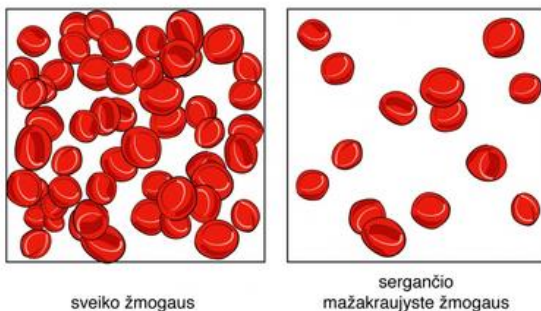


Mažakraujystė – pavasario palydovė?

Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) duomenimis, apie 30 proc. planetos gyventojų serga anemija (mažakraujyste). Lietuvoje ši liga kasmet diagnozuojama maždaug 30 tūkst. gyventojų, daugiausia vaikų. Lietuvoje anemija serga 32–34 proc. vaisingo amžiaus moterų, tarp paauglių šis procentas gali būti dar didesnis.

Mažakraujystė, mediciniškai vadinama anemija, yra organizmo būklė, kai kraujyje sumažėja eritrocitų (raudonųjų kraujo kūnelių) ir hemoglobino (raudonosios kraujo medžiagos).



Anemija vystosi dėl geležies, vitamino B12 arba folinės rūgšties stokos

Geležies stokos mažakraujystė yra labiausiai paplitusi – ji sudaro net 80 procentų atvejų. Geležis yra svarbi hemoglobino dalis, tad jos trūkstant sumažėja ir hemoglobino, ir eritrocitų gamyba. Geležies stoka gali atsirasti nepakankamai jos gaunant su maistu. Ypač dažnai tai atsitinka pavasarį. Artėjanti anemija ilgai neparodo jokių akivaizdžių ženklų. Žmogus gali greičiau pavargti, būti dirglesnis, šiek tiek blyškesnis.

Geležies stokos anemija gali išsivystyti, jei:

- Nepakankamai geležies gaunama su maistu (taip gali atsitikti vegetarams, kūdikiams, mažiems vaikams).
- Padidėjęs geležies poreikis. Dažnai pasireiškia paaugliams lytinio brendimo laikui. Neretai ši anemijos rūšis vargina paaugles mergaites, pasireiškia nėščioms ar maitinančios moterims, intensyviai sportuojantiems žmonėms.
- Nepakankamas geležies pasisavinimas virškinamajame trakte. Tai dažnai būna dėl gretutinės ligos, pavyzdžiui, po skrandžio pašalinimo operacijos, sergant uždegimine žarnų liga, opalige ir kitomis lėtinėmis ligomis.
- Sutrikęs geležies pasisavinimas. Tai gali būti susiję su sumažėjusiu skrandžio rūgštingumu, kitomis virškinimo ligomis, vartojant kai kuriuos vaistus, sergant kai kuriomis įgimtomis lėtinėmis ligomis.
- Lėtinis kraujavimas. Kraujo netenkama dėl kraujuojančios skrandžio ar dvylikapirštės žarnos opos, moterys – menstruacijų metu.
- Netenkama daug kraujo po sužeidimų, traumų, operacijų.
- Ilgalaikis stresas, naktinis darbas.
- Parazitai. Pavyzdžiui, žarnyne gyvenančios parazitinės kirmėlės sunaudoja daug maisto medžiagų, tarp jų ir geležies. Jos tarsi apvagia organizmą.

Kraujo tyrimai



Geležies stokos anemija nustatoma medicinos įstaigose, kur atliekami kraujo tyrimai.

- Bendras kraujo tyrimas parodo, ar išsivystė mažakraujystė. Ji patvirtinama, nustatius neįprastą eritrocitų ir hemoglobino sumažėjimą.
- Mažakraujystės atveju hemoglobino koncentracija kraujyje vaisingo amžiaus moterims būna mažiau nei 120 g/l, vyrams bei moterims po menopauzės – mažiau nei 130 g/l. Eritrocitų kiekis moterims – mažiau nei $3,9 \times 10^{12}$, vyrams – mažiau nei $4,3 \times 10^{12}$.

