

## Anemia

FIERUL este unul dintre elementele chimice necesare organismului in doze mici. El este prezent in toate tesuturile si celulele organismului uman.. dar cantitatea cea mai mare de fier se afla in globulele rosii.

Faptul ca oxigenul din aer ajunge la toate celulele din corpul nostru se datoreste, in mare parte si fierului.. care este un constituent esential al moleculei de hemoglobina.

Organismul unei persoane de 60-80 kg contine cam 3-4 grame de fier. Putin dar vital pentru orice organism.

O reducere a cantitatii de fier din corp nu se manifesta cu semne alarmante. Ea poate fi PASAGERA sau CRONICA cind sufera.. mai ales.. sistemul sanguin. In acest caz putem vorbi de ANEMIE.

Lipsa pregnantă de FIER provoacă o suferință a INTREGULUI organism.

Vor apărea leziuni ale mucoaselor.. plesnirea mucoasei bucale la colturile gurii.. zăbalutza.. usturimii ale limbii si.. dureri ale faringelui si esofagului, mai ales la inhibiția alimentelor.

Pielea se usuca.. parul cade.. unghiile se rup cu ușurinta.. se deformează.

Sistemul nervos este bulversat.. oboseala se instalează.. apar tulburări de memorie.

Fierul.. atât de necesar organismului.. este luat din alimente.. fie de origine animală.. fie din legume.

Dupa ce intra in combinatie cu acidul clorhidric din stomac.. fierul este absorbit in sange, prin mucoasa duodenului si jejunului.

Orice boala la acest nivel.. afectează si absorția de fier in organism.

Daca se absoarbe mai mult fier decit este necesar singelui pentru globulele sale rosii.. excesul se depozitează in maduva osoasa.

Lipsa fierului.. ANEMIA.. poate apărea fie prin lipsa lui din alimentație.. fie printr-o neabsorbție suficientă la nivelul intestinului.. fie printr-o cerință crescută de fier sau pierdere de sange.

Cei ANEMICI sunt mai palizi.. palmele, lobi urechilor, conjunctivele, buzele si unghiile sunt mai albe.

Ei au o greutate in respirație.. inima le bate mai repede.. tensiunea arterială e mai scăzută

In SARCINA.. o cantitate de fier este transferată din organismului mamei la fat.. mai ales in ultimele 3 luni de sarcina.

Oricit de saraca, in fier, ar fi mama.. fatul isi primește cantitatea cuvenita si nu va suferi.

Cantitatea de fier.. la nastere, este proportională cu greutatea copilului.

Copilul, pina intr-un an, hranit la sin, poate deveni ANEMIC, daca si mama are lipsa de fier.

Dupa 1 an riscul este mai mic caci alimentația lui este mai variată.

Dar si atunci trebuie sa fiti ATENTI.

Exista alimente cu continut mai bogat in fier si altele mai sarace.

Mult fier se găsește in produsele de origine animală.. carne, ficat.

Vegetalele au si ele un continut ridicat.. dar fierul lor se absoarbe mai greu in intestin.

Totusi consumati multe vegetale si mai ales, cu suc de lamiie.. veti avea pe linga o sursa sigura de fier si un aport foarte bogat de vitamine.

ATENTIE la lactate !

Consumate in exclusivitate sau ca aliment de baza SARACESC organismul de fier.

ANEMIA se poate trata simplu.. o alimentație bogată in fier si.. medicamente preparate cu fier.

Trebuie totusi gasita cauza anemiei si tratata corect.. altfel anemia va reveni.

Copiiilor li se poate administra preventiv fier.. la prematuri, gemeni sau in perioadele de crestere rapida.

De tratament PREVENTIV mai pot beneficia si fetele cu tulburari menstruale.. gravidele.. si mamele ce alăptează.

NU UITATI..si preparatele de fier, ca dealtfel oricare medicament.. pot fi daunatoare.

Ele se administrează DOAR in anemia prin lipsa de fier sau pentru prevenția acesteia.

Tot in spiritul prevenției va recomand, cit mai e posibil.. mincati ACUM multe legume bogate in fier.. caci pina la spanacul proaspat din Primavara viitoare mai e ceva timp.