

Sneguir A. V.

ANÉMIE

Le chef du travail scientifique Vassilieva O. A.

Chaire des langues étrangères

Université d'Etat de médecine de Bélarus, Minsk

Notre travail est dédié au problème très important. L'anémie est un problème de santé relativement fréquent se caractérise par un manque de globules rouges dans le sang.

Les symptômes - la fatigue, le teint pâle, l'accélération du rythme cardiaque, les mains et les pieds froids, les maux de tête, les étourdissements, les douleurs dans les membres, l'abdomen, le dos ou la poitrine, les troubles visuels, une jaunisse et de l'enflure aux membres, - sont plus fréquents chez les femmes enceintes, les personnes atteintes d'une maladie chronique, d'une maladie auto-immune ou d'un trouble gastro-intestinal, les personnes âgées, les sportifs, les donneurs de sang. Les globules rouges sont responsables du transport de l'oxygène vers les organes et les tissus humains. Tous nos organes ont besoin d'oxygène pour bien fonctionner, et le cerveau n'est pas une exception. Si le niveau dans cet organe est plus bas que ce dont il a besoin, nous ne pouvons pas penser clairement et nous souffrons de troubles de l'attention et de la concentration.

Les facteurs de risque: l'alimentation carencée en fer, en vitamine B9 (acide folique) ou en vitamine B12, l'alcoolisme, la consommation de certains médicaments.

Les mesures preventives: l'alimentation équilibrée qui contient suffisamment de fer, de vitamine B12 et d'acide folique. Les principales sources naturelles de fer : viande rouge, volaille, poisson et palourdes. Les principales sources naturelles de vitamine B12 : les produits d'origine animale et les poissons. Les principales sources naturelles de folate (acide folique dans sa forme naturelle): les abats, les légumes à feuilles vert foncé (épinards, asperges, etc.) et les légumineuses.

On distingue: l'anémie microcytaire hypochrome, l'anémie microcytaire ou anémie par carence martiale, l'anémie macrocytaire, l'anémie normocytaire, l'anémie inflammatoire en fonction du mécanisme d'occurrence. Par le niveau d'hémoglobine on distingue les stades d'anémie: légère, moyenne et grave.

Les traitements varient selon le type d'anémie et le niveau d'hémoglobine dans le sang (Hb). Il comprend certains produits tels que: la viande rouge, les poivrons, le foie, les épinards, les brocolis, les lentilles et les haricots secs, les noix et oléagineux, les céréales et graines. En fonction de niveau de Hb on prescrit les médicaments de fer. La durée de la prise de médicaments en fer dépend du niveau de ferritine et de fer sérique dans le sang de patient.