



ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 23 พฤษภาคม 2566  
ที่มา : <https://www.thairath.co.th/news/local/๒๖๙๖๐๔๖>



**“โควิด” พุ่ง 200% ดับ 64 ป่วย 2.6 พัน ปอดอักเสบ  
ทะลัก “เด็กเล็ก” ติดเพียบ**

โควิด-19 งดกลับมาหลอนไทย เมื่อยอดผู้ติดเชื้อเสียชีวิตสัปดาห์ที่ผ่านมาพุ่งพรวด 64 ศพ หรือเพิ่มราวเดียว 200 เปอร์เซนต์ ครั้งหนึ่งเป็นผู้สูงวัยที่ไม่ได้ฉีดวัคซีนกับกลุ่มฉีดวัคซีน 2 เข็มแต่ไม่ได้รับวัคซีนเข็มกระตุ้นมานาน กรมควบคุมโรคแนะขอให้กลุ่มเสี่ยงมารับวัคซีนป้องกัน ส่วนผู้สูงอายุที่มีอาการป่วยให้ตรวจ ATK หากขึ้น 2 ซีดให้รีบพบแพทย์ ย้ำสถานพยาบาลทุกแห่งมีพร้อมทั้งยาเวชภัณฑ์และเตียง ขณะที่ “หมอนิธิพัฒน์” เตือนโควิดกำลังกลับมาโจมตีพาดหัว โดย รพ.ศิริราชยอดผู้ป่วยหนักสะสมใกล้ตั้งมือ เพราะไม่ใช่แค่ผู้สูงวัยกลุ่มเปราะบาง แต่เริ่มมีผู้ป่วยเด็กด้วย เหตุเปิดเทอม เข้าหน้าฝน มีกิจกรรมรวมตัวนอกบ้านแล้วการ์ดตก

สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโควิด-19 ในไทยกลับมาหนักหน่วงขึ้นโดยเมื่อวันที่ 22 พ.ค. เว็บไซต์กรมควบคุมโรครายงานสถานการณ์ผู้ติดเชื้อโควิด-19 สัปดาห์ที่ 20 ระหว่างวันที่ 14-20 พ.ค.2566 พบว่าผู้ป่วยรักษาตัวในโรงพยาบาล 2,632 คน เจลลี่ 376 คน/วัน ผู้เสียชีวิตรายใหม่ 64 คน เจลลี่ 7 คน/วัน ผู้ป่วยปอดอักเสบ 401 คน และผู้ป่วยใส่ท่อช่วยหายใจ 226 คน เมื่อเทียบกับสัปดาห์ที่ผ่านมาพบว่าเพิ่มขึ้นทุกยอด โดยเฉพาะจำนวนผู้เสียชีวิตรายใหม่ สัปดาห์ที่ 19 (7-13 พ.ค.2566) อยู่ที่ 22 ศพ แต่สัปดาห์ที่ 20 พุ่งไปถึง 64 ศพ หรือขึ้นเกือบสามเท่า



ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 23 พฤษภาคม 2566 (ต่อ)

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/news/local/๒๖๙๖๐๔๖>

226 คน เมื่อเทียบกับสัปดาห์ที่ผ่านมาพบว่าเพิ่มขึ้นทุกยอด โดยเฉพาะจำนวนผู้เสียชีวิตรายใหม่ สัปดาห์ที่ 19 (7-13 พ.ค.2566) อยู่ที่ 22 ศพ แต่สัปดาห์ที่ 20 พุ่งไปถึง 64 ศพ หรือขึ้นเกือบสามเท่า

