**Анемия у детей: симптомы, причины, профилактика**

Анемия или малокровие у детей – распространенная педиатрическая проблема, заключающаяся в уменьшении количества эритроцитов или ключевого белка, переносящего кислород. Основной функцией эритроцитов является транспортировка молекул кислорода, а кислород, в свою очередь, доставляет к органам и тканям гемоглобин – белок, содержащий железо.
⠀
Согласно данным ВОЗ, более 47% дошкольников и более 25% детей школьного возраста страдают от малокровия. Этому способствует быстрый рост тела и отставание организма в выработке необходимого количества клеток и объема циркулирующей крови.
⠀
Стоит помнить, что анемия развивается как вторичный синдром, и требует тщательного обследования для выявления причины.
⠀
Норма содержания гемоглобина в крови зависит от возраста:
⠀
▫️новорожденные: от 180 до 240 г/л (грамм на литр);
▫️от 1 до 6 месяцев: от 115 до 175 г/л;
▫️от 6 месяцев до 5 лет: от 110 до 140 г/л;
▫️от 5 до 12 лет: от 110 до 145 г/л;
▫️с 12 до 15 лет: от 115 до 150 г/л.
⠀
♦️СИМПТОМЫ АНЕМИИ
⠀
Симптомы анемии могут касаться многих органов и системы организма:
⠀
-Бледность и шелушение кожи;
-Ломкость волос и ногтей;
-Прозрачность мочек ушей (симптом Филатова);
-Низкое артериальное давление;
-Учащенное сердцебиение;
-Слабость, головокружение, возможны обмороки.
⠀
Малыши становятся плаксивыми, вялыми, сон становится поверхностным, может проявиться энурез (ночное недержание мочи).
⠀
Дети до 1 года жизни при малокровии могут сильно отставать от сверстников в развитии.
⠀
♦️ПРИЧИНЫ
⠀
✔️Внутриутробные (при угрозе выкидыша, инфекционные заболевания матери, многоплодная беременность, ранние роды);
✔️Интранатальные и ранние неонатальные (ранняя отслойка плаценты, уничтожение эритроцитов плода антителами матери);
✔️Приобретенные (нехватка железа в молоке матери, использование неподходящих смесей, недостаток витаминов группы В и макро- микроэлементов, аллергия, болезнь соединительных тканей, развитие инфекции);

♦️ПРОФИЛАКТИКА АНЕМИИ
⠀
Для того, чтобы не столкнуться с анемией у ребенка, необходимо начать еще при беременности сбалансировано и полноценно питаться, проводить больше времени на свежем воздухе, достаточное количество часов отводить для сна. Ребенку после 6 месяцев необходимо добавлять к грудному молоку прикорм и далее, отталкиваясь от возраста, вводить в пищу разнообразное полезное питание. Также важны солнечные ванны в умеренном количестве, прогулки, правильный уход за ребенком.
⠀
Детям старшего возраста необходимо восполнять запас витаминов и полезных микроэлементов. В рацион питание должны быть включены продукты, такие как: говядина/говяжья печень, гречка, бобовые, свежие овощи и фрукты, морепродукты, зелень.
⠀
♦️ЛЕЧЕНИЕ АНЕМИИ
⠀
Подтвердить наличие диагноза «анемия» можно с помощью лабораторного анализа крови. Для этого необходимо обраться к участковому педиатру с полисом ОМС. Он выпишет направление на анализ.
⠀
Обычно лечит анемию у детей педиатр, при необходимости проводятся консультации узких специалистов: гастроэнтеролог, нефролог, аллерголог. В сложных случаях лечение проводит гематолог.

**Помните! Если возникают вопросы о порядке получения медицинской помощи в рамках системы ОМС застрахованные СОГАЗ-Мед могут обратиться к страховому представителю по телефону круглосуточного контакт-центра 8-800-100-07-02 (звонок по России бесплатный) или уточнить информацию на сайте** [**www.sogaz-med.ru**](http://www.sogaz-med.ru)**.**