

SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO TP HCM  
TRƯỜNG THPT PHƯỚC LONG  
PHÒNG Y TẾ

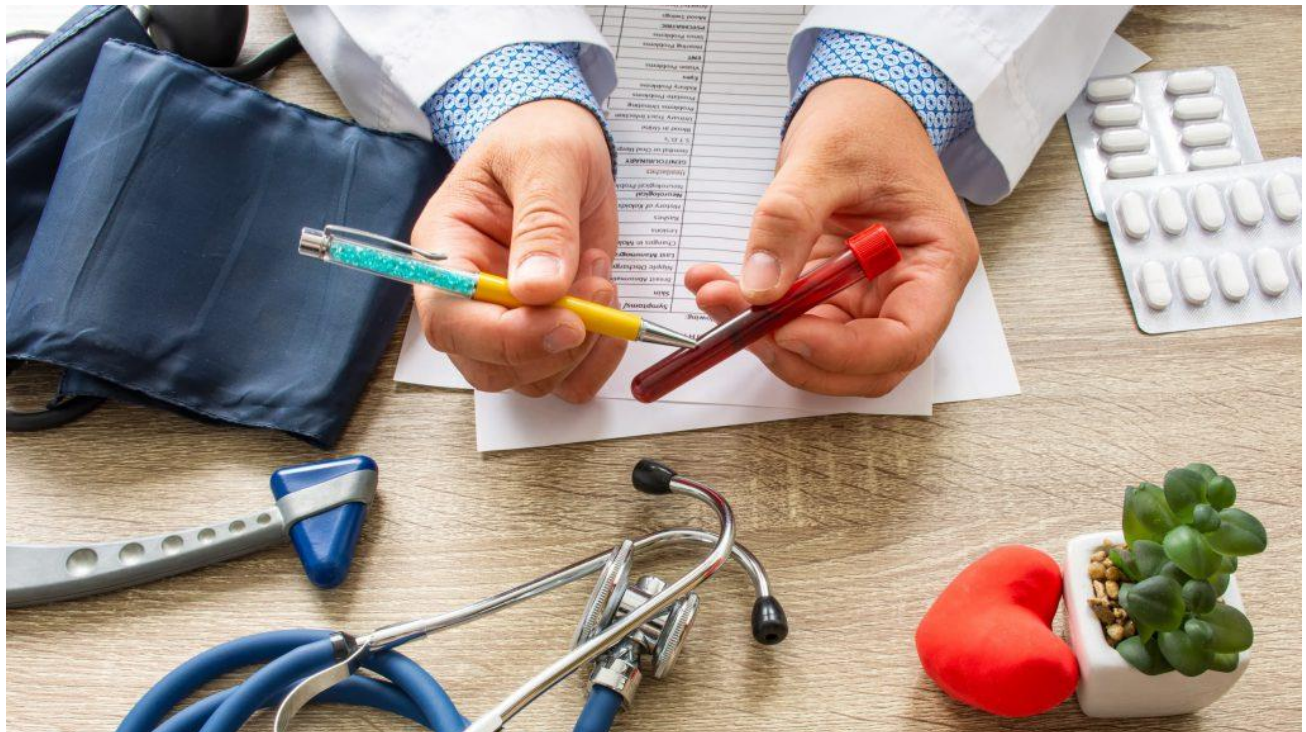
**THIẾU MÁU**  
**NGUYÊN NHÂN- CÁCH ĐIỀU TRỊ**

Thiếu máu là bệnh thường gặp, thiếu máu nhẹ thường không có triệu chứng và được phát hiện tình cờ qua kiểm tra sức khỏe hoặc xét nghiệm một bệnh lý khác.

Thiếu máu nặng, nghiêm trọng sẽ ảnh hưởng rõ rệt đến sức khỏe của bạn. Thông thường bạn sẽ cảm thấy mệt mỏi khi gắng sức hoặc khi thực hiện các công việc hàng ngày, mắt tập trung, da xanh xao nhợt nhạt.

Có nhiều nguyên nhân gây ra bệnh thiếu máu. Ở các nước kém phát triển, thiếu máu do dinh dưỡng kém và thiếu vi chất là nguyên nhân thường gặp.

