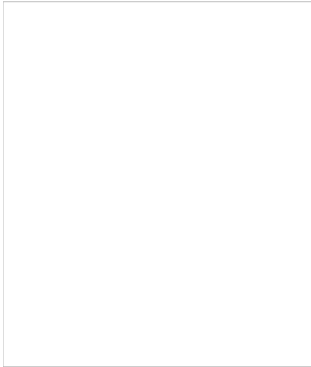


Feritino norma ir geležies preparatai. Ką reikia žinoti



Feritinas tai kraujo baltymas, kuris kaupia geležį. Pagalvokite apie savo kūną kaip apie virtuvės sandėliuką. Didžioji sandėliuko dalis yra pripildyta maistu, kurį vartojate kiekvieną dieną. Tačiau kai kuriuos daiktus laikote ten ilgą laiką – papildomą dėžutę makaronų ar pupelių skardinę, kurią turėsite po ranka, kai pritrūksta atsargų.

Jūsų kūnas taip pat kaupia geležį. Dalį geležies, kurią iš karto gauna su maistu, jis naudoja deguonies gamybai kraujyje. Tačiau jis taip pat turi po ranka šiek tiek geležies, kai su suvalgomu maistu negaunate pakankamai.

Geležis yra saugoma baltyme, vadinamame feritinu. Norėdami sužinoti, kiek jo yra jūsų kūne, gydytojas gali nurodyti atlikti feritino kraujo tyrimą.

Normalus feritino kiekis. „Normalus“ lygis įvairiose laboratorijose gali šiek tiek skirtis, todėl žmogus turi išsiaiškinti ką reiškia „normalus“ su savo gydytoju.

Viename šaltinyje normalaus feritino lygio intervalai pateikiami taip:

Grupė	ng/mL
Suaugę vyrai	24–336
Suaugusios moterys	24–307
Naujagymiai	25–200
Kūdikiai 1 mėn.	200–600
Kūdikiai 2–5 mėn.	50–200
Vaikai nuo 6 mėnesių iki 15 metų	7–140

Kaip sumažinti aukštą feritino kiekį. Asmuo, turintis aukštą feritino kiekį, gali turėti aukštą geležies kiekį. Didelio geležies kiekio gydymas priklauso nuo pagrindinės priežasties.

Geležies pertekliaus sutrikimų, tokių kaip pirminė hemochromatozė, gydymas paprastai yra flebotomija. Tai reguliari procedūra, skirta pašalinti iš organizmo daug geležies turintį kraują. Kraujo kiekis, kurį gydytojas pašalina, ir kaip dažnai jį pašalins, priklausys nuo tokių veiksnių kaip asmens amžius, sveikata ir feritino kiekis.

Kartais gydytojai taiko geležies chelatų terapiją. Tai apima geriamąjį arba švirkščiamą vaistą, kuris pašalina geležies perteklių iš organizmo. Paprastai geležies chelatų terapija nėra pirmojo pasirinkimo hemochromatozės gydymo galimybė. Tačiau kai kuriems žmonėms tai gali tikti.

Žmonėms, sergantiems kitomis ligomis, kurios sukelia aukštą feritino kiekį, gali prireikti papildomo ar kitokio gydymo.

Kai žmogus turi mažą feritino kiekį. Feritino trūkumas nustatomas daug dažniau ne jo perteklius. Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) skaičiuoja, kad 42 proc. vaikų iki 5 metų ir 40 % nėščių moterų visame pasaulyje yra anemiški. Tai reiškia turi per mažai feritino arba geležies.

Jei žmogus turi mažą feritino ar geležies kiekį, jo gydytojas pirmiausiai turi įvertinti, koks sunkus yra trūkumas, ir nustatyti pagrindinę priežastį.

Gydymas ir savikontrolė

Feritino ar geležies trūkumas paprastai gydomas dviem būdais, t.y. didinant geležies suvartojimą ir gydant bet kokias pagrindines ligas.

