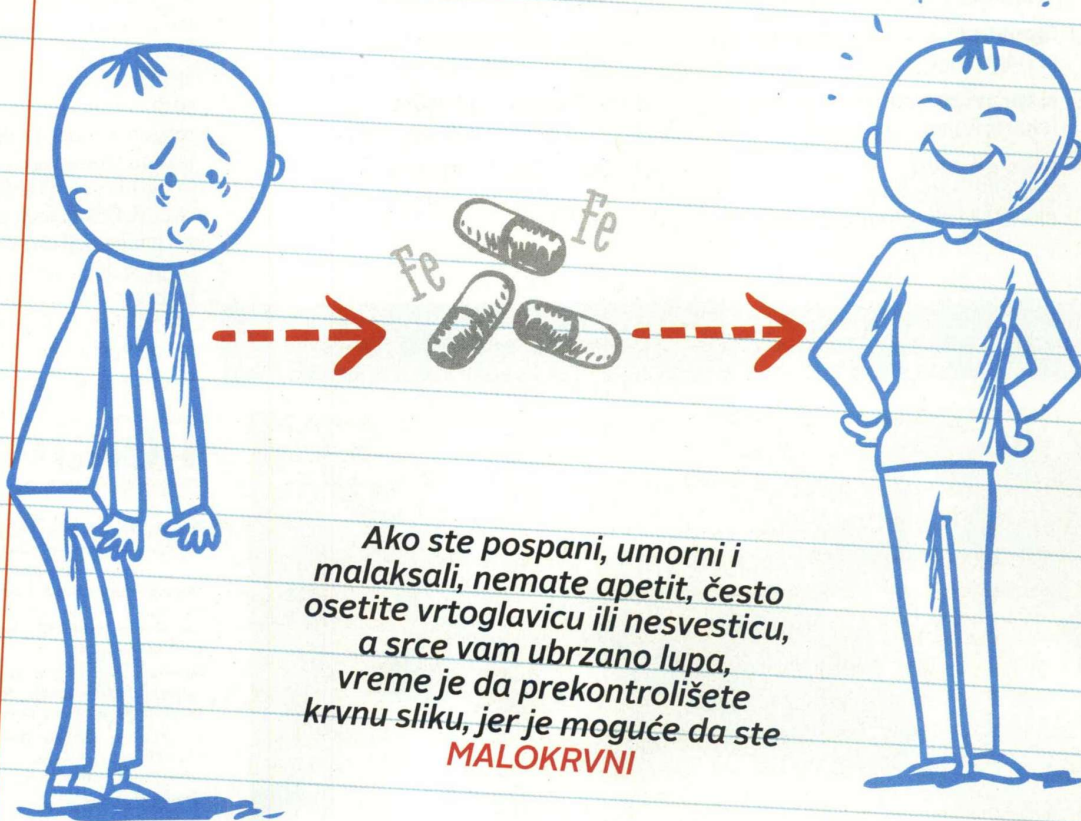
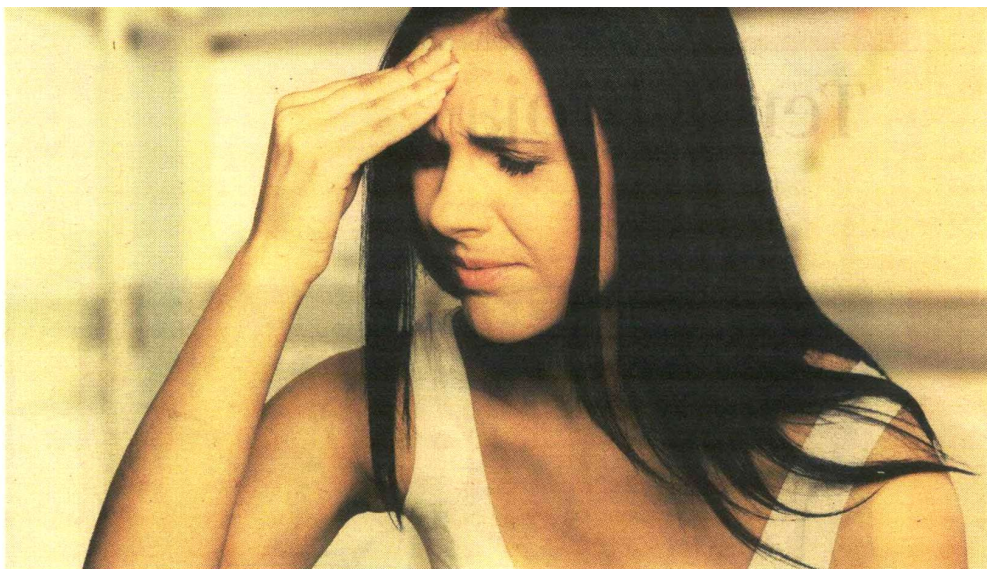


