

АЗБУКА ВЕРЫ



Дефицит железа: чем опасен и как лечить?

Дефицит железа: чем опасен и как лечить?

Чем опасен недостаток железа? Как заблаговременно понять, что организму не хватает железа? И самое главное - как его лечить?



Железо - важный микроэлемент в человеческом теле, который участвует в процессе дыхания. Железо входит в состав ферментов, причем присутствует в них в виде сложного комплекса - гема (кстати, он же присутствует в гемоглобине). Гемоглобин содержит в себе примерно 68% всего железа в организме, а на такие белки, как ферритин (депо железа), миоглобин (кислородсвязывающий белок мышц) и трансферрин (транспорт железа) приходится соответственно 27%, 4% и 0,1% всех запасов железа в теле человека.

В организме человека содержится около 3-4 граммов железа (0,02%), при этом 3,5 грамма содержится в крови. Для образования белков, содержащих в своем составе железо, этот микроэлемент берется из пищи. По российским данным, суточная потребность в железе такова:

- дети - 4-18 мг;
- взрослые мужчины - 10 мг;
- взрослые женщины - 18 мг;
- беременные женщины во второй половине беременности - 33 мг.

При этом за сутки всосаться из пищи в желудочно-кишечном тракте может только 2-2,5 мг железа. Недостаток железа приводит к развитию железодефицитной анемии (ЖДА).

Как распознать дефицит железа?

Проявлениями недостатка железа являются следующие признаки:



1. Изменения кожи и ее придатков (волос, ногтей).

При дефиците железа характерны сухость, шелушение кожи, образование на ней трещин. Ногти истончаются, на них появляется поперечная исчерченность, они становятся

ложкообразно вогнутыми (койлонихии). Волосы приобретают тусклый цвет, рано седеют, становятся ломкими и выпадают.

2. Изменения слизистых оболочек. Появляется глоссит – воспаление языка, причем наблюдается атрофия его вкусовых сосочков. Недостаток железа приводит к хейлиту – трещинам в углах рта, стоматиту, вызывает повышенную склонность к парадонтозу и кариесу. Дефицит железа может стать причиной развития атрофического гастрита, атрофии слизистой оболочки пищевода, дисфагии (нарушение глотания пищи), атрофии слизистой оболочки носа.



3. Извращение вкуса. У людей, страдающих недостатком железа, появляется непреодолимое желание есть мел, зубной порошок, уголь, глину, песок, лед, крахмал, сырое тесто, фарш, крупу. У этих людей также наблюдается пристрастие к необычным запахам: бензин, керосин, мазут, ацетон, лаки, нафталин, запах сырой земли, резины.



4. «Голубые склеры» – также характерный симптом при дефиците железа. Склеры (наружная белковая плотная оболочка глаза) приобретают голубой оттенок, потому что недостаток железа приводит к дистрофии роговицы (передняя прозрачная выпуклая часть глазного яблока), и сосудистые сплетения глаза, которые в норме невидимы, начинают просвечивать.

5. Мышечная гипотония – снижение тонуса мышц. Причем это касается всех мышц. В связи с этим, может наблюдаться нарушение мочеиспускания вплоть до императивных (командных) позывов, невозможность удержать мочу при смехе, кашле, чихании, ночное недержание мочи. При дефиците железа возникают мышечные боли.

6. У детей недостаток железа приводит к задержке умственного и моторного развития.

7. Дефицит железа вызывает нарушения в иммунной системе: защитные силы организма ослабевают.

К чему приводит недостаток железа?

Атрофические изменения слизистых оболочек вследствие дефицита железа приводят к нарушению их барьерной функции, а это способствует проникновению инфекции и развитию самых разнообразных заболеваний. Ситуацию усугубляет и сниженный иммунитет. Поэтому при дефиците железа человек очень часто болеет ринитами, гайморитами, гастритами,

эзофагитами и т.п.

Мышечные нарушения, возникающие при недостатке железа, приводят к миокардиодистрофиям, низкому артериальному давлению. Наблюдается склонность к тахикардии, одышка.

При дефиците железа может появиться функциональная недостаточность печени, которая проявляется снижением количества альбуминов, протромбина и глюкозы в крови.

