

תכירו: אנמיה



זו לא מחלה, אלא סימפטום, היא שכיחה יותר אצל נשים בגיל הפוריות ואצל אנשים בגיל המבוגר. מגוון סיבות להופעתה ומגוון אפשרויות לטיפול בה. אנמיה, לא מה שחשבתם | ד"ר פרדי אביב, מומחה ברפואה פנימית והמטולוגיה, המרפאה להמטולוגיה והשתלות מח עצם, המרכז הרפואי איכילוב, תל-אביב

להיפגע. אנמיה המוליטית, למשל, קשורה בדרך כלל לבעיות המתבטאות בפעילות יתר של מערכת החיסון, והיא יכולה להיגרם בגלל רגישות למאכלים ולתרופות מסוימות. דוגמה לכך היא רגישות לפול (G6PD), הגורמת לפירוק מהיר של הכדוריות בדם.

מחלות גנטיות שקשורות באנמיה - למשל, תלסמיה - שבה נפגע תהליך הייצור של ההמורגלובין התקין.

מהו תהליך האבחון?

תהליך האבחון מתחיל מפגישה עם הרופא, קבלת אנמנזה והחלטה על התוכנית ביצוע בדיקות אבחון. תהליך האבחון של אנמיה מבוסס על סידרת בדיקות רלוונטיות, כמו בכל המחלה: בדיקות דם, בדיקות אינסטרומנטליות כגון בדיקות גסטרו וקולונוסקופיה, אולטרסאונד או CT, לפעמים נדרשת בדיקת מח עצם להשלמת האבחנה.

כיצד מטפלים באנמיה?

במרבית המקרים, בבית החולים איכילוב, אנו מציעים ליחיים לטפל בכלל הסוגים של אנמיה. הטיפול תלוי בסוג האנמיה ובסיבה להתפרצותה:

- אם האנמיה נובעת ממחסור בברזל, בוויטמין B12 או בחומצה פולית, יש להשלים את החסר.
- אם הנבדק סובל מאנמיה בגלל אי ספיקת כליות, ניתן לרוב לשפר את מצבו באמצעות מתן זריקות של אריתרופויטין או נגזרותיו.
- אם מדובר באנמיה כחלק ממחלה אונקולוגית גית או המטואונקולוגית, מטפלים בסיבה הראשונה (מחלה אונקולוגית).
- לפעמים טיפול באנמיה מחייב כריתת טחול מוגדל.
- במקרים של אנמיות שאין להן טיפול ספציפי, ניתן לטפל בעירוי דם.

בקצב הנכון, אך מתפרקות לפני הזמן. **שני מצבים אלה, הם הבסיס לכמה מהסיבות המורכרות לאנמיה:**

• **חוסר בחומרי גלם** - בשביל ייצור תקין של כדוריות דם אדומות, יש צורך בכמה חומרי גלם, ביניהם ברזל או ויטמינים, כגון B12 או חומצה פולית.

• **חוסר במרכיבים תזונתיים** - כשליש מהאנמיות, בעיקר במבוגרים, נגרם בגלל חסרים תזונתיים. צמחוניים, למשל, עלולים לסבול מירידה ברמת הברזל, בעוד אנשים שאינם אוכלים פירות וירקות עלולים לסבול מחוסר בחומצה פולית. אנו מיות אלה ניתנות לתיקון בקלות.

• **מחסור בברזל** - מצב זה שכיח בעיקר בקרב נשים צעירות, והוא קשור באיבוד יתר של דם בשל דימום וסת מוגבר. במבוגרים, לעומת זאת, מחסור בברזל עלול להצביע על דימום במערכת העיכול.

• **בעיה בספיגה** - יש אנשים הסובלים מבעיה של ספיגת B12 בגופם, הבעיה שכיחה במיוחד בקשישים. אפשר להשלים בקלות את החסר על ידי מתן כדורים או זריקות.

• **מחלות כרוניות** - יש מחלות כרוניות שבהן אין על פניו חוסר במרכיבים הדרושים לדם, אך קיימת בעיה בבניית הכדוריות במח העצם. במצב כזה הבדיקות מצביעות על מחסני ברזל למרות רמות נמוכות של ברזל בדם.

