

คุยกับ... หมออรุณ
ศ. พญ.อรุณ เจตศรีสุภาพ

อาหาร โรคธาลัสซีเมีย

หมอจึงอยากให้ผู้อ่านทำความเข้าใจเรื่องอาหารกับโรคธาลัสซีเมีย ทั้งในเรื่องชนิดของอาหารและปริมาณของอาหาร เพื่อให้ผู้ป่วยโรคธาลัสซีเมียมีสุขภาพดี มีคุณภาพชีวิตดี นอกเหนือไปจากการรักษาทางยาและการให้เลือด

โรคธาลัสซีเมียมีปัญหารธาตุเหล็กเกินเป็นปัญหาสำคัญ ธาตุเหล็กเกินนี้เกิดจากการดูดซึมธาตุเหล็กจากทางเดินอาหารมากขึ้นจากการที่มีภาวะซีด และส่วนหนึ่งจากการรับเลือดเพื่อรักษาภาวะซีด ในเลือด 1 ถ้วย มีธาตุเหล็กที่ร่างกายจะได้รับเพิ่มขึ้นประมาณ 200-250 มก. โดยปกติร่างกายไม่สามารถขับธาตุเหล็กออกได้ เว้นแต่จะเสียธาตุเหล็กไปกับการหลุดลอกของเซลล์ผิวหนังหรือเยื่อบุ หรือในผู้หญิงเสียเลือดประจำเดือนทำให้กำจัดธาตุเหล็กส่วนเกินออกไปได้บ้าง การรักษาผู้ป่วยธาลัสซีเมียที่มีธาตุเหล็กเกินจึงต้องเน้นเรื่องการรักษาด้วยยาขับธาตุเหล็กเนื่องจากธาตุเหล็กเกินทำให้มีการทำลายส่วนประกอบของเซลล์ทำให้อวัยวะต่างๆ เสียหน้าที่

การจำกัดอาหารที่มีธาตุเหล็กมากจึงเป็นการช่วยไม่ให้ธาตุเหล็กในผู้ป่วยมากเกินไป ผู้ป่วยธาลัสซีเมียจึงควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีธาตุเหล็กสูงได้แก่ เครื่องในสัตว์ ตับ เลือดสัตว์ เนื้อแดง อาหารทะเลที่มีธาตุเหล็กสูง เช่น หอยแมลงภู่ หอยแครง ปลาซาร์ดีน

อย่างไรก็ตาม ร่างกายโดยเฉพาะในเด็กยังต้องการอาหารโปรตีน เพื่อการเจริญเติบโต ดังนั้นจึงควรเลือกอาหารพวกเนื้อปลาหรือเนื้อไก่ส่วนที่เป็นสีขาว เพื่อจะได้รับโปรตีนในขณะเดียวกันได้รับธาตุเหล็กไม่มากควรให้ผู้ป่วยได้รับนม 1 แก้วในขณะรับประทานอาหาร ซึ่งตนเองจะไปทำการดูดซึมธาตุเหล็กจากทางเดินอาหารน้อยลง ในขณะเดียวกันร่างกายจะได้รับแคลเซียมจากนมเพื่อช่วยเรื่องกระดูกด้วย เพราะในผู้ป่วยธาลัสซีเมียอาจมีปัญหาเรื่องกระดูกบางหักง่ายร่วมด้วย เนื่องจากพบว่าผู้ป่วยบางส่วนมีระดับวิตามินดีและแคลเซียมต่ำจนเป็นแหล่งแคลเซียมสำคัญ ควรดื่มนมอย่างน้อยวันละ 3 แก้ว พร้อมมื้ออาหาร

อาหารที่มี นม ชีส โยเกิร์ต ช่วยในการลดการดูดซึมของธาตุเหล็กจากทางเดินอาหารด้วยเช่นกัน ควรผสมสิ่งเหล่านี้เป็นส่วนประกอบของอาหารด้วย

ในผู้ที่แพ้นมวัว ไม่สามารถดื่มนมวัวได้ หรือผู้ที่รับประทานมังสะวิรัติ หรือผู้ที่ได้รับแคลเซียมจากอาหารไม่เพียงพอ อาจต้องเสริมแคลเซียมในรูปยาเม็ด

ไม่ควรทำกับข้าวในหม้อหรือกระทะเหล็ก เพราะจะมีธาตุเหล็กปะปนไปกับอาหาร แม้ว่าจะมีการปะปนธาตุเหล็กวันละไม่มากแต่หากได้รับเป็นประจำ อาจมีธาตุเหล็กสะสมในปริมาณมาก

ไม่ควรดื่มน้ำผลไม้ที่มีวิตามินซีสูงเช่นน้ำส้มในขณะรับประทานอาหารเนื่องจากวิตามินซีจะไปเสริมการดูดซึมธาตุเหล็กจากทางเดินอาหารมากขึ้น หากจะดื่มน้ำผลไม้ระหว่างมื้ออาหารในขณะที่ไม่ม่มีอาหารที่จะทำให้เกิดการดูดซึมธาตุเหล็กจากทางเดินอาหารมากขึ้น ร่างกายควรได้รับวิตามินซีในปริมาณพอเหมาะเพื่อไม่ให้ขาดวิตามินซี ซึ่งควรได้รับจากอาหาร เช่นผัก ผลไม้ แต่ถึงหวัะเวลาการรับประทานให้พิจารณาระยะมั่งระวังดังได้กล่าวไปแล้ว