Gydytojai gali rekomenduoti vartoti geležies papildus, kad padėtų koreguoti geležies suvartojimo lygį. Papildų dažnai galima įsigyti be recepto. Svarbu papildus vartoti taip, kaip nurodyta. Taip yra todėl, kad per didelis geležies kiekis gali būti toksiškas ir pažeisti kepenis.

Be to, didelis geležies kiekis gali sukelti vidurių užkietėjimą. Dėl to gydytojas gali skirti išmatų minkštiklius ar vidurius laisvinančius vaistus, kad palengvintų tuštinimąsi.

Jei nustatoma pagrindinė liga, gali prireikti tolesnio gydymo. Pagrindinių ligų gydymas priklausys nuo problemos, bet gali reikšti papildomus vaistus, antibiotikus ar operaciją.

Savikontrolė apima daugiau geležies ir vitamino C įtraukimo į kasdieninį maisto racioną nepriklausomai nuo feritino ar geležies trūkumą sukėlusios priežasties. Maistas, kuriame gausu geležies, yra pupelės, raudona mėsa, džiovinti vaisiai, geležimi praturtinti grūdai ir žirniai. Keletas maisto produktų, kuriuose yra geležies: liesa raudona mėsa, austrės, lęšiai, pupelės ir tofu, razinos, kiaušiniai, tamsūs lapiniai žalumynai, įskaitant špinatus, lapinius kopūstus ir brokolius.

Nesvarbu, ar žmogus pasirenka gydytis savarankiškai, ar laikytis gydytojo rekomendacijų, svarbu atminti, kad geležies trūkumo korekcija trunka ilgai. Simptomai gali pagerėti po savaitės gydymo, tačiau gali prireikti kelių mėnesių ar ilgiau, kad padidėtų geležies kiekis kraujyje. Visada rekomenduojama pakoreguoti savo maisto racioną, įtraukiant daugiau produktų, kurie savo sudėtyje turi geležies.

Kai kurie maisto produktai ir gėrimai gali turėti įtakos geležies pasisavinimui. Pavyzdžiui, papildai ir maisto produktai, kuriuose gausu vitamino C, gali padėti pagerinti geležies pasisavinimą. Tačiau arbatoje esanti tanino rūgštis gali apsunkinti geležies pasisavinimą. Fitatai, esantys kai kuriuose ankštiniuose augaluose, taip

pat gali sumažinti geležies pasisavinimą. Todėl geriau geležies preparatus esant feritino ar geležies stokai.

Gydytojas gali rekomenduoti geležies preparatus, kad padidintų feritino kiekį. Geriamuosius geležies preparatus žmonės gali vartoti namuose. Tačiau jie turėtų būti naudojami tik prižiūrint gydytojui. Sunkiais anemijos atvejais juos gali prireikti gydyti intravenine geležimi. Pakartojus kraujo tyrimus, jei lygis negrįžta į priimtas normos ribas, gydytojas gali rekomenduoti atlikti daugiau tyrimų, kad nustatytų trūkumo priežastį arba pasiūlyti kitokį gydymo planą.

Geležies preparatai

Kaip pasirinkti geležies preparatus. Kad geriamoji geležies preparatų terapija veiksmingai pašalintų geležies stoką, pacientai turi gauti pakankamą elementinės geležies dozę. Kontrolei ir prevencijai (CDC) rekomenduojama 50–60 mg elementinės geležies du kartus per dieną tris mėnesius feritino ar geležies stokos gydymui.

Geležies preparatų yra be galo daug. Galimi geležies preparatai su įvairiais geležies kiekiais, įskaitant geležies druskas, jų derinius. Jie gali būti tiek įprastomis tabletėmis ir kapsulėmis, skystų formų kaip lašai, sirupai ir kt. Dažniausiai prieinami geriamieji geležies preparatai yra geležies sulfatas, geležies gliukonatas ir geležies fumaratas. Visos trys formos yra gerai absorbuojamos, bet skiriasi elementinės geležies kiekiu. Pvz:

Geležies sulfatas – Sudėtyje yra 20% elementinės geležies,

Geležies gliukonatas – Sudėtyje yra 12% elementinės geležies,

Geležies fumaratas – Sudėtyje yra 33% elementinės geležies.

