

Gyermekek és felnőttek vashiányos vérszegénysége

96

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 beteget, hanem lappangó, de vérvesztéssel járó, súlyos betegségekre is.

Mit jelent a „vashiányos vérszegénység”?

A vér alkotórészei közül a fehérjéhez (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 hemoglobint, 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, kisgyermek vashiányos vérszegénysége viselkedés- és mozgászavarokkal járhat együtt.

Mi okozhat vashiányos vérszegénységet?

Vasban szegény étrend. Elsősorban a tejen élő kisgyermek 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 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 vastablettát szedniük.

Vérvesztés. A felnőttek vashiányos vérszegénységét sokszor vérvesztés okozza. A nők az erős havi vérzéseik miatt válhatnak vérszegénnyé. 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 vérvizsgálatot a tünetek jelentkezése, terhesség, esetleg vashiányos táplálkozás vagy idült vérzéses betegség gyanúja indokolhatja. 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



Vérszegénnyé válhat a legifjabb családtag, ha a tehez is tejet iszik

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.

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 húsok, máj, tengeri étkek, aszalt gyümölcsök, dió, mogoró, 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.