

Bloedarmoede

U bent bij ons opgenomen geweest voor de behandeling van bloedarmoede (anemie). Tijdens een opname in het ziekenhuis gebeurt er veel. In deze brief geven wij u de belangrijkste informatie mee, zodat u die thuis nog eens kunt doorlezen. Wij adviseren u om deze brief mee te nemen bij de bezoeken aan uw huisarts of specialist.

Wat is bloedarmoede

Anemie is de medische naam voor bloedarmoede. Als je bloedarmoede hebt, heb je te weinig rode bloedcellen in je bloed of je rode bloedcellen werken niet goed.

In rode bloedcellen zit hemoglobine. Dit is de stof die zuurstof door je lichaam transporteert, waardoor je hele lichaam voldoende zuurstof heeft. Voor de opbouw van hemoglobine is ijzer nodig. Als je een tekort hebt aan ijzer of een aantal andere stoffen, kun je geen hemoglobine aanmaken. Hierdoor ontstaat bloedarmoede.

Zoals met veel stoffen in het bloed het geval is, schommelt het hemoglobinegehalte (Hb-gehalte) in het bloed tussen bepaalde waarden. Normaal gesproken liggen de waarden voor hemoglobine in je bloed voor vrouwen tussen 7,3 – 10 mmol/ml en voor mannen tussen 7,8 – 10,8 mmol/ml. Zit je

hemoglobine waarde hieronder dan is er sprake van bloedarmoede.

Oorzaken van bloedarmoede

Voor het ontstaan van bloedarmoede zijn verschillende oorzaken:

- Een verhoogd verlies aan rode bloedcellen door:
 - plotseling bloedverlies, door bijvoorbeeld een operatie, ongeval of bevalling
 - chronisch bloedverlies door bijvoorbeeld hevige menstruatie, ontstekingen of tumoren in het maag-darmkanaal.
- Onvoldoende aanmaak van rode bloedcellen door:
 - te weinig aanmaak in het beenmerg
 - tekort aan bouwstoffen die nodig zijn voor de aanmaak van rode bloedcellen (ijzer, foliumzuur, vitamine B12) door bijvoorbeeld slechte voeding
 - verdringing van gezond beenmerg waardoor de aanmaak van bloedcellen in het gedrang komt. Dit kan voorkomen bij leukemie of andere ziekten van het beenmerg
- Verhoogde afbraak van rode bloedcellen (= hemolytische anemie), dit kan bijvoorbeeld optreden bij een infectie.

Klachten bij bloedarmoede

Met name chronische bloedarmoede kan gepaard gaan met weinig klachten doordat het langzaam ontstaat. Symptomen die gepaard kunnen gaan met bloedarmoede zijn:

- moeheid
- bleek zien
- hartkloppingen
- snelle ademhaling
- benauwdheid bij inspanning
- kouwelijkheid

Behandeling van bloedarmoede

Een ernstige bloedarmoede wordt meestal behandeld met bloedtransfusie. Bij een tekort aan ijzer kan een ijzerinfuus gegeven worden. Het is belangrijk om de oorzaak van bloedarmoede te achterhalen, hiervoor kunnen meerdere onderzoeken nodig zijn, zoals een maag- of darmonderzoek. Soms is een beenmergpunctie nodig.

Adviezen

Een gezonde voeding die rijk is aan ijzer helpt je om een tekort aan ijzer te voorkomen of te verminderen. De volgende voedingsmiddelen bevatten veel ijzer:

- Volkoren graanproducten
- Peulvruchten
- Broccoli, andijvie
- Courgette
- Doperwten
- Appelstroop
- Vlees
- Ei
- Noten

Verder zijn er veel voedingsmiddelen te koop die verrijkt zijn met ijzer. Denk hierbij bijvoorbeeld aan:

- Cornflakes
- Limonadesiropen (roosvicee ferro)
- Tussendoorbiscuits

Het etiket op de verpakking geeft je hierover meer informatie.

Naast ijzer is het belangrijk om ook voldoende vitamine B12 en foliumzuur tot je te nemen. Vitamine B12 zit uitsluitend in dierlijke producten, zoals vlees, vis en zuivel. Foliumzuur zit in lever, asperges, spinazie, peulvruchten en volkoren producten.

Voor uw thuismedicatie verwijzen wij u graag naar het actuele medicatie overzicht dat aan u is uitgereikt door de verpleegkundige. Denkt u verder aan eventueel gemaakte

vervolgafspraken wat betreft aanvullend onderzoek (zoals bloedafname) en afspraken op de polikliniek?

Na uw opname

De eerste 24 uur na uw ontslag kunt u bij problemen contact opnemen met de afdeling Interne Geneeskunde op telefoonnummer 079-3462880.

Bent u langer dan 24 uur uit het ziekenhuis ontslagen dan kunt u contact opnemen met uw huisarts: hij of zij zal u eventueel verder helpen.

Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

547207102022