



ЖЕЛЕЗОДЕФИЦИТНАЯ АНЕМИЯ

Железодефицитная анемия — самый распространенный тип анемии. Это состояние, вызванное дефицитом железа, при котором в крови снижается уровень эритроцитов и гемоглобина, вследствие чего нарушается снабжение органов и тканей кислородом. Кроме того, железо участвует в работе многих систем организма, соответственно, при анемии их нормальное функционирование также страдает.

Имеющийся дефицит железа при отсутствии адекватной коррекции может иметь весьма негативные последствия: на фоне анемии любое заболевание протекает тяжелее, а выздоровление затягивается. При тяжелой патологии существенно возрастают смертельные риски. Но и без того железодефицитная анемия сильно ухудшает качество жизни, поскольку «анемичный» человек, как правило, — это человек постоянно уставший, обессиленный, раздражительный, апатичный. Ко всему прочему дефицит железа часто является одним из симптомов серьезных заболеваний, в успешном лечении которых принципиальное значение имеет ранняя диагностика.

Симптомы железодефицитной анемии

Поначалу дефицит железа может быть настолько незначительным, что его можно не заметить. Но по мере того, как организму становится все более недостаточно железа, анемия ухудшается, признаки и симптомы усиливаются. Совокупность симптомов железодефицитной анемии

представлена двумя синдромами: анемическим и сидеропеническим (дефицит железа в тканях).

Анемический синдром включает симптомы:

- Слабость, утомляемость.
- Головокружение, обмороки, головная боль. Чувство раздражительности, головокружения или быстрая потеря концентрации могут быть вызваны дефицитом железа. Железо помогает крови доставлять кислород по всему телу, а чувство раздражительности или головокружения может быть признаком того, что мозг не получает достаточного количества кислорода.
- Шум в ушах.
- «Мелькание мушек» перед глазами.
- Учащенное сердцебиение. Организм пытается компенсировать недостаток кислорода в органах и тканях, увеличивая частоту дыхания, чтобы в организм поступало больше кислорода, и частоту сердечных сокращений, чтобы помочь переместить кислород по телу.
- Одышка при физической нагрузке. Во время физической нагрузки нормально испытывать некоторую одышку и учащенное сердцебиение, поскольку организму требуется больше кислорода. Но при дефиците железа в крови может не быть достаточно кислорода для мышц, чтобы выполнять повседневные действия, например, ходить. Снижение толерантности к физическим нагрузкам тоже может быть сигналом к недостатку железа в организме (раньше легко поднимались по лестнице на 5 этаж, теперь с трудом и с остановками – на 3-й).

Сидеропенический синдром включает достаточно много неспецифических симптомов, что зачастую побуждает человека обращаться за помощью к трихологам, дерматологам, гастроэнтерологам и другим специалистам в поисках решения своей проблемы, в то время как путь к этому может лежать через восполнение дефицита железа в организме:

- Сухость кожи.

- Ломкость и слоистость ногтей. Ложкообразные ногти. Ломкие ногти легко слоятся и трескаются. Ломкость ногтей может быть признаком дефицита железа. Еще одним признаком дефицита железа являются «ложкообразные ногти». Это ногти, которые утоплены в середине и приподняты по краям, что придает им округлую форму, похожую на ложку.
- Расслаивание кончиков волос. Выпадение волос. Естественно, что некоторые волосы выпадают, когда вы моете или расчесываете их, но если вы теряете пучки волос или больше волос, чем обычно, это может быть вызвано дефицитом железа. Повышение уровня железа может остановить или уменьшить выпадение волос.
- Необычное пристрастие к некоторым запахам, например, бензина, ацетона или другим резким запахам.
- Головные боли, головокружение.
- Беспокойство, раздражительность.
- Снижение памяти.
- Извращение аппетита. Желание съесть несъедобные предметы. Время от времени тяга к определенным продуктам является нормальной, особенно во время беременности. Однако если у вас есть тяга к льду или непищевым продуктам, таким как глина, грязь, пепел и крахмал, это может быть признаком дефицита железа. Этот вид расстройства пищевого поведения также называется «pica» или *пагофагия*. Если вы регулярно едите лед, это также следует обсудить со стоматологом, поскольку частое жевание льда может повредить зубы.
- Затруднение глотания. Першение в горле. Это связано с нарушением эпителиального слоя кожи из-за дефицита железа, что вызывает сухость слизистых, затруднение глотания, чувство першения. Может возникнуть неприятная сухость во рту, даже если вы пьете много жидкости.
- Запоры.
- Симптомы гастрита.

