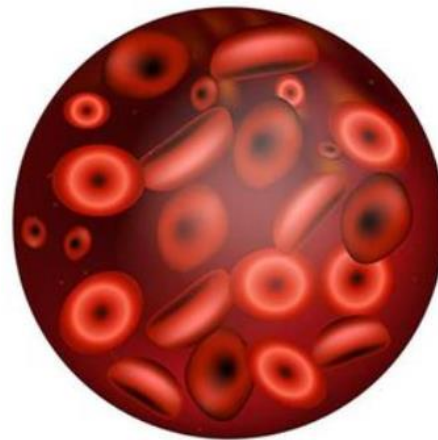
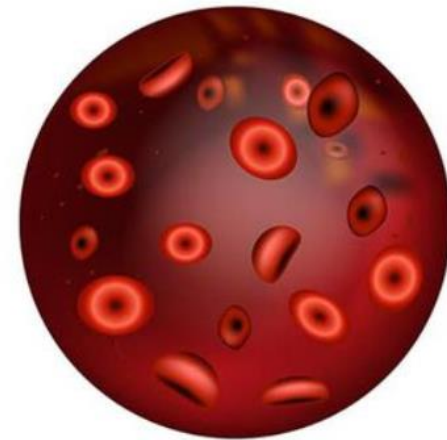




**«ВЕРНИ СЕБЕ
СИЛУ: ВСЕ О
ПРИЧИНАХ И
ЛЕЧЕНИИ
АНЕМИИ»**



Normal

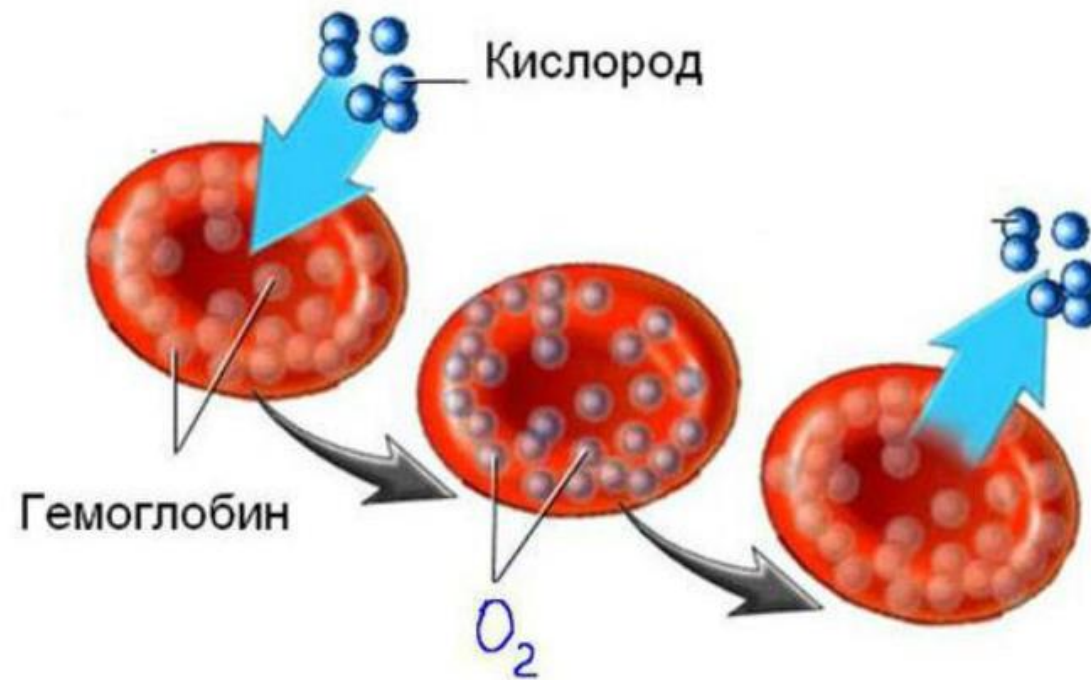


Anemia

Уменьшение количества эритроцитов

Анемия, или малокровие (*Anemia*) — это уменьшение количества эритроцитов и снижение уровня гемоглобина.

