

Анемия – это не заболевание, а одно из симптомов конкретного заболевания. Течение этого патологического состояния характеризуется снижением концентрации гемоглобина в крови, часто с уменьшением общего объема эритроцитов. Понятие анемия встречается как синдром при заболеваниях, связанных с поражением системы крови, либо совсем не зависит от него. Анемия приводит дыхательную функцию крови к снижению и кислородному голоданию тканей. Выражается это бледностью кожных покровов, слабостью, головными болями, повышенной утомляемостью, головокружениями, одышкой, учащенным сердцебиением и др.

Диагностировать анемию можно при исследовании мазка крови, когда происходит отклонение размеров эритроцитов в большую или меньшую сторону. Этот анализ должен производиться с помощью специального приспособления – микрометра. Существует таблица норм показателей содержания гемоглобина в 1 литре крови в зависимости от возраста и пола.



По цветовому показателю определяется насыщение эритроцита гемоглобином. Норма - это от 0,85 до 1,15.

Бывает, что анемия протекает без проявлений, и выявляется только в лабораторных находках. При легкой форме анемии снижается концентрация внимания, появляется быстрая утомляемость и недомогание. При ярко выраженной форме анемии больные при незначительной нагрузке жалуются на одышку, шум в ушах, нарушение сна, потерю аппетита. У людей с наиболее выраженной анемией, при наличии сопровождающей патологии, может развиться сердечная недостаточность. Обычно диагностировать анемию можно по выраженной бледности кожных покровов, слизистых и околоногтевых лож. Прежде чем приступить к назначению лечения, необходимо знать причины и патогенез анемии. Бывает, что установить диагноз на основании лабораторных анализов не удастся, и тогда проводится исследование пункции костного мозга. Что позволит проанализировать состояние кроветворной системы и правильно поставить диагноз. Определив тип и причину анемии, назначается лечение. При пониженном уровне гемоглобина используется витамин B12 и препараты железа. Если сильно снижен уровень гемоглобина применяется переливание эритроцитной массы. Процесс лечения зависит от состояния больного и типа анемии.

Также необходимо наладить правильное питание, что особенно важно. Надо включать в

рацион высококалорийные продукты, больше есть мяса, печени, сливок, масла, молока. Очень полезны пшениные каши с желтой тыквой, кукурузные каши. По утрам съедать натощак 100 г натертой морковки с растительным маслом или сметаной. «Факторы» кроветворения в большом количестве находятся в овощах и фруктах.

Железосодержащие продукты: картофель, лук, чеснок, тыква, брюква, виноград, крыжовник. Аскорбиновая кислота и витамин В находится в капусте, картофеле, дыне, чесноке, облепихе, шиповнике, калине, клюкве, лимоне, кукурузе, кабачках, баклажанах.

{jpageviews 00 none} *Информация предоставлена сайтом: [vlechkaeal.com](#)*

---