



В позапрошлом веке бледность считалась признаком благородства, и ее добивались всеми возможными способами. Наш век придерживается иных взглядов, и врачи, глядя на белоснежное личико ребенка, бьют тревогу и проверяют у него уровень гемоглобина в крови — не дай бог упустить серьезное заболевание — анемию. Как ее распознать, чем она опасна и какие шаги предпринимать для скорейшего излечения малыша? Об этом рассказывает главный научный сотрудник Научного центра здоровья детей РАМН, д.м.н., профессор, член-корреспондент РАЕН Калерия Сергеевна Ладодо. Испытания в области дерматологии и косметологии однозначно утверждают: у ребенка до одного-двух лет функции кожи до конца не сформированы. У младенческого кожного покрова еще очень нестойкая защитная водно-липидная мантия, несовершенна ее терморегуляция. И природа рассчитывает на то, что кроха будет защищен стараниями матери. Но чтобы правильно ухаживать за своим малышом, маме необходимо знать особенности его типа кожи. Ведь все дети разные. Оттого и кожные проявления у них различны. Кому из малышей лучше подойдет присыпка, а кому-то смягчающий крем и масло. Сегодня Татьяна Сергеевна Афанасьева, врач-педиатр, консультант консультативной поликлиники Морозовской детской клинической больницы расскажет, как справляться с наиболее распространенными, но оттого не менее беспокойными кожными проблемами.

Одним из первых показателей, на который нужно обратить внимание при подозрении на анемию, является бледность. Кроме того, у таких детей можно заметить некую прозрачность ушных раковин. Еще смотрят на цвет конъюнктивы, слизистых — при недостатке гемоглобина они будут бледными, но, конечно, окончательный диагноз врач ставит на основе анализов. В норме уровень гемоглобина составляет 120 единиц. Если он ниже на 10 единиц, это уже повод для беспокойства.

Практически все знают, что анемия связана с недостатком гемоглобина в крови. Он содержит железо и кислород, которые разносятся по всему организму, от них зависит нормальное питание головного мозга и центральной нервной системы. Недостаток гемоглобина пагубно сказывается на общем состоянии ребенка. В результате может случиться замедление общего развития у малышей, снижение сопротивляемости организма. Анемия может спровоцировать и малые мозговые дисфункции. Симптомы следующие: возбудимость, повышенная вялость, нарушение сна. У ребят постарше это перерастает в неспособность сосредоточиться; снижается способность к обучению,

интеллектуальный уровень; изменяются поведение и реакция на происходящее вокруг. В общем, как во многих других болезнях, чем раньше обратить на нее внимание и заняться лечением, тем больше шансов избежать столь неприятных последствий.

Теперь поговорим, из-за чего возникает анемия. Причин множество. Очень большое значение играет правильно сбалансированное питание беременной и кормящей мамы. Ведь в первые три — четыре месяца жизни малыш расходует «запасы», сделанные еще в «животике», кроме того, они пополняются за счет материнского молока. В нем не очень высокое содержание железа, но усваивается оно просто уникально — на 50 процентов. К слову, усваиваемость железа из других продуктов животного происхождения максимум 20 процентов. Так что чем выше гемоглобин у мамочки, тем надежнее будет застрахован малыш.

Кроме того, существует специальный термин — «анемия недоношенных детей». Думаю, и без лишних объяснений понятно, что детишки, родившиеся раньше положенного срока, просто не успевают получить все необходимое из материнского организма. Свою роль в развитии этого заболевания могут сыграть и частые болезни — в ослабленном организме легко развивается дефицит железа. Особое место занимают кишечные инфекции, нарушающие процессы всасывания, — а они очень часто возникают на первом году жизни. Безусловно, огромное значение играют социально-бытовые условия жизни ребенка, общая экологическая обстановка в регионе, где он живет.

Чуть ли не первостепенное значение в лечении и профилактике анемии отводят правильному сбалансированному питанию, ведь это заболевание относится к разряду алиментарно зависимых, то есть зависимых от еды. Наверное, первое, о чем надо упомянуть, — это цельное коровье молоко. Всемирная организация здравоохранения не рекомендует давать его на первом году жизни по многим причинам, одна из них — риск анемии. Раннее введение этого продукта приводит к тому, что на слизистой кишечника возникают мелкие кровоизлияния. А поскольку ребенок получает молоко ежедневно, их становится все больше и больше, и это в конечном итоге приводит к развитию железодефицита. Даже каши лучше разводить, так называемыми, «последующими молочными смесями», способными заменить молоко и содержащими витамины, минеральные вещества, в т.ч. железо.