Эритроциты — это красные кровяные тельца, в них нет клеточного ядра, зато они содержат в себе особый железосодержащий белок — гемоглобин (Hb), который выполняет в организме важнейшую функцию газообмена (переносит кислород из лёгких в ткани и уносит от них углекислый газ). Следовательно, уменьшение количества эритроцитов в крови ведёт к снижению уровня гемоглобина.



Гемоглобин выполняет в организме функцию газообмена

Выделяют наследственные типы анемий:

1. При нарушении строения мембраны эритроцитов:

2. анемия Минковского — Шоффара (микросфероцитарная гемолитическая анемия, или наследственный сфероцитоз) — заболевание, в основе которого лежит дефект белков мембраны эритроцитов;

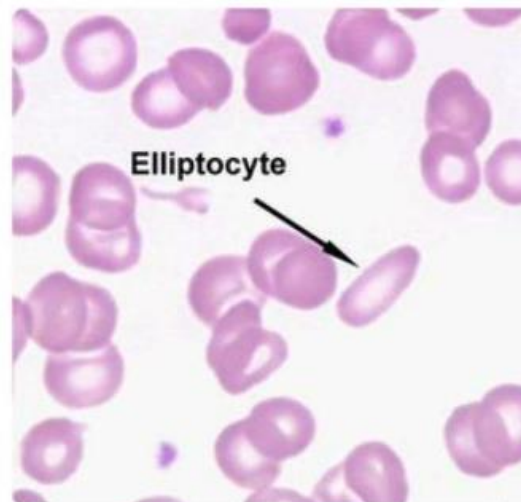
3. овалоцитоз (эллипсоцитоз) — заболевание, при котором эритроциты имеют овальную или эллиптическую форму;

4. акантоцитоз — наличие в периферической крови эритроцитов с различными выростами цитоплазмы.

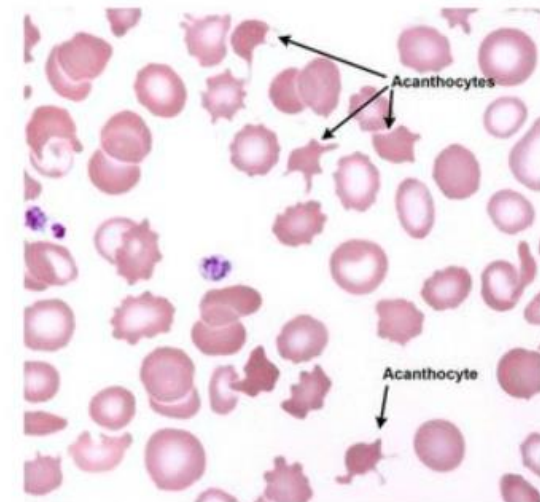
5. При дефиците энзимов (белков, ускоряющих биохимические реакции) в эритроцитах.

6. При нарушении образования гемоглобина (талассемия, серповидноклеточная анемия, гемоглобинозы).

В ряде случаев причинами анемии являются недостаток определённых витаминов и микроэлементов (В12, фолиевая кислота, железо), либо проблема с их усвояемостью.



Овалоцитоз (эллипсоцитоз)



Акантоцитоз

Овалоцитоз и акантоцитоз

Вторичные причины развития анемии

По своей сущности анемия является симптомом многих состояний: онкологических заболеваний или заболеваний, сопровождающихся хроническим кровотечением (язвенная или эрозивная болезнь органов пищеварения, геморрой). Но ввиду важности этого симптома и значительного его распространения анемия фактически приравнивается к нозологической самостоятельности, то есть к отдельной группе диагнозов.

К причинам развития железодефицитной анемии (ЖДА) относятся:

- хронические кровопотери;
- нарушение всасывания микроэлементов и витаминов в кишечнике;
- повышенная потребность в железе (например, в период беременности);
- нарушение его транспорта (доставки органам и тканям);
- недостаточное поступление в организм с продуктами питания.

