไม้ สีสี่เขียวถ้ารับประทานอาหารพวกนี้ไม่จำเป็นต้องรับประทานวิตามินซีครับ

มกราคม-เมษายน 2555

**?** เป็นโรคนี้รับประทานอะไรได้บ้างคะถ้าหากว่ารับประทานมากไปจะมีผลอะไรบ้างคะ และวิตามินซีช่วยดูดซึมธาตุเหล็ก จะทำให้เหล็กเกินหรือป่าวค่ะ

**ก** สาเหตุหลักของเหล็กเกินคือจากการรับเลือดๆ 1 ถุง มีธาตุเหล็ก 200 มิลลิกรัม ธาตุเหล็กเข้าไปแล้วขับออกไม่ได้ ส่วนการรับประทานวิตามินซี มีผลทำให้ดูดซึมธาตุเหล็กจากอาหารมากขึ้นแต่เป็นปริมาณที่น้อยมากๆ เมื่อเทียบกับธาตุเหล็กจากเลือดที่ได้รับ ดังนั้นไม่จำเป็นต้องรับประทานวิตามินซีเพราะเราได้จากอาหาร ผลไม้ อยู่แล้วครับ

#### ยาโพลีรับประทานทุกวันมีผลต่อร่างกายหรือไม่

**?** ขอสอบถามเรื่องยาโพลีที่ผู้ชายต้องรับประทานทุกวันๆ ละ 1 เม็ด บางครั้งมีไข้และรับประทานยาโพลีไปแล้วแต่ยังดูซีดๆ อยู่สามารถรับประทานเพิ่มอีก 1 เม็ดได้หรือเปล่านั้น เพราะเคยถามคุณหมอว่า น้องรับประทานยาทุกวันตลอดชีวิต ยาไม่มีผลต่อร่างกายหรือคะ คุณหมอบอกว่ายาโพลีละลายในน้ำถ้าร่างกายไม่ต้องการก็จะถูกขับออกมาทางปัสสาวะเองจริงหรือคะ

**ก** ยาโพลีที่แพทย์ให้ผู้ป่วยรับประทานไม่ได้ช่วยให้อาการซีดดีขึ้น จุดประสงค์ของการให้ยาโพลีเพื่อนำโพลีไปเสริมสร้างเม็ดเลือดแดงเนื่องจากร่างกายผู้ป่วยธาลัสซีเมียมีการทำลายเม็ดเลือดแดงตลอดเวลา ยา 1 เม็ดมีขนาด 5 มิลลิกรัม ถ้าเกินความต้องการจะขับออกทางปัสสาวะเข้าใจถูกต้องแล้วครับ ถ้าลืมนรับประทานก็ไม่ต้องกังวลหรือรับประทานเพิ่มในวันต่อมาเนื่องจากร่างกายมีความต้องการน้อยมาก และโพลีมีอยู่ในผักสดผลไม้สดรับประทานอาหารดังกล่าวรับรองไม่ขาดโพลีแน่ครับ

#### อาหารสำหรับธาลัสซีเมีย

**?** อยากทราบว่าอาหารชนิดใดบ้างที่มีธาตุเหล็กสูง

**ก** อาหารที่มีธาตุเหล็กสูงได้แก่ พวกเนื้อสัตว์ ตับ เลือด หมู เลือดไก่ ผักที่มีสีเขียวจัดๆ เช่น คะน้า ตำลึง เป็นต้น

**?** คุณหมอค่ะ อาหารประเภทไหนบ้างคะ ที่ห้ามสำหรับคนที่ เป็นธาลัสซีเมีย และควรรับประทานอาหารประเภทไหน ดีที่สุดคะ

**ก** ถ้าเป็นพาหะ รับประทานอะไรก็ได้เหมือนคนปกติ แต่ถ้าเป็นโรคโลหิตจางธาลัสซีเมียไม่ควรรับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กเช่นเลือดหมู ตับ เป็นต้น แต่ควรรับประทานผักสดผลไม้สด เพราะจะมีโพลีนำไปสร้างเม็ดเลือดครับ

