

Как часто, вставая утром, мы не чувствуем себя отдохнувшими, а в течение дня беспокоит сонливость, снижена работоспособность, ухудшилась память. Стала сухой кожа, ломкими волосы, слоятся ногти, появились сердцебиение, одышка. Что это? Возраст? Переутомление? А причина может заключаться совсем в другом. Эти симптомы нередко являются проявлением анемии.

Под термином «анемия» или «малокровие» понимают снижение гемоглобина или эритроцитов в единице объема крови. У мужчин это уровень гемоглобина менее 130 г/л, у женщин - менее 120 г/л. Из всех анемий самой распространенной является железодефицитная анемия - ЖДА, то есть анемия, связанная с дефицитом железа в организме. На долю ее приходится 70-80% всех анемий. По данным Всемирной Организации Здравоохранения, ЖДА можно выявить у 1 788 600 000 жителей земли, а скрытый дефицит железа, когда гемоглобин еще нормален, а запасы железа в организме равны нулю, в 2 раза чаще. Чаще всего ЖДА встречается у женщин детородного возраста, у беременных и кормящих грудью, у детей младших возрастных групп и в период быстрого роста. Наличие ЖДА нарушает качество жизни пациентов, снижает их трудоспособность, вызывает функциональные расстройства со стороны многих органов и систем. ЖДА повышает склонность к развитию респираторных и других инфекций.

Каковы основные причины развития ЖДА? Их несколько. Прежде всего, это потери железа, связанные с хроническими кровотечениями. Хронические кровопотери, даже незначительные по объему, приводят со временем к истощению запасов железа с последующим развитием анемии. У женщин это чаще всего длительные обильные менструальные кровопотери, когда организм не успевает восполнить запасы железа, или имеется гинекологическое заболевание (фибромиома, эндометриоз), сопровождающееся маточными кровотечениями. У мужчин наиболее частой причиной ЖДА являются геморроидальные кровотечения и кровопотери из желудочно-кишечного тракта — язвенная болезнь, полипы и др. Известно, что в 1 мл крови содержится 0,5 мг железа, ежедневная потеря 2-3 чайных ложек крови (10 мл — 5 мг железа) при наличии у больного кровоточащего геморроя или другого источника превышает суточные потери железа, истощает его запасы и приводит к развитию ЖДА. Имеют значение и другие источники кровопотерь — десневые, носовые.

Другой причиной ЖДА является недостаточное поступление железа с пищей (недостаток мяса в рационе или вегетарианство), поскольку основной поставщик железа в организм — это мясные продукты. Нередко к развитию ЖДА приводят всевозможные диеты у молодых женщин, особенно если они уже имели факторы риска развития железодефицитной анемии. Дефицит железа может быть связан с нарушением всасывания микроэлемента у лиц, перенесших операцию удаления желудка, 12-перстной кишки и части тонкого кишечника, так как именно в этих отделах происходит всасывание пищевого железа. У детей в период быстрого роста, у спортсменов, испытывающих значительные физические нагрузки, также может возникнуть дефицит железа, связанный с повышенным его расходом, так как железо входит в состав мышечного белка — миоглобина.

Каковы основные проявления дефицита железа в организме? Они обусловлены, с одной стороны, наличием анемического синдрома (низким уровнем гемоглобина), с другой — дефицитом железа (сидеропенией). Анемический синдром проявляется слабостью, повышенной утомляемостью, головокружением, шумом в ушах, мельканием мушек перед глазами, одышкой при подъеме по лестнице, при незначительной физической нагрузке. Выраженность этих симптомов зависит от степени снижения гемоглобина. Так, если уровень гемоглобина составляет 90-119 г/л, то это анемия легкой степени, 70-89 г/л — средней степени тяжести, а ниже 70 г/л — тяжелая ЖДА. При уменьшении содержания гемоглобина у больных с ишемической болезнью сердца, особенно пожилого возраста, могут учащаться приступы стенокардии, увеличиваться потребность в нитроглицерине. Такие пациенты нередко госпитализируются в кардиологические стационары. Клинические проявления сидеропении связаны с дефицитом железа в тканях, снижением активности железосодержащих ферментов. Больные отмечают сухость кожи. Типичным является ломкость и слоистость ногтей, появление их поперечной исчерченности. Волосы плохо растут, секутся, кончики их расслаиваются. Некоторые пациенты отмечают изменения вкуса — желание есть мел, зубную пасту, сырое мясо, сырое тесто, кусочки льда, сухой горох, появляется пристрастие к необычным запахам — бензина, ацетона, горелых спичек. Дефицит железа в организме вызывает нарушения со стороны многих органов и систем — сердечно-сосудистой с развитием миокардиодистрофии, печени с нарушением ее функции по обезвреживанию вредных веществ в организме, желудочно-кишечного тракта с развитием атрофических процессов в желудке, кишечнике. Имеются изменения и со стороны нервной системы — появляется чрезмерная возбудимость или апатия, ухудшается память, снижается уровень интеллектуального развития.

