

Raudanpuuteanemia

Lääkärikirja Duodecim

5.5.2022

Veritautien erikoislääkäri Perttu Koskenvesa



- Yleistä
- Raudanpuuteanemian syyt
- Raudanpuuteanemian oireet
- Tutkimukset
- Raudanpuuteanemian hoito
- Raudanpuuteanemian ehkäisy
- Kirjallisuutta

Keskeistä

- Yleisin syy anemiaan on raudanpuute.
- Rautaa tarvitaan veren punasoluissa olevan hemoglobiinin valmistamiseen.
- Raudanpuutos voi johtua sen menetyksestä verenvuodon vuoksi tai sen heikosta imeytymisestä.
- Anemia voi aiheuttaa väsymystä, kalpeutta, päänsärkyä, korvien huminaa, sydämen sykkeen nousua sekä aiempaa herkempää hengästymistä.
- Raudanpuute todetaan verikokeilla. Raudanpuutteen syy pitää aina selvittää.

Yleistä

Anemian yleisin syy on raudanpuute. Rautaa tarvitaan veren punasoluissa olevan hemoglobiinin valmistamiseen. Aikuisessa naisessa on rautaa noin 1,5 g ja miehessä 3 g. Suurin osa elimistön raudasta kuluu punasolujen valmistukseen, mutta kaikki ihmisen solut tarvitsevat rautaa.

Raudanpuutteeseen viittaa veren punasolujen pieni koko, jolloin verenkuvatutkimuksessa punasolujen MCV-arvo (punasolujen keskitilavuus) on alle normaalin. Punasolut ovat myös tavallista vaaleampia, jolloin punasolujen MCHC-arvo on normaalia pienempi (ks. [Punasoluindeksit](#)). Raudanpuutteen toteamiseksi voidaan veriplasmasta tutkia [ferriitiini-arvo](#) (raudan varastoproteiini) tai [transferriinireseptorin pitoisuus](#) (raudan kuljetusvalkuaisen vastaanottajamolekyylä).

Raudanpuuteanemian syyt

Yleisin raudanpuuteanemian syy on raudan menetys verenvuodon vuoksi. Hedelmällisessä iässä olevien naisten raudanpuutteen syynä ovat useimmiten kuukautisvuodot. Muilla sen tavallisia syitä ovat verenvuoto mahalaukussa, suolistossa tai peräpukamista.

[Keliakia](#) ja muut ravinnon imeytymiseen vaikuttavat tilat voivat johtaa raudanpuutteeseen. Nykyään on harvinaista, että raudanpuute johtuu ravinnon liian vähäisestä raudan määrästä. Suomessa [raudan pääasialliset lähteet](#) ovat täysjyväviljatuotteet, liha, lihavalmistet ja liharuoat.

Raudanpuuteanemian oireet

Anemia voi aiheuttaa väsymystä, kalpeutta, päänsärkyä, korvien huminaa, sydämen sykkeen nousua sekä aiempaa herkempää hengästymistä. Muita raudanpuutteeseen

liittyviä oireita voivat olla kielikipu, kipu niellessä tai kynsien haurastuminen. Anemia voi pahentaa sydän- ja keuhkosairauden oireita. Jos anemia johtuu mahan tai suoliston verenvuodosta, saattaa esiintyä tummia tai verisiä ulosteita.

Lievä anemia ja raudanpuute ei aina "tunnu", sillä elimistö pystyy sopeutumaan anemiaan, joka kehittyy hitaasti. Silloin tällöin raudanpuute todetaan sattumalta verikokeiden yhteydessä.

Tutkimukset

Raudanpuute todetaan verikokeilla. Keskeiset tutkimukset [verenkuvan](#) lisäksi ovat [ferritiini](#) ja [transferrinireseptorin](#) pitoisuus. [Anemian](#) syy ei aina ole ilmeinen tai se voi olla monisyinen, jolloin laajemmat kokeet ovat tarpeen. Raudanpuutteen syy pitää aina selvittää. Nuorilla naisilla syynä voivat olla runsaat kuukautiset. Muille aikuisille suositellaan mahalaukun ja tarvittaessa suoliston tähystystä verenvuotokohtaan etsimiseksi. Suolistokasvaimen todennäköisyys raudanpuuteanemian syynä lisääntyy iän myötä. Tärkeää on huomioida käytössä olevat vuotoriskiä mahdollisesti lisäävät lääkkeet.

Raudanpuuteanemian hoito

Hemoglobiinin nostamiseksi ja elimistön rautavarastojen täydentämiseksi aloitetaan rautalääkitys. Aptekeissa on saatavana useita eri valmisteita. Haittavaikutusten ehkäisemiseksi rautahoito kannattaa aluksi aloittaa yhdellä tabletilla päivässä tai joka toinen päivä. Annos kaksinkertaistetaan muutaman päivän kuluttua, jos siedon kanssa ei ole ongelmia. Hyvään tulokseen voidaan päästä pienelläkin annoksella, kunhan hoito kestää riittävän pitkään. Yleisimmät haittavaikutukset ovat pahoinvointi, ripuli tai ummetus ja vatsakipu. Anemia korjaantuu tavallisesti muutamassa kuukaudessa. Rautahoittoa pitää jatkaa tämän jälkeen vielä 2–3 kuukauden ajan, jotta elimistön rautavarastot täyttyvät. Rautatablettien aiheuttaessa hankalia haittavaikutuksia voidaan harkita raudan antamista tiputuksena suoneen.

Hitaasti kehittynyt huomattavakin anemia (hemoglobiiniarvo 80–90 g/l) hoidetaan yleensä pelkällä raudalla. Verensiirtoa tarvitaan vain, jos anemia aiheuttaa potilaalle voimakkaita oireita.

Keskeinen osa hoitoa on raudanpuutteen syyn selvittäminen ja hoito mahdollisuuksien mukaan. Mikäli syytä ei voida poistaa, on rautahoidolle todennäköisesti jatkossakin tarvetta.

Raudanpuuteanemian ehkäisy

Raudanpuutteen syntymistä voidaan ehkäistä huolehtimalla [riittävästä raudan saannista](#) sekä vähentämällä sen menetystä.

Ravinnon paras raudan lähde on liha. C-vitamiini edistää raudan imeytymistä ravinnosta. Imeytymistä vähentävät kahvi ja tee, kalsium (maitotuotteet) sekä soijavalkuainen.

Ravinnon mukana saatavan raudan saantisuosituksia sekä ravintoaineiden sisältämiä rautapitoisuuksia voi tutkia [Fineli-tietokannasta](#) ¹.

[Runsaita kuukautisia](#) voidaan hillitä e-pillereillä, hormonikierukalla tai vuotopäivinä käytettävällä traneksaamihappolääkityksellä (Caprilon, Cyklokapron). Hedelmällisessä iässä olevat naiset saattavat tarvita jaksoittaista rautahoittoa.

Raskauden aikana tulee huolehtia raudan riittävästä saannista. Myös kovaa kestävyysliikuntaa harrastavat naiset sekä kasvuiässä olevat ja runsasta liikuntaa harrastavat nuoret miehet saattavat tarvita ajoittaista rautalääkitystä.

Tulehduskipulääkkeiden runsas nauttiminen voi aiheuttaa maha-suolikanavan

verenvuotoa. Näiden lääkkeiden säännöllistä käyttöä on syytä välttää.

Aiemmat kirjoittajat: Veritautien erikoislääkäri Jonna Salonen

Artikkelin tunnus: dlk00867 (003.001)

© 2023 Kustannus Oy Duodecim