Tema broja

PROVERITE DA LI STE ANEMIČNI



Ako ste pospani, umorni i malaksali, nemate apetit, često osetite vrtoglavicu ili nesvesticu, a srce vam ubrzano lupa, vreme je da prekontrolišete krvnu sliku, jer je moguće da ste **MALOKRVNI**



NAJČEŠĆI OBLIK ANEMIJE

+ Sideropenijska anemija usled nedostatka gvožđa je najčešći oblik. U rizičnu grupu spadaju žene, trudnice, starije osobe, vegetarijanci, deca i adolescenti. Jedan od najčešćih uzroka sideropenijske anemije jeste gubitak krvi koji može biti posledica obilnog menstrualnog ciklusa kod žena, zatim posledica gastrointestinalnog krvarenja (čir na želucu, crevni polipi, tumor desne polovine debelog creva) ili u sklopu tumora urogenitalnog trakta (tumor prostate ili materice).

– Drugi uzrok je povećana potreba za gvožđem koja je ispoljena kod trudnica, sportista, dece i mladih u razvoju. Imajući u vidu sve navedeno, savetuje se, posebno devojčicama, da ne drže restriktivne dijetete. Ponekad se uprkos pravilnoj ishrani razvija anemija jer organizam ne može da apsorbuje dovoljnu količinu gvožđa iz hrane, što je treći uzrok, usled različitih bolesti digestivnog trakta (Kronova bolest, nakon resekcije želuca ili celijakije). Vitamin C povećava apsorpciju gvožđa iz hrane. Pojedini lekovi koji blokiraju lučenje želudačne kiseline, potom laksativi, kalcijum i fosfor, ali i neke namirnice (mleko, kafa, alkohol, gazirani napici) umanjuju apsorpciju gvožđa. Četvrti uzrok je smanjen unos gvožđa putem hrane – navodi dr Živanović-Ivić.

Tekst **Vesna Stanimirović**

Od svih poremećaja krvne slike najučestalija je anemija ili malokrvnost – smanjen broj eritrocita i nedovoljna količina hemoglobina u krvi. Počinje postepeno, a prvi simptomi obično se ispolje tek kada se rezerve gvožđa potpuno potroše. Ako se pravovremeno ne leči, ostavlja ozbiljne posledice. O uzrocima i vrstama anemije razgovarali smo s dr Anđelinom Živanović-Ivić iz Klinike za hematologiju Vojnomedicinske akademije u Beogradu.

Anemija nije bolest

– Osnovne ćelije krvi, bela (leukociti) i crvena krvna zrnca (eritrociti) i krvne pločice nastaju kod odraslih u aktivnoj kostnoj srži od matične ćelije hematopoeze. Glavna uloga crvenih krvnih zrnaca je prenos kiseonika od pluća do organa kojima je on potreban za normalno funkcionisanje, ali i prenos ugljen-dioksida od tkiva do pluća. Organi koji imaju povećane potrebe za kiseonikom jesu srce, mozak, mišići... Anemija se definiše kao apsolutno smanjenje ukupne mase eritrocita i količine hemoglobina. Prema SZO, kriterijum kod muškaraca je sniženje hemoglobina ispod 130 g/l ili hematokrita ispod 39 odsto, a kod že-

na sniženje hemoglobina ispod 120 g/l ili hematokrita ispod 37 odsto. Anemija nije bolest već stanje putem kojeg se ispoljava veći broj oboljenja zbog čega je potrebno da se precizno utvrdi razlog njenog nastanka. Može se javiti usled smanjene proizvodnje crvenih krvnih zrnaca u kostnoj srži, zatim povećane razgradnje crvenih krvnih zrnaca i nedostatka gradivnih elemenata (gvožđe, vitamin B 12, folati, kobalt). Klinička manifestacija zavisi od stepena tkivne hipoksije (nedostatka kiseonika), uzroka i mehanizma nastanka. Stoga i način lečenja zavisi od osnovnog uzroka poremećaja koji je doveo do ispoljavanja anemijskog sindroma – objašnjava dr Živanović-Ivić.

