

CHỨNG THIẾU MÁU Ở TRẺ VÀ DẤU HIỆU NHẬN BIẾT

Trẻ bị thiếu máu rất khó nhận biết vì bệnh không gây ra một triệu chứng nào. Tuy nhiên, nếu con bạn có biểu hiện kém hoạt bát, mệt mỏi hay quấy khóc, dễ cáu kỉnh và làn da xanh... thì rất có thể bé đang bị thiếu máu.

Tìm hiểu về bệnh thiếu máu ở trẻ

Thiếu máu ở trẻ nhỏ là tình trạng bất thường của hồng cầu (hay còn gọi là hồng huyết cầu) hoặc những trẻ có lượng hemoglobin thấp hơn bình thường (hemoglobin là nguyên liệu tạo nên hồng cầu).

Hồng cầu đóng vai trò như "chiếc xe tải", dùng để chở oxy trong máu. Khi ta hít vào, không khí có chứa oxy đi vào phổi, oxy được khuếch tán từ phổi vào trong máu, tại đây oxy được gắn lên bề mặt của hồng cầu và hồng cầu chở oxy đến các cơ quan khắp nơi trong cơ thể.

1. Nguyên nhân gây thiếu máu ở trẻ nhỏ

Sự bất thường trong huyết cầu tố: Cấu trúc và chức năng của tế bào hồng cầu phụ thuộc vào chất lượng và số lượng huyết cầu tố có trong cơ thể. Một số bệnh di truyền có thể gây ra sự bất thường trong huyết cầu tố. Chính điều này sẽ làm cho hồng cầu giảm. Khi tủy xương không thể bắt kịp với các tế bào chết gây nên tình trạng thiếu máu.

Thiếu dinh dưỡng thích hợp: Để tạo hồng cầu cơ thể của bé cần đủ lượng sắt, B12 và vitamin. Khi cơ thể bé thiếu sắt và vitamin dẫn tới tình trạng sản xuất không đủ hồng cầu trong cơ thể nên dẫn đến thiếu máu. Điều này thường xảy ra ở những trẻ trên 1 tuổi và trẻ sơ sinh thiếu tháng.

Biến dạng trong tủy xương: Tủy xương đóng vai trò quan trọng trong việc sản xuất hồng cầu. Nếu bệnh ung thư bạch cầu hay ung thư tủy xương sẽ dẫn tới sự sụt giảm trong sản xuất hồng cầu.

2. Dấu hiệu và triệu chứng của thiếu máu

Thông thường trẻ bị thiếu sắt không có bất kỳ dấu hiệu và triệu chứng nào do lượng sắt dự trữ trong cơ thể sụt giảm chậm. Khi bệnh đã chuyển sang thiếu máu, bạn có thể nhận thấy những dấu hiệu dưới đây của trẻ.

Trẻ trở nên suy yếu, kém hoạt bát, mệt mỏi hay quấy khóc, dễ cáu kỉnh. Về ngoài trẻ cũng thay đổi: nước da xanh và niêm mạc nhợt nhạt. Ngoài ra trẻ còn trở nên biếng ăn, bị chóng mặt hay cảm thấy có đốm sáng trước mắt.

Nhịp tim nhanh cũng là một triệu chứng của thiếu máu, bởi vì thiếu máu là thiếu hồng cầu chuyên chở oxy, gây ra thiếu oxy đến các cơ quan. Do đó, cơ thể bù lại bằng cách tăng nhịp tim lên để đẩy máu đi với tốc độ nhanh hơn, hay được hiểu như là tăng tốc độ của "xe" chuyên chở oxy lên để chở đủ oxy giao cho mô.

Thiếu máu do thiếu sắt nếu nặng sẽ làm trẻ chậm phát triển thể chất và khả năng vận động (chậm biết ngồi, đứng, đi), tóc thưa dễ gãy, dễ rụng, móng tay, móng chân biến dạng, gan lách to...

Trẻ còn bị giảm sức đề kháng, dễ mắc các bệnh nhiễm trùng nhưng quan trọng nhất là làm giảm chỉ số thông minh, giảm khả năng tư duy, sáng tạo, kết quả học tập kém.

3. Điều trị thiếu máu cho trẻ

Điều trị thiếu máu phụ thuộc vào nguyên nhân. Ở trẻ em, nguyên nhân thiếu máu thường gặp nhất là do thiếu sắt trong chế độ ăn. Vì vậy, cần cho trẻ chế độ ăn giàu sắt như: thịt, trứng, các loại

đậu, rau xanh.

Một số trẻ cần phải bổ sung viên sắt để giúp cơ thể tạo máu nhiều hơn. Một số trường hợp khác, bác sĩ nhận thấy có những nguyên nhân đặc biệt và cần thiết phải làm xét nghiệm kiểm tra trước khi điều trị. Dù nguyên nhân là gì đi nữa, trẻ thiếu máu nặng cần phải được truyền máu.

Trẻ bị thiếu máu có thể dễ dàng lấy lại sức khỏe nếu điều trị đúng. Khi hồng cầu được tạo ra nhiều, oxy sẽ chuyển đến mô đầy đủ, cơ thể sẽ khỏe mạnh trở lại.

Một số nguồn cung cấp chất sắt tốt nhất cho bé:

Bạn có thể tăng cường thêm chất sắt cho trẻ bằng cách cho bé ăn nhiều thực phẩm có chứa sắt có trong động vật như thịt, cá, tôm, cua, nghêu, sò, thịt các loại gia cầm... rất dễ hấp thụ đối với cơ thể. Hay các thực phẩm giàu vi-ta-min C như các loại rau quả nước cam, cam, dâu Tây, tiêu đỏ, đu đủ, bông cải xanh, nho, dưa lưới, xoài, cà chua và khoai tây cũng có thể giúp tăng cường chất sắt thực vật... Ví dụ như:

1/4 tách rau biển (bao gồm các loại tảo, rong biển)

1/3 tách bột ngũ cốc pha sẵn: 4.5mg

1/3 tách bột yến mạch pha sẵn: 4mg

1/4 tách sữa đậu nành: 2.2mg

1/4 chén thịt heo, đậu nướng và nước sốt cà chua: 2mg

1/4 tách đậu xanh

28g thịt thái lát nướng: 1 mg

28g tôm: 9mg

1/2 bánh mì hamburger loại vừa (khoảng 43g): 9mg

1/4 tách đậu đen: 9mg

1 thìa súp mầm lúa mì: 5mg

1/4 chén đậu phụ: 9mg (lượng dưỡng chất sẽ khác nhau tùy vào từng loại đậu phụ.)

1/2 quả trứng lớn: 3mg

28g thịt ức gà: 2mg

Lưu ý: Số mg sẽ thay đổi tùy vào dụng cụ đo lường, chất lượng thực phẩm và nhãn hàng...