ด้าน นพ.ธเรศ กรัษนัยรวิวงศ์ อธิบดีกรมควบคุมโรค เปิดเผยว่า ตัวเลขผู้ป่วยและเสียชีวิตในสัปดาห์ที่ผ่านมาสูงขึ้น เป็นไปตามที่กรมได้คาดการณ์ไว้ โดยในช่วงนี้เป็นช่วงขาขึ้น เนื่องจากเป็นช่วงการเปิดภาคเรียน มีการรวมกลุ่มของคนจำนวนมากและเป็นช่วงเข้าสู่ฤดูฝน และลักษณะของโรคโควิด-19 มีลักษณะการระบาดตามฤดูกาล สำหรับผู้เสียชีวิต 64 คนนั้น เป็นผู้ป่วยสูงอายุที่ไม่ได้รับวัคซีนแม้แต่เข็มเดียวถึงร้อยละ 50 และผู้ป่วยที่รับวัคซีน 2 เข็ม แต่ไม่ได้รับวัคซีนเข็มกระตุ้นมาเป็นเวลานาน อีกร้อยละ 30 คำแนะนำของกรมควบคุมโรค คือขอให้กลุ่มเสี่ยงมารับวัคซีน และช่วงนี้เป็นช่วงเปิดภาคเรียนและเข้าสู่ฤดูฝน ขอให้ปฏิบัติตามมาตรการป้องกันตนเองตามที่กระทรวงสาธารณสุขแนะนำ ได้แก่ สวมหน้ากากอนามัย ล้างมือบ่อยๆ เมื่อเข้าไปในพื้นที่แออัดควรสวมหน้ากากอนามัย ที่สำคัญหากเข้าใกล้ผู้สูงอายุขอให้ทุกคนสวมหน้ากากอนามัย เพื่อป้องกันผู้สูงอายุ ส่วนกรณีที่มีการตั้งข้อสังเกตว่าผู้ป่วยและผู้เสียชีวิตสูงขึ้น มีสาเหตุจากการชะงักหรือเข้าใจผิดคิดว่าป่วยเป็นโรคไข้หวัด ทำให้ไม่ได้ไปพบแพทย์รักษาโรคโควิด-19 นั้น นพ.ธเรศกล่าวว่า กรมยังไม่ได้สอบสวนโรคลงลึกในรายละเอียดขนาดนั้น แต่มีคำแนะนำสำหรับผู้สูงอายุว่า ขอให้รีบไปรับวัคซีนป้องกันโรค โดยขณะนี้มีการรณรงค์ให้ฉีดวัคซีนคู่ทั้งป้องกันโควิดและไข้หวัดใหญ่ ซึ่งฉีดพร้อมกันได้ และกรณีผู้สูงอายุมีอาการ ขอให้ตรวจ ATK หากพบว่าขึ้น 2 ซีด ให้รีบไปพบแพทย์ สถานพยาบาลทุกแห่งมีความพร้อมทั้งยา เวชภัณฑ์ และเตียง โดยอัตราการครองเตียงยังรองรับผู้ป่วยได้อยู่



ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 23 พฤษภาคม 2566 (ต่อ)

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/news/local/๒๖๙๖๐๔๖>

วันเดียวกัน รศ.นพ. นิธิพัฒน์ เจียรกุล หัวหน้าสาขาวิชาโรคระบบทางเดินหายใจ และวัณโรค ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล โพสต์เฟซบุ๊กว่า ขอเตือนกันดังๆอีกครั้งว่า อย่ามัวสนใจกันแต่เรื่องจัดตั้งรัฐบาลหลังเลือกตั้งเพียงอย่างเดียว ศึกโควิดที่กำลังจะซบเซาไปแล้วกำลังกลับมาโจมตีพาดพิงประเทศเราเป็นการใหญ่ ณ บ้านริมน้ำ ตัวเลขผู้ป่วยโควิดรอรับเข้าโรงพยาบาลกลับเพิ่มมากขึ้นใหม่ นอกจากจะเป็นผู้ใหญ่กลุ่มเปราะบางแล้ว เริ่มมีผู้ป่วยเด็กให้เห็นประปรายด้วย ในภาพรวมประเทศสัปดาห์ล่าสุดที่ 20 ของปี ยังมีการเพิ่มขึ้นไปต่อของยอดผู้ป่วยต้องเข้าโรงพยาบาล ผู้ป่วยอาการหนัก และผู้ป่วยใส่เครื่องช่วยหายใจ โดยเพิ่มขึ้นจากสัปดาห์ที่ 19 ก่อนหน้าราว 12 เปอร์เซ็นต์ 26 เปอร์เซ็นต์ และ 39 เปอร์เซ็นต์ ตามลำดับ ส่วนยอดผู้เสียชีวิต พุ่งตามหลังมาเพิ่มขึ้นไปถึง 200 เปอร์เซ็นต์ ที่ต้องระวังคือ ยอดผู้ป่วยอาการหนักสะสมรวมเข้าใกล้แนวรับศักยภาพเตียงมือภาคการแพทย์ที่ 500 คนแล้ว และผู้เสียชีวิตใกล้จะถึงแนวรับที่ 10 คนต่อวัน แล้วเช่นกัน

