

ЧЕК-ЛИСТ ВРАЧА

ЭТО ПРОСТО УСТАЛОСТЬ?

8 жалоб, с которыми ко мне приходят чаще всего, и что за ними может стоять

Людмила Федоровна Кораблина
Врач-терапевт высшей категории, 45 лет стажа

Korablina DOCTOR

Прежде всего

К терапевту чаще приходят женщины. И я слышу одни и те же жалобы.

Женщина проспала ночь, но как будто и не спала. Уже с утра усталая.

И говорит: «Ну, подумаешь, слабость. Переутомилась, не доспала, был стресс».

Эти симптомы могут быть связаны с кровью. А кровь в терапии всегда серьёзная тема.

ПРОСТЫМИ СЛОВАМИ

ЧТО ТАКОЕ АНЕМИЯ

Снижено количество красных кровяных телец и гемоглобина в них.

Под микроскопом эритроцит похож на бублик: в центре не дырка, а углубление. В нём помещается белок с железом, **гемоглобин**.

Если железа мало, клетка не дышит.



КАК ЧАСТО ЭТО БЫВАЕТ

60% населения земного шара страдает от дефицита железа

30% уже с хронической формой: анемией

КАК ОНА ПРИХОДИТ

Постепенно. Сначала дефицит железа, потом болезнь. Поэтому важно заметить первые симптомы.

Начнём

ЧЕК-ЛИСТ: 8 ЖАЛОБ



КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ

1. Прочитайте каждую жалобу.
2. Узнали себя? Это 1 балл.
3. В конце посчитайте баллы: от 0 до 8.

Красные флаги: кровотечение, резкое головокружение, обморок. Не ждите, вызывайте скорую: 103.

01

УЖЕ С УТРА ОЧЕНЬ УСТАЛАЯ

ЧТО Я СЛЫШУ НА ПРИЁМЕ

Женщина говорит, что проспала ночь, но как будто и не спала.

ПОЧЕМУ ТАК БЫВАЕТ

Железо участвует в образовании АТФ, а АТФ это энергия. Меньше железа в организме, меньше энергии на день.

1

02

СОН СТАЛ ДОЛЬШЕ, НО ВЫ НЕ ВЫСЫПАЕТЕСЬ

ЧТО Я СЛЫШУ НА ПРИЁМЕ

Удлиняют сон, а всё равно не высыпаются.

ПОЧЕМУ ТАК БЫВАЕТ

Самая чувствительная к нехватке кислорода система: нервная. Отсюда и нарушения сна.

03

К ВЕЧЕРУ СОВСЕМ НЕТ СИЛ

ЧТО Я СЛЫШУ НА ПРИЁМЕ

Работу, которую раньше делала быстро, теперь выполнить не удаётся. А к вечеру очень слабая.

ПОЧЕМУ ТАК БЫВАЕТ

Снижается количество энергии, которую человек может использовать в течение дня.

3

Понять причину: курс врача →

04

СУХАЯ КОЖА

ЧТО Я СЛЫШУ НА ПРИЁМЕ

Кроме слабости часто вижу сухость кожи.

ПОЧЕМУ ТАК БЫВАЕТ

Железо переносит кислород ко всем тканям. Если его мало, клетка не может выполнять свою функцию.

4

05

ЛОМКИЕ ВОЛОСЫ И НОГТИ

ЧТО Я СЛЫШУ НА ПРИЁМЕ

Ещё одна частая жалоба на приёме.

ПОЧЕМУ ТАК БЫВАЕТ

Та же причина: клетке не хватает кислорода.

5

06

НЕ ХВАТАЕТ ВОЗДУХА

ЧТО Я СЛЫШУ НА ПРИЁМЕ

Женщины говорят об одышке: как будто не хватает воздуха.

ПОЧЕМУ ТАК БЫВАЕТ

Главная функция железа в эритроците: перенос кислорода от лёгких ко всем тканям. Это дыхание клетки.

6

Понять причину: курс врача →

07

ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ, БУДТО СЕЙЧАС УПАДЁТЕ В ОБМОРОК

ЧТО Я СЛЫШУ НА ПРИЁМЕ

В некоторых случаях головокружения заканчиваются обмороком.

