

## Особое положение

Казалось бы, наконец-то пришло долгожданное счастье — две заветные полосочки на тесте и девять месяцев ожидания чуда. Странно, питание рациональное, фрукты-овощи в ассортименте, прогулки несколько раз в день... Все бы хорошо, да самочувствие оставляет желать лучшего: тошнота, головокружение, слабость... Чего же еще не хватает организму?



# Железная леди против анемии

### ...неВЕЛИКА ПОТЕРЯ?

Даже если до беременности 100% железная леди не жаловалась на здоровье, скрытый дефицит железа все равно возможен. Железо — компонент гемоглобина, который доставляет кислород в каждую клетку человеческого организма. Меньше железа — меньше гемоглобина и кислорода, что приводит к ослаблению всех органов и систем. При полноценном питании пища содержит около 18 мг железа. Попадая в кишечник, 10–20% железа впитываются в кровь. Часть выводится из организма. Железодефицит обуславлен диетами, повышенной кровоточивостью десен, менструациями. Анемия бывает зимой и весной, когда в пище мало витаминов. А так как суточная доза железа не компенсируется за счет питания, то почти у половины женщин в начале беременности запасы железа очень малы.

Железодефицитная анемия (от греч. — малокровие) — состояние, когда образование красных кровяных телец, работа ферментов и структура тканей нарушаются из-за недостатка железа. По данным ВОЗ, более 1/4 населения Земли страдает железодефицитом, анемия у беременных встречается в 80–90% случаев. Первое сообщение о состоянии беременной женщины, которая болела анемией, принадлежит Габриелю Андалу (1797–1876), основателю гематологии. По его мнению, причины малокровия у беременных — рвота, вызванная токсикозом, нарушение всасывания железа в кишечнике, кровотечения из пищеварительного тракта, геморрой, многоплодие, хронические заболевания. К тому же на кроветворение влияют половые гормоны: мужские усиливают всасывание железа, а женские тормозят. В период

становления половой функции у девушек нередко появляется анемия, которая переходит в железодефицитную анемию во втором и третьем триместрах беременности.

Во время беременности 320–500 мг расходуется на прирост гемоглобина, 100 мг — на построение плаценты, 50 мг — на увеличение размеров матки, 400–500 мг — на потребности плода

### ЖЕЛЕЗОДЕФИЦИТНАЯ АТАКА

Анемия способствует развитию осложнений беременности. Токсикоз бывает чаще у женщин, страдающих анемией, чем у здоровых. Гестоз с отеками, белком в моче, повышенным артериальным давлением — у 40%, а выкидыш, преждевременные роды, слабость родовой деятельности, кровотечения, послеродовые осложнения и уменьшение количества молока — у 15–42%. Недостаток железа — одна из причин замедления/остановки внутриутробного развития плода, возникновения пороков, послеродовых осложнений. При длительном течении анемии нарушается функция плаценты, развивается плацентарная недостаточность. У детей, мамы которых во время беременности болели анемией, чаще всего диагностируют малокровие. Такие малыши чаще болеют ОРВИ, у них выше вероятность развития энтероколита, пневмонии, аллергии (в том числе диатеза).

## ОБМОРОК — НОРМАЛЬНОЕ ЯВЛЕНИЕ?

Все симптомы железодефицитной анемии делятся на две группы: анемические — понижение количества гемоглобина в крови, головокружение, мышечная слабость, сонливость, одышка, бессонница, обморок. К сожалению, эти симптомы считаются классическими признаками беременности, то есть нормальным явлением для будущих мам. Сидеропенические симптомы — нарушение функции ферментов, компонентом которых является железо — сухость, бледность, шелушение кожи, трещины на губах и заеды в углах рта, желтая окраска кожи под носом, сухость, ломкость и выпадение волос, недержание мочи и появление у беременной пристрастий, которых не было раньше (мел, земля, сырые овощи).

## НИ МЯСОМ ЕДИНЫМ...

Дефицит железа нельзя ликвидировать продуктами питания. Железо из них всасывается не более 6 %, а из лекарств — 30–40 %. Кстати, железо очень капризное: «дружит» с витамином С (с цитрусовыми) и «терпеть не может» чай и кофе, молочные продукты, свеклу и капусту. Поэтому продукты и напитки — враги железа — надо употреблять за два часа до или после приема препаратов или железосодержащих продуктов. Главное в диете для железной леди — мясопродукты. Правда, некоторые считают, что мясо после обработки теряет полезные свойства, и едят сырую печень. Это не только не полезно, но и опасно: сырая печень может быть источником сальмонеллеза.

## НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ПРОТИВ АНЕМИИ

1. Трещные орехи, залитые медом, — три раза в день по столовой ложке.
2. Чеснок, морковь, хурма и сухофрукты.
3. Яблочно-свекольный сок в пропорции 10:1 повышает гемоглобин. Пить три раза в день до еды.
4. Вместо чая — настой шиповника (6 ст. ложек шиповника залить литром кипятка, добавить пол-миллиона, нарезанного маленькими кусочками, и сахар по вкусу, оставить на ночь).
5. Апельсиновый, вишневый и гранатовый соки.
6. Крапивный сок — продукт сезонный и трудно получаемый, но зато очень действенный — повышает гемоглобин.
7. Измельчить промытую и просушенную гречневую крупу и съедать по столовой ложке три раза в день.
8. Каждый день съедать по 500 г вареной тыквы.
9. Каждый день пить по стакану кефира без добавок с ложкой куркумы.

## ПРЕПАРАТЫ ЖЕЛЕЗА — ТЯЖЕЛАЯ АРТИЛЛЕРИЯ

Лечение анемии длительно. Наблюдение специалиста нужно постоянно. Основной метод лечения и профилактики малокровия — прием железосодержащих препаратов в течение 4–6 месяцев, начиная с 15-й недели беременности. Выбор лекарства, дозировка и длительность лечения определяются индивидуально. Назначают препараты железа (таблетки или капсулы) внутрь. Инъекции чреваты осложнениями: при внутривенном введении возможны шоковое состояние и нарушения свертывания крови, при внутримышечном — инфильтраты, абсцессы в местах инъекций. Инъекции показаны, когда нарушено всасывание железа в пищеварительном тракте, при непереносимости препаратов железа (тошнота, рвота), обострении язвенной болезни желудка или двенадцатиперстной кишки. Как правило, после приема препаратов железа уровень гемоглобина повышается к концу 3-й недели, нормализуется этот показатель через 9–10 недель. При этом самочувствие улучшается быстро, и вскоре железная леди окончательно победит анемию.

{Марианна Хмельницкая}