

> Kekurangan darah bukan saja menyebabkan keletihan melampau tetapi ia juga boleh mengakibatkan keguguran, mudah mendapat jangkitan dan bersalin tidak cukup bulan

Anemia ancam janin

E2

> Doktor Sakit Tuan: Belai anggota kelamin jika jarang digunakan **E8**

Kurang darah merah

>>Oleh NORLAILA HAMIMA JAMALUDDIN
norlaila@hmetro.com.my

ISTILAH darah cair atau kepekatan darah rendah biasanya merujuk kepada keadaan darah bagi wanita hamil yang mengalami anemia atau masalah kekurangan darah.

Meskipun anemia bukan penyakit, ia perlu dirawat bagi mengelak risiko masalah kesihatan kepada ibu atau anak dalam kandungan.

Antara langkah mudah mengatasinya ialah menjaga pemakanan dan mengambil pil vitamin yang diberi khusus untuk wanita hamil.

Memang diakui ramai wanita hanya mengambil pil vitamin untuk beberapa bulan kerana percaya dakwaan sesetengah pihak bahawa ia membuatkan anak dalam kandungan menjadi besar.

Sebenarnya dakwaan itu tidak tepat kerana pil itu adalah pil multivitamin yang mengandungi banyak zat besi; iaitu bahan penting untuk memastikan wanita hamil tidak mengalami masalah kekurangan darah.

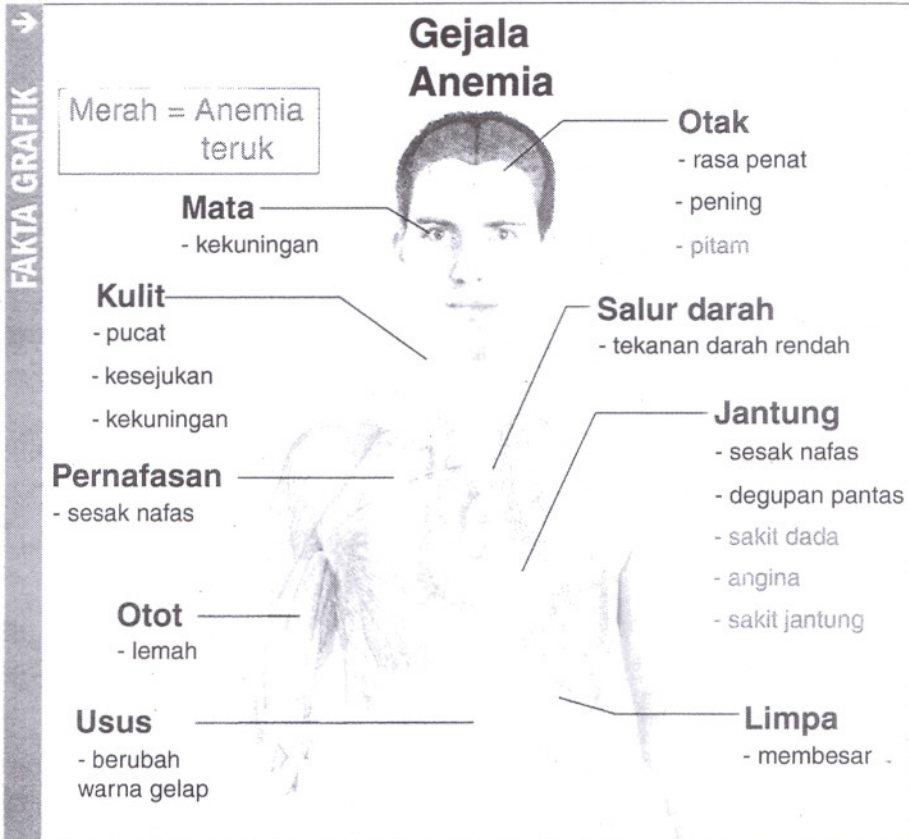
Kekurangan darah bukan saja menyebabkan keletihan melampau tetapi lebih membimbangkan ia boleh mengakibatkan keguguran, mudah mendapat jangkitan dan bersalin tidak cukup bulan.

Dianggarkan satu daripada lima orang mengalami masalah kurang sel darah merah yang menyebabkan mereka mudah letih, kulit menjadi pucat, sukar menumpukan perhatian, sering sakit kepala, jantung berdegup cepat, tercungap-cungap, pening dan pada kes teruk, seseorang boleh pitam secara tiba-tiba.

Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) melaporkan, kadar kelaziman anemia paling tinggi berlaku di kalangan penduduk Asia Tenggara iaitu 57 peratus.

Kajian Universiti Putra Malaysia (UPM) pada 2007 mendapati, 38 peratus wanita Malaysia mengalami masalah kekurangan darah dan 84.8 peratus tidak mendapat cukup asid folik iaitu satu daripada vitamin B yang membantu badan menghasilkan sel baru, termasuk sel darah merah.

Kadar kelaziman anemia di kalangan wanita hamil juga tinggi iaitu sehingga 35 peratus, tetapi kebanyakannya dikategorikan sebagai anemia ringan dan masalah ini lebih kerap berlaku pada



wanita India dan Melayu.

