

МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ АНЕМИИ

Марасулова Мухаррам

2- Ферганский медицинский колледж

Аннотация: Анемия затрудняет доставку кислорода в организм в результате снижения количества гемоглобина в крови. Это приводит к снижению физической силы. При этом анемия сопровождается шумом в сердце, общей слабостью, снижением иммунитета. С возрастом наблюдается снижение уровня гемоглобина.

Ключевые слова: анемия, эритроциты, лейкоциты, эритроциты, ткани и клетки, профилактика анемии, гемоглобин.

В отличие от многих других болезней крови, анемия очень распространена: по статистике четверть населения мира страдает анемией. К счастью, в большинстве случаев речь идет о легких формах заболевания, хотя иногда они могут угрожать вашему здоровью и настроению. В организме каждого взрослого человека около 5 литров крови. Если вы хотите знать, сколько крови в вашем теле, то помните - это 7% от веса вашего тела. Кровь - это в основном вода, содержащая соли, но наиболее важным компонентом являются клетки, которые циркулируют в крови. Эти клетки образуются в костном мозге, и их ценность трудно переоценить. Эритроциты, то есть красные кровяные тельца, переносят кислород из легких во все ткани нашего тела и, таким образом, участвуют в дыхании. Это они окрашивают кровь в красный цвет. Другие, например лейкоциты, защищают нас от микробов и вирусов. Наконец, третий тип клеток - тромбоциты -

останавливает кровотечение при травмах. Если количество какой-либо клетки сильно уменьшится или перестанет выполнять свою функцию, наше здоровье ухудшится. Развитие анемии связано с недостатком одной из этих клеток - эритроцитов. Однако иногда, когда количество эритроцитов сохраняется, количество их основного компонента, белка гемоглобина, переносящего кислород, уменьшается. В результате эритроциты становятся «некачественными» и их функции перестают функционировать, даже если количество эритроцитов не меняется. Таким образом, мы узнали, что такое анемия - состояние, возникающее при уменьшении эритроцитов или количества в них гемоглобина. Эти клетки отвечают за доставку кислорода, которым мы дышим, ко всем тканям и клеткам тела, поэтому при анемии организм постепенно начинает «задышаться». К счастью, наши тела обладают прекрасной способностью к адаптации и со временем могут компенсировать недостаток эритроцитов или гемоглобина (достаточно вспомнить, как люди, живущие в горных районах, адаптируются к разреженному воздуху с низким давлением кислорода). Однако рано или поздно организм теряет способность бороться с анемией и скрывать ее

последствия. В этом случае начинают проявляться симптомы анемии. Главный симптом анемии - постоянное чувство усталости. В этом нет ничего удивительного: когда клетки получают меньше кислорода, они его экономят и начинают функционировать менее активно, чем раньше. Однако если вы устали, вы не можете точно сказать, что у вас анемия - могут быть и другие причины усталости. Другие симптомы анемии включают одышку, снижение активности и внимания и раздражительность. Начинаешь чувствовать себя «на чужой планете»: это не удивительно, ведь ткани организма не получают для себя достаточного количества кислорода! По мере прогрессирования анемии кожа бледнеет, а руки и ноги становятся холодными и постоянно мерзнут. Еще один признак - учащение сердцебиения: сердце хотя бы таким образом пытается доставить больше крови к тканям и компенсировать недостаток кислорода не качеством, а количеством. На его фоне может появиться головокружение и боль. Судя по всему, все мы хоть раз испытывали какие-то признаки анемии. Они не удивительно специфичны - учащенный пульс, одышка, утомляемость и даже легкое головокружение могут возникнуть даже после обычного бега. Наличие этих симптомов только помогает заподозрить анемию, но диагностировать с их помощью не представляется возможным. Анемия обычно диагностируется на основании анализа крови. В этом случае центральными показателями являются количество эритроцитов и гемоглобина. Для определения характера анемии традиционно используется индикатор цвета крови, который показывает не только количество гемоглобина, но и то, насколько он насыщен эритроцитами.