รศ.นพ. นิธิพัฒน์ระบุต่อไปว่า ปัจจัยหลักน่าจะมาจากผู้คนมีกิจกรรมนอกบ้านแบบไม่ระมัดระวังกันมากขึ้น ส่วนปัจจัยรองอาจมาจากสายพันธุ์ย่อยทั้งหลายที่สืบตระกูลของโอมิครอน XBB ซึ่งถือโอกาสรุกคืบเข้ายึดครองตลาดในช่วงที่ภูมิคุ้มกันตามธรรมชาติ และจากวัคซีนของคนไทยเราเริ่มตกลง แกรมยังเป็นช่วงที่มีการเคลื่อนไหวทางการเมืองกันอย่างหนักทั้งในที่ลับและในที่แจ้ง ดังนั้น การ



ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 23 พฤษภาคม 2566

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/news/local/๒๖๙๖๔๔๙>



## แพทย์เตือน ศักโควิด-19 กลับมาแล้ว ยอดผู้เสียชีวิต ใกล้แตะ 10 คนต่อวัน

อย่าชะล่าใจ หมอศิริราช เตือนศึกโควิดที่ซบเซา กำลังกลับมาแล้ว ภาพรวมยอดผู้เสียชีวิตเพิ่มขึ้น 200% ใกล้จะถึงแนวรับของแพทย์ 10 คนต่อวัน และช่วงนี้ควรงดรวมตัวที่สาธารณะ

วันที่ 23 พฤษภาคม 2566 มีรายงานว่า รศ.นพ. นิธิพัฒน์ เจียรกุล หัวหน้าสาขาวิชาโรคระบบทางเดินหายใจและวัณโรค ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ได้โพสต์ข้อความผ่านเฟซบุ๊กส่วนตัว ระบุว่า ขอเตือนกันด้วย อีกครั้งว่า อย่ามัวสนใจกันแต่เรื่องจัดตั้งรัฐบาล หลังเลือกตั้งเพียงอย่างเดียว

ศึกโควิดที่ทำท่าจะซบเซาไปแล้ว กำลังกลับมาโจมตีพาดพิงประเทศเราเป็นการใหญ่ ณ บันรึมน้ำ ตัวเลขผู้ป่วยโควิดเข้ารับเข้าโรงพยาบาลกลับเพิ่มมากขึ้นใหม่นอกจากจะเป็นผู้ใหญ่มากขึ้นเปราะบางแล้ว เริ่มมีผู้ป่วยเด็กให้เห็นประปรายด้วย



ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 23 พฤษภาคม 2566 (ต่อ)  
ที่มา : <https://www.thairath.co.th/news/local/bangkok/๒๖๙๖๗๑๐>

ในภาพรวมประเทศสัปดาห์ล่าสุดที่ 20 ของปี ยังมีการเพิ่มขึ้นไปต่อของยอดผู้ป่วยต้องเข้าโรงพยาบาล ผู้ป่วยอาการหนัก และผู้ป่วยใส่เครื่องช่วยหายใจ โดยเพิ่มขึ้นจากสัปดาห์ที่ 19 ก่อนหน้าราว 12%, 26%, และ 39% ตามลำดับ

