Pranešimas žiniasklaidai

2023-10-12

**Vaikas dažnai ragauja nevalgomus dalykus? Tai gali įspėti apie geležies stokos anemiją**

**Geležis – labai svarbus kraujo gamybos elementas, dėl jos trūkumo sumažėja hemoglobino bei eritrocitų kiekis kraujyje ir sutrinka deguonies pernešimas į audinius. Esant ženklesnei geležies stokai, diagnozuojama anemija, dar vadinama mažakraujyste, kuri vargina nuolatiniu silpnumu, energijos trūkumu, dažnomis infekcijomis ir bendru organizmo nusilpimu, be to gali tapti daugelio kitų sveikatos problemų priežastimi. Raseinių „InMedica“ klinikos šeimos gydytoja** **Sandra Liubinskienė pabrėžia, kad ši būklė ypač pavojinga vaikams ir kūdikiams, nes turi didelę įtaką jų raidai.**

„Mažiesiems esant anemijai dėl deguonies pernešimo sutrikimų pablogėja daugelio organų funkcijos – labiausiai nukenčia smegenys, kaulų ir raumenų, širdies ir kraujagyslių sistemos. Ilgalaikis deguonies badas bei geležies stoka sutrikdo visų organų ir audinių metabolizmą, ląstelių augimą, todėl atsiranda degeneraciniai pokyčiai“, – pasakoja S. Liubinskienė.

**Pastebėti nėra lengva**

Dažnai vaikams diagnozuoti geležies trūkumą ar lengvą anemijos formą nėra taip paprasta, maži vaikai simptomų neįvardija dėl amžiaus, o ir simptomai, ypač lėtinės anemijos, gali būti nespecifiniai, būdingi daugeliui kitų patologijų. Geležies stoka vaikams dažniausiai nustatoma atsitiktinai atliekant bendrąjį kraujo tyrimą profilaktinių sveikatos patikrinimų metu ar dėl kitų sveikatos sutrikimų.

Esant geležies stokai, vaiką gali varginti sideropenijos simptomai: silpnumas, sumažėjusi fizinė galia ir ištvermė, pakitęs skonio pojūtis. Pavyzdžiui, atsiradęs neįprastas noras valgyti nevalgomus dalykus, tokius kaip kreida, smėlis, popierius ar ledas. Signalizuoti apie geležies trūkumą gali ir fiziniai pokyčiai – oda tampa blyškesnė, sausa, šerpetojanti, nagai – ploni, lūžinėjantys, trapūs ar įdubę, o plaukai – ploni, lūžinėjantys, slenkantys bei praradę blizgesį.

„Esant ženklesnei geležies stokai vaikams silpsta imuninė sistema, sumažėja atsparumas infekcijoms. Mažyliai gali tapti dirglesni, irzlesni ar nervingesni. Jie gali skųstis skausmais širdies plote, dusuliu, galvos skausmu, svaigimu, greitu nuovargiu, juos gali varginti raumenų trūkčiojimas ar mėšlungis“, – pasakoja S. Liubinskienė.

Sunki geležies stoka labai pavojinga pirmus 9 mėnesius – dėl jos galimos neigiamos neurologinės pasekmės ar net protinis atsilikimas. Taip pat dėl šio elemento trūkumo gali sulėtėti vaikų psichomotorinis vystymasis ir raida, atsilikti ūgio ir svorio augimas, suprastėti dėmesio koncentracija, atmintis bei mokymosi rezultatai, o paauglystėje vėluoti ar sutrikti lytinis brendimas.

**Geležies stoka gali atsirasti dėl įvairių veiksnių**

Pasak šeimos gydytojos, priežastys, lemiančios kūdikių ir vaikų geležies trūkumą, gali būti labai įvairios ir susijusios su bet kuriuo amžiaus periodu. Kūdikiams šio elemento stoka dažnai atsiranda dar prenataliniame laikotarpyje, apimančiame visą nėštumo trukmę nuo apvaisinimo iki gimimo, dėl mamos būklės, sveikatos patologijos, infekcijos ar ilgalaikės geležies stokos organizme.

