



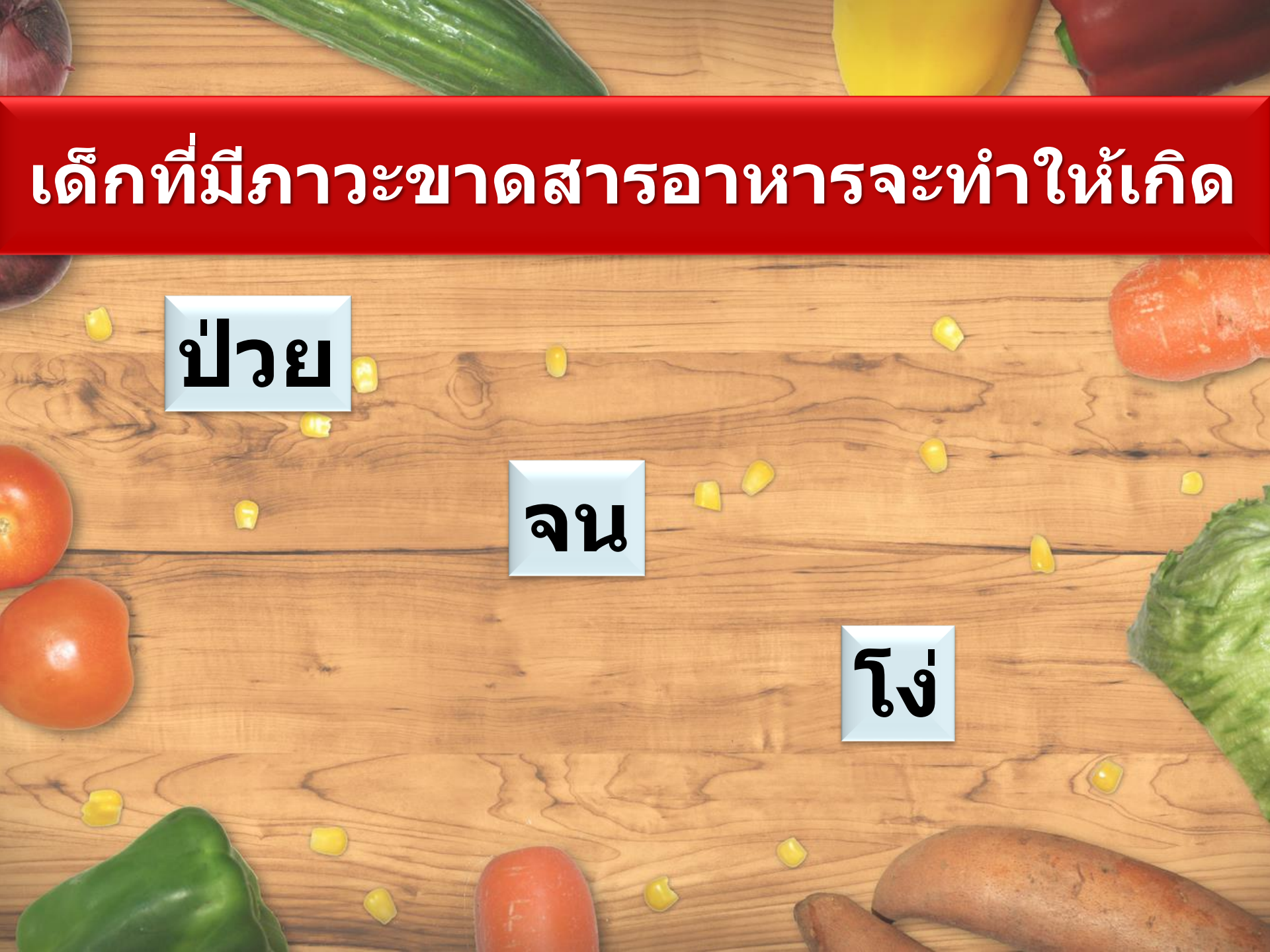
โภชนาการสำหรับเด็กวัย

แรกเกิด-5 ปี

พญ. วิยดา บุญเลื่อง

ทำไมต้องรู้เรื่องโภชนาการ

1. เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดภาวะขาดสารอาหาร
2. เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดภาวะอ้วน เตี้ย ไม่สมส่วน