ส่วนยอดผู้เสียชีวิตซึ่งพุ่งตามหลังมา เพิ่มขึ้นไปถึง 200% ที่ต้องระวังคือ ยอดผู้ป่วยอาการหนักสะสม รวมเข้าใกล้แนวรับศักยภาพเตียงมือภาคการแพทย์ที่ 500 คนแล้ว และผู้เสียชีวิตก็ใกล้จะถึงแนวรับที่ 10 คนต่อวันแล้วเช่นกัน

ปัจจัยหลักน่าจะมาจากผู้คนมีกิจกรรมนอกบ้านแบบไม่ระมัดระวังกันมากขึ้น ส่วนปัจจัยรองอาจมาจากสายพันธุ์ย่อยทั้งหลาย ที่สืบตระกูลของโอไมครอน XBB ซึ่งถือโอกาสรุกคืบเข้ายึดครองตลาดในช่วงที่ภูมิคุ้มกันตามธรรมชาติ และจากวัคซีนของคนไทยเราเริ่มตกลง

แถมยังเป็นช่วงที่มีการเคลื่อนไหวทางการเมืองกันอย่างหนัก ทั้งในที่ลับและในที่แจ้ง ดังนั้น การรวมตัวของกลุ่มคนจำนวนมากในที่สาธารณะช่วงนี้จึงควรหลีกเลี่ยง และขอให้เคร่งครัดการใส่หน้ากากในพื้นที่ที่การระบายอากาศไม่ดี เช่นงวดโควิดกันให้ดีด้วย.



ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 23 พฤษภาคม 2566  
ที่มา : <https://www.naewna.com/likesara/๗๓๒๕๕๒>



## รพ.เลิดสิน เผยสาเหตุ “โรคปลอกหุ้มเอ็นข้อมืออักเสบ” เกิดจากอะไร?

**โรคปลอกหุ้มเอ็นข้อมืออักเสบ** หรือโรคเดอกาแวง (de Quervain's Stenosing Tenosynovitis) เป็นโรคที่พบได้บ่อย เกิดจากการอักเสบของเส้นเอ็นและปลอกหุ้มเส้นเอ็นบริเวณข้อมือ ผู้ป่วยมักมีอาการปวดข้อมือบริเวณฝั่งนิ้วหัวแม่มือ โดยเฉพาะในขณะทำงานที่ต้องกำมือหรือขยับข้อมือ ภาวะนี้พบได้บ่อยในผู้ป่วย อายุประมาณ 30-50 ปีโดยที่ผู้หญิงมีโอกาสเป็น มากกว่าผู้ชาย ประมาณ 8-10 เท่า ผู้ป่วยจะมีอาการปวดข้อมือ บริเวณโคนนิ้วหัวแม่มือซึ่งเป็นอาการที่พบบ่อยที่สุด โดยมีภาวะมืออาการในช่วงกลางคืน

นายแพทย์รัฐพงศ์ วงศ์วิวัฒน์ รองอธิบดีกรมการแพทย์ กล่าวว่า สาเหตุที่แท้ของโรคปลอกหุ้มเอ็นข้อมืออักเสบ ยังไม่ทราบแน่ชัด แต่มีปัจจัยหลายอย่างที่พบว่ามี ความสัมพันธ์กับการเกิดโรคนี้ได้แก่ การใช้งานข้อมือที่มากเกินไป อุบัติเหตุหญิงตั้งครรภ์ ให้มบุตร หรือเกิดจากภาวะการอักเสบด้วย สาเหตุอื่นๆ เช่น ข้ออักเสบรูมาตอยด์

นายแพทย์อดิศักดิ์ งามขจรวิวัฒน์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเลิดสิน กล่าวเพิ่มเติมว่า โรคนี้สามารถให้การวินิจฉัยจากอาการ ตำแหน่งที่ปวด และจากการตรวจร่างกาย โดย แพทย์อาจใช้การตรวจ ฟินเคิลสไตน์ โดยจะทำการบิดข้อมือ ของผู้ป่วยไปทางด้านนิ้วก้อย ถ้าผู้ป่วยเป็นโรคปลอกหุ้มเอ็นข้อมืออักเสบ จะมีอาการปวดข้อมือฝั่งนิ้วหัวแม่มือมากขึ้น การตรวจวินิจฉัยทางรังสี อื่นๆไม่มีความจำเป็นหากแพทย์ไม่ได้สงสัย ภาวะอื่นๆ

