

# Hayat Kalitenizi Bozan Neden Kansızlık Olmasının



thi – KTÜ Farabi Hastanesi Hematoloji Uzmanı Prof. Dr. Özlen BALTA, Önemli Açıklamalarda Bulundu

Pandemi döneminde, insanların hastanelere başvurmaktan çekinmesi dolayısıyla hasta ve hastalık riski taşıyan grupların, tanı ve tedavide geç kalmalarının, anemi vakalarının sayısal olarak artmasına ve mevcut anemi hastalarının hastalıklarının daha da kötüleşmesine neden olduğunu belirten KTÜ Farabi Hastanesi Hematoloji Uzmanı Prof. Dr. Özlen BALTA şunları kaydetti.

**Pandemi, Anemi Vakalarını Arttırdı**

Pandemi döneminde, insanların hastanelere başvurmaktan çekinmesi dolayısıyla hasta ve hastalık riski taşıyan grupların, tanı ve tedavide geç kalmaları, anemi vakalarının sayısal olarak artmasına ve mevcut hastaların, hastalık şiddetlerinin daha da artmasına neden oldu.

**En Sık Görülen Neden, Demir Eksikliği Anemisi**

Anemi yani halk arasında söylenen şekliyle kansızlık, kırmızı kan hücrelerinin normalden düşük olmasıdır. Bu, bir halk sağlığı problemidir ve düşük, orta ve yüksek gelişmişlik düzeylerindeki toplumların hepsi için bir sorundur. 2013 yılı verilerine göre dünyada, 1.93 milyon insanda anemi mevcuttu ki bu da dünya nüfusunun %27'siydi. En sık görülen nedeni ise "Demir Eksikliği Anemisi"dir ve bu durum, sosyo-ekonomik durum

veya coğrafyadan bağımsız olarak en sık kadınlarda ve çocuklarda ortaya çıkar. Eldeki verilere bakacak olursak dünyada çocukların %42'sinde, gebe olmayan kadınların %29'unda ve gebe kadınların %38'inde anemi mevcuttur veya mevcut olacaktır.

**Demir Eksikliği, Vücuda Giren Demir Miktarınının Az Olması ile Gelişir**

Demir eksikliği, vücutta demir depolarınının azalması ile diğer bir deyişle vücuda giren demir miktarınının ihtiyaçtan az olması ile gelişir. En sık görülen nedenleri; bebek ve büyüme çağındaki çocukları ilgilendiren hızlı büyüme dönemleri, gebelik, adet kanamaları veya herhangi bir nedenle vücuttan dışarıya kanama olması, bağırsaktan demir emiliminin azalması veya vejetaryenlerde olduğu gibi demir alımınının az olmasıdır. Kırmızı kan hücrelerinin yapımı için demir gereklidir. Demir depoları azaldığında, bu ihtiyaç karşılanamaz ve kan üretimi bozularak anemi gelişir.

**Hafif Bile Olsa Hayat Kalitesinde Bozulma Gelişir**

Vücuttaki demir eksikliği, kansızlık dışında başka sorunlara da yol açabilir. Çünkü demir, hücre yaşamı için olmazsa olmaz bir elementtir. Demir eksikliği hafif olsa bile yorgunluk, hayat kalitesinde bozulma, iş kapasitesinde azalma gelişir, kişinin bilişsel gelişimi bozulabilir ve bağışıklığı zayıflayabilir. Gebelikte var olan demir eksikliği hem anne hem de bebek için çeşitli sıkıntılara yol açar. Halsizlik, yorgunluk, huzursuz bacak sendromu, baş ağrısı, saç dökülmesi, egzersiz toleransınının azalması, egzersiz sırasında nefes darlığı, güçsüzlük, demir eksikliğinde sık gözlediğimiz belirtilerdir. Çok önemli bir bulgu, pika olarak adlandırdığımız kişinin; toprak, kağıt, buz gibi, yiyecek dışı maddelere karşı duyduğu iştahdır. Bu durum, demir tedavisi uygulanması ile hızla kaybolur. Tüm bu bulgular, anemi olmadan sadece demir eksikliğinde dahi meydana gelebilir ve demir tedavisi ile düzelir. Anemi hem çalışma kapasitesini azaltarak

hem de sağlık giderlerini arttıırarak ekonomik yük oluşturur. Yani anemi sadece kişisel değil aynı zamanda toplumsal bir problemdir.

Tanı Kadar nemli Olan, Altta Yatan Nedenin Tespit Edilmesidir

Demir eksikliği anemisinin tanısı için hemoglobin ve diğer kırmızı kan hücre sayıları ile ferritin ve diğer demir testlerinin, laboratuvar incelemesi yapılır. Tanı kadar önemli olan bir diğer konu da altta yatan nedenin tespit edilmesi ve tedavisidir. Bunun için hastanın öyküsünün alınması ve muayene edilmesi gereklidir. Demir eksikliğinin nedeni bulunamamışsa endoskopi ve kolonoskopi gibi ilave tetkiklerin yapılması lazımdır. Çünkü özellikle kanser gibi hastalıklar atlanmamalı ve mümkünse erken dönemde tanısı konulup tedavisi yapılmalıdır. Bu kapsamda, tüm erkeklerde ve menopoz sonrası kadınlarda, demir eksikliği tespit edilmişsek mide-barsak sistemini olası bir kanser açısından tararız.

Diyet Alışkanlıkları Düzenlenmelidir

Demir eksikliğinin tedavisi, koruyucu sağlık hizmetleri ile başlar. Bu kapsamda ülkemizde, bebeklik döneminden itibaren destekleyici olarak demir tedavileri uygulanmakta ve ayrıca tüm gebeler, hemoglobin ve serum demir değerleri ölçülerek takip edilmektedir. Demir eksikliğinin önlenmesi için diyet alışkanlıkları düzenlenmelidir. Bu kapsamda kırmızı et, karaciğer gibi demirden zengin besinler alınmalı, demir Emilimini arttııran C vitamininden zengin sebze ve meyve tüketimi arttırılmalıdır. Ayrıca demir Emilimini azaltacağı için çay ve kahve tüketimi kısıtlanmalıdır.

Demir İlacı ile Beraber ay ve Kahve İilmemelidir

Demir eksikliği tedavisinde amacımız hem hemoglobin ve kırmızı kan hücre sayılarını normale getirmek hem de demir depolarını doldurmaktır. Demir ilacı, a karına veya öğün aralarında alınmalıdır ve beraberinde demir Emilimini bozacak kalsiyum içeren ilaçlar, süt ürünleri, çay, kahve gibi içeceklerin

kullanımından kaçınılmalıdır. Ama maalesef ağızdan alınan demir ilacı; bulantı, kabızlık, ishal, kusma, ağızda metalik tat, dışkı renginin koyulaşması gibi birtakım yan etkilere neden olmakta ve zaman zaman kişinin tedaviyi kesmesi ile sonuçlanabilmektedir. Bu durumda başka tedavi seçeneklerimizin de olduğunu, kişinin kendi başına tedaviyi kesmek yerine bu sorunları doktoruyla tartışmasını ve alternatif tedavi yöntemlerini kullanmasını öneriyoruz.