

Gyermekek és felnőttek vashiányos vérszegénysége



MIT JELENT A „VASHIÁNYOS VÉRSZEGÉNYSÉG”?

A vér alkotórészei közül a fehérvérsejt (globinhoz) kötött, vasat is tartalmazó hem molekula köti meg a tüdőben és adja le a szövetekben az oxigént. Vérszegénységről akkor beszélünk, ha a vérben kevés az oxigént szállító hemoglobin, és az azt hordozó sejtek – a vörösvérsejtek – száma és/vagy mérete is kisebb a kelleténél. Ennek egyik leggyakoribb oka a vashiány.

MELYEK A VÉRSZEGÉNYSÉG TÜNETEI?

Az enyhe vagy mérsékelt fokú vérszegénységnek sokszor nincs semmilyen tünete. A tüneteket okozó vérszegénységre sápadtság, gyengeség, légszomj kisebb fizikai terhelés után, szapora szív működés, hideg kéz és láb, törékeny körmök, gyakori fejfájás hívhatja fel a figyelmet. A csecsemők, kisgyermekek vérszegénysége viselkedés- és mozgászavarokkal járhat együtt.

MI OKOZHAT VASHIÁNYOS VÉRSZEGÉNYSÉGET?

Vasban szegény étrend. Elsősorban a tej-en élő kisgyermekek és a szélsőséges fogyókúrákkal próbálkozó nők étrendje lehet vasban szegény. A vegetáriánus táplálkozás is okozhat vashiányt, ha egyoldalú és ha szegény C-vitaminban (ez elősegíti a növényi vas felszívódását).

Hirtelen növekedés. A gyermekeknek, különösen a 3 évesnél fiatalabbaknak vasra

Vas hiányában a vér nem láthatja el egyik fő feladatát, az oxigénszállítást, ezért a szervezet vasháztartásának zavara az idegrendszertől az izmokig minden szövet működésére kihat. A vashiányos vérszegénység felismerése nemcsak a vas pótlására figyelmeztetheti az orvost és betegét, hanem lappangó, de vérvesztéssel járó, súlyos betegségekre is.

van szükségük, és a fokozott szükségletet az étrend nem mindig fedezi.

Terhesség. A várandós és a szoptató nők két és félszer annyi vasat igényelnek, mint a hasonló testsúlyú férfiak. Ezért kell a nőknek terhességük alatt naponta vas-tablettát szedniük.

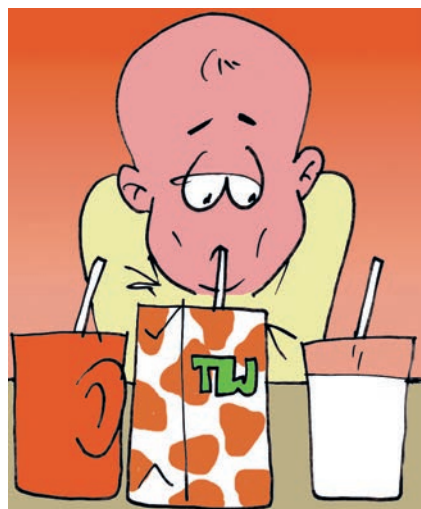
Vérvesztés. A felnőttek vashiányos vérszegénységét sokszor vérvesztés okozza. A nők az erős havi vérzéseik miatt válhatnak vérszegényé. A vérvesztés forrása észrevétlen (pl. a gyomorból, a bélből eredő) belső vérzés is lehet. Gyomorfekély, vastagbélgyulladás vagy daganatos betegség jelentkezhet így, de gyógyszer (pl. aspirin) is okozhat mellékhatásként belső vérzést.

KIT KELL VIZSGÁLNI VÉRSZEGÉNYSÉGRE?

A vashiányos vérszegénység egyszerű vérvizsgálattal felismerhető. A nagyrészt tejjel táplált babákat 9, 12, 18 és 24 hónapos korukban érdemes megvizsgálni, nem vérszegények-e.

MI A TEENDŐ, HA VASHIÁNYRA DERÜLT FÉNY?

Jelentős vashiányos vérszegénység ellen az orvos vastartalmú tablettát – gyermekeknek cseppeket vagy szirupot – rendel. Súlyos esetekben vasinjekciókra lehet szükség, néha a betegnek vért is kell kapnia. Ha a vérszegénységnek nincs más, nyilvánvaló oka, akkor az esetleges vérzéses betegség felismerése céljából alapos kivizsgálásra van szükség.



Vérszegényé válhat a legifjabb családtag, ha a tejhez is tejet iszik

HOGYAN LEHET MEGELŐZNI A VASHIÁNYT?

A hiányos táplálkozással vagy fokozott élettani szükséglettel összefüggő vashiány vasban gazdag étrenddel megelőzhető. Kicsik részére vassal dúsított tápszerek kaphatók. A nagyobbak és a felnőttek vashiányának megelőzésében főként a húskok, máj, tengeri étkek, aszalt gyümölcsök, dió, mogyoró, bab, paraj, brokkoli, teljes kiőrlésű magvak fogyasztására támaszkodhatunk.

EZ A TÁJÉKOZTATÓ NEM HELYETTESÍTI AZ ORVOSI KEZELÉST. A BETEGEK SZÁMÁRA KÉSZÍTETT MÁSOLATOKTÓL ELTEKINTVE FELHASZNÁLÁSA CSAK A KIADÓ ÍRÁSOS HOZZÁJÁRULÁSA NYOMÁN ENGEDÉLYEZETT.