Ở các vùng địa lý và chủng tộc đặc biệt, thiếu máu do khiếm khuyết gen di truyền chiếm tỷ lệ cao trong dân số. Ngoài ra, các nguyên nhân hiểm như ung thư hệ tạo máu hoặc ung thư đường tiêu hóa làm mất máu, gây thiếu máu rất trầm trọng.



## **Bệnh thiếu máu là gì?**

Bệnh thiếu máu là tình trạng máu có số lượng hồng cầu thấp hơn so với bình thường.

Bệnh thiếu máu cũng có thể xảy ra nếu các hồng cầu không chứa đủ hemoglobin. Hemoglobin là một protein giàu chất sắt làm máu có màu đỏ. Protein này giúp các hồng cầu mang oxy từ phổi đến các phần còn lại của cơ thể.

Nếu bạn bị thiếu máu, cơ thể bạn không nhận được đủ máu giàu oxy khiến bạn cảm thấy mệt mỏi hoặc yếu. Bạn cũng có thể có các triệu chứng khác như khó thở, chóng mặt, hay nhức đầu.

### **Các loại khác của thiếu máu bao gồm:**

- Thiếu máu do thiếu B12;
- Thiếu máu do thiếu folate;
- Thiếu máu do thiếu sắt;
- Thiếu máu do bệnh mãn tính;
- Thiếu máu tán huyết;
- Thiếu máu bất sản vô căn;
- Thiếu máu hồng cầu khổng lồ;
- Thiếu máu ác tính;
- Thiếu máu hồng cầu hình liềm;
- Thiếu máu địa trung hải (Thalassemia).

### **Tại sao bạn nên quan tâm về bệnh thiếu máu?**

Thiếu máu nặng hoặc kéo dài có thể tổn thương tim, não và các cơ quan khác trong cơ thể bạn. Thậm chí tình trạng thiếu máu rất nghiêm trọng có thể gây tử vong.

### **Những triệu chứng và dấu hiệu của bệnh thiếu máu là gì?**

**Bạn có thể không có triệu chứng nếu thiếu máu nhẹ. Nếu bệnh phát triển chậm, các triệu chứng có thể xảy ra đầu tiên bao gồm:**

- Tâm trạng cảm thấy gât gỏng;

- Cơ thể cảm thấy yếu hoặc mệt mỏi thường xuyên hơn so với bình thường, hoặc so với khi tập thể dục;
- Nhức đầu;
- Gặp vấn đề về tập trung hay suy nghĩ.

**Nếu thiếu máu nặng hơn, các triệu chứng có thể bao gồm:**

- Màu xanh ở lòng trắng của mắt;
- Móng tay giòn;
- Ham muốn ăn đá hoặc những thứ phi thực phẩm khác (pica);
- Choáng váng nhẹ khi bạn đứng lên;
- Màu da nhợt nhạt;
- Khó thở;
- Đau lưng.



Một số loại thiếu máu có thể có các triệu chứng khác và dấu hiệu khác không được đề cập. Nếu bạn có bất kỳ thắc mắc nào về các dấu hiệu bệnh, hãy tham khảo ý kiến bác sĩ.

### **Khi nào bạn cần gặp bác sĩ?**

Nếu bạn có các dấu hiệu và triệu chứng được đề cập ở trên, hay có bất kỳ câu hỏi hoặc thắc mắc nào, hãy tham khảo ý kiến bác sĩ. Cơ địa và tình trạng bệnh lý có thể khác nhau ở nhiều người. Hãy luôn thảo luận với bác sĩ để được chỉ định phương pháp chẩn đoán, điều trị và xử lý tốt nhất dành cho bạn.

### **Nguyên nhân gây ra bệnh thiếu máu là gì?**

Mặc dù nhiều bộ phận của cơ thể có thể tạo ra hồng cầu nhưng hầu hết các hồng cầu được tạo ra tại tủy xương. Tủy xương là mô mềm ở bên trong của xương là nơi sinh ra các tế bào máu.

Thông thường, đời sống các tế bào hồng cầu khỏe mạnh kéo dài từ 90 đến 120 ngày. Các cơ quan trong cơ thể sau đó loại bỏ các tế bào máu cũ. Một hormone gọi là erythropoietin (EPO) được tạo ra trong thận báo hiệu cho tủy xương tạo ra nhiều hồng cầu hơn.

