



## ANEMIJA ILI MALOKRVNOST

Anemija predstavlja smanjenje broja crvenih krvnih zrnaca ( eritrocita ) ili / i smanjenje sadržaja hemoglobina ( crvenog krvnog pigmenta ) koji crvena krvna zrnca nose. Hemoglobin ima ulogu u prenošenju kiseonika iz pluća putem krvi do svih ćelija našeg organizma i nazad iz njih prenosi ugljen-dioksid do pluća gde se izbacuje u spoljnu sredinu, a sve to zahvljujući vezivanju kiseonika za gvožđe u njemu.

Anemija se dva puta češće javlja kod žena.

Anemija koja se ne otkrije i ne leči na vreme ili adekvatno u tolikoj meri smanjuje fizičku i mentalnu snagu da onemogućuje obavljanje uobičajenih životnih navika. Pa čak može i da životno ugrozi obolelog.

### Uzroci anemije

- gubitak krvi ( krvarenje, produženo mensrtrulno krvarenje ) ;
- brojna hronična oboljenja bubrega, zglobova, koštane srži i drugih krvotvornih organa;
- neželjena dejstva lekova;
- nedostatak vitamina i gvožđa.

### Simptomi

Anemija se u početku teško otkriva jer su početni znaci vrlo blagi. Često se zamaskira tegobama zbog drugih oboljenja i korišćenja nekih lekova. Anemija udružena sa drugim oboljenjima znači samo pogoršanje opšteg stanja i tegoba.

Da bi organizam kompenzovao nedostatak eritocita i hemoglobina to jest manjak kiseonika, on ubrzava srčani rad i povećava protok krvi kroz tkiva naročito osetljiva na svaki njegov manjak (srce, mozak ,mišići ). Najčešći simptomi su :

- pospanost i umor;
- slabost i brzo zamaranje;
- vrtoglavica i nesigurnost;
- bledilo kože i vidljive sluzokože usana, oko očiju, konjunktiva, noktiju, dlanova;

- kod nekih oblika je prisutna žuta prebojenost ako uzrok hemoliza eritrocita;
- ubrzan srčani rad;
- osećaj hladnoće i trnjenja ruku i nogu;
- tuga i depresija;
- smanjenje seksualnih funkcija;
- poremećaj sna i smanjenje apetita.

### Dijagnostika

Na osnovu tegoba, pregleda i laboratorijskih analiza lekar daje dijagnozu anemije. Uglavno se radi osnovni pregled kompletne krvne slike, koji daje informaciju o broju eritrocita, leukocita, trombocita, količini hemoglobina, vrednostima hematokrita, poremećajima indeksa boje i volumena eritrocita i sedimentacija eritrocita. Na osnovu rezultata se ordinira odgovarajuća terapija, ako rezultati ne iziskuju dublje i specifičnije pretrage krvi u cilju otkrivanja uzroka anemije. Ako ne dolazi do adekvatnog odgovora na ordiniranu terapiju rade se sledeće analize koje su bitne za resorpciju, transport i skladištenje gvožđa i to TIBC, UIBC, transferin, feritin, sadržaj folne kiseline i vitamina B 12, haptoglobin, retikulociti, indirektni i ukupni bilirubin, eritropetin, LDH, antiparijetalna antitela, urobilinogen, porfiririni u 24 h urinu, uz obavezan pregled urina i stolice na okultno krvarenje. Sve ove i još mnogo drugih specifičnih analiza rade se u našoj laboratoriji.

### Prevenција

- izbegavati alkohol i kafu;
- ne isključivati iz ishrane potpuno namernice životinjskog porekla;
- povećanje unosa svežeg voća i povrća;
- ne držati agresivne restrikcione dijetu;
- korigovati jednoličnu ishranu;
- uz sve to je bitno unositi dovoljne količine vitamina C i druge vitamine ( naročito vitamine B kompleksa ) i minerale!

### Peoporuka

Preporuka naše laboratorije je da se analize vezane za anemiju rade nakon 24 h od prekida unosa preparata gvožđa. Lečenje traje najmanje tri meseca i preventiva još toliko i isključivo pod nadzorom lekara uz redovne analize vezane za anemiju.

Unosenjem adekvatnih i dobrih namernica i pre svaga pravilno pripremljenih zagarantovan je unos hranljivih materija koje sprečavaju anemiju, a to su svo zeleno povrće, spanać, koštunjasti plodovi ( lešnik, badem ), leća, soja, rotkvica, meso divljači, živina, iznutrice, džigerica, tunjevina, riba, jaja, pivski kvasac, mleko i mlečni proizvodi, kakao, borovnica i drugo voće.

**Vaš ALLABO**  
**VREME JE ZA KONTROLU ŽIVOTA!**