

คุยกับ...  หมออรุณี  
ศ. พญ.อรุณี เจตศรีสุภาพ

## แพทย์จะวินิจฉัยภาวะขาดธาตุเหล็กได้อย่างไร

ในการวินิจฉัยโรคแพทย์จะซักประวัติและตรวจร่างกายอย่างละเอียด ทั้งโรคธาลัสซีเมียและภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กจะมีประวัติคล้ายกันในเรื่องซีด คือ มีอาการเหนื่อยอ่อนเพลียเวียนศีรษะหน้ามืดแล้วแต่ว่าอาการซีดมากน้อยเพียงใด และร่างกายของผู้ป่วยปรับตัวรับสภาพต่อภาวะซีดได้หรือไม่อย่างไร

ทั้งโรคธาลัสซีเมียและภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กมักจะมีอาการซ้ำ ค่อยเป็นค่อยไป ผู้ป่วยอาจไม่เห็นการเปลี่ยนแปลงชัดเจน จนมีอาการซีดมากจึงจะมีอาการเด่นชัดก็ได้ ในผู้ป่วยธาลัสซีเมียซึ่งมีอาการซีดมากน้อยแตกต่างกันตามชนิดและความรุนแรงที่แบ่งย่อยไปตามความผิดปกติ และจะมีอาการซีดมากเนื่องจากเม็ดเลือดแดงแตกมากขึ้นเมื่อมีภาวะติดเชื้อแทรกซึ่งผู้ป่วยจะมีไข้ บางคนไม่เคยได้รับการวินิจฉัยมาก่อนว่าเป็นธาลัสซีเมีย แต่เพิ่งมาวินิจฉัยได้ต่อเมื่อมีอาการติดเชื้อแล้วซีดมากขึ้น แพทย์จึงจะเลือดตรวจพบว่าเป็นโรคธาลัสซีเมีย

**สำหรับผู้ที่เป็นพาหะธาลัสซีเมียเมื่อมีภาวะขาดธาตุเหล็กก็มีการไม่แตกต่างจากคนที่ไม่เป็นโรคธาลัสซีเมียที่มีภาวะขาดธาตุเหล็ก**

นอกจากประวัติอาการซีด ประวัติการรับประทานอาหารโดยละเอียดว่าเป็นอาหารที่มีธาตุเหล็กเป็นส่วนประกอบมากหรือน้อย เช่นคนที่ไม่รับประทานเนื้อสัตว์เลย มีโอกาสเกิดภาวะขาดธาตุเหล็กได้มาก เนื่องจากธาตุเหล็กจะมีมากในเนื้อสัตว์ส่วนที่เป็นเนื้อแดง เลือดสัตว์ ผักใบเขียว

คนที่รับประทานอาหารมังสะวิรัติจึงมีความเสี่ยงจากการมีภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กมากกว่าผู้ที่รับประทานเนื้อสัตว์

(ในผู้ป่วยโรคธาลัสซีเมียมีโอกาสมีธาตุเหล็กมากเกินดังกล่าวข้างต้น ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง แต่เน้นว่าผู้ที่เป็นพาหะธาลัสซีเมียควรรับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กสูงเหมือนคนทั่วไป)

ในการตรวจร่างกาย แพทย์สามารถแยกโรคได้พอสมควร เช่นหากเป็นโรคธาลัสซีเมียมักจะตรวจพบว่าผู้ป่วยมีอาการซีดเหลือง ตับ ม้ามโต แต่ในผู้ป่วยที่มีอาการไม่รุนแรง อาจแยกยากจากการตรวจร่างกาย ในผู้ป่วยที่มีโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กอาจตรวจร่างกายไม่พบความผิดปกติใด นอกจากภาวะซีดซึ่งหากอาการซีดไม่มากอาจตรวจอาการซีดด้วยสายตาไม่ได้