Hemoglobin là protein vận chuyển oxy trong hồng cầu. Nó làm cho các hồng cầu có màu đỏ. Người bị thiếu máu không có đủ hemoglobin.

Cơ thể cần một số vitamin, khoáng chất và chất dinh dưỡng để đảm bảo tạo thành hồng cầu. Sắt, [vitamin B12](#) và [axit folic](#) là ba trong số những yếu tố quan trọng nhất. Cơ thể có thể không có đủ các chất dinh dưỡng, bởi vì:

- Những thay đổi trong niêm mạc dạ dày hoặc ruột ảnh hưởng đến các chất dinh dưỡng được hấp thụ (ví dụ như bệnh celiac);
- Chế độ ăn uống thiếu chất;
- Mất máu từ từ (ví dụ do các kỳ kinh nguyệt nặng hoặc loét dạ dày);
- Phẫu thuật loại bỏ một phần của dạ dày và ruột.

### **Nguyên nhân có thể gây thiếu máu bao gồm:**

- Một số thuốc;
- Sự tiêu hủy các hồng cầu sớm hơn bình thường (có thể gây ra bởi các vấn đề hệ thống miễn dịch);

- Các bệnh lâu dài (mãn tính) như bệnh thận, ung thư, viêm loét đại tràng, hay viêm khớp dạng thấp mãn tính;
- Một số dạng thiếu máu, chẳng hạn như thalassemia hoặc thiếu máu hồng cầu hình liềm bị di truyền;
- Mang thai;
- Vấn đề với tủy xương như u lympho, bệnh bạch cầu, loạn sản tủy, đau tủy, hoặc thiếu máu bất sản.



### **Những yếu tố nào làm tăng nguy cơ mắc bệnh thiếu máu?**

**Bạn sẽ có nguy cơ cao mắc bệnh thiếu máu nếu bạn gặp những vấn đề sau:**

- **Chế độ ăn thiếu một số vitamin nhất định:** Một chế độ ăn uống thiếu chất sắt, vitamin B-12 và folate sẽ dễ làm tăng nguy cơ mắc bệnh thiếu máu;
- **Rối loạn đường ruột:** Tình trạng rối loạn đường ruột ảnh hưởng đến sự hấp thu các chất dinh dưỡng trong ruột non của bạn – chẳng hạn như bệnh celiac và bệnh Crohn – làm tăng nguy cơ mắc bệnh thiếu máu. Bên cạnh đó, các

phẫu thuật cắt bỏ hoặc phẫu thuật đến các bộ phận ruột non của bạn, nơi các chất dinh dưỡng được hấp thụ, cũng có thể dẫn đến thiếu hụt chất dinh dưỡng và thiếu máu;

- **Kinh nguyệt:** Nói chung, phụ nữ chưa mãn kinh có nguy cơ bị thiếu máu do thiếu sắt cao hơn nam và phụ nữ sau mãn kinh. Đó là bởi vì kinh nguyệt gây ra sự mất mát các hồng cầu;
- **Mang thai:** Nếu bạn đang mang thai, bạn có nguy cơ thiếu máu do thiếu sắt vì sắt dự trữ phải phục vụ cho khối lượng máu tăng lên cũng như là một nguồn hemoglobin cho em bé của bạn phát triển;
- **Các bệnh mãn tính:** Ví dụ: nếu bạn bị ung thư, [suy thận](#) hoặc gan, hoặc một tình trạng mãn tính, bạn có thể có nguy cơ thiếu máu của bệnh mãn tính. Những tình trạng này có thể dẫn đến sự thiếu hụt hồng cầu. Dần dần, mất máu mãn tính từ một vết loét hay các nguồn khác trong cơ thể có thể làm cạn kiệt dự trữ sắt của cơ thể, dẫn đến thiếu máu do thiếu sắt;
- **Tiền sử gia đình:** Nếu gia đình bạn có tiền sử thiếu máu di truyền, chẳng hạn như thiếu máu hồng cầu hình liềm, bạn cũng có thể có nguy cơ gia tăng tình trạng này;
- **Các yếu tố khác:** Một tiền sử nhiễm trùng, bệnh về máu và các rối loạn tự miễn, nghiện rượu, tiếp xúc với hóa chất độc hại, và sử dụng một số loại thuốc có thể ảnh hưởng đến sản xuất tế bào hồng cầu và dẫn đến thiếu máu.

