



[Blodsjukdomar](#)

Blodbrist innebär att du har för lite röda blodkroppar i blodet. De röda blodkropparna behövs för att kroppens olika organ ska få tillräckligt med syre. Blodbrist kan göra att du blir trött, yr och får huvudvärk. Ofta går det att återställa mängden röda blodkroppar med hjälp av läkemedel.

Det finns olika varianter av blodbrist. Vanligast är [blodbrist som beror på för lite järn](#) och blodbrist orsakad av andra sjukdomar. [Brist på vitamin B12 kan också ge blodbrist](#). Anemi är det latinska namnet för blodbrist.

De röda blodkropparna har till uppgift att transportera syre som man andas in till alla delar av kroppen. Syre behövs för de flesta av kroppens funktioner, till exempel blodbildning, ämnesomsättning och energiproduktion. Det gör att brist på röda blodkroppar kan ge många olika symtom.

Det här är vanliga symtom vid blodbrist:

- Du känner dig trött och orkeslös.
- Du har svårt att koncentrera dig.
- Du känner dig yr.
- Du känner att du blir andfådd lättare än förut.
- Du får hjärklappning.
- Du får huvudvärk.
- Du får öronsus.

Det är hur svår blodbristen är som avgör hur mycket symtom du får. Men kroppen kan också anpassa sig om blodbristen ökar långsamt så att besvären ibland är lindriga trots att blodbristen är svår. Förmågan till anpassning är olika från person till person.

Kontakta en [vårdcentral](#) om du misstänker att du har blodbrist. Många mottagningar kan du kontakta genom att [logga in](#).

Kontakta genast en vårdcentral eller [jouröppen mottagning](#) om du har svart eller blodig avföring. Om det inte går eller är stängt på vårdcentralen eller den jouröppna mottagningen, sök vård på en akutmottagning.

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha [sjukvårdsrådgivning](#). Då kan du få hjälp att bedöma symtom eller hjälp med var du kan söka vård.

På vårdcentralen får du berätta om dina symtom. Därefter gör läkaren en [kroppundersökning](#). Du får berätta om du har haft några tidigare sjukdomar, hur du brukar äta och om du tar några läkemedel. Läkaren frågar även om det finns någon i din genetiska släkt som har eller har haft någon blodsjukdom eller annan sjukdom som har medfört blodbrist. Du får

också berätta om du har sett [blod i din avföring](#) eller om du har andra besvär från mage och tarm eller från urinvägarna.

Du som har mens får berätta hur ofta du har mens, hur mycket du blöder och om du har mellanblödningar.

Du får också [lämna ett blodprov](#). Då kontrolleras koncentrationen av hemoglobin i blodet. Det brukar förkortas [Hb](#) och kallas även blodvärde.

Om provet visar att du har blodbrist får du lämna ytterligare ett blodprov. Det behövs för att läkaren ska få mer information om blodets innehåll. De här proverna hjälper till att ta reda på vilken typ av blodbrist du har.

Du får ibland lämna ett avföringsprov eftersom blödningar från mag-tarmkanalen är en vanlig orsak till blodbrist. Ibland blir du också [undersökt i ändtarmen](#).

Det är också möjligt att du behöver undersökas i tjocktarmen med [koloskopi](#) och i magsäcken med [gastroskopi](#).

Dessa undersökningar görs särskilt om du har blod i avföringen. Syftet med undersökningarna är att försöka ta reda på vad det är som blöder. Det kan till exempel vara ett magsår eller en tumör.

Du kan ibland behöva undersökas på fler sätt. Det beror på vilken typ av blodbrist som du har. Du kan ibland på vårdcentralen få en [remiss](#) till en läkare som är specialist på till exempel blodsjukdomar.

Det är orsaken till blodbristen som avgör vilken behandling du får. Det gör att behandlingen inte kan påbörjas förrän läkaren vet vad som är orsaken till blodbristen.

Du kan däremot få tillskott av järn på en gång om du har [blodbrist på grund av för lite järn](#).

Blodbrist som beror på att du har för lite järn kan oftast behandlas med järntabletter.

Det är vanligt att få vissa biverkningar av järntabletter. Det kan till exempel vara illamående, förstopning eller diarré. För att undvika biverkningarna kan du till en början ta tabletterna efter en måltid. Om det går bra bör du pröva att ta dem på fastande mage, eftersom mer järn då tas upp i kroppen. Du kan få sprutor med järn i stället för järntabletter om du inte tål dem.

Det finns andra läkemedel som kan påverka upptaget av järn. De bör inte tas vid samma tillfälle. Därför är det viktigt att läkaren får veta om du använder andra läkemedel.

I vissa fall är orsaken till blodbristen mer bestående. Det kan till exempel bero på att det blöder mycket när du har mens.

Det räcker inte med tillfällig järnbehandling om orsaken till din blodbrist är mensblödningar, utan du behöver då få underhållsbehandling med järn. Dina värden för blod och järn behöver också mätas regelbundet ända tills menstruationerna upphör. För vissa räcker det med järntabletter ett antal dagar per månad, medan andra kan behöva större tillskott av järn.

