

vai urīnpūšļa vēzis (tas gan ir retāks Fe deficīta anēmijas iemesls). Dzelzs uzsūkšanās traucējumi var būt saistīti arī ar samazinātu kuņģa skābes daudzumu, disbiozi, parazītu klātbūtni (āktārpiem gremošanas traktā, tie pārdur zarnu asinsvadu sienīgas un barošanas ar asinīm), celiakiju (šajā gadījumā dzelzs nevar pilnvērtīgi uzsūkties bojāto zarnu bārkstīņu dēļ).

Ilgstoša aspiņina vai citu nesteroidu pretiekaisuma līdzekļu lietošana var izraisīt kapilāru sienīgu plisumus un kuņģa un zarnu asiņošanu.

Vēl viens iemesls – Fe₂ nepietiekamība uzturā, kas šķiet loģiskākais dzelzs deficīta anēmijas iemesls. Tāpēc jāpievērš uzmanība, kuros produktos dzelzs ir visvairāk. Lai veicinātu dzelzs jonu uzsūkšanos, svarīgi kopā ar šiem produktiem lietot ko skābu (askorbīnskābi jeb C vitamīnu, citronskābi vai ēdot piedzert nedaudz citrusaugļu sulas). Piens, tēja un kafija samazina dzelzs uzsūkšanos. Vēl jāatceras, ka no dzīvnieku valsts produktiem dzelzs uzsūcas labāk, jo tie satur tieši divvērtīgo jeb Fe₂ jonu. Dārzeņos un augļos ir trīsvērtīgais jeb Fe₃ jons, tāpēc organismam papildus jāveic Fe₃ jona reducēšana līdz Fe₂ jonam.

Klasiski dzelzs deficīta anēmiju ārstē ar dažādiem dzelzs preparātiem, kā arī (galējos gadījumos) – ar dzelzs injekcijām.

Organismā uzsūcas vien 10% no preparātā esošā dzelzs daudzuma, tāpēc, lai samazinātu anēmijas izpausmes, parasti nepieciešami vairāki mēneši. Visbiežāk dzelzs preparātiem, kas pieejami tablešu un kapsulu veidā, nav dabīgas izcelsmes un var būt blakusefekti (vemšana, aizcietējumi u. c.). Arī dzelzs injekcijas nav bez blaknēm – šajā gadījumā dzelzs lielā koncentrācijā uzreiz nonāk asinīs un rada lielu slodzi aknām un nierēm, kur tiek uzkrātas dzelzs rezerves.

Kāpēc terapija nepalīdz?

Anēmija var būt arī vairāku faktoru kopums. Tradicionālajā medicīnā anēmijas terapija ir atkarīga no anēmijas veida. Ja tās cēlonis ir kāda faktora nepietiekamība, to iesaka uzņemt papildus, lai kompensētu trūkumu, – dzelzs preparātus, B12 vitamīnu, folskābi. Taču tradicionālā ārstēšana nerisina dziļāko anēmijas cēloni – to, kāpēc organismā trūkst kāda komponenta.

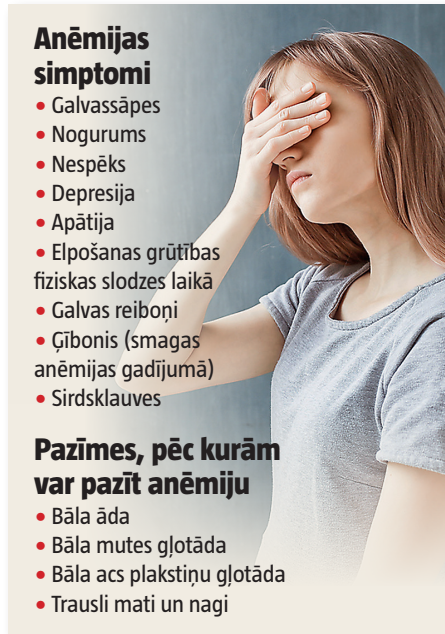
Nereti neiedziļinoties dzelzs preparāti tiek ieteikti jebkuram anēmijas veidam, lai gan vienmēr būtu jāskata konkrētais cēlonis. Dzelzs preparāti parasti rada aizcietējumus, veicina hemoroīdu veidošanos, kas apgrūtina arī citu minerālvielu (piemēram, cinka) uzsūkšanos organismā. Tikai ar dzelzs papildu uzņemšanu bieži vien nav pietiekami, lai panāktu, ka

Anēmijas simptomi

- Galvassāpes
- Nogurums
- Nespēks
- Depresija
- Apātija
- Elpošanas grūtības fiziskas slodzes laikā
- Galvas reiboņi
- Ģibonis (smagas anēmijas gadījumā)
- Sirdsklauves

Pazīmes, pēc kurām var pazīt anēmiju

- Bāla āda
- Bāla mutes gļotāda
- Bāla acs plakstiņu gļotāda
- Trausli mati un nagi



stāvoklis uzlabojas, tāpēc vislabāk uzņemt dzelzi ar pārtiku.

