

## Σιδηροπενική αναιμία

**Ειρήνη Ζαγοριανού, Μαία.**

Η σιδηροπενική αναιμία αποτελεί τη συχνότερη μορφή αναιμίας κατά την κύηση και αφορά το 70-80% των γυναικών, που δεν λαμβάνουν συμπληρωματικά σίδηρο κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Οι γυναίκες της αναπαραγωγικής ηλικίας έχουν οριακά αποθέματα σιδήρου και πιθανόν να αναπτύξουν μέτριου βαθμού έλλειψη σιδήρου κατά την κύηση.

Οι απαιτήσεις του σιδήρου κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης είναι αυξημένες. Ενώ το μεγαλύτερο μέρος (περίπου 400 mg) χρησιμοποιείται για την αύξηση της μάζας των ερυθροκυττάρων της μητέρας, χρειάζεται σίδηρος, επίσης, για το αναπτυσσόμενο έμβρυο και τον πλακούντα (περίπου 360 mg). Επιπρόσθετα, καθημερινά υπάρχει υποχρεωτική απώλεια σιδήρου από τα ούρα, τα κόπρανα και το δέρμα, ενώ κάποια ποσότητα χάνεται με την αιμορραγία κατά τον τοκετό. Εάν στις παραπάνω ποσότητες προστεθούν και οι ανάγκες της γαλουχίας (1 mg/ημέρα), κάθε κύηση έχει ως αποτέλεσμα την απώλεια 1.000 mg σιδήρου κατά μέσο όρο από τη μητέρα. Δεδομένου ότι απαιτούνται δύο περίπου χρόνια για την αποκατάσταση των αποθεμάτων σιδήρου μετά από μια κύηση, επανειλημμένες εγκυμοσύνες αυξάνουν την πιθανότητα ανάπτυξης ένδειας σιδήρου.

Η απορρόφηση του σιδήρου από το έντερο της εγκύου αυξάνεται κατά την κύηση, αλλά εάν αυτή είναι σιδηροπενική από την αρχή της εγκυμοσύνης και δεν λαμβάνει συμπληρωματικά σίδηρο,

ο αντιρροπιστικός αυτός μηχανισμός δεν μπορεί να καλύψει τις αυξημένες απαιτήσεις. Ωστόσο, ακόμη και σε ένδεια σιδήρου της εγκύου, το νεογέννητο θα παρουσιάσει εύκολα έλλειψη σιδήρου κατά τη γέννηση, επειδή ο σίδηρος μεταφέρεται ενεργητικά στο έμβρυο δια του πλακούντα.

Δεδομένου ότι οι συνολικές ανάγκες σιδήρου κατά την κύηση υπερβαίνουν τα αποθέματα αυτού, ο σίδηρος του σιτηρεσίου (της ημερήσιας διατροφής) πολλών γυναικών είναι ανεπαρκής για να καλύψει τις αυξημένες ανάγκες της κύησης, με αποτέλεσμα την εξάντληση των αποθεμάτων του. Έτσι, μερικοί συγγραφείς πιστεύουν ότι αυτό θα πρέπει να προλαμβάνεται με την προφυλακτική λήψη σιδήρου από όλες τις εγκύους, ιδιαίτερα όταν αυτές αναφέρουν προϋπάρχουσα σιδηροπενική αναιμία, πολλαπλές κυήσεις ή κακή διατροφή.

Διαφορετική είναι η άποψη αυτών που υποστηρίζουν ότι η συμπληρωματική χορήγηση σιδήρου, θα πρέπει να αφορά τις γυναίκες στις οποίες η τιμή της φερριτίνης ορού είναι μικρότερη των 50 μg/L κατά την πρώτη φάση της εγκυμοσύνης. Γυναίκες με φερριτίνη ορού μεγαλύτερη των 80 μg/L, είναι εξαιρετικά απίθανο να χρειαστούν συμπληρωματική λήψη σιδήρου. Με τα κριτήρια αυτά πιστεύεται ότι αποφεύγεται η άστοχη προφυλακτική θεραπεία με σίδηρο, ιδιαίτερα σε εγκύους που έχουν καλή διατροφή.

Η επικρατούσα σήμερα άποψη αναφο-

ρικά με τη συμπληρωματική χορήγηση σιδήρου, αποτελεί μια ενδιάμεση πρόταση και συνιστά τη χορήγησή του σ' όλες τις εγκύους από τα μέσα του δεύτερου τριμήνου (16η εβδομάδα) ή το αργότερο την αρχή του τρίτου. Η τακτική αυτή θεωρείται ασφαλής, πρακτική και μακροπρόθεσμα οικονομική, από την άποψη ότι ελαττώνει το κόστος της εργαστηριακής διερεύνησης, νοσηλείας και θεραπευτικής αντιμετώπισης της ήδη εγκατεστημένης σιδηροπενικής αναιμίας.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Καλτσόγια-Τασιοπούλου Α., Λουτράδη-Αναγνώστου Α., Ρόμπος Ι. κ.ά.: Μεταβολές των αιματολογικών και βιοχημικών παραμέτρων στην κύηση. Ιατρική, 1983, 43:40.
2. Τσατάλας Κ.: Παθήσεις του αίματος στην κύηση. Μαμόπουλος Μ., Φαρμάκης Γ.: Έκδοση "Εμβρυομητρική ιατρική", University Studio Press, Θεσσαλονίκη, 1996, σ. 311.

## Ποίηση

### *Μάνα, το σπλάχνο σου!*

Απ' τα σπλάχνα σου βγαίνει η ζωή  
κι απ' την αγκάλη σου ζεστή και ασφαλής  
αναβλύζει του μαστού η πηγή.  
Ψάχνει το σπλάχνο σου με μιάς και τη βρίσκει·  
τώρα δα δίνει το πρώτο φιλί  
και παίρνει δώρο μητρικό το γάλα,  
αυτό το γιατρικό.

Πόσο ευφραίνεται η καρδούλα του, που από στοργή διψά·  
αχόρταγα το βλέπεις να ρουφά, να τραβά,  
κι εσύ, Μάνα, το κοιτάς ευλαβικά.  
Το λικνίζεις στην αιώρα της αγκάλης σου  
κι αυτό χορτάτο, μεστό κι ήρεμο τείνει ν' αποκοιμηθεί  
με τη ρώγα σου στο στόμα του  
και το χεράκι του το στήθος να κρατεί.

Τον πόθο σου, Μάνα στοργική,  
τον πόθο σου νά 'ναι γερό,  
τώρα θαρρείς πως τον εβγάζεις κι ησυχάζεις.  
Το στοματάκι του μωρού σου, που τώρα σε τραβάει,  
ξέρεις εσύ, ότι σ' ολάκερη ζωή  
για σένα, για σένα Μητέρα θα μιλάει  
και μέσα από σένα όλο τον κόσμο θ' αγαπάει!

**Μαρία Μπουρουτζόγλου, Σπουδάστρια Ζ' Εξαμήνου του Τμήματος Μαιευτικής Θεσ/νίκης.**