

ID: 2019-12-4353-T-18902

Тезис

Сорокина А.С.

### **Анемия как фактор ухудшения качества жизни человека**

*ФГБОУ ВО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России, кафедра общей биологии, фармакогнозии и ботаники*

*Научный руководитель: к.б.н. Белоногова Ю.В.*

Анемия – патологическое состояние, которое может возникать в любой период жизни человека не только при различных заболеваниях как сопутствующий симптом, но и при определенных физиологических состояниях, например, в периоды активного роста, гормональных перестроек пубертатного периода, беременности, лактации. К анемии могут приводить изменения характера питания, оперативные вмешательства, инфекционные, инвазионные, онкологические заболевания. Согласно общепринятой классификации различают анемии, возникающие вследствие: кровопотери (острые и хронические); нарушения кровообразования (дефицитные и связанные с нарушением синтеза или утилизации порфиринов); повышенного кроворазрушения (наследственные и приобретенные). По данным ВОЗ анемии различной природы встречаются у 1,8 млрд. населения планеты, в РФ – у одной трети населения. Для всех видов анемий характерен так называемый анемический синдром: бледность кожи и видимых слизистых, быстрая утомляемость, слабость, сонливость, головная боль, головокружение, «шум» в ушах, «мушки» перед глазами, тахикардия, снижение артериального давления, одышка.

С целью выявления подобных состояний среди лиц возрастной группы 18 – 22 лет был проведен опрос. Респонденты ответили положительно (в %) на следующие вопросы: внезапная слабость и упадок сил – 40%, темные круги под глазами, бледная кожа – 30%, одышка, периодически учащенное сердцебиение в покое – 10%, проблемы с памятью – 25%, головокружение – 56%, внезапное мелькание «мушек» перед глазами – 25%, судороги ног – 10%, бессонница – 46%, снижение аппетита – 30%, выпадение и ломкость волос, тонкие и слоющиеся ногти – 70%, хронические кровотечения – 10%. На основе полученных данных можно сделать вывод о значительной частоте встречаемости признаков анемии среди лиц исследованной возрастной группы. Для них разработаны рекомендации по рациональному питанию, составлен список продуктов с указанием содержания железа в них, предложены меры профилактического характера.

**Ключевые слова:** анемия