

RAUAVAEGUSANEEMIA – sagedane väsimuse põhjus

Aneemia ehk rahvakeeli kehveresus võib tuua tusase meele, tülpimuse, väsimustunde, olla kahvatu jume ja peavalu põhjuseks.

Haruldane pole aneemiahaigete peeringlus ega nõrkus, harvemi tekib ka õhupuudustunne. Levi- nuim aneemia liik on rauavaegus- aneemia, millel pikemalt peatumegi.

Mis on aneemia? Tegu on seisun- diga, kus punavererakkude kompo- nendi hemoglobiini, mille tähtsaim ülesanne on organismi hapnikuga varustamine, hulk on madalam eal- listest ja soolistest normväärtustest. Vähenenud võib olla ka punaliblede arv vereseerumis.

Aneemia põhjusi on mitmeid: tegu võib olla B₁₂-vitamiini või fool- happe puudusega organismis, pika- leveninud ja raske haiguse tagajär- jega, mõne ravimi kõrvaltoimega,

punaliblede liigse lammutamise tu- lemusega, veresüsteemi muu haigu- sega või rauavaegusega.

Viimane on kõige sagedamini esi- nev aneemia liik. Tegemaks kind- laks, millest on kehveresus tingi- tud, teeb arst analüüsi, kus vaada- takse punavereliblede arvu ja mit- meid olulisi indeksväärtusi, hemo- globiini hulka, ka valgeverd ja hüü- bimiseks vajalikke vereliistakuid. Vajadusel täpsustatakse vitamiini- de taset organismis, uuritakse raua ja rauaga seotud valkude hulka jm.

Rauavaegus – eriti naiste mure

Raud on tähtis hemoglobiini koos- tisosa. Rauavaegus ehk -puudus on eelkõige tingitud rauavaesest toi- dust, raua vähenenud imendumis- est või raua kaost verejooksu tõttu.

Aneemiat esineb sagedamini naistel. Reeglina on naiste rauava- rud väiksemad, samuti kaotatakse

viljakas eas palju verd menstruat- sioonidega.

Eraldi riskirühma moodustavad rasedad ja imetavad emad – neil on rauavajadus tõusnud ning he- moglobiini langus on üsna levinud probleem. Kui naine jõuab viljaka ea lõppu ja kätte jõuab menopaus, on rauavaeguse tekkepõhjused sar- nased meeste omaga: rauda kaota- takse rohkem seedetrakti veritsuse ning kasvajaliste haiguste tõttu.

Paraku on naised altimad igat sorti dieetidele, näiteks rauavaesele toitumisele, kus punase liha osakaal võib olla pea olematu või väga väi- ke. Arvatakse, et ligi viiendik nais- test ja pea pooled rasedatest kannatavad aneemia all, meeste hulk on sealjuures mõni protsent.

Kasvuaeg laps on ohugrupis

Kiire kasvuga iseloomustab nii imi- kuid, väikelapsi kui noorukeid. Imi- kuid peaksid tohtrite soovitusel jär-

väsinud
olemast
väsinud



Varustab
organismi
hästiimenduva
rauaga!

Floradix® FERRUM

Maailma Tervishoiuorganisatsiooni andmetel on rauavaegus üks kõige tavalisemaid mineraalpuuduseid maailmas. See juhtub siis, kui rauavarud ja rauavajadus ei ole vastavuses. Kuna raud on elutähtis mineraal, mis osaleb paljudes olulistes elutegevusprotsessides, vajavad seda nii beebid, lapsed kui ka täiskasvanud. Floradix Ferrum on aja jooksul läbiproovitud vedel rauapreparaat, mida on kasutanud miljonid naised üle kogu maailma rohkem kui 40 aasta jooksul.

Floradix® Ferrum on toidulisand, mis sisaldab orgaanilist rauda, hoolikalt valitud ürtide vesiekstrakte 54% (s.h. nõgesest, porgandist, spinatist, ookeanivetikatest), puuviljamahla kontsentrataate 29,4% (s.h. piri- ni-, viinamarjamahlakonsentraat, mustsõstramahl, põldmuraka-, kirs- i-, apelsini-, punapeedi-, sidruni ja õuna-mahlakonsentraat), spetsiaalset kultuurpärm ja pruunvetikat. Lisaks nisuidu- ja kibuvitsamarja ekstrakti. On hästi omastatav, toimib seedesüsteemile õrnalt, ei tekita kõhukinnisust. Alkoholvaba, säilitusaineteta, lisaineteta.

Järgnevad sümptomid võivad anda märku rauavaegusest ja vajadusest kontrollida oma vere rauavarusid

- pidev väsimus
- keskendumisraskused
- energiapuudus
- vastupidavuse vähenemine
- kahvatu nahk
- murduvad juuksed ja küüned

Salus

Müügil apteekides
Maaletooja: AS Oriola

www.salushaus.ee Nüüd avatud!