Симптомы анемии



Причины разные:

- У беременных и кормящих – высокая потребность в железе.
- У женщин репродуктивного возраста – чаще из-за обильных месячных.
- У детей – недостаток железа в пище.
- У вегетарианцев – растительное железо усваивается хуже (мешает фитиновая кислота).

Лучший источник – животные продукты: мясо, рыба, птица. Белок миоглобин помогает железу всасываться в кишечнике.

⚡ Помните: если вы в группе риска – проверьте уровень ферритина и гемоглобина. И не забывайте: постная говядина, печень и яйца – ваши союзники.



Кратко об анемии у детей: на что обратить внимание

👤 Симптомы те же, что у взрослых:

- слабость, быстрая утомляемость, сонливость;
- сухая кожа, «заеды» в углах рта;
- выпадение волос, ломкость ногтей;
- головные боли, головокружения, обмороки, шум в ушах;
- снижение памяти и концентрации, частые простуды.

⚠️ Но есть и особенные признаки у детей:

- ночное недержание мочи (энурез);
- нервная система: ребёнок становится вялым, плаксивым, беспокойным;
- поверхностный сон, плохой аппетит, недостаточная прибавка веса;
- у детей до года при тяжёлой анемии – отставание в развитии.

💡 Что делать?

Если замечаете эти проявления, особенно несколько из списка, важно проверить уровень гемоглобина и ферритина. Ранняя диагностика анемии у детей помогает избежать задержек развития и частых болезней.



Симптомы анемии: главное

Анимию сложно распознать по внешним признакам — они появляются только при сильном падении гемоглобина и часто похожи на другие болезни.

Общие проявления: бледность, слабость, тошнота, головокружение, учащённое сердцебиение, одышка, вплоть до потери сознания.

Подсказки о причине:

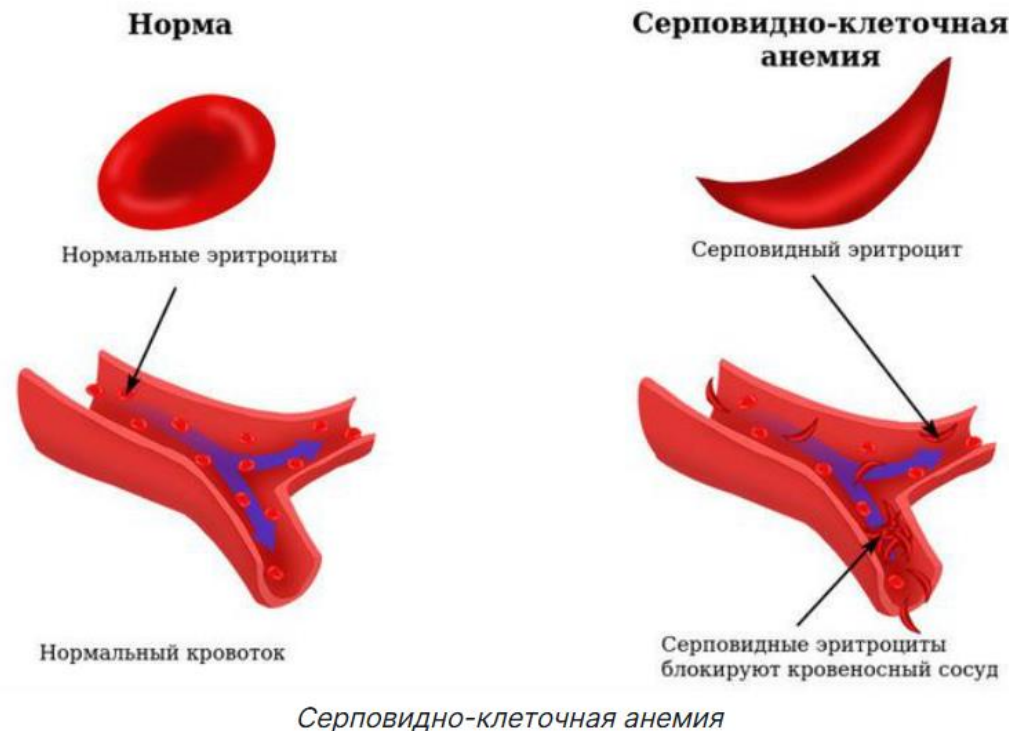
- Чёрный стул, носовые или обильные менструальные кровотечения → возможно, кровопотеря.