Поскольку железо задействовано в работе многих органов и систем, симптомы дефицита железа могут быть очень и очень разнообразными. Среди прочих выделяют также следующие необычные признаки и симптомы:

- Трещины и язвы во рту. Дефицит железа может вызвать появление болезненных, красных, шелушащихся трещин на одной или обеих сторонах рта. Это ощущается более остро, чем когда губы трескаются из-за холодной погоды. Язвы во рту — это болезненные белые пятна на внутренней стороне рта. Существует много причин, по которым могут быть язвы во рту, включая прикусывание внутренней стороны рта, стресс и истощение, стоматит, но еще одной причиной может быть дефицит железа.
- Непереносимость холода или холодные руки и ноги. Если вы легко мерзнете или у вас постоянно холодные руки и/или ноги даже в теплой среде, это может быть связано с тем, что в кровь к рукам и ногам поступает недостаточно кислорода, что может быть результатом дефицита железа.
- Дискомфорт в ногах, приводящий к нарушениям сна. Часто его путают с синдромом беспокойных ног — это постоянная потребность двигать ногами во время отдыха, например, когда вы лежите в постели. Особенно часто проявляется себя в вечернее и ночное время суток. Это тревожное чувство проходит или уменьшается только при постоянном движении ногами. Синдром беспокойных ног может не быть связан с дефицитом железа, но дефицит железа в 9 раз увеличивает вероятность развития синдрома беспокойных ног по сравнению с теми, у кого железо в норме.
- Поперечная исчерченность ногтей указывает на недостаток железа. Не путать с продольной исчерченностью, которая указывает на дисфункцию щитовидной железы.
- Повышенная восприимчивость к инфекциям. Если вы часто или чаще, чем раньше, болеете инфекционными заболеваниями (банальной простудой), это может быть признаком дефицита железа. Железо необходимо организму для поддержания здоровой иммунной системы.

- Беспричинные синяки, не связанные с травмой. При железодефицитной анемии костный мозг испытывает «железный голод». Помимо неспособности производить достаточное количество эритроцитов, может также наблюдаться снижение выработки тромбоцитов. Тромбоциты являются первым этапом свертывания крови, поэтому снижение количества тромбоцитов приводит к увеличению гематом.
- Бледность кожи. Гемоглобин — это пигмент красного цвета. При дефиците железа в крови уровень гемоглобина ниже нормы, соответственно, отсюда бледный вид. У некоторых это наиболее заметно на лице, ногтях, внутренней части рта и слизистой оболочке глаз. Если вы оттянете нижнее веко вниз, цвет подкладки должен быть насыщенным, красным. Если же она очень бледного персикового или желтого цвета, это может указывать на дефицит железа или железодефицитную анемию.
- Снижение либидо.
- Плаксивость.

Если вы подозреваете, что у вас могут быть симптомы дефицита железа или железодефицитной анемии, важно проконсультироваться с врачом, чтобы он мог назначить обследования, определить причину симптомов и назначить правильное лечение.

Сколько нужно железа?

Для нормальной работы организма взрослому человеку нужно не менее 1-2 мг железа в сутки. При определенных обстоятельствах (тяжелый физический труд; интенсивные спортивные нагрузки; период беременности и лактации и т.д.) нормы потребления возрастают до 4-6 мг в сутки.

Где взять?

Железо содержится в природе во многих продуктах питания. В пище оно встречается в двух формах: гемовое железо и негемовое железо. Негемовое железо содержится в растительной пище и обогащенных железом продуктах питания. Мясо, морепродукты и птица содержат как гемовое, так и негемовое железо. ***Разница между формами железа в его усвояемости: негемовое железо усваивается на 2-3%, гемовое – на 25%.*** Это важно учитывать, помня о суточной потребности организма в 1-2 мг железа. Поэтому

необходимое ежедневное потребление железа, в зависимости от пола, возраста, а также особенностей рациона, будет составлять от 11 до 15 мг у подростков, от 8 до 18 мг у взрослых.

Также негемовое железо будет лучше усваиваться, если сочетать продукты растительного происхождения с мясом, птицей, морепродуктами, т.е. источниками гемового железа. А также с продуктами, содержащими витамин С, например, с цитрусовыми, клубникой, сладким перцем, помидорами и брокколи.

В каких продуктах много железа

Рекомендуемое количество железа можно получить, употребляя в пищу различные продукты, включая следующие: постное мясо, морепродукты и птицу, обогащенные железом сухие завтраки и хлеб, белую фасоль, чечевицу, шпинат, горох, орехи и некоторые сухофрукты, например, изюм

Лидеры по содержанию железа. Животные продукты: свиная и утиная печень, устрицы (и другие панцирные морепродукты), говядина, крольчатина, яйца, курица.

Растительные продукты: сушеные грибы, гречка, бобовые, чечевица, шпинат, кунжут, орехи (кешью, фисташки, кедровые), морская капуста.

БАДы не лечат

Железо доступно во многих поливитаминных/минеральных добавках и в препаратах, содержащих только железо. Однако, если дело касается железодефицитной анемии или других состояний, связанных с дефицитом железа, никакие витаминно-минеральные комплексы не способны решить проблему.

Согласно клиническим рекомендациям, биологически активные добавки (БАДы) не показаны для лечения железодефицитной анемии и железодефицитных состояний и не являются лекарственным средством.

Если вы подозреваете, что у вас может быть недостаток железа в организме, или вы испытываете симптомы, которые могут указывать на анемию, лучше обратиться за консультацией к врачу-терапевту или врачу-гематологу, пройти необходимые лабораторные обследования и получить квалифицированную помощь в случае подтверждения железодефицита.