

## Leczenie dietą

---

Niezbędnym elementem jest również stosowanie prawidłowej diety, bogatej w:

- warzywa zielone (np. pietruszka, szczypiorek),
- czerwone mięso i podroby,
- produkty pełnoziarniste,
- kasze gruboziarniste,
- buraki.
- Należy pamiętać, że żelazo wchłania się lepiej, gdy spożywane jest wraz z produktami bogatymi w witaminę C (owoce, warzywa). Z kolei wchłanianie żelaza osłabiają związki zawarte w kawie i herbacie, a także duża ilość błonnika oraz produkty mleczne.

Pełne wyleczenie niedokrwistości z niedoboru żelaza jest możliwe. Najistotniejszym elementem jest stosowanie preparatów żelaza do kilku miesięcy po normalizacji morfologii krwi. Należy również leczyć choroby, powodujące utratę krwi, najczęściej przewlekłe krwawienia, np. z przewodu pokarmowego, obfite krwawienia miesiączkowe itd.

Po odstawieniu preparatów żelaza warto zwrócić uwagę na stosowanie prawidłowo zbilansowanej diety. Należy pamiętać, że dieta wegetariańska nie jest przeciwwskazana pod warunkiem prawidłowo komponowanych posiłków. Niekiedy lekarz zaleci okresowe wykonywanie kontrolnej morfologii krwi.

# Niedokrwistość z niedoboru żelaza

---

Ulotka dla Pacjenta



## Czym jest niedokrwistość?

Krew zdrowego człowieka to około 5–6 litrów stale krążącej, płynnej tkanki. Składa się ona z kilku istotnych elementów – osocza, czyli przejrzystej, płynnej substancji, w której zawartych jest kilka rodzajów krwinek (tzn. czerwonych, białych, płytek krwi), z których każda pełni specyficzne funkcje.

Zadaniem krwinek czerwonych (erytrocytów) jest dostarczanie tlenu pochodzącego z powietrza do każdej komórki ludzkiego ciała. Krwinki czerwone zbudowane są w sposób umożliwiający im „wyłapywanie” tlenu w płucach, następnie transportowanie go przez naczynia krwionośne i przekazywanie poszczególnym komórkom i tkankom. Zadanie to jest możliwe do wykonania dzięki hemoglobinie – czerwonemu barwnikowi zawartemu wewnątrz krwinki czerwonej. Jej rola polega na wiązaniu tlenu i przekazywaniu go do różnych narządów i tkanek całego organizmu, a także na odprowadzaniu dwutlenku węgla do płuc (i tym sposobem pozbywaniu się go z organizmu).

Niedokrwistość z niedoboru żelaza to niedokrwistość, w której wskutek zbyt małej ilości żelaza w organizmie doszło do upośledzenia syntezy hemu i powstawania czerwonych krwinek mniejszych niż prawidłowe i zawierających mniej hemoglobiny. Jest to najczęstsza postać niedokrwistości.

## Jakie są przyczyny anemii z niedoboru żelaza

Żelazo jest pierwiastkiem, który organizm pozyskuje z dostarczanego pokarmu. Jest ono wchłaniane w jelitach wraz z innymi substancjami odżywczymi, a następnie drogą krwi transportowane w organizmie. Przyczyny niedokrwistości z niedoboru żelaza są następujące:

- **utrata krwi (główna przyczyna):**
- przez drogi rodne – obfite miesiączki, mięśniaki, krwawienia pomenopauzalne
- przez przewód pokarmowy (w tym stosowanie kwasu acetylosalicylowego i innych niesteroidowych leków przeciwzapalnych [NSLPZ], leków zmniejszających krzepliwość krwi [antykoagulantów], rak jelita grubego, rak żołądka, choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy, żylaki przełyku
- urazy i operacje, wielokrotni dawcy krwi, przewlekła hemodializa
- **zwiększone zapotrzebowanie (przy niedostatecznej podaży w diecie):**
- wcześniaki, noworodki niekarmione mlekiem matki
- okres dojrzewania
- okres ciąży (II i III trymestr) i laktacji
- w trakcie leczenia niedoboru witaminy B12
- bardzo intensywne ćwiczenia fizyczne
- upośledzone wchłanianie z przewodu pokarmowe
- stan po usunięciu żołądka, stan po operacji bariatrycznej, zapalenie żołądka wywołane przez H. pylori, autoimmunologiczne zapalenie żołądka
- celiakia i stan po usunięciu fragmentu jelita
- dieta ubogobiałkowa, bogata w fosforany (jaja), szczawiany, fityniany i herbatę (utrudnia wchłanianie).
- niedobór w diecie (wyniszczenie, niezbilansowana dieta wegetariańska i wegańska)
- niedokrwistość z niedoboru żelaza oporna na leczenie żelazem (iron-refractory iron deficiency anaemia – IRIDA) – rzadka choroba genetyczna.

## Jak często występuje i jakie są jej objawy?

Najczęstsza (60–80% wszystkich przypadków) postać niedokrwistości; szacuje się, że występuje u ok. 25% kobiet i 20% mężczyzn na świecie.

Niedokrwistość z niedoboru żelaza - objawy

- Wspólne objawy wszystkich rodzajów niedokrwistości obejmują:
- osłabienie, łatwą męczliwość;
- upośledzenie koncentracji i uwagi,
- bóle, zawroty głowy,
- kołatania serca, duszności,
- bladość skóry i błony śluzowej wewnątrz jamy ustnej, spojówek.

## Leczenie

Podstawą leczenia niedokrwistości z niedoboru żelaza jest stosowanie preparatów żelaza, najczęściej podawanych w formie doustnej. W celu poprawy wchłaniania żelaza stosuje się czasami preparaty skojarzone w witaminą C. Większość dostępnych leków zawierających żelazo lepiej przyjmować na czczo (chyba że producent zaznaczył inaczej). Podczas prawidłowo stosowanego leczenia można zaobserwować wzrost wartości parametrów morfologii krwi. Wzrost stężenia hemoglobiny o ok. 2g/dl następuje w ciągu około trzech tygodni od rozpoczęcia leczenia.

Niemniej jednak, preparat należy stosować co najmniej przez około 4–6 miesięcy, ponieważ początkowo organizm zużywa dostarczane żelazo „na bieżąco” w celu produkcji krwinek. Dopiero po kilku tygodniach uzupełniana jest pula „zapasów” żelaza, dlatego nie powinno się przerywać leczenia żelazem po wyrównaniu parametrów morfologii krwi.

W przypadku pacjentów nietolerujących preparatów żelaza podawanych doustnie, cierpiących na zaburzenia wchłaniania lub istotne krwawienia z przewodu pokarmowego, wskazane jest leczenie dożylne. poprzedzone jest z reguły tzw. dawką testową.