• **אנמיה הקשורה במחלות כרוניות, כגון - אי ספיקת כליות, סוכרת, אי ספיקת לב, מחלות אוטואימוניות, דלקות מפרקים ועוד.**

• **מחלות המטולוגיות** - לעתים האנמיה קשורה למחלות המטולוגיות - כלומר מחלות של מערכת הדם עצמה, אך הן נדירות יותר. לדוגמה תסמונת מיאלודיפלסטית (MDS) - תסמונת שבה תפקוד מח העצם יורד, וייצור כל סוגי הכדוריות עשוי



ד"ר פרדי אביב

את מנת הברזל הדרושה להם מהצומח על ידי אכילת טחינה, קטניות שונות, פטרוזיליה, צימוק, אפרסמון ועוד.

אז למה תמיד מדגישים שברזל מגיע מבשר? ההבדל הוא בספיגת הברזל. הברזל מן החי נספג בקלות ללא צורך בעיבוד נוסף. לעומתו, ספיגת הברזל מהצומח מורכבת יותר ותלויה בין היתר בחומציות הקיבה ובפקטורים שונים כמעט.

הסיבות להתפתחות אנמיה?

אנמיה היא מצב של ירידה ברמת ההמוגלובין בין בדם, או של ירידה ברמת הכדוריות האדומות בדם, היכולות לשאת את ההמוגלובין. משך החיים של כדורית דם אדומה, מרגע היווצרותה במוח העצם (שהוא בית החרושת שבו מיוצרות כל כדוריות הדם), הוא 120 יום.

בתום תקופה זו הכדורית "מתה" ומתפרקת. לכן, אנמיה יכולה להיגרם משני סוגי מצבים:

במצב הראשון - לא נוצרות די כדוריות אדומות או המוגלובין במוח העצם. במצב השני - הכדוריות האדומות מיוצרות

לצד אבחון טיפול במחלות המטולוגיות במכון להמטולוגיה, פועלת במכון גם מרפאה להמטולוגיה שפירה שמטפלת במחלות כגון אנמיות (חסר דם) וירידה בכדוריות דם שונות.

מהי אנמיה?

אנמיה אינה מחלה כשלעצמה, אלא סימפטום שמצריך בירור אצל רופא משפחה/המטולוג. אנמיה יכולה להיות סימן למחלה, היא יכולה להיגרם כתופעת לוואי מתרופות, מחסורים תזונתיים ומגורמים תורשתיים. במקרים מסוימים, אנמיה יכולה להיות רמז לדימום סמוי או ממאירות, לכן אם היא מתגלה, חשוב להיבדק.

מה מרגישים?

התסמינים של אנמיה נובעים מהירידה ברמת ההמוגלובין והם כוללים: חיוורון, חולשה, עייפות יתר, אי סבילות במאמץ, דופק מהיר, קוצר נשימה במיוחד במאמץ, לעתים חשים בסחרחורת או בכאבי ראש. במצב של חוסר ברזל תיתכן גם נשימה רה מואצת של שיעה בארץ, אנמיה היא מצב נפוץ יחסית, וערכי ההמוגלובין נמוכים מהנורמה אצל כ-4% מהגברים וכ-8% מהנשים בגילים מבוגרים. המצב אף שכיח יותר באוכלוסיית הקשישים.

מה הקשר לחוסר בברזל?

הברזל נדרש לבניית ההמוגלובין, וחוסר בברזל מהווה סיבה נפוצה מאוד לאנמיה. הגוף שלנו יודע לאזן את כמות הברזל, כי גם עודף וגם חוסר בברזל מזיקים לנו. אנחנו סופגים 1-2 מ"ג ברזל ביום ומפרישים כמות דומה בצואה ובשתן וכך נשמר המאזן. נשים בגיל הפוריות מאבדות כ-30 מ"ג ברזל בחודש, בזמן הווסת, לכן אנמיה יותר שכיחה בנשים אלה.

ברזל נמצא במזונות שמקורם מהחי - בשר בקר ואיברים פנימיים. צמחוניים יכולים לקבל