

Vérszegénység



A vérszegénység hátterében nagyon sokféle ok állhat. Éppen ezért elengedhetetlen feladat az előidéző tényező feltárása, és a vérszegénység megszüntetésén túl meg kell kísérelni az azt előidéző állapot kezelését is. A vérszegénység esetenként csak átmenetileg áll fenn, míg máskor tartósan bizonyul – különösen ez utóbbi esetek igényelnek kiemelt figyelmet, mert az állapot súlyos betegség részjelensége vagy következménye is lehet.

MIKOR GYANAKODJUNK VÉRSZEGÉNYSÉGRE?

A vérszegénység az esetek jelentős részében tünetmentes, majd később, az állapot súlyosbodásával tünetek is megjelennek. Ezek általában nem jellegzetesek, számtalan más kórállapot jelei is lehetnek. A leggyakoribb az indokolatlan fáradtság- és gyengeségérzés, levertség, mely jelentősebb terheléssel nem magyarázható, és hosszú időn át fennáll. Előfordulhat már nyugalomban vagy minimális terhelésre fellépő szapora szívverés, fejfájás, szédülés, légszomj, mellkasi fájdalom vagy a figyelemösszpontosítás nehezítettsége. Talán a korábban normális bőrszínű beteg arcszínének sápadtabbá válása a leggyakoribb, ami felkelti az érintettben vagy családtagjaiban a vérszegénység gyanúját.

A vérszegénység speciálisabb formáiban ritkább tünetek is előfordulhatnak, pl. folsavhiányos anémiában hasmenés, inger-

Vérszegénység (orvosi kifejezéssel anémia) akkor alakul ki, ha a szervezet oxigénellátásában alapvető szerepet játszó vörösvérsejtek szerkezete vagy működése károsodik, illetve termelődésükben zavar áll be, így már nem képesek feladataikat ellátni. A vörösvérsejtek festékanyagának, a hemoglobinnak egyik fontos összetevője a vas, így a vashiány a vérszegénység gyakori oka.

lékenység; sarlósejtes anémiában kéz- és lábfájdalom, sárgaság; aplasztikus anémiában láz, gyakori fertőzések, bőrkiütések stb.

AZ ANÉMIA FORMÁI, OKAI

A következőkben röviden felsoroljuk a vérszegénység leggyakoribb okait, hiszen a valószínűsíthető kiváltó ok nagyban meghatározza a kezdeti kivizsgálás irányát. A kóreredet szerint három forma különíthető el: (1) fokozott vérvesztés okozta anémia; (2) csökkent vagy káros vörösvérsejtképzés okozta anémia; és (3) a vörösvérsejtek fokozott pusztulására visszavezethető anémia. Más szempontból megkülönböztetik a vashiányos anémiát (a vas pl. elégtelen bevitel vagy csökkent felszívódás miatt nem áll elegendő mennyiségben a szervezet rendelkezésére) és az ún. vészes vérszegénységet (mely a B₁₂-vitamin felszívódásának zavarára vezethető vissza).

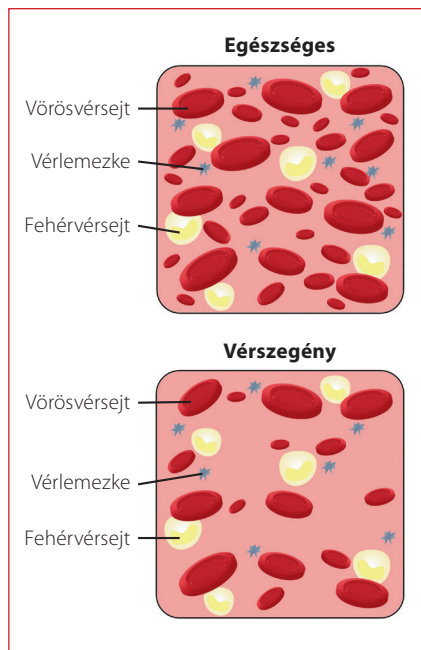
Valamely vitamin vagy nyomelem hiánya. Vérszegénységet okozhat mindama faktorok hiánya, amelyekre szükség van a vörösvérsejtek normális termelődéséhez, szerkezetéhez vagy működéséhez. Ezek közül a leggyakoribb a vashiányos anémia, de vérszegénységet okozhat a B₁₂-vitaminnak vagy egy másik B-vitaminnak, a folsavnak a hiánya is (rendszerint felszívódási zavar következtében, pl. cöliákiában). Vashiányos élettani állapot kapcsán is kialakulhat, pl. a terhesség alatt, a várandós nő fokozott vasszükséglete következtében.



A nők a nemi éréstől a változókorig fokozottan ki vannak téve a vérszegénység és a vashiány veszélyének

Krónikus betegségekhez társuló anémia. Vérszegénységgel járhat többek között az idült vesebetegség, tartósan fennálló fertőzés, rosszindulatú daganat, autoimmun betegség, idült szívelégtelenség, és szintén anémiát okoz a nagyobb fokú vérzés (pl. műtét kapcsán) vagy hosszabb ideig fennálló vérezgetés (pl. fekély, gyomorhurut, aranyeres csomó vagy daganat) okozta vérvesztés. De vérszegénységhez vezethet a szokottnál elhúzódóbb vagy bőségesebb menstruációs vérzés is.

