



Доктор медицинских наук, профессор, заведующая кафедрой эндокринологии с курсом холистической медицины ФПК МР РУДН, научный руководитель концептуальной Клиники здоровья и долголетия семейной пары в Москве [www.proandro.ru](http://www.proandro.ru)  
**Светлана Юрьевна Калинченко**

# Упрямая анемия

Почему, несмотря на хорошее питание и прием «железных добавок», у вас сохраняются признаки железодефицита и анемии? Как распознать и устранить это коварное нарушение?

**КАК ТАКОЕ** может быть: человек часто ест мясо, гречку, пьет гранатовый сок, а ему все равно не хватает железа. Он быстро устает, страдает одышкой, без причины мерзнет, часто болеет.

К сожалению, далеко не всегда правильное питание гарантирует нам отсутствие проблем. Существуют скрытые, маскированные анемии.

С обычной железодефицитной анемией все достаточно просто. Проблема возникает при избыточной потере железа, его недостаточном поступлении с пищей или повышенном расходе железа.

Типичный пример избыточной потери железа — обильные месячные у женщин, операции и роды. Недостаточное поступление этого металла с пищей происходит при соблюдении вегетарианских диет и религиозных

постов. А повышенные расходы железа наблюдаются во время активного роста у подростков, при интенсивных нагрузках и стрессах.

Но ситуация с маскированной анемией гораздо сложнее. Она развивается при нарушении всасывания железа. Даже регулярно поступая в организм, этот металл по неким причинам полноценно не усваивается.

Человек спокоен, поскольку вроде бы все делает правильно. А тем временем в организме возникает сначала легкий железодефицит. А потом и настоящая анемия — недостаточное снабжение крови кислородом. Ведь именно железо переносит столь необходимый каждой клетке кислород, без которого нет дыхания и питания. Без достаточного уровня железа не может полноценно работать ни один орган, ни одна система. Ни иммунитет, ни мозг, ни система репродукции, ни железы внутренней секреции.

**НО ПОЧЕМУ** поступающее в организм железо не усваивается?

Есть три главные причины этого явления. Во-первых, это проблемы с желудочно-кишечным трактом, при которых нарушен процесс пищеварения. Так, всасывание железа всегда нарушено при гастрите, дуодените, болезнях печени, дисбиозе кишечной флоры, язвенном колите, заражении паразитами. Обычное железо также может не усваиваться после бариатрических операций на желудке и кишечнике, при удаленном желчном пузыре.

Понять это можно по окрашенному стулу. Принято считать, что стул окрашивается в черный цвет при избытке железа. А на самом деле, наоборот, это признак его плохого всасывания.

