

# КРАСНЫЙ ВИТАМИН И МАЛОКРОВИЕ

**Среди ста разновидностей малокровия анемия у представителей старшего поколения отличается не только своей широкой распространенностью, но и специфическими особенностями.** Корреспондент «ЗОЖ» Юлия Кириллова попросила рассказать об этой проблеме профессора, доктора медицинских наук Наталию БРЕДИХИНУ, которая поделилась своими соображениями о восполнении дефицита в крови при анемии витамина В<sub>12</sub>.

**«ЗОЖ»: В чем же заключается суть малокровия?**

**Наталия БРЕДИХИНА:**

Доказано, что человеческая система кроветворения рассчитана не менее чем на 150 лет. Между тем к 60-70 годам у большинства людей появляются признаки малокровия – недостаток эритроцитов и гемоглобина, обеспечивающих наш организм кислородом. Чаще всего это не самостоятельная форма болезни, а следствие хронических заболеваний – воспалительных, эндокринных и инфекционных. Недостаточное насыщение крови кислородом приводит к слабости, быстрой утомляемости, головным болям, головокружению. Поправить дело можно было бы довольно просто, но в пожилом возрасте мы, как правило, озабочены целым букетом заболеваний. На такую «мелочь», как падение уровня гемоглобина, редко кто обращает внимание. Между тем малокровие у пожилых людей значительно ухудшает качество жизни, снижая умственную и физическую активность. К тому же геронтологическая анемия нередко маскируется симптомами хронических заболеваний (одышкой при заболеваниях сердца или легких, головокружениями при сосудистой пато-

логии), отягощая течение имеющейся патологии и создавая летальную угрозу. Именно поэтому в каждом конкретном случае прежде всего необходимо сначала выявить основное заболевание, вызвавшее малокровие, и начинать лечение с него. В последнее время наука выявила три наиболее частых типа анемии у пожилых. Они связаны с дефицитом железа, витамина В<sub>12</sub> и фолиевой кислоты.

**«ЗОЖ»: И как ориентируются врачи?**

**Н.Б.:** При железо- и В<sub>12</sub>-дефицитных анемиях больные жалуются на головные боли, быструю утомляемость, мельканье «мушек» перед глазами. Волосы становятся ломкими, выпадают, иногда затруднено глотание. Появляются некоторые причуды аппетита – желание есть мел, известье, соленую и острую пищу. Недомоганию обычно сопутствуют бледность (особенно вокруг губ, ногтей, на ладонях), учащение сердечных сокращений при минимальных физических нагрузках. При В<sub>12</sub>-дефицитных анемиях эти симптомы дополняют специфические: понос, неуверенная и шаткая походка, ощущение, что по телу ползают мурашки, появляются участки воспаления на языке. Далее он,

словно ошпаренный, становится малиновым, прием пищи и лекарств сопровождают жжение и боль во рту, тяжесть под ложечкой, потеря аппетита.

Позднее происходит ухудшение памяти, нарастают шум в ушах, сердцебиение и боль, одышка при физических нагрузках, отеки на ногах, что позволяет врачам предполагать у больного ишемическую болезнь сердца. Дефицит витамина В<sub>12</sub> вызывает поражение периферических нервов, спинного и головного мозга, рождая беспокойство, депрессию, психоз.

Диагностировать такие анемии трудно из-за сходства симптомов с другими заболеваниями. Иногда даже госпитализируют пациентов с диагнозами «不稳定ная стенокардия», «подозрение на инфаркт», а при тщательном обследовании обнаруживают малокровие. Картина бывает смазана, если пациент уже принимал витамин В<sub>12</sub>, например, из-за неврологического заболевания. Дефицит этого витамина особенно част у желудочных больных, перенесших операции (гастроэктомию, резекцию), или у страдающих множественным дивертикулезом кишечника или пищевода. Нередко анемия возникает при снижении или отсутствии соляной кислоты и ферментов. Способствуют развитию В<sub>12</sub>-дефицитной анемии целиакия (непереносимость глютена), хронический алкоголизм, прием некоторых лекарственных средств (аспирин, метформин, пероральные контрацептивы) и длительная температурная обработка пищевых продуктов.

Обычно малокровие объясняется недостаточностью веществ, которые отвечают за выработку гемоглобина и созревание эритроцитов. Для диагностики делают анализ крови, измеряют содержание железа и особого белка ферритина, иногда исследуют костный мозг под микроскопом. В производстве эритроцитов помимо железа участвуют витамин В<sub>12</sub> и фолиевая кислота, недостаток или нарушение всасывания которых лежат в основе анемии. При этом образуются патологически большие эритроциты – мегалобlastы. Анализ крови показывает содержание витамина В<sub>12</sub>, а для выяснения причины дефицита дополняют исследования другими: на наличие антител – особых белков иммуноглобулинов к внутреннему фактору (фермент, переводящий В<sub>12</sub> в усвояемую форму) и выясняют состояние желудочной секреции. Без внутреннего фактора витамин В<sub>12</sub> не всасывается и не попадает в кровоток, а выводится с калом.

**«ЗОЖ»: Слышала, что витамин В<sub>12</sub> называют красным. Почему?**

**Н.Б.:** Впервые снижение эритроцитов и гемоглобина крови было описано в XIX веке как злокачественная пернициозная, то есть заразная и неизлечимо опасная болезнь. В XX веке Нобелевской премии удостоились авторы, открывшие способ лечения В<sub>12</sub>-дефицитной анемии с помощью включения в питание человека сырой печени. Но само спасительное вещество, содержащееся в печени и избавлявшее людей от анемии, смогли выделить

позднее. Лишь в 1973 году удалось синтезировать это вещество как искусственный витамин кобаламин. Красные кристаллы получили имя витамина В<sub>12</sub>. Он водорастворим и эффективен в очень малых дозах. Известен как единственный из витаминов, который содержит незаменимые минеральные элементы (главным образом кобальт), необходимые для кроветворения и образования ДНК. Он приносит неоценимую пользу в формировании нервных волокон, в обмене веществ и предотвращении анемии.