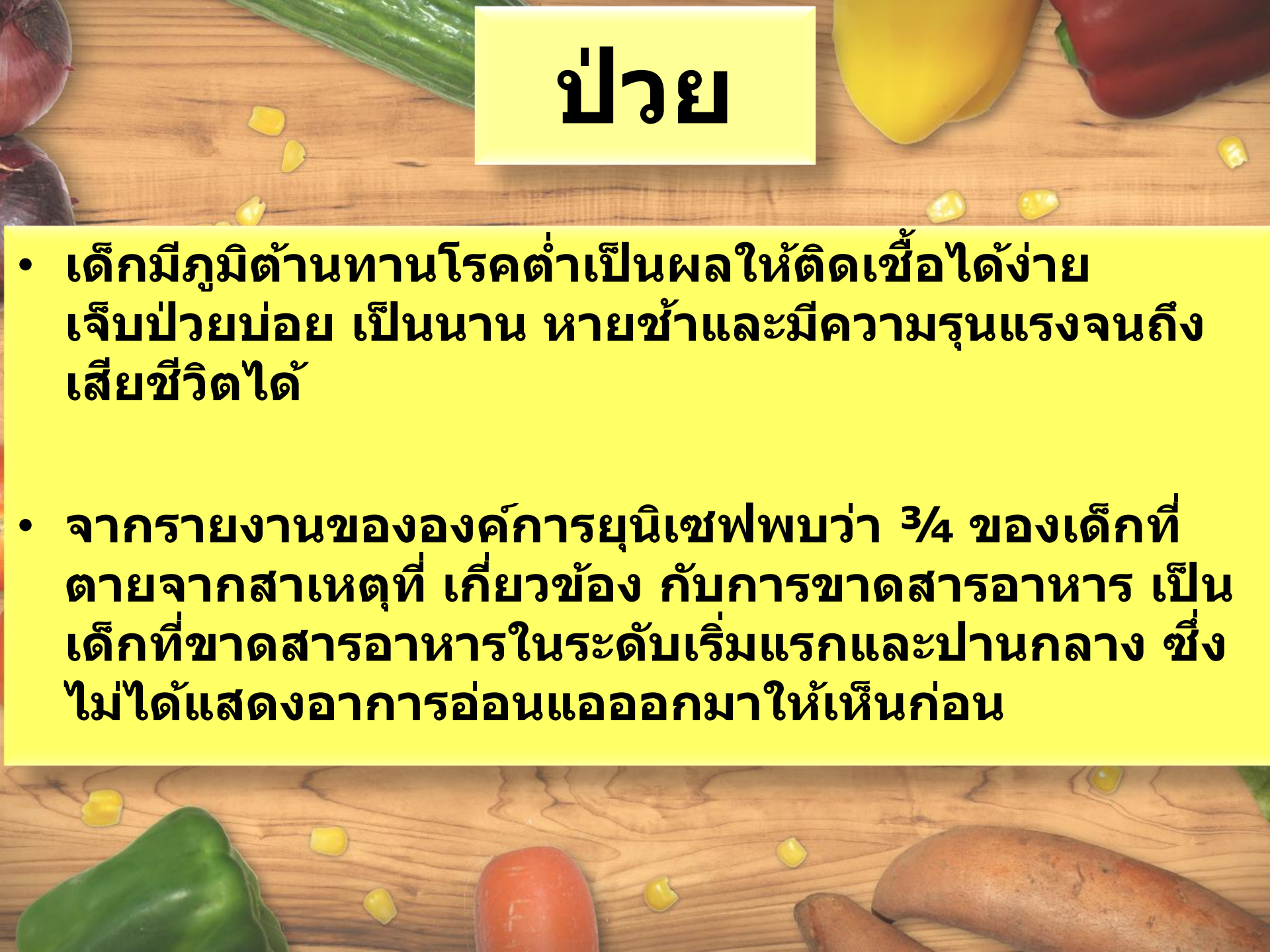


เด็กที่มีภาวะขาดสารอาหารจะทำให้เกิด

ป่วย

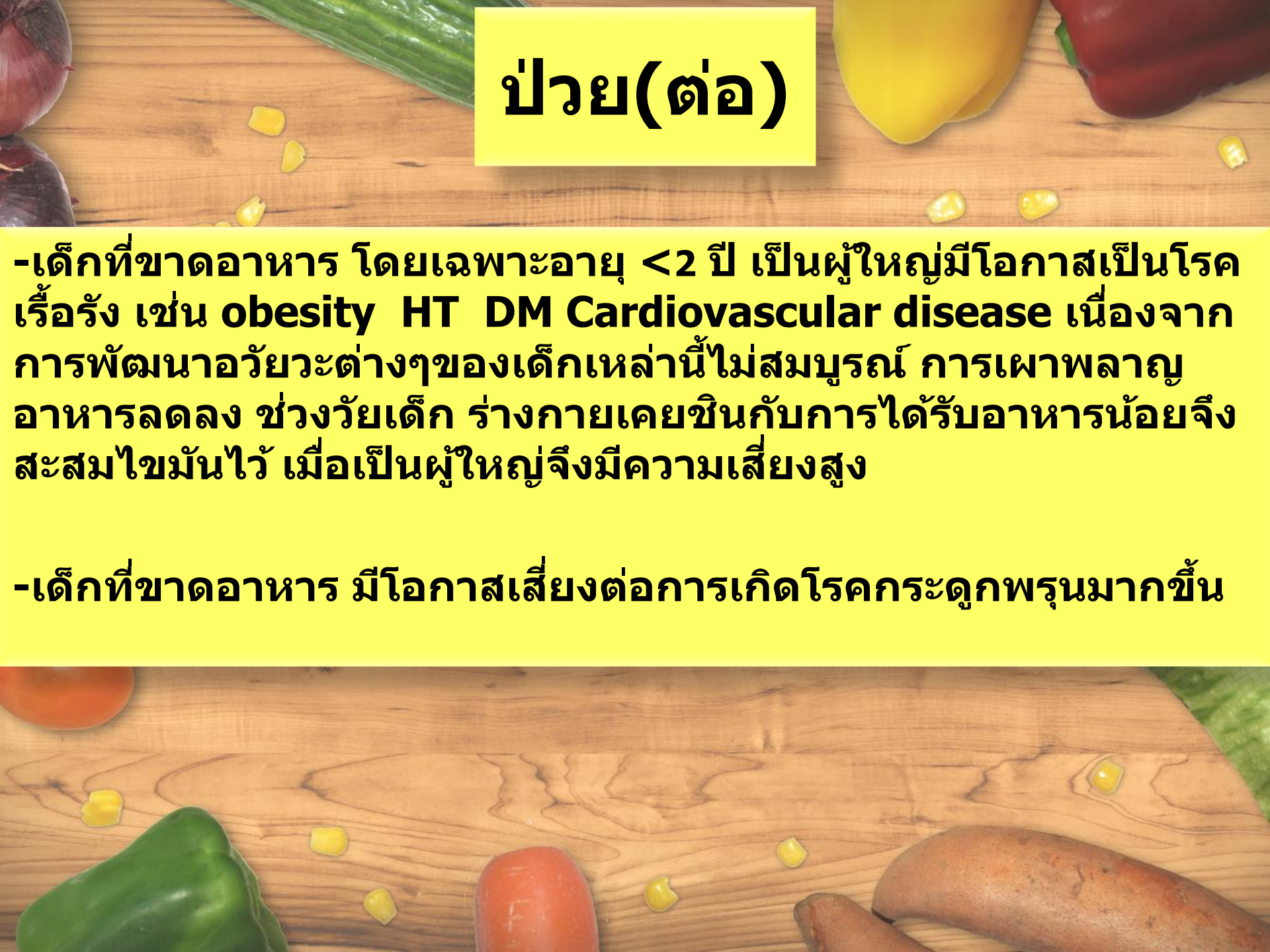
จน

โง่



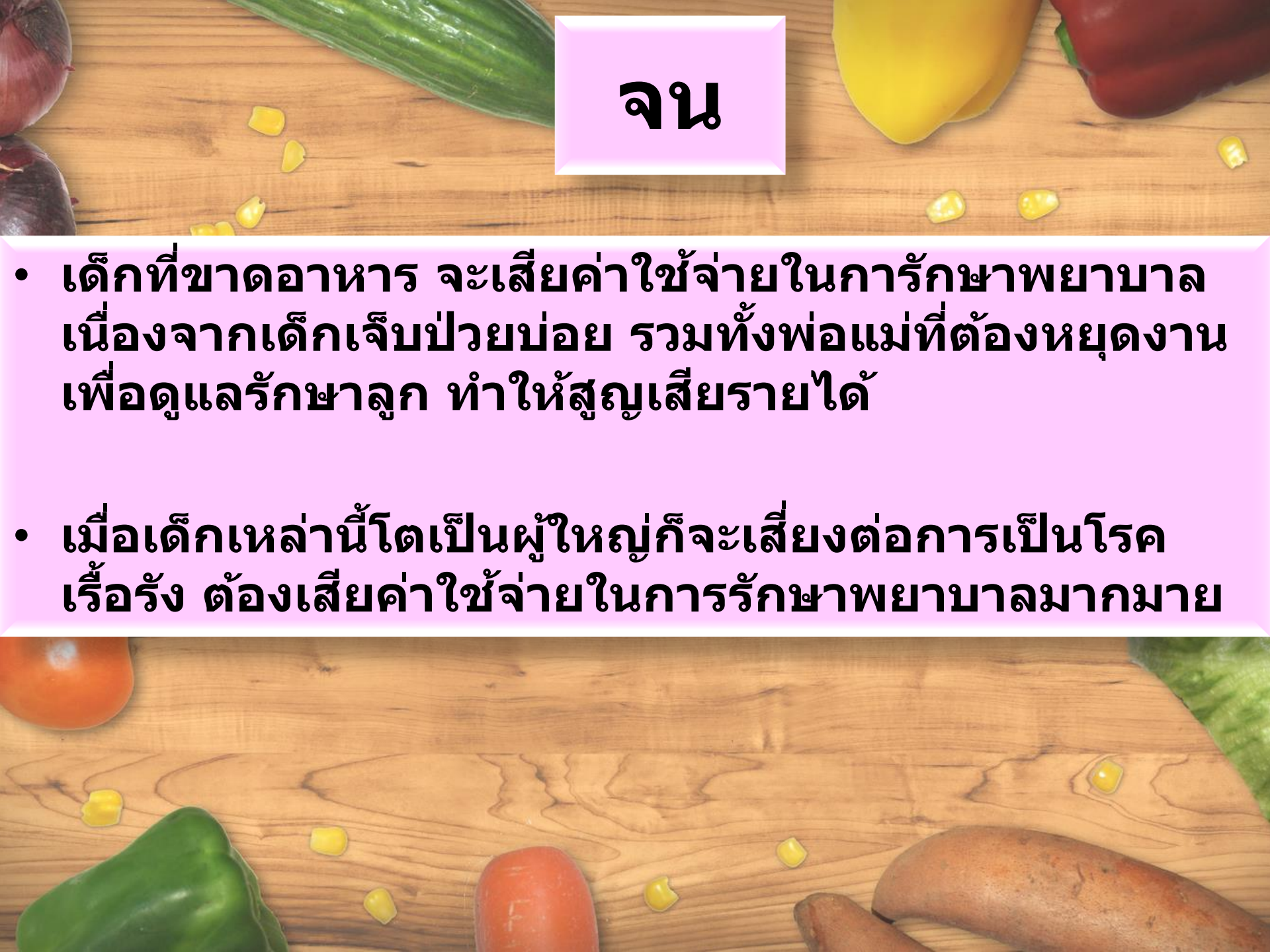
ป่วย

- เด็กมีภูมิต้านทานโรคต่ำเป็นผลให้ติดเชื้อได้ง่าย เจ็บป่วยบ่อย เป็นนาน หายช้าและมีความรุนแรงจนถึงเสียชีวิตได้
- จากรายงานขององค์การยูนิเซฟพบว่า 3/4 ของเด็กที่ตายจากสาเหตุที่ เกี่ยวข้อง กับการขาดสารอาหาร เป็นเด็กที่ขาดสารอาหารในระดับเริ่มแรกและปานกลาง ซึ่งไม่ได้แสดงอาการอ่อนแอออกมาให้เห็นก่อน



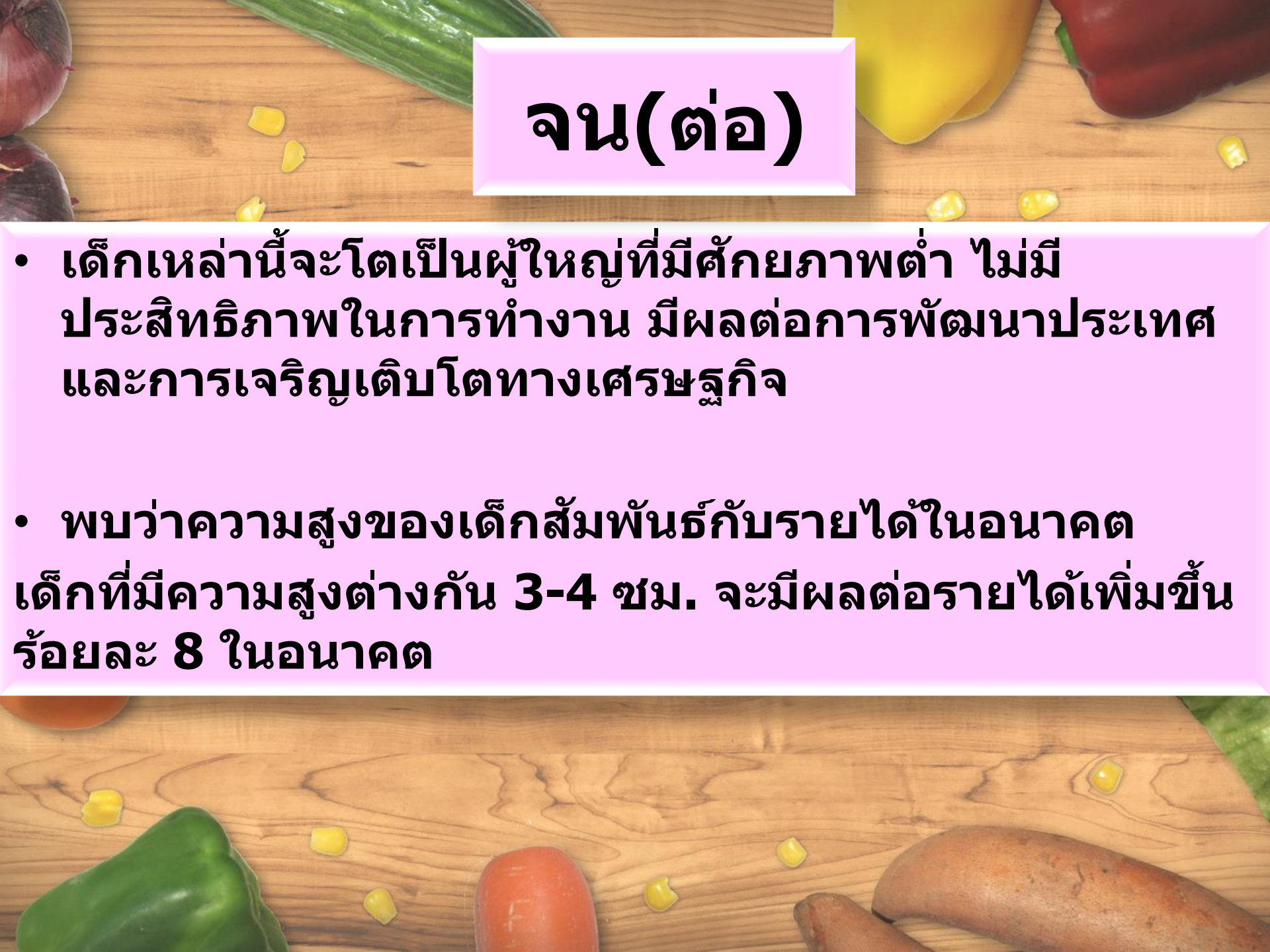
ป่วย(ต่อ)

- เด็กที่ขาดอาหาร โดยเฉพาะอายุ <2 ปี เป็นผู้ใหญ่มีโอกาสเป็นโรคเรื้อรัง เช่น obesity HT DM Cardiovascular disease เนื่องจากการพัฒนาอวัยวะต่างๆของเด็กเหล่านี้ไม่สมบูรณ์ การเผาผลาญอาหารลดลง ช่วงวัยเด็ก ร่างกายเคยชินกับการได้รับอาหารน้อยจึงสะสมไขมันไว้ เมื่อเป็นผู้ใหญ่จึงมีความเสี่ยงสูง
- เด็กที่ขาดอาหาร มีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดูกพรุนมากขึ้น



