

## Ещё одна причина сдать анализ на железо

Мы привыкли думать, что проблемы с недостатком железа и его производными в организме как правило будут проявляться в виде слабости, бледности, быстрой утомляемости. Действительно, железодефицитная анемия выражается именно в таких симптомах. Однако проблемы с уровнем железа в организме могут проявляться и иначе, например, сказаться на состоянии волос.

«Когда волосы начинают выпадать, неожиданно становятся тусклыми, ломкими и тонкими, то мы нередко виним в этом неправильный уход, а также несбалансированное питание – недостаточное потребление витаминов и минералов. И, действительно, нехватка микроэлементов может быть тому причиной. Волосы могут выпадать при низком уровне ферритина – белка, в форме которого железо в основном запасается в организме»,- рассказывает Ольга Викторовна Малиновская, руководитель медицинского департамента федеральной сети медицинских лабораторий KDL.

Некоторое количество ферритина организм запасает в волосяных фолликулах. В том случае, если железа в организме недостаточно, запасы его начнут истощаться, так как тело будет их использовать. Волосы, лишенные железа, станут более слабыми и начнут выпадать.

Нехватка ферритина и железа в организме могут быть вызваны самыми разными причинами. Среди них:

- сильные и обильные менструации;
- хроническая кровопотеря (кровоточащие десны или геморрой);
- экстремальная диета;
- беременность и кормление грудью;
- гипотиреоз;
- целиакия.

«Связь между ферритином и выпадением волос долгое время оставалась недоказанной. Ученые говорили, что подтверждений ее существования недостаточно – найти их удалось только в 2006 году, когда ученые из США показали – дефицит железа действительно ухудшает ситуацию с состоянием волос. Даже если основная причина их потери другая, на фоне нехватки ферритина они могут начать выпадать еще сильнее. Это справедливо как для мужчин, так и для женщин»,- добавляет О. В. Малиновская.

Обнаружить дефицит ферритина можно, достаточно всего лишь сдать кровь спустя три часа после последнего приема пищи или натощак. Важно сдавать анализ в здоровом состоянии, текущая бактериальная инфекция или вирусное заболевание могут исказить уровень ферритина.

В зависимости от того, какими будут результаты исследования, врач – а именно он должен заниматься интерпретацией – назначит дальнейшую терапию. В одних случаях потребуется лишь корректировка диеты и образа жизни, в других важно будет принимать препараты железа.

В любом случае, чтобы не допустить развития недостатка железа в организме, важно, чтобы в рационе были продукты, содержащие этот микроэлемент. Среди них: говядина, печень – свиная и говяжья, бобовые, морепродукты, шпинат, тыквенные семечки.

Самостоятельно назначать себе биодобавки и препараты с железом не стоит – только специалист сможет верно подобрать дозировку и рассчитать продолжительность курса. Во время терапии придется сдать анализ еще несколько раз, чтобы в динамике следить за показателями крови.