

Снижение уровня гемоглобина может не иметь клинических проявлений.

Если вам поставили диагноз «**анемия**», многие люди скажут, что у вас малокровие. Это связано с тем, что анемия – это состояние, при котором снижается количество здоровых красных кровяных клеток, эритроцитов, которые доставляют кислород к органам и тканям вашего организма. Анемия всегда сопровождается снижением гемоглобина – белка, который содержится в эритроцитах и связывается с кислородом, поступающим из легких. Существует много видов анемии, каждый из которых вызывается различными причинами. Анемия может быть кратковременным заболеванием или, наоборот, иметь хроническое течение.

Анемия – частое заболевание крови. Если вы думаете, что у вас есть анемия, вам нужно обратиться к гематологу. Гематолог – это врач, который занимается болезнями крови. Анемия может быть признаком серьезного заболевания.

Лечение анемии, в зависимости от ее причин, может включать просто прием таблеток или требовать сложных медицинских процедур.

Симптомы анемии. Основным симптомом анемии – слабость и быстрая утомляемость.

Также может наблюдаться:

- ♦ бледность кожи и видимых слизистых;
- ♦ сердцебиение;
- ♦ одышка или чувство нехватки воздуха;
- ♦ снижение аппетита;
- ♦ боли в области сердца;

- ♦ головокружение;
- ♦ головные боли;
- ♦ ощущение холода в пальцах.

Легкая, а иногда и средняя степень тяжести анемии, может оставаться бессимптомной и обнаруживаться только при анализе крови. Однако с увеличением степени снижения гемоглобина признаки и симптомы анемии проявляются.

Анемия – это состояние, при котором количество эритроцитов или содержание гемоглобина в них ниже нормы. Если у вас есть анемия, это означает, что синтез здоровых (нормальных) эритроцитов снижен или слишком велики их потери (кровотечение, разрушение эритроцитов).



В результате количество эритроцитов и гемоглобина уменьшается и соответственно снижается количество переносимого кислорода – появляются симптомы анемии.

Железодефицитная анемия. Это самый частый вид анемии. Причиной ее развития является недостаток железа. Костному мозгу железу необходимо для синтеза гемоглобина.

Девочки-подростки, у которых отмечается большая кровопотеря во время менструации, являются группой риска для развития железодефицитной анемии.

Анализ крови и диагностика анемии

В том случае, если в анализе крови обнаружено снижение гемоглобина, делается набор дополнительных анализов, чтобы установить точный тип анемии.

Лечение анемии

Анемия чаще всего достаточно хорошо лечится. Однако в большинстве случаев восстановление гемоглобина и количества эритроцитов занимает около 15-30 дней.


Профилактика анемии

Большинство форм анемии предотвратить нельзя. Однако предотвратить снижение гемоглобина в некоторых группах риска можно благодаря правильному питанию.

Большое количество железа содержится в мясе, фасоли и других бобовых культурах, орехах и сухофруктах. Витамин B12 содержится в

мясе и молочных продуктах. Фолиевая кислота – в апельсиновом соке и других фруктах. Правильное питание особенно важно для детей в период роста и беременных женщин.

Для людей с высокой потребностью в железе или витаминах могут назначаться мультивитаминные комплексы, содержащие железо и фолиевую кислоту.



*Пожалуйста,
обратите внимание,
что препараты, содержащие
железо, следует принимать
только по показаниям, а не
во всех случаях, когда вы
чувствуете слабость
или усталость.*

**Общественный Благотворительный Фонд
«Help the Children – SKD»**

тел.: +996 (312) 905 178,
www.deti.kg

Материал подготовлен в рамках проекта «Знания во имя жизни» Общественного Благотворительного Фонда «Help the Children-SKD» совместно с Министерством Кыргызской Республики по социальной защите населения, врачами отделения детской гематологии НЦОМиД Министерства здравоохранения КР.