จน

- เด็กที่ขาดอาหาร จะเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล เนื่องจากเด็กเจ็บป่วยบ่อย รวมทั้งพ่อแม่ที่ต้องหยุดงานเพื่อดูแลรักษาลูก ทำให้สูญเสียรายได้
- เมื่อเด็กเหล่านี้โตเป็นผู้ใหญ่ก็จะเสี่ยงต่อการเป็นโรคเรื้อรัง ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลมากมาย

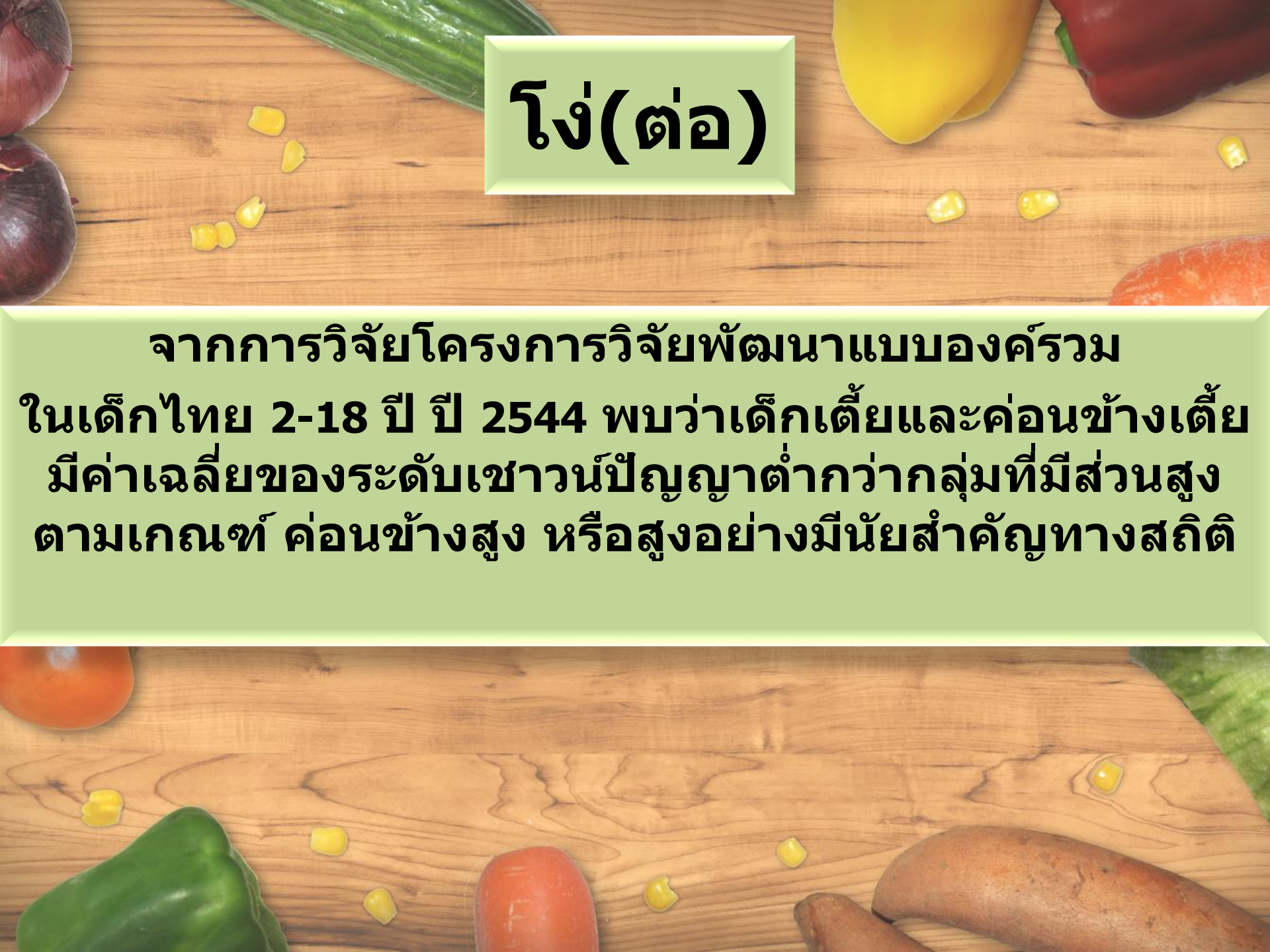


จน(ต่อ)

- เด็กเหล่านี้จะโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีศักยภาพต่ำ ไม่มีประสิทธิภาพในการทำงาน มีผลต่อการพัฒนาประเทศ และการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจ
- พบว่าความสูงของเด็กสัมพันธ์กับรายได้ในอนาคต เด็กที่มีความสูงต่างกัน 3-4 ซม. จะมีผลต่อรายได้เพิ่มขึ้นร้อยละ 8 ในอนาคต

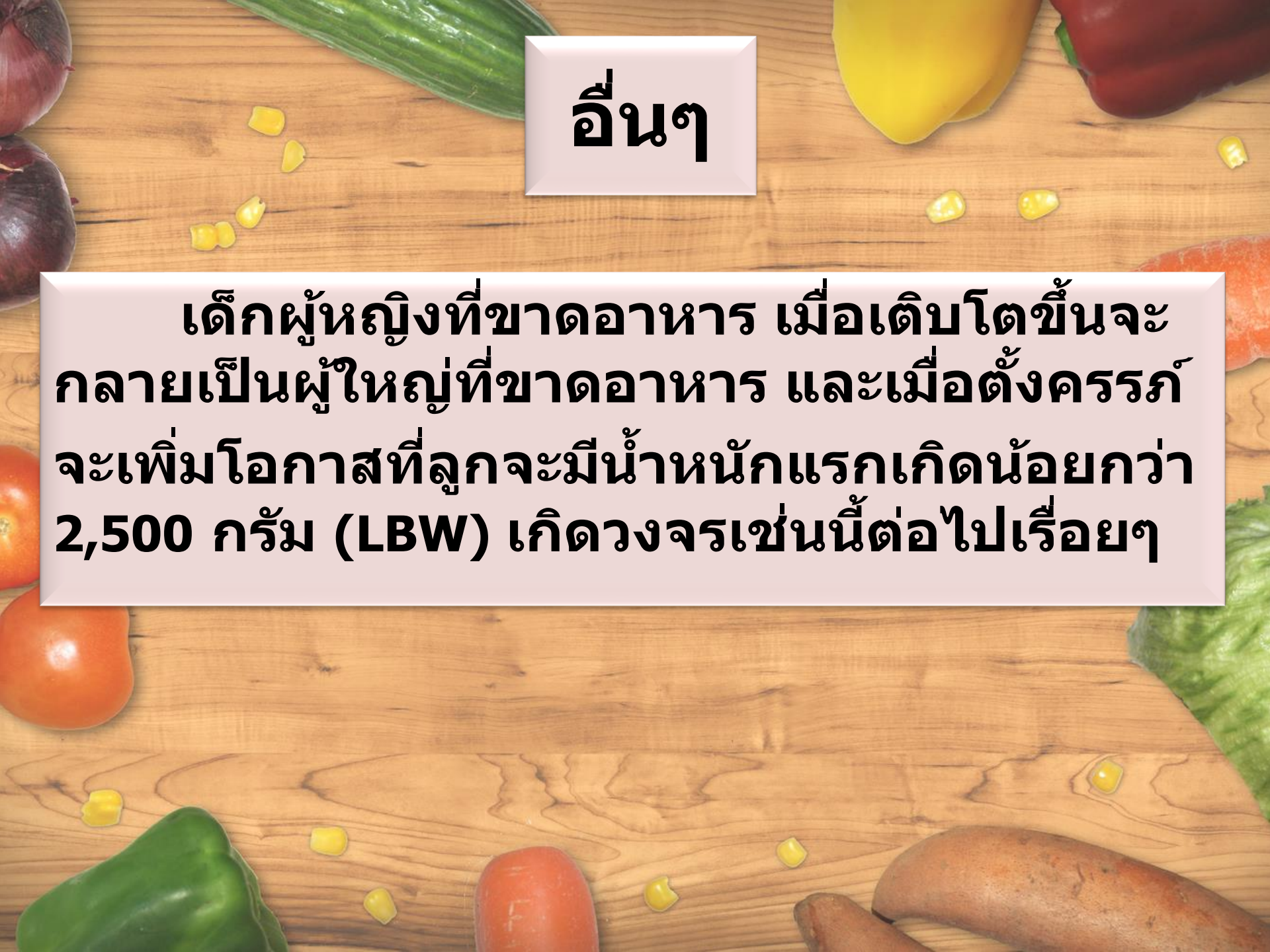
โง่

- พบว่าเด็กอายุ < 5 ปี ที่มีการขาดสารอาหารโดยเฉพาะแบบเรื้อรัง(เตี้ย) มีผลต่อระดับสติปัญญาของเด็ก
- จากการศึกษาที่ฟิลิปปินส์ พบว่า เด็กที่มีภาวะเตี้ยเมื่ออายุ 0-2 ปี มีคะแนนความสามารถในการเรียนรู้ (cognitive ability) ที่อายุ 8 และ 11 ปี น้อยกว่าเด็กที่มีภาวะโภชนาการปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ



โง่(ต่อ)

**จากการวิจัยโครงการวิจัยพัฒนาแบบองค์รวม
ในเด็กไทย 2-18 ปี ปี 2544 พบว่าเด็กเตี้ยและค่อนข้างเตี้ย
มีค่าเฉลี่ยของระดับเขาวนปัญญาต่ำกว่ากลุ่มที่มีส่วนสูง
ตามเกณฑ์ ค่อนข้างสูง หรือสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ**