- Желтушность кожи и тёмная моча → разрушение эритроцитов.

- Необъяснимая потеря веса → исключить онкологию.

- Жжение, «мурашки» в кистях → возможен дефицит витамина В12.

☞ При любых подозрениях — сдайте анализы крови. Анемия лечится, если вовремя её найти.



Что нужно есть при низком гемоглобине



мясо и птица
(курица, индейка,
говядина, свинина)



мясные субпродукты
(в первую очередь
печень)



морепродукты
(креветки, устрицы,
мидии)



бобовые
(фасоль, чечевица,
горох, нут)

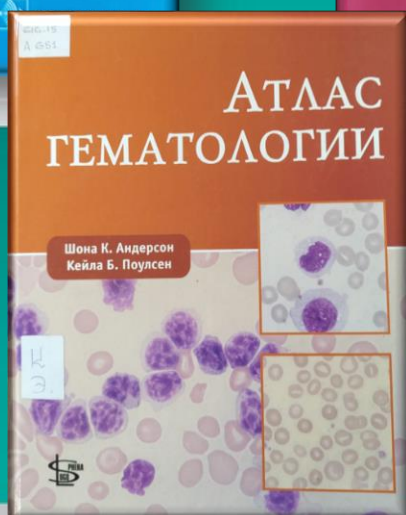
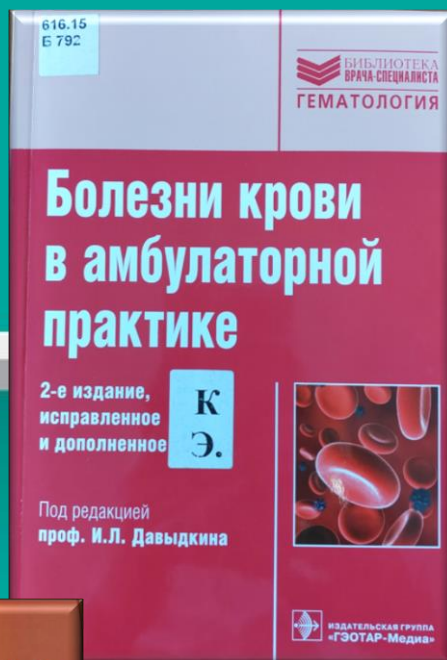
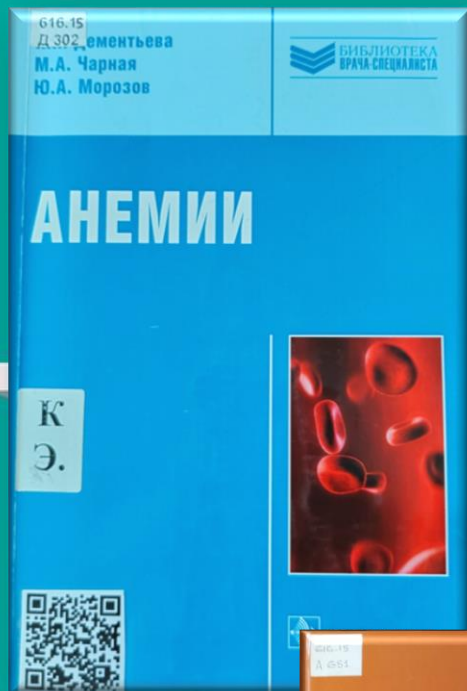


