

Anémie

Definice

- chudokrevnost
- snížená koncentrace hemoglobinu
- pokles objemového podílu červených krvinek ve vztahu k plazmě (hematokrit)
- popřípadě kombinace obou, a to pod normu stanovenou podle věku a pohlaví

Referenční hodnoty

erythrocyty

hemoglobin

muž 4,3 – 5,3 . 10¹²/l

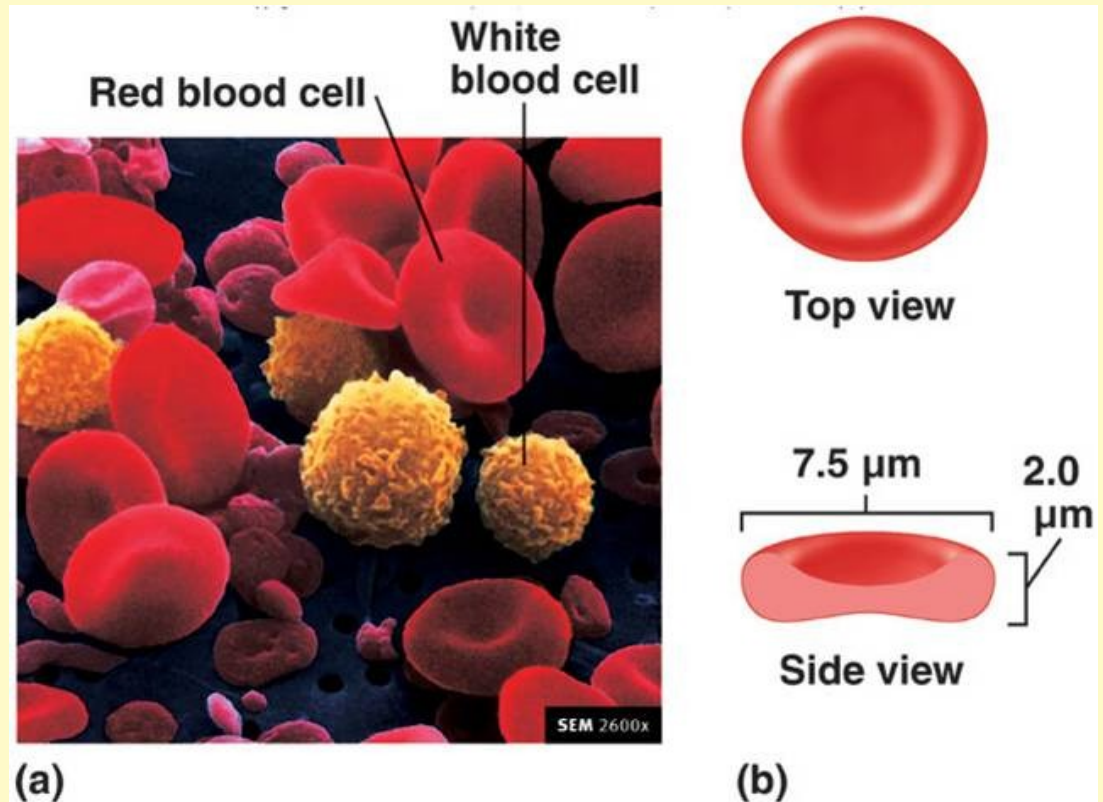
16 g/ 100 ml

žena 3,8 – 4,8 . 10¹²/l

14,5 – 15,5 g /100 ml

Červené krvinky

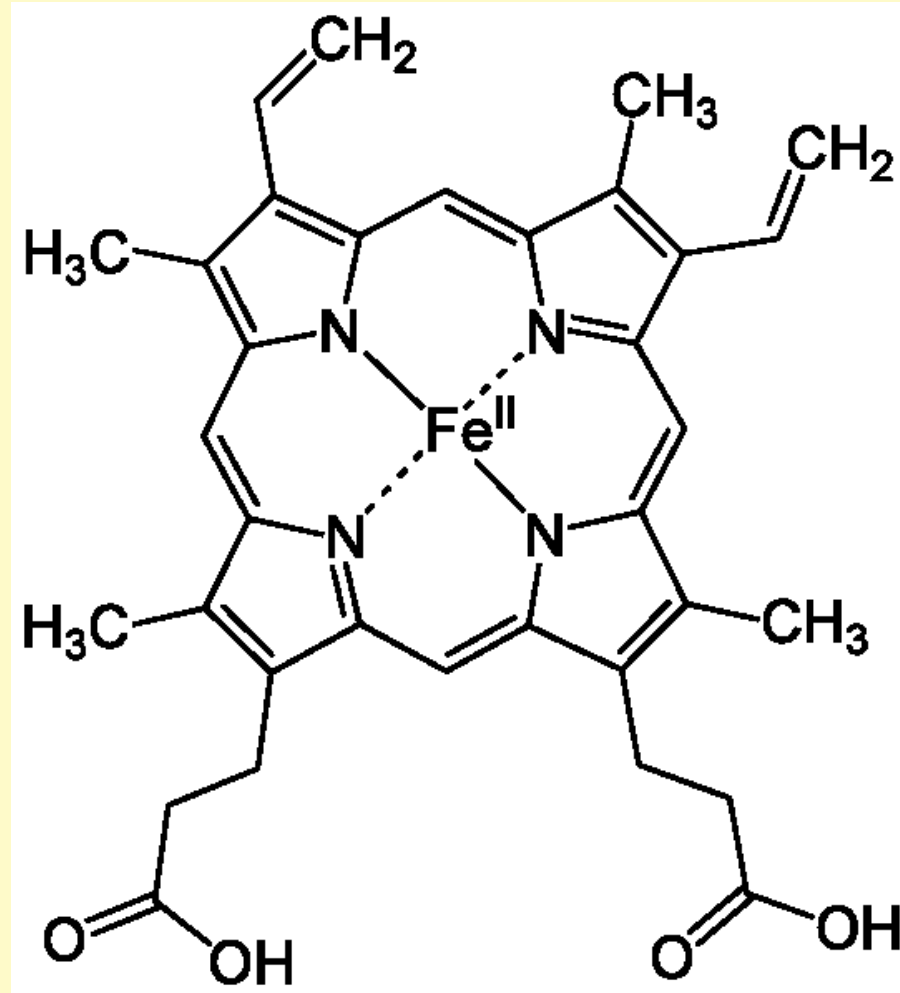
- bezjaderné buňky
- erythropoetin
- 100 - 120 dní
- obsahují Hb



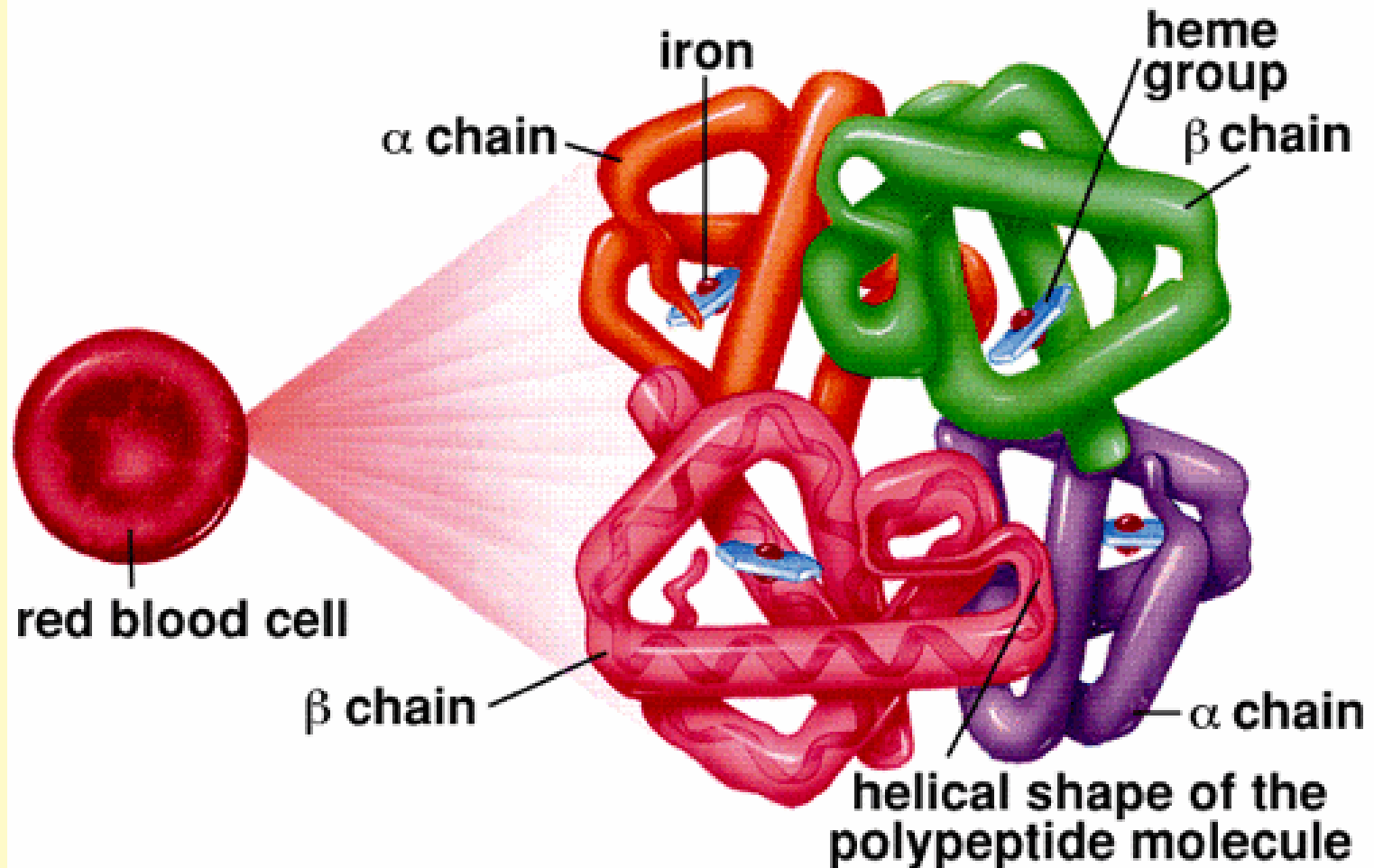
Hemoglobin (Hb)