อื่นๆ

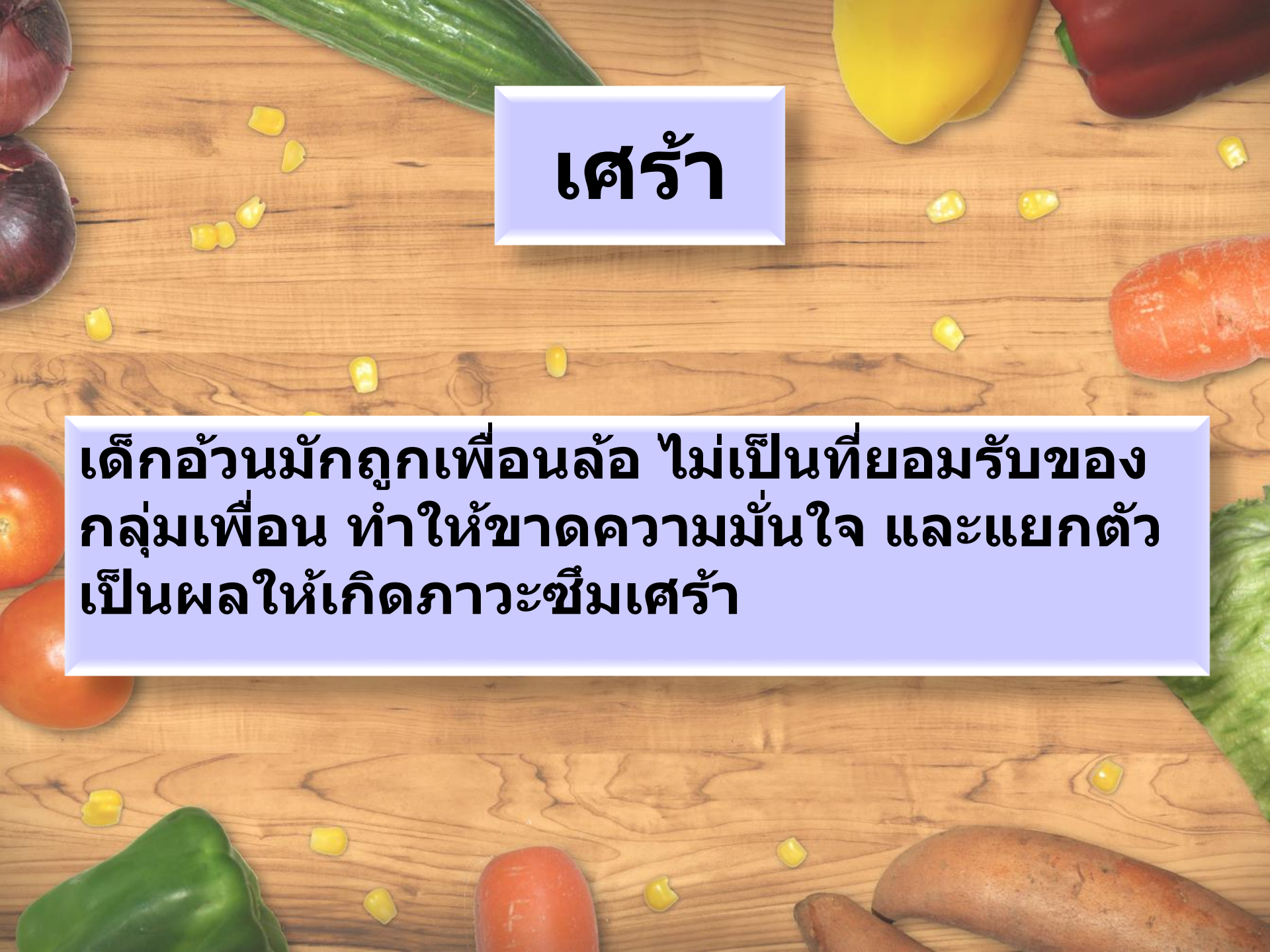
เด็กผู้หญิงที่ขาดอาหาร เมื่อเติบโตขึ้นจะกลายเป็นผู้ใหญ่ที่ขาดอาหาร และเมื่อตั้งครรภ์จะเพิ่มโอกาสที่ลูกจะมีน้ำหนักแรกเกิดน้อยกว่า 2,500 กรัม (LBW) เกิดวงจรเช่นนี้ต่อไปเรื่อยๆ

เด็กที่มีภาวะอ้วน

เศร้า

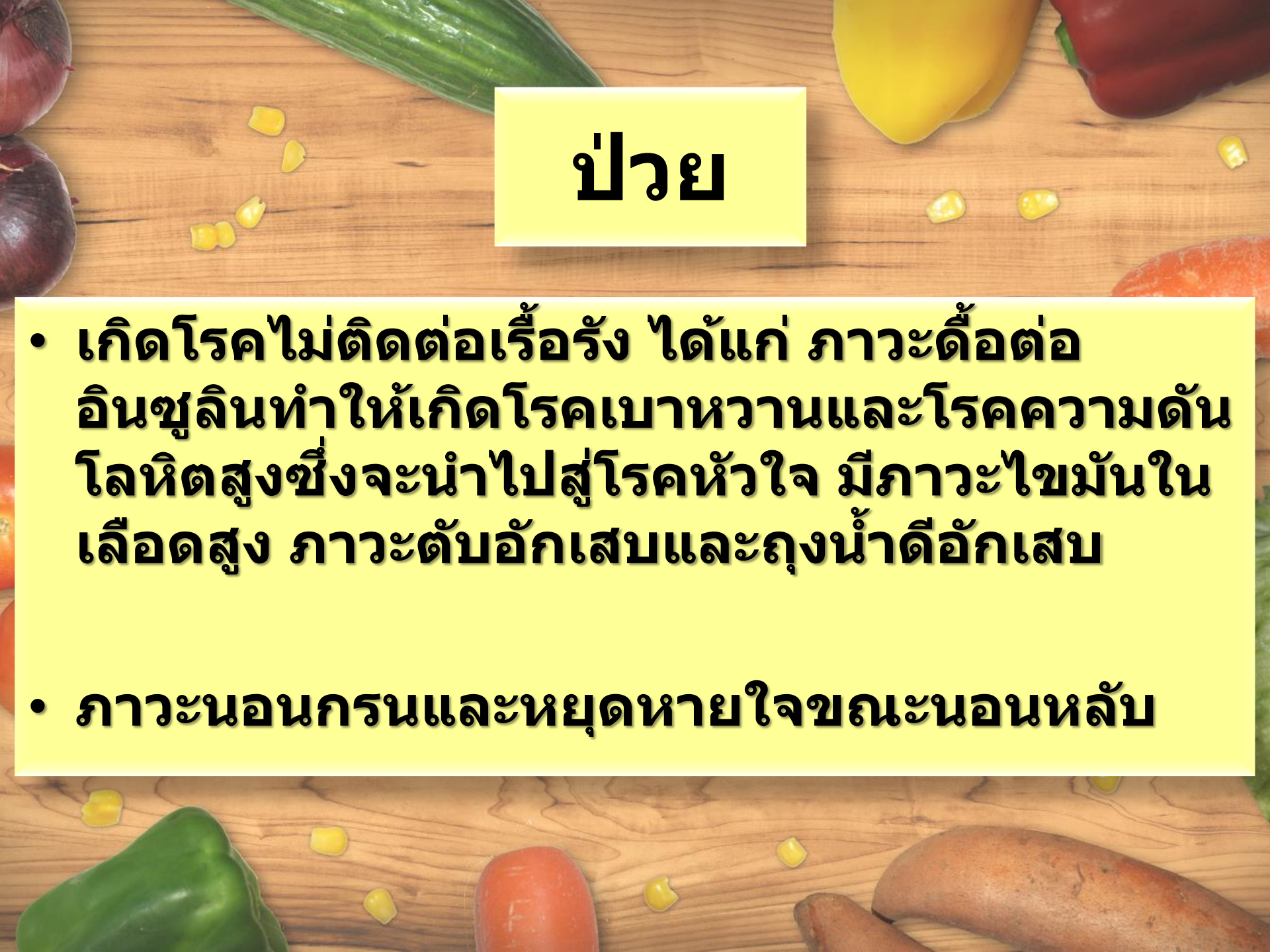
ป่วย

โง่



เศร้า

เด็กอ้วนมักถูกเพื่อนล้อ ไม่เป็นที่ยอมรับของ
กลุ่มเพื่อน ทำให้ขาดความมั่นใจ และแยกตัว
เป็นผลให้เกิดภาวะซึมเศร้า



ป่วย

- เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ได้แก่ ภาวะดื้อต่ออินซูลินทำให้เกิดโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงซึ่งจะนำไปสู่โรคหัวใจ มีภาวะไขมันในเลือดสูง ภาวะตับอักเสบและถุงน้ำดีอักเสบ
- ภาวะนอนกรนและหยุดหายใจขณะนอนหลับ

ป่วย (ต่อ)

- โรคผิวหนัง เช่น เชื้อราที่ผิวหนัง ผื่นคันอักเสบ ติดเชื้อได้ง่าย
- โรคกระดูกและข้อ เช่น ขาโก่ง ปวดเข่า/ข้อเท้า ปวดหลัง
- โอกาสเป็นผู้ใหญ่อ้วนถึงร้อยละ 30 และเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่รุนแรงกว่าคนที่อ้วนเมื่อเป็นผู้ใหญ่แล้ว

โง่

- เด็กอ้วนมักเกิดภาวะนอนกรนและหยุดหายใจขณะนอนหลับทำให้สมองขาดออกซิเจนเป็นช่วง ๆ มีผลต่อการพัฒนาของสมอง
- เด็กจะนอนหลับไม่สนิท ทำให้เด็กง่วงมานอนหลับในเวลาเรียน → เรียนไม่ทันเพื่อน



สิ่งที่อยากได้คืออะไร

**เด็กที่สูงดีสมส่วน
เด็กที่ฉลาดสมวัย**



ทำได้อย่างไร

รู้เรื่องโภชนาการสำหรับทารกและเด็กเล็ก

+

นำไปปฏิบัติ

พลังงานและสารอาหารที่สำคัญ สำหรับทารกและเด็กเล็ก

อาหารสำหรับทารก 6 เดือนแรก

ย่อยง่าย ง่ายคล่อง

มีสารอาหาร
มากกว่า 200 ชนิด

นมแม่

ไอคิวดี

สร้างภูมิต้านทานโรค
ไม่เจ็บป่วยบ่อย

มีสารช่วยสร้างเซลล์สมอง
เส้นใยประสาท จอประสาทตา

อาหารสำหรับทารก 6 เดือนขึ้นไป

นมแม่

+

อาหารเสริมตามวัย



นมแม่เพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอ
สำหรับการเจริญเติบโตของร่างกาย

ช่วงวัยนี้มีความพร้อมของ
ระบบทางเดินอาหาร ระบบประสาทและกล้ามเนื้อ

ให้ทารกปรับตัวเข้ากับการรับประทานอาหาร
กึ่งแข็งกึ่งเหลว คำนึงกับรสชาติ และลักษณะอาหาร
ที่หลากหลาย นำไปสู่การรับประทานอาหารแบบผู้ใหญ่

สารอาหารที่ควรได้รับ

5 หมู่

คาร์โบไฮเดรต

ไขมัน

โปรตีน

วิตามิน

แร่ธาตุ

พลังงาน

สร้างกระดูก
กล้ามเนื้อ

วิตามินและแร่ธาตุ

1. แคลเซียม

นม ปลา ถั่วเหลือง คะนํ้า กวางตุ้ง

สร้างกระดูกและฟัน

2. เหล็ก

ตับ เลือดหมู เลือดไก่ เนื้อสัตว์(เน้นเนื้อแดง) ไข่แดง

ผลต่อการสร้างเม็ดเลือดแดง เกี่ยวข้อง
กับพัฒนาการและการเรียนรู้โดยเฉพาะ
เด็กในช่วงอายุ 1-2 ปี จะส่งผลการ
เรียนรู้อย่างถาวร