У беременных женщин недостаток железа ведет к фетоплацентарной недостаточности: малое количество железа вызывает дистрофию миометрия и плаценты, а это, в свою очередь, становится причиной снижения количества вырабатываемых ими гормонов (прогестерона, эстрадиола, плацентарного лактогена).

Как лечить дефицит железа?

Дефицит железа тесно связан с понятием анемии (низкого количества гемоглобина и/или эритроцитов). Сразу нужно отметить, что выраженные и тяжелые анемии лечат *только* в стационарных условиях (больницы), потому что в домашних условиях это сделать невозможно. Нормальные значения гемоглобина для мужчин 130-160 г/л, для женщин 120-140 г/л.

Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) выделяет следующие степени анемии:

- легкая (количество гемоглобина 110-95 г/л);
- умеренная (94-80 г/л);
- выраженная (79-65г/л);
- тяжелая (менее 65 г/л).

Национальный институт рака дает немного другие данные:

- I степень (гемоглобин у женщин 120-100 г/л, у мужчин - 130-100 г/л);
- II степень (99-80 г/л);
- III степень (79-65 г/л);
- IV степень (менее 65 г/л).

При легкой и умеренной степени анемии нужно разобраться в причинах ее возникновения. Для этого необходимо обратиться к гематологу или терапевту.

Если по результатам всех обследований будет точно установлено, что причина дефицита железа - недостаточное его поступление с пищей, то после проведенного врачом лечения (как правило, назначаются железосодержащие лекарственные препараты) нужно не допускать повторного дефицита. Для этого важно употреблять в пищу продукты, богатые железом.

Наиболее богаты железом печень, красное мясо, птица, мясо кролика. В меньшей степени оно содержится в яйцах, бобовых, семенах тыквы и кунжута, цельнозерновых крупах. Зелень - тимьян, петрушка, полевой салат - также содержат железо. Кроме этого, железо содержится в улитках, некоторых съедобных видах устриц, моллюсках, в цельной овсянке (крупа, которая получена из необработанного овса), гречке, фасоли; в скумбрии и горбуше. Фрукты, богатые железом: яблоки, груши, сливы, виноград, гранат, абрикосы, персики. Свекла и грецкий орехи также содержат железо.

Улучшают усвоение железа употребляемые вместе с пищей витамин С или белок мяса.

Препятствуют усвоению железа яйца, кальций, кофеин, чай.

Рецепты народной медицины для улучшения состава крови

Для улучшения состава крови нужно чаще употреблять в пищу кабачки, сельдерей, абрикосы, плоды рябины, шиповника.

При анемии есть и народные методы лечения, прежде всего ежедневно утром натощак надо съедать 100 г тертой моркови со сметаной или растительным маслом.

При упадке сил принимайте перед едой 1 ст. ложку чеснока, сваренного с медом.

Полезно принимать **настой плодов тмина**: 2 ч. ложки на стакан кипятка (суточная доза).

Настой плодов рябины: 2 ч. ложки плодов залить 2 стаканами кипятка, настоять 1 час, добавить по вкусу сахар или мед. Выпить в течение дня в 3-4 приема.

Улучшить кровь поможет **душица обыкновенная**: 1 ст. ложку измельченной травы залить стаканом кипятка, настоять до охлаждения, процедить. Пить по стакану за день в 3-4 приема.

Листья земляники лесной настаивать и пить вместо чая с молоком и сахаром.

Общеукрепляющая смесь: 150 г сока алоэ смешать с 250 г меда и 350 мл кагора. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Порошок желатина распустить в 400 мл воды теплой кипяченой, взбить сырое яйцо, размешать и выпить в несколько приемов. Принимать эту смесь 2 раза в день.

Лист крапивы и березы смешать поровну, 2 ст. ложки смеси залить 300 мл кипятка, настоять 3 часа, процедить. Выпить за сутки в 3-4 приема. Курс лечения 3-4 недели.

Один корень петрушки со стеблем залить стаканом воды, кипятить 5 минут, настоять 1,5-2 часа. Принимать в течение 1 месяца, стакан - суточная доза.

