

## RAUAVAEGUSANEEMIA

Raud on hemoglobiini tähtis koostisosa. Hemoglobiin transpordib organismis hapnikku. Raua allikateks on toit ja vereringes olev raud, mis vabaneb punavererakkude lagunemisel. Aneemia areneb aeglaselt, kuna esmalt kasutatakse luuüdis hemoglobiini tootmiseks ära organismi enda rauavarud.

**Rauavaegusaneemia** on raua puudusest tingitud aneemia ning kõige sagedasem aneemia liik, mille all kannatavad ligikaudu 20% naistest, 50% rasedatest ja 3% meestest. Rauavaegusaneemia esinemissagedus maailmas on 2 juhtu 1000 elaniku kohta aastas.

Aneemia peamisteks tekkepõhjusteks peetakse raua puudust toidus, raua puudulikkude imendumist seedetraktist ja raua kadu verejooksude korral. Reeglina on naiste rauavarud väiksemad kui meestel, lisaks on naistel suureks riskifaktoriks raua kadu menstruaalverejooksudega. Meestel ja postmenopausis olevatel naistel on sagedasemaks rauapuuduse põhjuseks seedetrakti verejooks nt seedetrakti haavandi tõttu, mittesteroidsete põletikuvastaste preparaatide (aspiriin) kasutamine, jämesoole kasvaja, emakakasvaja, doonorlus.

### Riskifaktorid

Haigestumise risk on suurem:

- fertiilses eas naistel raua kadu seoses menstruaalverejooksudega;
- rasedatel ja imetavatel naistel suurenenud rauavajaduse tõttu;
- kiires kasvueas olevatel imikutel, lastel ja noorukitel;
- lihatoitude vähesuse korral igapäevases menüüs. Taimetoitlastel areneb rauavaegusaneemia välja aeglaselt aastate jooksul.

### Sümptomid:

- kahvatus;
- väsimus, kergesti ärrituvus;
- õhupuudustunne;
- madal vererõhk;
- valulik keel, lõhed suunurkades;
- söögiisu vähenemine või puudumine;
- peavalu otsmiku piirkonnas;
- haprad murduvad küüned;
- isu ebatavaliste asjade järele (kriit, tsement, jää, ajaleht, tikud jmt).

### Rauavaegusaneemia vältimine

Soovitav on tasakaalustatud toitumine ning piisav liha, munade ja maksa tarbimine. Rauarikkad toidained on rosinad, maks, sea- ja veiseliha, linnuliha, kala, munad, oad, teraviljaleib jmt. Mõningad teraviljatooted, jahu ja leib on juba eelnevalt rikastatud rauaga. Raseduse ja imetamisperioodil on suurenenud rauavajaduse tõttu soovitatav kasutada suukaudseid rauapreparaate.

### Uuringud

Vereanalüüsiga tehakse kindlaks ohutegurid:

- madal hemoglobiin ja hematokrit;
- madalad punavereindeksid;
- madal ferritiini sisaldus seerumis;
- madal transferrini saturatsioon;
- suurenenud rauasidumisvõime;
- suurenenud transferrini lahustuvate retseptorite kontsentratsioon seerumis;
- peitveri väljaheites.

## **Ravi**

Rauavaegusaneemia ravi esimeseks etapiks on raua defitsiidi tekkimise põhjuse likvideerimine. Enamasti ainult dieedi korrigeerimisest ei piisa, vajalik on rauaasendusravi suukaudsete rauapreparaatidega.

Rauapreparaate võtke enne sööki tühja kõhuga, kuigi see on sageli võimatu, kuna rauapreparaatide sagedasemaks kõrvaltoimeks on seedetrakti ärritusnähud.

Piima ja/ või maosisalduse happesust vähendavate ravimite ehk antatsiidide kasutamine samaaegselt rauapreparaatidega vähendab raua imendumist. C-vitamiin soodustab raua imendumist.

Raseduse ja imetamisperioodil on rauaasendus näidustatud, kuna toidust saadava raua hulk ei kata organismi rauavajadust.

Hematokriti näitaja peaks raviga normaliseeruma kahe kuuga, kuid ravi peab jätkuma 4–6 kuud, et täita peamiselt luuüdis asuvad organismi rauavarud.

Veenisisene raua manustamine on näidustatud vaid suukaudse raua talumatuse korral.

## **Tüsistused**

Tüsistused on peamiselt seotud rauapreparaatide tarvitamisest põhjustatud seedetrakti ärritusnähtudega.

**Koostanud: SA Põhja-Eesti Regionaalhaigla  
J. Sütiste tee 19  
13419 Tallinn**

**infotelefon 617 1300  
[www.regionaalhaigla.ee](http://www.regionaalhaigla.ee)**

Infolehe on kinnitanud SA Põhja-Eesti Regionaalhaigla õendus kvaliteedi komitee 7. mail 2014.a.