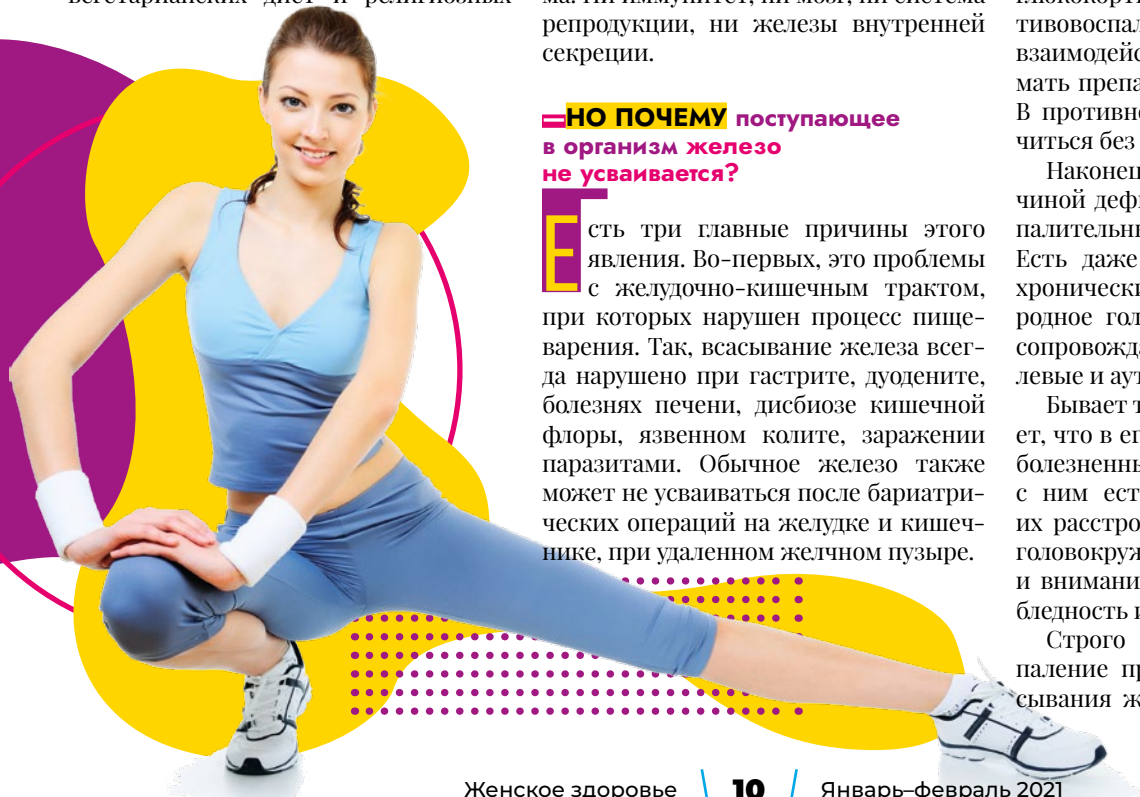
Во-вторых, эффективность усвоения железа зависит от компонентов пищи. Часть из них улучшают всасывание, например, белковая пища, фруктоза, аскорбиновая кислота. Другие — к примеру, соль, молочные продукты, клетчатка, — могут этому препятствовать. Железо не усваивается при дефиците витамина D, омега-3 кислот, половых гормонов. Так что выявлять и корректировать эти нарушения нужно одновременно и комплексно.

Точно так же есть лекарства, которые при совместном приеме с железом мешают ему работать. Это средства от изжоги, сорбенты, антибиотики, глюкокортикоиды, нестероидные противовоспалительные средства. Такие взаимодействия надо учесть и принимать препараты в разное время суток. В противном случае можно долго лечиться без эффекта.

Наконец, самой малоизвестной причиной дефицита железа является воспалительный процесс в организме. Есть даже особое понятие — анемия хронических заболеваний. Это кислородное голодание организма, которое сопровождается инфекционными, опухолевыми и аутоиммунными болезнями.

Бывает так, что человек даже не знает, что в его организме тлеет какой-то болезненный процесс и одновременно с ним есть анемия. Симптомы обих расстройств схожи — это слабость, головокружение, снижение памяти и внимания, одышка, плохой аппетит, бледность и сухость кожи.

Строго говоря, любое острое воспаление приводит к нарушению всасывания железа. Дело в том, что при



воспалительном процессе организм начинает усиленно производить особый белок — гепсидин. Он вырабатывается в печени. И этот белок работает так, что запирает железо внутри его клеток-хранилищ в кишечнике. Так что ценный металл больше не может поступать в кровь и расходоваться на нужды организма. Его запасы оказываются заблокированы.

О таком обстоятельстве не знают не только пациенты, но и многие врачи. Поэтому не занимаются компенсацией железного дефицита до тех пор, пока в анализах не появится настоящая анемия. Между тем, даже небольшой недостаток железа затрудняет выздоровление при любой болезни. Организму просто не хватает сил для борьбы. Заболевание затягивается. Возникают осложнения.

#### ЧТО ДЕЛАТЬ в такой ситуации?

Как только у вас возникает любое острое воспалительное состояние, надо сразу профилактировать анемию. Увеличивать дозу принимаемого

железа и других важнейших препаратов для иммунитета — витамина Д, омега-3 кислот.

Скажем, если вы заболеваете Covid-19, нужно уже в первый день принимать препарат железа. Он поможет организму быстрее справиться с инфекцией.

Боль, аллергия, кровотечение, ОРВИ, дисбиоз кишечника, депрессия — все это также поводы начинать прием железных добавок.