Tā kā nepietiekama dzelzs jonu saturs dēļ asinīs hemoglobīns nespēj šūnām pietiekamā daudzumā piegādāt skābekli, raksturīgākās anēmijas pazīmes ir izteikts nespēks, apātija un ilgstošs nogurums. Un kāds gan dzīvesprieks var būt, ja katra organisma šūna knapi elpo? Kur lai rodas enerģija, ja organisma audiem (to skaitā smadzenēm) trūkst dzīvības procesiem tik svarīgā skābeklā? Mana homeopāte apgalvo, ka mazasinība ir nevēlēšanās dzīvot. Kur lai rodas spēks un griba dzīvot, ja šūnas izmisušas slāpst pēc svaiga gaisa malka kā uz ledus izmestas zivis?

Daudzus gadus (lai neteiktu, visu dzīvi) esmu dzīvojuši ar pazeminātiem hemoglobīna un dzelzs/ferritīna rādītājiem, kas tikai nedaudz atšķīrās no nulles. Atceros vairākas epizodes jaunībā, kad man injicēja dzelzs preparātus muskulī, kas uz ilgu laiku izrotāja pēcpusi tumši violetos toņos. Vēlāk vizītes pie ģimenes ārstes bieži beidzās ar Fe₃ hidroksīda (*Ferrum Lek*), Fe₃ sulfāta (*Ferromax*) vai Fe₂ fumarāta ripu dzeršanas ieteikumu. Vai tie spēja būtiski mainīt dzelzs daudzumu asinīs? Šaubos, jo preparātu uzsūkšanās spēja organismā ir ļoti zema. Šāda terapija (dzelzs preparātu lietošana vismaz trīs mēnešus) ir īslaicīgs ielāps nopietnai problēmai, kas būtībā risināma citādi.

Atceros, pirmās grūtniecības beigās papildus dzelzs preparātu tablešu lietošanai ārste ieteica dzert skābekļa kokteiļus – ar skābekli uzputotu ābolu sulu, bet tas neairoja skābekļa daudzumu asinīs (mazulis piedzima ar nelielu tonusu, kas liecināja, ka arī viņam grūtniecības beigās pietrūcis skābekļa). Toties esmu pārliecinājusies, kā strādā "steiku diēta".

Kad gaidīju trešo bērnu, bijām iecerējuši mājdzemdības, taču Īrijā, kur tolaik dzīvojām, vecmāte paziņoja, ka hemoglobīns un dzelzs līmenis ir par zemu, lai varētu dzemdēt mājās – iespējamās asiņošanas un asins zuduma risku dēļ. Atkāpties no sava lēmuma nebijām gatavi, tāpēc pāris nedēļas pirms mazuļa piedzimšanas trīsreiz dienā ēdu liellopa steiku ar tomātiem un spinātiem un klāt dzēru apelsīnu sulu. Puika piedzima vesels kā rutks. Meitiņa, ieraudzījusi tikko piedzimušo brālīti, teica, ka viņš smaržojot pēc steika... (tas nebija tālu no patiesības, ņemot vērā manu diētu).

Esmu izmēģinājis arī dabīgus dzelzs preparātus, kas gatavoti no upeņu sulas (*Ferroforte B*), *Spatone* – ar dzelzi bagātīgu minerālūdeni, kas nodrošina 40% dzelzs absorbciju organismā un nerada aizcietējumus. Paliekoša efekta nebija, taču šodien tablešu vietā noteikti dzertu *Spatone*, jo tas ir dabisks dzelzs avots. Epizodiski lietoju hlorellu un spirulīnu, taču pat šie dzelzi bagātīgi saturošie augu preparāti, neuzlaboja asins analīžu rādītājus.

Beidzamais mēģinājums uzlabot hemoglobīna un dzelzs rādītājus bija *Ho-Fi* skuju dzēriena dzeršana. Ilgtermiņā arī tas nedeva paliekošu efektu.

Mans mazasinības cēloņu un risinājumu meklējumu aplis simboliski noslēdzās, kad ar kaudzi asins analīžu ierados Rīgas Hematoloģijas centrā (tagad Ķīmijterapijas un hematoloģijas klīnika Rīgas Austrumu Klīniskās universitātes slimnīcā). Biju paņēmusi līdzī ar pierakstus par līdzekļiem, ko esmu lietojusi, lai kopā ar speciālistu beidzot saprastu, kas ir manas hroniskās mazasinības cēlonis. Diemžēl neko vairāk par informāciju, ka teju 40% sieviešu manā vecumā esot anēmija, es neuzzināju. Ārste ieteica vienu vai divas reizes mēnesī kursa veidā pilināt vēnā dzelzs preparātu. Šī recepte tā arī palika neizmantojama.

Atbildība un atbildes. Eksperimenti un rezultāti

Atbildību par savu veselību (un savu bērnu veselību) pilnībā esmu uzņēmusies pati. Un man ir atbilde jautājumā par mazasinību.

Jau sākotnēji pieņēmu, ka manas anēmijas iemesls ir dzelzs uzsūkšanās traucējumi.

Kā jau minēts, anēmijai var būt vistiešākais sakars ar depresiju. Mans lielais atklājums – gan anēmijas, gan depresijas cēlonis var būt nepietiekams sālskābes daudzums kuņģī.² Ja tas tā ir, organisms nespēj pietiekamā daudzumā asinīs asimilēt barības vielas no pārtikas, un tas attiecas arī uz dzelzi.