Perunding Obstetrik dan Ginekologi Pusat Perubatan Darul Ehsan, Dr Norleen Mohd Salleh, berkata kebanyakan wanita mengalami anemia ketika mengandung dan 90 peratus kes disebabkan kekurangan zat besi.

Ini sebabnya wanita hamil disaran menjaga pemakanan dengan melebihi pengambilan sayur-sayuran, terutama sayur berdaun hijau, kacang, daging merah dan makanan yang diperkaya zat besi.

Oleh kerana gejala anemia sangat umum, ramai tidak menyedari mereka mengalami masalah ini. Biasanya bagi wanita hamil, ujian dilakukan pada kunjungan pertama ke klinik untuk pemeriksaan kesihatan kehamilan.

Anemia ialah keadaan kekurangan sel darah merah atau hemoglobin iaitu protein yang memberi warna merah kepada sel darah.

Ia adalah masalah yang sa-

ngat biasa dan boleh berlaku kepada sesiapa saja, terutama wanita, kerana mereka datang haid setiap bulan. Jarang lelaki mengalami anemia, kecuali jika mereka menghidap penyakit.

Selain itu, hemoglobin berfungsi sebagai membawa oksigen daripada paru-paru ke semua sel dan organ dalam badan. Kekurangan sel darah merah bermakna kita kekurangan hemoglobin dan akibatnya sel di dalam badan tidak menerima cukup oksigen.

Kadaan ini memaksa paru-paru dan jantung bekerja lebih kuat untuk memasukkan lebih banyak oksigen ke dalam darah. Ini menyebabkan individu anemia tercungap-cungap selepas melakukan kerja ringan.

Justeru, untuk memiliki sel darah sihat, kita memerlukan buah pinggang, hempedu dan sumsum tulang yang sihat kerana di sinilah sel darah dihasilkan.

Apabila sel darah merah kurang, paras hemoglobin

juga rendah. Paras hemoglobin yang normal ialah antara 13.8 to 17.2 gm/dL bagi lelaki dan 12.1 to 15.1 gm/dL bagi wanita.

Individu yang paras hemoglobinnya kurang 13 gm/dL (lelaki) dan 12 gm/dL (wanita) dianggap mengalami masalah anemia. Secara umumnya, rata-rata lelaki Malaysia mempunyai paras hemoglobin antara 12 hingga 13 gm/dL dan wanita pula sekitar 11 gm/dL.

Angka ini sangat penting kerana setiap penurunan satu peratus paras hemoglobin meningkatkan risiko kematian sebanyak 10 peratus, terutama pada wanita hamil.

"Ramai orang tidak faham bagaimana kehilangan boleh menyebabkan anemia. Sebenarnya ketika hamil, isipadu darah bertambah 50 peratus, menyebabkan kepekatan darah berkurang. Ini sebabnya sesetengah kakitangan perubatan menggunakan istilah darah cair bagi memudahkan pemahaman.

"Ia dipanggil anemia ketika hamil dan yang perlu dilakukan hanya menjaga pemakanan dengan melebihi pengambilan sumber zat besi.

"Perkara ini juga disebabkan peningkatan permintaan untuk bekalan darah oleh janin dan keperluan semula jadi si ibu," katanya pada forum kesihatan pengurusan anemia anjuran bersama Pusat Perubatan Sunway.

Kekurangan zat besi ketika hamil berlaku kerana janin menggunakan sel darah merah ibu untuk pertumbuhan dan pembentukan organnya, terutama pada bulan ketiga terakhir kehamilan. Jika si ibu ada bekalan sel darah merah berlebihan sebelum hamil, janin boleh menggunakannya.

Jika tidak, seseorang wanita mengalami anemia kekurangan zat besi ketika hamil. Biasanya individu anemia kehilangan empat hingga 10 miligram zat besi ketika haid dan 500 miligram zat besi apabila hamil.



Dr

Sebenarnya ketika hamil, isipadu darah bertambah 50 peratus, menyebabkan kepekatan darah berkurang. Ini sebabnya sesetengah kakitangan perubatan menggunakan istilah darah cair bagi memudahkan pemahaman"

>>Dr Norleen Mohd Salleh
Perunding Obstetrik dan Ginekologi Pusat Perubatan Darul Ehsan

Punca anemia

Punca anemia ada banyak, tetapi ia dibahagikan kepada dua kumpulan iaitu primer (diwarisi) dan sekunder (diperolehi), kata Perunding Perubatan dan Hematologi, Dr Vijaya Sangkar Jagannathan.

a. Punca primer (diwarisi)

- Kecacatan membran
- Kecacatan globin (seperti pesakit talassemia alfa dan beta)
- Kecacatan enzim (seperti enzim G6PD)

b. Punca sekunder (diperolehi)

- Pemakanan
- Kehilangan darah
- Pendarahan dari faraj atau dubur disebabkan penyakit
- Kegagalan sumsum tulang
- Kanser
- Penyakit kronik
- Ulser dan pendarahan dalam perut
- Kesan sampingan ubat
- Penyakit autoimun