В<sub>12</sub> синтезируется в природе микроорганизмами почвы, обитателями корнеплодов и бобовых и присутствует в мышцах, печени, почках животных, которые питаются этими растениями. То есть человек получает витамин В<sub>12</sub> с животной пищей.

Низкая кислотность желудочного сока нарушает всасывание В<sub>12</sub>. Кроме того, для всасывания В<sub>12</sub> необходим кальций. Общее содержание В<sub>12</sub> у человека в основном в печени составляет 2-5 мг. При полном отказе от животной пищи, как бывает у вегетарианцев, анемия развивается через 3-4 года. И это уже не обратимый процесс.

В старости желудок человека уже самостоятельно не вырабатывает В<sub>12</sub>. Предстоит вводить его извне подкожно или внутримышечно по специальной схеме – ежедневно, через день, раз в месяц и, наконец, 1 раз в два месяца постоянно.

Лечение острой фазы обычно занимает 3-4 недели, через полгода переходят на поддерживающую заместительную терапию в виде инъекций витамина В<sub>12</sub> в первоначальной дозе (200-400 мкг 1 раз

в 2 месяца). Соблюдение режима поддерживающей терапии обязательно в преклонном возрасте, так как рецидив дефицита витамина В<sub>12</sub> наступает всегда через год-два или несколько лет, а также при инфекционных болезнях, стрессах, хирургических вмешательствах, травмах, которых в пожилом возрасте более чем достаточно. У старых людей чаще развивается анемический криз – кома, когда требуется немедленное переливание крови, то есть создается дополнительная нагрузка на старческий организм.

Инъекции препарата В<sub>12</sub> делают в сочетании с другими витаминами и минералами, подбираемыми врачом. Хочу еще назвать появившийся в 1980 годах кроветворный гормон эритропоэтин. Он стимулирует образование эритроцитов и быстро повышает уровень гемоглобина в крови. Для длительной заместительной терапии больных с хронической почечной недостаточностью эритропоэтин (эпрекс или рекормон) стал «палочкой-выручалочкой».

**«ЗОЖ»: Понятно, что необходимые организму вещества человек получает из пищи. Нужна ли какая-то особая диета при малокровии?**

**Н.Б.:** Конечно, с помощью еды анемию не вылечишь, но для восстановления здоровья она – необходимый помощник. Важно знать источники витамина В<sub>12</sub> в пищевых продуктах на 100 г: печень говяжья – 60 мкг (микрограмм), печень свиная – 30, сельдь – 18,7, печень куриная – 16,58, скумбрия – 12, сardины – 11, креветки, мидии – 8-20, треска, карп, сыр – 1,6-1,4, курица, яйцо, молоко и молочные

продукты – менее 0,6 мкг. Надежных растительных поставщиков витамина В<sub>12</sub> нет.

Следует иметь в виду, что употребление кисломолочных продуктов и препаратов живых бактерий способствует нормальному содержанию микрофлоры кишечника, хотя количество вырабатываемого ими витамина и не покрывает необходимость организма. Интересный факт – если у человека имеется, казалось бы, безобидное увлечение сладким, то изменяется собственная микрофлора кишечного тракта, появляются гнилостные бактерии, грибы, паразиты, которые начинают претендовать на витамин В<sub>12</sub>, поступающий с пищей.

И еще на заметку: витамин В<sub>12</sub> – единственный, который аккумулируется в печени, почках, легких, селезенке человека. Его запасы в организме с

прекращением всасывания позволяют оттянуть анемию на несколько лет.

**«ЗОЖ»: Что посоветуете для профилактики анемии?**

**Н.Б.:** Для слишком заботливых цифрами в своих анализах крови пенсионеров скажу, что умеренная анемия в «третьем возрасте» не вредна, а даже полезна. Не старайтесь превзойти нижние показатели нормы гемоглобина (примерно 120 г/л). Избыток его повышает вязкость крови, грозя образованием тромбов и ухудшением работы почек. А регулярный анализ крови должен стать нормой вашей жизни (не реже 1 раза в 2-3 месяца), чтобы во время ловить симптомы малокровия и принимать меры. Тогда ваши врачи совместные усилия окунутся с избытком, продлив и повысив качество жизни, облегчая другие недуги.

## МЫСЛИ ВСЛУХ

Зло – яд для души и тела, а доброжелательность – мощная защита от него. Плохие слова подобны зловонию, которое травит не только тех, в чей адрес эти слова произносятся, но и тех, кто ими бросается. Если говорить добрые слова и творить добрые дела, то можно заметить улучшение настроения и самочувствия, мысли очищаются от негатива.

**Адрес:** Кожиной Любови Ивановне, 392005 г. Тамбов, ул. Дмитрия Карбышева, д. 8, кв. 72.

Нам, повзрослевшему поколению, никуда «не спрятаться, не скрыться» от старости. Она – невидимка! Для нее нет преград. Встретившись с нею, некоторые пенсионеры ошибочно считают, что их нормальная жизнь закончилась... Но она продолжается! Жить надо с солнышком в душе, с добротой, радостью. Медики утверждают, что радость плодотворно влияет на здоровье: нормализует эндокринную, иммунную, нервную системы, сердечную деятельность, дыхание... Одним словом, радость – это лекарство от всех болезней, причем бесплатное и без побочных действий.

**Адрес:** Морозову Анатолию Александровичу, 432067 г. Ульяновск, пр-т Ульяновский, д. 4, кв. 66.