พืชและสัตว์ทะเล (ปลาทะเล , สหรัยทะเล)

3. ไอโอดีน

**สำคัญต่อการสร้างของต่อมธัยรอยด์ฮอร์โมน
ช่วยกระตุ้นระบบประสาทและสมองให้
เจริญเติบโตและมีการพัฒนาการที่ดี มีผลต่อ
สติปัญญาและการเรียนรู้ หากขาดไอโอดีนทำให้
การเจริญเติบโตช้า (Congenital Hypothyroid)
(TSH Screening) เชื่องช้า ง่วงนอน ท้องผูก**

หอยนางรม กุ้ง ปลา ไข่ นม

4. สังกะสี

**เกี่ยวข้องกับการทำงานของโปรตีน ถ้าขาดจะ
ทำให้มีภาวะเตี้ย**

5. วิตามินเอ

ตับหมู ตับไก่ ไข่ นม ผัก-ผลไม้ที่มีสีเขียวเข้มและเหลืองส้ม เช่น ตำลึง กวางตุ้ง ผักบุ้ง ฟักทอง แครอท มะเขือเทศ มะม่วงสุก มะละกอสุก

สำคัญต่อการมองเห็น หากขาดทำให้มองไม่เห็นในแสงสลัวๆ "ตาบอดกลางคืน" และถ้าขาดมากทำให้ตาบอดได้

การเจริญเติบโตของเซลล์
และระบบภูมิคุ้มกันโรค

เนื้อหมู ข้าวซ้อมมือ ถั่วต่างๆและงา

6. วิตามินบี1

**ช่วยในการเผาผลาญคาร์โบไฮเดรต
ถ้าขาดจะทำให้เกิดโรคเหน็บชา**

เนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ไข่ นม

7. วิตามินบี2

ช่วยในการเผาผลาญ CBH Prot. Lipid

**ส่งเสริมระบบประสาท ผิวหนัง ตา
และช่วยป้องกันเซลล์ถูกทำลาย**

**หากขาดเกิดแผลที่บริเวณมุมปาก
"ปากนกกระจอก"**

8. วิตามินซี

ฝรั่ง มะขามป้อม มะปรางสุก
ขนุน มะละกอสุก ส้มมะเขือเทศ

เพิ่มภูมิต้านทานโรค
ยับยั้งสารก่อมะเร็ง ด้านอนุมูลอิสระ

ช่วยในการดูดซึมธาตุเหล็ก

หากขาดวิตามินซีแปรปรวน
เกิดภาวะซีมเศร้า "โรคลึกลับปิดลับเปิด"

ธงโภชนาการ



เพื่อสุขภาพที่ดี
กินอาหารให้หลากหลาย ในสัดส่วนที่เหมาะสม

อายุ (เดือน)	จำนวน มื้อต่อวัน	ชนิดและปริมาณอาหารต่อมื้อ
แรกเกิด- 6 เดือน	-	กินนมแม่อย่างเดียวโดยไม่ต้องให้อาหารอื่นแม่แต่น้ำ
6	1	♦ ข้าวต้มสุกบดละเอียด 2 ช้อนกินข้าว ♦ ไข่แดงต้มสุกครึ่งฟอง สลับกับตับบดหรือเนื้อสัตว์สุกบดละเอียด 1 ช้อนกินข้าว เช่น ตับ ปลา ไก่ หรือหมูเป็นต้น ♦ ผักต้มเปื่อยบดละเอียด 1/2 ช้อนกินข้าว เช่น ผักกาดขาว ตำลึง ผักหวาน ฟักทอง แครอท เป็นต้น ♦ ผลไม้สุกบดละเอียด 1 ช้อน เช่น แก้วมังกร 1/3 ผลหรือมะละกอสุก 1 ช้อน ♦ เติมน้ำมัน 1/2 ช้อนชา
7	1	อาหารในช่วงวัยนี้ไม่ต้องบดละเอียดเพื่อฝึกการเคี้ยวอาหาร ♦ ข้าวต้มสุกบดหยาบ 3 ช้อนกินข้าว ♦ ไข่ต้มสุกครึ่งฟอง สลับกับตับบดหรือเนื้อสัตว์บดหยาบ 1 ช้อนกินข้าว เช่น ตับ ปลา ไก่ หรือหมู ♦ ผักสุกบดหยาบ 1 ช้อนกินข้าว เช่น ผักกาดขาว ตำลึง ผักหวาน ฟักทอง แครอท ♦ ผลไม้สุกบดหยาบ 2 ช้อน เช่น มะละกอสุก 2 ช้อน หรือแก้วมังกร 1/3 ผล ♦ เติมน้ำมัน 1/2 ช้อนชา
8	2	♦ ข้าวสวยหุงนิ่มๆบดหยาบ 4 ช้อนกินข้าว ♦ ไข่ต้มสุกครึ่งฟอง สลับกับตับบดหรือเนื้อสัตว์สับ 1 ช้อนกินข้าว เช่น ตับ ปลา ไก่ หรือหมู ♦ ผักสุกสับละเอียด 1 ช้อนกินข้าว เช่น ผักกาดขาว ตำลึง ผักหวาน ฟักทอง แครอท ♦ ผลไม้สุกวันละ 3 ช้อน โดยตัดเป็นชิ้นเล็กๆ เช่น มะละกอสุก มะม่วงสุก ♦ เติมน้ำมัน 1/2 ช้อนชา วันละมื้อ
9-11	3	♦ ข้าวสวยหุงนิ่มๆบดหยาบ 4 ช้อนกินข้าว ♦ ไข่ต้มสุกครึ่งฟอง สลับกับตับบดหรือเนื้อสัตว์หั่นชิ้นเล็ก 1 ช้อนกินข้าว เช่น ตับ ปลา ไก่ หรือหมู ♦ ผักสุกหั่นชิ้นเล็ก 1 1/2 ช้อนกินข้าว เช่น ผักกาดขาว ตำลึง ผักหวาน ฟักทอง แครอท ♦ ผลไม้สุกวันละ 4 ช้อน โดยตัดเป็นชิ้นเล็กๆ เช่น มะละกอสุก มะม่วงสุก ♦ เติมน้ำมัน 1/2 ช้อนชา วันละมื้อ

ข้อปฏิบัติการให้อาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของทารก

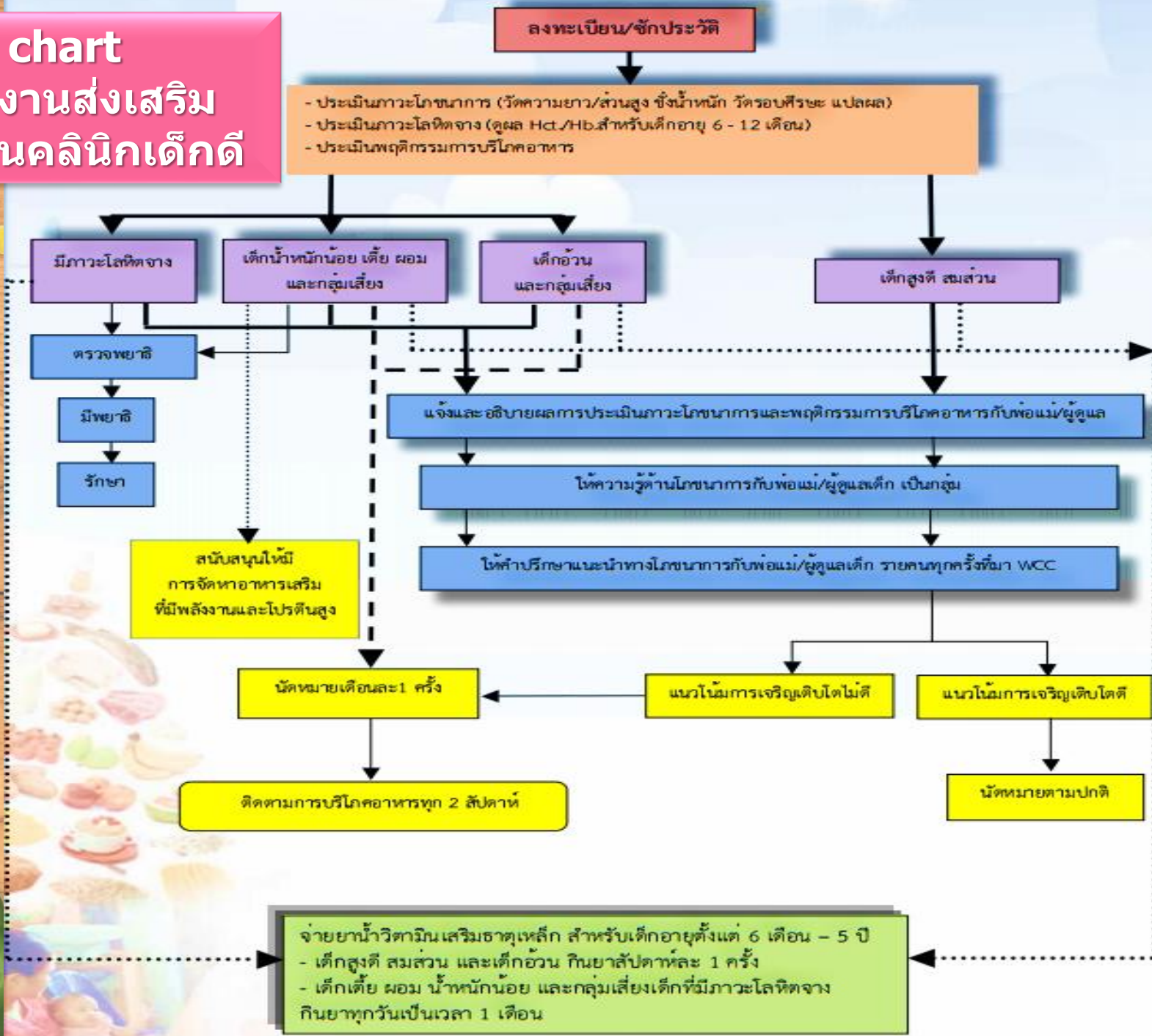
- 1. นมแม่อย่างเดียวตั้งแต่แรกเกิดถึง 6 เดือน ไม่ต้องให้อาหารอื่นแม้แต่น้ำ**
- 2. เริ่มให้อาหารตามวัยเมื่ออายุ 6 เดือน ควบคู่ไปกับนมแม่**
- 3. เพิ่มมื้ออาหารตามวัยเมื่ออายุลูกเพิ่มจนครบ 3 มื้อ เมื่อลูกอายุ 10-12 เดือน**
- 4. ให้อาหารตามวัยที่มีคุณภาพและครบ 5 หมู่ ทุกวัน**
- 5. ค่อยๆเพิ่มปริมาณและความหลากหลายของอาหารขึ้นตามอายุ**
- 6. ให้อาหารธรรมชาติหลีกเลี่ยงการปรุงแต่งรส**
- 7. ให้อาหารสะอาดและปลอดภัย**
- 8. ให้ดื่มน้ำสะอาด งดเครื่องดื่มรสหวานและน้ำอัดลม**
- 9. ฝึกวิธีดื่มนมกินให้สอดคล้องกับพัฒนาการตามวัย**
- 10. เล่นกับลูก สร้างความผูกพัน หมั่นติดตามการเจริญเติบโตและพัฒนาการ**