## Chẩn đoán và điều trị bệnh thiếu máu

**Những thông tin được cung cấp không thể thay thế cho lời khuyên của các chuyên viên y tế. Hãy luôn tham khảo ý kiến bác sĩ.**

### Những kỹ thuật y tế nào dùng để chẩn đoán bệnh thiếu máu?

Để chẩn đoán thiếu máu, bác sĩ có thể sẽ kiểm tra máu của bạn. Nếu bạn bị thiếu máu, bác sĩ có thể cần phải làm các xét nghiệm khác để tìm hiểu nguyên nhân gây ra nó.

Thiếu máu đẳng bào được phát hiện bởi các xét nghiệm thông thường là một phần của kiểm tra sức khỏe. Bệnh thiếu máu có thể được phát hiện tình cờ bằng một xét nghiệm máu cho một bệnh lý khác. Xét nghiệm máu toàn bộ (còn được gọi là CBC) có thể cho thấy bạn bị thiếu máu hồng cầu hay không.

Nếu xét nghiệm máu toàn bộ của bạn cho thấy một số lượng thấp của các hồng cầu kích thước bình thường, bác sĩ có thể muốn bạn thực hiện thêm các xét nghiệm để xem nguyên nhân gây ra tình trạng thiếu máu. Nếu bạn bị thiếu máu bẩm sinh, các thành viên khác trong gia đình cũng có thể cần phải kiểm tra.

### **Xét nghiệm máu để chẩn đoán một số loại phổ biến của tình trạng thiếu máu có thể bao gồm:**

- Nồng độ sắt, vitamin B12, acid folic và các [vitamin và khoáng chất](#) khác trong máu;
- Số lượng hồng cầu và nồng độ hemoglobin;
- Số lượng hồng cầu lưới.

Các xét nghiệm khác có thể được thực hiện để tìm ra các vấn đề y tế có thể gây thiếu máu.

### **Những xét nghiệm y tế khác có thể giúp chẩn đoán là gì?**

Nếu bạn nhận được chẩn đoán thiếu máu, bác sĩ có thể yêu cầu xét nghiệm thêm để xác định các nguyên nhân cơ bản.

Ví dụ, thiếu máu do thiếu sắt có thể do chảy máu mãn tính từ các ổ loét, polyp đại tràng lành tính, ung thư đại tràng, khối u hoặc các vấn đề về thận.

Thỉnh thoảng, có thể cần thiết đánh giá một mẫu tủy xương của bạn để chẩn đoán thiếu máu.

### **Những phương pháp nào dùng để điều trị bệnh thiếu máu?**

**Điều trị bệnh thiếu máu cần được hướng vào các nguyên nhân gây ra tình trạng thiếu máu, và có thể bao gồm:**

- Truyền máu;
- Corticosteroid hoặc các loại thuốc khác ức chế hệ miễn dịch;
- Erythropoietin, một loại thuốc giúp tủy xương tạo ra nhiều tế bào máu hơn;
- Bổ sung sắt, vitamin B12, acid folic, hoặc vitamin và khoáng chất khác.



### **Những biến chứng có thể xảy ra của bệnh thiếu máu là gì?**

#### **Nếu không điều trị, thiếu máu có thể gây ra nhiều biến chứng, bao gồm:**

- **Mệt mỏi nghiêm trọng.** Khi thiếu máu nghiêm trọng, bạn có thể mệt mỏi đến nỗi bạn không thể hoàn thành công việc hàng ngày. Bạn có thể kiệt sức để làm việc hay chơi.
- **Vấn đề về tim.** Thiếu máu có thể dẫn đến tim đập nhanh hoặc không đều (rối loạn nhịp tim). Trái tim của bạn phải bơm nhiều máu hơn để bù đắp cho sự thiếu oxy trong máu khi bạn đang bị thiếu máu. Điều này thậm chí có thể dẫn đến suy tim sung huyết.
- **Tử vong.** Một số thiếu máu di truyền, chẳng hạn như thiếu máu hồng cầu hình liềm, có thể nghiêm trọng và dẫn đến những biến chứng đe dọa tính mạng. Mất quá nhiều máu sẽ nhanh chóng dẫn đến thiếu máu cấp tính nặng và có thể gây tử vong.

