

Povišen hemoglobin - definicija i uzroci



Hemoglobin je glavni krvni **pigment**, građom metaloprotein (sadrži željezo) crvenih krvnih stanica i služi za prijenos **kisika**. Visoka razina hemoglobina je nešto drugačija od visokog broja crvenih krvnih stanica, jer svaka stanica ne može imati istu količinu hemoglobina.

Visoka razina hemoglobina u krvi nije bolest, već simptom koji ukazuje na razvijanje patološkog procesa u tijelu. Glavne **komplikacije** povišenog hemoglobina u krvi su rizik od [krvnih ugrušaka](#) i začepljenja krvnih žila odnosno [srčanog udara](#) i [plućne embolije](#).

Prema tome, moguće je stanje povišene razine hemoglobina čak i onda kada je broj **crvenih krvnih stanica** ispod normalnog raspona. **Hemoglobin** je krvni pigment, odnosno metaloprotein koji sadrži željezo te služi za prijenos kisika. **Željezo** je atom koji se u tijelu taloži prehranom a koji **hemoglobin** veže za sebe u svojem nastajanju.

Prag za definiranje visoke razine hemoglobina razlikuje se ovisno o **medicinskoj praksi**. Općenito, razina hemoglobina je povišena ako prelazi više od **17.5 grama** hemoglobina po decilitru krvi za muškarce i **15.5/dl za žene**. Kod djece, prag varira ovisno o dobi i spolu.

Povišen hemoglobin uglavnom se javlja kod osoba koje **pretjerano vježbaju** i kod osoba koja žive u područjima povišene nadmorske visine. Tijelo se životu na povišenom području **prilagođava** povećanjem razine hemoglobina u krvi. Do povišene razine hemoglobina može doći i u [trudnoći](#).

Razina hemoglobina može narasti i zbog plućnih i kardiovaskularnih bolesti. Povećanje hemoglobina kod muškaraca osim okolišnih čimbenika može biti rezultat [pušenja](#) pet ili više godina.



Uzroci povišenog hemoglobina

Do **povišene razine hemoglobina** može doći zbog sljedećih stanja:

- Smanjene **oksigenacije tkiva** npr. život na velikoj nadmorskoj visini, što istovremeno dovodi i do povišenja **koncentracije eritrocita** u krvi ([Policitemija](#)) i povećanog [hematokrita](#).
- Broj crvenih krvnih stanica može se **povećati** kako bi nadoknadio nisku razinu kisika u **krvi** zbog slabog srca ili funkcije pluća.
- [Dehidracija](#) je također jedan od uzroka potencijalno visoke razine hemoglobina u krvi. **Dehidracija** može smanjiti volumen krvne plazme za oko 10% te povećati razinu hemoglobina za oko 8%.
- **Vrijeme godine** - zimi hemoglobin raste za 0,5 g/dl, a vrhunac porasta hemoglobina se bilježi u prosincu.
- Ako bubrezi otpuštaju **previše proteina** (eritropoetin ili EPO) koji pojačavaju proizvodnju crvenih krvnih stanica.
- Ako uzimate **lijekove** koji stimuliraju proizvodnju crvenih krvnih stanica.

- Ako postoje **disfunkcije koštane srži** koje rezultiraju povećanom proizvodnjom crvenih krvnih stanica.

Kod **djece** razina hemoglobina može varirati ovisno o **spolu** i **dobi**. Povišen hemoglobin u djece može biti posljedica velike količine **željeza** ili [vitamina C](#) u krvi.

