



РОЛЬ «ЖЕЛЕЗА» В РАБОТЕ ОРГАНИЗМА

Нехватка железа - эта проблема человеческого здоровья официально признана в настоящее время одной из самых острых и злободневных в мире. По данным ВОЗ, с ней сталкивается каждый третий житель нашей планеты.

Железо участвует во многих важнейших биологических процессах жизнедеятельности: отвечает за транспортировку кислорода, необходимо мозгу для поддержания когнитивных функций, мышцам – для энергии, поддерживает нормальную работу иммунной системы, регулирует синтез ДНК и обмен веществ.

Задуматься о нехватке железа помогут следующие симптомы:

- усталость и чувство подавленности
- снижение когнитивных функций (ухудшение памяти, концентрации)
- головные боли, шум в ушах, мушки перед глазами
- учащённое дыхание и сердцебиение даже во время тех нагрузок, которые ранее легко переносились
- синдром беспокойных ног (состояние, при котором даже в покое хочется двигать ногами)
- бледность кожных покровов
- ломкость волос и ногтей, сухость кожи
- изменение пищевых привычек

Если вы ощущаете несколько подобных симптомов, обязательно пройдите обследование – **диспансеризацию в поликлинике по месту прикрепления**. О дефиците железа в организме скажет низкий уровень гемоглобина и эритроцитов в общем анализе крови.

Самая частая причина дефицита железа в организме – недостаточное его поступление с пищей. Среди других распространённых факторов – хроническая сердечная и почечная недостаточность, чрезмерные кровопотери, например, при хирургических вмешательствах, во время менструаций или частом донорстве. В группу риска также входят дети до 5 лет, беременные женщины и спортсмены.

Чтобы избежать дефицита или откорректировать его, необходимо пересмотреть свой рацион. 15 мг – такое ежедневное количество необходимое женщинам (при беременности и лактации – 20 мг и выше), 10 мг – мужчинам, 5-15 мг – детям и подросткам.

Есть две формы железа:

- Гемовое (присутствует в гемоглобине); его источники – красное мясо и печень, рыба, морепродукты (особенно устрицы), яйца.
- Негемовое (находится в растительных продуктах): его источники – яблоки, гранат, изюм, инжир, орехи, бобовые, петрушка, шпинат.

Важный совет: для лучшего усвоения железа стоит комбинировать мясные и рыбные блюда с овощами и фруктами, особенно, богатыми на витамин С (болгарский перец, квашеная капуста, цитрусовые). Отказаться от привычки запивать еду чаем, кофе и молоком. Фитаты, полифенолы и кальций – вещества, входящие в состав данных напитков, – блокируют усвоение железа. И ещё необходимо уменьшить количество сахара, соли и спиртного в ежедневном рационе.

Многие заболевания удастся предупредить, скорректировав привычки, физическую нагрузку и особенности питания. Поэтому диспансеризация – это тот минимум, который нужно ежегодно пройти каждому человеку. Такой регулярный контроль состояния своего организма способен сохранить не только здоровье, но и жизнь.

Быть здоровым – здорово!

КОГБУЗ «Советская ЦРБ»
кабинет профилактики