



ANEMIA ARINEN BAT EDUKITZEA NAHIKOA GAUZA ARRUNTA DA, ETA GUTARIKO ASKOK (IA DENEK EZ ESATEARREN) EDUKIKO GENUEN INOIZ GISA HORRETAKO ARAZOREN BAT. KONTUA OKERRAGOA DA ARAZO HORI KONPONTZEKO BIDEAK JARTZEN EZ DIRENEAN, ETA HASIERAKO "HUSKERIA" HORI ARAZO LATZA BIHURTZEN DENEAN. DENA DEN UMEAK, HAURDUN DAUDEN EMAKUMEAK ETA JAN-NEURRI ZORROTZ ETA DESEGOKIAK DITUZTEN ADINEKO PERTSONAK DIRA ARRISKU-TALDE GARRANTZITSUENAK.

ANEMIA: odola "ahul"

Jabier Agirre*

Zer da anemia?

Anemia hitza grekotik dator, eta zentzu hertsian "odol-falta" esan nahi du, baina gaur egun gaixotasuna (edo egoera berezia) beste parametro batzuen arabera definitzen da: globulu gorrien edota hemoglobinarean (alegia globulu gorrietan egonik, oxigenoa gorputzeko ehun guztietara daraman proteinaren) gutxitzea da, gaur egun uste denaren arabera, anemiaren egiazko arrazoia.

Normalean anemiaz hitz egiten da, bakarria balitz bezala, baina, alegia esan mota desberdin asko daude, eta horietako anemia-mota bakoitza kausa desbedinak eragina da. Madrileko Ramon y Cajal ospitaleko Hematologia

Zerbitzuko buru den Jose Luis Navarro doktorearen arabera, "anemia hainbat ikuspegitatik sailka daiteke, dela kausa sortzailearen arabera, edota ondorioz ateratzen den odolaren morfologiaren arabera, baina ez mota batekoak (anemia aplasikoa, hemolitikoa, ferropenikoa, etab.) eta ez besteakoak (anemia makrozitikoa, mikroztitikoa, normozitikoa, etab.) berez ez dira gaixotasuna; beste gaitz edo arrazoi baten islada baizik".

Giza gorputza makina ia perfektua da, eta horrexegatik bizitzarako ezinbestekoak diren hainbat substantzia sintetizatzeke gai da. Beste kasu batzuetan, ordea, gu geu gara, elikaduraren bitartez batez ere, gorputzari gai horiek

eman behar dizkiogunak, behar bezala funtzionatzen jarrai dezan. Sarritan oso zabaldua dagoen us-tea da "mahaitik ongi aseta (tripa oso edo agian gehiegi beteta) jaitzitea ongi elikatuak egotearen sinonimoa dela, eta zoritxarrez ez dira gauza bera. Gerta daiteke gure jan-neurrrian osagai funtsezkoen bat falta izatea eta eskasia hori izan daiteke anemia izateko adina arrazoi.

Hainbat anemia-klase

Anemia sor dezaketen arrazoiak oso diferenteak izan daitezke.

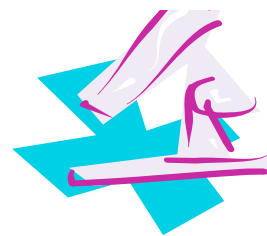
- ✗ Gorputzak xurgatzeko behar adina B12 bitaminarik ez daukanean, anemia perniziosoa izeneko egoera sortzen da (gaixotasun kronikoa, progresiboa eta grabea, heriotza ere ekar dezakeena).
- ✗ Beste kasu batzuetan azido folikoa falta da, eta kasu horietan sortzen den anemia oso arrunta da emakume haurdunetan, fetuaren garapena behar bezala egin dadin azido folikoaren premia oso handia baita. Kasu honetan, aurrekoan bezalaxe, tratamendua garaiz jarriz gero ez da inolako konplikaziorik sortzen.
- ✗ Bada beste anemia-klase bat ere; gaixotasun hereditarioen ondorioz ager daitekeena. Kasu hauetan globulu gorriek hemoglobina anormala eduki-

ZUKUAK, MESEDEGARRI

Azido foliko gehiago izateko: txikitu bi aza-hosto, eskukada bat perrexil eta espinaka batzuk, eta ondoren zuku-makinan irabiatu lauzpabost azenariorekin batera.

Burdina gehiago izateko: hiru erremolatxa-hosto zanpatu, eta zuku-makinatik pasatu lauzpabost azenariorekin batera. Guztia irabiatu ondoren, gehitu piper berde erdi bat eta sagar-erdi bat, pipita edo hazirik gabe. ✗





ZEINEK DUTE JOERA HANDIENA?