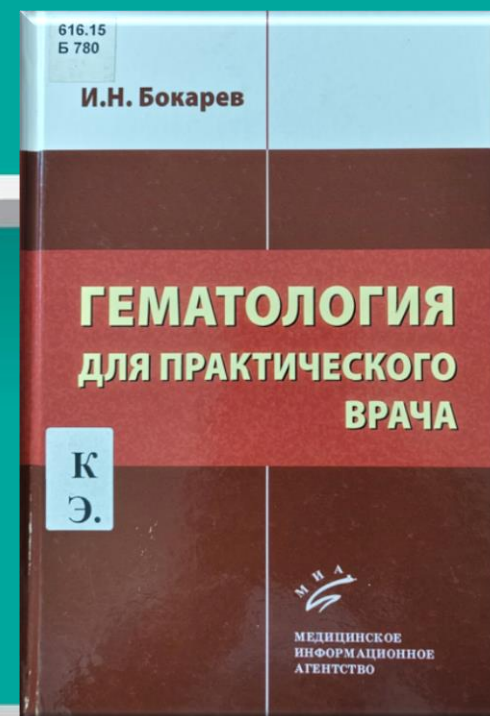
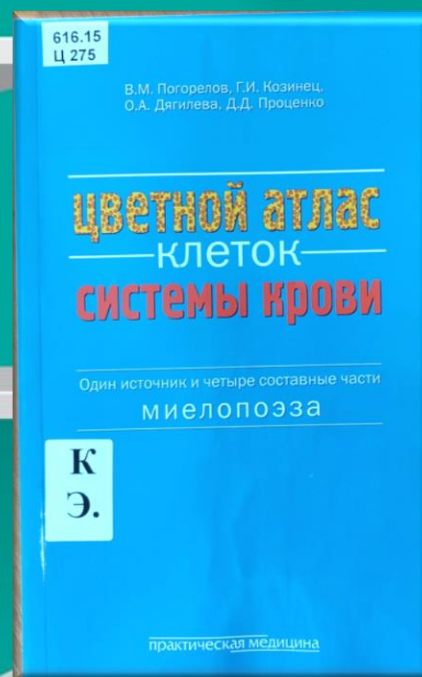
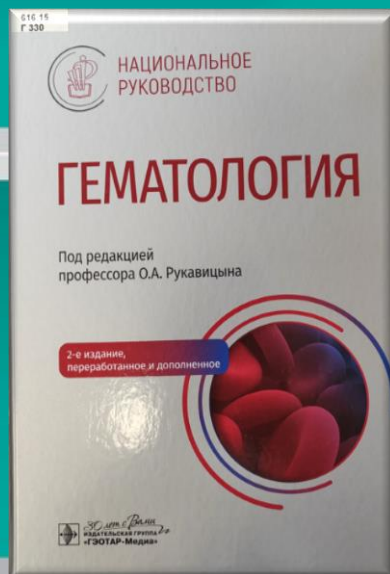
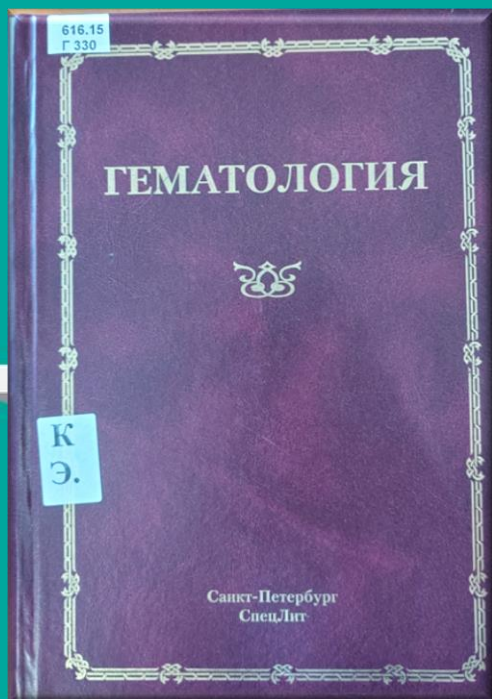
тыквенные
и кунжутные семечки,
шпинат, брокколи



сухофрукты
(чернослив, курага,
изюм, финики)

Лечение анемии начинают при гемоглобине <120 г/л (женщины) и <130 г/л (мужчины). Главный метод – препараты железа (100–300 мг двухвалентного железа в сутки), но сначала нужно найти и устранить причину.





**Спасибо
за
внимание**