ПОЧЕМУ ТАК БЫВАЕТ

Это повод обратить внимание на кровь. Обморок: это красный флаг, вызывайте скорую: 103.

08

РАССЕЯННОСТЬ, ТРУДНО СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ И ВСПОМНИТЬ

ЧТО Я СЛЫШУ НА ПРИЁМЕ

На работе не может сосредоточиться. Не может вспомнить то, что раньше запоминалось легко.

ПОЧЕМУ ТАК БЫВАЕТ

Самая чувствительная система: нервная. Рассеянность, забывчивость, раздражительность идут отсюда.

ПОСЧИТАЙТЕ БАЛЛЫ

ВАШ РЕЗУЛЬТАТ

Каждая жалоба, которую вы узнали у себя, это 1 балл.

0 баллов. Этих жалоб у вас нет. Если беспокоит что-то другое, обсудите это с врачом.

1 балл и больше. Обратите на это внимание: это, возможно, связано с кровью. Чем больше баллов, тем важнее не откладывать. Первый шаг: **общий анализ крови**. Его делают в любой поликлинике.

Красные флаги: кровотечение, резкое головокружение, обморок. Не ждите, вызывайте скорую: 103.

Как читать анализ крови →

Запомните

Чек-лист только показывает, где искать. Ответ в вашем анализе крови.

Пока вы не знаете свои цифры, всё остальное остаётся догадками.

«Ну, подумаешь, слабость»
Анемия часто начинается именно так.

«Высплюсь, и пройдёт»
Сон становится дольше, а сил не прибавляется.

«Буду правильно есть»
Из еды усваивается только 10% железа.

«Цифры я всё равно не пойму»
Поймёте. Врач разбирает бланк строка за строкой.

Смотреть курс врача: анемия и железо →

КУРС ВРАЧА

ПОЧЕМУ НЕТ СИЛ: АНЕМИЯ



10 минут, и ваш бланк анализов перестанет быть шифром.

1	**Постоянные жалобы и что такое анемия**	4 мин
2	**Анализы: какие сдать и где**	4 мин
3	**Читаем анализы сами**	2 мин

- Почему вы спите, а сил всё равно нет
- Почему без железа клетка не дышит
- Какие цифры считаются нормой
- Что такое анемия простыми словами
- Какие анализы сдать и где
- Что значат буквы в вашем бланке

Купить курс — $10

ПОЧЕМУ ОДНОЙ ЕДОЙ НЕ ОБОЙТИСЬ

10% железа усваивается из того, что мы едим

Женщине нужно 15 мг железа в день, мужчине 10 мг. Чтобы получить 15 мг, нужно съесть огромное количество овощей, фруктов и красного мяса.

ПОЧЕМУ У ЖЕНЩИН ЧАЩЕ

С годами эритроцитов и гемоглобина становится меньше: женщина теряет кровь хронически и не может быстро это восстановить.

Сдайте общий анализ крови и посмотрите, какой уровень гемоглобина и эритроцитов у вас.

Здравствуйте, я Людмила Федоровна



45 лет
стажа в медицине

Высшая
врачебная категория

Врач-терапевт, специалист по внутренним болезням: пульмонология, гастроэнтерология, гериатрия.

- **Школа академика Тареева.** Ординатура на его кафедре. Первый Московский медицинский институт (сейчас Сеченовский университет).
- **Большой опыт:** клиники разных уровней, от районной сельской больницы до ведущих московских клиник.
- **Заведовала отделением пульмонологии.** 20 лет в III Управлении Минздрава. Превентивная медицина.

Записаться на консультацию



Живите долго и здорово

ЧТО ДЕЛАТЬ ДАЛЬШЕ

1. Сдайте общий анализ крови в любой поликлинике.
2. Посмотрите курс и разберите свой бланк вместе с врачом.
3. Нужен разбор лично? Запишитесь на консультацию очно или онлайн.

Курс $10 · Сообщество «Не болей»

Записаться на консультацию

Актау, Казахстан · doctorkorablina.com · @doctor_korablina

Это советы. Здесь я не предоставляю план лечения.