Нужно помнить о том, что низкий гемоглобин может являться проявлением не только железодефицитной анемии, но и ряда других заболеваний, в том числе хронических воспалительных, опухолевых. Поэтому диагноз ЖДА должен устанавливаться врачом после соответствующего обследования: исследования обмена железа, обследования желудочно-кишечного тракта, у женщин — консультации гинеколога. Необходимо установить причину анемии и только затем начинать терапию.

Лечение ЖДА — благодарная задача, так как это заболевание хорошо лечится и при своевременной диагностике нарушенные функции организма **полностью восстанавливаются**.

Существует несколько принципов лечения ЖДА: во-первых, необходимо устранить ее причину, во-вторых, нужно помнить о том, что диета является важной составляющей лечения, но **вылечить диетой ЖДА невозможно**, так как всасывание пищевого железа ограничено и не может восполнить имеющийся дефицит железа в организме. Тем не менее, при дефиците железа в пищевой рацион должны входить мясные продукты (мясо телятины, куриное, свинина до 100 г в день), печень телячья, рыба, бобовые, зелень, фрукты и овощи. Особенно много железа содержат абрикосы, персики, грибы, какао, гречка, шпинат, куриный желток, говяжий язык. **Основным же методом лечения ЖДА является применение препаратов железа.**

С целью профилактики и лечения дефицита железа в организме создан оригинальный комплексный железосодержащий препарат «Феррогем». Что послужило причиной его создания, чем он отличается от существующих железосодержащих препаратов и в чем преимущества его действия? Создание «Феррогема» базируется на многолетних исследованиях, посвященных изучению влияния препаратов железа в комплексе с пантогематогеном у больных ЖДА. Показан четкий положительный эффект, заключающийся в ускорении сроков лечения ЖДА и более быстром исчезновении общеанемических симптомов.

В состав «Феррогема» входит сульфат железа, пантогематоген и аскорбиновая кислота. Сульфат железа, являясь основной составляющей большинства железосодержащих препаратов, восстанавливает дефицит железа в организме, встраивается в железосодержащие ферменты. Пантогематоген, являясь адаптогеном природного происхождения, повышает умственную и физическую работоспособность, активизирует иммунную систему, повышает устойчивость к простудным заболеваниям, снимает стресс-зависимые состояния, положительно влияет на процессы обучения и запоминания, благотворно действует на сердечно-сосудистую систему. Входящие в его состав микроэлементы участвуют в жизненно важных процессах в организме. Так, медь входит в состав многих ферментов и белков, осуществляющих транспорт железа, кальций играет важную роль в развитии и укреплении скелета, марганец положительно влияет на минеральный обмен, а кобальт стимулирует продукцию эритроцитов костным мозгом. Аскорбиновая кислота, входящая в состав «Феррогема» является «акселератором» (ускорителем) всасывания железа, образуя комплексы с железом, хорошо растворимые в кислой среде желудка, в результате чего всасывание железа может увеличиваться в 20 раз!

Предварительные результаты лечения ЖДА с использованием «Феррогема» показали высокую клиническую эффективность, что позволяет рекомендовать «Феррогема» в качестве эффективного и надежного средства для лечения ЖДА, способного вернуть здоровье, красоту и молодость.



ПантоПроект