



SILVIJA ĀBELE,
Lic ISH, CGP, MNHL, PhD
Homeopāte, GAPS konsultante,
CEASE terapeite, Norvēģijas
Homeopātu biedrības (NHL)
un Īrijas Homeopātu biedrības
(ISHom) biedre, Vestona Praisas fonda
(Weston A. Price Foundation) biedre,
Eiropas Centrālās homeopātu padomes (ECCH)
kontaktpersona Latvijā. www.curantur.lv

“Anēmijas tēma man ir ļoti tuva, jo ar to dzīvoju visu savu apzināto dzīvi. Esmu bijusi *izmēģinājuma trusītis*, gan lietojot dažādus dzelzs preparātus, gan periodiski – dzelzs injekcijas. Neraugoties uz šiem epizodiskajiem (un ilgtermiņā neefektīvajiem) pasākumiem, jutu fizisku nespēku, kam bieži pievienojās arī emocionāls izskums. Zināšanas par alternatīvo medicīnu man ļāva pārvērtēt līdzšinējās anēmijas ārstēšanas metodes un ieraudzīt citādu risinājumu.”

Par eritrocītiem, hemoglobīnu un dzelzs joniem

Termins “mazasinība” jau pasaka priekšā, ka anēmija ir saistīta ar asinīm. Mēs ilgāku laiku varam iztikt bez ēdiena, mazāk – bez ūdens, taču elpot vajag katru minūti. Skābeklis vajadzīgs katrai organisma audu un orgānu šūnai, lai tās ik sekundes daļu varētu rūpēties par sarežģītajiem procesiem, kas mūs uztur pie dzīvības, veselības, enerģijas un prieka. Svarīgo funkciju – aiznest svaigi ieelpoto skābekli no plaušu alveolām līdz katram tālākajam ķermeņa stūrītim – daba ir uzticējusi asinīm.

Ja skatāmies ar mikroskopu, asinīs ir eritrocīti jeb sarkanie asinšķermenīši, kas izskatās kā mazas, sarkanas pankūciņas. Tieši eritrocīti pārnēsā skābekli asinīs. Tie ik sekundi veic tik svarīgo skābekļa piegādi visam organismam, tāpēc saprotams, ka eritrocīti ar laiku nolietojas.

Eritrocīta vidējais dzīves ilgums ir 120 dienas. Savu laiku nokalpojušos eritrocītus no asinīm savāc un pārstrādā liesa. Tas ir neliels asinsrades orgāns, kas atrodas kreisajā pusē zem ribām, līdzās kuņģim. Jaunie eritrocīti tiek sarazoti kaulu smadzenēs.

Lielāko vietu eritrocītā aizņem hemoglobīns (Hb). Lai eritrocīts spētu pārnēsāt skābekli, tam ir nepieciešami dzelzs (Fe) joni. Katrā eritrocītā ir vairāki simti miljonu hemoglobīna molekulu. Hemoglobīns ir sarežģītas uzbūves olbaltumviela, kas pati sastāv no alfa- un bēta-globīna peptīdu ķēdēm un četrām hēma grupām, kuru centrā ir divvērtīgās dzelzs jons

Dzelzs preparātu lietošana vismaz trīs mēnešus ir **īslaicīgs ielāps nopietnai problēmai, kas būtībā risināma citādi.**

jeb Fe₂. Tikai šāds komplekss – hemoglobīns ar tā sastāvā esošo Fe₂ jonu – spēj eritrocītā piesaistīt skābekli. Analogija ar spiedpogu varbūt palīdz saprast, kā skābeklis *piepogājas* hemoglobīnam tieši tajās vietās, kur hēma grupās ir dzelzs jona *podziņas*.

Katra hemoglobīna molekula spēj lidzi nest četras skābekļa molekulas un piegādāt šūnām četrus svaiga gaisa malkus. Kad hemoglobīns ir piesaistījis skābekli, tas iegūst spilgti sarkanu nokrāsu un tiek dēvēts par oksihemoglobīnu. Kad skābeklis nogādāts, kur tas bijis vajadzīgs visvairāk, oksihemoglobīns atkal pārtop par parastu Hb un tā krāsa vairs nav tik spilgta (venozās asinis pazīstam pēc tumši sarkanas krāsas). Atdevis skābekli, hemoglobīns savāc no šūnām atkritumvielu oglekļa gāzi un nes to uz plaušām atkal iemaiņīt pret skābekli. Tā tas turpinās visu eritrocīta 120 dienu ilgo dzīvi, kuras beigās liesa to pārstrādā, un vietā nāk kaulu smadzenēs radušies jaunie eritrocīti.

