

## ЖЕЛЕЗОДЕФИЦИТНАЯ АНЕМИЯ. СОВРЕМЕННАЯ ТАКТИКА ДИАГНОСТИКИ

**Даминов Ф.А.**

*Доцент кафедры клинической лабораторной диагностики  
Самаркандского государственного медицинского университета*

**Якубова Д.М.**

*Ассистент кафедры клинической лабораторной диагностики  
Самаркандского государственного медицинского университета*

**Норкулов А.Х.**

*Курсант кафедры клинической лабораторной диагностики  
Самаркандского государственного медицинского университета*

**Аннотация:** Железодефицитная анемия (ЖДА) является самым распространенным анемическим синдромом, составляющим около 80% всех анемий. По данным ВОЗ, число людей с дефицитом железа во всем мире достигает 200 млн. человек к наиболее уязвимым в отношении развития ЖДА группам относятся женщины детородного возраста, беременные, дети младших возрастных групп.

**Ключевые слова:** железодефицитная анемия, диагностика, лечение, профилактика.

Железодефицитная анемия- это распространенное заболевание, возникающее из-за недостатка железа в организме, необходимого для синтеза гемоглобина. Гемоглобин, в свою очередь, отвечает за транспорт кислорода к клеткам, что делает его ключевым элементом для поддержания жизнедеятельности организма. Основные причины железодефицитной анемии включают недостаточное поступление железа с пищей, нарушения всасывания в кишечнике, а также хронические кровопотери, связанные с менструацией, язвами или другими заболеваниями.

Симптомы данного состояния варьируются от легкой усталости и слабости до серьезных нарушений, таких как головокружение, одышка и сердцебиение. Наиболее уязвимыми группами остаются беременные женщины, дети и пожилые люди. Диагностика включает общий анализ крови, а также анализ на уровень ферритина- белка, который хранит железо.

Современные исследования показывают, что витамин С играет важную роль в усвоении железа, поэтому рекомендуется сочетать продукты, богатые железом, с источниками этого витамина, такими как цитрусовые, перцы и ягоды.

Это может существенно увеличить эффективность использования железа, поступающего с пищей.

Лабораторная диагностика железодефицитной анемии является важным аспектом клинической медицины, позволяющим выявить нарушение обмена железа в организме. В первую очередь, диагностика начинается с общего анализа крови, где важное значение имеет уровень гемоглобина и гематокрита. Пониженные значения этих показателей могут свидетельствовать о наличии анемии. Следующим этапом является определение концентрации сывороточного железа, ферритина и связывающей способности сыворотки к железу. Низкий уровень ферритина, как правило, указывает на истощение запасов железа в организме. Также важным показателем является трансферрин- белок, ответственный за транспорт железа, который при недостатке железа может быть повышен.

Дополнительно могут быть проведены тесты на уровень витамина В12 и фолиевой кислоты, так как их дефицит может имитировать симптомы анемии. Лабораторная диагностика позволяет не только подтвердить диагноз, но и установить причину недостатка железа, что имеет критическое значение для выбора адекватной стратегии лечения и предупреждения осложнений. Таким образом, целостный подход к лабораторным исследованиям обеспечивает точность и своевременность в диагностике железодефицитной анемии.

Лечение анемии заключается в коррекции диеты (увеличение потребления продуктов, богатых железом, таких как мясо, бобовые, орехи и зеленые овощи) и при необходимости назначении железосодержащих препаратов. Важно также выявить и устранить первопричину заболевания для предотвращения рецидивов.

Профилактика железодефицитной анемии включает в себя не только правильное питание, но и регулярные медицинские осмотры, особенно для групп риска. Важно контролировать уровень железа, особенно для женщин в репродуктивном возрасте, которые могут испытывать высокий уровень потерь крови во время менструации. Кроме того, питание во время беременности требует особого внимания, так как потребность в железе возрастает для поддержания здоровья матери и плода. Профилактика железодефицитной анемии требует комплексного подхода, включая не только выбор правильных продуктов, но и образ жизни. Физическая активность и полноценный сон способствуют улучшению обмена веществ и кровообращения, что, в свою очередь, влияет на уровень железа в организме. Особенно важно следить за уровнем железа у людей, которые придерживаются вегетарианской или веганской диеты, поскольку растительные источники железа усваиваются хуже, чем животные.

Кроме того, следует помнить, что некоторые факторы могут препятствовать усвоению железа. Например, употребление кофе и чая в больших количествах может значительно снизить абсорбцию этого минерала. Также стоит проявлять осторожность с кальций содержащими продуктами и добавками, так как они могут мешать усваиванию железа, особенно если принимаются одновременно с железосодержащими продуктами.

