

## **«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 холода, 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 голодаание.

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, младенцы, 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 УСВАИВАТЕСЯ 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 усвоению 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.