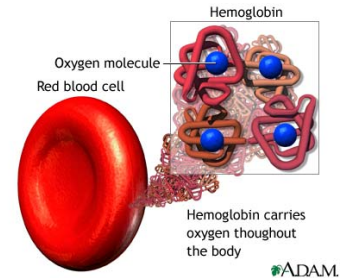




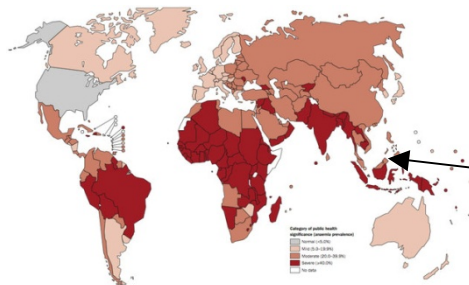
SẮT



Sắt là một trong những khoáng chất cần thiết cho cơ thể người để thực hiện các chức năng. Sắt có những chức năng vô cùng quan trọng trong cơ thể. Sắt đóng vai trò như một phương tiện vận chuyển cho các electron trong tế bào giúp vận chuyển oxy từ phổi đến các mô của cơ thể bởi tế bào hồng cầu và như một phần tích hợp của hệ thống enzyme trong các mô khác nhau. Thiếu sắt sẽ hạn chế sự luân chuyển oxy đến các tế bào gây nên mệt mỏi, giảm năng suất lao động và suy giảm miễn dịch. Mặt khác, tiêu thụ quá nhiều chất sắt có thể dẫn đến ngộ độc và thậm chí gây tử vong.



Thiếu sắt là một trong những bệnh thiếu dinh dưỡng phổ biến trên thế giới. Người ta ước tính rằng có 600-700 triệu người mắc bệnh thiếu máu thiếu sắt mà hầu hết là ở các nước đang phát triển. Thiếu máu thiếu sắt là một trong những vấn đề sức khỏe cộng đồng phổ biến ở Việt Nam với 32% phụ nữ mang thai và 34% trẻ em dưới 5 tuổi mắc bệnh. 50% trường hợp thiếu máu là do thiếu sắt. Người ta còn ước tính rằng tỉ lệ tử vong hàng năm vì mắc bệnh thiếu máu ở Việt Nam là 160. Ước tính có khoảng 6000 trẻ sơ sinh Việt Nam hàng năm có nguy cơ tử vong trong giai đoạn trước và sau khi sinh bởi vì mẹ mắc bệnh thiếu máu nghiêm trọng. Đối với trẻ từ 6-24 tháng tuổi thì bệnh thiếu máu sẽ tổn hại đến sự phát triển bình thường của não, ảnh hưởng đến sự tập trung.



Việt Nam nằm trong vùng có tỷ lệ thiếu máu trung bình (20-39%)

Tuy nhiên theo như nghiên cứu của Liên minh Cải thiện Dinh dưỡng Toàn cầu, Viện Dinh dưỡng Quốc gia tại Hà Nội và Viện Nghiên cứu và Phát triển thì tỷ lệ thiếu máu và thiếu sắt đã giảm đáng kể trong một thập kỷ qua.

Những nguồn bổ sung sắt:

Có 2 loại chất sắt trong chế độ ăn uống là sắt có nguồn gốc từ động vật và sắt có nguồn gốc từ thực vật. Sắt có nguồn gốc từ động vật (thịt màu đỏ) dễ hấp thụ hơn từ thực vật như (các loại rau). Thực phẩm từ động vật chứa sắt bao gồm thịt màu đỏ (thịt bò, cừu và heo), thịt gia cầm (gà, vịt), cá, sò và gan, thận. Huyết động vật cũng là nguồn bổ sung sắt tốt nhất. Những loại thực vật chứa sắt bao gồm ngũ cốc nguyên hạt, đậu, đậu lăng, các loại rau có lá màu xanh và trứng. Các loại rau có lá màu xanh như rau bina, cải xoăn, bông cải, mù tạt và củ cải là những nguồn thực phẩm chứa sắt dồi dào nhất. Vitamin C giúp tăng cường hấp thụ chất sắt từ thực vật, vì vậy những người ăn chay nên dùng đủ lượng vitamin C cần thiết.



