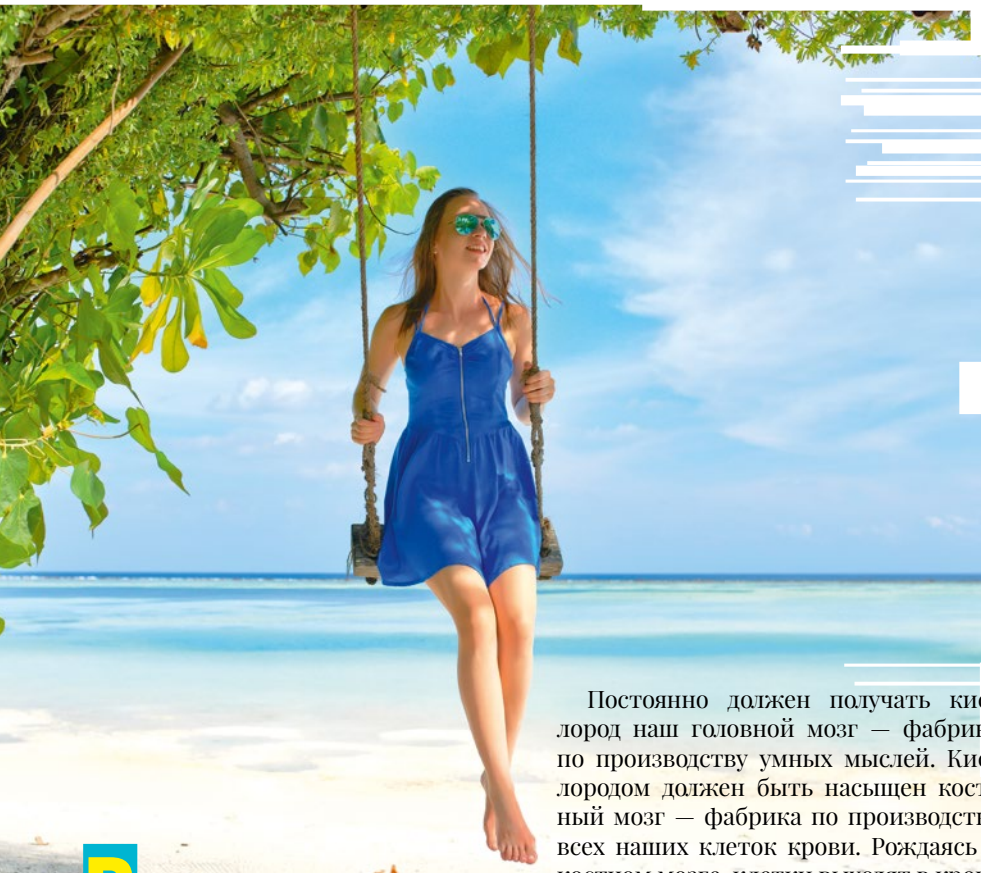




Доктор медицинских наук, профессор, заведующая кафедрой эндокринологии ФПК МР РУДН, научный руководитель концептуальной Клиники здоровья и долголетия семейной пары в Москве www.proandro.ru **Светлана Юрьевна Калининко.**

Железо для стойкости

Оказывается, по уровню железа можно оценить иммунитет, предсказать заболевания и даже продолжительность жизни. А еще — железо может помочь не заболеть и быстрее выздороветь при COVID-19.



Врачи обращали внимание на уровень железа всегда, но не уделяли ему повышенного внимания. Что произошло сейчас? Ученые узнали о нем что-то новое?

— Железо сегодня — не просто важнейший элемент, но и один из новых маркеров здоровья и долголетия.

Чтобы все системы нашего организма работали исправно, они должны получать кислород. А чтобы кислород попал к каждому органу, его должен кто-то доставить. Таким переносчиком и является железо.

Постоянно должен получать кислород наш головной мозг — фабрика по производству умных мыслей. Кислородом должен быть насыщен костный мозг — фабрика по производству всех наших клеток крови. Рождаясь в костном мозге, клетки выходят в кровь и помогают друг другу. Эритроцит кормит лейкоцит, лейкоцит очищает кровь от инфекций, а тромбоцит восстанавливает повреждения. Так устроен наш иммунитет.

Но если железа не хватает, костный мозг начинает голодать. Перестает производить клетки, которые призваны распознавать врагов — вирусы, бактерии, опухолевые клетки. И человек начинает «сдавать». В первую очередь, часто и подолгу болеть всевозможными инфекциями.

Без достаточного уровня железа нарушения происходят и во многих других системах — эндокринной, репродуктивной, пищеварительной.

Без железа нет дыхания и питания, нет жизни.

