

Penyebab dan Cara Mengobati Anemia



Sumber Foto : Unsplash

Pasti Anda sering mendengar nih penyakit yang satu ini, penyakit yang sering dicirikan dengan gejala 5L (lelah, letih, lesu, lemah, dan lunglai), yuk kenali tanda dan gejalanya !

Anemia adalah suatu kondisi dimana jumlah sel darah merah atau konsentrasi hemoglobin di dalam tubuh lebih rendah dari nilai normal. Hemoglobin diperlukan untuk membawa oksigen di dalam darah dan jika Anda tidak memiliki cukup hemoglobin, otomatis suplai oksigen ke seluruh jaringan tubuh akan berkurang.

Anemia sendiri bisa disebabkan karena banyak hal, dapat bersifat sementara atau pun bersifat jangka panjang. Keadaan anemia juga dapat menjadi salah satu penanda akan penyakit yang lebih serius.

Penyebab terjadinya anemia

Anemia bisa disebabkan karena beberapa faktor, namun secara umum anemia terjadi karena hal berikut:

- Tubuh tidak cukup memproduksi sel darah merah
- Adanya perdarahan di tubuh
- Tubuh menghancurkan sel darah merah yang sudah terbentuk

Berdasarkan penyebabnya anemia dapat dibedakan sebagai berikut:

- **Anemia kekurangan zat besi**

Anemia kekurangan zat besi merupakan jenis anemia yang sering terjadi, hal ini dapat terjadi ketika Anda kekurangan zat besi, sehingga tubuh Anda tidak dapat memproduksi hemoglobin yang cukup untuk sel darah merah. Zat besi sendiri dapat diperoleh dari asupan makanan yang kita konsumsi sehari-hari ataupun suplemen.

- **Anemia akibat kehilangan darah**

Anda dapat kehilangan sel darah merah saat terjadi perdarahan di dalam tubuh, hal ini bisa terjadi seketika ataupun perlahan dalam jangka waktu yang lama. Penyebabnya antara lain, perdarahan pada lambung, kanker, wasir, darah menstruasi yang berlebihan dan perdarahan setelah operasi maupun trauma.

- **Anemia karena kekurangan vitamin**

Kekurangan vitamin B – 12 dan asam folat juga dapat menyebabkan menurunnya produksi sel darah merah sehingga menyebabkan terjadinya anemia.

- **Anemia sel sabit (*sickle cell anemia*)**

Karena adanya kelainan gen, pada anemia jenis ini bentuk sel darah yang berbentuk seperti bulan sabit, dimana sel darah merah akan lebih cepat hancur dibanding kan sel darah merah yang normal, sehingga oksigen yang sampai ke organ – organ tubuh akan berkurang.

- **Anemia hemolitik**

Anemia jenis ini terjadi karena sel darah merah lebih cepat hancur dari pada pementukannya. Hal ini terjadi karena faktor keturunan atau karena penyakit tertentu.

- **Anemia karena penyakit kronis**

Beberapa penyakit kronis dapat menyebabkan penderitanya juga mengalami anemia seperti pada penderita penyakit ginjal, hipotiroid, kanker, lupus, diabetes, dan rematoid arthritis

- **Anemia Aplastik**

Merupakan anemia yang disebabkan tubuh tidak dapat memproduksi sel darah merah yang cukup, biasanya disebabkan karena paparan radiasi, bahan kimia, konsumsi obat – obatan tertentu, autoimun, infeksi virus dan penyebab lain yang tidak diketahui.

Gejala anemia

Gejala umum yang sering terjadi jika seseorang menderita anemia adalah tubuh terasa lemas, namun penderita anemia juga dapat mengalami hal berikut:

- Kulit pucat
- Detak jantung yang tidak teratur atau cepat
- Sesak napas
- Nyeri kepala
- Nyeri dada
- Tangan dan kaki terasa dingin

Penderita anemia terkadang tidak memiliki gejala sehingga seseorang terkadang tidak mengetahui sedang menderita anemia. Segera konsultasikan diri Anda ke dokter apabila memiliki gejala kelelahan dan kulit terlihat lebih pucat dari biasanya.

Pencegahan dan pengobatan anemia

Banyak tipe anemia yang tidak dapat dicegah, namun beberapa penyebab anemia karena kurangnya asupan nutrisi. Dengan mengonsumsi makanan yang kaya akan vitamin dan mineral dapat membantu Anda terhindar dari anemia defisiensi besi dan anemia karena kekurangan vitamin B-12 dan asam folat.

Untuk pengobatan anemia sendiri harus berdasarkan penyebabnya:

- **Anemia kekurangan zat besi**

Dengan mengonsumsi makanan kaya akan zat besi atau mengonsumsi suplemen zat besi dapat mengatasi penyakit anemia jenis ini

- **Anemia akibat kehilangan darah**

Hal utama yang harus dilakukan adalah dengan cara mengatasi perdarahannya

- **Anemia karena kekurangan vitamin**

Pengobatan yang dapat dilakukan adalah mengonsumsi makanan atau suplemen yang mengandung vitamin B 12

- **Anemia sel sabit**

Pengobatan yang diberikan seperti terapi oksigen, obat-obatan anti nyeri dan cairan infus. Selain itu antibiotik, suplemen asam folat, transfusi darah dan obat kanker hydroxyurea mungkin akan diberikan

- **Anemia hemolitik**

Hal pertama yang dapat dilakukan adalah menghentikan obat yang dapat memicu anemia. Pengobatan yang diberikan seperti obat penekan system imun, dan mengobati infeksi

- **Anemia karena penyakit kronis**

Dengan mengobati penyakit yang mendasari dapat membantu mengatasi anemia jenis ini

- **Anemia Aplastik**

Pengobatan yang diberikan berupa transfusi darah atau cangkok sumsum tulang

Referensi :

- Mayo Clinic (2020). Symptoms & causes. Aplastic anemia
- Medical News Today (2020). What to know about anemia
- Mayo Clinic (2021). Symptoms & causes. Anemia
- Mayo Clinic (2021). Diagnosis & treatment. Anemia
- NHS (2021). Iron deficiency anemia
- Webmd (2020). Anemia