

Thiếu sắt

Viết bởi Biên tập viên

Thứ ba, 18 Tháng 3 2014 21:23 - Lần cập nhật cuối: Thứ tư, 19 Tháng 3 2014 07:10

Bs Đoàn Thùy Trang -Khoa Nội Thận Nội tiết

Thiếu sắt là nguyên nhân phổ biến nhất gây thiếu máu trên toàn thế giới. Ở Mỹ, 10% phụ nữ trong độ tuổi sinh đẻ và thanh niên là thiếu hụt sắt. Thiếu máu do thiếu sắt phổ biến gặp ở những người bị bệnh nhân già, những người mà thiếu máu mức độ nặng do thiếu khả năng sản xuất nguồn dự trữ sắt.

1.Thiếu sắt chức năng và thiếu sắt thực thể :

Thiếu máu thiếu sắt nguyên nhân bởi:

- thiếu sắt nội sinh(thiếu sắt thực thể)
- thiếu khả năng sản xuất sắt nội sinh(thiếu sắt chức năng)

2.Quá trình hấp thu, vận chuyển và dự trữ sắt:

Trong thức ăn sắt được hấp thu dưới dạng ferric (Fe^{3+}). Sắt có thể được hấp thu vô cơ hoặc hữu cơ. Sắt có thể nằm dưới dạng hydroxid hoặc liên hợp với protein ... Hàm lượng sắt khác nhau trong từng thức ăn nhưng nhìn chung các thức ăn có chứa nhiều sắt hơn các thức ăn thực vật, trứng hay sữa. Khi uống phân ăn hàng ngày trung bình có chứa khoảng 10-15 mg sắt.

Chỉ có khoảng 5-10% sắt trong lượng sắt nói trên được cơ thể hấp thu (tỷ lệ này có thể tăng lên đến 20-30% trong trường hợp thiếu sắt hoặc tăng nhu cầu sản xuất như ở phụ nữ có thai). Tỷ lệ này giảm đáng kể khoảng dưới 5% với thức ăn thực vật đến 16-22% đối với thịt.

Có nhiều yếu tố ảnh hưởng đến quá trình hấp thu sắt, cụ thể như sau:

Các yếu tố ảnh hưởng đến sự hấp thu sắt trong cơ thể:

Yếu tố làm tăng hấp thu sắt

Dạng ferrous (Fe^{2+})

Sắt vô cơ

Môi trường axit (HCl), vitamin C

Thiếu sắt trong cơ thể

Tăng tổng hợp hồng cầu

Tăng nhu cầu (có thai)

Yếu tố làm giảm hấp thu sắt

Dạng ferric (Fe^{3+})

Sắt hữu cơ

Môi trường kiềm

Các yếu tố hoà tan (axit amin ...)

Các yếu tố gây kết tủa sắt(phitat, phosphat)

Thừa sắt

Giảm tổng hợp hồng cầu

Nhiễm khuẩn, viêm mạn tính

Hemochromatose

Các thuốc thải sắt (desferoxamin)

Chè (tanin)