### **Những thói quen sinh hoạt nào giúp bạn hạn chế diễn tiến bệnh thiếu máu?**

Thông thường, bạn có thể điều trị và kiểm soát thiếu máu. Nếu bạn có dấu hiệu hoặc triệu chứng của thiếu máu, tìm kiếm chẩn đoán và điều trị kịp thời. Điều trị có



thể làm tăng mức năng lượng và hoạt động của bạn, cải thiện chất lượng sống của bạn, và giúp bạn sống lâu hơn.

Nếu được điều trị thích hợp, nhiều loại thiếu máu là nhẹ và ngắn hạn. Tuy nhiên, tình trạng thiếu máu có thể nghiêm trọng, lâu dài, hoặc thậm chí gây tử vong khi nó được gây ra bởi một căn bệnh di truyền hoặc mãn tính hoặc chấn thương.

### **Chọn một chế độ ăn uống giàu vitamin**

Nhiều loại bệnh thiếu máu không thể phòng ngừa được. Tuy nhiên, bạn có thể tránh thiếu máu do thiếu sắt và thiếu máu do thiếu vitamin bằng cách chọn một chế độ ăn uống bao gồm nhiều loại vitamin và các chất dinh dưỡng, bao gồm:

- **Sắt:** Các loại thực phẩm giàu chất sắt có trong thịt bò và các loại thịt khác, đậu, đậu lăng, ngũ cốc tăng cường chất sắt, các loại rau lá xanh đậm, và trái cây khô.
- **Folate:** Chất dinh dưỡng này, và dạng acid folic tổng hợp của nó, có thể được tìm thấy trong trái cây và nước trái cây, chuối, các loại rau lá xanh đậm, các loại đậu, và tăng cường bánh mì, ngũ cốc và mì ống.
- **Vitamin B-12:** Vitamin này được tìm thấy tự nhiên trong thịt và các sản phẩm từ sữa. Nó cũng thêm vào một số loại ngũ cốc và các sản phẩm từ đậu nành như sữa đậu nành.
- **Vitamin C:** Thực phẩm có chứa vitamin C – chẳng hạn như trái cây họ cam quýt, dưa hấu và quả mọng – sẽ giúp bạn tăng hấp thu sắt.



Bên cạnh đó, hãy xem xét tư vấn di truyền, nếu bạn có tiền sử gia đình thiếu máu.

Tại Việt Nam, thiếu máu thiếu sắt ở đối tượng phụ nữ trẻ rất phổ biến. Do đó, việc bổ sung vi chất như sắt và vitamin B12 trong chế độ ăn là điều cần thiết để phòng ngừa thiếu máu thiếu sắt cho phụ nữ trong tuổi sinh đẻ, đặc biệt là khi đang mang thai. Còn đối với trẻ em, khi thiếu máu cần xem xét nguyên nhân nhiễm giun, bệnh lý rối loạn hấp thu hoặc các bệnh lý thiếu máu di truyền, miễn dịch.

Người trưởng thành và người cao tuổi khi phát hiện thiếu máu thiếu sắt cần tầm soát nguyên nhân mất máu qua đường tiêu hóa, thiếu máu trong trường hợp này có thể là một triệu chứng diễn tiến của ung thư dạ dày hoặc ung thư đại trực tràng.

Không nên lơ là khi thiếu máu vì có thể là hậu quả của nhiều bệnh lý trầm trọng, do đó bạn hãy trao đổi với bác sĩ ngay khi phát hiện thiếu máu để có hướng điều trị kịp thời.

Nếu bạn có tiền sử gia đình của thiếu máu di truyền, chẳng hạn như thiếu máu hồng cầu hình liềm hay thalassemia, hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc nhân viên tư vấn di truyền về nguy cơ và những rủi ro bạn có thể di truyền bệnh cho con bạn