

คนไทยขาดเหล็กร้อยละ ๕๔

ธาตุเหล็กจำเป็นแก่ร่างกาย ถ้าขาดธาตุเหล็กจะรบกวนระบบของร่างกายหลาย อย่าง เช่น ไม่มีแรง อ่อนเพลีย ชี้นำกิจ
สมองเฉื่อย โลหิตจาง ถ้าเด็กขาดเหล็กตั้งแต่ยังเล็กมากจะกระทบกระเทือนสมอง คือทำให้โง่ และถึงจะให้เหล็กตามหลังก็ไม่หายโง่
การขาดเหล็กจึงมีผลกระทบต่องាំងพลังทางกายและพลังทางปัญญาของประเทศอย่างมาก

จากการตรวจตัวอย่างประชากรทั่วประเทศจำนวนมาก โดยแพทย์หญิงจันทร์เพ็ญ ชูประภาวรรณ จากกระทรวง
สาธารณสุขและคณะ ภายใต้สถาบันวิจัยสาธารณสุขไทย มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ พบว่าประชาชนไทยโดยเฉลี่ยร้อยละ ๒๗ มี
โลหิตจาง ประชาชนในภาคใต้มีอัตราการมีโลหิตจางสูงกว่าภาคอื่น ๆ คือสูงกว่าร้อยละ ๓๐ นายแพทย์ สกปริมขอร์ ผู้เชี่ยวชาญ
โภชนาการโลกกล่าวว่า ถ้าตรวจพบสภาวะโลหิตจางด้วยอัตราส่วนเท่าใด ให้เอา ๒ คูณ จะเป็นอัตราการขาดเหล็กในประชากรนั้น
ที่เป็นดังนี้ก็เพราะมีคนขาดเหล็กโดยไม่มีโลหิตจางอยู่อีกประมาณเท่าตัว ในกรณีของเราที่พบว่าประชากร ร้อยละ ๒๗ มีโลหิต
จางจึงหมายความว่าประมาณร้อยละ ๕๔ ของคนไทยขาดธาตุเหล็ก นั้นหมายถึงกว่า ๓๐ ล้านคน อันเป็นจำนวนไม่ใช่น้อย

แล้วควรทำอย่างไร

นายแพทย์สกปริมขอร์ว่าอย่าไปตรวจให้เสียเวลา ให้กินเหล็กเลย!

ใครกิน และกินอย่างไร

คนที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงที่ขาดเหล็ก คือ

๑. หญิงวัยประจำเดือนทุกคน

๒. หญิงที่กำลังตั้งครรภ์

๓. หญิงที่กำลังให้นมลูก

วิธีกิน คือกินยาเม็ดเฟอร์รัสซัลเฟตขนาดมาตรฐาน ๒ เม็ดต่อสัปดาห์ ควรกินหลังอาหารมื้อใดมื้อหนึ่ง ถ้าสัปดาห์ไหนลืม
ไม่ต้องกินควบ ยังคงกิน ๒ เม็ดเท่าเดิม (ความคิดเรื่องกินยาควบหลังลิ้มกินยา เป็นความคิดที่ไม่ถูกต้อง เพราะอาจเกิดพิษจาก
การกินยามากเกินขนาด)

คนที่ไม่ควรกินยาเหล็ก คือคนที่มีเหล็กมากเกินไปในร่างกายอยู่แล้ว ซึ่งในคนไทยได้แก่ คนที่เป็นโรคธาลัสซีเมียที่รุนแรง
มีอาการแคะแกรน พุงโต เนื่องจากตับม้ามโต มีอาการซีดและมีดีซ่าน ผู้ที่เป็นพาหะของธาลัสซีเมียก็ขาดเหล็กได้เหมือนคนปกติ
นี่เป็นคำแนะนำเบื้องต้นไปก่อน สำหรับรายละเอียดมากกว่านี้ คณะผู้เชี่ยวชาญจะได้นำเสนอต่อไป

ประเวศ วะสี