

## Elevi cu probleme de sănătate

### Anemia



## Anemia



### Tipuri de recomandări la nivel de clasă (accent pe metodele instructive)

1. **Fiți atenți atunci când interpretați comportamentul unui elev.** În cazul în care nu sunt diagnosticați, elevii pot prezenta unele sau toate dintre următoarele comportamente: iritabilitate, oboseală, lipsă de concentrare, evitarea activităților, amețeli și alte probleme cognitive.
2. **Asigurați-vă că absențele elevilor sunt justificate;** încurajați părinții să își ducă copiii la un program complet de verificare.
3. **Includeți informații privind o alimentație sănătoasă și nutriție în curriculum ca o abilitate de viață** în contextul unui modul cum ar fi sănătatea sau știința.
4. **Oferiți elevilor oportunitatea de a sta în partea din față a clasei pentru a contribui la concentrarea elevilor.**
5. **Recurgeți la o abordare cuprinzătoare a tuturor activităților, inclusiv a activităților de educație fizică;** aveți în vedere faptul că elevii anemici ar putea prezenta semne de oboseală sau amețeli sau ar putea avea nevoie de timp suplimentar pentru a-și reveni din activitate.

[Referință: *Schools and Health*: <http://www.schoolsandhealth.org/Pages/iron.aspx>]



### Tipuri de recomandări la nivel de școală (accent pe metodele instructive)

#### Alimente: Cantină / Vizite / Tabere / Excursii

1. **Asigurați-vă că la cantina școlii există alimente sau gustări cu un conținut ridicat de fier.**
2. **Asigurați-vă că chiar și elevii dintr-un context socioeconomic sărac, care este posibil să nu fi primit o nutriție adecvată la domiciliu, pot avea acces la alimente bogate în fier la școală;** aceste eforturi pot fi sprijinite prin acțiuni adecvate organizate de asociațiile de părinți.

[Referință: Kim, J. Y., Shin, S., Han, K., Lee, K. C., Kim, J. H., Choi, Y. S., ... & Ko, B. J. (2014). *Relationship between socioeconomic status and anemia prevalence in adolescent girls based on the fourth and fifth Korea National Health and Nutrition Examination Surveys. European journal of clinical nutrition*, 68(2), 253-258.]

## Altele (controale medicale școlare)

**Asigurați-vă că există un aparat de monitorizare a ritmului cardiac care poate fi utilizat în cadrul orelor de educație fizică și în cadrul altor activități fizice, întrucât elevii cu anemie pot prezenta un ritm cardiac neobișnuit de rapid.**

[Referință:

[http://www.hopkinsmedicine.org/healthlibrary/conditions/hematology\\_and\\_blood\\_disorder/s/iron-deficiency\\_anemia\\_85,P00077/](http://www.hopkinsmedicine.org/healthlibrary/conditions/hematology_and_blood_disorder/s/iron-deficiency_anemia_85,P00077/)]

## Părinți / Asociații de părinți

1. **Asigurați-vă că chiar și elevii dintr-un context socioeconomic sărac, care este posibil să nu fi primit o nutriție adecvată la domiciliu, pot avea acces la alimente bogate în fier la școală;** aceste eforturi pot fi sprijinite prin acțiuni adecvate organizate de asociațiile de părinți.

[Referință: Kim, J. Y., Shin, S., Han, K., Lee, K. C., Kim, J. H., Choi, Y. S. & Ko, B. J. (2014). Relationship between socioeconomic status and anemia prevalence in adolescent girls based on the fourth and fifth Korea National Health and Nutrition Examination Surveys. *European journal of clinical nutrition*, 68(2), 253-258.]

2. **Discutați cu părinții cu privire la cerințele speciale ale unui elev cu anemie, cum ar fi nevoile de medicație și de nutriție.**

[Referință: Mayo Clinic: [www.mayoclinic.org](http://www.mayoclinic.org)]

## Siguranță

1. **Asigurați-vă că chiar și elevii dintr-un context socioeconomic sărac, care este posibil să nu fi primit o nutriție adecvată la domiciliu, pot avea acces la alimente bogate în fier la școală;** aceste eforturi pot fi sprijinite prin acțiuni adecvate organizate de asociațiile de părinți.

[Referință: Kim, J. Y., Shin, S., Han, K., Lee, K. C., Kim, J. H., Choi, Y. S., ... & Ko, B. J. (2014). Relationship between socioeconomic status and anemia prevalence in adolescent girls based on the fourth and fifth Korea National Health and Nutrition Examination Surveys. *European journal of clinical nutrition*, 68(2), 253-258.]

