

ПРОФІЛАКТИКА АНЕМІЇ У ДІТЕЙ



ПЛАН

1. АНЕМІЯ
2. ПРИЧИНИ
3. ГРУПИ РИЗИКУ
4. ОЗНАКИ
5. НАРОДНА МЕДИЦИНА
6. ПРОФІЛАКТИКА

Анемія - це зменшення вмісту еритроцитів і гемоглобіну в одиниці об'єму крові. Власне, залізо - це дуже важливий мікроелемент, що входить до складу таких компонентів як гемоглобін, міоглобін, бере участь у тканинному диханні та деяких інших важливих процесах. Нестача цього мікроелемента призводить до порушення діяльності всіх органів. Якщо дефіцит заліза виникає поступово, то організм має змогу краще адаптуватись.

Симптомы Анемии

КРАСНЫМ = ПРИ
ТЯЖЕЛОЙ АНЕМИИ

Глаза

- Пожелтение

Кожа

- Побледнение
- Пожелтение
- Холодная

Дыхание

- Одышка

Мышцы

- Слабость

Кишечник

- Изменение
цвета стула

Мозг

- Усталость
- Головокружение
- Обморок

Кровеносные сосуды

- Низкое кровяное
давление

Сердце

- Сердцебиение
- Учащение
сердечного ритма

- Боль в груди

- Стенокардия

- Боль в сердце

Селезенка

- Увеличение



ПРИЧИНИ

Страждати на залізодефіцит можуть особи будь-якого віку внаслідок крововтрат (гострих чи хронічних), недостатнього надходження заліза з їжею, або його незасвоєння, якщо у пацієнта відсутні відповідні ділянки (наприклад унаслідок операцій на шлунку та кишечнику).

За даними ВООЗ, близько 38 найпоширеніших хвороб супроводжуються залізодефіцитною анемією. Певне значення у виникненні залізодефіциту мають соціальний статус людини та економічна ситуація в країні, які визначають якість життя, в т.ч. нормально існувати та харчуватись. Тому, якщо людина веде здоровий спосіб життя, хоча б раз на рік обстежується, то такої проблеми буде значно легше уникнути.

Групи ризику

- 1. Жінки дітородного віку, у яких нерегульований менструальний цикл. Практично кожна третя жінка через це страждає на дефіцит заліза явний або латентний.
- 2. Вагітні та жінки, які годують груддю.
- 3. Підлітки під час активного росту, статевого дозрівання., адже заліза не вистачає на утворення не тільки гемоглобіну, а й міоглобіну, оскільки в цей час відбувається збільшення м'язової маси.
- 4. Донори.
- 5. Пацієнти із паразитальними захворювання (глистні інвазії). В цьому випадку частіше страждають діти.
- 6. Люди, зайняті важкою фізичною працею, спортсмени.
- Сприяє появі залізодефіциту використання жіночою половиною різноманітних дієт.

ОЗНАКИ

Найпершою ознакою всіх видів анемій є так званий "анемічний синдром", який характеризується слабкістю, кволістю, запамороченнями, неможливістю виконувати фізичні навантаження, тахікардією, підвищенням артеріального тиску, миготінням мушок перед очима.

Досить часто відбуваються зміни і у психологічному стані людини: з'являється дратівливість, у жінок - плаксивість, порушується нормальний сон. Результати інтелектуальної праці, навчання у осіб із залізо дефіцитом, як правило, досить скромні. Часто із цієї причини у школярів з'являються незадовільні оцінки, тому батькам, своєю чергою, треба не сварити нащадків, а обстежити у педіатра.

Залізодефіцитній анемії притаманний сидеропенічний синдром: шкіра та її придатки стають сухими, утворюються тріщини, виникають "заїди", нігті розшаровуються, стають ламкими, крихкими, волосся січеться, тьмяніє, сивіє і навіть випадає. Виникають атрофічні зміни з боку слизових оболонок шлунково-кишкового тракту, бронхо-легеневої системи. Класичним проявом сидеропенічного синдрому є спотворення смаку - бажання їсти щось неїстівне або малоїстівне (крейда, сире м'ясо, фарш, сира земля, лід тощо), тягне на кисле, солоне. Може з'явитись пристрасть до незвичних запахів - фарб, вихлопних газів. Також виникає виражена м'язова кволість, подекуди пацієнту важко навіть самотійно ходити, що змушує його триматися за стінку.