Povišen hemoglobin može biti posljedica kongenitalnog poremećaja rada srčanog mišića. Specifični **poremećaji** ili drugi **čimbenici** koji mogu uzrokovati **visoku razinu hemoglobina** su:

- Kongenitalne srčane bolesti (urođene srčane bolesti)
- [KOPB](#) (kronična opstruktivna bolest pluća)
- [Dehidracija](#)
- Emfizem (bolest koja uništava plućne alveole)
- EPO doping (injekcije eritropoetina za poboljšavanje sportske izvedbe)
- [Otkazivanje srca](#)
- [Rak bubrega](#)
- [Rak jetre](#)
- Ostale bolesti srca i pluća
- [Policitemija vera](#)
- [Pušenje](#) - može rezultirati niskim razinama kisika u krvi



Simptomi povišene razine hemoglobina u krvi

Visoka razina hemoglobina najčešće ako se isključe **okolišni čimbenici**, ukazuje na **bolest**. U slučaju nekih od sljedećih simptoma, liječnik će vas poslati na odgovarajuće pretrage:

- [Smanjena koncentracija](#)
- [Vrtoglavica](#)
- Zbunjenost
- Opća slabost
- [Umor](#)
- Povišen krvni tlak
- [Poremećaj spavanja](#)
- Gubitak apetita
- [Glavobolja](#)
- Svrbež kože
- Bol u kostima i zglobovima

- Plava boja kože (vidljiva na usnama i vršcima prstiju)
- [Oslabljena cirkulacija](#)
- [Stvaranje ugrušaka](#)
- Oticanje
- Trnci
- Privremeni gubitak sluha ili vida

Povišena razina hemoglobina u krvi može izazvati pojavu [anemije srpastih stanica](#). Neugodni simptomi najčešće nestaju s liječenjem uzroka povišenog hemoglobina u krvi. Kako bi se dijagnosticirala povišena razina hemoglobina krvi liječnik će vas poslati da napravite **KKS** odnosno **kompletnu krvnu sliku**, a po potrebi i na neku drugu pretragu ovisno o tome što pokazuje nalaz krvi.

Kako sniziti razinu povišenog hemoglobina u krvi?

Kao što smo već rekli - razina hemoglobina u krvi smanjit će se **djelovanjem** na uzrok. Liječnici uglavnom propisuju lijekove za smanjenje **viskoznosti krvi**. Od lijekova se najčešće koriste: Trental, Cardiomagnyl i Aspirin koji sprječavaju zgrušavanje krvi.

Međutim, kako bi se simptomi još brže otklonili te kako biste mogli neometano nastaviti sa **svakodnevnih aktivnostima** jednakim intenzitetom prije nastanka smetnji, potrebno je **regulirati prehranu**.

U slučaju da uzimate razne prehrambene dodatke poput **željeza** i **vitamina** B12, B2 i B6, askorbinsku i folnu kiselinu - trebali biste prestati. Iz prehrane biste trebali **izbaciti** namirnice koje su bogate tim **tvarima** poput: jetre i drugih iznutrica, crvenog mesa, maslaca, masnog mlijeka, crvenog voća i povrća, slastica, algi, dimljenih jela, a zabranjeno je i konzumiranje [alkohola](#).

Na **jelovnik** obavezno trebate dodati sjedeće **namirnice**:

- Mliječne proizvode - sir, jogurt, mekani sir, fermentirani mliječni proizvodi.
- [Mahunarke](#)
- Soju
- [Orašaste plodove](#)
- [Svježe sokove](#)
- [Biljne čajeve](#)
- Cjelovite žitarice
- [Grožđe](#)
- Povrće na pari
- Marelice
- Grah

- Špinat

Kako bi ova posebna prehrambena dijeta uspjela potrebno je povećati unos **tekućine**. Također, bitno je napomenuti kako je konzumiranje [alkohola](#), sedativa i tableta za spavanje strogo zabranjeno.

Nemojte očekivati da će se razina hemoglobina smanjiti preko noći. Razina hemoglobina u krvi se smanjuje postupno i to može trajati. Već prilikom pojave prvih simptoma i sumnje na povišenu razinu hemoglobina - javite se vašem liječniku kako biste dijagnosticirali problem te kako bi se on počeo medicinski **tretirati**.

[Doznajte više o nedostatku hemoglobina u krvi!](#)