**?** ลูกชายเป็นธาลัสซีเมีย บางครั้งเหนื่อยไม่ค่อยมีแรงจะทำอย่างไรดีคะ เค้านอยากเรียน รักษาดินแดง (รด.)

19

**ก** ถ้าซีดมากไม่ควรเรียนรด. เพราะบางครั้งต้องฝึกภาคสนาม ออกกำลังกายมากอาจเป็นอันตรายได้ แต่ถ้าซีดไม่มากเช่น เป็นฮีโมโกลบิน เอ็ช อาจเรียน รด. ได้ เนื่องจากราชการทหาร ไม่รับผู้ป่วยโรคโลหิตจางธาลัสซีเมียอยู่แล้ว แต่เวลาไปเกณฑ์ ทหารจะไม่ถูกคัดเลือกถ้ามีใบรับรองแพทย์ไปแสดง

### วิธีสมัครสมาชิกและอยากได้จุลสารฉบับรวมเล่ม

**?** หนูอยากได้หนังสือบ้างจะอย่างไรคะ

**ก** การสมัครสมาชิกสามารถ Download ใบสมัครได้ที่ [www.thalassemia.or.th](http://www.thalassemia.or.th) หลังจากกรอกข้อมูลของสมาชิกลงในใบสมัครพร้อมกับส่งแสตมป์ไปรษณีย์ 5 บาทจำนวน 3 ดวงเพื่อใช้ในการส่งจุลสารมาให้สมาชิก สมาชิก 1 ปีจะได้รับจุลสารฯ 3 ฉบับ ให้ส่งใบสมัครมาที่ นพ.กิตติ ต่อจรัส หน่วยโลหิตวิทยา รพ.พระมงกุฎเกล้า เลขที่ 315 ถ.ราชวิถี เขตราชเทวี กทม 10400

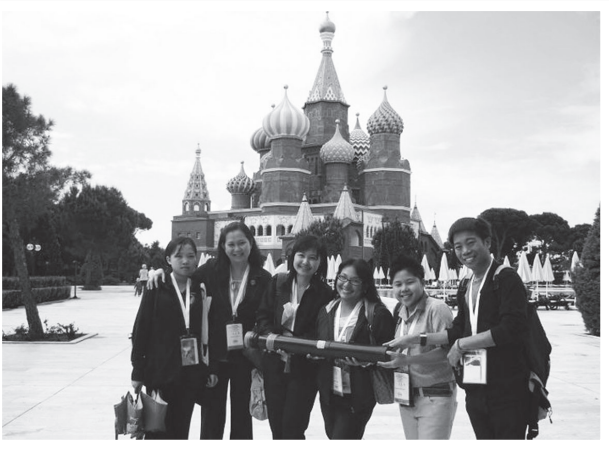
**?** อ่านจุลสารฯ แล้วคิดว่ามีประโยชน์ ได้รับความรู้เพิ่มเติม แต่เพิ่งเป็นสมาชิกได้ปีเดียว อยากได้จุลสารฉบับรวมเล่มครับ

**ก** ทางบรรณาธิการกำลังจัดทำจุลสารฯ ฉบับรวมเล่มอยู่ คาดว่าจะแล้วเสร็จภายในต้นปี 2555 เพื่อจะได้เป็นของขวัญปีใหม่ให้กับสมาชิกฯ โดยจะใช้ชื่อเรื่องว่า “สาระนั้นารู้เกี่ยวกับธาลัสซีเมีย” มีเนื้อหาที่ได้เคยตีพิมพ์และคำถามคำตอบ ที่คิดว่าน่าจะมีประโยชน์ กำลังอยู่ระหว่างหาทุนสนับสนุนการตีพิมพ์ เมื่อได้จัดพิมพ์เสร็จเรียบร้อยแล้ว และหากสมาชิกผู้ใดต้องการหนังสือดังกล่าว ก็ให้ส่งแสตมป์ไปรษณีย์มูลค่า 50 บาทเพื่อจะจัดส่งไปให้ครับ

