



**+ Вы чувствуете себя утомленным и измученным даже после полноценного отдыха?**

**+ Испытываете снижение работоспособности, с трудом концентрируете внимание?**

**ТАК ПРОЯВЛЯЮТСЯ СИМПТОМЫ**

**НЕ ТОЛЬКО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**

О признаках дефицита железа, как его диагностировать и восполнить расскажет врач-гематолог ГК «Эко-безопасность» Стругов Владимир Владимирович.

### ЧТО ТАКОЕ ДЕФИЦИТ ЖЕЛЕЗА?

Дефицит железа - клиническое состояние, связанное с недостатком железа в тканях организма. Статистически 50-60% женщин репродуктивного возраста страдают недостатком железа. По данным ВОЗ недостаток железа - наиболее распространенный дефицит микроэлемента в мире.

### ДЛЯ ЧЕГО НЕОБХОДИМО ЖЕЛЕЗО?

Железо входит в состав гемоглобина - белка, участвующего в переносе кислорода из легких в ткани организма.

Именно из-за высокого содержания железа кровь окрашена в красный цвет. В крови гемоглобин заключен в т.н. «красные кровяные тельца» - эритроциты. Как всем хорошо известно, красный цвет имеют и мышцы, и это также связано с высоким содержанием железа. В мышечной ткани железо связывается с другим белком - миоглобином. Функция миоглобина - хранение кислорода, необходимого для сокращения. Кроме того, железо входит в состав ферментов, участвующих в выработке энергии, синтезе ДНК и разрушении вредных химических соединений.



**СТРУГОВ**  
Владимир  
Владимирович  
Врач-гематолог

### КАК ЖЕЛЕЗО ПОСТУПАЕТ В ОРГАНИЗМ?

Железо всасывается преимущественно в двенадцатиперстной кишке (начальный отдел кишечника). Наиболее богаты железом продукты животного происхождения - мясо (говядина, свинина), печень (в т.ч. куриная), морепродукты (устрицы, креветки, мидии). Важно, что в этих продуктах железо содержится в легкоусвояемой форме. Из продуктов растительного происхождения относительно богаты железом греча, шпинат, бобовые, изюм, абрикосы. Однако железо, содержащееся

в данных продуктах, находится в трудноусвояемой форме. Вопреки распространенному мнению, железа мало в яблоках и гранатах. Улучшают всасывание железа продукты, богатые витамином С.

### ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ ДЕФИЦИТ ЖЕЛЕЗА?

Недостаток железа возникает при истощении его запасов в печени и селезенке. Причинами дефицита может быть повышенная потребность в период детства, беременности и кормления грудью, хронические потери гемоглобина при кровотечениях и месячных, нарушение всасывания железа в двенадцатиперстной кишке при хроническом воспалении ее слизистой, а также недостаточное поступление железа с пищей при соблюдении строгой вегетарианской диеты.

### КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ ДЕФИЦИТ ЖЕЛЕЗА?

Первыми симптомами нехватки железа являются хроническая усталость, снижение работоспособности, снижение физической выносливости, невозможность сконцентрироваться, раздражительность. Женщины обращают внимание на хрупкость ногтей, ломкость и выпадение волос. Иногда наблюдается изменение вкусовых пристрастий (желание есть лед, мел, землю, глину, препараты кальция) и обоняния

(пристрастие к необычным запахам). Склеры могут приобретать синюшный оттенок. В углах рта часто образуются трещины, заеды. Снижение иммунитета проявляется учащением инфекций. При глубоком дефиците железа появляется анемия (снижение уровня гемоглобина менее 120 г/л у женщин и 130 г/л у мужчин). В анализе крови наблюдается уменьшение размера эритроцитов. Снижение гемоглобина часто сопровождается симптомами кислородного голодания - головокружением, бледностью, одышкой. У маленьких детей хронический дефицит может приводить к задержке развития, интеллектуально-мнестическим нарушениям.

### КАК ДИАГНОСТИРУЕТСЯ ДЕФИЦИТ ЖЕЛЕЗА?

Диагноз дефицита железа устанавливается на основании анализов крови на уровень гемоглобина, железа, ферритина и общей железосвязывающей способности сыворотки. Как правило, эти исследования назначаются в комплексе. Наиболее точным маркером железодефицита является снижение уровня ферритина.