- chromoprotein (hemoprotein) - globin (bílkovina), hem (prostetická skupina)
- transport dýchacích plynů (oxyhemoglobin, karboxyhemoglobin)
- bilirubin

Hem



Hemoglobin Molecule



Příznaky anémie

nespecifické

- bledost kůže a sliznic
- únava, nevykonnost
- palpitace
- dušnost při námaze
- bolest hlavy
- pískání a hučení v uších
- poruchy spánku
- změny na nehtech

specifické (obecné)

- ikterus (hemolytická anémie)
- Hunterova glositida (vitamin B₁₂)

Klasifikace anémií

anémie z poruchy krve tvorby

- nedostatek živin (stavebních látek)
- útlum krve tvorby (kvantitativní, kvalitativní)

anémie ze zvýšených ztrát

- krvácení (akutní, chronické)
- zvýšený rozpad erytrocytů (vrozené, získané)

Anémie z nedostatku živin

- železo
- měď
- vitamin B₆ (pyridoxin)
- vitamin B₉ (folacin)
- vitamin B₁₂ (kobalamin)
- vitamin C
- vitamin E (tokoferol)
- proteiny

Anémie z nedostatku železa

- sideropenická, hemosiderická
- hypochromní mikrocytární anémie
- siderochrastická anémie
- 10 % žen v ČR

Příčiny sideropenické anémie

- nedostatek železa ve stravě (vegani)
- porucha resorpce (celiakie)
- zvýšené ztráty (kolorektální karcinom)
- zvýšená potřeba (těhotenství, kojící ženy)

Železo

- stopový prvek (4 g)
- **funkční** – hemoglobin, myoglobin, cytochromy
- **zásobní a transportní** – ferritin, transferin
- funkce – transport kyslíku, elektronů
- 10 – 15 mg

Zdroj železa v potravně

Typ	Využitelnost	Potraviny
hemové železo	10 – 30 %	výhradně živočišné (červené maso, žloutek)
nehemové železo	1 – 5 %	potraviny rostlinného původu (luštěniny, mák, kakaový prášek, tmavě zelená zelenina)

Absorpce nehemového železa

Podpora absorpce

- bílkoviny masa
- vitamin C
- organické kyseliny
- měď

Inhibice absorpce

- vláknina
- vápník, fosfor, hořčík
- kyselina šťavelová
- taniny v čaji

Anémie z nedostatku vitaminu B₁₂

- ortochromní makrocytární anémie
- megaloblastická anémie
- zhoubná perniciózní anémie (CIF)
- neuroanemický syndrom

Příčiny nedostatku vitaminu B₁₂

- nedostatek ve stravě (vegani)
- nedostatečné vstřebávání (celiakie)
- nedostatečné využití (onemocnění jater)
- zvýšené vylučování (onemocnění ledvin)

Vitamin B₁₂ - kobalamin

- syntéza AMK (včetně hemoglobinu)
- 2 – 3 µg
- výhradně živočišné potraviny (játra)
- zvýšené množství je karcinogenní
- vegani, gastrektomie, resekce ilea

Anémie z nedostatku kyseliny listové

- megaloblastická anémie
- dělení buněk a syntéza histidinu, purinů, cholinu
- 200 – 400 μg
- listová zelenina, brokolice, květák, játra, ořechy
- těhotné a kojící, alkoholici, kuřáci

Anémie z nedostatku jiných živin

- malnutrice, malignity, sepse, degenerativní onemocnění
- aminokyseliny
- sacharidy
- tuky

Měď

- krvetvorba, součást enzymů, pigmentace vlasů a nehtů
- 1 – 2 μg
- játra, jiné vnitřnosti, vejce, maso, luštěniny
- poruchy růstu a nehtů, pseudorachitis, osteoporóza
- jaterní cirhóza, hemolýza

Vitamin B₆ - pyridoxin

- metabolismus AMK, složení krve, nervová činnost
- 1,4 – 2,0 mg (15 – 20 µg/g bílkovin)
- obiloviny, maso, játra, kvasnice
- hypochromní anémie, seboroická dermatitida, záněty rtů, jazyka a dutiny ústní

