

Kedves Betegünk!

Örülünk, hogy állapota engedi a hazatérést. A sürgősségi osztályon megállapítottuk, hogy Önnek anaemiája, azaz vérszegénysége van. Ez azt jelenti, hogy a vérében a kelleténél kevesebb a vörösvértest vagy a hemoglobin, így a szervezete nehezebben szállítja az oxigént.

Hallgassa meg ezt a rövid útmutatót, hogyan segítheti a felépülését az elkövetkező napokban.

☐ Mire figyeljen otthon?

Mivel a vérszegénység miatt sejtjei kevesebb „üzemanyaghoz” jutnak, hamarabb elfáradhat.

- Takarékoskodjon az erejével: Ne most akarja megváltani a világot. Pihenjen sokat, és ne végezzen nehéz fizikai munkát.
- Lassan keljen fel: A vérszegénység miatt felálláskor könnyebben megsédülhet. Mindig üljön az ágy szélén egy kicsit, mielőtt elindulna.
- Táplálkozás: Ha az orvosa mást nem javasolt, egyen vasban gazdag ételeket (például vörös húsokat, májat, lencsét, spenótot). A C-vitamin (pl. narancslé) segíti a vas felszívódását, míg a kávé és a tea gátolhatja azt az étkezések alatt.

☐ Gyógyszerek és pótlás

A sürgősségi ellátás során kapott javaslat alapján:

- Ha írtak fel vaskészítményt, azt pontosan az előírt módon szedje. Ne ijedjen meg, a vas a székletet feketére színezhets, és okozhat székrekedést vagy gyomorfájást. Ha ezeket tapasztalja, jelezze orvosának.
- Soha ne szedjen be több vasat az ajánlottnál, mert a túladagolás veszélyes lehet.

☐  Hogyan tovább? (Ez a legfontosabb!)

A sürgősségi osztályon a legsúlyosabb állapotot elhárítottuk, de a vérszegénység csak egy tünet. Meg kell találni az okát (például felszívódási zavar, lassú vérvesztés vagy vashiány).

1. Háziorvos: 1-2 napon belül jelentkezzen nála a zárójelentéssel. Ő fogja elrendelni a kontroll labort.
2. Kivizsgálás: Orvosa javasolhat további vizsgálatokat (pl. gyomor- vagy vastagbéltükrözést, nőgyógyászati vizsgálatot), hogy kiderüljön, hová „tűnik” a vére. Ne hanyagolja el ezeket!

Mikor forduljon azonnal orvoshoz?

Azonnal hívja a 112-t, vagy térjen vissza a sürgősségire, ha:

Hirtelen légszomja lesz, vagy nyugalomban is nehezen kap levegőt.

Mellkasi fájdalmat vagy erős szívdobogást érez.

Ájulásközeli állapotba kerül, vagy elveszíti az eszméjét.

Erős vérzést észlel bárhol (pl. látványosan véres széklet vagy vizelet).

Bőre és nyálkahártyái hirtelen feltűnően sápadttá válnak.

Vigyázzon magára, és járjon a dolog végére, mert a vérszegénység megfelelő kezeléssel jól orvosolható!

[Vissza az előző oldalra](#)

[Vissza a tünetekhez](#)

[Főoldal](#)

[Nyomtatás](#)