К сожалению, в сознании большинства людей железо не является средством первой помощи при заболеваниях. Между тем, именно правильный железный препарат полезно иметь в домашней аптечке как один из универсальных помощников своему здоровью.

А еще лучше — заблаговременно создать запасы железа в организме. Оно поможет укрепить иммунитет и не бояться любых инфекций и воспалений. Даже если вы заболеете, например, тем же коронавирусом, то перенесете его легко или совсем бессимптомно.

#### А ЧТО означает, принимать «правильный железный препарат»? Как его выбрать?

Безусловно, это должно быть одновременно эффективное и безопасное средство. Оно должно быть удобным в применении, хорошо переноситься, сочетаться с другими принимаемыми препаратами и рационом человека. А главное, оно должно прекрасно усваиваться организмом. Даже в тех затруднительных обстоятельствах, о которых мы сказали выше.

Обычное железо здесь не подойдет. Оно всасывается только в 12-перстной кишке и начальном отделе тонкой кишки. А все, что не всосалось, продолжает путешествовать по всему кишечнику и вызывает много нежелательных реакций — тошноту, изжогу, метеоризм, запоры. При этом положительный эффект будет минимальным.

К счастью, на российском фармрынке есть препараты Сидерал Инт и Сидерал Форте с практически идеальным усвоением и переносимостью. Их прием не вызывает никаких



Быстрый рост железа в организме благодаря сукросомальной нанотехнологии

SiderAL® Int.  
пирофосфат железа (III) в сукросоме (14 мг),  
витамин С (60 мг), витамин В<sub>12</sub> (0,375 мкг)

**СидерАЛ**®  
ИНТ.

Инновационный комплекс на основе Сукросомального® Железа и витаминов С и В<sub>12</sub>

Способствует:

- образованию эритроцитов, росту гемоглобина и запасов железа
- нормализации транспорта кислорода от легких к органам и энергетического обмена в тканях
- уменьшению чувства усталости и общей утомляемости
- повышению сопротивляемости организма к инфекциям и укреплению иммунитета



Железо в СидерАЛ® Инт. находится в защитном окружении оболочки из фосфолипидов, образующих сукросому, поэтому не контактирует со слизистой желудочно-кишечного тракта, что исключает развитие нежелательных реакций

СГР KZ.16.01.95.003.E.001124.11.16 от 01.11.2016  
Официальный дистрибьютор: АО «Мединторг»  
+7 (495) 921-25-15 | mail@medintorg.ru

Сделано  
в Италии



БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Реклама

## ДЛЯ САМОДИАГНОСТИКИ ДЕФИЦИТА ЖЕЛЕЗА

воспользуйтесь нашим SMART-опросником. Отметьте частоту появления той или иной жалобы и суммируйте все баллы по следующей системе:



### Особенности самочувствия, жалобы

Слабость, повышенная утомляемость

Раздражительность, психологическая нестабильность

Недостаточная концентрация внимания

Депрессивное настроение

Снижение трудоспособности, устойчивости к физическим нагрузкам

Дневная сонливость

Головные боли по утрам

Низкое давление, головокружение, шум в ушах, склонность к обморокам в душной обстановке

Пониженный аппетит

Отвращение к некоторым продуктам питания: мясу, шоколаду, сладостям, мёду

Извращение вкуса — непреодолимое желание есть что-то необычное

Извращение обоняния — пристрастие к запахам бензина, керосина, ацетона, запаху лаков и красок

Тяжесть в пояснице, боли в конце дня

Непроизвольное желание шевелить ногами перед засыпанием

Повышенная предрасположенность к инфекциям: герпес, фурункулез, частые ОРВИ, ОРЗ, инфекции, передающиеся половым путем

Обильные менструальные кровопотери

Одышка и сердцебиение при обычных физических нагрузках

Зябкость рук, ног, необъяснимый субфебрилитет

Сухость кожи, шелушение, сухие локти, трещины на пятках, кожный зуд, коричневые пятна на тыльной поверхности кистей и лице