Det finns flera andra typer av kronisk blodbrist som behandlas på andra sätt.

[Blodbrist som beror på en brist på vitamin B12](#) eller folsyra behandlas med tillskott av dessa ämnen. B12 kan du få som sprutor eller tabletter. Folsyra kan du få som tabletter.

Du som har mycket lågt blodvärde och kraftiga symtom kan behandlas med [blodtransfusion](#). Då tillförs nytt blod till kroppen.

Du kan få regelbundna blodtransfusioner om blodbristen är bestående och svår och inte kan behandlas på annat sätt. Detta gäller framför allt vid vissa blodsjukdomar. Blodtransfusion ges också vid stora blodförluster, till exempel vid olyckor.

Ibland beror blodbristen på en sjukdom som påverkar hur blodet bildas. Då får du behandling mot sjukdomen som orsakar blodbristen och även mot själva blodbristen.

Du kan förebygga blodbrist som beror på brist på järn eller brist på vitamin B12 och folsyra. För de allra flesta räcker det att äta varierat för att få sig tillräckligt mycket av järn, B12 och folsyra. Du behöver inte ta något kosttillskott om en läkare inte har konstaterat att du har järnbrist.

Du som vet att dina järnvärden brukar vara låga bör vara särskilt uppmärksam på om det du äter innehåller tillräckligt med järn. Det gäller också om du bara äter [vegetarisk](#) eller vegansk mat. Det finns vanligtvis mycket järn i mat som kommer från djurriket. Det finns också [järn](#) i till exempel fullkornsprodukter, potatis, spenat, bananer och persikor.

Du behöver behandling med läkemedel om en läkare har konstaterat att du har blodbrist. Då räcker det inte att äta mat med mycket järn.

Receptfria kosttillskott med järn innehåller vanligtvis bara små mängder järn och är inte effektiva om du har blodbrist. Men det finns även kosttillskott med högre järninnehåll. Du bör rådgöra med en läkare om vad du behöver.

Blodbrist innebär att man har för få röda blodkroppar i blodet. Det gör att man även har för liten mängd hemoglobin i blodet. Hemoglobin är det ämne som behövs för att transportera syre runt i kroppen.

Det finns tre olika typer av blodbrist:

- Blodbrist som beror på förlust av blod, det vill säga en blödning.
- Blodbrist som beror på att kroppen inte tillverkar tillräckligt mycket röda blodkroppar.
- Blodbrist som beror på att de röda blodkropparna faller sönder i förtid.

Den vanligaste orsaken till blodbrist är blodförlust. [Mens](#) är den vanligaste orsaken till järnbrist och blodbrist. Du kan få blodbrist om mensen är riklig. Men du kan få blodbrist även om din mens inte är riklig. Då beror det på att du inte får i dig tillräckligt med järn med maten.

Blodbrist kan också orsakas av tumörer i tarmen eller magen, kroniska tarmsjukdomar, [magsår](#) och stora blödningar vid till exempel olyckor. Blodbrist på grund av [blödning](#) leder till järnbrist, eftersom de röda blodkropparna innehåller mycket järn.

Du kan också få blodbrist om du har för lite järn i kroppen av något annat skäl. Järn behövs för att kroppen ska kunna tillverka hemoglobin. Hemoglobin är det ämne som ger blodet dess röda färg. Hemoglobin fångar upp syre och transporterar det från lungorna och vidare ut i kroppen. Brist på järn leder till brist på hemoglobin. Det gör att kroppen inte får tillräckligt med syre.

Du kan få järnbrist utan att ha en blödning vid följande situationer:

- Du behöver mer järn än tidigare, till exempel om du är gravid.
- Din kropp kan inte ta upp järn från maten, till exempel om du har en tarmsjukdom som [celiaki](#) eller [Crohns sjukdom](#).

Om du har en kronisk inflammatorisk sjukdom kan järnet fastna i levern så att det inte är tillgängligt för att bilda röda blodkroppar. Det kallas funktionell järnbrist.

Vitaminet B12 är nödvändigt för att röda blodkroppar ska bildas. Vitamin B12 kan inte bildas i kroppen, utan du får i dig det genom maten du äter. [Brist på B12 kan uppstå på flera sätt](#).

Perniciös anemi är en speciell typ av blodbrist som gör att du har antikroppar mot ett protein som behövs för att kunna ta upp B12 från maten.

Bristen kan också uppstå om du har en sjukdom som ger sämre upptag av flera olika näringsämnen, som till exempel vid celiaki. Då är det vanligt med en kombination av järnbrist och brist på vitamin B12.

Benmärgen är det organ som tillverkar röda blodkroppar. Blodbrist kan därför uppstå vid vissa sjukdomar i benmärgen eller om benmärgen påverkas av andra sjukdomar.

Exempel på benmärgssjukdomar är [leukemi](#) och andra blodsjukdomar. Sjukdomarna kan störa bildningen av alla typer av blodkroppar.

Många andra typer av sjukdomar kan försämra benmärgens förmåga att tillverka röda blodkroppar. Det gäller till exempel [ledgångsreumatism](#), kroniska tarmsjukdomar, kroniska njursjukdomar och de flesta cancersjukdomar.