У хворих на залізодефіцитну анемію можливе тривале підвищена температура тіла ($37,1^{\circ}\text{C}$ - $37,5^{\circ}\text{C}$) за відсутності інфекції. В той же час такі пацієнти схильні до інфекційних захворювань.

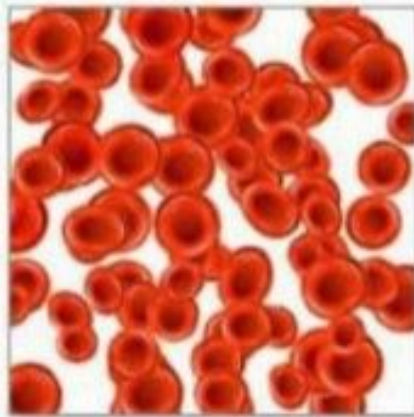
Анемічний синдром значно обтяжує первинні основні захворювання. Людям із залізодефіцитом тяжко вилікувати виразку, серцево-судинні розлади тощо. В організмі відбуваються дистрофічні зміни, він працює на межі своїх можливостей.

НАРОДНА МЕДИЦИНА

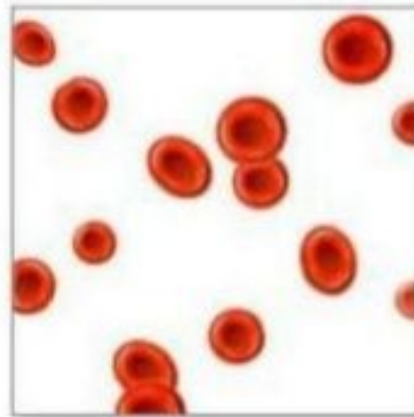
1. Сік буряка по 1 склянці на день протягом 3-4 тижнів; якщо погано переноситься, додавати 25% яблучного або морквяного соку;
2. 100 г тертої моркви зі сметаною або олією з'їдати вранці натщесерце;
3. Сік буряку, моркви та чорної редьки у співвідношенні 1:1:1 залити в темну пляшку, загорнути її в тісто, поставити у духовку або в піч «упривати», пити по 1 столовій ложці тричі на день;
4. Сік крес-салату по 2 чайні ложки тричі на день.
5. 150 мл свіжого соку алое змішати з 250 грамами меду та 350 мл кагору, пити по 1 столовій ложці тричі на день;
6. 1 ст. ложку соку цикорію звичайного (петрів батіг) на склянку молока, випити у 3 прийоми протягом дня;
7. 25 г плодів горобини звичайної та 25 г плодів шипшини заварити склянкою окропу, випити протягом дня;
8. 1 ст. ложку ягід або листків суниці залити склянкою окропу, настояти 10 хвилин, пити по 100 мл 4 рази на день за 30 хвилин до їди.

4. Профилактика анемии.

Нормальное количество
красных телец



Количество красных телец
при анемии



ИСТОЧНИКИ ЖЕЛЕЗА

ПРОДУКТ

СОДЕРЖАНИЕ ЖЕЛЕЗА В 100 Г

Сушеные грибы

35 мг

Говяжья печень

20 мг

Какао

11,7 мг

Зеленая фасоль

7,9 мг

Земляника

7,8 мг

Черника

7 мг

Крольчатина

4,4 мг

Говядина

2,5 мг

Яйцо

1,5 мг

Морковь

0,7 мг



ПРОФІЛАКТИКА

- Щоб попередити таку анемію, в першу чергу, варто вести здоровий спосіб життя, правильно харчуватись. Вегетаріанці мають значно вищу схильність до цього захворювання, адже значно більший відсоток заліза поступає в організм та застоюється саме з продуктами тваринного походження.
- Якщо ви підозрюєте залізодефіцит, обов'язково зверніться до дільничного терапевта, який, провівши обстеження, за потреби направить вас до гематолога, який виходячи з рівня вашого гемоглобіну, призначить лікування.