2. **Discutați cu părinții cu privire la cerințele speciale ale unui elev cu anemie, cum ar fi nevoile de medicație și de nutriție.**

[Referință: Mayo Clinic: [www.mayoclinic.org](http://www.mayoclinic.org)]

3. **Asigurați-vă că există un aparat de monitorizare a ritmului cardiac care poate fi utilizat în cadrul orelor de educație fizică și în cadrul altor activități fizice, întrucât elevii cu anemie pot prezenta un ritm cardiac neobișnuit de rapid.**

[Referință:

[http://www.hopkinsmedicine.org/healthlibrary/conditions/hematology\\_and\\_blood\\_disorder/s/iron-deficiency\\_anemia\\_85,P00077/](http://www.hopkinsmedicine.org/healthlibrary/conditions/hematology_and_blood_disorder/s/iron-deficiency_anemia_85,P00077/)]

## Suport elevi

**Asigurați-vă că chiar și elevii dintr-un context socioeconomic sărac, care este posibil să nu fi primit o nutriție adecvată la domiciliu, pot avea acces la alimente bogate în fier la școală; aceste eforturi pot fi sprijinite prin acțiuni adecvate organizate de asociațiile de părinți.**

[Referință: Kim, J. Y., Shin, S., Han, K., Lee, K. C., Kim, J. H., Choi, Y. S., ... & Ko, B. J. (2014). Relationship between socioeconomic status and anemia prevalence in adolescent girls based on the fourth and fifth Korea National Health and Nutrition Examination Surveys. *European journal of clinical nutrition*, 68(2), 253-258.]

## Tehnologie

**Asigurați-vă că există un aparat de monitorizare a ritmului cardiac care poate fi utilizat în cadrul orelor de educație fizică și în cadrul altor activități fizice, întrucât elevii cu anemie pot prezenta un ritm cardiac neobișnuit de rapid.**

[Referință:

[http://www.hopkinsmedicine.org/healthlibrary/conditions/hematology\\_and\\_blood\\_disorder/iron-deficiency\\_anemia\\_85,P00077/](http://www.hopkinsmedicine.org/healthlibrary/conditions/hematology_and_blood_disorder/iron-deficiency_anemia_85,P00077/)]

## Literatură de specialitate

### Definiția anemiei

Anemia apare atunci când sângele are un număr de celule roșii mai mic decât în mod normal, sau când celulele roșii din sânge nu au suficientă hemoglobină. Hemoglobina este o proteină care conferă culoarea roșie a sângelui și ajută aceste celule să transporte oxigenul de la plămâni la restul corpului. Dacă o persoană este anemică, organismul pur și simplu nu primește suficient sânge bogat în oxigen, ceea ce face ca persoana să se simtă obosită și slăbită. Anemia severă poate afecta inima, creierul și alte organe ale corpului și poate chiar provoca moartea. În general, deficiența de fier este cea mai frecventă cauză a anemiei în lumea dezvoltată (Sills et al, 2016). Deficiența de fier există o lungă perioadă de timp înainte de apariția anemiei. De obicei, deficitul de fier este surprins într-un stadiu incipient de către medicii pediatri în screening-ul de rutină deoarece prezintă simptome foarte specifice, cum ar fi onicofagia și tendința de a mesteca gheață sau sol. În lumea occidentală, anemia ar putea fi rezultatul deficienței prelungite de fier din cauza malnutriției așa cum se constată în cazul anorexiei nervoase.

### Simptomele anemiei

Dificultate de menținere a temperaturii corpului, risc crescut de infecții, oboseală, slăbiciune, paloare a pielii, bătăi rapide sau neregulate, dificultăți de respirație, dureri în piept, amețeli, probleme cognitive, mâini și picioare reci, dureri de cap și iritabilitate.

### Grupuri expuse pericolului

Conform **Organizației Mondiale a Sănătății** (2004), copiii sunt deosebit de vulnerabili la anemie și o valoare estimată de 53% din copiii de vârstă școlară suferă de anemie la nivel global. Adolescențele prezintă un risc mai mare de deficit de fier deoarece corpurile lor pierd fier în timpul menstruației. Copiii care au anumite probleme de sănătate, cum ar fi infecții cronice sau diete restrictive, precum

și copiii care nu primesc hrană suficientă în regimul lor alimentar se află, de asemenea, într-un pericol mai mare de deficit de fier. Anemia are consecințe grave asupra dezvoltării cognitive și fizice a copiilor, așa cum este indicat de performanța școlară slabă din cauza unei incapacități de a învăța și de a se concentra (WHO, 2004).

## Site-uri web și rapoarte UE

Schools and Health

<http://www.schoolsandhealth.org/Pages/iron.aspx>

Centre for Diseases Control

<https://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/00051880.htm>

World Health Organisation (WHO)

[http://www.who.int/topics/anaemia/en/who\\_unicef-anaemiastatement.pdf](http://www.who.int/topics/anaemia/en/who_unicef-anaemiastatement.pdf)

## Referințe

Sills R. Iron-deficiency anemia. In: Kliegman RM, Stanton BF, St Geme JW, Schor NF, eds. *Nelson Textbook of Pediatrics*. 20th ed. Philadelphia, PA: Elsevier; 2016:chap 455.

World Health Organization (2004) Focusing on anaemia joint statement. World Health Organization and the United Nations Children's Fund.