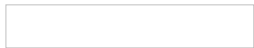


Chora krew – anemia

Data publikacji: 14.12.2018 11:00

Krew to nic innego jak tylko płyn ustrojowy, który za pośrednictwem układu krążenia pełni funkcję transportową oraz zapewnia komunikację pomiędzy poszczególnymi układami organizmu. Krew jest płynną tkanką łączną, krążącą w naczyniach krwionośnych (układ krwionośny zamknięty) lub w jamie ciała (układ krwionośny otwarty). Jest to drogocenny płyn w naszym organizmie jednak i ona może być chora. Chorób krwi jest wiele – jedną z nich jest anemia.



fot.: Pixabay.com

Anemia to choroba polegająca na zmniejszeniu się poniżej normy liczby czerwonych ciałek (erytrocytów) lub stężenia hemoglobiny we krwi (przy prawidłowej ilości czerwonych krwinek). Objawy, jakie daje anemia, są dość wyraźne, a jednak łatwo je zbagatelizować, bo przypominają stan przemęczenia towarzyszący niewyspaniu, przepracowaniu i życiu w silnym stresie. Dlatego jeśli mamy takie objawy, należy podjąć diagnostykę i leczenie.

Anemia to wbrew pozorom poważna choroba - hemoglobina przenosi bowiem tlen niezbędny do życia wszystkim narządom i komórkom. Jego niedostatek, występujący w anemii, jest szczególnie dotkliwy i niebezpieczny dla mózgu oraz serca - organów wyjątkowo wrażliwych na niedotlenienie. Objawy anemii to: osłabienie, uczucie zmęczenia i znużenia, zawroty głowy, bladeść skóry oraz blade błony śluzowe, włosy przesuszone, łamliwe, wypadające. Jeśli łatwo łapie nas zadyszka po podbiegnięciu do autobusu czy podejściu paru schodków - to też może być objaw anemii. Inne dość charakterystyczne objawy anemii to: kołatanie serca, problemy z pamięcią i koncentracją, senność, skłonność do depresji.

W przypadku podejrzenia anemii wykonuje się badania krwi - morfologię i oznaczenie poziomu żelaza (niedobór tego pierwiastka jest częstą przyczyną anemii). Interpretując wyniki badań, pod uwagę bierze się: hemoglobinę (Hb), czerwonych krwinek, hematokryt.

Leczenie anemii zależy od jej przyczyny. Na przykład, anemię wywołaną niedoborem żelaza leczy się zwykle poprzez uzupełnienie żelaza, którego brakuje w organizmie. Lekarz powinien przepisać suplementy zawierające żelazo, które pomogą odbudować jego właściwy poziom w organizmie. Konieczna jest także odpowiednia dieta. Najbogatszym źródłem żelaza jest mięso i podroby, mniejszym ryby i jajka. Żelazo występuje również w produktach pełnoziarnistych, orzechach, nasionach strączkowych ale jest ono gorzej przyswajalne. Dzielne zapotrzebowanie znajdziesz w wątróbce, kaszance, jajku. Do tego dużo zielonych, świeżych warzyw + sok wyciśnięty z pomarańczy, sok z dzikiej róży.

Anemia wywołana niedoborem żelaza może wpływać na układ odpornościowy, zwiększając podatność na choroby i infekcje. Niedokrwistość z niedoboru żelaza zwiększa ryzyko przedwczesnego porodu i niskiej masy urodzeniowej noworodka. Nie lekceważmy podanych powyżej objawów, nie bójmy się pobrania krwi i wizyty u lekarza, aby w miarę szybko zareagować na chorobę życiodajnego płynu w naszym organizmie.

Andrzej Koenig