„Nėščioms moterims kyla itin didelė geležies trūkumo rizika, nes tam, kad išnešiotų sveiką kūdikį, reikia didesnių įvairių medžiagų resursų. Jeigu mamos mityba nepilnavertė, nėštumas komplikuotas, ji serga lėtinėmis ligomis, tikslinga sekti kraujo rodiklius, o esant geležies deficitui – laiku jį koreguoti, nes tikėtina, kad gimęs kūdikis taip pat turės mažus geležies rezervus“, – pažymi gydytoja S. Liubinskienė.

Neretai nėštumo metu išsekus geležies atsargoms ir jų nepapildžius po gimdymo, šio mikroelemento trūksta motinos piene. Svarbu atkreipti dėmesį, kad nepakankamas šio elemento kiekis maiste dėl žindančios mamos anemijos, vegetarinės ar nepakankamos mitybos yra viena iš pagrindinių kūdikių mažakraujystės priežasčių. Tokiais atvejais būtina laiku pradėti mažylio primaitinimą daržovėmis ir mėsa ar kūdikiams adaptuotu mišiniu, kai kada geležies preparatais pagal gydytojo paskyrimą.

Taip pat geležies mažakraujystė gali atsirasti dėl kraujo netekimo gimimo metu, per mažų įgimtos geležies atsargų, sutrikusios šio elemento rezorbcijos virškinimo trakte ar maitinimo karvės pienu, nes dėl jo prastėja geležies įsisavinimas.

Verta atkreipti dėmesį, kad paaugliai, bei intensyviai sportuojantys vaikai dėl spartaus fizinio augimo ir padidėjusio geležies poreikio, taip pat turi didesnę riziką anemijos išsivystymui, o merginoms ši liga gali išsivystyti dėl gausių menstruacijų. Be to, mažakraujystė gali pasireikšti sergant inkstų, kepenų, skydliaukės, žarnų uždegiminėmis, bakterinėmis ar virusinėmis ligomis bei užsikrėtus parazitais.

**Svarbu ne tik tai ką vaikas valgo, bet ir kaip**

Norint palaikyti tinkamą geležies kiekį organizme, itin svarbi mažylių mityba: naujagimį žindyti reikėtų bent iki 6 mėnesio, o 5–6 mėnesių kūdikį pradėti maitinti papildomai. Vaikai turi gauti pakankamai jautienos, veršienos, paukštienos, žuvies bei kiaušinių.

„Geležies pasisavinimas žarnyne priklauso nuo geležies formos ir nuo kitų kartu vartojamų maisto produktų. Pavyzdžiui, hemo geležies yra gyvulinės kilmės produktuose – žuvyje bei mėsoje, ir ji geriau pasisavinama nei geležis, randama daržovėse“, – atkreipia dėmesį šeimos gydytoja.

Kartu su geležies turinčiais produktais vartojamas vitaminas C gerina ne hemo geležies pasisavinimą. Taninai, esantys arbatoje, fostatų ar fitatų turintys produktai, pavyzdžiui, grūdai, skaidulos ar sėklos, pieno produktai stabdo geležies rezorbciją. Šio mikroelemento metabolizmą gerina folio rūgštis bei B grupės vitaminai.

Taip pat moterims antroje nėštumo pusėje, žindyvėms, neišnešiotiems naujagimiams ir kūdikiams sergantiems eksfoliaciniu ir atopiniu dermatitu, profilaktiškai reikėtų vartoti geriamuosius geležies preparatus.

Deja, nustačius mažakraujystę, dažniausiai nepakanka vien koreguoti mitybą – tokiais atvejais tiriamos galimos ligos priežastys, atliekami papildomi tyrimai, skiriami geležies preparatai. Kraujo komponentų infuzijos skiriamos tik tam tikrais atvejais, atsižvelgus į gyvybines indikacijas.

Kitas labai svarbus gydymo aspektas – jo efektyvumo vertinimas dinamikoje ir kraujo rodiklių sekimas. Net jei vaikas neturi jokių sveikatos nusiskundimų ir jam nepasireiškia jokie simptomai, vertėtų atlikti kraujo tyrimus bent kartą per metus profilaktinės sveikatos patikros prieš mokyklą metu. Dažniau išsitirti reikėtų vaikams, kurie priskiriami padidintos rizikos grupei sirgti geležies stokos anemija, ir tiems, kuriems praeityje ši liga buvo diagnozuota ir gydyta.