

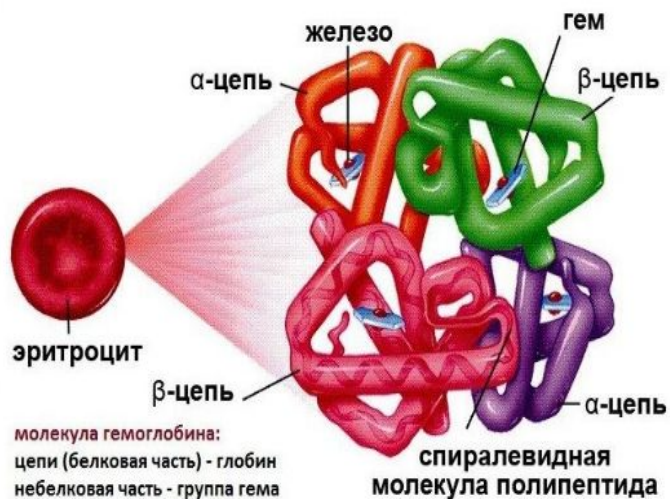
Секретная информация

Для всех девушек и женщин

Знаете ли вы уровень своего гемоглобина в крови?

Гемоглобин (от др.-греч. Гемо — кровь и лат. globus — шар) — это сложная белковая молекула внутри красных клеток крови — эритроцитов.

Гемоглобин составляет примерно **98%** массы всех белков эритроцита. За счет своей структуры гемоглобин участвует в переносе кислорода от легких к тканям, и оксида углерода обратно.