ข้อปฏิบัติการให้อาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของเด็กเล็ก (อายุ 1-5 ปี)

- 1. ให้อาหารมื้อหลัก 3 มื้อ และอาหารว่างไม่เกิน 2 มื้อต่อวัน**
- 2. ให้อาหารครบ 5 หมู่แต่ละหมู่ให้หลากหลาย เป็นประจำทุกวัน**
- 3. ให้นมแม่ต่อเนื่องถึง 2 ปีเสริมนมสดรสจืดวันละ 2-3 แก้ว**
- 4. ฝึกให้กินผักและผลไม้จนเป็นนิสัย**
- 5. ให้อาหารว่างที่มีคุณภาพ**
- 6. ฝึกฝนให้กินอาหารธรรมชาติไม่หวานจัด มันจัด และเค็มจัด**
- 7. ให้อาหารสะอาดและปลอดภัย**
- 8. ให้ดื่มน้ำสะอาด หลีกเลียงเครื่องดื่มปรุงแต่งรสหวานและน้ำอัดลม**
- 9. ฝึกฝนวินัยการกินอย่างเหมาะสมตามวัยจนเป็นนิสัย**
- 10. เล่นกับลูก สร้างความผูกพัน หมั่นติดตามการเจริญเติบโตและพัฒนาการ**

Flow chart

การดำเนินงานส่งเสริมโภชนาการในคลินิกเด็กดี



ภาวะการเจริญเติบโตของเด็ก

กราฟน้ำหนักตามอายุ

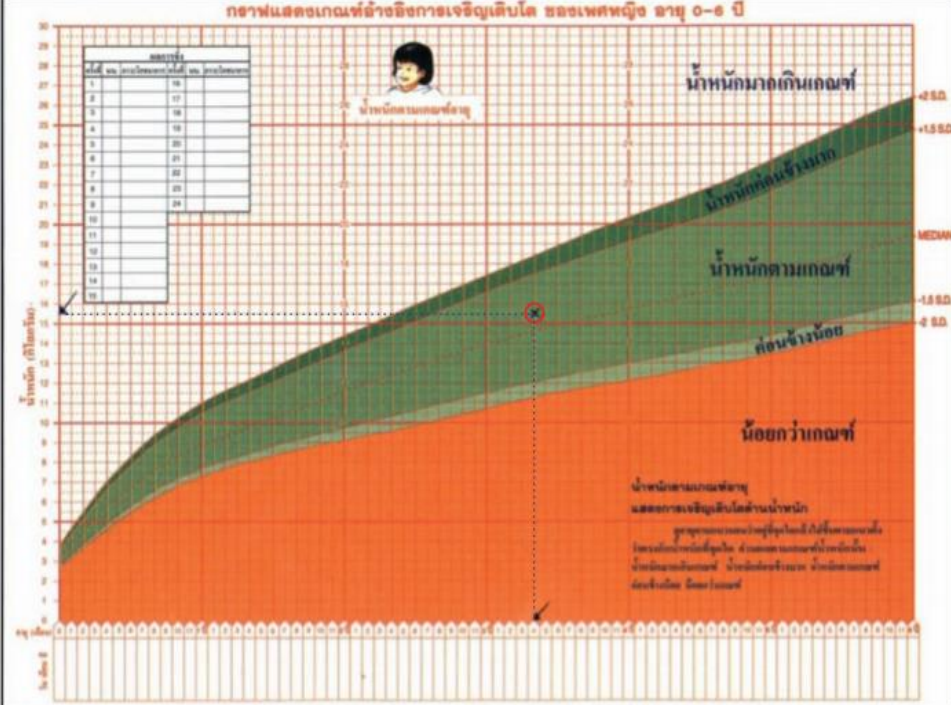
ไม่นำมาใช้ประเมิน
ภาวะอ้วนในเด็ก

กราฟส่วนสูงตามอายุ

ดูการเจริญเติบโตได้ดีที่สุด
บอกลักษณะการเติบโต
ว่าสูงหรือเตี้ย

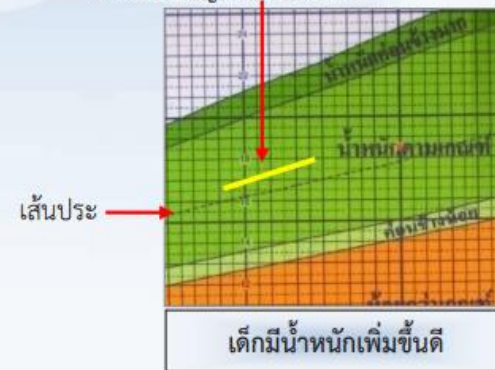
กราฟน้ำหนักตามส่วนสูง

บอกว่าสมส่วน อ้วน หรือ ผอม



เด็กคนนี้มีภาวะเจริญเติบโตดี อยู่ในระดับ “น้ำหนักตามเกณฑ์”

เส้นการเจริญเติบโตของเด็ก



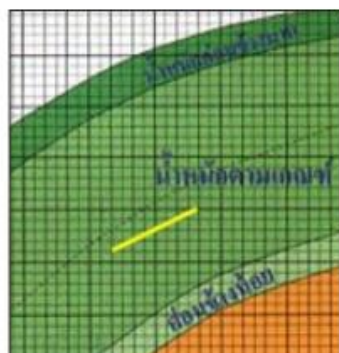
เส้นการเจริญเติบโตของเด็ก

ถ้าเด็กมีภาวะการเจริญเติบโตอยู่ใน “น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์” และมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นขึ้น (เส้นการเจริญเติบโตเข้าใกล้แถบสีเขียว) แสดงว่า ดูแลให้อาหารดีแล้ว และจะมีน้ำหนักตามเกณฑ์ได้

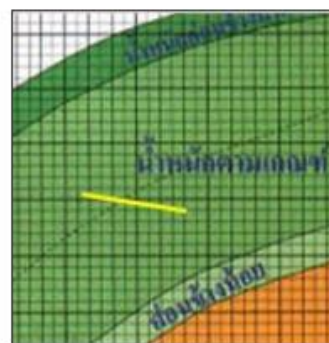


ข้อควรระวัง

ถ้าเด็กมีภาวะการเจริญเติบโตอยู่ใน “น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ” ควรดูแลน้ำหนักเด็กอย่าให้เบี่ยงเบนออกจากเส้นประ มิเช่นนั้น ลูกมีโอกาสน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ได้

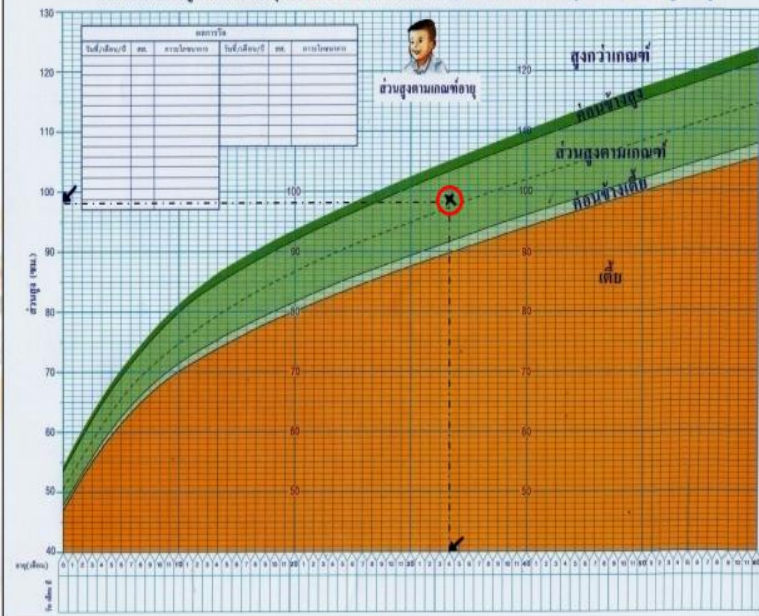


น้ำหนักเพิ่มน้อยไป

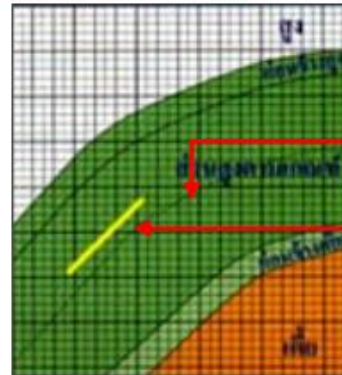


น้ำหนักลดลง

กราฟแสดงส่วนสูงตามเกณฑ์อายุของ **เพศชาย** สำหรับพ่อแม่ใช้ในการติดตามการเจริญเติบโตส่วนสูงของลูก



เด็กคนนี้มีภาวะเจริญเติบโตดี อยู่ในระดับ “ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ”