### КАК ЛЕЧИТСЯ ДЕФИЦИТ ЖЕЛЕЗА?

К сожалению, справиться с уже развившимся дефицитом железа и, особенно, железодефицитной анемией

просто увеличив потребление продуктов, богатых железом, невозможно. Адекватно восполнить запасы железа можно только с помощью таблетированных или внутривенных препаратов железа. Продолжительность курса лечения определяется индивидуально (показателем эффективности является нормализация уровня ферритина). Параллельно с лечением обязательно нужно установить и по возможности устранить причину возникновения дефицита. После окончания лечения рекомендуется контроль уровня гемоглобина 2-3 раза в год.

### КАКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ ДИАГНОСТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ ДЕФИЦИТА ЖЕЛЕЗА ИМЕЮТСЯ В МЦ ЭКО-БЕЗОПАСНОСТЬ?

Предлагаем Вам записаться на прием к врачу-гематологу, который определит необходимый объем обследования для подтверждения диагноза железодефицита и уточнения причины его возникновения в Вашем случае. В центре выполняются все необходимые лабораторные исследования, ведет прием гастроэнтеролог, возможно выполнение гастродуоденоскопии и колоноскопии (в т.ч. под общей анестезией). При необходимости возможна консультация гинеколога. После завершения обследования Вам будет назначено и подробно объяснено подходящее Вам лечение.

## БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

### КОЛОНОСКОПИЯ

Колоноскопия — до сих пор является наиболее информативным методом диагностики толстого кишечника. Колоноскопия назначается пациенту для выявления различных заболеваний, таких как НЯК, болезнь Крона, воспалительные процессы толстой кишки, кровотечения, опухолевидные образования, онкология, рак на ранних стадиях.

Процедура является наиболее информативной по сравнению с прочими методами, поскольку специалист в режиме реального времени может изучить слизистую оболочку кишечника, осуществить забор ткани на исследование. Колоноскопия позволяет установить правильный диагноз рака кишечника или полипов в 80-90% случаев, что является

достаточно высоким процентом эффективности.

Многие пациенты затягивают посещение диагноста, поскольку опасаются травматизации толстого кишечника. Травматизация сегодня встречается крайне редко. При обращении в хорошую клинику она вообще исключена.



**БЫКАДОРОВА**  
Наталья Анатольевна

Врач-эндоскопист,  
зав. отделением  
эндоскопии



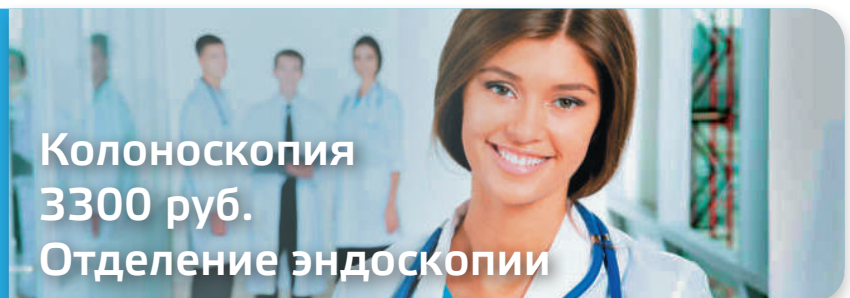
ЭКО  
БЕЗОПАСНОСТЬ  
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

ФИЛИАЛ

НА ПР. Ю. ГАГАРИНА, Д. 65

Колоноскопия  
3300 руб.

Отделение эндоскопии



## НОВОСТИ

### ВОЛШЕБНАЯ ЦИФРА 3

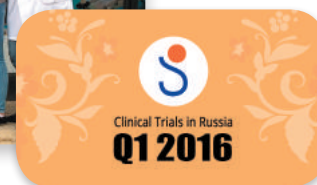
#### Июнь ознаменовался для ГК «Эко-безопасность» участием сразу в 3 рейтингах

В рейтинге “Gazelle бизнеса”-2016, организованного бизнес-изданием “Деловой Петербург” Научно-исследовательский центр «Эко-безопасность» занял третье место в рейтинге “Стартапы – потенциальные “Gazelle бизнеса”, опередив 26 компаний Санкт-Петербурга!



