Феритин: що потрібно знати про головний показник запасів заліза

Вступ

Феритин – це головний показник запасів заліза в організмі людини. Його рівень у крові дає змогу лікарю оцінити, чи вистачає організму заліза для нормального кровотворення, роботи м'язів, нервової системи й імунітету.

У наш час дефіцит заліза залишається однією з найпоширеніших проблем у світі – і Україна не є винятком. За даними МОЗ, залізодефіцитна анемія часто зустрічається серед жінок репродуктивного віку, вагітних і дітей. Саме тому аналіз феритину дедалі частіше призначають навіть у рамках профілактичних оглядів.

Що таке феритин

Феритин – це білок, який зберігає залізо всередині клітин організму (переважно в печінці, селезінці та кістковому мозку). Коли організм потребує заліза (наприклад, для утворення гемоглобіну), феритин «вивільняє» його в кров.

У лабораторних дослідженнях вимірюють сироватковий феритин – тобто кількість феритину в крові, яка відображає загальні запаси заліза в організмі.

Навіщо визначати рівень феритину

Лікар може призначити аналіз феритину, якщо є підозра на:

- Дефіцит заліза або анемію;
- Хронічну втому, слабкість, запаморочення, блідість шкіри;
- Порушення менструального циклу (рясні або тривалі менструації);
- Вагітність – для профілактики анемії у матері та дитини;
- Хвороби печінки, нирок, запальні процеси;
- Підозру на надлишок заліза (гемохроматоз).

Норми феритину

Референсні значення можуть трохи відрізнятися залежно від лабораторії, однак загалом:

- Жінки: 15–150 нг/мл
- Чоловіки: 30–400 нг/мл
- Діти: 7–140 нг/мл
- Вагітні (II–III триместр): не нижче 30 нг/мл

За даними Центру громадського здоров'я МОЗ України та клінічних лабораторій «Сінево», «Діла», «Ескулаб».

Коли феритин знижений

Низький рівень феритину – це ознака виснаження запасів заліза.

Основні причини:

- Недостатнє надходження заліза з їжею (вегетаріанство, дієти);

- Хронічна крововтрата (менструації, геморой, виразкова хвороба, донорство крові);
- Порушення засвоєння заліза (захворювання ШКТ – целіакія, гастрит, хвороба Крона);
- Вагітність або грудне вигодовування (підвищена потреба у залізі);
- Ріст у підлітків, активні заняття спортом.

Симптоми:

- постійна втома, сонливість, слабкість;
- бліда шкіра та слизові;
- ламке волосся, нігті, випадіння волосся;
- запаморочення, серцебиття, дратівливість;
- у важких випадках – анемія.

Коли феритин підвищений

Підвищений феритин може бути не лише ознакою надлишку заліза, але й наслідком запалення.

Основні причини:

- Гемохроматоз (спадкове накопичення заліза в організмі);
- Хронічні захворювання печінки (гепатит, жировий гепатоз);
- Запальні або інфекційні процеси (феритин – білок гострої фази);
- Метаболічний синдром, ожиріння, цукровий діабет;
- Онкологічні або аутоімунні захворювання.

Як підвищити рівень феритину

1. Харчування:

- червоне м’ясо, печінка, риба, яйця;
- гречка, бобові, шпинат, буряк;
- поєднуйте продукти, багаті на залізо, з джерелами вітаміну С (цитрусові, квашена капуста, перець).

2. Мінімізація кави й чаю під час прийому їжі – вони зменшують засвоєння заліза.

3. Добавки заліза – лише за призначенням лікаря. Самостійний прийом може бути шкідливим.

4. Лікування причини дефіциту – особливо якщо проблема у втраті крові чи порушенні засвоєння.

Як знизити рівень феритину

- За потреби – лікування основного захворювання (печінки, інфекції, метаболічних порушень).

- Контроль харчування – обмеження надмірного споживання червоного м’яса, алкоголю, залізовмісних добавок.
- В окремих випадках – процедура кровопускання або спеціальні медикаменти (призначає лише лікар-гематолог).

Коли звернутися до лікаря

- Якщо аналіз показав феритин нижче 30 нг/мл або ви маєте симптоми дефіциту заліза;
- Якщо феритин перевищує норму без очевидної причини;
- Якщо ви плануєте вагітність або маєте хронічні захворювання;
- Якщо у вас є спадкова схильність до гемохроматозу.

Регулярний контроль феритину допомагає виявити проблему ще до розвитку анемії – і своєчасно скоригувати харчування чи лікування.

Висновок

Феритин – важливий індикатор, що допомагає оцінити запаси заліза та своєчасно запобігти розвитку анемії або надлишку заліза.

Здати аналіз можна у будь-якій лабораторії, але тлумачити результати повинен лікар. Самостійне лікування добавками заліза без призначення – небезпечне.

Пам’ятайте: здоровий рівень феритину – це енергія, імунітет і гарне самопочуття.

Джерела

1. Центр громадського здоров’я МОЗ України – https://phc.org.ua/
2. Міністерство охорони здоров’я України. Профілактика анемій у жінок репродуктивного віку. – https://moz.gov.ua
3. Cleveland Clinic. Ferritin Test. – https://my.clevelandclinic.org/health/diagnostics/17820-ferritin-test
4. Mayo Clinic. Ferritin Test: What it measures. – https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/ferritin-test/about/pac-20384928
5. Healthline. Ferritin Level Blood Test. – https://www.healthline.com/health/ferritin
6. MedlinePlus. Ferritin Blood Test. – https://medlineplus.gov/lab-tests/ferritin-blood-test/