Badira anemia jasateko arrisku handiagoa duten pertsona edo adin-talde batzuk. Hauek dira:

- ✓ Umeak eta adoleszenteak. Hazkunde-garaian daude eta burdina gehiago behar dute. Bestetik, sarritan bere jan-neurriak ez die egunero gastatzen duten burdina konpentsatzen eta luzarora desoreka horrek anemia sortaraziko du.
- ✓ Haurdun dauden emakumeak. Haurdunaldian, azido foliko eta burdina gehiago behar da.
- ✓ Adineko pertsonak, baldin eta beren gaitzen bat dela medio, jan-neurri murritzuren bat dutenean.
- ✓ Urdail-zatia erauzi zaien pertsonak. Kasu hauetan, nahiz eta burdina nahikoa izan, digestio-sistema ez da hori zurgatzeko gai.
- ✓ Hileko ugariak dituzten emakumeak. Odol-galera handien eraginez, burdin erreserbak agortzera irits daitezke hainbat hilabete edo urtetarako. Kalkulu batzuen arabera, mundu osoan zehar 1.000 milioitik gora izan daitezke beren globulu gorrietako burdin zifrei begira anemiak jota dauden emakumeak. Gertatzen dena honakoa da: emakumea anemia-mota horretara gizezkoa baino hobeto egokitu edo moldatzen dela, eta askok burdin eskasia edo gabezia txiki bat eduki arren ere, ia oharkabean pasatzen dela, errutinazko analisiak anemia horren berri ematen duen arte.
- ✓ Bestelako kausaren bat dela medio (ultzera, hemorroideak, etab.), sarritan odoljarioak edukitzen dituzten pertsonak, nahiz eta odol-galera horiek oso nabarmenak izan ez.
- ✓ Giltzurruneko gutxiegitasun kronikoak edo artritis erreumatoideak (beste hainbat gaixotasunek bezalaxe) galarazi egiten dute gorputzeko burdin erreserbak behar bezala erabiltzea, eta beraz, gaitz horiek dituztenak anemia jasateko arrisku handiagoa daukate. ✗

tzen dute (F hemoglobina edo blasanemia handia, Cooley-ren anemia, etab.).

- ✗ Anemia hemolitikoa globulu gorriak sortzen diren baino erritmo biziagoan suntsitzen direnean agertzen da. Hainbat izan daitezke egoera horren arrazoiak: hazkunde-akatsak, toxikoak, medikamentuak edo botikak, infekzioak, etab.
- ✗ Anemia ferropenikoa. Horrela esaten diogu medikuek burdin faltagatik sortzen den anemiari, eta klase honetakoa da gaur egungo gizartean anemiarik usuena. Azken arrazoa honakoa da: hemoglobinak (edo, bestela esan, globulu gorrietako oxigeno-garraiataleak) behar adina burdina ez edukitzea. Ia pertsona guztiek burdin erreserbak daukate orno-

-muinean, gibelean eta barean, baina gerta daiteke burdina nahikorik ez egotea, edo, are gehiago, batere burdinarik ez egotea. Jan-neurriaren bidez behar adina lortzen badugu ez dago arazorik, baina jan-neurria burdina gutxikoa baldin bada, anemia agertuko da.

Zer egin sintomak daudenean

Anemiaren sintomarik ohizkoenak, oro har, ahuldadea eta nekea dira, konortea galtzea edo zorabioak, zurbiltasuna, arnasa hartzeko zailtasuna eta palpazioak (edo bihotz-taupada bizkorrrak). Horietaz gainera, pertsonak kontzentratzeko zailtasunaz kexatzen dira, buruko minak

sarritan edukitzen dituzte, eta arpiladurak edo pitzadurak ager daitezke ezpainen komisuran eta azazkaletan, ileak hauskorrak edukitzeaz gain.

Gure jan-neurrrian ez ditugu inola ere jaki batzuk ahaztu behar, anemia saihestu nahi baldin badugu. Adibidez, gibela, idi-haragia, ogi integrala, arrautzak, albariko-ke edo albertxiko-orejoiak, legatza eta bakailaoa burdinatan oso aberatsak dira. Fruta zitrikoak, bestalde, esaterako laranja eta kiwia, eta berdura freskoak oso egokiak dira burdina hobeto asimilatzeke, duten C bitaminagatik. Azido folikoaren eskasiak eragindako anemiaren kasuan, lekak, gari-germena, zahia, esparragoak, dilistak, intxaurrak, espinakak eta aza jatea gomendatzen da.

B12 bitamina, bestetik, txirla, ostra eta sardinatan, arrautza-zuringoan, amuarrainetan, izokinean edota haragi-giharrean egoten da.

Dena den, aurrez aipatutako gomendio dietetiko horien gaitetik, lehen-lehenik egin beharreko gauza medikuarengana joatea da, honek anemiaren arrazoa identifikatu eta tratamendu egokia jar dezan. Bitaminak hartzea (itsusuan sarri askotan) kaltegarria ere izan daiteke, anemiaren gaixotasun sortzailea nolabait estali egin dezakeelako, eta denborak aurrera egin ahala arazoa okerragoa izan daitekeelako.



* Medikua eta OEEko kidea

UMEAK, ESNEA ETA ANEMIA

Pediatra gehienek gomendatzen diete amei beren seme-alabei urtebete pasatxo egin artean esne aberastuak (burdinatan aberastuak) ematea. Eta hori zergatik? Beren aurreneko urtean behi-esnea hartzen duten umeek anemia esne maternizatua hartzen dutenak baino askoz ere errazago jasango dutelako; behi-esneak zaildu egiten baitu burdina zurgatzea. ✗