## เปิดประสบการณ์ต่างแดน @ ตุรกี - เมืองแห่งสองทวีป

สุรพงษ์ วัฒนายน

ผมนายสุรพงษ์ วัฒนายน เข้ามาเป็นกรรมการชมธาลัสซีเมียโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์เมื่อปี 2553 และเป็นผู้ป่วยของ ผศ.พญ.ปราณี สุจริตจันทร์ ได้รับคัดเลือกได้ทุนสนับสนุนจากมูลนิธิโรคโลหิตจางธาลัสซีเมียแห่งประเทศไทยไปร่วมประชุมธาลัสซีเมียและฮีโมโกลบินนานาชาติครั้งที่ 12 การประชุมองค์กรธาลัสซีเมียนานาชาติสำหรับคนไข้และครอบครัวของคนไข้ครั้งที่ 14 ณ โรงแรมที่อปกากาปิและโรงแรมครีมลิน เมืองอันตัลยา ประเทศตุรกี ระหว่างวันที่ 11 - 14 พฤษภาคม 2554



วันที่ 1 เราออกเดินทางในคืนวันที่ 10 พฤษภาคม โดยสายการบินตุรกีแอร์ไลน์ เวลา 23.30 น. เดินทางสู่เมืองอิสตันบูลของประเทศตุรกีไปถึงตอนเช้าของวันที่ 11 พฤษภาคม เวลา 7.20 น. และเดินทางต่อไปยังเมืองอันตัลยาอีกประมาณ 1 ชั่วโมง เมื่อไปถึงต้องปรับสภาพร่างกายเป็นการด่วนเพราะอากาศเย็นมาก

ประมาณ 15 องศา และเวลาที่ประเทศตุรกีช้ากว่าเมืองไทยประมาณ 6 ชั่วโมง มีรถตู้มารับพวกเราไปยังโรงแรมที่จัดการประชุมแบ่งเป็น 2 โรงแรมคือโรงแรมที่อปกากาปิ ซึ่งเป็นที่พักของพวกเรา สวยงามมาก รูปแบบของโรงแรมนี้ได้แรงบันดาลใจมาจากพระราชวังที่อปกากาปิที่ใหญ่ที่สุดในเมืองอิสตันบูล อันเป็นพระราชวังที่ประทับของสุลต่าน ปัจจุบันพระราชวังที่อปกากาปิกลายเป็นพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติที่ใช้เก็บมหาสมบัติอันล้ำค่า ส่วนโรงแรมครีมลินพาลาส ซึ่งเป็นโรงแรมที่ใช้ในการประชุมครั้งนี้ถอดแบบมาจากทางเข้าของสแควร์ครีมลินในกรุงมอสโค ประเทศรัสเซีย ทำให้รู้สึกถึงบรรยากาศอันงดงามของสถาปัตยกรรม หลังจากเข้าพักแล้วก็มีเวลาจึงเดินสำรวจรอบๆ โรงแรมและทานข้าวกลางวัน และเข้าร่วมพิธีเปิดงานโดยคุณ Duran Canatan ประธานมูลนิธิธาลัสซีเมียของประเทศตุรกี และคุณ Panos Englezos ประธานองค์กรมูลนิธิธาลัสซีเมียโลก กล่าวเปิดงานและชมการแสดงศิลปวัฒนธรรมของประเทศตุรกี หลังจากนั้นเข้าร่วมฟังบรรยายวิชาการโดย ศ.ดร.นพ.สุทัศน์ ฟูเจริญบรรยายหัวข้อ “โรคที่สืบทอดทางฮีโมโกลบินเป็นภาระต่อสาธารณสุขของโลก”

วันที่ 3 วันที่ 12 พฤษภาคม หลังจากรับประทานอาหารเช้าผมได้เป็นตัวแทนผู้ป่วยจากประเทศไทย เข้าร่วมประชุมอภิปรายโต้เถียงระหว่างผู้ป่วย ผู้ปกครอง คุณหมอ มีทั้งหมด 8 กลุ่มจากนานาประเทศ ซึ่งผมถูกจัดให้อยู่ร่วมโต๊ะกับประเทศอาร์เจนตินาและประเทศเนเธอร์แลนด์ โดยมีคุณเซมิรา ซาคาโนว่าเป็นหัวหน้ากลุ่ม เธอสามารถพูดภาษาอังกฤษได้ดี