

Інформація для всіх

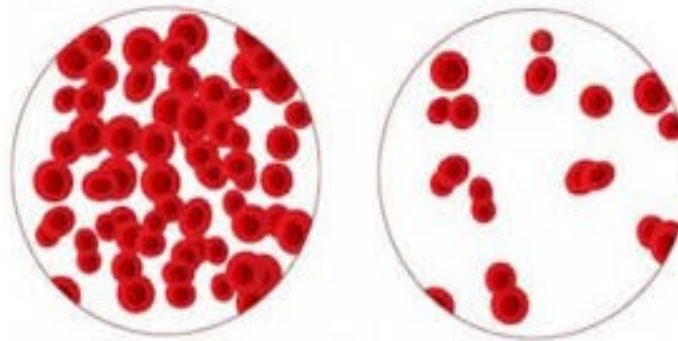


Переоцінити роль заліза в життєдіяльності організму важко. Воно входить

Ферум /Залізо



до складу гемоглобіну Залізо бере участь у процесі поділу клітин, біосинтезі ДНК, колагену, функціональній активності різноманітних ланок імунної системи. Тому за нестачі його в організмі людина починає хворіти на ЗДА(ЗАЛІЗОДЕФІЦИТНА АНЕМІЯ)



Normal

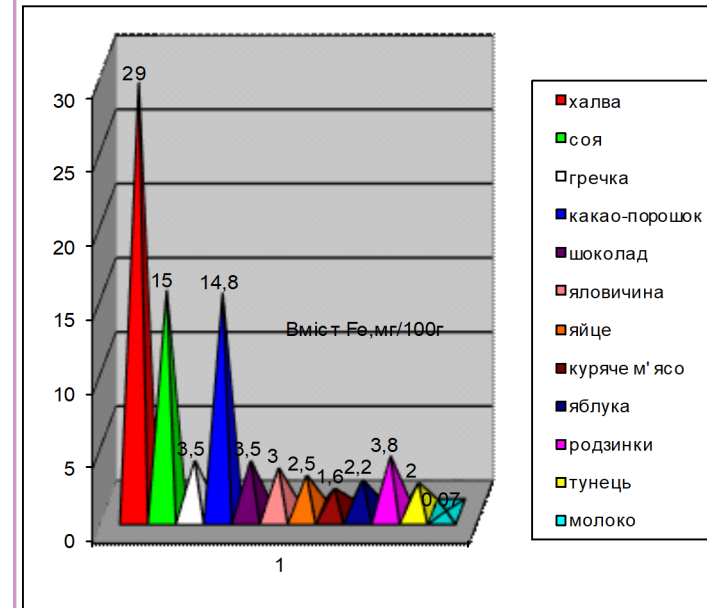
Anemia

Анемія (недокрів'я) - сьогодні досить поширене захворювання в усьому світі. Не є винятком і Україна. Її основні ознаки такі: постійна втома, зниження емоційного тону, болі в м'язах і суглобах,

задишка, тахікардія, зниження апетиту, розлад травлення, а також стоматити, ламкість волосся й нігтів, сухість шкіри, синюшність губ. Розвивається запаморочення, схильність до непритомності, перед очима ніби мелькають «мушки».

Цікавим проявом ЗДА є спотворення смаку — з'являється бажання їсти крейду, глину, сирі крупи чи тісто або фарш: спотворення нюху — починають подобатися запахи ацетону, бензину, лаку для нігтів, вихлопних газів автомобілів.

ПРОДУКТИ, ЩО Є НАЙБІЛЬШ БАГАТИМИ НА ЙОНИ ФЕРУМУ(Fe)



Софіївсько-Борщагівський НВК
«Спеціалізована школа I-III
ступенів-
загальноосвітня школа I-III ступенів»
Скубенко Марія Федорівна

Раніше існувала думка, що в легких випадках дефіцит заліза можна усунути тільки дієтою. Це не так! Виявилось, що з харчових продуктів всмоктування заліза дуже обмежене. Наприклад, навіть при правильно організованому раціоні та збагаченні дієти продуктами з високим вмістом заліза всмоктатися його може не більше 2,5 мг в добу. Разом із тим, із сучасних лікарських пре-



паратів заліза всмоктується в 20 разів більше! Тобто харчування можна вважати сьогодні лише допоміжним компонентом у лікуванні анемії.

Народна медицина при анемії

Мало хто знає, що звичайна кропива містить у собі цілу скарбницю корисних речовин, зокрема багато солей (15-19 %). Саме тому нею народна медицина віками лікувала різні види анемії. Клінічні перевірки це підтвердили, зробивши висновок, що ця цілюща рослина нічим не гірша за синтетичні препарати заліза.



Багато народних цілителів дотримуються думки, що часник - найкращий засіб від недокрів'я. Однак не кожен може його їсти. Тоді пропонують почистити 300 г часнику. Залити 1 л чистого спирту і дати настоятися 3 тиж. Доза: 20 крапель настоянки на півсклянки молока тричі на день. Однак ця настоянка має значно слабшу дію, ніж сам час-



За даними експертів ВООЗ, у світі приблизно у 20% населення спостерігається ЗДА або прихований дефіцит заліза, при цьому найчастіше ця патологія зустрічається у дітей, підлітків і жінок.

• В Україні в структурі всіх анемії у дітей ЗДА займає 85-90%.

На ЗДА страждають 27% дітей білої раси і 40% — дітей негрів. Серед підлітків 16-18 років ця патологія зустрічається у 6,5%, і переважна більшість із них особи жіночої статі.

Чоловіки страждають на ЗДА значно рідше — 1,2%.

ЗДА(ЗАЛІЗОДЕФІЦИТНА АНЕМІЯ)