นายแพทย์ปิยะบุตร กิตติธรรมวงศ์ ศัลยแพทย์หน่วยศัลยกรรมรยางค์ส่วนบนและจุลศัลยกรรม สถาบันออร์โธปิดิกส์ โรงพยาบาลเลิดสิน กล่าวเพิ่มเติมว่า การรักษาโรคปลอกหุ้มเอ็นข้อมืออักเสบมีทั้ง การรักษาโดยไม่ผ่าตัด และการรักษาด้วยการผ่าตัด โดยทั่วไปแพทย์จะเริ่มต้น การรักษาด้วยวิธีไม่ผ่าตัดก่อน โดยหลีกเลี่ยงการใช้งานข้อมือในท่าซ้ำๆ หรือใส่อุปกรณ์ตามข้อมือและนิ้วโป้ง เพื่อลดการเคลื่อนไหว รับประทานยาแก้อักเสบชนิดไม่มีสเตียรอยด์ ในบางรายที่มีอาการรุนแรง หรือไม่ตอบสนอง ต่อวิธีข้างต้น แพทย์อาจพิจารณาฉีดยาสเตียรอยด์เข้าไปปลอกหุ้มเส้นเอ็นเพื่อลดการอักเสบ โดยทั่วไปแนะนำไม่ควรฉีดยาเกิน 2 ครั้ง การรักษาด้วยการผ่าตัด มีจุดประสงค์ที่จะเปิดปลอกหุ้มเอ็นออก เพื่อลดการเบียดรัดเส้นเอ็นภายในปลอกหุ้มเอ็น แพทย์จะพิจารณาผ่าตัดในกรณีที่ผู้ป่วย รับการรักษาโดยวิธีอื่น แล้วอาการไม่ดีขึ้น -009



ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 23 พฤษภาคม 2566  
ที่มา : <https://www.naewna.com/likesara/๗๓๒๕๓๔>



## ‘หมอนิติพัฒน์’เตือนดังๆ อย่ามัวสนใจตั้งรัฐบาลอย่างเดียว ตอนนี้ศึกโควิดกำลังกลับมา

วันที่ 23 พฤษภาคม 2566 รศ.นพ.นิติพัฒน์ เจียรกุล ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ได้โพสต์ข้อความผ่านเฟซบุ๊กส่วนตัว เกี่ยวกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ในปัจจุบัน ระบุว่า ขอเตือนกันดังๆ อีกครั้งว่า อย่ามัวสนใจกันแต่เรื่องจัดตั้งรัฐบาลหลังเลือกตั้งเพียงอย่างเดียว ศึกโควิดที่ทำท่าจะจบเขาไปแล้ว กำลังกลับมาโหมพัดทางประเทศเราเป็นการใหญ่

ณ บ้านริมน้ำ ตัวเลขผู้ป่วยโควิดรอรับเข้าโรงพยาบาลกลับเพิ่มมากขึ้นใหม่ นอกจากจะเป็นผู้ใหญ่กลุ่มเปราะบางแล้ว เริ่มมีผู้ป่วยเด็กให้เห็นประปรายด้วย ในภาพรวมประเทศสัปดาห์ล่าสุดที่ 20 ของปี ยังมีการเพิ่มขึ้นไปต่อของยอดผู้ป่วยต้องเข้าโรงพยาบาล ผู้ป่วยอาการหนัก และผู้ป่วยใส่เครื่องช่วยหายใจ โดยเพิ่มขึ้นจากสัปดาห์ที่ 19 ก่อนหน้าราว 12%, 26%, และ 39% ตามลำดับ ส่วนยอดผู้เสียชีวิตซึ่งพุ่งตามหลังมาเพิ่มขึ้นไปถึง 200% ที่ต้องระวังคือ ยอดผู้ป่วยอาการหนักสะสมรวมเข้าใกล้แนวรับศักยภาพเตียงมืออาศัการแพทย์ที่ 500 คนแล้ว และผู้เสียชีวิตก็ใกล้จะถึงแนวรับที่ 10 คนต่อวันแล้วเช่นกัน

