

«Он все время хочет спать и ничего не делает»: врач-педиатр - о скрытых **признаках анемии у детей**
ЛИТВИНОВА АРИНА

Знакомо ли вам ощущение, что зимой сил становится меньше? Хочется больше спать, сидеть дома, укутаться в плед и смотреть сериалы, а привычные дела требуют слишком много энергии. Многие списывают это состояние на холод, короткий световой день и нехватку витаминов. Однако часто за этим скрывается анемия - синдром, характеризующийся снижением гемоглобина или эритроцитов в крови.

Чаще всего первые признаки анемии появляются еще в детстве. О том, как отличить серьезное заболевание от обычной зимней хандры и на что стоит обратить внимание родителям, «**КП-Екатеринбург**» рассказала врач-педиатр Детской городской больницы № 9 Екатеринбурга – Людмила Скутина.

ЧТО ТАКОЕ АНЕМИЯ

Зимой с жалобами на слабость, сонливость и рассеянность к врачам обращаются особенно часто. Хотя и не в каждом случае причина кроется в анемии, именно холодное время года становится моментом, когда скрытый дефицит железа начинает проявляться.

- Организм просто перестает справляться. Если летом он еще как-то компенсирует нехватку кислорода, то зимой, на фоне дефицита витамина D, снижения физической активности и общего замедления обменных процессов, симптомы выходят на первый план, - поясняет Людмила Скутина.

- Анемия - это состояние, при котором крови не хватает «дыхания». Гемоглобин внутри эритроцитов переносит кислород от легких ко всем органам. Если гемоглобина мало, ткани начинают испытывать кислородное голодание.

Главная причина детской анемии - дефицит железа. Без него гемоглобин просто не может образовываться. Эритроциты становятся «пустыми», плохо выполняют свою работу, и организм начинает экономить энергию буквально на всем - от мышц до мозга.

ЗОНА ПОВЫШЕННОГО РИСКА

В зоне повышенного риска - недоношенные дети, малыши, рожденные от матерей с анемией, двойняшки, а также дети, которые быстро растут и активно набирают вес. Отдельная категория - дети с несбалансированным питанием.

- Если ребенок отказывается от мяса, питается в основном колбасами или перекусами, железо просто не усваивается, - поясняет специалист. - Для его переноса из кишечника в кровь нужны белки. А если белка нет, железо просто не усваивается.

У подростков риск возрастает из-за скачков роста и хронических кровопотерь. У девочек это чаще всего обильные менструации, которые остаются без внимания до появления выраженных симптомов.

ЧЕМ ОПАСНА АНЕМИЯ

Анемия не проходит сама. Со временем она начинает влиять на работу всех органов. Сердце работает с перегрузкой, появляются перебои ритма и склонность к обморокам. Нарушается работа щитовидной железы, замедляется обмен веществ, дети начинают быстрее уставать и хуже переносить нагрузки.

Отдельная проблема - иммунитет. Дети с анемией болеют часто и тяжело, не успевают восстановиться между инфекциями и буквально живут в режиме бесконечных простуд.

- Для мозга кислород жизненно необходим, - подчеркивает Людмила Скутина. - Когда его не хватает, страдает внимание, память, способность учиться.

Школьники с анемией становятся рассеянными, быстро устают на уроках, хуже запоминают материал. Учителя жалуются на невнимательность, родители - на лень, а истинная причина может скрываться в анализе крови.

У малышей анемия способна замедлять психомоторное развитие. Такие дети позже начинают сидеть, вставать, ходить, у них выражена мышечная слабость. Иногда родителей направляют к неврологам, подозревая серьезные диагнозы.

КАК ЛУЧШЕ УСВАИВАЕТСЯ ЖЕЛЕЗО

Анемия редко заявляет о себе резко. Чаще она маскируется под усталость, плохое настроение или особенности характера. Бледность, ломкие ногти, выпадение волос, странные вкусовые привычки - все это нередко остается без внимания.

- Родители привыкают к состоянию ребенка и не замечают, как он постепенно теряет энергию, - говорит врач.

Лечение анемии требует терпения. Даже когда показатели крови улучшаются, запасы железа в организме остаются истощенными.

- Часто родители прекращают прием препаратов, как только гемоглобин пришел в норму, - отмечает педиатр. - Но именно в этот момент лечение нельзя останавливать. Иначе через пару месяцев мы увидим тот же результат.

Людмила Скутина отмечает, что железо из мяса и рыбы усваивается значительно лучше, чем из растительной пищи.

- Сейчас очень популярны различные соки, например, гранатовый. Хотя, на самом деле, реальная польза от таких продуктов невелика, - поясняет специалист. - Чтобы получить, например, норму железа от яблок, то нужно съесть несколько килограмм. На усвоение железа также влияет и среда: кислые продукты помогают, а чай, молоко и некоторые каши мешают усваиванию железа.

Часто люди начинают заниматься самолечением, принимают БАДы вместо лекарств, отказываются от дополнительного обследования и игнорируют сроки терапии.

ПРОФИЛАКТИКА АНЕМИИ

Скорректировать уже сформировавшийся дефицит железа одним питанием невозможно. Рацион играет важную роль в профилактике и поддержании результата, но не заменяет лечение.

Даже при легкой форме анемии терапия продолжается минимум полтора месяца после нормализации гемоглобина. В более тяжелых случаях - до полугода.

Профилактика анемии особенно важна для недоношенных детей и подростков. Чаще всего – это полноценное питание, достаточное количество белка, прогулки на свежем воздухе и контроль витамина D.

Если слабость, апатия и сонливость держатся неделями, не стоит считать это нормой. Иногда достаточно одного анализа крови, чтобы понять, что организму не хватает самого главного - кислорода.

- Анемия - это не диагноз, а сигнал организма. И чем раньше его услышать, тем проще вернуть ребенку здоровье, энергию и радость жизни, - считает Людмила Александровна.