Thiếu sắt:

Nguyên nhân chính gây nên bệnh thiếu sắt là không cung cấp đủ lượng sắt cần thiết trong chế độ ăn hàng ngày. Đây cũng là nguyên nhân gây bệnh thiếu máu phổ biến nhất trên toàn thế giới. Bệnh thiếu máu phát triển dần dần và luôn bắt đầu bởi sự thiếu cân bằng chất sắt khi nhu cầu bổ sung sắt không được đáp ứng đầy đủ. Sự mất cân bằng này làm cạn kiệt sự lưu trữ sắt trong khi nồng độ hemoglobin, một dấu hiệu của chất sắt, vẫn bình thường. Sự cạn kiệt sắt trong cơ thể gây nên bệnh thiếu máu thiếu sắt. Các nguyên nhân khác gây bệnh thiếu máu thiếu sắt là bị nhiễm ký sinh trùng đường ruột.



Phụ nữ ở độ tuổi sinh đẻ, phụ nữ mang thai, trẻ sơ sinh thiếu cân và sinh non, trẻ sơ sinh, trẻ mới tập đi và các em nữ ở tuổi dậy thì là những đối tượng có nguy cơ mắc bệnh thiếu máu thiếu sắt cao nhất vì những người này cần hàm lượng chất sắt cao. Nhu cầu tiêu thụ sắt ở phụ nữ mang thai cao gấp đôi người không mang thai vì lượng máu gia tăng trong suốt quá trình mang thai để cung cấp cho thai nhi và mất máu trong quá trình sinh nở. Phụ nữ bị rong kinh cũng có nguy cơ mắc bệnh thiếu máu thiếu sắt cao. Nam giới và phụ nữ sau khi mãn kinh mất rất ít chất sắt và ít có nguy cơ mắc bệnh thiếu máu thiếu sắt. Những người mắc bệnh tiêu hóa cũng có thể mắc bệnh vì dạ dày của họ không thể hấp thụ được hết chất sắt từ thức ăn.

Những triệu chứng của bệnh thiếu máu thiếu sắt bao gồm

1. Mệt mỏi nhiều
2. Da nhợt nhạt
3. Ôm yếu
4. Khó thở
5. Nhức đầu
6. Hoa mắt chóng mặt
7. Lạnh tay và chân
8. Khó chịu
9. Tăng khả năng nhiễm trùng
10. Móng tay giòn
11. Nhịp tim không đều
12. Chán ăn
13. Hội chứng chân không yên

Nên làm gì khi bạn bị thiếu máu

Trong chế độ ăn hàng ngày:

Nếu bạn bị thiếu sắt ở mức độ nhẹ hoặc vừa, bạn nên cố gắng khắc phục điều này thông qua chế độ ăn uống trước tiên. Bạn cũng nên bổ sung thịt đỏ và rau xanh càng nhiều càng tốt trong bữa ăn. Phải đảm bảo rằng bạn cũng dùng đủ lượng vitamin C để giúp hấp thụ chất sắt từ thực vật tốt hơn.

Thực phẩm bổ sung:

Bổ sung sắt được chỉ định khi chế độ ăn uống không thể khôi phục lại mức độ thiếu sắt trong khoảng thời gian nhất định. Những thực phẩm bổ sung chỉ quan trọng khi một người đang có những triệu chứng lâm sàng của bệnh thiếu máu thiếu sắt. Mục đích của việc bổ sung sắt đường uống là cung cấp đủ sắt để khôi phục lại mức độ lưu trữ sắt thông thường và để bổ

sung sự thiếu hụt hemoglobin. Thường phải mất đến 6 tháng để bổ sung sắt trước khi hàm lượng sắt trở lại bình thường. Nếu bạn đang dùng thực phẩm bổ sung chất sắt bạn nên gặp bác sĩ thường xuyên để kiểm tra mức độ máu. Bạn chỉ nên bổ sung sắt theo đơn thuốc của bác sĩ nếu không bạn sẽ có thể dùng sắt quá liều dẫn đến sắt dư thừa trong máu và lưu trữ trong các cơ quan như gan và tim. Tình trạng này có thể gây ngộ độc sắt vì chỉ một lượng sắt rất ít được bài tiết khỏi cơ thể. Điều này có thể gây tổn thương đến các cơ quan và suy tim. Những người bị rối loạn máu đòi hỏi truyền máu thường xuyên cũng có nguy cơ bị quá tải sắt và được khuyên nên tránh xa các thực phẩm bổ sung chất sắt.

