



Rauapuuduse vältimiseks tuleks jälgida tasakaalustatud dieeti, kus sisaldub piisavalt rauarikkaid toiduaineid: lihatoitud, muna, maks. Mõningad teraviljaproduktid, jahu, leib on juba eelnevalt rikastatud rauaga. Rauda leidub ka taimses toidus, kuid taimne raud nii hästi ei imendu. Kuna taimset päritolu raud imendub vähem, peab taimetoitlaste toit sisaldama pea 2 korda rohkem rauda, et tagada päevane rauavajadus. Raseduse või imetamisperioodi vältel on soovitatav kasutada suukaudseid rauapreparaate suurema rauavajaduse tõttu.

RAUAVAEGUSANEEMIA

*Koostaja: dr. Mari Punab
2013*

Aneemia all mõistetakse olukorda, kus inimese veres on normaalsest vähem punavereliblesid e. erütrotsüüte või punaverelibledes sisaldub normaalsest vähem hemoglobiini. Mõlemal juhul halveneb vere võime transportida hapnikku kopsudest kudedesse. Raua puuduse korral tekkivat aneemiat nimetatakse **rauavaegusaneemiaks**.

Punaverelibled moodustuvad luuüdis, kust iga päev vabaneb verre miljoneid rakke. Vananenud punalibled lammutatakse ja rakuosised kasutatakse ära uute punaliblede tarvis. Punalibledes sisaldub spetsiaalne valk hemoglobiin, mille ülesandeks on siduda kopsudes hapnikku ja see kudedes ära anda. Hemoglobiini oluliseks koostisosaks on raud. Kui rauda pole piisavalt, häirub hemoglobiini süntees.

Rauavaegusaneemia on sagedaseim aneemia liik. Erinevates uuringutes on leitud, et rauadepood on tühjad kuni 25% lastel, 30% viljakas eas naistel, 60% rasedatel, 3% meestel.

Rauapuudus tekib, kui

1. toidus on vähe rauda. Suurimad rauaallikad on loomne tailiha, maks, linnuliha ja -maks, taimsetest toiduainetest erinevad oad, s.h. sojauba, läätsed. Tasakaalustamata dieet on sagedaseimaks rauapuuduse põhjuseks lastel, kus rauavaeguse teket soodustab teisalt ka suurem rauavajadus kasvuperioodi tõttu. Samuti on rauavaegusest ohustatud taimetoitlased.
2. häirub raua imendumine. Mao- või peensoole limaskesta kahjustuse korral imendub tavalisest vähem rauda. Seda esineb tsöliaakia, aga ka helikobakterist põhjustatud gastriidi korral.
3. esineb suur rauavajadus. Rauavajadus on tavalisest suurem imikutel, lastel ja noorukitel intensiivsel kasvuperioodil, samuti raseduse ja imetamise ajal.
4. esineb ülemäärane raua kadu verejooksude tõttu. Veritsus on kõige sagedasem rauapuuduse põhjus täiskasvanutel. Viljakas eas naistel tekib rauapuudus eelkõige rohke menstruaalverekaotuse tagajärjel. Meestel alates vanusest 16 a. ja menopausieas naistel on sagedaseimaks rauapuuduse põhjuseks veritsus seedetraktist seedetrakti kasvajate või haavandite tõttu.

Rauapuudusaneemia sümptomid

Väsimus, jõuetus, füüsilise koormuse taluvuse langus, ärrituvus, tähelepanuhäired, kergesti tekkiv õhupuudustunne, peavalu, kohin kõrvus, südamekloppimine, südamepuudulikkuse teke või süvenemine, kahvatus, küünte ja juuste haprus, lõhed suunurkades, valulik keel, isutus, isuväärastused (tung süüa kriiti, tsementi, jääd).

Rauapuudusaneemia diagnoositakse vereanalüüside alusel. Hemogrammis on iseloomulik madal hemoglobiini ja hematokriti tase, punaliblede hulk on normis või madalam, punavereindeksid (MCV, MCH, MCHC) on enamasti madalad. Rauadepood on tühjad, mida peegeldab madal ferritiini tase. Teiste rauanäitajate osas on järgmised muutused: madal transferriini saturatsioon, suurenenud rauasidumisvõime, suurenenud transferriini lahutuvate retseptorite kontsentratsioon seerumis. Rauapuudusaneemia avastamisel tuleb alati selgitada selle tekke põhjus, mistõttu võib olla vajalik teha seedetrakti endoskoopilised uuringud (gastroduodenoskoopia, kolonoskoopia).

Rauavaegusaneemia ravis on esmatähtis rauapuuduse põhjuse likvideerimine. Teiseks on vajalik rauaasendusravi suukaudsete rauapreparaatidega, oluline on siin nii raua doos (täiskasvanu peaks saama 150–200 mg kahevalentset rauda päevas) kui küllaldane ravi kestus. Aneemia taandub küll 2 kuuga, kuid rauadepoode täitmiseks tuleb ravi jätkata veel 4–6 kuud. Üksnes dieedi muutmisega ei ole võimalik tühjenenud rauadepoosid taastada.

Rauapreparaate võetakse prima imendumise saavutamiseks tund enne sööki. Tihti muudavad ravi keeruliseks algul tekkivad seedetrakti ärritusnähud, mis on seotud raua aktiivse imendumisega. Mõne nädala pärast need nähud enamasti taanduvad. Sellisel juhul võib kasutada esimesel ravikuul väiksemaid annuseid või veidi süüa enne rauapreparaadi võtmist. Piima, tee, kohvi ja/või antatsiidide kasutamist üheaegselt rauapreparaatidega tuleks vältida, kuna see vähendab raua imendumist. Vitamiin C soodustab raua imendumist. Veeni- või lihasesisene rauaasendusravi on näidustatud vaid suukaudse ravi talumatuse või ebaefektiivsuse korral.