ปัจจัยหลักน่าจะมาจากผู้คนมีกิจกรรมนอกบ้านแบบไม่ระมัดระวังกันมากขึ้น ส่วนปัจจัยรองอาจมาจากสายพันธุ์ย่อยทั้งหลายที่สืบตระกูลของโอไมครอน XBB ซึ่งถือโอกาสรุกคืบเข้ายึดครองตลาดในช่วงที่ภูมิคุ้มกันตามธรรมชาติและจากวัคซีนของคนไทยเราเริ่มตกลง แถมยังเป็นช่วงที่มีการเคลื่อนไหวทางการเมืองกันอย่างหนักทั้งในที่ลับและในที่แจ้ง ดังนั้นการรวมตัวของกลุ่มคนจำนวนมากในที่สาธารณะช่วงนี้จึงควรหลีกเลี่ยง และขอให้เคร่งครัดการใส่หน้ากากในพื้นที่ที่การระบายอากาศไม่ดี



ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 23 พฤษภาคม 2566

ที่มา : <https://www.naewna.com/lady/๗๓๒๔๒๑>



## ภาวะเลือดจาง

ภาวะเลือดจางเป็นภาวะที่มีปริมาณเม็ดเลือดแดงปกติลดลงไม่เพียงพอที่จนำออกซิเจนไปหล่อเลี้ยงเนื้อเยื่อหรืออวัยวะต่างๆ ของร่างกายหรือมีระดับของฮีโมโกลบินต่ำกว่าปกติทำให้มีอาการอ่อนเพลียเหนื่อยง่ายภาวะเลือดจางมีหลายชนิดขึ้นอยู่กับสาเหตุการเกิดเลือดจางอาจเกิดจากสาเหตุทางพันธุกรรมหรือเกิดขึ้นภายหลัง เป็นชั่วคราวหรือเรื้อรังและมีความรุนแรงน้อย ปานกลาง หรือ รุนแรง ภาวะเลือดจางมักเกิดจากสาเหตุหลายอย่างร่วมกันในผู้ป่วยส่วนใหญ่ การรักษาภาวะเลือดจางขึ้นอยู่กับสาเหตุที่ทำให้เกิดเลือดจาง

### อาการและอาการแสดง

อาการและอาการแสดงมีหลากหลายขึ้นอยู่กับสาเหตุและความรุนแรงของเลือดจางและโรคที่เกี่ยวข้องหรืออาจไม่มีอาการใดๆ เลยก็ได้ ได้แก่ อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย หัวใจสั่น ชีต ผิวเหลียง หายใจเร็ว หอบเหนื่อย วิงเวียนศีรษะ มึนงง อาจเจ็บหน้าอก อาการและอาการแสดงจะเป็นมากขึ้นเมื่อมีเลือดจางมากขึ้น ในผู้ที่ไปบริจาคเลือดแล้วได้รับแจ้งว่าเลือดล้นหรือมีค่าฮีโมโกลบินน้อยเกินไปไปบริจาคเลือดไม่ได้แสดงว่ามีเลือดจาง ในผู้ที่บริจาคเลือดหลายครั้งแล้วไม่ได้รับประทานยาบำรุงเลือดที่ได้รับแจกมาหลังบริจาคเลือดจะมีเลือดจางได้

### สาเหตุหลัก

- ไขกระดูกสร้างเม็ดเลือดแดงลดลง
- มีการเสียเลือดหรือมีเลือดออกโดยเฉพาะในทางเดินอาหารมากกว่าที่ไขกระดูกจะสร้างทดแทนทัน
- เม็ดเลือดแดงถูกทำลายไปมีอายุสั้นกว่าปกติ