Mažakraujystės požymiai

- Silpnumas, nuovargis, noras nuolat gulėti.

- Svaigsta, skauda galvą.

- Po fizinio krūvio pradeda trūkti oro, padažėja širdies plakimas ir pulsas.

- Sutrinka dėmesio koncentracija, pablogėja atmintis.

- Jaučiami duriantys skausmai širdies plote.

- Oda tampa blyški, sausa ir pleiskanoja.

- Nagai tampa trapūs ir dažnai lūžta, slenka plaukai.

- Pakinta įprastas maisto skonis, atsiranda liežuvių skausmas bei skausmingas rijimas.

- Įtrūksta lūpų kampučiai, liežuvis gali pasidaryti raudonas, lygus lyg nupoliruotas.

- Vargina padidėjęs dirglumas, bendras raumenų silpnumas.

- Pablogėja apetitas.

- Atsiranda noras valgyti nevalgomus dalykus: kreidą, molį, smėlį.



Profilaktika

Susirgimų anemija Lietuvoje sumažėtų bent du kartus, jei tinkamai maitintumėmės. Deja, vis greitėjant gyvenimo tempui sunku pakankamai dėmesio skirti savo mitybai. Nuolatinis laiko stygius verčia maitintis greitai paruošiamu, rafinuotu, konservantų prikimštu maistu.

Geležies yra daugybėje maisto produktų. Ypač – raudonoje mėsoje (jautienoje, veršienoje, kepenyse), gana daug žuvyje, paukštienoje, burokėliuose, pupose, pupelėse, žaliuosiuose žirneliuose, raudongūžiuose kopūstuose, krienuose, petražolėse, dilgėlių, burokų lapuose, grybuose, kiaušinių tryniuose, grikių, ryžių kruopose, lęšiuose, avižiniuose dribsniuose, džiovintuose vaisiuose, riešutuose, slyvose, granatuose, žemuogėse, vynuogėse, morkose, pomidoruose, net bulvėse.



Geležies pasisavinimą gerina tinkamas maisto derinimas

Kad organizmas iš maisto pasisavintų kuo daugiau geležies, reikia ne tik pasirinkti tinkamus produktus, bet ir mokėti derinti maistą.

- nepatariama mėsos užsigerti pienu, mat pieno produktai trukdo pasisavinti geležį. Patartina valgyti rūgščių pieno produktų – kefyro, jogurto.

- geriausiai geležis pasisavinama su vitaminu C, todėl mėsą patariama valgyti su daržovėmis. Be to, valgant daržoves kartu su mėsa, žuvimi ar paukštiena, geležies pasisavinimas iš augalinių produktų pagerėja net 3 kartus! Tai dviguba nauda.

- geležį iš organizmo šalina ne tik pienas, bet ir kava, arbata, ypač stipri, sėlenos, špinatai, augalinė ląsteliena, kalcio ir fosforo junginiai.

- vaistai, kurių sudėtyje yra aliuminio, magnio ir kalcio, arba kolestiraminas su geležimi sudaro netirpius junginius, todėl pastarosios pasisavinama mažiau.

- geležies atsargas išsekina ne tik bloga mityba, bet ir ilgalaikis stresas. Jo metu organizmas sunaudoja daugiau geležies nei įprastai. Todėl labai svarbu išmokti atsipalaidavimo pratimų, dažniau juoktis, nesivelti į smulkius buitinius ar darbo konfliktus.



Jei įtariama mažakraujystė, būtina kreiptis į gydytoją ir atlikti tyrimus, kad būtų nustatyta tiksli diagnozė, ligos priežastys ir laiku paskirtas tinkamas gydymas.