

## **Anémia, alebo chudokrvnosť.**

Na otázky čitateľov Záhoráka odpovedá MUDr. Ľubica Zelenková, lekárka Hematologickej ambulancie vo Fakultnej nemocnici s poliklinikou v Skalici. Liečia sa tu pacienti s ochoreniami krvotvorby a poruchami krvnej zrážanlivosti.

### **LEKÁR MI POVEDAL, ŽE SOM ANEMICKÝ? ČO TO ZNAMENÁ?**

Anémia je znížený počet červených krviniek, resp. znížená koncentrácia hemoglobínu. Hemoglobín je bielkovina vnútri červenej



krvinky (erytrocytu), ktorá obsahuje železo a je nositeľom kyslíka. Preto sa chudokrvnosť prejavuje zhoršeným okysličením tkanív tela. Anémia je najčastejší patologický (chorobný) nález v krvi. Postihuje približne každú štvrtú osobu a trpí ňou asi 500 miliónov ľudí. Je rozšírená častejšie v rozvojových krajinách, najmä vo veľmi chudobných oblastiach, kde ľudia trpia podvýživou. V mnohých častiach Afriky je ťažká anémia spôsobená maláriou.

### **ČÍM JE SPÔSOBENÁ CHUDOKRVNOSŤ?**

Anémia je obvykle prejavom iného ochorenia. Dôvodom môže byť nadmerná strata krvi v dôsledku žalúdočných vredov, hemoroidov, zápalu žalúdka alebo aj rakoviny. Krvácanie je často dlhodobé skryté. Výrazné ale predpokladané straty krvi sú sprievodným javom pôrodu, dopravnej nehody, chirurgického zásahu ale aj silnej menštruácie (menorágie). Dlhodobé užívanie vysokých dávok niektorých liekov môžu navodiť krvácanie do žalúdka.

### **KEDY Hovoríme o hemolytickej anémii?**

Štandardná doba prežívania červených krviniek je 110 až 120 dní. Z dôvodu infekcie, imunitnej reakcie, užívania niektorých liekov, toxínov alebo liečebných postupov dochádza k nadmernému rozpadu červených krviniek. Ak

kostná dreň nestíha kompenzovať tieto straty, hovoríme o hemolytickej anémii.

### **SÚVISÍ ANÉMIA NEJAKO S NEDOSTATKOM ŽELEZA?**

Pri nedostatku železa, vitamínov alebo chorobnej funkcii kostnej drene telo neprodukuje dostatok červených krviniek alebo majú erytrocyty zhoršenú funkciu. Nedostatok železa je zvyčajne spôsobený nevhodnou stravou, stratami krvi, alebo neschopnosťou absorbovať dostatok železa z potravy. Anémia z nedostatku železa je bežným javom u tehotných žien. Chudokrvnosť sa môže rozvinúť tiež pri zníženej hladine vitamínu B12 alebo kyseliny listovej, čo je zväčša spôsobené nevhodnou stravou a pri nedostatku vitamínu B12 aj ochoreniami čriev. Dlhodobé zápalové procesy, nedostatok vitamínu B12 a závažné poruchy kostnej drene môžu viesť k chorobným stavom kostnej drene, čoho následkom je znížená produkcia červených krviniek, teda anémia.

### **SOM UNAVENÝ A BLEDÝ. MÔŽE SA JEDNAŤ O ANÉMIU?**

Najčastejším príznakom ochorenia je únava.



Pri pomalej anemizácii (pozvoľným stratám krvi) majú pacienti príznaky miernejšie. Únava je tým výraznejšia, čím je pokles hemoglobínu väčší a rýchlejší. K ďalším prejavom chudokrvnosti patrí dýchavičnosť. Sprvu je pociťovaná pri námahe, neskôr aj pri minimálnej záťaži. Postupne sa prehlbuje bledosť kože a slizníc. Môže sa pridružiť padanie vlasov, lámavosť nechtov, opakované tvorba ústnych kútikov, či

znížená odolnosť voči infekciám. Pri iných pridružených ochoreniach (kardiovaskulárne a respiračné ochorenia) sa môžu ťažkosti zvýrazniť.

#### **AKO PREBIEHA LIEČBA ANÉMIE?**

Pri ľahkej anémii niekedy postačí úprava životosprávy, najmä vhodná strava. Pokročilejšie stavy lieči lekár podľa príčiny vzniku vhodnými farmaceutickými preparátmi,

transfúziou erytrocytov, vo výnimočných indikáciách transplantáciou kostnej drene. Medzi všeobecne osvedčené zdroje vhodných vitamínov a minerálov, potrebných pre krvotvorbu patria tepelne spracované strukoviny a zelenina, zeleninové a ovocné šťavy, celozrnné výrobky, orechy, mak. Vysoký obsah železa a vitamínov skupiny B s najlepším vstrebávaním v zažívacom ústrojenstve má chudé červené mäso a pečeň.