



ภาษา

เด็กขาดธาตุเหล็ก เกิดจากอะไร อาการเด็กขาดธาตุเหล็กป้องกันได้

เด็กขาดธาตุเหล็ก เกิดจากอะไร อาการเด็กขาดธาตุเหล็กป้องกันได้

บทความแนะนำพัฒนาการลูกน้อยตามช่วงวัย 0-12 เดือน

บทความ

ต.ค. 8, 2024

5 นาที

ธาตุเหล็ก มีความสำคัญต่อร่างกายในทุกช่วงวัย หากขาดไปอาจเสี่ยงต่อการเกิดโรคได้ โดยเฉพาะเด็กขาดธาตุเหล็ก ที่ส่งผลให้เกิดภาวะโลหิตจาง ทำให้ลูกมีอาการตัวซีด ซึ่งจะส่งผลให้เกิดอาการผิดปกติหลายอย่าง เช่น ตัวซีด มีความผิดปกติของภูมิคุ้มกัน รวมไปถึงการเจริญเติบโตของร่างกาย

การส่งเสริมสุขภาพให้ลูกทำได้ง่าย ๆ เพียงให้ลูกกินนมแม่ ซึ่งมีสารอาหารสำคัญกว่า 200 ชนิด มีธาตุเหล็กที่ดูดซึมได้ง่ายและเพียงพอสำหรับช่วงแรกของชีวิต ช่วยป้องกันภาวะซีด มีจุลินทรีย์ที่ดีต่อสุขภาพหลายสายพันธุ์ เช่น LPR ที่พบได้ในนมนมแม่ ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันให้กับลูกที่กำลังเติบโต

ธาตุเหล็ก สำคัญอย่างไร?

ธาตุเหล็กเป็นส่วนประกอบในเซลล์เม็ดเลือด การที่เด็กขาดธาตุเหล็ก หรือมีภาวะที่ธาตุเหล็กในร่างกายไม่เพียงพอ ก็จะส่งผลกระทบต่อกระบวนการทำงานในร่างกาย เช่น

1. การสร้างเม็ดเลือดแดง
2. การทำงานของเยื่อทางเดินอาหาร
3. การทำงานของกล้ามเนื้อ
4. การพัฒนาการของสมอง

สำหรับช่วงสำคัญของการพัฒนาสมอง คือ ตั้งแต่ทารกอยู่ในครรภ์จวบจนอายุ 2 ปี หากเด็กขาดธาตุเหล็กในช่วงวัยนี้ จึงอาจส่งผลเสียในระยะยาวได้

จะรู้ได้อย่างไรว่า เด็กขาดธาตุเหล็ก

หากเด็กขาดธาตุเหล็กไม่รุนแรง จะมักไม่แสดงอาการ แต่เด็กขาดธาตุเหล็กในรายที่รุนแรง มักจะมีอาการแสดงออกทางร่างกาย (3) เช่น

- มีอาการซีด หรือพบภาวะซีด
- อ่อนเพลีย
- เฉื่อยชา สมาธิลดลง
- ใจสั่น
- ลักษณะเล็บผิดปกติ
- ลิ้นเลีย (glossitis) มีสีและลักษณะของลิ้นที่เปลี่ยนไป คือ ปุ่มบนผิวลิ้นหาย ทำให้ลิ้นเรียบผิดปกติ
- ความอยากอาหารลดลง
- มีพฤติกรรมรับประทานที่ผิดปกติ เช่น ชอบกินน้ำแข็งมาก ๆ อยากกินแป้ง หรือข้าวดิบ



ภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กในเด็ก

เมื่อธาตุเหล็กที่ช่วยสร้างกล้ามเนื้อ ช่วยการทำงานของเอนไซม์หลายชนิด และเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของฮีโมโกลบินในเม็ดเลือดแดงมีไม่เพียงพอ อาจเกิดภาวะโลหิตจาง พบได้บ่อยในเด็กอายุ 6 เดือน ถึง 5 ปี และในช่วงวัยรุ่น ซึ่งจะมีอาการผิวซีดไม่มีเลือดฝาด เจ็บขา เหนื่อยง่าย ที่สำคัญสมาธิในการเรียนหนังสือลดลง ควรรีบปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

สาเหตุที่ทำให้เด็กขาดธาตุเหล็ก

เหตุที่ทำให้เด็กขาดธาตุเหล็ก เกิดได้จากหลายสาเหตุ อาจพบว่าเกิดขึ้นแต่ตอนอยู่ในครรภ์ จนถึงเรื่องโภชนาการของเด็กในวัยเจริญเติบโต เช่น

- เกิดความเสี่ยงในช่วงปริกำเนิดของการตั้งครรภ์ ทำให้ทารกมีธาตุเหล็กสะสมในร่างกายลดลง เพราะธาตุเหล็กจะสะสมตั้งแต่ช่วงที่ทารกอยู่ในครรภ์ เป็นไปได้ว่าแม่มีภาวะขาดธาตุเหล็ก ภาวะการคลอดก่อนกำหนด และภาวะครรภ์แฝดที่มีภาวะเลือดวิงถ่ายเทระหว่างทารกในครรภ์ (1)
- เด็กขาดธาตุเหล็ก เพราะได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ โดยเฉพาะในช่วงวัยทารก เด็กในวัยเรียน และช่วงวัยรุ่น ที่ร่างกายต้องการธาตุเหล็กที่มากขึ้น
- โรคที่ส่งผลต่อการดูดซึมธาตุเหล็กของลำไส้ เช่น โรคที่มีความผิดปกติทางพันธุกรรมในการดูดซึมธาตุเหล็ก ลำไส้เล็กส่วนต้นอักเสบเรื้อรัง หรือมีการผ่าตัดกระเพาะอาหารหรือลำไส้เล็กส่วนต้นออก