Отвар корней или листьев одуванчика: 100 головок цвета залить 1 л воды, варить 20 минут, в отвар добавить 100 г меда, принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

При анемии хорошо действует отвар овсяных хлопьев, ячменя, печеные яблоки, свежие яблоки, плоды черники, проросшее зерно, морская капуста, ядра кедрового ореха.

Ежедневное употребление в пищу по 1 ч. ложке тертого хрена с сахаром или медом улучшает общее состояние.

При малокровии полезно 5-6 раз в день есть редьку, натертую на терке, запивая ее водой. Одновременно с этим ежедневно, 1 раз в день, принимать по 20 зерен горчицы. Курс лечения 1 месяц.

При железодефицитной анемии полезно принимать плоды растений, содержащих большое количество растворенного железа: крыжовник, персик, гранат, инжир.

Сбор: лист крапивы, цвет гречавки, кипрей взять поровну; 3 ст. ложки смеси заварить 2 стаканами кипятка, настоять 2-3 часа, процедить. Пить по 100 г 4 раза в день.

Отвар овса на воде: стакан овса залить 3 стаканами воды, кипятить 20 минут. Пить по стакану 2 раза в день.

Настой травы медуницы: 2 ст. ложки травы залить стаканом кипятка, настоять час, процедить. Пить по 2 ст. ложки 3 раза в день.

Настой гречихи посевной: цвет гречихи из расчета стакан травы на 1 л кипятка, настоять 40 минут, пить как чай при белокровии, лейкозах, анемиях.

Настой клевера: 3 ч. ложки клевера лугового залить стаканом кипятка, настоять час, процедить. Пить по 4 стакана 4 раза в день.

Отвар ягод ежевики пить как чай. Полезен также витаминный чай: плоды рябины и шиповника по 25 г. Пить его по стакану 3 раза в день.

Холодный настой вахты трехлистной: 2 ч. ложки травы залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, настоять 8 часов. Эта суточная доза выпивается в несколько приемов.

Отвар из зеленых грецких орехов: отвар молодых листьев или незрелые плоды (20 г на 300 мл воды) кипятить 15 минут. Пить как чай по 100 мл 3 раза в день.

Настойка из зеленых плодов грецких орехов: 30 г незрелых мелко нарезанных плодов залить 1 л водки и настаивать на солнце 14 дней. Пить по 25 капель 3 раза в день с водой.

Полезны и такие составы. 400 г чеснока измельчить, выжать сок из 24 лимонов. Все перелить в банку с широким горлышком и поставить ее на 24 дня в теплое темное место. Взбалтывать ежедневно. Принимать 1 раз в день перед сном чайную ложку этой смеси на стакан кипяченой воды. Улучшение общего состояния уже наступает через 10-12 дней.

В 400 г нутряного свиного несоленого жира положить 6 больших мелко нарезанных яблок (зеленых). Хорошо перемешать и поставить на небольшой огонь. Пока сало будет топиться, нужно 12 яичных желтков растереть со стаканом сахара, затем плитку шоколада (400 г) натереть на терке и смешать с растертыми желтками. Пропустить растопленный жир с яблоками через сито и добавить туда смесь желтков с шоколадом и сахаром, все хорошенько перемешать, остудить. Полученную смесь намазывать на хлеб 3-4 раза и запивать горячим молоком.

Бальзам: хвоя пихты или сосны, корни малины. 1 кг хвои, 0,5 кг корней малины залить доверху в кастрюле теплой кипяченой водой, довести до кипения и томить на водяной бане 8 часов, затем укутать и поставить в теплое место, настаивать ночь, процедить. Пить в теплом виде по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды, хранить в холодильнике. Этот бальзам имеет большую силу при различных болезнях крови, в том числе и злокачественных.

Собранную в мае полынь залить водкой (50 г на 0,5 бут. водки), настоять 3 недели, принимать по 25 капель 1 раз в день с водой утром натощак.

При малокровии неплохо зарекомендовал себя и такой рецепт: 100 г сока редьки, 100 г сока свеклы, 100 г сока моркови, 100 мл меда, 100 мл спирта.

Все перемешать, настоять в теплом темном месте 10 дней. Держать в холодильнике. Пить по 1 ст. ложке 2 раза в день за 30 минут до еды.