โรคโลหิตจางและการรักษามะเร็ง

โลหิตจางหมายถึงจำนวนเม็ดเลือดแดงต่ำกว่าปกติ เม็ดเลือดแดงนำออกซิเจนไปทั่วร่างกาย โรคโลหิตจางจึงอาจทำให้คุณรู้สึกเหนื่อยมาก หายใจถี่ หรือรู้สึกหน้ามืด การรักษามะเร็ง เช่น เคมีบำบัดและรังสีรักษา รวมถึงมะเร็งที่ส่งผลต่อไขกระดูก อาจทำให้เกิดภาวะนี้ได้ การตรวจเลือดใช้ตรวจหาโรคโลหิตจาง และมีการรักษาที่อาจช่วยได้

หน้านี้จัดทำขึ้นสำหรับผู้ที่กำลังรักษามะเร็งและผู้ดูแลที่ต้องการทำความเข้าใจโรคโลหิตจาง ครอบคลุมว่าคืออะไร สัญญาณและสาเหตุ วิธีจัดการ และเมื่อใดควรขอความช่วยเหลือ

โรคโลหิตจางคืออะไร

โรคโลหิตจางคือภาวะที่จำนวนเม็ดเลือดแดงต่ำกว่าปกติ เม็ดเลือดแดงคือเซลล์ที่นำออกซิเจนจากปอดไปทั่วร่างกายเพื่อช่วยให้ร่างกายทำงานได้อย่างเหมาะสม เมื่อคุณเป็นโรคโลหิตจาง ร่างกายจะมีเม็ดเลือดแดงไม่เพียงพอที่จะลำเลียงออกซิเจนได้ตามที่ควร

เนื่องจากออกซิเจนไปถึงร่างกายของคุณผ่านเม็ดเลือดแดง การมีเม็ดเลือดแดงน้อยเกินไปจึงอาจทำให้คุณรู้สึกหมดแรง

สัญญาณของโรคโลหิตจาง

โรคโลหิตจางอาจทำให้คุณรู้สึกเหนื่อยมาก หายใจถี่ และรู้สึกหน้ามืด สัญญาณของโรคโลหิตจางอาจรวมถึง

- รู้สึกเวียนศีรษะหรือเหมือนจะเป็นลม
- ปวดศีรษะ
- หัวใจเต้นเร็ว
- ผิวซีด

อาการเหล่านี้มักค่อย ๆ เกิดขึ้นทีละน้อย จึงอาจถูกมองข้ามได้ง่ายว่าเป็นแค่ความเหนื่อยจากการรักษา แจ้งแพทย์ของคุณหากรู้สึกเหนื่อยมากเป็นพิเศษหรือสังเกตเห็นสัญญาณอื่น ๆ ของโรคโลหิตจาง มีการรักษาที่อาจช่วยได้

ทำไมจึงเกิดขึ้นระหว่างการรักษามะเร็ง

การรักษามะเร็ง เช่น เคมีบำบัดและรังสีรักษา อาจทำให้เกิดโรคโลหิตจางได้ มะเร็งที่ส่งผลต่อไขกระดูก ซึ่งเป็นเนื้อเยื่ออ่อนภายในกระดูกที่ใช้สร้างเซลล์เม็ดเลือด ก็อาจทำให้เกิดโรคโลหิตจางได้เช่นกัน การเสียเลือด เช่น จากภาวะเลือดออก ก็อาจมีส่วนทำให้เกิดได้ด้วย

คุณจะได้รับการตรวจเลือดเพื่อตรวจหาโรคโลหิตจาง การตรวจความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด (complete blood count) จะตรวจเม็ดเลือดแดงของคุณและค่าที่เกี่ยวข้องที่เรียกว่าฮีโมโกลบิน ซึ่งเป็นโปรตีนในเม็ดเลือดแดงที่นำออกซิเจน การ

รักษาโรคโลหิตจางขึ้นอยู่กับอาการของคุณและสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคโลหิตจาง เนื่องจากอาจมีสาเหตุที่แตกต่างกัน ทีมแพทย์ของคุณจึงพิจารณาภาพรวมทั้งหมดก่อนตัดสินใจว่าอะไรอาจช่วยได้

