

Анемия (железодефицитная анемия)

### Общие сведения

Анемия – это состояние, характеризующееся низким содержанием гемоглобина или красных кровяных клеток в крови. Железодефицитная анемия обычно рассматривается скорее как симптом другого заболевания или как состояние, а не как отдельное заболевание и обычно возникает, когда в организме недостаточный запас железа. Маленькие дети или взрослые, сидящие на строгой диете, могут получать недостаточное количество железа из пищи, что может привести к анемии. Может быть нарушена способность пищеварительной системы всасывать достаточно железа, что часто происходит в тех случаях, когда была удалена часть желудка. Анемия может наступать вследствие чрезмерной потери крови. Это относится к женщинам, у которых обильные менструации, а также к людям, страдающим от язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, геморроя или рака желудка или толстой кишки.

Две другие формы анемии - это гемолитическая анемия, при которой красные кровяные клетки разрушаются слишком быстро, и серповидно-клеточная анемия, при которой организм вырабатывает аномальный гемоглобин.

Если вы подозреваете, что у вас анемия, очень важно быстро обратиться к врачу. Анемия может снизить сопротивляемость организма болезням, вызвать упадок сил, ограничить работоспособность. Анемия также может быть сигналом более серьезных медицинских проблем. Диагноз «анемия» ставится на основе анализа крови. Лечение анемии основывается на восстановлении количества железа в организме с помощью различных лекарственных препаратов (как для приема внутрь, так и инъекций).

### Причины анемии

Основной причиной анемии является недостаточность железа, витамина B12 или фолиевой кислоты. Анемия также может быть вызвана потерей крови из-за желудочно-кишечного кровотечения, которое может быть связано с приемом определенных препаратов, например, ацетилсалициловой кислоты (аспирина) или ибупрофена, а также с раковыми заболеваниями.

### Симптомы анемии

Если вы отмечаете бледность, повышенную утомляемость и слабость, обмороки, одышку,

учащенное сердцебиение, то следует обратиться к врачу. При анемии, вызванной недостатком фолиевой кислоты в пище, могут возникать стоматит (воспаление слизистой оболочки рта), воспаление языка, желтизна кожи, покалывания в руках и ногах.

### Что можете сделать вы

Включите в ваш рацион как можно больше зеленых овощей, салата и зелени для получения достаточного количества фолиевой кислоты. Многие зерновые завтраки также содержат фолиевую кислоту. Пища, обогащенная железом, также может помочь при анемии. Следует избегать употребления напитков, содержащих кофеин (например, чая, кофе, колы), особенно во время еды, т.к. кофеин мешает всасыванию железа.

Женщинам с частыми или обильными менструальными кровотечениями, а также во время беременности следует обсудить со своим врачом возможность дополнительного приема препаратов железа.

### Что может сделать ваш врач

Назначить анализы и другие виды обследования, для того чтобы оценить состояние пациента, определить причину анемии и прописать лечение.

Если анемия связана:

- с недостаточностью железа, врач назначит препараты, содержащие железо, а определив причину анемии, примет меры для ее устранения.
- с недостаточностью витамина В12 вам назначат инъекции витамина В12.
- у детей анемия может быть связана с заражением кишечника паразитами или глистами, в этом случае сначала необходимо провести противопаразитарное лечение.
- при сильной потере крови врач в больнице может провести переливание крови.

Беременным с целью профилактики и лечения врач назначает препараты железа и фолиевую кислоту.

### Профилактические меры

Ешьте продукты, богатые железом, например, фрукты, цельнозерновой хлеб, бобы, красное нежирное мясо, зеленые овощи, салат и зелень.

Проводите профилактику заражения глистами.

Избегайте длительного контакта с инсектицидами, химическими агентами, отравляющими и токсичными веществами, бензином и другими нефтепродуктами.

Анемия: популярные вопросы на сайте [consmed.ru](http://consmed.ru)

Анемия: Применяемые препараты безрецептурного отпуска

- ВИТРУМ® ПРЕНАТАЛ (VITRUM® PRENATAL)
- ВИТРУМ® ПРЕНАТАЛ ФОРТЕ (VITRUM® PRENATAL FORTE)
- ФЕНЮЛЬС (FENULES)
- ФЕНЮЛЬС 100 (FENULES 100)
- ФЕНЮЛЬС ЦИНК (FENULES ZINC)
- ФЕРОГЛОБИН-В12 (FEROGLOBIN-B 12)

**Перед началом применения любого препарата посоветуйтесь со специалистом и ознакомьтесь с инструкцией по применению.**