



Nói chung ở tuổi đi học thì các em khỏe mạnh, ít bệnh tật, trẻ nhỏ ngừng tăng trưởng chậm và chu kỳ kinh nguyệt lúc đầu và chẩn đoán thiếu máu rất thông thường gặp mà y học gọi là "chẩn đoán xanh lá cây thiếu máu" (chlorose). Đây là biểu hiện của thiếu máu thiếu sắt trong giai đoạn chuyển tiếp nhanh chóng với nhu cầu phát triển các cơ quan sinh dục khi các em đã có kinh nguyệt hàng tháng.

Chẩn đoán thiếu máu thiếu sắt rất thông thường gặp ở các em gái mới lớn, chiếm khoảng 20% số thiếu máu ở lứa tuổi học sinh nữ của ta. Nguyên nhân gây thiếu máu thiếu sắt ở lứa tuổi này bao gồm:

Trên hết do nhu cầu sắt cao của cơ thể các em. Các em đã thay kinh hàng tháng nên bổ sung một lượng sắt đáng kể theo kinh nguyệt. Nhu cầu sắt của cơ thể thu hàng ngày của các em trong giai đoạn này là 2,4mg, nghĩa là nhu cầu gấp đôi nhu cầu của một em trai cùng lứa tuổi chỉ cần 1,1mg/ngày. Nhu cầu sắt cao nhưng khẩu phần ăn hàng ngày của các em hầu như không đủ, chỉ đáp ứng được khoảng 50% nhu cầu sắt của cơ thể, lâu dần sẽ dẫn đến tình trạng thiếu máu thiếu sắt.

Một nguyên nhân quan trọng khác là tồn tại nhiễm giun trong các em rất cao. Nhiều công trình điểu tra nghiên cứu ở nước ta đã cho biết tình hình nhiễm các loài giun đường ruột trong lứa tuổi học sinh nước ta lên tới trên 80%, có nơi 100%, đặc biệt là hai loài giun đũa và giun tóc.

Giun tóc là một loài giun nhỏ (tên khoa học là Trichocéphale) dài 3-4cm, mình có hai phần rõ rệt: phần đầu dài và nhọn như sợi tóc, phần đuôi ngắn phình, lớn hơn nhiều các bộ phận của giun. Trong cơ thể người, giun tóc thường ký sinh ở đoạn đầu ruột già (manh tràng), có khi vào cơ ruột thừa, có mặt phần đầu vào niêm mạc ruột hút máu để sống.

Loại giun này gặp phổ biến ở nước ta, sống ký sinh ở ruột giun tóc rất nhiều, đặc biệt tập hàng triệu hai sau giun đũa nhưng ít được chú ý đến vì không gây những tác hại lớn như giun đũa. Tuy nhiên chính loài giun này mới là thủ phạm gây ra thiếu máu vì chúng hút máu hàng ngày của người bệnh. Trong những trường hợp nặng, số lượng giun tóc nhiều, chúng sẽ gây ra những tổn thương đáng kể ở niêm mạc ruột già và làm bệnh nhân bị thiếu máu nặng, da xanh xao, mất mề, ù tai, hoa mắt. Tình trạng nhiễm ký sinh trùng đường ruột đã làm chẩn đoán thiếu máu của các em nặng thêm, do đó để điểu trị bệnh nhân thiếu máu phải tính toán loại giun này.

Thiếu máu thiếu sắt như hàng ngày như thể hiện dần dần sức khỏe và học tập của các em. Những em bị thiếu máu thiếu sắt thông thường hay buồn ngủ khi học, hoa mắt, chóng mặt khi thay đổi tư thế đột ngột, lao động và học tập chóng mặt, giảm khả năng nhận thức và kết quả học tập.

Việc phòng và điều trị chẩn đoán thiếu máu thiếu sắt các em không khó. Trước hết phòng ngừa hợp bổ thiếu máu thiếu sắt, ngủ nghỉ đầy đủ, xanh xao..., cần đi khám bệnh tìm nguyên nhân điều trị sớm, đa số các em chẩn đoán thiếu máu thiếu sắt nhẹ do bệnh di sinh lý của tuổi dậy thì nên không có gì đáng ngại. Các em cần ăn uống điều độ và đủ chất dinh dưỡng (protein, lipid, glucid, các vitamin, muối khoáng...) hàng ngày. Chú ý ăn những thức ăn có nhiều sắt như thịt bò, thịt lợn, thịt gà, cá, trứng, đậu đỗ, rau tươi, quả chín. Nên ăn nhiều các loại rau quả có nhiều chất sắt (cải sen, cải xoong, cải tây, đậu đỗ, cải cải, cà chua, đu đủ chín...) và các loại quả chín chứa nhiều vitamin C (cam, quýt, bưởi, mơ, nhãn...). Nếu thấy cần dùng thuốc điều trị thêm sẽ do bác sĩ chỉ định.

Để chữa bệnh phòng thiếu máu thiếu sắt, các em nên uống bổ sung viên sắt kết hợp với acid folic theo liều hàng tuần, mỗi tuần một viên có chứa 60mg sắt nguyên tử, uống 16 tuần liên tục trong một năm, sau đó ngừng thuốc năm sau sẽ uống tiếp. Nên uống viên sắt có kèm theo acid folic và nếu có điều kiện nên dùng viên đa vi chất dinh dưỡng trong đó có sắt và acid folic.

Trước hết phòng ngừa có nhiều thêm ký sinh trùng đường ruột, ngoài chế độ ăn uống và bổ sung viên sắt - folic, các em nên thực hiện thành toán xong những con giun nguy hiểm này. Đa số các loại thuốc chữa giun hiện nay đều có tác dụng với nhiều loại giun nên việc chữa giun không khó, các em cần thực hiện đúng hướng dẫn của thầy thuốc là được. Điều quan trọng là các em phải giữ vệ sinh ăn uống chu đáo, không để tái nhiễm.

*BS. Kim Minh (SKDS)*