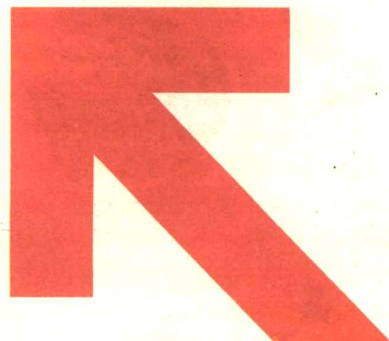
Početak bez primetnih simptoma

– Dnevne potrebe za gvožđem zavise od uzrasta, pola i rezervi u organizmu. Smatra se da žene u reproduktivnom periodu i deca treba da u organizam unose oko 15 mg gvožđa dnevno, »



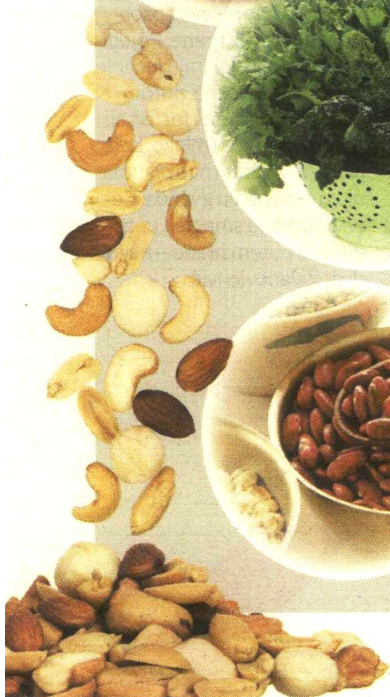
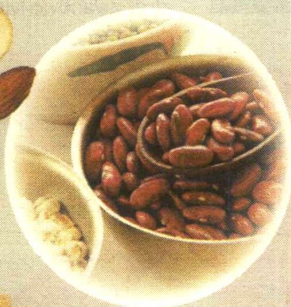
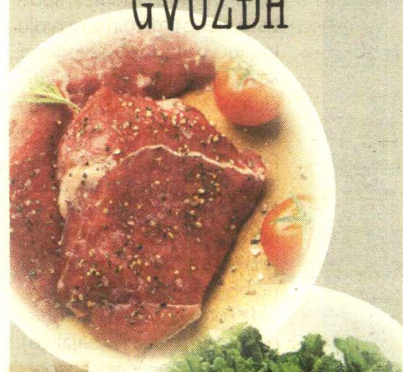
Malokrvnost, naročito ukoliko dugo traje, treba shvatiti ozbiljno jer može biti signal da se u organizmu nešto dešava

Dr Anđelina Živanović-Ivić



Tema broja

NAJVEĆI IZVORI GVOŽĐA



» kod trudnica je povećana dnevna doza na 30 mg, dok je muškarcima potrebno 8 mg dnevno. Najznačajniji izvori gvožđa su crveno meso, žumance, sir, riba, iznutrice (džigerica), mahunarke (pasulj, grašak, sočivo), zeleno povrće, kopriva, koštunjavo voće (orasi,

lešnik), šljive, kakao, semenke bundeve, cela zrna žitarica. Simptomi anemije ne ispoljavaju se odmah. Tek kada se rezerve gvožđa potroše, postaje primetno bledilo kože i sluzokože, zatim se javlja opšta malaksalost, umor, glavobolja, vrtoglavica, zujanje u ušima, potište-

nost, smanjene koncentracija i pažnja, ubrzan rad srca, lomljivost noktiju, suva koža, grčevi u mišićima. Laboratorijski parametri sideropenijske anemije u perifernoj krvnoj slici jesu snižene vrednosti hemoglobina, snižene vrednosti prosečne zapremine eritrocita (MCV) i prosečne količine hemoglobina u eritrocitima (MCH). U širem bihemizmu uočavaju se snižene vrednosti serumskog gvožđa i feritina uz povišene vrednosti ukupne sposobnost vezivanja gvožđa (TIBC). Nivo serumskog gvožđa trebalo bi određivati ujutru, jer se u toku dana menja, a ujutro je najviši. Ukoliko bolesnik uzima preparate gvožđa, potrebno je prekinuti terapiju bar 24 sata pre testiranja (optimalno 5-7 dana) – ističe dr Živanović-Ivić.

