

Эритроциты окрашивают кровь в красный цвет. В них есть гемоглобин – железо “гемо” и белок “глобин”. К гемоглобину крепится кислород, чтобы доехать до каждой клетки. На обратном пути он забирает углекислый газ.

Анемия – это заболевание, когда мало эритроцитов или гемоглобина. Клетки и органы недополучают кислород, нарушается их работа. Вы чувствуете усталость, утомляемость, головокружение, потерю энергии, упадок сил, головные боли, апатию. Кожа бледнее, состояние ногтей ухудшается и волосы выпадают

Причины

Чаще всего анемия бывает из-за **дефицита железа**, потому что гемоглобин на 60% состоит из него.

На втором и третьих местах **дефициты витаминов В12 и В9**.

Анемия – это **очень серьезные дефициты**. Важно выявить их как можно раньше, чтобы не допустить развитие в анемию

Симптомы

- Слабость во всем теле, особенно в мышцах
- Быстрая утомляемость
- Снижение работоспособности, внимания, обучаемости
- Сухость кожи, ломкость волос, ногтей, поперечные полосы, слоистость ногтей
- Бледность или легкая желтушность
- Онемение, покалывание рук и ног, изменение чувствительности
- Воспаленный «лакированный» язык
- Головная боль, головокружение
- Одышка, учащенное сердцебиение
- Изменения обоняния и вкуса



У кого чаще бывает



Малыши и дети дошкольного возраста

У 47% анемия по данным ВОЗ

Женщины до 45

Ежемесячная кровопотеря

Беременные, недавно родившие

Повышенная потребность в витаминах и минералах, часть которых идет плоду. Во время родов теряют много крови. При кормлении передают малышам витамины и минералы



Спортсмены

Тренировки повышают потребность в эритроцитах, для образования которых нужны железо, B12, B9



У кого еще бывает

У людей с кровотечениями

Из-за язвенной болезни, грыжи пищевода, полипа толстой кишки или колоректального рака.

и заболеваниями ЖКТ

Из-за гастрита или целиакии витамины и минералы не усваиваются из еды



У тех, кто на диете, веганов и вегетарианцев

Поступает меньше B9, B12 и железа

У доноров

Нужно больше B9, B12 и железа, чтобы восполнить сданную кровь



Железодефицит и анемия в анализах

Сдайте комплекс Диагностика анемии расширенное обследование, сравните ваши показатели с таблицей.

Отметили “Да” в 2-х и более пунктах? Есть вероятность, что у вас дефицит железа или анемия. Обратитесь к терапевту с анализами

1. Общий анализ крови	Да	Нет
– гемоглобин ниже 120 г/л (Ж), 130 г/л (М)		
– эритроциты ниже $3,9 \times 10^{12}/л$		
– средний объем эритроцита – MCV ниже 80 фл		
– среднее содержание Нь в эритроците – MCH ниже 26 пг		
– средняя концентрация Нь в эритроците – MCHC ниже 310 г/л		
– гетерогенность эритроцитов по объёму – RDW выше 15%		
2. СОЭ выше 10-12 мм/ч		
3. Железо в сыворотке ниже 12,5 мкмоль/л		
4. ОЖСС выше 69 мкмоль/л		
5. Ферритин ниже 30 нг/мл		
6. Насыщение трансферрина железом ниже 17%		

Дефицит В12 и анемия в анализах

Сдайте комплекс [Диагностика анемии расширенное обследование](#), сравните ваши показатели с таблицей.

Отметили “Да” в 2-х и более пунктах? Есть вероятность, что у вас дефицит дефицит витамина В12 или анемия. Обратитесь к терапевту с анализами

1. Общий анализ крови	Да	Нет
– гемоглобин ниже 120 г/л (Ж), 130 г/л (М)		
– эритроциты ниже $3,9 \times 10^{12}/л$		
– средний объем эритроцита – MCV выше 100 фл		
– среднее содержание Нб в эритроците – MCH выше 34 пг		
– средняя концентрация Нб в эритроците – MCHC норма 310-370 г/л		
– гетерогенность эритроцитов по объёму – RDW выше 20%		
2. Витамин В12 ниже 100 пг/мл		
3. Витамин В9 норма 6,8–45,3 нмоль/л		
4. Гомоцистеин выше 15 мкмоль/л		



Сдайте Диагностика анемии
расширенное обследование в Lab4U со
скидкой 50%

Допскидка 5% по промокоду **Anemia**

Чтобы применить, добавьте комплекс в
корзину и введите промокод

Лечение будет зависеть от причины анемии. Если это дефицит железа, то препараты железа.

Дефициты, которые приводят к анемии, невозможно восполнить едой или БАДами. Только лекарства с высокой дозировкой.

Они подбираются и назначаются врачом.

Если все подобрано правильно, то в зависимости от исходных результатов через 1,5 месяцев вы уже можете заметить улучшение самочувствия, станете бодрее. Главное, не прекращать лечение и соблюдать назначенную схему. В среднем лечение и восполнение дефицитов займет 3-6 месяцев

Источники

- Международная статистическая классификация болезней и проблем, связанных со здоровьем (МКБ-11)
- Федеральные клинические рекомендации по диагностике и лечению анемии, обусловленной дефицитом В12
- Федеральные клинические рекомендации по диагностике и лечению железодефицитной анемии
- ГОСТ Р 52600.4-2008
- Рекомендации ВОЗ “Концентрации гемоглобина для диагностики анемии и оценки ее тяжести”