

Raudanpuute

– tunnistaminen ja hyvä hoito

Maaailman yleisin ravintoainepuutos

~ World Health Organization ~

RAUDANPUUTTEEN ERI MUODOT

Raudanpuute ilman anemiaa E61.1 tarkoittaa varastoraudan puutetta, kun hemoglobiiniarvo on vielä normaali tai jopa korkea, mutta ferritiini $< 50 \mu\text{l}$ tai tulehduksellisten sairauksien yhteydessä $< 100 \mu\text{l}$.

Raudanpuutetta ei diagnosoida laboratorion viitearvojen perusteella, koska viitearvoissa oleva verikoetulos (esimerkiksi ferritiini) ei sulje pois raudanpuutetta. Raudanpuute ilman anemiaa on laajasti alidiagnosoitu ja sillä on merkittäviä seurauksia ihmisen terveydelle, kuten esimerkiksi työkyvyn heikentyminen.

Raudanpuutteen vakavin muoto on raudanpuuteanemia D 50, jolloin hemoglobiini on myös laskenut.

TUNNISTA OIREET JA AIHEUTTAJAT

Raudanpuutteen tyypillisiä oireita:

- Väsymys ja uupumus, jatkuva unen tarve sekä fyysinen ja psyykinen jaksamattomuus, hengenahdistus
- Kognitiiviset oireet, kuten muisti- ja keskittymisongelmat, aivosumu
- Sydänoireet, kuten rytmihäiriötuntemukset ja korkea leposyke
- Iho-oireet, kuten kutina, kalpeus, haavaumat ja liuskoittuvat kynnet
- Alentunut vastustuskyky infektioille
- Pica-oire eli tarve syödä syötäväksi kelpaamatonta
- Levottomat jalat

Raudanpuutteen aiheuttajia:

- Runsaat kuukautiset, raskaus ja synnytys, verenluovutus, verenvuoto suolistossa ja kovatasoinen urheilu
- Imeytymishäiriö, kuten keliakia tai tulehdukselliset suolistosairaudet
- Happosalpaajien pitkäaikainen käyttö
- Raudan riittämätön saanti ruokavaliosta

HUOM! Raudanpuutteen moninaiset oireet voivat liittyä myös muihin puutostiloihin ja sairauksiin.



Rautalisää ei suositella käytettäväksi ilman lääkärin ohjeistusta ja seurantaa.

Raudanpuute ilman anemiaa on hoidettavissa.

Raudanpuutteen tutkimis- ja hoitovastuu on lääkärillä. Hoitamalla raudanpuutetta ilman anemiaa voidaan ennaltaehkäistä raudanpuuteanemiaa sekä muita terveyden ja jaksamisen ongelmia.



Raudanpuute ry



@raudanpuuteyhdistys

Liity jäseneksi – yhdessä olemme enemmän!