

## СКАЖИТЕ, ДОКТОР

В редакции «Городских новостей» работает «горячая линия» для читателей. Еженедельно по вторникам с 14 до 15 часов по телефону 30-38-15 вы можете задать интересующий вас вопрос о лечении и профилактике тех или иных заболеваний.

## Артроз покоя не дает...

**?** Вот уже много лет я страдаю остеоартрозом. Раньше суставы болели только зимой, а сейчас и весной мучают. Приятельница посоветовала сделать специальные инъекции в сустав, говорит, что ей они хорошо помогают. Хотелось бы узнать у специалистов, насколько эффективно подобное лечение?

И.М. ТОЛОКОННИКОВА

— Жить с остеоартрозом при условии, что вы регулярно наблюдаетесь у врача и тщательно выполняете все его рекомендации, можно вполне, — считает ревматолог Мира КАНАВИНА. — Сегодня спектр лекарственных средств очень широк, мы используем препараты, которые вводятся и внутримышечно, и внутрисуставно. Многим, к слову, отлично помогают и таблетки. Также существуют методики промывания суставов. Но и после этой процедуры в сустав обязательно вводятся специальные лекарственные средства. Так что не лечите себя самостоятельно, обратитесь к специалисту, и он назначит адекватную терапию.

## БЛАГОДАРНОСТЬ

## Специалист с золотыми руками

В нашей редакционной почте нередко встречаются письма со словами благодарности медикам. Автор этого письма — Лиля Александровна Смирнова, педагог с 40-летним стажем. Вот что она пишет.

— Я очень люблю наши «Городские новости», именно поэтому хочу обратиться к редакции с просьбой опубликовать самые теплые слова благодарности в адрес Аллы Александровны Детковой, стоматолога-хирурга филиала поликлиники № 8. Она специалист высочайшей квалификации, но кроме этого, Алла Александровна необычайно добрый и отзывчивый человек, у нее золотые руки, которым подвластна даже самая сложная работа. Огромное ей спасибо!

Л.А. СМИРНОВА

## Когда железо в дефиците

Почему некоторые люди постоянно чувствуют себя усталыми? Отчего у них болит голова, падает иммунитет, возникают немотивированные вспышки раздражительности? Причин такого состояния может быть несколько, но наиболее часто встречающаяся — анемия. О том, каковы причины ее возникновения и как лечить это заболевание, мы говорим с врачом Еленой ГУЛЬНЕВОЙ (на снимке).



## Почему возникает анемия

— Елена Юрьевна, анемия — это опасное заболевание?

— Я бы сказала, что это социальное заболевание. Его развитие связывают чаще всего с неправильным питанием. Сегодня время непростое. Люди вынуждены экономить, к сожалению, чаще всего на еде — сокращают потребление мяса, овощей и фруктов. В таком случае мы говорим о так называемой пищевой анемии.

При анемии наблюдается не только дефицит железа в крови, но и недостаток фолиевой кислоты, витамина В12. Причиной развития заболевания могут быть желудочные и любые другие кровотечения, глистные инвазии, а также различные воспалительные процессы в организме, например, тот же ревматоидный артрит.

## Что-то я устал...

— Можно ли как-то заподозрить, что развивается анемия? Есть ли четко выраженные симптомы, характерные только для этой болезни?

— Чаще всего люди склонны относить первые проявления анемии к другим недугам. Вот, например, вы смотрите на своего ребенка и видите, что он в последнее время стал капризным, быстрее устает, плохо ест, постоянно болеет. На лице, на руках и на теле у него появи-

лись покраснения, кожа стала сухой, ногти ломкими... Мама в таких случаях бегут в первую очередь на консультацию к аллергологу или гастроэнтерологу. А самое правильное — сдать анализ крови и посмотреть на уровень гемоглобина в крови. Если его содержание ниже 120 г/л, надо бить тревогу. Но бывает, что и при нормальном уровне гемоглобина мы видим, что объем эритроцитов и уровень их насыщения гемоглобином низкий. В этом случае целесообразно провести дополнительные диагностические исследования либо назначить специальные препараты для лечения анемии. К слову, показатели, о которых я говорила выше, являются определяющими и для детей, и для взрослых.

— А как проявляется анемия у взрослых?

— Достаточно ярко. Человек начинает замечать, что у него часто кружится и болит голова, он устает быстрее, чем раньше, а при ходьбе развивается одышка... Как правило, больные анемией имеют бледный или желтоватый цвет лица, они вялы, нередко склонны к раздражительности... У некоторых больных анемией наблюдается извращение вкуса. Недавно нам на курсах повышения квалификации рассказывали о женщине, которая ест мел. Причем, когда ее спросили, сколько она может съесть его за день,

та ответила: «Столько, сколько сын из школы сможет принести». У другой пациентки наблюдалось извращение обоняния. Она сменила хорошо оплачиваемую работу экономиста на должность оператора на заправке. Запах бензина ее просто завораживал...

Если вы заметили подобные симптомы у себя или своих близких, не тяните с визитом к врачу. Анемия — это заболевание, которое надо обязательно лечить.

## По наследству?

— Говорят, анемия передается по наследству. Знакомая сетовала, что у них в семье анемия и у ее отца, и у нее самой, и у ее сына...

— Это может быть анемия, вызванная дефицитом витамина В12. Причиной ее развития могут стать желудочно-кишечные заболевания.

— Какова степень распространения этого заболевания у нас в регионе?

— Очень высокая. Причем и среди детей, и среди взрослых. У детей до двух лет этот показатель составляет тридцать процентов,

у школьников — до 18 процентов, у беременных женщин — до 60 процентов.

Причем если у будущей мамы наблюдается дефицит железа в крови, то высока вероятность, что и ребенок столкнется с той же проблемой. Это приводит к тому, что у малыша не сформируется, как мы говорим, депо железа — его запасы. Функцию этого самого депо выполняют печень, селезенка, костный мозг и головной мозг. Если малыш находится на грудном вскармливании, то это как-то помогает ликвидировать дефицит железа, потому что в грудном молоке его содержание достаточно высоко, и младенцем оно усваивается очень хорошо. Считается, что 50 — 60 процентов железа дети, которых кормят грудью, получают. Для сравнения: из коровьего молока усваивается от 5 до 10 процентов железа, из адаптированных молочных смесей — до 20.

## Что есть будем

— Всевозможные диеты могут вызвать анемию?

— Смотря какие. Вегетарианцы, например, прекрасно знают, что, для того чтобы их организм нормально функционировал, им необходимо принимать специальные витаминные добавки. В любом случае, если вы хотите, чтобы диета действительно пошла вам на пользу, прежде чем на нее садиться, посоветуйтесь с врачом.

— Как правильно питаться, если диагноз «анемия» уже поставлен?

— В рационе обязательно должно быть красное мясо. Особенно оно необходимо детям. Очень полезны кисломолочные продукты — кефир, простокваша, творог, яйца, субпродукты, свежие ягоды и фрукты. Не надо забывать о растительном масле, рыбе, хлебе из муки грубого помола и зеленых овощах — капусте, болгарском перце, салате.

Людмила ДИСКОВА  
Фото автора

## ЭТО НАДО ЗНАТЬ

- Анемия — заболевание, характеризующееся низким содержанием в крови красных телец (эритроцитов), которые разносят по организму кислород.
- Многие, услышав о своем диагнозе, начинают усиленно есть яблоки, в которые предварительно для повышения содержания железа за несколько часов до употребления втыкают... гвозди. Еще покупают гранаты и начинают килограммами есть гречневую кашу. К сожалению, эти продукты от анемии не избавят — уровень содержания в них железа незначительный. И хотя яблоки (правда, без гвоздей), гранаты и гречка полезны, без лекарственных средств при анемии не обойтись.
- При анемии наблюдается не только дефицит железа в крови, но и недостаток фолиевой кислоты, витамина В12. Причиной развития заболевания могут быть желудочные и любые другие кровотечения и различные воспалительные процессы.