**Заключение.** Регулярные медицинские осмотры и анализы крови помогут своевременно выявить недостаток железа и адаптировать профилактические меры. Эффективное управление своим здоровьем включает в себя не только наблюдение за симптомами, но и проактивный подход в вопросах питания и медицинского контроля, что поможет избежать возникновения железодефицитной анемии и поддерживать общее здоровье на высоком уровне.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Маев И. В. и др. Трудности диагностики железодефицитной анемии //Российский журнал гастроэнтерологии, гепатологии, колопроктологии. – 2024. – Т. 24. – №. 3. – С. 98-103.
2. Набиева З. Т. Железодефицитная анемия у детей //ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ. – 2023. – Т. 15. – №. 5. – С. 78-82.
3. Дадонова Е. Д., Грифель Д. А. Проблема дефицита железа и железодефицитной анемии в общемедицинской практике //МЕЖДУНАРОДНЫЕ НАУЧНЫЕ ЧТЕНИЯ. – 2023. – С. 128-131.
4. [ШШ Бердиярова, НА Юсупова. Особенности иммунометаболических нарушений иммунологической реактивности при гематогенных остеомиелитах.](#) Вестник науки и образования, 29-32.
5. [Клинико-лабораторная диагностика внебольничных пневмоний у детей](#) ШШ Бердиярова, НА Юсупова, ХИ Ширинов Вестник науки и образования, 80-83.
6. Ибрагимова Н. С., Бабаханова Ф. Ш. ПРЕВОСХОДСТВА УЛЬТРАЗВУКОВОЙ ДИАГНОСТИКИ //TADQIQOTLAR. UZ. – 2024. – Т. 39. – №. 1. – С. 52-57.
7. Шайкулов Х., Исокулова М., Маматова М. СТЕПЕНЬ БАКТЕРИОЦИНОГЕННОСТИ АНТИБИОТИКОРЕЗИСТЕНТНЫХ ШТАММОВ СТАФИЛОКОККОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ В САМАРКАНДЕ //Евразийский журнал медицинских и естественных наук. – 2023. – Т. 3. – №. 1 Part 1. – С. 199-202.
8. Isomadinova L. K., Kudratova Z. E. Clinical and laboratory characteristics of vomiting in pregnant women in early pregnancy //Doctor's herald journal. – 2023. – Т. 2. - С. 52-56.



9. Исмадинова Л. К., Даминов Ф. А. Современная лабораторная диагностика хронического пиелонефрита у детей //Journal of new century innovations. – 2024. – Т. 49. – №. 2. – С. 112-116.
10. Kamoliddinova I. L., Tuniq U. MODERN LABORATORY DIAGNOSIS OF PREGNANT WOMEN WITH ATHEROSCLEROSIS //Web of Discoveries: Journal of Analysis and Inventions. – 2024. – Т. 2. – №. 5. – С. 98-100.
11. Kudratova Z. E., & Shamsiddinova M. Sh. (2023). LABORATORY METHODS FOR DIAGNOSING UROGENITAL CHLAMYDIA. Open Access Repository, 10 (10), 5–7.
12. Kudratova Z. E. et al. CURRENT MODERN ETIOLOGY OF ANEMIA //Open Access Repository. – 2023. – Т. 10. – №. 10. – С. 1-4.
13. Sabirova I. N., Muhammadali B. LABORATORY INDICATORS OF NEPHROPATHY IN TYPE II DIABETES MELLITUS //Web of Medicine: Journal of Medicine, Practice and Nursing. – 2024. – Т. 2. – №. 5. – С. 93-95.
14. Даминов Ф. А. Анализ результатов хирургического лечения больных узловыми образованиями щитовидной железы //research focus. – 2022. – Т. 1. – №. 2. – С. 120-124.
15. Даминов Ф. А. ЛАПАРОСКОПИЧЕСКИЙ АДГЕЗИОЛИЗ В ЛЕЧЕНИИ ОСТРОЙ СПАЧЕЧНОЙ КИШЕЧНОЙ НЕПРОХОДИМОСТИ //Research Focus. – 2022. – Т. 1. – №. 2. – С. 117-119.
16. Tursunov Feruz O'Ktam O'G'Li, Raximova Gulchiroy Olim Qizi, Isroilova Umidaxon, Turayeva Shaxnoza ASSESSMENT OF CARBOHYDRATE METABOLISM IN PATIENTS WITH DIABETES AND COVID-19 // ReFocus. 2022. №4.
17. Ибрагимова Н. С., Юлаева И. А. СЛОЖНОСТИ ДИАГНОСТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ ВНЕБОЛЬНИЧНОЙ ПНЕВМОНИИ У ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА //TADQIQOTLAR. UZ. – 2024. – Т. 39. – №. 1. – С. 58-62.
18. Mamatova M. N. STUDY OF THE BIOLOGICAL PROPERTIES OF RABIES BY THE METHOD OF DIAGNOSIS OF THE " GOLD STANDARD " //GOLDEN BRAIN. – 2024. – Т. 2. – №. 4. – С. 129-144.