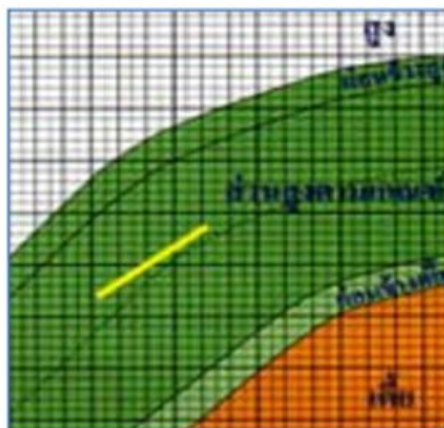
เด็กมีส่วนสูงเพิ่มดี



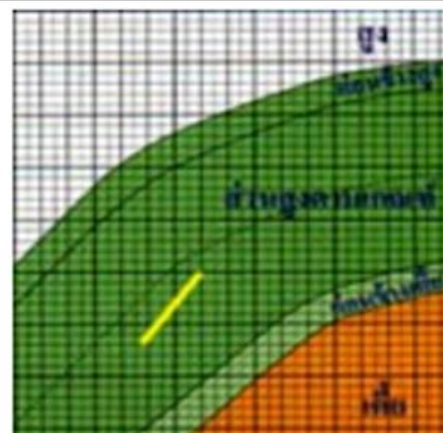
เด็กมีส่วนสูงเพิ่มดีมาก

ดูแลให้เด็กมีภาวะการเจริญเติบโตอยู่ใน

“สูงตามเกณฑ์ ค่อนข้างสูง หรือ สูงกว่าเกณฑ์” และให้ส่วนสูงอยู่เหนือเส้นประ

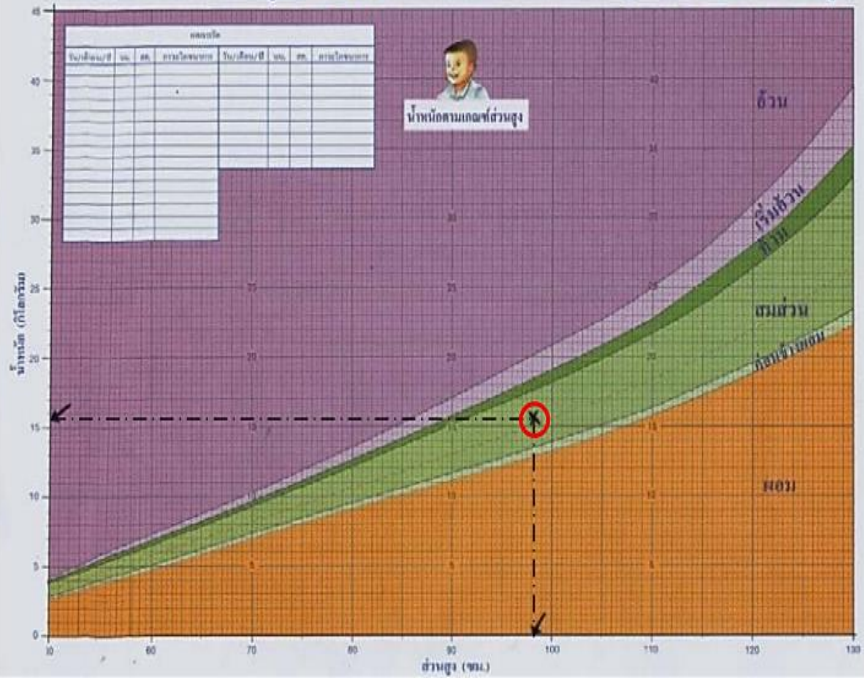


เด็กมีส่วนสูงเพิ่มขึ้นน้อยไป

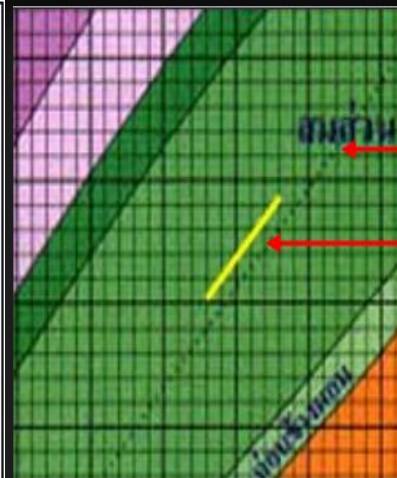


เด็กมีส่วนสูงเพิ่มขึ้นดี

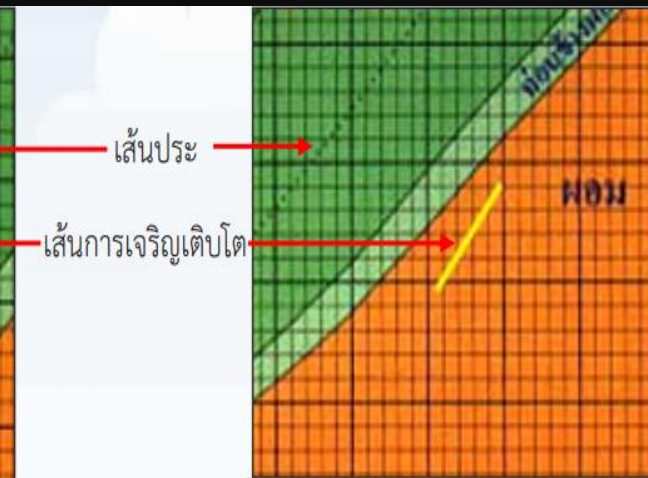
กราฟแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงของ **เพศชาย** สำหรับพ่อแม่ใช้ในการติดตามการเจริญเติบโตด้านภาวะอ้วน-ผอม ของลูก



เด็กคนนี้มีภาวะเจริญเติบโตดี อยู่ในระดับ “สมส่วน”

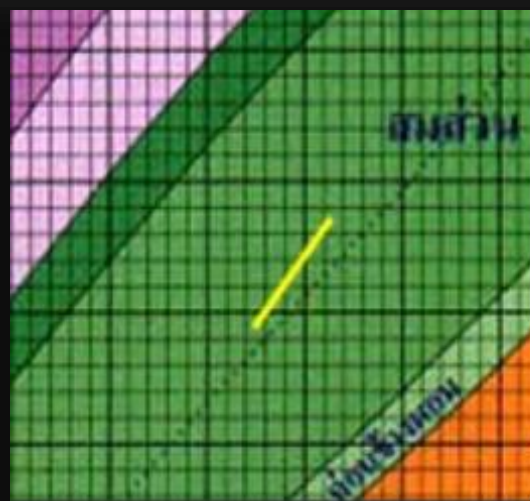


เด็กมีการเจริญเติบโตดี

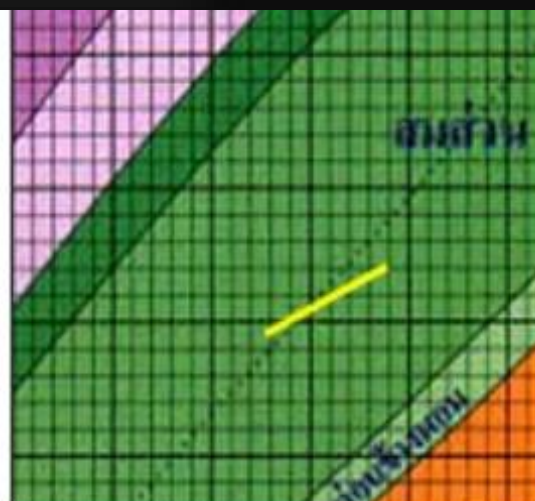


เด็กผอมแต่มีการเจริญเติบโตที่ดีขึ้น

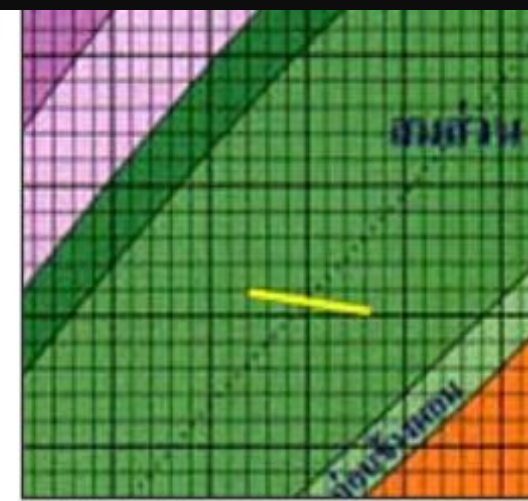
ดูแลให้เด็กมีภาวะการเจริญเติบโตอยู่ใน “สมส่วน” และ
“เพิ่มน้ำหนักให้ใกล้เคียงและขนานกับเส้นประ”



