

МИНУТА О ЖЕЛЕЗЕ

КАКИЕ АНАЛИЗЫ СДАТЬ

Список врача, если всё время нет сил и вы хотите проверить железо

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

Korablina DOCTOR

Прежде всего

Причин у слабости много. Этот список про одну из них: анемию и нехватку железа.

Анемия очень хорошо диагностируется. Самое главное: сдать общий анализ крови.

Что назначить именно вам, решает ваш врач.

ДВЕ ГЛАВНЫЕ РАБОТЫ

1 **Кислород.** Железо переносит кислород от лёгких ко всем тканям. Это дыхание клетки.

2 **Энергия.** Железо участвует в образовании АТФ. Если железа мало, энергии на день тоже мало.



Начнём

СПИСОК: 4 АНАЛИЗА



КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ

1. Посмотрите 4 анализа.
2. Обсудите список с врачом.
3. Сдайте в любом медицинском центре.

Причин у слабости много. Этот список про железо и анемию.

ВЕСЬ СПИСОК НА ОДНОЙ СТРАНИЦЕ

ЧТО СДАТЬ

1 **Общий анализ крови**
Самое первое. Он покажет, в каком направлении двигаться дальше: количество эритроцитов и гемоглобина.

2 **Железо в крови**
Сразу показывает, снижено железо или нет.

3 **Ферритин**
Белок, который содержит железо.

4 **Трансферрин**
Белок, который помогает транспортировать железо.

1

ОБЩИЙ АНАЛИЗ КРОВИ

Самое первое. Он покажет, в каком направлении двигаться дальше: количество эритроцитов и гемоглобина.

ГДЕ СДАТЬ

В любой поликлинике или любом медицинском центре.

В регистратуре назовите: **общий анализ крови**.

2

ЖЕЛЕЗО В КРОВИ

Сразу показывает, снижено железо или нет.

КОГДА

Если есть возможность сделать биохимический анализ крови.

В регистратуре назовите: **биохимический анализ крови, общее содержание железа**.

3

ФЕРРИТИН

Белок, который содержит железо.

КОГДА

Врач смотрит его вместе с общим содержанием железа.

В регистратуре назовите: **ферритин**.

4

ТРАНСФЕРРИН

Белок, который помогает транспортировать железо.

КОГДА

Врач смотрит его вместе с железом и ферритином.

В регистратуре назовите: **трансферрин**.

Запомните

Список подскажет, что сдать. Самое важное начинается, когда результат у вас на руках.

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

СКОЛЬКО ЖЕЛЕЗА НАМ НУЖНО

Женщине в день
15 мг

Мужчине в день
10 мг

10% железа усваивается из того, что мы едим

Всего в организме железа 2,5–4,5 грамма.

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

ЧТО ЕСТЬ

ГДЕ ЖЕЛЕЗО

Больше всего: красное мясо и печень.

Также: рыба, яйца, орехи, бобовые, гранаты, яблоки, чёрная икра.

Железо есть почти во всех овощах и фруктах. Но чтобы получить 15 мг, их нужно съесть огромное количество.

Какие цифры проверить: курс врача →

РЕЗУЛЬТАТ НА РУКАХ

ЧТО ДАЛЬШЕ

По анализу можно понять: достаточно поправить питание или уже нужны препараты железа.

Какие именно и сколько, решает врач.

Читаем анализы сами: курс врача →

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 анализы из списка.
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.