วิธีจัดการโรคโลหิตจาง

หากคุณมีความเหนื่อยล้าที่เกิดจากโรคโลหิตจาง ขั้นตอนเหล่านี้อาจช่วยได้

- **ออมแรงและขอความช่วยเหลือ** เลือกสิ่งที่สำคัญที่สุดที่จะทำในแต่ละวัน เมื่อมีคนเสนอตัวช่วย ให้ยอมรับความช่วยเหลือ พวกเขาสามารถพาคุณไปพบแพทย์ ทำอาหาร หรือทำสิ่งอื่น ๆ ที่คุณเหนื่อยเกินกว่าจะทำได้
- **สมดุลระหว่างการพักผ่อนกับการทำกิจกรรม** งีบสั้น ๆ ระหว่างวันได้ แต่ควรจำไว้ว่าการนอนพักบนเตียงมากเกินไปอาจทำให้คุณรู้สึกอ่อนแรง คุณอาจรู้สึกดีขึ้นหากเดินระยะสั้น ๆ หรือออกกำลังกายเล็กน้อยทุกวัน
- **กินและดื่มให้ดี** ปรึกษาแพทย์ พยาบาล หรือนักกำหนดอาหารที่ขึ้นทะเบียนเพื่อทราบว่าอาหารและเครื่องดื่มชนิดใดดีที่สุดสำหรับคุณ คุณอาจต้องกินอาหารที่มีโปรตีนหรือธาตุเหล็กสูง

ทีมแพทย์ของคุณสามารถบอกได้ว่ายา ยาเม็ดธาตุเหล็ก การให้เลือด หรือการรักษาอื่น ๆ อาจช่วยได้หรือไม่ในสถานการณ์ของคุณ อย่าเริ่มกินยาเม็ดธาตุเหล็กหรืออาหารเสริมอื่น ๆ เอง ธาตุเหล็กช่วยได้ก็ต่อเมื่อสาเหตุคือการขาดธาตุเหล็ก และทีมแพทย์ของคุณต้องทราบว่าคุณกำลังใช้อะไรอยู่

เมื่อใดควรขอความช่วยเหลือให้เร็วขึ้น

- **โทร 911 หรือไปแผนกฉุกเฉินหาก** หายใจถี่เกิดขึ้นอย่างกะทันหัน หรือรุนแรงจนพูดได้ลำบาก หรือคุณหมดสติ อย่าขับรถไปเอง
- **โทร 911 หรือไปแผนกฉุกเฉินหาก** คุณรู้สึกไม่สบายในหน้าอก เจ็บหน้าอก หรือแน่นหน้าอก โรคโลหิตจางทำให้หัวใจทำงานหนักขึ้น และอาการเจ็บหน้าอกจะถูกดูแลเสมือนเป็นปัญหาหัวใจที่อาจเกิดขึ้น จนกว่าผลการตรวจจะบอกเป็นอย่างอื่น อย่าขับรถไปเอง
- **โทร 911 หรือไปแผนกฉุกเฉินหาก** เลือดไม่หยุดไหลหลังจากกดห้ามเลือดอย่างแน่นและต่อเนื่องแล้ว อย่าขับรถไปเอง
- **โทร 911 หรือไปแผนกฉุกเฉินหาก** อุจจาระของคุณมีสีดำและเหนียวเหมือนน้ำมันดิน คุณเห็นเลือดจำนวนมากในอุจจาระ มีเลือดออกร่วมกับอาการเวียนศีรษะหรือเป็นลม หรือคุณอาเจียนเป็นเลือดหรือสิ่งที่ดูเหมือนกากกาแฟ สิ่งเหล่านี้อาจเป็นสัญญาณของเลือดออกในทางเดินอาหาร (MedlinePlus (medlineplus.gov/ency/article/003133.htm)) อย่าขับรถไปเอง
- **โทรหาทีมดูแลของคุณทันที ไม่ว่ากลางวันหรือกลางคืน หาก** คุณกำลังรับเคมีบำบัดและอุณหภูมิร่างกายสูงถึง 100.4°F (38°C) หรือสูงกว่า CDC ระบุว่านี่เป็นภาวะฉุกเฉินทางการแพทย์ เพราะไข้อาจเป็นสัญญาณเดียวของการติดเชื้อ และการติดเชื้อระหว่างการรับเคมีบำบัดอาจเป็นอันตรายถึงชีวิต ควรเก็บหมายเลขติดต่อนอกเวลาทำการไว้ด้วย หากติดต่อใครไม่ได้อย่างรวดเร็ว ให้ไปแผนกฉุกเฉินและแจ้งว่าคุณกำลังรับเคมีบำบัดทันทีที่ไปถึง
- **โทรหาทีมดูแลของคุณทันทีหาก** หัวใจเต้นเร็วหรือเต้นไม่สม่ำเสมอ หรือคุณรู้สึกเวียนศีรษะหรือเหมือนจะเป็นลม รวมถึงเมื่อลุกขึ้นยืน
- **โทรหาทีมดูแลของคุณทันทีหาก** คุณเห็นเลือดในอุจจาระ (MedlinePlus (medlineplus.gov/ency/article/003130.htm)) หรือปัสสาวะมีสีแดงหรือสีชมพู (NCI (cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/bleeding-bruising))
- **โทรหาทีมดูแลของคุณภายในวันเดียวกันหาก** คุณรู้สึกหายใจถี่มากกว่าปกติเมื่อทำกิจกรรมง่าย ๆ หากความเหนื่อยล้าแย่ลงเรื่อย ๆ หรือหากผิวของคุณดูซีดหรือตาดูเหลือง