Polisacharidų-geležies kompleksas – Sudėtyje yra 46% elementinės geležies.

Aukščiau pateikta geležies produktų diagrama padeda apskaičiuoti elementinės geležies kiekį. Todėl iš 325 mg geležies sulfato iš tikrųjų gaunama 65 mg elementinės geležies (t. y. $325 \text{ mg} \times 0,20 = 65 \text{ mg}$ elementinės geležies).

Ne visose geležies druskose yra toks pat geležies kiekis vienoje dozėje. Tai reiškia, kad skirtingoms geležies druskoms reikės skirtingų dozavimo režimų, kad atitiktų jūsų gydytojo rekomendacijas. Svarbu pažymėti, kad net geležies preparatai, kuriuose yra toks pat elementinės geležies kiekis, nebūtinai gali būti lygiaverčiai veiksmingumo atžvilgiu. Pavyzdžiui, geležies bisglicinato chelatas yra geriau absorbuojamas nei geležies sulfatas. Keli tyrimai parodė, kad geležies bisglicinato chelatas, net jei jo yra toks pat elementų kiekis kaip geležies sulfatas, padidina geležies kiekį kraujyje labiau nei geležies sulfato produktai.

Geriami geležies preparatai turi greitai ištirpti skrandyje, kad geležis galėtų būti pasisavinama dvylikapirštėje arba viršutinėje tuščiojoje žarnoje. Dengta enterine danga preparatai ir ilgai veikiantys papildai gali būti neveiksmingi, nes jie netirpsta skrandyje.

Geležies preparatų vartojimo ypatumai. Nors yra didelių dozių geležies preparatų, organizmas geriau

pasisavina geležį, kai vartojama mažesnėmis dozėmis kelis kartus per dieną. Naujausi tyrimai rodo, kad neskubiais atvejais pirmenybė teikiama mažesnėms geležies preparato dozėms, o ne didelėms, kad būtų išvengta geležies pertekliaus ir tolerancijos problemų. Gydytojas gali rekomenduoti pradėti nuo mažesnės geležies preparato dozės ir palaipsniui didinti dozę iki reikiamos, kad būtų sumažintas šalutinis poveikis. Ieškokite papildų, leidžiančių vartoti mažesnes dozes per dieną, kurios iš viso atitinka jūsų rekomenduojamą paros dozę.

Kalbant apie absorbciją, geležies preparatus paprastai geriausia vartoti tuščiu skrandžiu (jei jis toleruojamas) arba su maistu. Dažnai geležies preparatai vartojami su maistu siekiant sumažinti šalutinį poveikį. Tačiau vartojant su maistu gali sumažėti geležies pasisavinimas nuo 40 iki 66%. Todėl rekomenduojama geležies preparatus vartoti su maistu, kuriame yra daug vitamino C, siekiant pagerinti geležies pasisavinimą.

Kita vertus, vartodami geležies preparatus turėtumėte vengti vartoti tam tikrus maisto produktus ir gėrimus. Arbata, kava, pienas, antacidiniai vaistai ar kalcio papildai gali sumažinti pasisavinamą geležies kiekį, todėl šių maisto produktų reikėtų vengti valandą prieš ir po jo vartojimo. Askorbo rūgštis (Vit C) ne tik gerina geležies pasisavinimą, bet ir gali panaikina tokių medžiagų kaip arbatos ir kalcio slopinamąjį geležies pasisavinimo poveikį.

Geležies preparatų pasisavinimą gali bloginti ir kai kurių vaistų vartojimas, todėl prieš pradėdami vartoti geležies preparatus pasitarkite su gydytoju ar vaistininku.

<https://www.webmd.com/a-to-z-guides/ferritin-blood-test>

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/318096#Treatment-and-self-management>

<https://www.healthdirect.gov.au/iron-deficiency>