За рубежом еще одно показание к этому - использование гематокрита.

Кроме того, врач может назначить вам еще несколько анализов - на определение свободного железа в крови, а также белков трансферрина и ферритина. Все они позволяют выявить самый распространенный вид анемии - железодефицитную. Чтобы вылечить анемию, необходимо устранить причину, вызвавшую ее. Как упоминалось выше, наиболее распространенным типом анемии является дефицит железа. Как следует из названия, дефицит железа является основным компонентом гемоглобина в организме. Причин для этого может

быть достаточно, но самые основные из них: железо либо не поступает с пищей, либо выводится из организма в избытке. Врачи спорят о том, какая из этих причин встречается чаще, но обе очень важны.

Большое количество железа содержится в мясе, печени, небольшое количество - в овощах, сухофруктах, бобовых и даже в цельнозерновом хлебе. Некоторые продукты, которые можно найти в магазинах, отдельно обогащены железом. Но способность человека усваивать железо из пищи очень ограничена: не более нескольких миллиграммов в день. Вот почему восполнение утраченного железа с помощью лекарств или еды - задача не из легких. Вы должны ждать недели и месяцы, чтобы почувствовать эффект.

Это означает, что усвоение железа - настолько сложная задача, что нашему организму приходится подходить к ней с осторожностью и учиться беречь его всеми способами. Большая часть железа в эритроцитах, которые прожили свою жизнь (они живут от полутора до двух месяцев), используется повторно. Таким образом, количество железа в организме - очень стабильная величина. Итак, почему железодефицитная анемия так распространена?

Ответ прост - из-за потери железа или увеличения потребности в нем.

Женщины часто страдают анемией. Ведь женский организм ежемесячно теряет небольшое количество крови, а вместе с ней и драгоценное железо, удерживающее гемоглобин эритроцитов. Хотя его количество невелико, стало ясно, что потерю железа сложно восполнить с пищей. Однако точно так же любое кровотечение может привести к анемии: кровотечению в результате травмы, язвы или опухоли в кишечнике. Вот почему хроническая анемия вызывает беспокойство у пожилых пациентов с высоким риском опухолей.

Еще одна категория риска анемии - дети. На определенных этапах развития это наблюдается почти у каждого ребенка: в период, называемый «прыжком в высоту», когда ребенок быстро растет и потребность в железе возрастает. По аналогичным причинам повышенная потребность в железе наблюдается и у беременных.

В качестве экзотического метода профилактики анемии можно также предложить миграцию в относительно высокие районы над уровнем моря. Было обнаружено, что люди, которые какое-то время жили в горных районах, менее подвержены анемии, потому что их тела «научились» производить больше гемоглобина, чем раньше. Кстати, этот метод используется и на тренировках со спортсменами.

Таким образом, важность профилактики и лечения анемии огромна.

Иногда это принимают за что-то нормальное, особенно среди женщин, у которых уровень гемоглобина постоянно низкий. К сожалению, это не так, анемия может ухудшить качество жизни и сделать человека более склонным к другим заболеваниям. Анемию необходимо своевременно обнаруживать и лечить.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Гражданкина Е.И. Уровень содержания токсичных элементов и тяжелых металлов в Организм некоторых животных на территории АлмалыкАксангаранского промышленного узла // Узб. биол. юр.-Т., 2005.-№5. –С. 22-26.
2. Лужникова Е.А. Токсическая гематология / в кн .: Медицинская токсикология: национальное руководство / Под. изд. Е.А. Лужникова. - М .:



ГЭОТАР - Медиа. 2012. -928 с.

3. Михара М., Учияма М. Определение предшественника малонового альдегида в тканях с помощью Тест на тиобарбитуровую кислоту // Anal Biochem. 1978. - т. 86, N 1. - с. 271-278