

Kai organizme trūksta **geležies**

Geležis – vienas iš būtinausių mikroelementų žmogaus organizmui. Ji yra svarbiausia hemoglobino ir kitų fermentų, dalyvaujančių energijos gamyboje, sudedamoji dalis. Kai trūksta geležies, organizmui tampa sunkiau aprūpinti audinius deguonimi.

Paplitimas

Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, anemija (dar vadinama mažakraujyste) pasaulyje serga kas trečias gyventojas. Ji gana dažnai nustatoma mažiems vaikams bei paaugliams, nėščiosioms ar kūdikius krūtimi maitinančioms motinoms, vegetarams, aktyviai sportuojantiems bei pagyvenusiems žmonėms. Mažakraujystė itin pavojinga nėščiosioms, nes vaisius iš motinos organizmo pasiima visą jam reikalingą maistą ir suvartoja dalį geležies atsargų.

Priežastys

Vaikystėje dažniausia anemijos priežastis yra nepakankamas su maistu gaunamos geležies kiekis, o suaugusiesiems – kraujo netekimas dėl įvairių priežasčių. Taip pat anemijos priežastys yra: nepakankamas geležies pasisavinimas, padidėjęs geležies poreikis organizme (kūdikiams, vaikams bei paaugliams greitai augant, moterims nėštumo metu). Daug geležies netenkama sergant ligomis, pasireiškiančiomis lėtiniu kraujavimu, moterims – dėl gausių mėnesinių.

Anemija diagnozuojama esant hemoglobino kiekiui kraujyje:

Vaikams:

6 mėn.–5 metų – mažiau kaip 110 g/l

6–14 metų – mažiau kaip 120 g/l

Suaugusiems:

vyras – mažiau kaip 130 g/l

vaisingo amžiaus moterims – mažiau kaip 120 g/l

moterims po menopauzės – mažiau kaip 130 g/l

Nėščiosioms moterims:

I ir III nėštumo trimestro metu – mažiau kaip 110 g/l

II nėštumo trimestro metu – mažiau kaip 105 g/l

Simptomai

Mažakraujystės simptomai dažnai būna nepastebimi, juos žmonės priskiria pervargimui, įtampai. Kai organizme trūksta geležies, žmogus skundžiasi bendru silpnumu, greitu nuovargiu, sunkiau sutelkti dėmesį, gali trūkti oro, skaudėti galvą, ar nualpti. Geležies stoka būdinga sausa, plona oda, dažni jos trūkinėjimai, nelygūs, lūžinėjantys nagai, plaukai netenka blizgesio, plonėja, sausėja, pradeda lūžinėti, lėčiau auga, gali pakisti skonis ir uoslė.

Gydymas

Svarbiausia pašalinti geležies stokos anemiją sukėlusią priežastį. Negalint pašalinti anemiją sukeliančios priežasties (pvz.: sutrikęs geležies pasisavinimas, padidėjęs jos poreikis, fiziologinis kraujavimas), būtinas ir vienintelis gydymas yra ilgalaikis geležies preparatų vartojimas. Geležies preparatus patariama gerti arba valandą prieš valgant, arba praėjus dviems valandoms, nes pavalgius maistas lėtina geležies pasisavinimą.

Prevencija

Geležies atsargas organizme galima papildyti valgant tų maisto produktų, kuriuose jos gausiausia. O jei to nepakanka, būtina papildomai vartoti geležies preparatų. Organizmas geležį geriausiai pasisavina iš gyvulinės kilmės produktų (iš mėsos 15–20 proc.), o iš augalinės kilmės produktų – tik apie 5 proc. Pasisavinti geležį padeda ir vitaminas C.

Kokius produktus valgyti?

Daugiausia geležies yra: jautienoje arba veršienoje, žuvyje, jūros gėrybėse, kiaušinio trynyje, javų daiguose, avižiniuose dribsniuose, rupioje duonoje, vyšniose, braškėse, obuoliuose, slyvose, raudonuosiuose serbentuose, vynuogėse, bananuose, razinose, džiovintuose abrikosuose, burokėliuose, petražolėse, špinatuose. Svarbu žinoti, kad pieno produktuose jos mažai, tad nepatariama valgant mėsą gerti pieno, nes tai trukdo pasisavinti geležį. Taip pat nereikėtų vartoti daug stiprios kavos, arbatos.

Paros geležies norma

moterims iki 50 metų – 15 mg

perkopusiosiom per penkiasdešimt – apie 10 mg

nėščioms – 25 mg

kūdikius krūtimi maitinančioms moterims – 20 mg

vyrams – 10 mg

Norint išvengti mažakraujystės, reikia tinkamai maitintis, valgyti pakankamai mėsos ir daržovių, tačiau maistu atkurti prarastas geležies atsargas neįmanoma. Sergantieji geležies stokos anemija (apie 75 proc. anemijų) gydomi geležies preparatais, juos tenka vartoti 2–3 mėn. nepertraukiamai, kartais – iki 6 mėn.