น้ำหนักเพิ่มมากไป

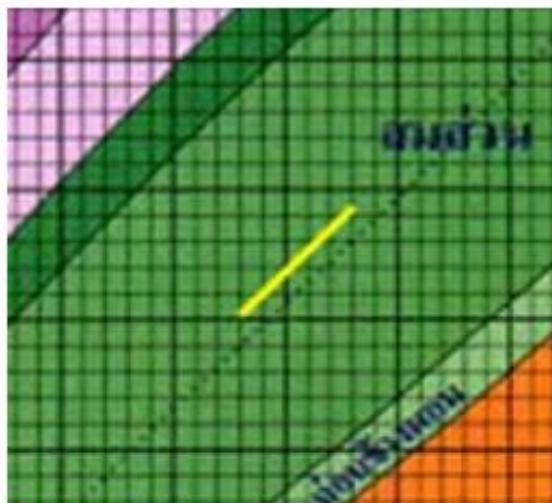


น้ำหนักเพิ่มน้อยไป

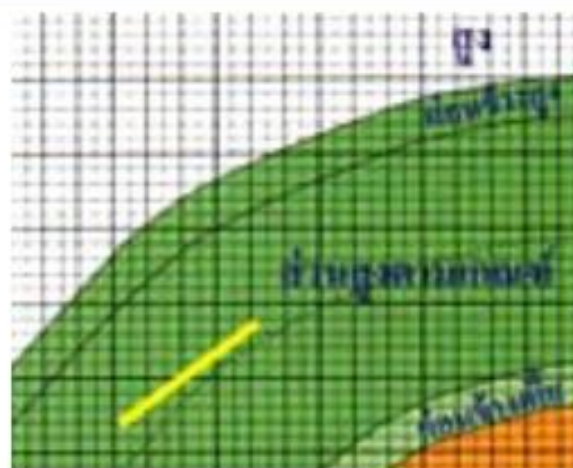


น้ำหนักลดลง

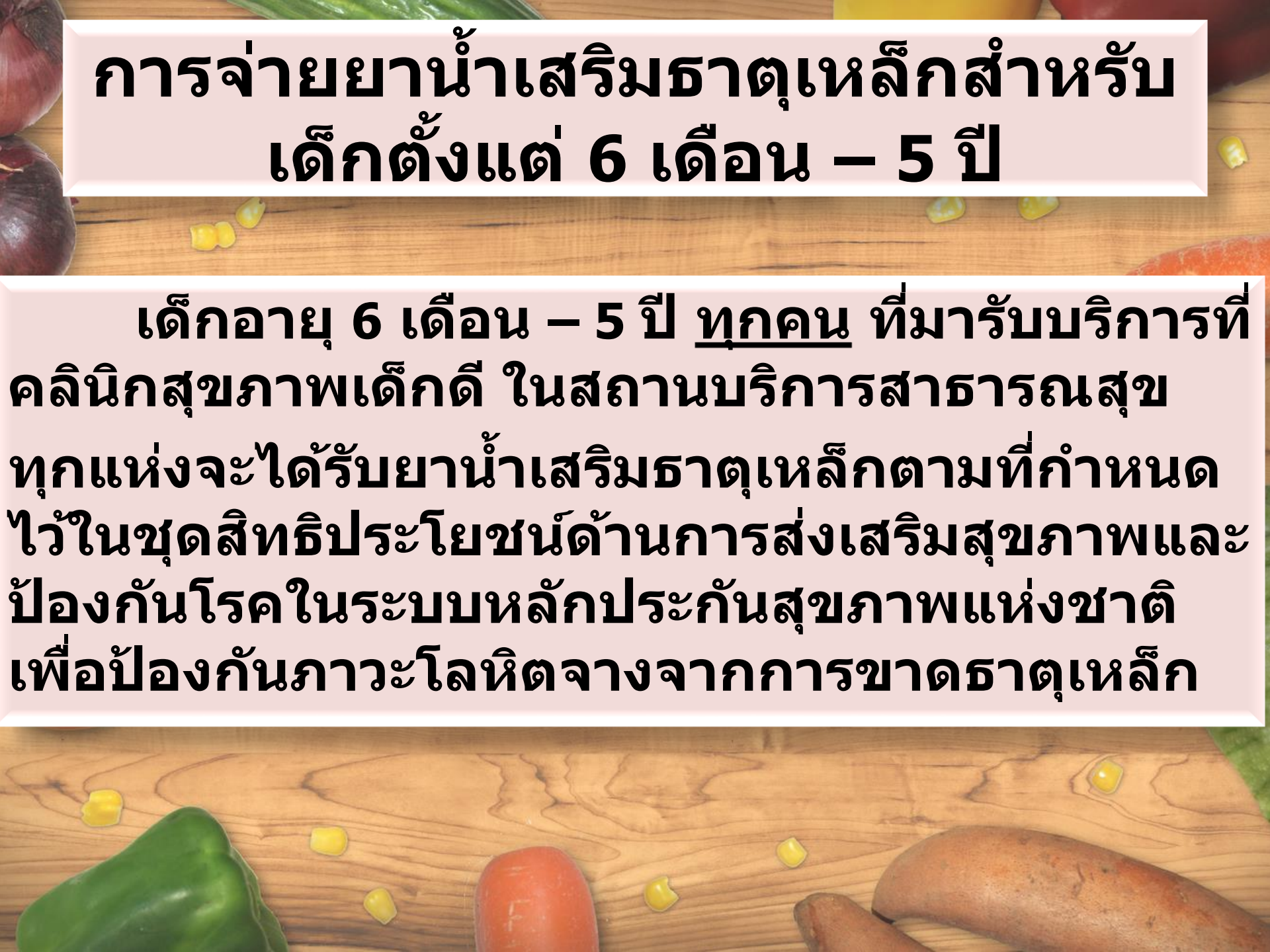
การดูแนวโน้มการเจริญเติบโตของแรก



ลักษณะเส้นการเจริญเติบโต
ด้านน้ำหนักที่แสดงถึง
แนวโน้มการเจริญเติบโตดี



ลักษณะเส้นการเจริญเติบโต
ด้านส่วนสูงที่แสดงถึง
แนวโน้มการเจริญเติบโตไม่ดี



การจ่ายยาน้ำเสริมธาตุเหล็กสำหรับ เด็กตั้งแต่ 6 เดือน – 5 ปี

เด็กอายุ 6 เดือน – 5 ปี ทุกคน ที่มารับบริการที่
คลินิกสุขภาพเด็กดี ในสถานบริการสาธารณสุข
ทุกแห่งจะได้รับยาน้ำเสริมธาตุเหล็กตามที่กำหนด
ไว้ในชุดสิทธิประโยชน์ด้านการส่งเสริมสุขภาพและ
ป้องกันโรคในระบบหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ
เพื่อป้องกันภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก

โดยมีคำแนะนำการให้ยาดังนี้

- เด็กอายุ 6 เดือน – 2 ปี ได้รับยาน้ำเสริมธาตุเหล็ก ที่มีปริมาณธาตุเหล็ก 12.5 มิลลิกรัม สัปดาห์ละ 1 ครั้ง
- เด็กอายุ 2-5 ปี ได้รับยาน้ำเสริมธาตุเหล็ก ที่มีปริมาณธาตุเหล็ก 25 มิลลิกรัม สัปดาห์ละ 1 ครั้ง

เด็กที่เป็นธาลัสซีเมียแฝง มีความเสี่ยงต่อการขาดธาตุเหล็กไม่ต่างจากเด็กทั่วไป จึงควรได้รับการเสริมธาตุเหล็ก

แนวทางการเสริมธาตุเหล็กในเด็กที่เป็นธาลัสซีเมีย

ชนิดของธาลัสซีเมีย	ความเสี่ยงที่จะขาดธาตุเหล็ก	ความเสี่ยงธาตุเหล็กเกิน	คำแนะนำในการเสริมธาตุเหล็ก อธิบายผลการประเมิน
ธาลัสซีเมียแฝงชนิดแอลฟา α -thalassemia trait	เสี่ยงขาดธาตุเหล็ก เช่นเดียวกับเด็กทั่วไป	ไม่เสี่ยงต่อภาวะธาตุเหล็กเกิน	ควรเสริมยาน้ำธาตุเหล็ก ตามที่แนะนำ
ธาลัสซีเมียแฝงชนิดเบต้า β -thalassemia trait	เสี่ยงขาดธาตุเหล็ก เช่นเดียวกับเด็กทั่วไป	ไม่เสี่ยงต่อภาวะธาตุเหล็กเกิน	ควรเสริมยาน้ำธาตุเหล็ก ตามที่แนะนำ
ธาลัสซีเมียแฝงชนิดอี HbE trait	เสี่ยงขาดธาตุเหล็ก เช่นเดียวกับเด็กทั่วไป	ไม่เสี่ยงต่อภาวะธาตุเหล็กเกิน	ควรเสริมยาน้ำธาตุเหล็ก ตามที่แนะนำ
ธาลัสซีเมียชนิดฮอโมไซกัสอี Homozygous HbE (HbEE)	เสี่ยงขาดธาตุเหล็ก น้อยกว่าเด็กทั่วไป	ไม่เสี่ยงต่อภาวะธาตุเหล็กเกิน	ควรเสริมยาน้ำธาตุเหล็ก ตามที่แนะนำ
โรคเลือดจางธาลัสซีเมีย ชนิดเอช HbH disease, HbH-CS disease	มีรายงานการขาด ธาตุเหล็กเรื้อรัง หากเลือดออกเรื้อรัง	เสี่ยงต่อภาวะธาตุเหล็กเกินในวัยกลางคน	งดเสริมธาตุเหล็ก
โรคเลือดจางธาลัสซีเมีย ชนิดเบต้า-อี β -thal/HbE disease	ไม่เสี่ยงขาดธาตุเหล็ก	เสี่ยงต่อภาวะธาตุเหล็กเกินตั้งแต่วัยรุ่น	งดเสริมธาตุเหล็ก พึงเฝ้าระวังธาตุเหล็กเกิน
โรคเลือดจางธาลัสซีเมีย ชนิดเบต้า Homozygous β -thalassemia	ไม่เสี่ยงขาดธาตุเหล็ก	เสี่ยงต่อภาวะธาตุเหล็กเกินตั้งแต่วัยรุ่น	งดเสริมธาตุเหล็ก พึงเฝ้าระวังธาตุเหล็กเกิน

การประเมินภาวะโลหิตจาง

- เจาะเลือดที่ปลายนิ้วของเด็กช่วงอายุ 6 - 12 เดือน เพื่อหาค่า Hb หรือ Hct
- ค่า Hb (ตรวจ CBC) เป็นวิธีการที่น่าเชื่อถือ ค่าปกติของเด็กอายุ 6 เดือน - 5 ปี ต้องไม่น้อยกว่า 11 g/dL
- ค่า Hct เป็นค่าที่ใช้บ่อยเนื่องจาก ง่าย ลงทุน น้อย แต่มีความเที่ยงตรงต่ำ ค่า Hct ปกติของเด็กอายุ 6 เดือน - 5 ปี ต้องไม่น้อยกว่า 33 %



- หากเด็กมีภาวะโลหิตจาง ให้เพิ่มขนาดยา คือ
4 - 6 mg/kg/วัน โดยแบ่งให้ 2-3 ครั้ง/วัน รับประทานทุก
วันเป็นเวลา 30 วัน

- ตรวจเลือดซ้ำ เพื่อหาค่า Hb (ตรวจ CBC) หลังการรักษา
4 สัปดาห์ หากการรักษาได้ผล คือ Hb สูงเกิน
1 g/dL แสดงว่าภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก

หากรักษาไม่ได้ผล ต้องหาสาเหตุ เช่น
โรคธาลัสซีเมีย ฯลฯ ให้งดการเสริมธาตุเหล็ก ส่งต่อเพื่อ
หาสาเหตุต่อไป



คำแนะนำในการรับประทานยาเสริมธาตุเหล็ก

1. รับประทานยาขณะท้องว่างจะดูดซึมได้ดี โดยก่อนอาหารอย่างน้อย 1 ชม. หรือหลังอาหารอย่างน้อย 2 ชม. แต่ถ้ามีอาการ N/V มวนท้อง ให้รับประทานพร้อมอาหาร พบเพียง 2 %
2. รับประทานพร้อมวิตามินซี จะช่วยเพิ่มการดูดซึมธาตุเหล็ก
3. ไม่ควรดื่มนม/น้ำเต้าหู้ พร้อมกับยาเสริมธาตุเหล็ก เพราะแคลเซียมจะขัดขวางการดูดซึมธาตุเหล็ก

ถ้าลืมรับประทานยาทำอย่างไร

1. พยายามรับประทานวันเดียวกัน ของแต่ละสัปดาห์ เช่น ทุกวันพุธ
2. ถ้าลืมให้รับประทานวันต่อมาที่นึกได้ภายในสัปดาห์นั้น ถ้าลืมเลยสัปดาห์นั้นไม่เป็นไร แต่พยายามอย่าลืมบ่อย เพื่อให้ได้รับยาอย่างสม่ำเสมอ

A wooden cutting board with various vegetables and corn kernels scattered around it. The vegetables include a green cucumber, a yellow bell pepper, a red bell pepper, a carrot, a green bell pepper, a tomato, a purple onion, and a head of lettuce. Corn kernels are scattered across the board.

ขอบคุณค่ะ