การแจ้งอาการตั้งแต่เนิ่น ๆ ดีกว่าการฝืนทนต่อไป

แหล่งข้อมูล

- National Cancer Institute — โรคโลหิตจางและการรักษามะเร็ง (cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/anemia)
- NHLBI — โรคโลหิตจาง: อาการ (nhlbi.nih.gov/health/anemia/symptoms)
- NHLBI — โรคโลหิตจาง: การรักษาและการจัดการ (nhlbi.nih.gov/health/anemia/treatment)
- National Cancer Institute — เลือดออกและรอยช้ำ (cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/bleeding-bruising)
- MedlinePlus — เลือดออกในทางเดินอาหาร (medlineplus.gov/ency/article/003133.htm)
- MedlinePlus — อุจจาระมีเลือดหรือสีดำเหมือนน้ำมันดิน (medlineplus.gov/ency/article/003130.htm)
- MedlinePlus — หายใจลำบาก (medlineplus.gov/ency/article/003075.htm)
- MedlinePlus — ปัญหาการหายใจ การปฐมพยาบาล (medlineplus.gov/ency/article/000007.htm)
- CDC — ระวังไข้ (การป้องกันการติดเชื้อในผู้ป่วยมะเร็ง) (cdc.gov/cancer-preventing-infections/patients/fever.html)

อ้างอิงจากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้

นี่คือคำแปลภาษาที่เข้าใจง่ายของเนื้อหาเพื่อการศึกษาซึ่งอ้างอิงจาก National Cancer Institute กรุณาอ่านแหล่งข้อมูลต้นฉบับเพื่อข้อมูลที่ครบถ้วนและเป็นปัจจุบัน ข้อมูลนี้เพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่ใช่คำแนะนำทางการแพทย์ ควรปรึกษาทีมดูแลสุขภาพของคุณเสมอ

National Cancer Institute: cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/anemia

อัปเดตล่าสุด: 2026-10-28

คุณมีสิทธิ์ได้รับล่ามฟรี โรงพยาบาลและคลินิกในสหรัฐอเมริกาที่ได้รับเงินสนับสนุนจากรัฐบาลกลางต้องจัดหาล่ามที่มีคุณสมบัติให้คุณโดยไม่คิดค่าใช้จ่าย คุณสามารถขอได้ที่แผนกต้อนรับหรือก่อนวันนัดหมาย คุณไม่จำเป็นต้องพาสมาชิกในครอบครัวหรือเด็กมาแปลให้

ออนไลน์: cancerexplained.org/languages/th/anemia

แปลจากบทความภาษาอังกฤษบน cancerexplained.org ฉบับภาษาอังกฤษคือฉบับที่ได้ตรวจสอบกับแหล่งที่มาแล้ว

ข้อมูลเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่ใช่คำแนะนำทางการแพทย์ ระบบบรรณาธิการที่ใช้ AI ช่วยจัดทำหน้านี้ ไม่มีผู้ตรวจทานทางการแพทย์ที่ระบุชื่อตรวจสอบเนื้อหานี้ เว้นแต่จะมีระบุไว้

พิมพ์ ทำสำเนา และแบ่งปันได้ฟรีโดยไม่เปลี่ยนแปลง ไม่ต้องขออนุญาต โปรดอย่าแก้ไขเนื้อหาทางการแพทย์ อ้างอิง: cancerexplained.org เป็นข้อมูลเพื่อการศึกษา ไม่ใช่คำแนะนำทางการแพทย์