На самом деле, дефицит железа — это проблема мирового уровня. Еще до пандемии коронавируса от нее страдали миллиарды жителей Земли. А после карантина с ней столкнется еще огромное число людей во всех странах.

Но как именно связаны дефицит железа и гипоксия с карантином и самоизоляцией?

— В нашей жизни сейчас произошло стечение нескольких неблагоприятных обстоятельств.

В начале весны у многих людей и так был ослаблен иммунитет. За зиму люди простужались, болели ОРВИ. Видели мало живого солнца, ели мало натуральных витаминов. У православных россиян начался Великий пост, и вместе с мясом они перестали получать железо. В итоге если не явный, то скрытый железодефицит — явление не менее коварное — к началу карантина уже был у массы наших соотечественников.

А дальше ситуация стала усугубляться. Отсутствие свежего воздуха и движения привело к гипоксии — кислородному голоданию тканей. Оно, в свою очередь, вызвало в организме настоящий стресс — окислительный стресс, при котором нарушается работа клеток и ускоряется их старение.

Пытаясь приспособиться к новым условиям жизни, организм начал компенсаторно запускать реакции накопления сахаров, жиров. Обратите внимание: даже при относительно нормальном питании многие из вас сейчас

начали полнеть, а кто-то даже оказался на пороге инсулинорезистентности и диабета.

Но главная опасность в том, что в таких условиях иммунитет больше не может эффективно защищать организм от инфекций. В итоге, получив долгожданную свободу, выйдя из карантина, многие люди начнут хватать любые вирусы и заражать других.

Чтобы не столкнуться с такой ситуацией, надо незамедлительно устранять гипоксию, то есть в первую очередь — железодефицит.

Но ведь такой дефицит есть не у всех людей. Как это проверить? Сдать общий анализ крови и посмотреть в нем уровень гемоглобина?

— Общий анализ крови сейчас вообще сдавать полезно, он может о многом рассказать. Но если вы делаете это самостоятельно, надо уметь его правильно трактовать.

Если в анализе снижены эритроциты и гемоглобин, значит, железодефицит существует уже давно. В организме успела развиться анемия. Кровь не может переносить достаточно кислорода к тканям. Организм кричит «sos»!

Но при скрытом дефиците железа гемоглобин может быть нормальным. Более того, иногда даже повышенным, что вводит в заблуждение и пациентов, и даже врачей. Немногие знают, что гемоглобин и эритроциты повышаются в начальных стадиях гипоксии. Организм еще не кричит, но уже намекает: мне не хватает кислорода!

Чтобы оценить запасы железа в организме, стоит посмотреть другой анализ — на ферритин. Нормальный уровень этого параметра рассчитывается индивидуально по формуле: ваш текущий вес плюс возраст.

Правда, надо иметь в виду: если сдавать кровь на ферритин в разгар заболевания, анализ будет уже не столь информативен. Дело в том, что ферритин повышается при инфекции и воспалении.

В режиме самоизоляции, к сожалению, не все могут сдать анализы. Можно ли распознать железный дефицит без них? Например, по хронической усталости, упадку сил, бледности, головокружениям?

— Вполне. Но хроническое чувство усталости — далеко не первый симптом. Это состояние возникает уже при серьезном дефиците железа.

При скрытом же дефиците может развиваться так называемый сидеропенический синдром. Догадаться о его наличии можно по странным изменениям вкуса. Человеку вдруг хочется есть необычные или вовсе несъедобные продукты — мед, зубной порошок, уголь, глину, песок, лёд, сырое тесто, сырой фарш, крупу.

Также может возникнуть пристрастие к острой, пряной, кислой, соленой пище. Дело в том, что при недостатке железа страдает иммунитет. Он уже не может надежно бороться с «непрошеными гостями». Поэтому человека



Быстрый рост железа в организме благодаря сукросомальной нанотехнологии

SiderAL® Int.
пирофосфат железа (III) в сукросоме (14 мг),
витамин С (60 мг), витамин В₁₂ (0,375 мкг)



Иновационный комплекс на основе Сукросомального® Железа и витаминов С и В₁₂

Способствует:

- образованию эритроцитов, росту гемоглобина и запасов железа
- нормализации транспорта кислорода от легких к органам и энергетического обмена в тканях
- уменьшению чувства усталости и общей утомляемости
- повышению сопротивляемости организма к инфекциям и укреплению иммунитета



Железо в СидераАЛ® Инт. находится в защитном окружении оболочки из фосфолипидов, образующих сукросому, поэтому не контактирует со слизистой желудочно-кишечного тракта, что исключает развитие нежелательных реакций

СГР KZ.16.01.95.003.E.001124.11.16 от 01.11.2016
Официальный дистрибьютор: АО «Мединторг»
+7 (495) 921-25-15 | mail@medintorg.ru

Сделано в Италии



БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Реклама

тянет на природные антибиотики — «ядренные» овощи-фрукты и специи.