A fentiekén kívül a vérszegénység oka lehet veleszületett (pl. talassémia),



Az alakos elemek egészséges személy és vérszegény beteg vérében

a vörösvérsejtek fokozott pusztulása (pl. sarlósejtes anémia) vagy gyógyszerhatás (pl. rák elleni kemoterápia mellékhatása). Ez a felsorolás azonban korántsem teljes, és a kivizsgálás során törekedni kell az ok megtalálására, mielőtt megkezdődne a kezelés.

KIVIZGÁLÁS

A kivizsgálás a beteg alapos kikérdezésével kezdődik, mely támponttal szolgálhat a kivizsgálás irányának kijelöléséhez. Ezt követően a legfontosabb lépés az anémia súlyosságának felmérése laboratóriumi vizsgálattal. A vérkép eredménye alapján esetenként már valószínűsíthető az ok (pl. vashiány). A következő laboratóriumi értékek meghatározására kerül sor:

- Teljes vérkép. Meghatározzák a vér alakos elemeinek (vörösvérsejtek, fehérvérsejtek, vérlemezkek) számát és egyéb jellemzőit (pl. a vörösvérsejtek térfogatát, átmérőjét), továbbá a hemoglobinszintet.

- A B₁₂-vitamin és a folsav szintje.
- Ferritinszint, vastelítettség. Előbbi a szervezet vasraktárainak állapotáról nyújt felvilágosítást, utóbbi arról, hogy a szervezet a rendelkezésre álló vasnak mekkora hányadát képes felhasználni.

- Direkt antiglobulin teszt (DAT). Az autoimmun eredetű vérszegénység felismeréséhez nyújt segítséget annak kimutatásával, hogy a beteg saját immunrendszere fordult szembe a vörösvérsejtekkel.

- Egyéb alapvető laboratóriumi értékek. A máj- és vesefunkciós értékek meghatározásával pl. kiderülhet, ha idült máj- vagy vesebetegség áll az anémia hátterében.

A vér alakos elemeinek pontosabb vizsgálata – igen ritka esetekben – csontvelő-biopszia végzését is szükségessé teheti.

A kivizsgálás másik része a háttérben álló okok (pl. daganatos betegség) felderítését célozza. Ennek keretében sor kerülhet képalkotó vizsgálatokra (hagyományos röntgen, ultrahang, komputertomográfia [CT], mágnesrezonancia [MRI], izotópvizsgálat), tükrözéses vizsgálatra (vastagbél-/végbél-, hólyagtükrözés stb.), urológiai vagy nőgyógyászati konzíliumra, tumormarkerek meghatározására stb.

A VÉRSZEGÉNYSÉG KEZELÉSE

A kezelés módját az anémia típusa és okai határozzák meg. Ha pl. vas- vagy B₁₂-vitamin-hiány igazolódik, alapvetően fontos ezek pótlása. A vaspótlás történhet tablettá szedésével vagy vénás injekciókkal. Forgalomban vannak olyan étrendkiegészítők, amelyek egyetlen tablettában vagy kapszulában tartalmazzák az anémia megszüntetéséhez fontos vasat, C-vitamint, folsavat és B₁₂-vitamint. Sokan nem tudják, de lényeges információ, hogy a C-vitamin, a B₆- és B₁₂-vitamin, valamint a cink segíti a vas felszívódását. Ha az orvos vaspótlást rendelt, a vastablettát – a jobb felszívódás céljából – célszerű narancslével bevenni. Súlyos esetekben vératömlesztés (transzfúzió) is szükségessé válhat.

A terápia fontos célpontjai a háttérben felderített okok is. Ennek megfelelően pl. fertőzés esetén antibiotikum, immunológiai problémák esetén szteroid, immunoglobulin, biológiai terápia, rosszindulatú daganat esetén műtét, kemoterápia, sugárkezelés alkalmazására kerülhet sor.

A VÉRSZEGÉNYSÉG MEGELŐZÉSE

Az első és legfontosabb az egészséges életmód, ezen belül is a kiegyensúlyozott táplálkozás. Az egészséges étrend kellő mennyiségben tartalmazza a szükséges vitaminokat, nyomelemeket és egyéb tápanyagokat. Fogyasszunk sok zöldséget, gyümölcsöt, teljes kiőrlésű gabonaféléket.

Az állati eredetű élelmiszereken kívül kiváló vasforrások a levélzöldségek (pl. spenót), az aszalt gyümölcsök, a csokoládé, a teljes kiőrlésű gabonafélék, a bab és a diófélék (pl. mandula). A B₆-vitamin húsfélékben, zöldségekben és gyümölcsökben is megtalálható. A folsavat gyümölcsökkel, zöldségekkel (pl. brokkoli, spenót), hüvelyesekkel, a B₁₂-vitamint állati eredetű élelmiszerekkel vehetjük magunkhoz. A vegán étrend követőinek a B₁₂-vitamin pótlására vitaminkészítményt kell szedniük vagy B₁₂-vel dúsított élelmiszereket kell fogyasztaniuk.

Feltétlenül forduljon orvoshoz, aki vérszegénységre utaló tüneteket észlel magán. Az anémia más súlyos betegség kísérője is lehet, ezért alapos orvosi kivizsgálást igényel a hiányállapot (pl. vas- vagy vitaminhiány) megszüntetése előtt.

Aki vas- vagy vitaminpótlásban részesül, feltétlenül kérje ki orvosa tanácsát, mielőtt alternatív gyógymódra, gyógynövénykészítmény vagy táplálékkiegészítő szedésére adná a fejét. Fontos tudni, hogy bizonyos hatóanyagok – pl. a felszívódás gátlásával vagy kölcsönhatások révén – megváltoztathatják az alkalmazott szer hatását, csökkenthetik a kezelés hatékonyságát.

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