Budite uporni u lečenju

– U lečenju malokrvnosti najvažnije je nadoknaditi gubitak gvožđa. Međutim, ako dokažemo da je anemija posledica bolesti, onda se sprovodi lečenje te bolesti. Preporučuje se oralna primena preparata gvožđa u terapijskoj dozi od 200 mg dnevno, pola sata pre jela, uz folnu kiselinu (10 mg dnevno) i vitamin C (1 g dnevno). Tablete gvožđa u dozi od 200 mg uzimaju se dok se krvna slika ne normalizuje i još mesec dana po normalizaciji, potom se smanjuje na preventivnu dozu od 100 mg dnevno. Anemija se leči više meseci, 3-6, dok se ne popune rezerve gvožđa. Ukoliko se pojave neželjeni efekti kao što su mučnina, povraćanje, proliv, zatvor, grčevi u stomaku, preparat gvožđa može se uzimati dva sata posle jela. Takođe, normalno je da stolica potamni. U lečenju anemije mogu se primeniti intraveniski preparati gvožđa, posebno ako pacijent ne podnosi tablete ili one ne daju željeni efekat, zatim kod inflamator-



Upotreba dijetetskih suplemenata gvožđa nije dovoljna kao preventiva, jer im je koncentracija niska, pa se njihova rutinska primena ne preporučuje

nih (zapaljenskih) bolesti želuca i creva, dugotrajnog krvarenja ili nesaradnje bolesnika. Neželjeni efekat ovog oblika gvožđa može biti alergijska reakcija. Kod bolesnika se primenjuje i transfuzija deplazmatisanih eritrocita i to ako su vrednosti hemoglobina manje od 80 g/l. Primena dijetetskih suplemenata nije dovoljna za prevenciju anemije jer sadrže nisku koncentraciju elementarnog gvožđa i ne preporučuje se njihova rutinska primena – upozorava naša sagovornica.

Obavezna kontrola krvne slike

U toku lečenja neophodna je redovna kontrola krvne slike i vrednosti gvožđa, feritina i TIBC na mesec dana (prvi put), potom na dva meseca. Nakon korekcije anemije potrebna je tromesečna kontrola krvne slike u prvoj godini, a potom jedanput godišnje. Ženama koje imaju obilno menstrualno krvarenje, uz

obaveznu kontrolu ginekologa, savetuje se i da po završenom lečenju uzimaju preventivnu dozu elementarnog gvožđa za vreme ciklusa.

– Kod žena često nećemo naći uzrok sideropenijske anemije, ali ih treba uputiti na pregled ginekologu i gastroenterologu radi isključenja bolesti urogenitalnog i digestivnog trakta. S obzirom na to da muškarci ne bi trebalo da imaju ovaj tip anemije zbog hormona (testosteron) koji reguliše stvaranje crvenih krvnih zrnaca, neophodno ih je uputiti na pregled gastroenterologu i urologu da bi se isključio patološki proces, pre svega na debelom crevu ili urogenitalnom traktu – navodi dr Živanović-Ivić.

Javite se lekaru na vreme

Ukoliko se sideropenijska anemija ne leči, može dovesti do povećane sklonosti infekciji, razvoja ili pogoršanja srčanih oboljenja, kao i gastrointestinalnih, neuroloških ili kožnih bolesti.

– U prevenciji anemije neophodna je raznovrsna ishrana životinjskog i biljnog porekla, uz izbegavanje supstanci koje mogu dovesti do smanjene apsorpcije gvožđa. Malokrvnost, naročito ukoliko dugo traje, treba ozbiljno shvatiti, jer može biti signal da se u organizmu nešto dešava. Pacijent treba da se javi na pregled internisti-hematologu radi utvrđivanja uzročnika anemije i pravovremenog lečenja. Jedino na taj način mogu se izbeći teže posledice po zdravlje – kaže dr Anđelina Živanović-Ivić.

