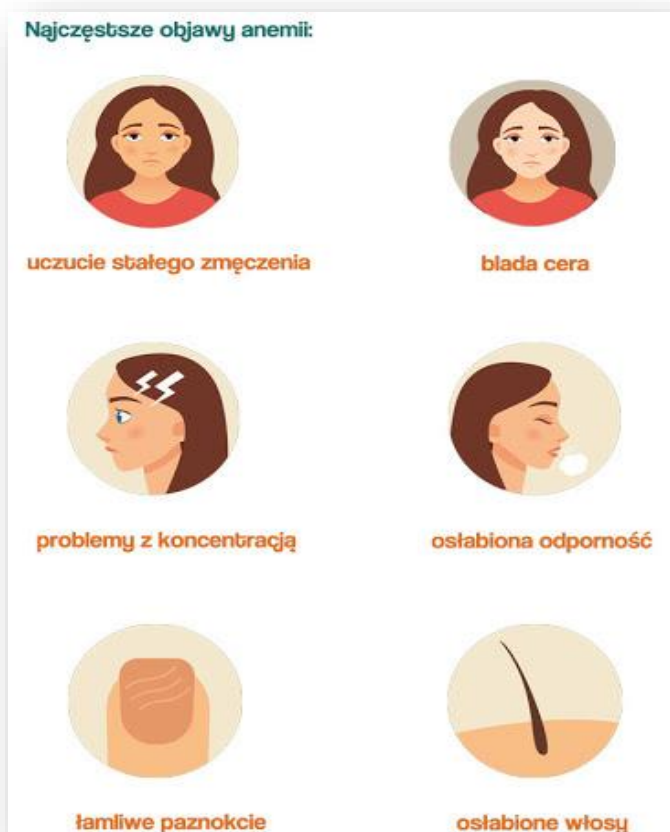


Anemia



Anemia, to inaczej niedokrwistość. Powodem tego stanu jest brak żelaza. Jego niedobór powoduje zmniejszenie liczby czerwonych krwinek odpowiedzialnych m.in. za transport tlenu do wszystkich komórek organizmu.



Przyczyny anemii :

Objawy mogące sugerować anemię to: błądność skóry oraz śluzówek (na wargach oraz spojówkach oczu – powieki od wewnętrznej strony), zmęczenie, wrażliwość, osłabienie, brak apetytu, zwiększona senność, problemy z koncentracją, zawroty głowy, omdlenia. Braki żelaza przeważnie spowodowane są niewłaściwą dietą, ubogą w produkty mięsne i roślinne, zawierające żelazo. Mogą być także związane z nadmiarem spożywania przetworów mlecznych, gdyż te ograniczają wchłanianie żelaza z układu pokarmowego. Łagodna postać anemii może rozwinąć się na skutek przebytej infekcji. Podstawowym badaniem diagnostycznym jest morfologia krwi.

Leczenie anemii

Łagodne postaci niedokrwistości najlepiej wyrównać odpowiednią dietą bogatą w żelazo, witaminę B12 i kwas foliowy.

Dobrym źródłem żelaza są rośliny

strączkowe w połączeniu z owocami i z warzywami zielonymi, które są źródłem kwasu foliowego. W cięższych przypadkach anemii, wystarcza terapia farmakologiczna po konsultacji z lekarzem.

