

Автор: В. Жураковский заместитель главного врача по МЭиР



Каждая третья женщина и каждый шестой мужчина страдают желездефицитной анемией. Причины патологии состоят в том, что организм человека усваивает из любой пищи не более 2,5 мг железа в день. Суточная потребность в этом элементе составляет у взрослых мужчин 10 мг, взрослых женщин – 20 мг, детей – от 4 до 18 мг.

Железо входит в состав гемоглобина – железосодержащего белка крови, миоглобина - мышечного белка, различных ферментов, отвечающих за нормальное функционирование кожи, слизистых, нервной и других систем.

При недостатке железа организм начинает брать его из «запасников», в первую очередь на производство гемоглобина. Вот почему кровь реагирует на недостаток железа в последнюю очередь, - сначала страдают ткани организма.

Первые симптомы недостатка железа - повышенная утомляемость, мышечная слабость, нервозность, сонливость днем и плохой сон ночью.

На это часто не обращают внимания, списывая на возраст, хронические заболевания, загруженность на работе или учебе. примерно через полгода запасы железа в организме значительно уменьшаются. Это приводит к снижению синтеза гемоглобина и железосодержащих ферментов, в результате чего ухудшается снабжение тканей кислородом, нарушаются окислительные процессы в клетках. Очень чувствительны к гипоксии сердце, головной мозг, почки.

Постепенно появляются новые симптомы, такие как головные боли, головокружения, обмороки или полуобморочные состояния (потемнение в глазах или ощущение «сетки» перед ними), одышка и сердцебиение при нагрузке, боль в сердце, которая плохо снимается привычными препаратами, бледность, сухость кожи, которая приобретает «алебастровый» или зеленоватый оттенок, трещины в углах рта, ломкость, слоистость и утолщение ногтей, их вогнутая (ложкообразная) форма с поперечными полосками, выпадение и ломкость волос, особенно у женщин, жжение языка (будто ошпарили), может быть развитие неадекватных пристрастий (неотвратимое желание

вдыхать запах бензина, ацетона, краски, побелки и отвращение к запаху пота, сигаретного дыма, алкоголя, или потребность в меле, извести, земле, пепле).

Чаще всего страдают железодефицитной анемией женщины репродуктивного возраста, беременные, маленькие дети и пожилые люди.

**По какой же причине может наступить железодефицитная анемия?** Из-за незначительных кровопотерь, часто незаметных (скрытых) для больного, или длительных, а также при наличии язвы, эрозии слизистой пищевода, желудка, кишечника, геморроя, опухоли желудка, кишечника без выраженных симптомов заболевания. Также – в результате маточных кровотечений у женщин, заболеваний кишечника, при которых нарушается всасывание железа, поступающего с пищей. Среди других причин - беременность и лактация, повышенная потребность молодого организма в железе в период интенсивного роста, несбалансированное и неполноценное питание, особенно у детей и пожилых, неконтролируемый прием лекарств, интенсивные физические нагрузки, спорт.

Диагноз «анемия» ставится исходя из результатов анализа крови. Основным методом лечения – заместительная терапия препаратами железа. Однако принимать их для профилактики нельзя! Избыток вещества чреват осложнениями.

Если же такие таблетки выписал врач, следует помнить о нескольких важных правилах их приема.

Не следует запивать лекарство чаем, так как содержащийся в нем танин может образовывать с железом нерастворимые комплексы.

Всасывание препаратов железа затрудняется при одновременном приеме солей кальция (глюконат или карбонат кальция), фосфорной кислоты, фитина, тетрациклина, а также «Альмагеля», «Фосфалюгеля».

Во время лечения и с целью профилактики заболевания рацион должен содержать

продукты, богатые железом – мясо, печень, морковь, гранаты, орехи. При этом помните, что лучше всего этот элемент усваивается из мяса, хуже – из овощей и зелени. И главное – практически все симптомы железодефицитной анемии обратимы, если своевременно поставлен диагноз и назначено адекватное лечение.