บทความแนะนำพัฒนาการลูกน้อยตามช่วงวัย 0-12 เดือน
บทความ

เด็กขาดธาตุเหล็ก เกิดจากอะไร พร้อมวิธีป้องกัน

ต.ค. 8, 2024

5นาที

ธาตุเหล็ก มีความสำคัญต่อร่างกายในทุกช่วงวัย หากขาดไปอาจเสี่ยงต่อการเกิดโรคได้ โดยเฉพาะเด็กขาดธาตุเหล็ก ที่ส่งผลให้เกิดภาวะโลหิตจาง ทำให้ลูกมีอาการตัวซีด ซึ่งจะส่งผลให้เกิดอาการผิดปกติหลายอย่าง เช่น ตัวซีด มีความผิดปกติของภูมิคุ้มกัน รวมไปถึงการเจริญเติบโตของร่างกาย การส่งเสริมสุขภาพให้ลูกทำได้ง่าย ๆ เพียงให้ลูกกินนมแม่ ซึ่งมีสารอาหารสำคัญกว่า 200 ชนิด มีธาตุเหล็กที่ดูดซึมได้ง่ายและเพียงพอสำหรับช่วงแรกของชีวิต ช่วยป้องกันภาวะซีด มีจุลินทรีย์ที่ดีต่อสุขภาพหลายสายพันธุ์ เช่น LPR ที่พบได้ในน้ำนมแม่ ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันให้กับลูกที่กำลังเติบโต

หนูจะทำเมนูตับหรือเนื้อสัตว์ให้ลูกวัยเริ่มอาหารตามวัย (6 เดือน+) ทานยังไงดีคะ ไม่ให้เหม็นคาวและทานง่าย?

คลิก

เป็นคำถามยอดฮิตเลยค่ะ! ลองนำตับไก่หรือเนื้อปลาไปนึ่งให้สุก แล้วนำมาบดหรือปั่นผสมกับข้าวบดของน้อง และผักรสหวานอย่างฟักทองหรือแครอทดูสิคะ ความหวานของผักจะช่วยกลบกลิ่นคาวได้ดีเลยค่ะ เริ่มจากปริมาณน้อยๆ ก่อน แล้วค่อยๆ เพิ่มขึ้นเมื่อน้องเริ่มคุ้นเคยค่ะ หากน้องไม่ทานจริงๆ เนื้อไก่ฉีกฝอยๆ หรือไข่แดงบดก็เป็นตัวเลือกที่ดีมากเช่นกันค่ะ หากมีข้อสงสัยเรื่องโภชนาการ ควรปรึกษาแพทย์หรือนักโภชนาการนะคะ

จริงไหมคะที่ให้ลูกวัย 1 ขวบขึ้นไปดื่มนมเยอะๆ แล้วจะทำให้ขาดธาตุเหล็ก?

คลิก

จริงและสำคัญมากๆ เลยค่ะ! เพราะแคลเซียมในนมปริมาณมากจะไปขัดขวางการดูดซึมธาตุเหล็กจากอาหารมื้อหลักค่ะ และการดื่มนมเยอะๆ ยังทำให้น้องอิ่มจนไม่อยากทานข้าว ซึ่งเป็นแหล่งธาตุเหล็กที่สำคัญด้วยค่ะ สำหรับเด็กวัย 1 ขวบขึ้นไปจึงไม่ควรดื่มนมเกินวันละ 2-3 แก้ว (ประมาณ 16-24 ออนซ์) เพื่อให้เขายังมีพื้นที่ในท้องสำหรับทานอาหารอื่นๆ ด้วยค่ะ

หนูจะรู้ได้ยังไงคะว่าลูก "ซีด" จริงๆ ไม่ใช่แค่เป็นเด็กผิวขาว? มีวิธีสังเกตง่ายๆ ไหมคะ?

