Дефицит железа в организме

Несмотря на то, что в организме взрослого человека содержится в общей сложности всего 2,5 грамма железа, значение этого микроэлемента для здоровой жизнедеятельности переоценить невозможно. Это незаменимый участник важнейших молекулярных процессов, без которого не обойдется ни один орган и ни одна система. Значение всем известного показателя крови гемоглобина напрямую зависит от количества железа в организме. Нехватка этого микроэлемента приводит к патологическому состоянию, называемому железодефицитной анемией. Это состояние мы и рассмотрим в нашем материале.

Основные причины нехватки железа в организме

Недостаток железа может быть спровоцирован целым рядом причин. Перечислим самые распространенные.

* Период усиленного роста организма. Рост детей до трехлетнего возраста настолько быстрый, что иногда их организм просто не успевает вырабатывать нужное количество железа.
* Неполноценное питание. Даже если человек питается пять раз в день и никогда не остается голодным, у него может развиться нехватка железа. Дело в том, что не все продукты содержат достаточное количество этого микроэлемента. Особенно часто это состояние встречается у юных девушек и детей. Возьмите на заметку: если ваш ребенок – большой любитель молока, но при этом кушает мало железосодержащих продуктов, ему может угрожать анемия. То же можно и сказать о девушках, ограничивающих свой рацион рамками диеты.
* Беременность. Не зря дамы в интересном положении сдают анализ крови на содержание гемоглобина, ведь в этот период ей требуется в два с половиной раза больше железа, чем представителям сильной половины человечества. То же количество женщине нужно и во время грудного вскармливания. В связи с этим, женщинам рекомендуют обогатить свою диету продуктами со значительным содержанием железа. Несоблюдение этих рекомендаций ведет к дефициту железа, что не может благоприятно сказаться на развитии плода и, впоследствии, качестве грудного молока.
* Кровопотеря. Обильные менструации, несомненно, могут вызывать анемию тогда, когда кроветворные органы не успевают восполнять ежемесячные потери крови. Внутренние кровотечения, травмы, онкологические заболевания, язва желудка – это неполный перечень недугов, при которых стремительно падает количество железа в крови и возникает риск анемии.

Поэтому всегда важно корректно и своевременно определить причину и лишь после заниматься устранением нехватки железа.

Симптомы железодефицитного состояния

Условно выделяют две стадии развития нехватки железа: латентная (скрытая) и собственно анемия.

Что может быть на латентной стадии?

* отсутствие клинических признаков нехватки железа;
* нормальные показатели уровня гемоглобина в крови;
* снижение запасов железа в тканях;
* снижение активности ферментов, содержащих железо;
* увеличение всасывания железа в кишечнике (у взрослых).

Как видим, определить начинающийся дефицит железа «на глаз» практически невозможно.

Что ощущает человек, страдающий анемией? Наиболее характерные признаки:

* головная боль, головокружение;
* учащенное сердцебиение при самой небольшой нагрузке;
* общая и мышечная слабость;
* «мушки» перед глазами;
* нарушение вкусовых ощущений и обоняния;
* заеды в уголках рта.

Также часто у человека начинают портиться волосы, становясь ломкими и безжизненными. То же относится и к ногтям. Кожа приобретает бледный оттенок, нарушается пищеварение, появляется шум в ушах.

Принципы лечения железодефицитного состояния

Важно понять, что диагностированная доктором нехватка железа не лечится одной лишь коррекцией рациона. Обязательно назначаются препараты железа, которые необходимо принимать не менее двух месяцев для достижения наилучшего эффекта терапии.

Должно быть сведено к минимуму потребление молочных продуктов, кофе, чая и других продуктов, содержащих большое количество кальция и фосфора. Аскорбиновая кислота и белок, напротив, рекомендованы к включению в повседневный рацион, так как они способствуют выработке железа в организме и его лучшей всасываемости стенками кишечника.

Надо отметить, что современные железосодержащие препараты практически не дают побочных эффектов, что позволяет принимать их людям с сопутствующими заболеваниями. Оболочка, которой покрывают таблетки, является барьером для пищеварительного сока, благодаря чему исключается возможность раздражение слизистой желудка.

После того как нормальный уровень железа в организме будет восстановлен, необходимо продолжать лекарственную терапию в течение еще нескольких месяцев, чтобы запасы этого важного микроэлементы пополнились во всех тканях. Это поможет избежать латентного дефицита железа.

Помните, что любая нехватка железа является обратимой. Важно вовремя обратиться к врачу и тщательно выполнять все его рекомендации.

Какие продукты наиболее богаты железом?

Не только во время лечения, но и для профилактики железодефицитной анемии важно употреблять в пищу продукты, содержащие оптимальное количество этого микроэлемента.

Лидеры по содержанию железа:

1. фисташки;
2. печень (свинина; курица, говядина);
3. шпинат;
4. чечевица;
5. горох;
6. гречневая, ячневая, овсяная крупы;
7. арахис;
8. кизил;
9. кешью;
10. кукуруза;
11. кедровый орех.

Как видим, список содержит вполне доступные для потребителя продукты, которые легко приготовить или употребить сырыми.

Заботьтесь о себе и будьте здоровы!