### ชนิดต่าง ๆ ของเลือดจางได้แก่

1. เลือดจางจากการขาดธาตุเหล็ก เป็นชนิดเลือดจางที่พบมากที่สุดเกิดจากร่างกายขาดธาตุเหล็กในการสร้างฮีโมโกลบิน เช่นในภาวะตั้งครรภ์ทารกในครรภ์ต้องการใช้ธาตุเหล็กมากขึ้นถ้าไม่ได้รับธาตุเหล็กทดแทนจะทำให้แม่เกิดเลือดจางได้ สาเหตุอื่นที่มีการเสียเลือดมากขึ้น ได้แก่ ในหญิงที่มีประจำเดือนมามากกว่าปกติทุกๆ เดือน หรือมีเลือดออกในกระเพาะอาหาร ลำไส้เล็ก มะเร็งลำไส้ใหญ่ ควรหาสาเหตุการเสียเลือดที่พบบ่อยๆ เหล่านี้จึงจะรักษาหรือป้องกันภาวะเลือดจางนี้ได้





ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 23 พฤษภาคม 2566 (ต่อ)

ที่มา : <https://www.naewna.com/lady/๗๓๒๔๒๑>

2. ภาวะขาดวิตามิน โดยเฉพาะ โฟเลท และวิตามินบี 12 ซึ่งพบในอาหารบางชนิดถ้ารับประทานไม่เพียงพอจะเกิดเลือดจางได้ หรือในผู้ป่วยบางรายมีการสร้างภูมิต้านทานต่อเซลล์ที่เยื่อบุกระเพาะอาหารทำให้ไม่สามารถดูดซึมวิตามินบี 12

3. ภาวะเลือดจางที่เกิดจากการอักเสบที่มีโรคบางชนิดร่วมด้วย ได้แก่ มะเร็ง โรคเอดส์ รูมาตอยด์ และโรคไต เป็นต้น ภาวะเหล่านี้จะมีการสร้างสารบางอย่างมายับยั้งการสร้างเม็ดเลือดแดง

4. โรคไขกระดูกฝ่อ เป็นภาวะมีพบน้อยแต่มีอาการรุนแรงมากเกิดจากโรคติดเชื้อบางชนิด ยาบางชนิด ได้รับสารพิษบางชนิด หรือมีภูมิคุ้มกันต่อตนเอง

5. โรคของไขกระดูก เช่น มะเร็งเม็ดเลือดขาว ไขกระดูกเป็นทั้งเม็ด ทำให้สร้างเม็ดเลือดแดงไม่ได้

6. ภาวะเม็ดเลือดแดงแตก มีเม็ดเลือดแดงผิดปกติทำให้มีอายุสั้น เกิดจากสาเหตุทางพันธุกรรมและเกิดขึ้นภายหลัง

#### ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดเลือดจาง

1. รับประทานอาหารที่ขาดวิตามินหรือแร่ธาตุบางชนิด

2. โรคลำไส้บางชนิดมีการดูดซึมสารอาหารผิดปกติ

3. หญิงวัยเจริญพันธุ์มีการเสียเลือดทางประจำเดือนทุกเดือน

4. ภาวะตั้งครรภ์

5. โรคเรื้อรังต่างๆ ที่เป็นอยู่ทำให้สร้างเม็ดเลือดแดงลดลง เสียเลือดเรื้อรัง

6. ประวัติครอบครัวที่มีโรคทางพันธุกรรม

7. สูงอายุ

8. อื่นๆ เช่น โรคติดเชื้อบางชนิด โรคเลือดโรคแพ้ภูมิตนเอง โรคพิษสุราเรื้อรัง ได้รับสารพิษหรือยาบางชนิด

#### การป้องกัน

รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ อาหารที่มีธาตุเหล็กสูง เนื้อสัตว์ ผักผลไม้ เมล็ดธัญพืชต่างๆ ที่อุดมไปด้วยวิตามินชนิดต่างๆ