

## **Sắt - Yếu tố vi lượng cần thiết cho cơ thể**

Gây thiếu sắt thường gặp trong khẩu phần ăn, có thể do ăn các thức ăn, nước uống ngăn cản sự hấp thu sắt như: uống nước trà sau bữa ăn

Sắt là yếu tố quan trọng cấu tạo nên Hemoglobin, một dạng protein là thành phần chính tạo nên hồng cầu. Chính sắt có trong hemoglobin làm nên màu đỏ của máu.

Hemoglobin có chức năng vận chuyển khí oxy đi nuôi khắp cơ thể và vận chuyển khí Cacbonic (CO<sub>2</sub>) cùng các khí cặn khác về phổi để thải ra ngoài.

### **1. Nguyên nhân gây thiếu sắt**

Gây thiếu sắt thường gặp trong khẩu phần ăn, có thể do ăn các thức ăn, nước uống ngăn cản sự hấp thu sắt như: uống nước trà sau bữa ăn, thức ăn, rau quả có vị chát do có tannin làm ngăn trở sự hấp thu sắt, quá chú ý bổ sung calcium sẽ cạnh tranh hấp thu sắt...

Thiếu sắt còn do cơ thể kém hấp thu sắt do bệnh lý. Nơi hấp thu sắt tốt nhất là qua dạ dày và tá tràng, nên nếu có bệnh lý dạ dày tá tràng sẽ kém hấp thu sắt, nhất là khi uống thuốc điều trị viêm loét dạ dày tá tràng sẽ ngăn trở sự hấp thu sắt; do cơ địa kém hấp thu sắt do bẩm sinh; do cơ thể tăng sử dụng sắt như: phụ nữ có thai, cho con bú, tuổi dậy thì có nhu cầu biến dưỡng và tăng trưởng nên nhu cầu sắt tăng cao; do người bị mất máu rỉ rả như: bị xuất huyết tiêu hóa, bị giun móc, phụ nữ hành kinh, rong kinh...

### **2. Những dấu hiệu cho biết thiếu máu do thiếu sắt**

Giai đoạn đầu được biểu hiện là thiếu sắt dự trữ và giai đoạn hai là thiếu máu tiềm ẩn, ở giai đoạn đầu các xét nghiệm y khoa thông thường chưa nhận biết, lúc này cơ thể sẽ tăng hấp thu sắt từ các nguồn thức ăn, nước uống và viên sắt bổ sung. Biểu hiện lâm sàng giai đoạn này là cơ thể mệt mỏi, ù tai và thiếu tập trung. Nên chú ý nhất là phụ nữ có thai vì có khả năng xảy ra thiếu máu, thiếu sắt trong thai kỳ, dễ dẫn đến hậu quả xấu cho cả mẹ và con. Ở giai đoạn thiếu máu mãn, chỉ có khi thiếu sắt nặng, lâu ngày như tổn thương niêm mạc đường tiêu hóa, nuốt khó, nuốt nghẹn, thực quản có vách ngăn làm ăn uống không ngon, nuốt khó hoặc nuốt không được, gai lưỡi mòn mất gai hoặc sưng đỏ, móng tay, chân cong lõm hình lòng muông hoặc móng khó phát triển, bị khuyết... Trẻ em có thể chậm phát triển thể chất và tâm thần; lách có thể to.

### **3. Trường hợp nào cần bổ sung thuốc có chứa sắt?**

Thông thường và lý do cần bổ sung sắt như phụ nữ có thai, phụ nữ cho con bú cần bổ sung thuốc có chứa sắt. Trường hợp này vì người mẹ phải luôn chia sẻ cho con lượng sắt trong cơ thể, nên nhu cầu tăng lên 2,5 lần so với người bình thường, nếu song thai nhu cầu này tăng lên nhiều hơn nữa. Một số thống kê ở Việt Nam thấy rằng, trên 50% số phụ nữ có thai bị thiếu máu do thiếu sắt. Trẻ em từ 6 tháng tuổi trở lên, trẻ em tuổi dậy thì, khi cơ thể phát triển nhanh về chiều cao và trọng lượng nhu cầu chất tạo máu, tạo xương tăng lên. Nhất là trẻ em gái sẽ bắt đầu hành kinh, mỗi kỳ kinh mất đi một lượng máu nên cần bổ sung sắt và các yếu tố tạo máu khác, cũng như phụ nữ trong độ tuổi hành kinh cần uống bổ sung viên sắt. Người có thói quen uống nước trà, người thường

ăn, uống giàu calcium lâu dần sẽ thiếu sắt. Phụ nữ bị rong kinh, tiền mãn kinh và những người ăn kiêng để giảm cân, ăn thức ăn nghèo chất sắt.

#### **4. Cách bổ sung sắt**

Có thể phân hai nhóm thuốc có chứa sắt hữu cơ và sắt vô cơ. Với thức ăn cung cấp lượng sắt hữu cơ cao và được cơ thể hấp thu rất tốt như thịt có màu đỏ và gan động vật như: thịt bò nhiều hơn thịt heo, hải sản, rau xanh cũng có lượng sắt cao như: rau bina, rau muống, các loại hạt và đậu, trừ đậu nành; uống vitamin C giúp tăng hấp thu chất sắt, ăn hoặc uống các trái cây giàu vitamin C trong bữa ăn giàu chất sắt sẽ giúp hấp thu sắt tốt hơn như: cam, quýt, bưởi...

Khi ăn và uống thức ăn giàu chất sắt chưa đáp ứng được nhu cầu, cần nên bổ sung viên hoặc ống uống chứa sắt. Hàm lượng sắt trong mỗi viên và ống gần giống nhau. Các chuyên gia về dinh dưỡng khuyên nên uống dạng sắt hữu cơ kết hợp với các thành phần tạo máu và chống táo bón để dễ hấp thu và đầy đủ hơn. Cách bổ sung thông thường là uống thuốc viên hoặc ống thuốc nước uống có chứa sắt và các yếu tố tạo máu khác, liều bổ sung mỗi ngày nên uống một viên hoặc ống, sắt hấp thu trong môi trường acid và hay kích ứng đường tiêu hóa cho nên cần uống giữa bữa ăn hoặc sau ăn.

Thời gian bổ sung bao lâu tùy từng trường hợp cụ thể, chẳng hạn: phụ nữ trong độ tuổi sinh đẻ và trẻ em gái bắt đầu có chu kỳ kinh nguyệt nên uống thường xuyên mỗi tuần 1 - 2 viên; thai phụ nên uống mỗi ngày 1 viên cho đến sau sinh từ 1 - 3 tháng, sau đó sẽ uống duy trì mỗi tuần 1 - 2 viên. Các đối tượng khác cũng nên tham khảo ý kiến của thầy thuốc để quyết định thời gian bổ sung thích hợp.