

Αιματοκρίτης: Οι φυσιολογικές τιμές ανά ηλικία - Τι να κάνετε για ν' ανέβει

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



[Φωτο:bikesports.gr](#)

Φωτο:bikesports.gr

Η εξέταση για τον αιματοκρίτη καθορίζει το ποσοστό των ερυθρών αιμοσφαιρίων στο αίμα. Το αίμα αποτελείται κυρίως από ερυθρά και λευκά αιμοσφαίρια που “αιωρούνται” σε ένα σχεδόν διαυγές υγρό που ονομάζεται ορός.

Ο **αιματοκρίτης** είναι μια βασική εξέταση που μπορεί να δείξει πολλά για την κατάσταση της υγείας σας. Η εξέταση αιματοκρίτη υποδεικνύει το ποσοστό του αίματος κατ’ όγκο που αποτελείται από ερυθρά αιμοσφαίρια.

Οι φυσιολογικές τιμές αιματοκρίτη

Οι φυσιολογικές τιμές για του αιματοκρίτη ποικίλλουν ανάλογα με την ηλικία, το φύλο, την πιθανή εγκυμοσύνη και το υψόμετρο στο οποίο ζει κανείς. Τα παρακάτω είναι τα φυσιολογικά περιθώρια αιματοκρίτη για βρέφη, παιδιά και ενήλικες:

- Νεογνά: 55% -68%
- Μίας (1) εβδομάδας βρέφος: 47% -65%
- Ενός (1) μήνα βρέφος: 37% -49%
- Τριών (3) μηνών βρέφος: 30% -36%
- Ενός (1) έτους παιδί: 29% -41%
- Δέκα (10) ετών παιδί: 36% -40%
- Ενήλικας άντρας: 42% -54%
- Ενήλικη γυναίκα: 38% -46%
- Ενήλικες έγκυες γυναίκες: Από 30% - 34% (χαμηλό όριο) έως 46% (άνω όριο)
- Κάτοικοι σε μεγάλο υψόμετρο: περίπου 45% - 61% στους άνδρες και 41% - 56% στις γυναίκες (Αυτά τα επίπεδα είναι υψηλότερα επειδή οι άνθρωποι που ζουν σε μεγάλο υψόμετρο χρειάζονται περισσότερα ερυθρά αιμοσφαίρια, επειδή είναι εκείνα που μεταφέρουν οξυγόνο και υπάρχει μειωμένη συγκέντρωση οξυγόνου στην ατμόσφαιρα)

<http://www.emedicinehealth.com/>

Αιματοκρίτης: Τι πρέπει να τρώτε για να τον αυξήσετε

Ο πιο απλός τρόπος, για να αυξήσετε τα επίπεδα του σιδήρου στον οργανισμό σας είναι να καταναλώνετε τροφές όπως είναι τα **δημητριακά**, το **κόκκινο κρέας**, τα **όσπρια** και το **σुकώτι**.

Μάλιστα για να αυξήσετε την απορρόφηση του σιδήρου από τον οργανισμό, οι ειδικοί συστήνουν να τρώτε εσπεριδοειδή όπως είναι τα **πορτοκάλια** και τα **λεμόνια** που περιέχουν βιταμίνη C.

Επίσης οι ειδικοί συστήνουν να καταναλώνετε **ντομάτες**, **πιπεριές**, **πατάτες**, **λάχανο** και **μπρόκολο**.

Αιματοκρίτης: Τι πρέπει να αποφεύγετε

Για να μην χάνετε το σίδηρο αποφεύγετε να πίνετε πολλούς **καφέδες**, **αναψυκτικά** τύπου κόλα, **σοκολάτες**, **γαλακτοκομικά** προϊόντα (γάλα, τυρί, γιαούρτι κ.α.), προϊόντα από **σόγια**, **κρόκο αυγού** και **κόκκινο κρασί**.

Από Μιχάλης Θερμόπουλος

Πηγή: iatropedia.gr