Надо сказать, что железодефицитная анемия особенно часто развивается во втором полугодии жизни, когда запасы материнского железа понемногу исчерпываются. И тут огромное значение отводят своевременному введению прикорма, подбору продуктов и смесей, разнообразному питанию. Если у ребенка, находящегося на грудном вскармливании, низкий процент гемоглобина, маме надо срочно пересмотреть свой рацион. Прежде всего ей необходимы такие продукты, где содержание железа высокое, и оно хорошо усваивается организмом. Прежде всего это мясо. В нем очень высок процент гемоглобина, которое усваивается на целых 20—30 процентов. Лучше всего выбирать говядину и мясо кролика, а также разнообразные субпродукты, особенно язык. Традиционно кладезем микроэлементов считалась печень, но в связи с последними исследованиями мы к ней относимся настороженно — как очищающий орган, она накапливает ненужные и вредные для человека элементы. Ее, конечно, можно употреблять, но в ограниченном количестве — не чаще одного раза в неделю. Хороший источник железа — яйцо. Содержится железо и в овощах (морковь, свекла, цветная капуста), и в фруктах (инжир, яблоко, хурма, айва, груша, черная смородина,

черника), в зелени (петрушке, укропе), крупах, хлебе. Но усваивается оно гораздо хуже — всего три, максимум пять процентов.

Что касается питания самого ребенка, то очень важно правильно урегулировать прикорм. Обычно малышам с железodefицитом его вводят раньше на две-три недели. Кроме того, если традиционно после соков вводят овощное пюре, то тут можно поэкспериментировать и дать ребенку кашу. Они сейчас обогащаются всеми витаминами и минеральными веществами, в том числе и железом. Есть целая серия каш, где его уровень повышен — не менее 1,5 мг в 100 граммах. Чаще всего это сочетание крупы с овощами или фруктами — гречневая каша с айвой, рисовая с бананами, овсяная с курагой и т. д. Что касается мяса — его тоже дают раньше, причем намного — с пяти месяцев. Предпочтительнее консервы — они готовятся из экологически чистого проверенного сырья и некоторые обладают антианемическими свойствами, они обогащены специальными формами органического происхождения. Для детей старше года на Тихорецком заводе выпускается специальный продукт — гемолат. Туда кроме мяса введена обработанная кровь — в ней высочайший уровень железа, и она очень хорошо усваивается.

Разумеется, свою роль играют и витамины с минеральными добавками, которые обычно дают таким детям. Сейчас очень большой их выбор, и врач без труда подберет такие, которые подходят малышу. Правда, придется довольствоваться импортными препаратами — наша промышленность пока не наладила выпуск таких витаминов, за единственным исключением: сироп шиповника с железом фирмы «Валетек». Он приятен на вкус и хорошо усваивается.

К сожалению, в запущенных случаях, когда уровень железа опускается до 100 — 105 единиц, сложно обойтись без лекарственных препаратов. Тут уже слово педиатру, который наблюдает ребенка, я лишь могу обратить внимание родителей на мальтофер. Этот препарат неплохо себя зарекомендовал, и мы назначаем его в сложных случаях.

Еще раз повторюсь, что это общие рекомендации, а курс лечения в каждом конкретном случае проводится непосредственно педиатром. Только так можно победить болезнь, мода на которую давно ушла, а проблема, к сожалению, осталась.

Анемия при беременности

Возникновение анемии во время беременности объясняется высокой потребностью в железе, потеря гемоглобина матери составляет 240 мг из расчета 0,8 мг в сутки. Железо также необходимо для выработки дополнительного гемоглобина на нужды плода, на построение плаценты, на накопление в мышцах матки. Потребность в железе особенно возрастает на 16-20 неделе беременности, когда у плода начинается костномозговое кроветворение и увеличивается объем крови в организме матери. Многие ученые считают, что дефицит железа развивается к концу беременности у каждой женщины. Лечение основывается на применении препаратов железа и рациональном питании. Меню должно быть высококалорийным, содержать полноценные белки животного происхождения. Рекомендуется мясо говядины, печень, ржаной хлеб, соя, бобы, фасоль. Хорошо было бы каждый день есть гранаты, зеленые яблоки, морковь, петрушку, гречневую кашу, курагу.

Но в некоторых случаях одного только традиционного питания при анемии во время беременности недостаточно. Необходимо принимать с назначения врача медикаментозные средства с содержанием железа. Поэтому будущая мама обязательно должна посоветоваться со своим доктором, какой из препаратов лучше принимать во

время лечения: «Феррокаль», «Ферамид», «Гемостимулин», «Ферроплекс», «Конферон», витамины группы В. Железо эффективно усваивается только в комплексе с аскорбиновой, никотиновой и фолиевой кислотами. Этот комплекс содержит «Гинотардиферон», таблетки, которые достаточно принимать по одной два раза в день. Можно пить сироп алоэ с железом, «Орфероном», «Гематогеном». Вегетарианцам советую изменить меню на время беременности. Думать следует только о малыше!
Ольга ВЯЗОВСКАЯ