Blodbristen kan uppstå om du har en kronisk njursjukdom. I njurarna tillverkas det hormon som styr bildningen av röda blodkroppar. Hormonet kallas erythropoetin och förkortas Epo. För att kompensera för blodbristen vill kroppen öka tillverkningen av Epo, men det fungerar dåligt om du har en kronisk njursjukdom.

En ovanlig typ av blodbrist beror på att de röda blodkropparna går sönder i förtid. Det kallas hemolys.

En röd blodkropp har vanligtvis en livslängd på ungefär 120 dagar. Sedan bryts den ner. En blodbrist som kallas hemolytisk anemi uppstår om de röda blodkropparna bryts ner så snabbt att din kropp inte hinner bilda nya. Det beror ofta på att kroppen bildar antikroppar mot de egna röda blodkropparna. Detta kallas för en autoimmun reaktion och innebär att immunsystemet uppfattar någon typ av celler i kroppen som främmande och bildar antikroppar mot dessa. Det är en mycket vanlig orsak till olika sjukdomar i kroppen. Det finns flera olika typer av hemolytisk blodbrist. Vissa av dem beror på gener.

Det finns också några ärftliga blodbristsjukdomar som gör att de röda blodkropparna går sönder i förtid men som inte är autoimmuna sjukdomar. Ett exempel är thalassemi, som gör att vissa delar av hemoglobinet inte bildas på rätt sätt. Sjukdomen är ovanlig i Sverige, men vanlig till exempel i mellanöstern. Du bör berätta för din läkare om någon i din genetiska släkt har thalassemi.

Läs mer om [thalassemi på socialstyrelsens sida med ovanliga diagnoser](#).

Blodbrist är vanligare hos personer som har mens, är gravida eller har gått igenom en förlossning och beror då på blodförlust eller ökat behov. Blodbrist är också vanligare hos personer som är äldre. Det beror på att vissa får en något minskad blodbildning med stigande ålder. Det beror också på att många av de sjukdomar som orsakar blodbrist är vanligare hos äldre

Nästan en tiondel av kroppsvikten utgörs av blod. Blodet består av blodkroppar och blodplasma. Knappt hälften av blodets volym är blodkroppar.

[Blodet](#) består huvudsakligen av två beståndsdelar, plasma och blodceller. Lite mer än hälften av blodet består av plasma. Det är en klargul vätska som innehåller näringsämnen, proteiner, hormoner, salter och andra ämnen. Knappt hälften av blodet består av blodceller, det vill säga röda blodkroppar, vita blodkroppar och blodplättar. De röda blodkropparna utgör den allra största delen av dessa.

De röda blodkropparna bildas i benmärgen och behövs för att kroppens olika organ ska få tillräckligt med syre. Den viktigaste beståndsdel i de röda blodkropparna är hemoglobinet. Det är ett järnhaltigt ämne som ger blodet dess röda färg. Hemoglobinet fångar upp och transporterar syre från lungorna ut till kroppens celler. Syre är nödvändigt i många processer i kroppens alla celler. Det gäller både näringsomsättning, muskelfunktioner och mentala funktioner. De röda blodkropparna transporterar också koldioxid till lungorna. Sedan försvinner koldioxiden ur kroppen med luften som du andas ut.

Kroppen reglerar tillverkningen av röda blodkroppar så att det hela tiden finns tillräckligt många för att transporten av syre ska fungera bra, men inte så många att blodet blir för trögflytande.

Kroppens system känner av att syrehalten i blodet minskar om du till exempel får blodbrist eller vistas på hög höjd. Då skickas en signal till speciella celler i njurarna att öka tillverkningen av ett hormon som kallas Epo. Det stimulerar benmärgen att öka tillverkningen av röda blodkroppar.

Du kan söka vård på [vilken vårdcentral eller öppen specialistmottagning](#) du vill i hela landet. Ibland krävs det [remiss](#) till den öppna specialiserade vården.

För att du ska kunna vara delaktig i din vård och behandling är det viktigt att du [förstår informationen du får](#) av vårdpersonalen.

Du har möjlighet att [få hjälp av en tolk om du inte pratar svenska](#). Du har också möjlighet att [få hjälp av en tolk om du har en hörselnedsättning](#).

[Mens](#)

[Trötthet](#)

[Att äta
vegetariskt](#)

Senast uppdaterad:

2022-04-20

Redaktör:

Peter Tuominen, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Gunnar Birgegård, läkare, professor i blodsjukdomar, Akademiska sjukhuset, Uppsala

Illustratör:

Blodet transporterar syre, hormoner, näringsämnen, avfallsprodukter, salter och värme. Blodet består av olika typer av blodkroppar och en vätska som kallas blodplasma. En vuxen persons kropp innehåller ungefär fem liter blod.

Genom att förbereda dig inför besöket kan du vara delaktig i din vård. Då kan du tillsammans med vårdpersonalen komma fram till den vård som passar bäst.

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. 1177 ger dig råd när du vill må bättre.

I

I

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).