



**T.C.
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK ARAŞTIRMA VE UYGULAMA MERKEZİ**

“Sağlıklı yaşam, mutlu bireyler, güler yüzlü toplum”

DEMİR EKSİKLİĞİ ANEMİSİ NEDİR





Anemi (Kansızlık) Araştırması Korkuttu

Bursa'da, Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi tarafından yapılan taramada, 1–16 yaş grubundaki her 3 çocuktan birinde gelişimi ve zekâ düzeyini olumsuz etkileyebilen kansızlık tespit edildi.



Kansızlık (Anemi) Nedir?

_ Kanda bulunan alyuvarların veya alyuvarların içinde bulunan hemoglobin değerinin yaşa ve cinse göre olması gereken değerden düşük olması demektir.

_ Çocuklarda kansızlığın birçok nedeni olmakla beraber, en sık görülen neden demir eksikliğine bağlı gelişen kansızlıktır.

_ Demir eksikliğine yol açan nedenler ise; yeterli ve dengeli beslenememe yüzünden yetersiz demir alınımı,

hızlı büyüme nedeni ile demir ihtiyacının artması kan kaybı ve parazitlerdir.

_ Demir eksikliğine bağlı kansızlık her yaş grubunda görülmekle beraber en sık 6 ay ile 2 yaş arasında çocuklarda görülür. Daha sonra ergenlikte görülmektedir.

Kansızlığın Belirtileri Nelerdir?

_ Hafif olgularda hafif solukluk dışında herhangi bir belirti vermeyebilir. Ancak kan analizleri sonucu kansızlık saptanabilir.

_ Kansızlık belirgin ise, solukluk, halsizlik, huzursuzluk, iştahsızlık, çabuk yorulma, oturma emekleme ve yürümede gecikme

_Öğrenmede güçlük, davranış bozuklukları, ateşli hastalıklara yatkınlık, huzursuzluk, huysuzluk

_Çarpıntı, nefes darlığı, kabızlık, baş dönmesi, kulak çınlaması görülebilir.

_ Bazı hastalarda toprak yeme gibi belirtiler ortaya çıkabilir.

Teşhis: Hekim muayenesi ile birlikte yapılacak tam kan sayımı tanı koydurur. Demir eksikliğini saptamak için vücutta ki demir ve demir depolarına bakılır. Gerekir ise

demir eksikliğini dışında kansızlık yapan nedenlere yönelik testler yapılabilir.

Demir Eksikliğini Önleme Yolları:

- ☐ ☐ İlk 6 ay bebeğinizi anne sütü ile besleyin.
- ☐ ☐ İlk 2-3 aydan sonra doktor kontrolünde ek demir verin
- ☐ ☐ Çocuğunuzun içtiği inek sütünü günlük yarım litre ile sınırlayın.
- ☐ ☐ Demir içeriği zengin; kırmızı et, yumurta, balık,

_Öğrenmede güçlük, davranış bozuklukları, ateşli hastalıklara yatkınlık, huzursuzluk, huysuzluk

_ Çarpıntı, nefes darlığı, kabızlık, baş dönmesi, kulak çınlaması görülebilir.

_ Bazı hastalarda toprak yeme gibi belirtiler ortaya çıkabilir.



Teşhis: Hekim muayenesi ile birlikte yapılacak tam kan sayımı tanı koydurur. Demir eksikliğini saptamak için vücutta ki demir ve demir depolarına bakılır. Gerekir ise

demir eksikliğini dışında kansızlık yapan nedenlere yönelik testler yapılabilir.

Demir Eksikliğini Önleme Yolları:

- ☐ ☐ İlk 6 ay bebeğinizi anne sütü ile besleyin.
- ☐ ☐ İlk 2-3 aydan sonra doktor kontrolünde ek demir verin
- ☐ ☐ Çocuğunuzun içtiği inek sütünü günlük yarım litre ile sınırlayın.
- ☐ ☐ Demir içeriği zengin; kırmızı et, yumurta, balık, kuru yiyecekler (kuru kayısı, incir, ceviz, fındık) kuru fasulye ile besleyin.
- ☐ ☐ Çocuğunuza bol bol C vitaminince zengin gıdalar verin. C vitamini demirin emilimini arttırmaktadır. (katkısız portakal suyu, limonata)

Demirden Zengin Gıdalar:

- ☐ ☐ Kırmızı et, Balık, Yumurta sarısı
- ☐ ☐ Kuru baklagiller (mercimek, nohut, kuru fasulye)
- ☐ ☐ Kuru üzüm, incir, kayısı,
- ☐ ☐ Yeşil sebzeler, Karaciğer,

Demir Emilimini Azaltan Maddeler:

- ☐ ☐ Fosfat, Karbonat

☐☐Çay, Kahve

☐☐Gazlı içecekler

Kansızlıkta Demir Tedavisi:

_Demir içeren damla ya da şuruplar kullanılır. Demir içeren iğneler ilk olarak tercih edilmez.

_İlaçlar öğünler arasında aç karnına verilir, 2-3 doz da verilir.

_C vitamini demirin bağırsaklardan emilimini arttırdığından C vitamininden zengin gıdalar (portakal, limonata, yeşil biber, ıspanak, domates) alınmalıdır.

_Süt, yoğurt ve anti-asit türü ilaçlar demir emilimini engelleyebileceğinden demir preparatları ile alınmamalıdır. (Süt ve süt ürünleri ile demir preparatları arasında bir saat süre olmalı)

_ Ancak çocukluk çağında önemli protein kaynağı olan süt ve süt ürünleri beslenme şemalarından çıkarılmamalıdır.

_Hemoglobin düzeyi yaşına göre normale gelinceye kadar demir ilaçlarına devam edilir.

_Hemoglobin düzeyi normale ulaştıktan sonra vücudun demir depolarının dolması amacıyla da doktor

kontrolünde 6 ay–1 yıl daha düşük dozda ilaç alımı sürdürülür.

İlaçların Yan Etkileri

a-Dişler geçici olarak siyaha boyanabilir.

b-Kakada koyu renk oluşabilir.

c-Bulantı, kusma, ishal, karın ağrısı görülebilir.

Yakınmalar sürekli olursa doz azaltılır ya da ilaç grubu değiştirilebilir.

**UNUTMAYINIZ TÜM İLAÇLAR DOKTOR
KONTROLÜNDE KULLANILIR !!!**





Çocuk Hematoloji Bilim Dalının Katkılarıyla Hazırlanmıştır

Hep Birlikte Sağlıklı Yarınlar...



**Hasta Konforunu ve Rahatlığını
Sağlayan Odalarımız**



**Ziyaretçiler ve Refakatçiler İçin
Uygun Bekleme Salonları**



Modern Laboratuvarlar



Gelişmiş Tanı ve Tedavi Üniteleri



Laboratuvar, Radyoloji ve
Patoloji sonuçlarına
hastane.pau.edu.tr
web adresinden ulaşabilirsiniz.

Randevu

Online Randevu

Web: hastane.pau.edu.tr
Telefon: 0.258 296 60 00-296 60 01

İLETİŞİM

*Pamukkale Üniversitesi Hastanesi Kınıklı Kampüsü
Acıpayam - Antalya Asfaltı Üzeri
Kınıklı - Denizli*

Memnuniyet, Öneri ve Şikayet
infohastane@pau.edu.tr