

ПАМЯТКА для пациенток с анемией беременных

SMART
МАТЕРИНСТВО
Информация для продвинутых
родителей

 MAPC

StatusPraesens
profimedia

Умным родителям — умных и здоровых детей!

1. Что такое анемия?

Анемия – это состояние, при котором в клиническом анализе крови выявляют **снижение уровня гемоглобина**. Гемоглобин – белок крови, содержащий в своём составе железо. Он выполняет важнейшую функцию – **газообмен** кислорода и углекислого газа между лёгкими и тканями организма.

Вне беременности диагноз выставляют при снижении гемоглобина менее 120 г/л. Для беременных разработаны другие нормы – менее 110 г/л.

2. Какие бывают анемии?

Чаще всего анемия возникает вследствие **дефицита железа**, например из-за хронической кровопотери (обильные менструации, частые носовые кровотечения, донорство крови). Однако могут быть и другие причины снижения концентрации гемоглобина:

- некоторые заболевания желудочно-кишечного тракта, при которых нарушено всасывание (болезнь Крона, целиакия, синдром раздражённого кишечника);
- недостаточное или несбалансированное питание, вегетарианство и веганство;
- наследственные заболевания и мутации генов и др.

Установить точную причину анемии и назначить подходящее лечение может только врач!

3. Чем опасна анемия для будущей матери и плода?

Угнетение иммунной системы на фоне анемии повышает риск инфекционных заболеваний как у матери, так и у плода. Тяжёлая анемия, диагностированная в I триместре, увеличивает вероятность задержки роста плода, преждевременных родов, плацентарной недостаточности (снижение кровотока между матерью и плодом) и даже смертности. Дефицит железа

ассоциирован также с риском осложнений во время и после родов: преэкламсией и экламсией; послеродовыми кровотечениями; гипогалактией (уменьшением количества грудного молока); гнойно-септическими заболеваниями.

Корректировать анемию нужно до планирования беременности! Это защитит вас и вашего малыша от возможных осложнений.

4. Какие симптомы характерны для анемии?

К сожалению, специфичных симптомов, по которым врач может диагностировать анемию, нет. Однако вы можете **заподозрить** недостаток железа, если обнаружите у себя:

- слабость в мышцах, повышенную утомляемость;
- недостаточную концентрацию внимания;
- снижение трудоспособности;
- изменчивость настроения;
- головные боли по утрам, частые головокружения;
- уменьшение аппетита, извращение вкуса;
- частые ОРВИ и другие инфекционные заболевания;
- учащённое сердцебиение, одышку;
- ломкость волос, истончение и исчерченность ногтей.



Искривленность ногтей



© Aewphoto / Shutterstock / ФОТОДОМ

5. У меня есть похожие симптомы, а гемоглобин в норме. Может ли это говорить об анемии?

Даже нормальное содержание гемоглобина не всегда говорит об отсутствии недостатка железа, так как синтез этого белка нарушается в последнюю очередь. Если организму не хватает железа, оно сначала расходуется из депо. Выявить **латентный дефицит железа** помогают лабораторные исследования. Поэтому, если вас беспокоят какие-либо симптомы, сообщите о них врачу.

6. Как лечить анемию?

Терапию подбирает врач **индивидуально**. Кроме приёма препаратов необходимо соблюдение **диеты**.

Наибольшее количество железа содержится в мясных продуктах (не в колбасах и сосисках!), но важно понимать, что содержащееся в них железо всасывается на 25–30%, а из растительных продуктов – всего 1–5%.

Кроме препаратов железа врач может назначить вам другие витамины и минералы или их комплекс.

Основные **принципы диеты**:

- Желательно включить в рацион мясо, печень и другие субпродукты.
- Уменьшить количество кофе, какао, чая и отложить их употребление на пару часов после еды.
- Молочные продукты ограничить до 1 л в день и употреблять их между приемами пищи.
- Исключить газированные напитки, алкоголь (особенно если вы готовитесь к беременности).
- Необходимо обеспечить поступление достаточного количества белка: включить в рацион яйца, омлет, морепродукты (кальмары, креветки, мидии).
- Ограничить приём жирной пищи, так как жиры снижают доступность железа.
- Употреблять фрукты и овощи.

Молочные продукты, крепкий чай снижают всасывание препаратов железа, поэтому их нельзя употреблять вместе с приемом лекарств.

7. Зачем принимать какие-то препараты на фоне диеты?

К сожалению, вылечить анемию только с помощью коррекции питания нельзя. Кроме того, некоторые продукты значимо снижают эффективность терапии за счёт **уменьшения всасывания** препаратов железа.

Дополнительный бонус! Сбалансированное питание на этапе подготовки к беременности восполняет недостаток других витаминов и микроэлементов. При наступлении беременности вам не нужно будет менять свои пищевые привычки!

8. Какие бывают побочные эффекты при приёме препаратов железа и как их избежать?

Обычно пациентки хорошо переносят препараты железа, но в редких случаях могут развиваться нежелательные побочные реакции.

Чаще всего отмечают **потемнение стула**, этот симптом не требует никаких действий. Нередко наблюдают запор на фоне лечения препаратами железа. В этом случае можно корректировать стул диетой, включая большое количество клетчатки (фрукты, овощи, зелень), или приёмом про- и пребиотиков.

Реже возникают тошнота, рвота, боль в области живота. Попробуйте принимать лекарства **во время приёма пищи**, только помните о сочетании продуктов.

Симптомы нарушений других органов и систем развиваются крайне редко. Помните, что любые препараты (и железосодержащие – не исключение!) могут вызывать **аллергические реакции!** При появлении сыпи, зуда, гиперчувствительности немедленно прекратите приём и обратитесь к врачу.

Большинство побочных реакций слабовыражены и купируются коррекцией терапии. Сообщите врачу обо всех беспокоящих вас симптомах! Доктор может заменить вам препарат.

Индивидуальные рекомендации

Безусловно, каждый человек индивидуален! Попросите вашего врача дать вам индивидуальные рекомендации.



МАРС
МЕДИСЦИПЛИНАРНАЯ
АССОЦИАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ
РЕПРОДУКТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ

МАРС – Междисциплинарная ассоциация специалистов репродуктивной медицины. Организация существует с 2013 года, объединяет ведущих специалистов страны в области акушерства и гинекологии, репродуктологии, неонатологии и ряда смежных специальностей. Чтобы вступить в Ассоциацию, нужно заручиться рекомендацией двух действующих членов МАРС, а это непросто, поэтому у нас всего около 1000 членов – «лучших из лучших» в своих областях медицины. Президент МАРС – засл. деятель науки РФ, член-корр. Российской академии наук, проф. Виктор Евсеевич Радзинский.