คลิก

มีวิธีสังเกตง่ายๆ เลยค่ะ! ลองเปิด "เปลือกตาล่าง" ของน้องดูเบาๆ ค่ะ ถ้าด้านในเป็นสีชมพูระเรื่อก็โอเคค่ะ แต่ถ้าเป็นสีขาวซีดๆ แทบไม่มีสีชมพูเลย อาจเป็นสัญญาณว่าน้องมีภาวะซีดได้ค่ะ นอกจากนี้ลองดูที่ริมฝีปาก ฝ่ามือ หรือเล็บก็ได้ค่ะ ถ้าดูซีดกว่าเด็กคนอื่นในวัยเดียวกันอย่างเห็นได้ชัด ควรพาน้องไปปรึกษาคุณหมอเพื่อตรวจเลือดให้แน่ใจนะคะ

ธาตุเหล็ก สำคัญอย่างไร?

ธาตุเหล็กเป็นส่วนประกอบในเซลล์เม็ดเลือด การที่เด็กขาดธาตุเหล็ก หรือมีภาวะที่ธาตุเหล็กในร่างกายไม่เพียงพอ ก็จะส่งผลกระทบต่อกระบวนการการทำงานในร่างกาย เช่น

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

สำหรับช่วงสำคัญของการพัฒนาสมอง คือ ตั้งแต่ทารกอยู่ในครรภ์จวบจนอายุ 2 ปี หากเด็กขาดธาตุเหล็กในช่วงวัยนี้ จึงอาจส่งผลเสียในระยะยาวได้

จะรู้ได้ยังไงว่า เด็กขาดธาตุเหล็ก

หากเด็กขาดธาตุเหล็กไม่รุนแรง จะมักไม่แสดงอาการ แต่เด็กขาดธาตุเหล็กในรายที่รุนแรง มักจะ

มีอาการแสดงออกทางร่างกาย (3) เช่น

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

ภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กในเด็ก

เมื่อธาตุเหล็กที่ช่วยสร้างกล้ามเนื้อ ช่วยการทำงานของเอนไซน์หลายชนิด และเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของฮีโมโกบินในเม็ดเลือดแดงมีไม่เพียงพอ อาจเกิดภาวะโลหิตจาง พบได้บ่อยในเด็กอายุ 6 เดือน ถึง 5 ปี และในช่วงวัยรุ่น ซึ่งจะมีอาการผิวซีดไม่มีเลือดฝาด เฉื่อยชา เหนื่อยง่าย ที่สำคัญสมาธิในการเรียนหนังสือลดลง ควรรีบปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

สาเหตุที่ทำให้เด็กขาดธาตุเหล็ก

เหตุที่ทำให้เด็กขาดธาตุเหล็ก เกิดได้จากหลายสาเหตุ อาจพบว่าเกิดตั้งแต่ตอนอยู่ในครรภ์ จนถึงเรื่องโภชนาการของเด็กในวัยเจริญเติบโต เช่น

- เกิดความเสี่ยงในช่วงปริกำเนิดของการตั้งครรภ์ ทำให้ทารกมีธาตุเหล็กสะสมในร่างกายลดลง เพราะธาตุเหล็กจะสะสมตั้งแต่ช่วงที่ทารกอยู่ในครรภ์ เป็นไปได้ว่าแม่มีภาวะขาดธาตุเหล็ก ภาวะการคลอดก่อนกำหนด และภาวะครรภ์แฝดที่มีภาวะเลือดวิงถ่ายเทระหว่างทารก

ในครรภ์ (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. ดูแลสุขภาพของลูกให้แข็งแรง อยู่เสมอ เพื่อป้องกันโรค

การตรวจคัดกรองภาวะการขาดธาตุเหล็กในเด็ก

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

ดื่มนมแม่ และรับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง ช่วยป้องกันภาวะซีด

เนื่องจากธาตุเหล็กเป็นส่วนประกอบสำคัญของ Hemoglobin และ myoglobin อีกทั้งยังมีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาสมอง หากทารกขาดธาตุเหล็ก อาจมีปัญหาด้านเชาวน์ปัญญา และสมาธิได้ แม้ว่าจะรักษาภาวะขาดธาตุเหล็กแล้วก็ตาม ดังนั้น การได้รับนมแม่อย่างเพียงพอในวัยทารกจึงสำคัญอย่างยิ่ง เพราะในนมแม่มีธาตุเหล็ก 0.35 mg/L จึงมีธาตุเหล็กอย่างเพียงพอสำหรับลูกในแต่ละวัน และธาตุเหล็กในน้ำนมแม่ยังดูดซึมได้เกือบ 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