ไม่ให้เด็กหรือผู้ป่วยรับประทานวิตามินซีเล่น แต่หมอจะให้วิตามินซี ก่อนให้ยาขับธาตุเหล็กชนิดฉีดคือเดสเฟอรัล (Desferal) ซึ่งจะช่วยให้ธาตุเหล็กถูกขับออกมากขึ้น แต่ไม่มีหลักฐานว่าวิตามินนี้ช่วยขับธาตุเหล็กจากยาขับธาตุเหล็กชนิดรับประทาน จึงไม่ต้องรับประทานวิตามินซีก่อนให้ จีพีโอแอลวัน (GPOL1) หรือเอ็กซ์เจด (Exjade)

น้ำชา กาแฟ ช่วยลดการดูดซึมธาตุเหล็กด้วย

ไม่ควรดื่มแอลกอฮอล์ เพราะจะไปเพิ่มภาวะเครียดออกซิเดทิฟจากธาตุเหล็กมากขึ้น บางคนอาจมีการติดเชื้อตับอักเสบบีและซี จะทำให้สภาพตับยิ่งเลวลง

การสูบบุหรี่ ไปทำให้มีความผิดปกติในการสร้างรูปทรงของกระดูกและทำให้มีกระดูกพรุนด้วย



อาหารช่วยให้การเจริญเติบโตของเด็กที่เป็นโรคธาลัสซีเมียชนิดรุนแรงดีขึ้นมากน้อยแค่ไหน?

ในเด็กที่เป็นโรคธาลัสซีเมียชนิดรุนแรงจะมีปัญหาเรื่องการเจริญเติบโต ด้วยเหตุปัจจัยหลายอย่างได้แก่

- ❶ การขาดสารอาหารซึ่งเป็นผลมาจากที่ผู้ป่วยมีอาการเหนื่อยอ่อนเพลีย จึงรับประทานอาหารได้ไม่มาก
- ❷ ร่างกายของผู้ป่วยโรคธาลัสซีเมียมีการใช้พลังงานสูงมากกว่าคนทั่วไป
- ❸ ทางเดินอาหารในผู้ที่มีการขาดโลหิตจาง จะมีการขาดออกซิเจน ทำให้การดูดซึมอาหารไม่ดีและผู้ป่วยมักมีอาการคลื่นไส้อาเจียน
- ❹ การทำงานของตับบกพร่อง จากผลของการมีธาตุเหล็กสะสมมากกว่าปกติ และ อาจมีภาวะตับอักเสบร่วมด้วย ทำให้การสร้างสารที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตผิดปกติ
- ❺ ในโรคธาลัสซีเมียที่มีธาตุเหล็กเกิน มีการรบกวนการทำงานของต่อมไร้ท่อซึ่งเกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโต

มีการศึกษาทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศพบว่าการเพิ่มปริมาณอาหาร คือเพิ่มแคลอรีขึ้นไปร้อยละ 30 - 50 (ในประเทศไทยเพิ่มร้อยละ 20) จากที่กำหนดตามอายุและเพศ ช่วยให้ การเจริญเติบโตของผู้ป่วยดีขึ้น แม้จะยังต่ำกว่าเด็กปกติ เป็นการช่วยให้ผู้ป่วยโรคธาลัสซีเมียที่ไม่มีปัญหาเรื่องหัวใจและต่อมไร้ท่อมีการเจริญเติบโตดีขึ้น

มีการศึกษาพบว่าผู้ป่วยธาลัสซีเมีย มากกว่าร้อยละ 30 ได้รับอาหารที่มีระดับ วิตามินเอ ดี อี เค โฟเลต แคลเซียม และแมกนีเซียมไม่เพียงพอ และยังพบว่ามีระดับวิตามินดีและแคลเซียมต่ำ ในผู้ป่วยที่รับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กน้อยจะได้รับธาตุสังกะสีน้อยด้วยและผู้ที่ได้รับยาขับธาตุเหล็กอาจมีธาตุสังกะสีต่ำด้วย หากเป็นไปได้แพทย์อาจเจาะระดับสังกะสีเป็นครั้งคราว

เมื่อผู้ป่วยไปพบแพทย์ จะได้รับวิตามินรวมและ โฟลิด รับประทานซึ่งเป็นการเสริมวิตามินได้ทางหนึ่ง

วิตามินอีจะช่วยลดภาวะเครียดออกซิเดทีฟ และช่วยการทำงานของระบบต่างๆ

อาหารที่มีวิตามินอีสูงได้แก่พวกถั่วต่างๆ เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ เป็นต้น

โดยสรุปการรับประทานอาหารที่เหมาะสม สำหรับผู้ป่วยธาลัสซีเมีย คือเพิ่มปริมาณแคลอรีให้มากขึ้น อาจแบ่งเป็นมื้อย่อยมากขึ้น ลดอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง ลดการดูดซึมธาตุเหล็กและเพิ่มแคลเซียมจากนม โดยดื่มนมพร้อมๆกับอาหาร ให้ได้ วันละ 3 แก้ว หากแพ้นมวัว อาจให้รับประทานอาหารอื่นที่มีแคลเซียมสูงเช่นเต้าหู้ นมถั่วเหลือง และรับประทานอาหารที่มีสารแอนติออกซิแดนท์หรือสารที่ป้องกันภาวะเครียดออกซิเดทีฟ