#### Synergy Research Group присудил Научно-исследовательскому центру «Эко-безопасность» третье место в рейтинге ведущих исследовательских центров России

По количеству проведенных исследований НИЦ “Эко-безопасность” опередил Первый Московский государственный медицинский университет имени И. М. Сеченова и Рязанский государственный медицинский университет. Всего в рейтинге участвовали более 1000 центров со всей России!



#### Медицинский центр «Эко-безопасность» в топ-45 крупнейших клиник Санкт-Петербурга

По результатам авторитетного рейтинга “Медицинский рейтинг частных клиник 2016”, организованного бизнес-изданием “Деловой Петербург” медицинский центр «Эко-безопасность» занял 14 место среди 45 наиболее успешных клиник Санкт-Петербурга. Всего же в городе работает более 650 частных медицинских организаций.

Торговля спекулянта	Тушеный салат	Гидрат окиси железа с глиной				
		Челядь	Пешее занятие		Инкогнито в письме	
Овощ, который и тянут, и чешут	Город на реке Неман			Альфа Скорпиона	Единица температуры	
Соперник Понтия Пилата	Дикая утка	Их можно заколачивать				
			Ангажемент			
Одно из семи таинств	Вместилище забот			Топчан Прокруста	Деликатность	
		«Гнуса-вьящая» скрипка				
Доминанта	Мечта Матроскина					
			Друг Кроша и Бараша			
Старинный город на Волге	Настойка полыни					



## Медсейф



**Главный редактор**  
Лицкевич Татьяна

Редакция газеты  
«Медсейф»

Тел.: (812) 325-03-05,  
доб. 1022

E-mail:  
info@ecosafety.ru



**Выпускающий редактор**  
Яковлева Дарья



**Дизайн и верстка**  
Погорельский Андрей

Периодичность: 1 раз в 3 месяца. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. При перепечатке материалов ссылка на «Медсейф» обязательна.

Газета распространяется БЕСПЛАТНО:

- во всех филиалах и здравпунктах
- в головном офисе Группы компаний «Эко-безопасность»
- на местах работы мобильных медицинских бригад

## НАШИ ФИЛИАЛЫ

### Медицинские центры



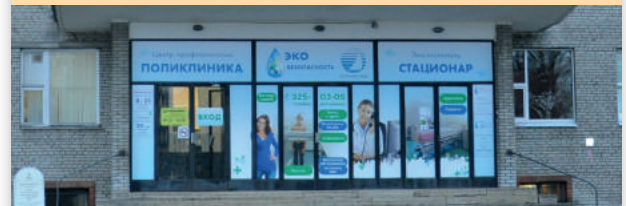
ул. Достоевского д. 44  
(ст. м. Владимирская, Достоевская)

- Отделение профосмотров
- Поликлиника: прием врачей-специалистов, стоматология, гинекология, рентген, УЗИ, ЭКГ, лабораторные анализы



пр. Заневский д. 65 корп. 5,  
ТЦ «Платформа», 4 этаж (ст. м. Ладужская)

- Отделение профосмотров
- Поликлиника: прием врачей-специалистов, стоматология, гинекология, рентген, УЗИ, ЭКГ, лабораторные анализы



пр. Ю. Гагарина д. 65 (ст. м. Московская, Звездная)

- Отделение профосмотров
- Поликлиника: прием врачей-специалистов, гинекология, рентген, УЗИ, ЭКГ, лабораторные анализы

### Стационар 24 часа



пр. Ю. Гагарина д. 65 (ст. м. Московская, Звездная)  
ПРОФЕССИОНАЛЬНО И В КОМФОРТНЫХ УСЛОВИЯХ

- Терапия
- Эндоскопия под наркозом
- Фиброгастроскопия
- Фиброколоноскопия
- Дневной стационар
- Уход за пожилыми людьми
- Хирургия
- Флебология
- Проктология
- Гинекология
- Урология
- Общая хирургия

### Здравпункты

- ООО «Хендэ Мотор Мануфактуринг Рус» (круглосуточно)
- ООО «Мобис Модуль СНГ» (круглосуточно)
- ООО «Тойота Мотор»
- ООО «Русский Стандарт Водка»
- ООО «Ниссан Мануфактуринг Рус» (круглосуточно)