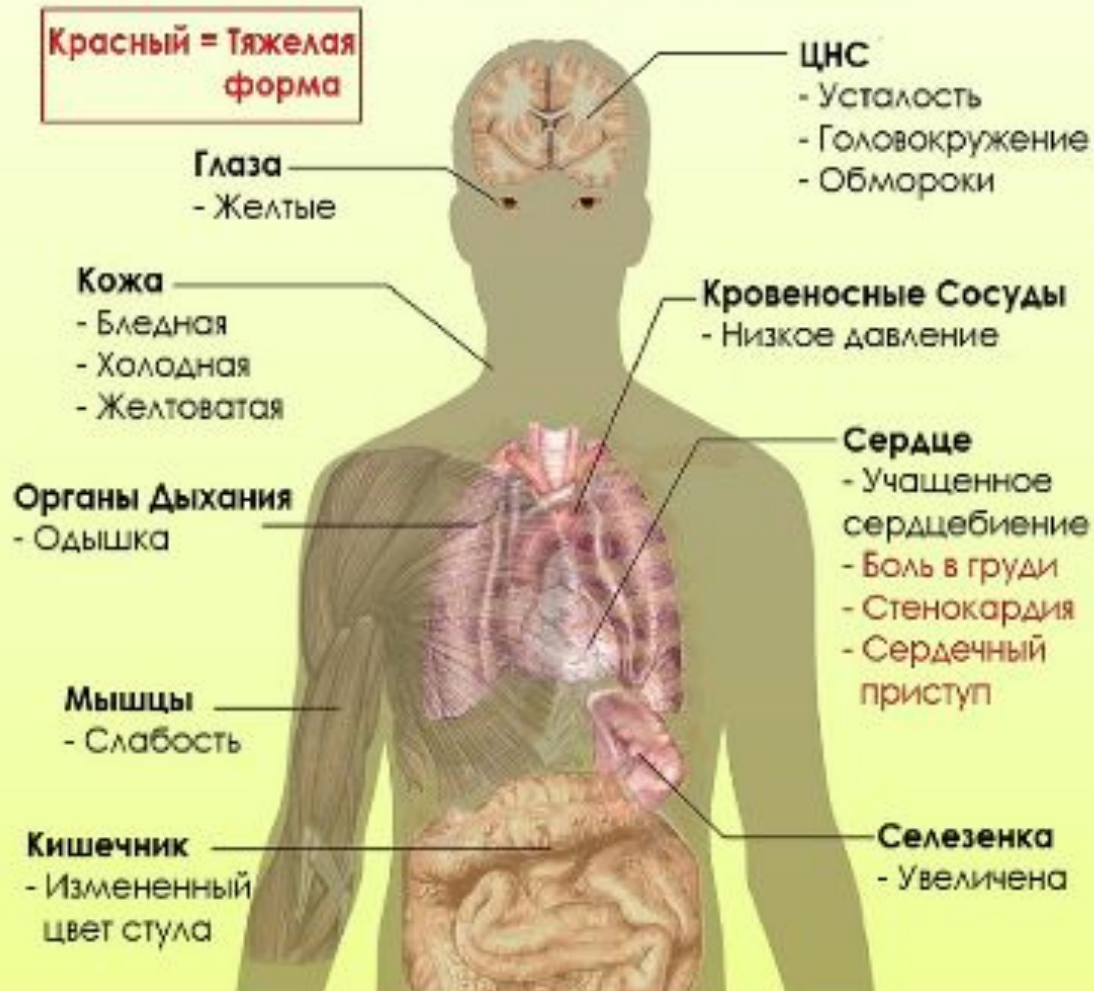
Оптимальный уровень гемоглобина

Для женщин оптимальный уровень гемоглобина составляет 120-140г/л. Все значения, которые лежат ниже 120г/л, свидетельствуют об **анемии**.

Это не самостоятельное заболевание, **анемия** встречается как синдром при целом ряде заболеваний и приводит к нарушению снабжения кислородом всех органов и тканей организма, что, в свою очередь, провоцирует развитие множества других заболеваний и патологических состояний.

Анемия? Ну и что...

Симптомы Анемии



Снижается качество жизни



ЖДА ослабляет устойчивость организма к инфекциям во всех возрастных группах, а также снижает физические возможности и работоспособность у подростков и взрослых.

Но знать уровень гемоглобина недостаточно

Потому что кроме ЖДА, еще существует такое понятие как **латентный дефицит железа (ЛДЖ)**.

В свою очередь, ЛДЖ встречается у **50 % населения**. В особенности страдают детки в возрасте до **2 лет**, девушки в подростковом периоде и женщины в репродуктивном возрасте.

Что такое ЛДЖ?

На фоне поступления недостаточного количества железа с продуктами питания, либо рацион не соответствует возрасту, состоянию организма, к примеру, при беременности или в фазе активного роста.

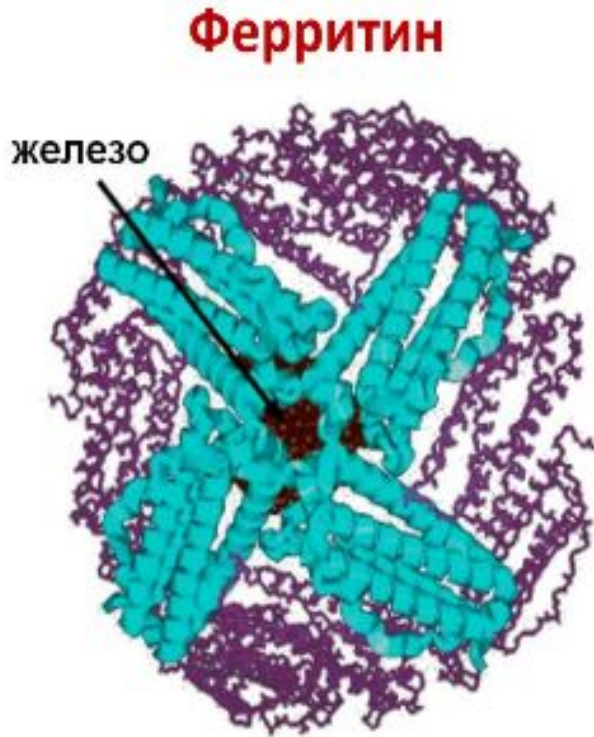
Однако восполнение железа в данном случае идет **за счет собственных запасов организма**, которые предназначены для транспортировки и хранения гемоглобина.

Нормальный уровень гемоглобина еще ни о чем не говорит

Наш организм саморегулирующаяся система, поэтому у нас существует «депо», или запас железа в организме, откуда он (организм) возьмет его (железо) при недостаточном поступлении из вне. Фактически, это свидетельствует о том, что уровень гемоглобина будет оптимальным, но запасы будут уменьшаться. А когда и запасы кончатся, то только тогда начнется снижаться уже гемоглобин.

Как раз запас железа в нашем организме отражает показатель **ферритина**.

Ферритин – что это за «зверь»?



- **Ферритин** — сложный белковый комплекс (*железопротеид*), выполняющий роль основного внутриклеточного депо железа у человека и животных. Структурно состоит из белка апоферритина и атома трехвалентного железа в составе фосфатного гидроксида. **Одна молекула ферритина может содержать до 4000 атомов железа.**

Нормы ферритина



Нормальные значения для девушек старше 15 лет от 10 до 125 мкг/л.

**Оптимальный уровень ферритина равен весу:
50-60 мкг/л**

К сожалению данный анализ не входит перечень ОМС, поэтому контролируйте его сами – это очень важно.

Особенно в период беременности, и в период грудного вскармливания.

Спасибо за внимание!

здоровье в руках каждого из нас

