

## **Железодефицитная анемия – проблема , требующая решения.**

Что же такое железодефицитная анемия и почему так важно вовремя обратиться к врачу и начать лечение?

Железодефицитная анемия – это достаточно распространенное патологическое состояние, которое характеризуется снижением запасов железа в организме и снижением гемоглобина .По данным Всемирной организации здравоохранения ,железодефицитная анемия встречается у 1,7 млрд. населения земного шара ,а людей со скрытым дефицитом железа в 2 раза больше . Железо играет важную роль в жизнедеятельности организма человека и является составной частью гемоглобина , который участвует в переносе кислорода к органам и тканям . Поэтому его недостаток приводит к нарушению функции органов и систем организма.

Какие же жалобы могут быть первыми звоночками железодефицитной анемии?

Одними из первых жалоб являются сухость и бледность кожных покровов ,повышенное выпадение волос, ломкость , слоистость и поперечная исчерченность ногтей .Почти у половины пациентов появляется повышенная утомляемость , общая слабость ,ухудшение памяти ,головные боли , головокружение , одышка при ходьбе ,нередко ,особенно у молодых женщин ,могут возникать эпизодические обмороки .Необходимо обратить внимание на следующие признаки , которые характерны именно для железодефицитной анемии –это извращение вкуса ,пристрастие к таким необычным веществам ,как земля , мел , глина , накрахмаленное бельё ,лёд ,пепел, зубная паста , а так же извращение обоняния –пристрастие к запаху ацетона ,бензина , типографской краски.

Какие же причины и факторы могут явиться провоцирующими железодефицитное состояние ?

Основные группы риска – это в первую очередь дети и подростки (занимающиеся , выраженными физическими нагрузками) , женщины репродуктивного возраста ( до 50лет) ,женщины с обильными менструациями ( более 5-ти дней),маточными кровотечениями , нарушениями менструального цикла , беременные и лактирующие ( кормящие грудью) женщины , вегетарианцы ,а так же пожилые и молодые люди , страдающие желудочно-кишечной патологией ( гастриты , язвы , энтериты , колиты, геморрой ,опухоли доброкачественные и злокачественные

,цирроз печени, пародонтоз ,глистные инвазии ) и регулярное неконтролируемое донорство.

Основными причинами железодефицитной анемии являются в первую очередь диета , содержащая низкое количество железа и белка ( низкое содержание мяса ,рыбы ,птицы ), а также диета ,содержащая преимущественно злаки (хлеб , крупяные каши),картофель ,мучные изделия . Необходимо отметить продукты ,нарушающие всасывание железа-это жиры ( сало , масло сливочное и растительное) ,молочные продукты ,чай и кофе. Второй причиной являются хронические кровопотери – это обильные и длительные менструации у женщин , патологии желудочно-кишечного тракта (язвы ,гастриты ,геморрой и т.д.) ,носовые ,десневые ,почечные и легочные кровотечения .Третья причина – это повышенная потребность в железе ,чаще возникает у беременных женщин ,детей первых двух лет жизни ,подростки и спортсмены .

Что необходимо делать если вы заподозрили у себя железодефицитное состояние ?

Это конечно же обратиться к врачу , пройти назначенное лечение и обследование . Хотелось бы обратить внимание на то ,что только диетой нельзя вылечить железодефицитную анемию ,т.к. в первую очередь необходимо найти причину и устранить её.

И хотелось бы закончить на позитивной ноте ,т.к железодефицитная анемия – самая благоприятная форма анемии ,и при правильном лечении – это 100 % выздоровление.