อาการที่มีลิ้นเหลืองหรือเล็บบางหรือเล็บงอน อาจตรวจพบได้ในผู้ที่มีภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กซึ่งพบไม่มาก

การวินิจฉัยที่ช่วยมากที่สุดคือการตรวจเลือดว่ามีภาวะโลหิตจางจริงหรือไม่ และตรวจลักษณะของเม็ดเลือดแดง ซึ่งในผู้ป่วยที่เป็นโรคธาลัสซีเมียจะเห็นลักษณะเปลี่ยนแปลงชัดเจน แต่กับอกรายละเอียดของการวินิจฉัยไม่ได้ทั้งหมด ต้องส่งเลือดตรวจว่ามีเม็ดเลือดผิดปกติของฮีโมโกลบินหรือไม่ หรือบางคนอาจต้องตรวจดีเอ็นเอเพิ่ม

หากแพทย์ซักประวัติและตรวจร่างกายกับตรวจเลือดเบื้องต้นแล้ว สงสัยว่าผู้ป่วยมีโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กในปัจจุบันให้ลองรักษาด้วยธาตุเหล็กและดูการตอบสนองใน 4-6 สัปดาห์ ถ้าความเข้มข้นของเลือดที่เรียกว่าฮีโมโกลบินขึ้นมากกว่า 1 กรัมต่อเดซิลิตร แสดงว่าภาวะซีดของผู้ป่วยเกิดจากการขาดธาตุเหล็ก ก็ให้รักษาต่อด้วยธาตุเหล็กจนครบ 3 เดือน ขณะเดียวกันหาสาเหตุและแก้ไขสาเหตุจากการขาดธาตุเหล็กด้วย แต่หากรักษาด้วยธาตุเหล็กและแน่ใจว่าผู้ป่วยได้รับประทานยาสม่าเสมอแต่ความเข้มข้นของฮีโมโกลบินไม่ขึ้น ควรหาสาเหตุอื่นที่ทำให้เกิดภาวะซีดได้ ที่พบบ่อยในประเทศไทยคือธาลัสซีเมีย

ในผู้ป่วยบางคน มีความเข้มข้นของเลือดขึ้นบ้าง แต่ขึ้นน้อยกว่าคนปกติควรตรวจว่าเป็นพาหะธาลัสซีเมียหรือไม่เพราะในผู้ที่เป็นพาหะธาลัสซีเมียก็มีภาวะซีดจากการขาดธาตุเหล็กได้ คนกลุ่มนี้ให้การรักษาด้วยการให้ยาธาตุเหล็กให้ครบและต้องหาสาเหตุและแก้ไขสาเหตุของการขาดธาตุเหล็กเช่นกัน

ผู้ป่วยโรคธาลัสซีเมียชนิดที่ไม่รุนแรง สามารถพบภาวะซีดจากการขาดธาตุเหล็กได้เช่นกัน แต่พบไม่มาก

ขณะนี้กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขกำลังดำเนินการเตรียมมาตรการควบคุมป้องกันภาวะโลหิตจาง จากการขาดธาตุเหล็กทั่วประเทศโดยมาตรการหนึ่ง คือ จะมีการให้ยาเสริมธาตุเหล็กรับประทานสัปดาห์ละครั้ง ขณะนี้ยังอยู่ระหว่างการเตรียมความพร้อมในทุกส่วนเพื่อรองรับมาตรการดังกล่าว สิ่งที่คุณทั่วไปมักกังวลก็คือหากผู้ที่เป็นพาหะธาลัสซีเมียซึ่งพบจำนวนมากในประเทศไทยทั้งที่เคยตรวจพบหรืออาจยังไม่เคยตรวจพบว่าเป็นพาหะธาลัสซีเมีย ถ้าได้รับการแจกยาธาตุเหล็กจะทำให้เกิดอันตรายเพราะมีธาตุเหล็กเกินจะได้มั่นใจและสบายใจได้ว่าไม่มีปัญหาและร่วมมือในการควบคุมป้องกันภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก