

## ЖЕЛЕЗО-ДЕФИЦИТНАЯ АНЕМИЯ ОДНО ИЗ САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ, ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ

В настоящее время в мире очень много различных заболеваний, как серьезных, так и не совсем. Одной из самых распространенных болезней является анемия. Изучение данной темы интересно лично для меня тем, что у меня у самой такое заболевание, поэтому я глубже хочу изучить его и постараться в скорейшем времени избавиться от данной болезни.

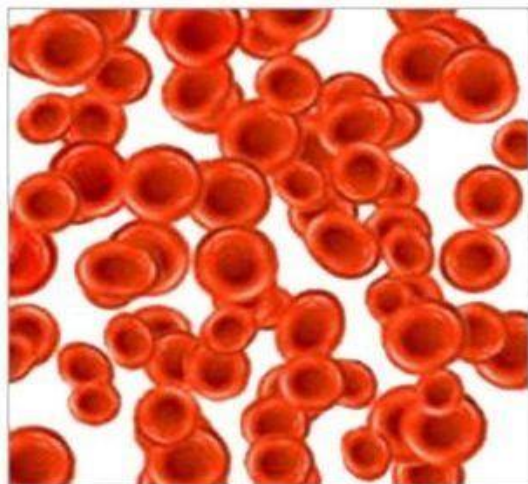
Анемия - это синдром, при котором снижается количество гемоглобина в составе крови. В период анемии организм меньше способен совершать газовый обмен, а также сокращается численность эритроцитов в крови, что приводит к нарушению транспортировки кислорода. В результате у людей замечается утомление, бледность, упадок сил, сонливость, а также раздражительность. В итоге в нашем организме возникает острый недостаток кислорода.

Анемия больше проявляется у женщин, чем у мужчин. Это отклонение может появиться на фоне той или иной болезни, а также сформироваться как самостоятельное заболевание. Основанием возникновения анемии может стать значительное количество факторов. Одна из наиболее часто встречаемой причиной обнаруживается дефицит фолиевой кислоты, железа или витамина В12. Также малокровие может начаться вследствие избыточных кровотечений в период менструации. Переходящие по наследию недуги и влияние ядовитых веществ тоже могут стать основанием выработки малокровия.

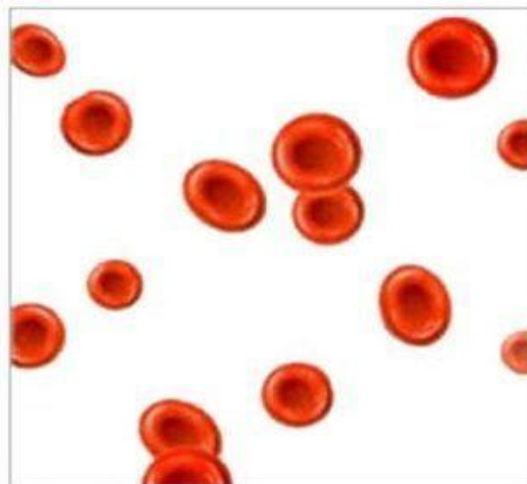
*Причины появления анемии:*

1. Качество питания. Железодefицитная анемия может появиться в связи с неправильным питанием или малым количеством употребляемых продуктов, которые содержат в своем составе железо.
2. Плохое функционирование желудочно-кишечного тракта. Данное заболевание может начать развиваться в связи с неправильной работой всасывания железа в организме.
3. Большая кровопотеря. Кровопотеря является одной из самых значимых и самых распространенных причин, способствующих возникновению анемии.

**Нормальное  
количество красных  
кровяных клеток**



**Анемия**



Анемия – это серьёзное состояние. Оно очень опасно, так как симптомы нехватки железа показываются не тотчас. В первое время организм употребляет внутренние запасы

и пытается избавиться от недуга самостоятельно. Признаки анемии можно определить по состоянию волос, у человека начинается выпадение волос, а также чаще ломаются или слоятся ногти.

В соответствии установленным критериям, на анемию у мужчин указывает: гемоглобин ниже 130 г/л, у женщин: ниже 120 г/л.

В зависимости от степени тяжести анемия бывает 3 видов:

1. Легкая или анемия 1 степени - в данном случае гемоглобин снижается до 100-120 г/л. Для того чтобы улучшить ситуацию, достаточно вести правильный образ жизни и соблюдать правильное питание.

2. Средняя или анемия 2 степени - в данном случае гемоглобин снижается до 70-80 г/л. Человек начинает ощущать выраженные симптомы анемии, испытывает слабость, головную боль, головокружение. Для повышения гемоглобина нужно провести обследование и начать курс принятия препаратов.

3. Тяжелая или анемия 3 степени - гемоглобин становится ниже 70 г/л. Данное состояние очень опасно для жизни человека. У больного нарушается работа сердца, а также ухудшается общее здоровье организма.

Методы с помощью которых происходит лечение анемии различаются в зависимости от вида заболевания, от степени тяжести, а также от ситуаций, которые стали причиной возникновения анемии. Но, как и при борьбе с любой другой болезнью, для начала нужно выявить причину ее возникновения и попытаться ее устранить.

1. В ситуации, когда анемия возникает по причине потери большого количества крови, нужно как можно быстрее остановить кровь, а если кровопотеря становится барьером на пути дальнейшей жизнедеятельности организма, нужно в срочном порядке перелить подходящую кровь.

2. В ситуации, когда в организме мало количество железа, в рацион своего питания нужно включить продукты, которые богаты железом, витамином В12 и фолиевой кислотой, а также нужно обратиться к врачу, чтобы он прописал необходимые лекарственные препараты. Также многие для лечения используют народные средства.

3. В ситуации, когда анемия спровоцирована инфекционными заболеваниями, нужно сначала вылечить заболевание, которое является причиной возникновения анемии.

В случае анемии, немаловажным условием для лечения является здоровый образ жизни — правильное сбалансированное питание, чередование нагрузок и отдыха. Необходимо так же избегать контакта с химическими или отравляющими веществами и нефтепродуктами.

Мне поставили данный диагноз анемии еще в школьный период, количество гемоглобина в моей крови всегда не превышал уровень 95 г/л. У меня железодефицитная анемия, я проходила приемы принятия лекарств, но гемоглобин не поднимался до нужного уровня. При больших нагрузках у меня часто происходили головокружения, но в школе не было особенных секции, где нагрузки бы снижались. Поступив в казахский национальный университет имени Аль-Фараби, я узнала, что существуют специальные медицинские группы, где занимаются студенты с различными заболеваниями. Это является огромным плюсом, так как студентов с данным заболеванием много, а занятия в данных группах улучшают состояние здоровья, ведь здесь специально разрабатывают методику занятий, упражнений, которые способствуют повышению уровня самочувствия студентов.

В мире часто встречаются люди, которые имеют анемию или когда-либо болели ею. Мне стало интересно много ли студентов Казахского Национального Университета имени аль-Фараби болеют или когда-либо болели ею. Я провела анкетирование среди 30 студентов моего университета. Анкетирование имело такой вид:

---

Добрый день! Я провожу исследование о болезни анемия и прошу Вас уделить данному анкетированию немного времени.

1. Ваш пол
  - a) Мужской
  - b) Женский
2. Вы слышали когда-нибудь о болезни анемия?
  - a) Да
  - b) Нет
3. Вы когда-нибудь болели анемией?
  - a) Да
  - b) Нет
4. Вы сейчас болеете анемией?
  - a) Да
  - b) Нет

Спасибо большое за уделенное время, хорошего дня!

---

После того как я провела анкетирование я начала анализировать полученные результаты. В анкетировании участвовали 16 девушек и 14 парней. Из всего количества опрошенных студентов, 22 человека знало о болезни анемия, а 8 никогда не знали о такой болезни. Анемией болело 11 человек, а также сейчас анемией болеет 8 человек. В результате проведения анкетирование я выявила, что большинством людей, которые сейчас болеют анемией являются девушки: 6 девушек и 2 парня.



## вы сейчас болеете анемией?



Проведя данное исследование, я глубоко изучила болезнь анемия. Для меня это сыграет в плюс, ведь теперь я четко понимаю, чем болею и как с этим нужно правильно бороться. Я считаю, что, посещая специальную медицинскую группу, мое здоровье поправится и смогу полностью восстановиться и радоваться жизни, ведь в данной секции все предусмотрено на то, чтобы студенты стали чувствовать себя лучше, бодрее, счастливее и конечно же, чтобы их здоровье значительно улучшилось.

### Литература:

1. Светлана Волкова. Анемия и другие болезни крови. Профилактика и методы лечения - 2013 год.
2. Бокарев И.Н., Кабаева Е.В., Пасхина О.Е. Лечение и профилактика железодефицитной анемии в амбулаторной практике - 1998 год.
3. Берлинер Г.Б. Вопросы диагностики и лечения наиболее распространенных хронических гемолитических анемий -1990 год.
4. Алексеев Н. А. Анемии – 2009 год.