

Bloedarmoede



catharina
ziekenhuis

Inhoud

Wat is bloedarmoede?	3
Hoe kunt u bloedarmoede herkennen?	4
Behandeling bloedarmoede	4
Aandachtspunten	5
Vragen?	6

Bloedarmoede

Bij u is bloedarmoede geconstateerd ten gevolge van uw bevalling of operatie. In deze folder leest u meer informatie over bloedarmoede, hoe u het kunt herkennen en wat u eraan kunt doen. Het is goed u te realiseren dat voor u persoonlijk de situatie anders kan zijn dan beschreven is.

Wat is bloedarmoede?

Bloedarmoede wil zeggen dat u te weinig rode bloedcellen in het bloed heeft of dat uw rode bloedcellen te weinig hemoglobine bevatten. Hemoglobine (Hb) is een ijzerhoudend eiwit dat in de rode bloedcellen aanwezig is en ervoor zorgt dat zuurstof uit de longen gebonden en vervoerd kan worden. Als uw Hb-gehalte te laag is, dan kan er niet genoeg zuurstof door de rode bloedcellen worden vervoerd. Met minder zuurstof heeft u minder energie. Bloedarmoede kan door verschillende oorzaken ontstaan. De belangrijkste oorzaak voor u is meestal door een tekort aan ijzer. IJzer is een belangrijke bouwsteen van hemoglobine. IJzertekort kan ontstaan door bloedverlies zoals bij een bevalling of operatie. Ook door een zwangerschap heeft het lichaam een grotere behoefte aan ijzer. Andere oorzaken kunnen zijn:

- Tekort aan vitamine B12 of foliumzuur.
- Erfelijke afwijkingen als thalassemie en sikkelcelziekte.
- Een verhoogde afbraak van rode bloedcellen door ziekten of medicijnen.
- Ziektes als reuma, herhaalde infecties of kanker.

Sommige mensen hebben van nature een lager hemoglobinegehalte dan anderen. Ook tijdens de zwangerschap is het hemoglobinegehalte altijd wat lager doordat de samenstelling van uw bloed verandert.

Hoe kunt u bloedarmoede herkennen?

U kunt het herkennen aan een aantal verschijnselen. De meest voorkomende zijn:

- bleek zien;
- flauwvallen;
- moeheid;
- hartkloppingen;
- duizeligheid;
- kortademigheid;
- misselijkheid;
- zwakte bij inspanning;
- hoofdpijn;
- zwarte vlekken zien.

Behandeling bloedarmoede

Bloedarmoede wordt aangetoond via bloedonderzoek. Hierbij wordt het hemoglobinegehalte in het bloed bepaald. De behandeling is afhankelijk van de oorzaak van het ijzertekort. Een behandeling bestaat veelal uit het nemen van bepaalde (ijzerrijke) voeding of het geven van geneesmiddelen.

Voeding

Een normale evenwichtige voeding bevat over het algemeen net voldoende ijzer. Het kan zijn dat door een bevalling of operatie uw ijzergehalte lager is. IJzerrijke voeding zorgt ervoor dat u extra ijzer binnenkrijgt.

Voorbeelden van ijzerrijke voeding zijn:

- groene groente (met name spinazie);
- vrijwel alle vleessoorten;
- vrijwel alle noten;
- peulvruchten (zoals bruine/witte bonen en linzen);
- volkoren brood;
- aardappelen;
- appelstroop;
- kiwi (het best voor het ontbijt);
- schaaldieren (garnalen, mosselen en oesters);
- tomatensap/sinaasappelsap;

- gedroogd fruit, met name abrikozen en vijgen;
- fruit uit blik of pot (zoals frambozen, rode bessen en kersen);
- pure chocolade.

Geneesmiddelen

Onder deze geneesmiddelen vallen:

- IJzertabletten: dit is het meest voorkomende geneesmiddel. IJzertabletten bevatten ijzer in een vorm die het lichaam gemakkelijk kan opnemen. Het duurt zes weken tot enkele maanden bij dagelijks gebruik totdat een ijzertekort is aangevuld.

IJzertabletten kunnen diverse bijwerkingen hebben, namelijk:

- maagdarmklachten zoals maagpijn, misselijkheid, diarree en verstopping.
- de ontlasting kan zwart verkleuren. Dit is onschuldig.

Als u ijzertabletten tegelijk met een aantal andere medicijnen inneemt, worden deze slechter opgenomen in het lichaam. De werking van de ijzertabletten neemt dan af. Gebruikt u ook andere medicijnen? Vraag dan bij uw apotheek om advies. IJzertabletten zijn veilig te gebruiken als u borstvoeding geeft zonder nadelige gevolgen voor uw kind.

- IJzerdranken: er zijn diverse producten op de markt die helpen om het ijzergehalte te verhogen. Vooral als je de ijzertabletten slecht kunt verdragen kunnen ze uitkomst bieden.
 - Roosvicee ferro (verkrijgbaar in de supermarkt of drogist);
 - Floradix kruidenelixer (verkrijgbaar bij reformzaak);
 - Vitaminepreparaat tabletten (bijvoorbeeld Gravitamon, verkrijgbaar bij apotheek en drogist).
- IJzertoediening via een infuus. Dit word eenmalig via het infuus toegediend. Soms al dan niet in combinatie met ijzertabletten die vijf dagen na toediening pas gestart mogen worden.
- Bij een erg laag hemoglobine gehalte in het bloed kan het nodig zijn dat u een bloedtransfusie nodig heeft. Er word dan bloed gegeven via een infuus. Het aantal zakken bloed zal afhankelijk zijn van hoe laag uw hemoglobine gehalte is.

Aandachtspunten

Veel voedingsmiddelen verminderen de opname van ijzer in het lichaam. Neem de tabletten daarom bij voorkeur in op een lege maag. De opname in het lichaam verloopt dan het beste. Dit is een half uur voor, of minstens een uur na, een maaltijd. Bij sommige mensen veroorzaakt dit middel echter maagklachten. Als u daar last van krijgt, kunt u het eventueel wel met wat voedsel innemen.

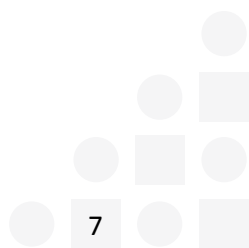
Neem de tabletten in met water. Gebruik tegelijk met ijzertabletten geen melkproducten, zoals melk, kaas of yoghurt. De kalk in deze producten vermindert de opname van het ijzer in belangrijke mate.

Foliumzuur in een hoge dosis (5mg per dag) bevordert de aanmaak van rode bloedcellen. Als u deze inneemt bij het gebruik van ijzertabletten wordt de opname van het ijzer ook bevordert. (deze heeft u waarschijnlijk nog van tijdens de zwangerschap.)

Melk of thee bij de maaltijd belemmert de opname van ijzer.

Vragen?

Als u nog vragen heeft dan kunt u deze stellen aan het verplegend personeel of uw huisarts.





Michelangelolaan 2 – 5623 EJ Eindhoven
Postbus 1350 – 5602 ZA Eindhoven