

Anemia prin deficit de fier

Anemia feriprivă este o scădere a hemoglobinei, o proteină pe care o avem în globulele roșii (în testul de sânge apar ca globule roșii sau eritrocite). Hemoglobina, care are nevoie de fier, servește la transportul oxigenului în tot organismul (mușchi, inimă, creier...). Dacă ne lipsește fierul, avem anemia și observăm oboseală, căderea părului, unghii casante și unele persoane au așa-numita "pica", care este apetitul de a ingera pietre sau tencuială de ardezie.

Când avem nevoie de fier?

Este nevoie de mai mult fier în timpul copilăriei, adolescenței, menstruației, sarcinii și alăptării. Persoanele cu activitate fizică solicitantă, fie la locul de muncă, fie la sport, au nevoie și de mai mult.

Cauzele deficitului de fier

Fierul poate lipsi din cauza aportului insuficient (dieta vegetariană, alcoolism...) sau din cauza pierderilor de sânge.

Alimente bogate în fier

Carnea roșie (cal, vițel sau miel) sunt alimentele care furnizează cea mai mare cantitate de fier. Carnele de organe, precum ficatul, au multe, dar nu sunt recomandate pentru că au și foarte mult colesterol. Potrivit OMS, este necesar un aport săptămânal de 2-3 porții de carne roșie.

Alte alimente, precum leguminoasele, nucile sau spanacul, furnizează și fier, deși în cantități mai mici.



Ce îi afectează absorbția?

Fierul este absorbit la ieșirea din stomac, în prima parte a intestinului subțire, numită duoden. Există alimente care îi favorizează absorbția, precum sucul proaspăt de portocale, dar altele îl limitează, precum produsele lactate sau medicamentele cunoscute sub numele de protectoare pentru stomac.

Pierderi de fier

Cea mai frecventă cauză este menstruația abundentă. Alte cauze sunt pierderile de sânge în tractul digestiv (boala celiacă, colonizarea de către Helicobacter pylori, eroziuni, ulcere sau tumori), care provoacă sângerări care pot fi evidente sau imperceptibile. Medicul va ști când sunt necesare mai multe teste.

Tratament

Pentru a corecta deficitul și a reîncărca rezervele de fier, este posibil ca, pe lângă faptul că ni se recomandă să ne îmbunătățim obiceiurile nutriționale, să ni se ofere tablete orale de fier pentru aproximativ 3 sau 4 luni.

Pentru a absorbi mai bine medicamentul, acesta se ia pe stomacul gol, imediat după trezire. Nu ar trebui să mâncăm alimente timp de 30 de minute. Micul dejun va începe cu un suc de portocale proaspăt preparat, care oferă vitamina C pentru a profita de fier.

Medicamentul poate provoca diaree sau constipație. Scaunele au aspect negru și asemănător uleiului. Medicamentul nu îngrașă și în câteva săptămâni ne vom recupera vitalitatea, buna dispoziție, duritatea unghiilor și strălucirea părului, prin creșterea aportului de oxigen către țesuturi.

Pentru a evalua răspunsul, testele sunt de obicei efectuate la 4-6 săptămâni și la 4 luni de la începerea tratamentului, pentru a evalua reîncărcarea rezervelor de fier.