



เกิดจากที่ร่างกายได้รับธาตุเหล็กในร่างกายไม่เพียงพอที่จะสร้างเม็ดเลือดแดง

## สาเหตุ

การเสียเลือด ร่างกายยังต้องการธาตุเหล็กเพื่อไปสร้างเม็ดเลือดมากขึ้น โดยปกติร่างกายจะเก็บสำรองธาตุเหล็กเอาไว้ แม้กระทั่งเม็ดเลือดแดงที่อายุมาก เมื่อโดนทำลายแล้ว ธาตุเหล็กก็จะถูกนำไปใช้เม็ดเลือดแดงตัวใหม่ อาหารที่มีธาตุเหล็กสูงคือ เนื้อ นม ไข่ พักโซม บล๊อคโคลี่ แต่บางครั้งบางคนก็มีปัญหาเรื่องการดูดซึมผ่านลำไส้ และหากมีการเลือดออกเรื้อรังยิ่งทำให้เกิดขาดธาตุเหล็กมากขึ้น หรือกลุ่มมีมธุระวิธิต คนท้อง หรือผู้ที่ป่วยเป็นโรคซีริแอก แพลในกระเพาะ เบื่ออก ลำไส้



## อาการ

รู้สึกเหนื่อย มีปัญหาในการใช้ชีวิตประจำวัน ถ้าอาการรุนแรง อาจทำให้เกิดหายใจเร็วสั้น หัวชืด หากเป็นมานาน ๆ อาจทำให้เจ็บปาก กลืนลำบาก และน้ิม เล็บเป็นคลื่น หรือบางทีอยากกินอาหารแปลก ๆ



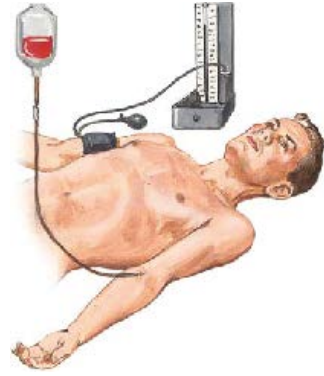
## วินิจฉัย

จากการตรวจเลือด วัดระดับธาตุเหล็กและฮีโมโกลบิน และหาสาเหตุของการเสียธาตุเหล็กโดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็ก วัยรุ่น หญิงท้อง เลือดออกจากลำไส้จากมะเร็งหรือแผล การวินิจฉัยยังไม่แน่ชัด แพทย์ต้องเก็บไขกระดูกไปตรวจ ดูปริมาณธาตุเหล็กที่ก่อให้เกิดภาวะชืด



## การรักษา

การรักษาขึ้นอยู่กับ อาการรุนแรงของภาวะชืด โดยปกติ จะได้ธาตุเหล็กอย่างน้อยวันละครั้งประมาณ 3-6เดือน ผู้ป่วยชืดรุนแรง ต้องทำการถ่ายเลือด อาการจะค่อย ๆ ดีขึ้น แต่ระดับธาตุเหล็กจะกลับมาปกติต้องใช้เวลหลาย เดือนหรือเป็นปี



## ควรไม่ควร

- ✓ ควรกินธาตุเหล็กตามแพทย์สั่ง
- ✓ ควรกินวิตามินขดะตั้งท้องและขดะให้นมลูก
- ✓ ควรสังเกตอาการของภาวะชืดเช่น เหนื่อยมาก แน่นหน้าอก หายใจสั้น
- ✓ ควรแจ้งแพทย์หากเลือดออกเรื้อรัง
- ✓ ควรแจ้งแพทย์หากกินเสริมธาตุเหล็กแล้วปวดท้อง ปรีกษาแพทย์ลดปริมาณยาอาจช่วยได้