- Jangkitan
- Kehamilan terlalu kerap

Kumpulan berisiko alami anemia

● Wanita hamil (30 peratus wanita hamil alami masalah kekurangan darah)

● Kanak-kanak kecil kurang dari dua tahun

● Remaja perempuan, terutama yang baru datang haid

● Orang tua (60 tahun ke atas)

● Atlet perempuan

● Vegetarian vegan (yang amalkan pemakanan yang sangat terhad)

● Individu yang ada penyakit menyebabkan penyerapan zat besi terjejas atau disertai kehilangan darah

● Penyakit keradangan usus

● Ulser usus disebabkan jangkitan bakteria *Helicobacter pylori*

● Kehilangan darah yang kronik

Bagaimana untuk tahu sama ada kita anemia atau tidak?

Gejala anemia agak umum dan mengambil masa panjang untuk dilihat. Gejala paling jelas ialah keletihan walaupun melakukan kerja ringan dan najis berwarna gelap atau kehitaman (menandakan kehadiran darah) serta sangat berbau. Antara gejala lain ialah:

- Kulit pucat
- Lemah seluruh badan
- Selalu pening
- Jantung berdegup lebih pantas atau tidak normal
- Sakit kepala

Apa bahayanya anemia pada wanita hamil?

Menurut Dr Norleen, anemia menyebabkan komplikasi kepada ibu dan anak. Komplikasi pada ibu berlaku sepanjang kehamilan, ketika bersalin dan selepas melahirkan anak iaitu:

a. Komplikasi ketika hamil

- Keguguran
- Peningkatan berat badan yang sangat sedikit
- Bersalin tidak cukup bulan
- Anak mati dalam kandungan
- Jangkitan

b. Ketika bersalin

- Sukar melahirkan anak
- Risiko tindak balas badan terhadap ubat bius
- Kegagalan jantung

c. Selepas bersalin

- Pendarahan
- Aliran darah tersekat (akibat kehadiran darah beku atau bahan lain seperti gelembung udara, lemak atau air ketuban)
- Pereputan tisu

d. Risiko pada bayi

- Kelahiran pra matang (tidak cukup bulan)
- Tidak cukup berat
- Bayi gagal atau lambat membesar
- Bayi perlukan bantuan pernafasan berpanjangan
- Penilaian Apgar (aktiviti dan bentuk otot, denyut nadi, tindak balas kerengsaan, warna kulit dan pernafasan) yang rendah

Diagnosis dan rawatan

Kata Dr Vijaya, pengasas...

tama jika menjadi serius.

"Rawatan bergantung kepada punca masalah. Jika puncanya dirawat, individu berkenaan akan sembuh daripada masalah ini kecuali jika membabitkan punca keturunan seperti talasemia, kekurangan enzim G6PD atau penyakit autoimun.

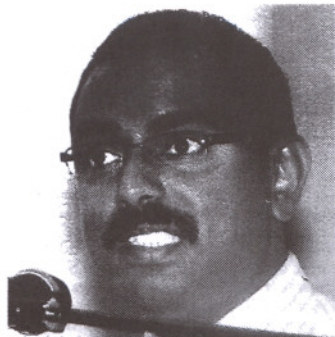
"Pemindahan darah dilakukan jika terpaksa, tetapi ia hanya penyambung kepada rawatan dan bukan rawatan khusus bagi anemia. Selain vitamin, sama ada dalam bentuk pil atau cecair yang disuntik ke dalam salur darah atau otot, seseorang perlu menjaga pemakanannya. Sayur-sayuran hijau seperti kangkung dan bayam baik untuk orang anemia kerana ia mengandungi banyak zat besi," katanya.

Bagi wanita hamil, mereka diberi pil zat besi yang turut mengandungi asid folik yang memberi kesan segera. Kedua-dua bahan ini sangat penting untuk perkembangan janin, jadi jangan buang pil vitamin yang diberi doktor.

Pil zat besi tidak boleh diambil bersama makanan daripada gandum kerana ia mengurangkan keupayaan badan menyerap zat besi.

Dr Norleen berkata, suntikan zat besi hanya diberi jika pil tidak berkesan atau wanita mengalami alahan. Bagaimanapun, kesannya agak lambat (dua minggu) dan ia menyakitkan.

"Zat besi boleh diperolehi daripada daging, ayam, itik, ikan, bijiirin, sayur-sayuran berdaun hijau dan buah-buahan kaya vitamin C. Elak...



Anemia bukan penyakit tetapi keadaan yang perlukan rawatan untuk membolehkan seseorang hidup sihat. Jika dibiarkan, anemia mengancam nyawa seseorang, terutama jika menjadi serius"

->Dr Vijaya Sangkar Jagannathan
Penyayang, Pembatal (dan Hematolog)

mangsa bermalas sendiri dan tiada kesan trauma, alihkan minda kami dan t... (satu hemisfera untuk setiap...)