О недостатке железа может говорить потеря обоняния — естественно, не связанная с инфекцией или аллергией. И еще одним признаком является необъяснимый субфебрилитет — постоянно повышенная до 37–37,5 градусов температура тела. В этом случае не надо сразу думать о самом плохом — страшных инфекциях или онкологии. Попробуйте сначала насытить организм железом.

Говорят, опытный врач может увидеть железодефицит, просто взглянув на внешность пациента? Если это так, то на какие изменения стоит обратить внимание?

— Да, это так. Все дефициты важнейших веществ начинаются с кожи. Поэтому мне, как доктору, важно, как выглядят глаза, губы, волосы, ногти моего пациента. При недостатке железа у

Выраженную анемию лечат внутривенными препаратами железа. Их вводят исключительно в клиниках, под контролем врача.

А незначительный дефицит можно скорректировать и дома самостоятельно. Важно лишь правильно подобрать для этого аптечный препарат — эффективный и безопасный.

Наука постоянно трудится над созданием такого средства, поскольку многие имеющиеся препараты, увы, неидеальны. Прием большинства из них сопровождается побочными реакциями — тошнотой, запорами, окрашиванием зубов. Кроме того, их нужно принимать в определенное время су-



А чем отличаются препараты Сидерал Инт и Сидерал Форте?

— Сидерал Инт зарегистрирован как биологически активная добавка. А Сидерал Форте относится к лечебно-профилактическому питанию. Это честные, качественные средства, которые можно принимать без рецепта врача. Сидерал Инт поддерживает оптимальный уровень железа и препятствует развитию анемии в группах риска. В состав препарата входит железо и его друзья — витамины С и В₁₂. Сидерал Форте содержит двойную порцию железа и применяется уже с лечебной целью — при анемии легкой и средней тяжести.

Традиционно в группу риска по дефициту железа входят женщины с обильными месячными, будущие и кормящие мамы, подростки в период бурного роста и люди, активно тренирующиеся физически. Все они находятся в условиях, когда организм ускоренно

66 О НЕДОСТАТКЕ ЖЕЛЕЗА МОЖЕТ ГОВОРИТЬ ПОСТОЯННО ПОВЫШЕННАЯ ДО 37–37,5 ГРАДУСОВ ТЕМПЕРАТУРА ТЕЛА 99

многих начинают сохнуть губы. Возникают трещины в уголках губ, их еще называют «заедами». Волосы становятся ломкими, тусклыми. Начинают выпадать и сесть. До 45 лет у здорового человека не должно быть седины — обратите на это внимание.

При дефиците железа меняется и внешний вид ногтей. Они становятся исчерченными, вогнутыми. А белки глаз приобретают голубой оттенок. Такие патологически красивые глаза — знак о том, что дефицит важнейшего металла уже значителен.

Как быть, если и домашние тесты, и анализы подтвердили, что железа не хватает?

— Оперативно решать эту проблему. При этом выбор методов и препаратов зависит от степени нарушений в организме.

ток и нельзя сочетать с определенными едой и лекарствами.

В связи с такими ограничениями многие бросают прием «железных» препаратов, как только почувствуют себя немного лучше. Но проблема так и остается нерешенной.

К счастью, сегодня на нашем фармрынке появился инновационный продукт — Сидерал Инт и Сидерал Форте. Это препараты итальянского производства, которые содержат высокоактивное железо в особой форме. Ценный для здоровья металл здесь упакован внутри специальной транспортной системы — сукросомы. Благодаря ей железо здесь усваивается в три раза лучше, чем в составе традиционных лекарств. И поскольку в такой форме оно не контактирует со слизистой кишечника, то не вызывает и нежелательных реакций.

Еще один плюс — капсулы Сидерала можно принимать в любое время суток — утром или вечером, независимо от приема пищи и других лекарств.

тратит железо. Отсюда и повышенная потребность в этом элементе.

Необходим препарат и обладателям хронических заболеваний кишечника, пациентам с целиакией, почечной недостаточностью, плохой свертываемостью крови. Перечисленные проблемы препятствуют всасыванию железа. И чтобы поддержать организм, надо получать железо в легко усваиваемой форме.

И, конечно, существенно поддержит линейка Сидерал вегетарианцев и веганов, рацион которых чрезвычайно беден железом. Для максимального эффекта оздоровления препараты стоит принимать не менее трех месяцев.

Сегодня мы вступили в новую вирусную эпоху, которая может затянуться, потому что человечество загубило иммунитет. Пришло время восстанавливать себя изнутри, начиная с фундамента. Используйте для этого лучшие возможности.

Наталья ДАЛЬНЕВА