การป้องกันภาวะขาดธาตุเหล็ก

1. ทารกควรกินนมแม่อย่างต่อเนื่อง เพราะน้ำนมแม่มีธาตุเหล็ก และสารอาหารที่เพียงพอต่อความต้องการของทารกแรกเกิดถึง 6 เดือน
2. เมื่อทารกอายุ 6 เดือนขึ้นไป ควรเสริมอาหารตามวัย เพราะร้อยละ 90 ของธาตุเหล็กที่ทารกต้องการ จะได้จากอาหารเสริมตามวัย เช่น ตับ ไข่แดง และเนื้อสัตว์
3. ทารกกลุ่มเสี่ยงควรปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับการเสริมธาตุเหล็ก เช่น ทารกที่คลอดก่อนกำหนด หรือทารกน้ำหนักตัวน้อย
4. เด็กวัย 6 เดือน – 2 ปี อาจมีการเสริมธาตุเหล็ก กรณีได้รับอาหารที่มีธาตุเหล็กน้อย
5. ธาตุเหล็กจะดูดซึมได้ดี เมื่อมีวิตามินซี จึงควรเสริมอาหารที่ช่วยเพิ่มการดูดซึมธาตุเหล็ก
6. คุณแลสุขภาพของลูกให้แข็งแรง อยู่เสมอ เพื่อป้องกันโรค

การตรวจคัดกรองภาวะการขาดธาตุเหล็กในเด็ก

แพทย์สามารถตรวจคัดกรองภาวะการขาดธาตุเหล็กในเด็กช่วงอายุ 6 เดือน – 2 ปี ที่คลินิกเด็กได้ โดยแพทย์จะทำการซักประวัติ ตรวจร่างกาย ตรวจเลือดเพื่อดูค่าของเม็ดเลือดแดงจาก CBC โดยจะตรวจในช่วงอายุ 9 – 12 เดือน กรณีเด็กอยู่ในกลุ่มเสี่ยงต่อการขาดธาตุเหล็ก อาจตรวจซ้ำเมื่ออายุ 15 – 18 เดือน (1)

ดื่มนมแม่ และรับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง ช่วยป้องกันภาวะซีด

เนื่องจากธาตุเหล็กเป็นส่วนประกอบสำคัญของ Hemoglobin และ myoglobin อีกทั้งยังมีบทบาท

สำคัญต่อการพัฒนาสมอง หากทารกขาดธาตุเหล็ก อาจมีปัญหาด้านเชาวน์ปัญญา และสมาธิได้ แม้ว่าจะรักษาภาวะขาดธาตุเหล็กแล้วก็ตาม ดังนั้น การได้รับนมแม่อย่างเพียงพอในวัยทารกจึงสำคัญอย่างยิ่ง เพราะในนมแม่มีธาตุเหล็ก 0.35 mg/L จึงมีธาตุเหล็กอย่างเพียงพอสำหรับลูกในแต่ละวัน และธาตุเหล็กในนมนมแม่มักดูดซึมได้เกือบ 50% (2)

- ทารกใน 6 เดือนแรก ควรได้รับธาตุเหล็ก 27 mg ต่อวันจากนมแม่ ซึ่งรวมกับธาตุเหล็กสะสมจากการแตกตัวของฮีโมโกลบินหรือเหล็กจากการแตกสลายของเม็ดเลือดแดง ก็ได้รับธาตุเหล็กเพียงพอแล้ว
- ทารกอายุ 7-12 เดือน ควรได้รับธาตุเหล็ก 11 mg จากอาหารเสริมตามวัย

อาหารที่มีธาตุเหล็กสูง ช่วยป้องกันภาวะซีด

- อาหารที่มีธาตุเหล็กสูง เช่น เนื้อแดง ตับ เครื่องในสัตว์ เลือด ไข่แดง ส่วนผักใบเขียว เช่น ผักโขม บรอกโคลี ตำลึง และถั่วเมล็ดแห้ง
- หากเทียบปริมาณธาตุเหล็กในอาหาร 100 กรัม ตับ มีธาตุเหล็ก 6-10 mg และเนื้อสัตว์อื่นมีธาตุเหล็ก 1-3 mg ต่อปริมาณ 100 กรัม
- ไข่แดงมีปริมาณธาตุเหล็ก 9 mg ต่อไข่แดง 1 ฟอง แต่การดูดซึมไม่ดีเท่าเนื้อสัตว์
- นอกจากอาหารที่มีธาตุเหล็กแล้ว ควรเลือกรับประทานอาหารที่ช่วยในการดูดซึมของธาตุเหล็กจากผักและไข่แดง คือ อาหารที่อุดมไปด้วยวิตามินซี

อ้างอิง

1. สมาคมโลหิตวิทยาแห่งประเทศไทย | The Thai Society of Hematology (tsh.or.th)
2. ธาตุเหล็กในนมแม่ ส่วนสำคัญพัฒนาสมอง - สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) (thaihealth.or.th)
3. ภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กในเด็ก โรงพยาบาลมหาราชนครศรีธรรมราช
4. Lara-Villoslada F. et. al., Br J Nutr. 2007 Oct;98 Suppl 1:S96-100
5. Floch MH. et. al., J Clin Gastroenterol. 2015 Nov-Dec;49 Suppl 1:S69-73

อ้างอิง ณ วันที่ 17 ธันวาคม 2566