Стоматит, «заеды» в уголках рта, боли в языке, «лакированный», «географический» язык, покраснение, шелушение и отек губ, воспаление и кровоточивость десен, кариес

- +0 – Нет
- +1 – Редко/слабо
- +2 – Периодически/терпимо
- +3 – Часто/умеренно
- +4 – Постоянно/Выраженно

нежелательных реакций благодаря уникальной конструкции препарата. Железо здесь упаковано внутрь особой транспортной системы — сукросомы. Это позволяет ему, не контактируя со слизистыми оболочками, всасываться на протяжении всего кишечника и сразу попадать в лимфоток. Так что сукросомальное железо усваивается в три раза лучше обычного, изготовленного без применения нанотехнологий.

Важно, что капсулы Сидерала можно принимать в любое время суток — утром или вечером, независимо от приема пищи и других лекарств. Не нужно беспокоиться о возможном противодействии препаратов. Максимально удобен и режим применения — один раз в сутки.

### КАК ОТЛИЧАЮТСЯ ПРЕПАРАТЫ СИДЕРАЛ ИНТ И СИДЕРАЛ ФОРТЕ?

Сидерал Инт зарегистрирован, как биологически активная добавка. А Сидерал форте относится к лечебно-профилактическому питанию. Это честные, качественные, безопасные средства, которые можно принимать без рецепта врача.

Ломкость, тусклость, истончение и исчерченность ногтей, ложкообразная вогнутость ногтей

Ломкость, тусклость, истончение и выпадение волос, ранняя седина

Голубоватый оттенок глазных белков

Снижение остроты зрения в темноте

Трудности при проглатывании твердой пищи, таблеток, капсул

Снижение мышечного тонуса, мышечная слабость

Недержание мочи при смехе и чихании, ночные позывы к мочеиспусканию

Неустойчивый стул, атрофический гастрит, запоры

### РЕЗУЛЬТАТЫ:

**МЕНЕЕ 10 БАЛЛОВ:** вероятен достаточный уровень железа.

**БОЛЕЕ 10 БАЛЛОВ:** имеется дефицит железа. Чем выше набранный балл, тем более выражены нарушения

Сидерал Инт поддерживает оптимальный уровень железа и препятствует развитию анемии в группах риска. В состав препарата входит железо и его друзья — витамины С и В<sub>12</sub>, которые повышают его активность против инфекций. Сидерал форте содержит двойную порцию железа и применяется уже с лечебной целью — при анемии легкой и средней тяжести.

Словом, если речь идет о скрытом железодефиците и усилении иммунитета, то вам подойдет Сидерал Инт. Если уже есть анемия — необходим Сидерал форте.

### КАК ОЦЕНИТЬ, ЧТО ПРЕПАРАТ РАБОТАЕТ? ПО АНАЛИЗАМ КРОВИ? ПО КАКИМ-ТО ЛИЧНЫМ ОЩУЩЕНИЯМ?

Важны как субъективные ощущения, так и результаты анализов в динамике. Скорее всего, уже в первую неделю вы отметите снижение общей слабости, повышение работоспособности, уменьшение головокружения и одышки. Примерно через месяц можно сдать общий анализ крови. В нем повысится гемоглобин и число красных клеток крови — эритроцитов.

А чтобы понять, создан ли в организм запас железа, нужно проверить уровень ферритина. Но не ранее, чем через три месяца от начала лечения. Анемия уйдет намного раньше, но на создание железного депо нужно время.

Если уровень ферритина равен или превышает сумму вашего возраста и веса — все хорошо. Если же показатель ниже — прием сукросомального железа надо продолжать.

Правда, надо иметь в виду важный нюанс. Если сдавать кровь на ферритин в разгар какого-то заболевания, анализ будет не столь информативен. Дело в том, что ферритин повышается при инфекции и воспалении.

Если же улучшения самочувствия и изменений в анализах не происходит, надо искать причину неэффективности лечения. Возможно, вы нарушаете схему приема препарата. Или в организме есть еще не распознанные хронические воспалительные и паразитарные заболевания, какие-то новообразования. Или продолжается неустановленная потеря крови.

Наталья ДАЛЬНЕВА