Kā izpaužas anēmija jeb mazasinība

Anēmija ir stāvoklis, ko raksturo skābekli pārnēsājošā sarkanā asins pigmenta hemoglobīna samazināts daudzums asinīs. Mazasinība – tas nozīmē, ka ir maz pigmenta, kas asinīm piešķir sarkano krāsu. Hemoglobīna daudzums ir tieši atkarīgs no to pārnēsājošo eritrocītu daudzuma un veselības. Parasti pietiekams hemoglobīna daudzums asinīs tiek uzturēts ar delikāta līdzsvara palīdzību starp jaunu eritrocītu veidošanos kaulu smadzenēs un to noārdīšanos liesā. Anēmija nozīmē, ka līdzsvars ir izjaukts un eritrocītu (līdz ar to arī hemoglobīna) daudzums asinīs ir nepietiekams. Divvērtīgās dzelzs joni vajadzīgi, lai hemoglobīns spētu piesaistīt skābekli. Jo mazāk organismā Fe₂ jonu, jo nepilnīgākas būs hemoglobīna molekulas un eritrocīti.

Anēmija var būt dažāda atkarībā no tā, kurā posmā (eritrocītos, Hb, Fe) ir nepilnības. Lūk, galvenie mazasinības veidi.

- **Hemolītiskā anēmija** – eritrocītiem ir īsāks mūžs: 120 dienu vietā tie noārdās krietni ātrāk (15–60 dienās). Iespējamie cēloņi – autoimūna saslimšana, infekcijas vai toksīni, pārāk aktīva liesa, kas noārda eritrocītus, medikamenti (piemēram, sulfonamīdi).

- **Aplastiskā anēmija** (Latvijā to dēvē par hipoplastisko anēmiju) – samazināts eritrocītu, leikocītu (baltie asins ķermeņi) un trombocītu (palīdz asinīm sarecēt) daudzums asinīs. Šajā gadījumā kaulu smadzenes nespēj izveidot pietiekami daudz cilmes šūnu, no kurām tālāk veidojas visas asins šūnas, ieskaitot eritrocītus. Iespējamie cēloņi – bojātas kaulu smadzenes ķīmijterapijas, radioterapijas, imunitāti nomācošu medikamentu lietošanas dēļ (piemēram, ārstējot vēzi).

- **B12 vitamīna deficīta anēmija** (megaloblastiskā anēmija, *Pernicious anaemia*) – eritrocītu daudzums asinīs samazināts B12 vitamīna un foliaskābes trūkuma dēļ. Abi šie vitamīni piedalās sarkano asins ķermeņu ražošanā kaulu smadzenēs. Ja to trūkst, kaulu smadzenēs izveidojas palielinātas sarkanās asins šūnas megaloblasti, no kurām asinīs rodas palielināti un deformēti eritrocīti. Šis anēmijas veids parasti saistīts ar kuņģa un gremošanas trakta veselību, jo tieši kuņģī un tievajās zarnās ir šūnas, kas gādā par B12 vitamīna uzņemšanu.

Foliaskābes nepietiekamība var būt vairāk izteikta grūtniecības laikā. Jaunākie ieteikumi – uzņemt foliaskābi metilfolāta veidā. ¹

- **Dzelzs deficīta anēmija** – visizplatītākais anēmijas veids (90% gadījumu). To raksturo samazināts dzelzs saturs asinīs (arī pazeminātas dzelzs rezerves aknās, liesā, kaulu smadzenēs). Tiklīdz dzelzs daudzums asinīs nav pietiekams, nevar izveidoties pilnvērtīgs hemoglobīns, un tas nozīmē samazinātu skābekļa daudzumu šūnām.

Vainīgie. No uztura līdz medikamentiem

Dzelzs deficīta anēmijai var būt vairāki iemesli. To var radīt grūtniecība – deficīts rodas tāpēc, ka papildus māmiņas organismam *Hb/Fe komandai* skābeklis jāpiegādā arī augošajam bērniņam. Tāpēc bieži grūtniecības laikā jālieto Fe saturoši preparāti (priekšroka būtu jādod dabīgiem līdzekļiem).

Liels dzelzs jonu zudums var būt saistīts ar spēcīgu menstruālu asiņošanu vai citu asiņošanu (deguna, asiņošanu zarnu traktā – kuņģa čūla, gastrīts, kuņģa vēzis, zarnu iekaisums, hemoroidi –, urīnizvadceļu vai urīnizvadsistēmas orgānu asiņošanu – nieru >