



วันธาลัสซีเมียโลก

๘ พฤษภาคม

(World Thalassemia Day)

โรธาลัสซีเมียคืออะไร?

โรธาลัสซีเมีย เป็นโรคทางพันธุกรรมชนิดหนึ่ง ที่ทำให้กระบวนการสร้างฮีโมโกลบิน (Hemoglobin) ในเม็ดเลือดแดงผิดปกติ ซึ่งเม็ดเลือดแดงมีหน้าที่นำพาออกซิเจนไปเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ เมื่อมีความผิดปกติ ทำให้เกิดภาวะโลหิตจาง (Anemia) ตั้งแต่กำเนิดและเป็นเรื้อรังไปตลอดชีวิตบางคนเรียกว่า “โรคเลือดจางธาลัสซีเมีย”



อาการโรธาลัสซีเมีย

โรธาลัสซีเมีย จะมีอาการซีด ตกขาวสีเหลือง ตับโต ม้ามโต ใบหน้าจะเปลี่ยน จมูกแบน กะโหลกศีรษะหนา โหนกแก้มสูงและขากรรไกรกว้างใหญ่ ฟันบนยื่น กระดูกเปราะหักง่าย ผิวหนังคล้ำ ร่างกายเติบโตช้ากว่าคนปกติ

ดูแลตัวเองอย่างไรเมื่อเป็นโรธาลัสซีเมีย ?

๑. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และครบ ๕ หมู่ เน้นอาหารที่มีโปรตีนสูง แคลเซียมสูง ผักใบเขียว และผลไม้รสเปรี้ยว

๒. ควรตรวจสุขภาพฟันเป็นประจำทุก ๖ เดือน เพราะมีโอกาสที่ฟันจะผุได้บ่อย ในขณะที่เดียวกันก็ต้องระมัดระวังในการถอนฟัน เพราะจะทำให้เสียเลือดมาก

๓. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง เช่น ตับ เลือด เครื่องในสัตว์ สหกราย เป็นต้น

๔. หมั่นออกกำลังกายเป็นประจำ ด้วยวิธีเบาๆ ที่ไม่ทำให้เหนื่อยจนเกินไป

๕. งดสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์

๖. พบแพทย์ตามนัดเพื่อติดตามอาการ เพราะบางรายมีภาวะโลหิตจาง อาจจะต้องได้รับเลือด

