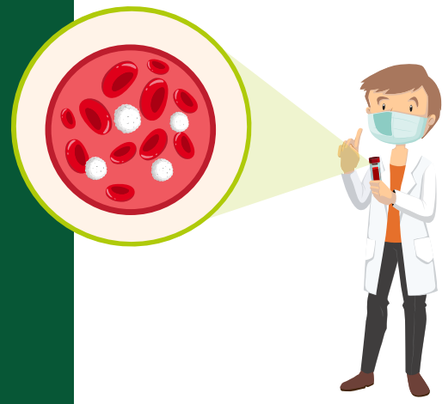
ԱՆԵՄԻԱ

ՀՈՒՇԱԹԵՐԹԻԿ



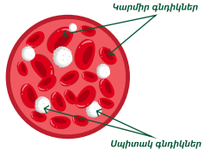
WIGMORE

Ի՞ՆՉ ԴԵՐ ՈՒՆԻ ԵՐԿԱԹԸ ՕՐԳԱՆԻԶՄՈՒՄ

Երկաթը կարևոր դեր է խաղում մեր մարմինը առողջ պահելու համար: Այն արյան կարմիր բջիջներում՝ էրիթրոցիտներում պարունակվող հեմոգլոբինի ամենակարևոր բաղադրիչն է, որն ապահովում է թթվածնի տեղափոխումը թոքերից դեպի մարմնի մնացած հյուսվածքներ: Երեխան, ով բավարար երկաթ չի ստանում, կարող է ունենալ զարգացման, սովորելու կամ վարքային խնդիրներ, քանի որ երկաթը կարևոր է էներգիայի, մկանային ֆունկցիայի և ուղեղի զարգացման համար:

Սակավարյունությունը (անեմիա) հեմոգլոբինի նվազումն է տվյալ տարիքի համար սահմանված նորմայից ցածր:

Երբ օրգանիզմը բավարար երկաթ չի ստանում, այն չի կարողանում արտադրել բավարար հեմոգլոբին: Առանց բավարար հեմոգլոբինի էրիթրոցիտների քանակը նույնպես նվազում է, ինչի հետևանքով հյուսվածքներն ու բջիջները չեն ստանում բավարար թթվածին:



Ներարգանդային կյանքում երեխան ստանում է երկաթի մեծ պաշար, որը նրան բավարարում է մինչև կյանքի 6 ամսականը, իսկ 6 ամսականից հետո անհրաժեշտ է երեխային ապահովել երկաթի բավարար քանակությամբ սննդի միջոցով:

ԵՐԿԱԹԻ ՊԱԿԱՍԻ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՊԱՏՃԱՌՆԵՐ

1. Մորից ստացված երկաթի պաշարի պակաս, հատկապես անհաս նորածինների մոտ:
2. Սննդային անբավարարություն՝ երկաթով հարուստ սննդի բացակայություն:
3. Երկաթի ներծծման խանգարումներ աղեստամոքսային համակարգում կամ վիտամին C-ի պակաս:

ԵՐԿԱԹԻ ՊԱԿԱՍԻ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՌԻՍԿԻ ԽՄԲԵՐ

- Նորածիններ, հատկապես անհաս կամ փոքր քաշով ծնվածները:
- 6 ամսականից հետո բացառապես կրծքով սնվող երեխաները:
- Կովի կաթով կերակրվող երեխաները. կովի կաթը խանգարում է երկաթի ներծծմանը, բացի այդ, կաթի դժվարամարս սպիտակուցները առաջացնում են աղիների լորձաթաղանթի վնասում, ուստի մինչև 1 տարեկան երեխային կովի կաթ չի կարելի տալ, իսկ 1 տարեկանից բարձր տարիքում օրվա կաթի քանակը չպետք է գերազանցի 500մլ:
- Երեխաները, ովքեր ընտրողաբար են սնվում կամ բուսակեր սննդակարգի են հետևում:
- Դեռահասների շրջանում երկաթի պակաս կարող է առաջանալ հասունացման շրջանում արագ աճի պատճառով: Դեռահաս աղջիկների շրջանում երկաթի պակասը ավելի հաճախ է հանդիպում դաշտանի պատճառով:

ԵՐԿԱԹԻ ՊԱԿԱՍԻ ՆՇԱՆՆԵՐ

- Թուլություն և հոգնածություն,
- Գունատություն,
- Սրտխփոց,
- Գլխապտույտ,
- Դյուրագրգռություն,
- Վատ կամ խանգարված ախորժակ,
- Ծանր դեպքերում՝ պիկա, սնունդ չհամարվող նյութեր ուտելու ցանկություն, օր՝ հող, կավիճ, սառույց:

ԻՆՉՊԵ՞Ս ԱԽՏՈՐՈՇԵԼ ԵՐԿԱԹԻ ՊԱԿԱՍԸ

Հայաստանում բոլոր կրծքահասակ երեխաներին կատարվում է հեմոգլոբինի սքրինինգ 9 ամսականում, իսկ ռիսկի գործոնների առկայության դեպքում՝ ավելի վաղ հասակում:

Արյան հետազոտությունը հիմնական միջոցն է երկաթի պակասի ախտորոշման համար: Բժիշկը կարող է նշանակել արյան ընդհանուր քննություն, ինչպես նաև ֆերիտինի և տրանսֆերինի հետազոտություններ ըստ անհրաժեշտության:

ԵՐԿԱԹԻ ՊԱԿԱՍԻ ԲՈՒԺՈՒՄԸ

Երբ արդեն զարգացել է երկաթ պակասորդային սակավարյունություն, սննդակարգի շտկումը բավարար չէ պակասը լրացնելու համար: Անհրաժեշտ է երկաթի պատրաստուկների նշանակում:

- Հեմոգլոբինի նորմալացումը չի նշանակում, որ բուժումը պետք է դադարեցնել:
- Երկաթի ընդունումը շարունակվում է մինչև պաշարների լրիվ վերականգնումը:
- Երկաթի պրեպարատները ցանկալի է խմել ցիտրուսային հյութով, ավելի լավ ներծծում ապահովելու համար: Պետք է հիշել, որ երկաթ խմող բալիկի կղանքը և ատամները կարող են սևանալ: Ատամների գունավորումից խուսափելու համար անհրաժեշտ է երկաթը խմելուց հետո բերանը ողողել և ատամները մաքրել խոզանակով:

ԵՐԿԱԹՈՎ ՀԱՐՈՒՍՏ ՍՆՆԴԱՄԹԵՐՔՆԵՐ

Երկաթով հարուստ են կենդանական ծագման մթերքները՝ կարմիր միս, ձուկ, ձու, ինչպես նաև որոշ բուսական մթերքներ՝ սպանախ, ընդեղեն, չոր մրգեր: Բուսական երկաթի ներծծման օժանդակման համար անհրաժեշտ է ընդունել բավարար քանակի վիտամին C:

ԻՆՉՊԵ՞Ս ԿԱՆԽԵԼ ԵՐԿԱԹԻ ՊԱԿԱՍԸ ԵՐԵԽԱՆԵՐԻ ՄՈՏ

- Արհեստական սնուցման դեպքում, կաթնախառնուրդը պետք է երկաթով հարստացված լինի:
- 6 ամսականից հետո երեխաների սննդակարգում պետք է ներառել երկաթով հարստացված սնունդ:
- Մինչև 2 տարեկան երեխաներին չի կարելի խմել օրական ավելի քան 500մլ կովի կաթ: