



SLABOKRVNOST

Ljubica Kolander-Bizjak

1. *Kako pogosta je slabokrvnost?*

Pomanjkanje železa je najpogostejše pri ženskah v rodni dobi, ki imajo močne ali dolgotrajne menstruacije, v nosečnosti in pri porodu. Leta 2005 se je zdravilo zaradi anemije 4,5 % prebivalk Slovenije.

2. *Kaj povzroča slabokrvnost?*

Slabokrvnost nastane zaradi naslednjih vzrokov:

- krvavitve,
- pomanjkljivo nastajanje eritrocitov ali hemoglobina,
- hitrejše ali čezmerno razpadanje eritrocitov.

Najpogostejša vzroka sta pomanjkanje železa v telesu in krvavitve iz prebavil ali rodil.

Pomanjkanje železa je posledica pomanjkanja železa v hrani in premajhnega vsrkanja železa iz prebavil. Železa v hrani je lahko premalo pri strogih shujševalnih dietah in pri strogi omejitvi na uživanje zgolj rastlinske hrane z izključitvijo prav vseh živil živalskega izvora (veganstvo), premalo pa se ga vsrka iz prebavil pri delni odstranitvi želodca in pri celiakiji.

Krvavitve iz prebavil so dokaj pogoste. Možne so iz vseh delov prebavil: od požiralnika do danke. Povzročajo jih razjede, polipi, vnetja črevesja, hemoroidi, jemanje acetilsalicilne kisline ali nesteroidnih antirevmatikov in rak.

3. *Kako se slabokrvnost kaže?*

Težave, ki jih ima bolnik s slabokrvnostjo, so odvisne od stopnje bolezni in hitrosti nastanka bolezni. Pri mili obliki anemije bolnik nima nobenih težav. Prav tako bolnik nima težav, če slabokrvnost nastaja počasi, več mesecev, ker se telo počasi navadi na bolezensko stanje.

Najpogostejši simptomi so bledica veznic in dlani, hitra utrujenost, zadihanost, nohti postanejo krhki in lomljivi.

4. *Kako postavimo diagnozo?*

Ob sumu na slabokrvnost je potrebno narediti laboratorijske preiskave krvi. Določiti moramo število eritrocitov in ostalih krvnih celic, količino hemoglobina v krvi, sedimentacijo eritrocitov, količino zalog železa, število nezrelih eritrocitov, ki nam pove, v kolikšni meri nastajajo novi eritrociti ter pri določenih vrstah anemij še količino vitamina B₁₂ in folne kisline v krvi. Vse to se opravi z enim odvzemom krvi iz vene na roki. Pri sumu na krvavitev bo potrebno še testiranje



blata na prikrito kri v blatu in pri ženskah še pregled pri ginekologu, če je od zadnjega pregleda minilo že preveč časa. Pri sumu na krvavitev iz prebavil je potrebno opraviti pregled želodca in/ali debelega črevesa in nato zdraviti bolezen, če jo odkrijemo.

5. Kako poteka zdravljenje?

V večini primerov se anemijo zdravi z dodajanjem železa v obliki tablet, ki jih jemljemo navadno po eno na dan na tešče. Enako dodajamo folno kislino, če je to potrebno. Vitamin B₁₂ je v obliki intramuskularnih injekcij, ki pa jih je po uvodni fazi treba dajati samo vsaka dva meseca. Dajemo ga le pri posebni obliki slabokrvnosti. Zdravljenje s folno kislino in vitaminom B₁₂ je dosmrtno. Zdravljenje z železom v obliki tablet nadaljujemo še tri mesece po normalizaciji hemoglobina, da se zapolnijo zaloge železa v telesu. Zdravljenje traja najmanj 6 mesecev. Med jemanjem železovih pripravkov se lahko pojavi povsem nenevarno temnejše obarvanje blata, lahko pa nastopijo tudi prebavne motnje, kot so slabosti v želodcu, bruhanje, zaprtje ali driska. O teh težavah se je vedno potrebno posvetovati z zdravnikom.

6. Kako bolezen poteka?

Pri pravočasnem prepoznanju slabokrvnosti zaradi pomanjkanja železa, vitamina B₁₂ in folne kisline in ustreznem zdravljenju je ozdravljivost popolna in jo dosežemo v štirih do desetih tednih zdravljenja.

7. Kako poteka spremljanje bolnika s slabokrvnostjo?

Bolnika z anemijo spremlja zdravnik družinske medicine, le v izjemnih primerih je potrebna napotitev k hematologu. Pri zdravljenju slabokrvnosti s tabletami železa moramo kontrolirati laboratorijske preiskave krvi (hemoglobin in rdeče krvne celice) čez tri tedne in nato po štirih do desetih tednih. Podobno velja, ko zdravimo z vitaminom B₁₂ ali folno kislino.

8. Kako si lahko pri slabokrvnosti pomagata sami?

Slabokrvnosti ne moremo zdraviti brez ustreznih zdravil, seveda pa je potrebno uživati hrano bogato z železom in vitaminom C, ki pospešuje absorpcijo železa iz prebavil. O dodatkih k prehrani pa morajo razmisliti tudi ljudje, ki so se odločili za vegetarijansko prehrano, zlasti vegani, ki so iz svoje prehrane povsem izključili prav vsa živila živalskega izvora.

9. Kako slabokrvnost vpliva na vaše življenje?

Pri blagi slabokrvnosti bolnik nima večjih težav, pri hudi slabokrvnosti pa je počutje bolnika slabo in takrat bolnik potrebuje počitek, medtem ko pri blagi slabokrvnosti delazmožnost ni vprašljiva.

10. Ali in kako lahko nastanek slabokrvnosti preprečite?



Pri preprečevanju slabokrvnosti je potrebna zdrava raznovrstna prehrana. Slabokrvnosti pri vegetarijancih, zlasti veganih, se je mogoče izogniti z doslednim upoštevanjem dietnih načel, ki pomagajo izogniti se pomanjkljivemu vnosu določenih hranilnih snovi – vegetarijanska prehranska piramida. Največji delež le-te predstavlja 5 velikih rastlinskih skupin živil, ki se nahajajo v spodnjem osnovnem delu piramide. To so polnovredna žita (pomemben izvor beljakovin, cinka, železa in drugih mineralov, kompleksih ogljikovih hidratov in dietnih vlaknin), sočivje (grah, fižol, leča, soja, arašidi ...), ki je pomemben vir beljakovin, vitaminov B skupine, mineralov v sledeh in železa, ki se v prebavilih dobro absorbira ob sočasni prisotnosti vitamina C, povrtnine (pomemben izvor dietnih vlaknin, mineralov, vitaminov), sadje ter oreščki in semena. Vegetarijanci in ženske z dolgimi in/ali močnimi menstruacijami ter nosečnice morajo na to opozoriti svojega osebne zdravnika, ki bo s potrebnimi laboratorijskimi preiskavami ugotovil morebitno slabokrvnost.