



АНАСТАСИЯ АРСЕНЕВА

врач-гематолог, специализирующийся на дефиците железа

ИДУ СДАВАТЬ ФЕРРИТИН

ВСЯ ПРАВДА ОБ АНЕМИИ:

как устранить неочевидную причину
постоянной усталости и плохого самочувствия

УДК 616.15
ББК 54.11
А85

В оформлении обложки использована фотография:
Roman Samborskyi / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Арсенева, Анастасия Юрьевна.

А85 Иду сдавать ферритин. Вся правда об анемии: как устранить неочевидную причину постоянной усталости и плохого самочувствия / Анастасия Арсенева. — Москва : Эксмо, 2026. — 256 с.

ISBN 978-5-04-244026-7

«Иду сдавать ферритин» — это навигатор по самому недооцененному дефициту современности, который незаметно управляет жизнью миллионов женщин.

С этой книге вы:

- узнаете, почему у 40% женщин репродуктивного возраста в России запасы железа истощены, даже если гемоглобин в норме;
- пройдете авторский тест на скрытый дефицит и поймете, в группе риска ли вы;
- научитесь отличать физиологическую усталость от той, что требует лечения;
- получите четкий алгоритм диагностики (какие анализы сдавать и как их трактовать);
- разберетесь в лечении — от таблеток до капельниц, с управлением побочными эффектами;
- узнаете, как питание помогает профилактике, но почему оно бесполезно в лечении;
- поймете, как дефицит железа влияет на мозг, мышцы, иммунитет и даже на вашу способность менять образ жизни.

Автор не просто объясняет, что делать, — она ведет вас за руку от первого анализа до полного восстановления.

**УДК 616.15
ББК 54.11**

ISBN 978-5-04-244026-7

© Арсенева А.Ю., текст, 2026
© Давлетбаева В.В., иллюстрации, 2026
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

*Посвящается моим дочкам —
Алисе и Ане — с которых все началось*

СОДЕРЖАНИЕ

ПРОЛОГ	9
--------------	---

ЧАСТЬ I. ПОЧЕМУ ВАМ НА САМОМ ДЕЛЕ НЕ ХВАТАЕТ ЭНЕРГИИ И ПРИ ЧЕМ ТУТ ДЕФИЦИТ ЖЕЛЕЗА	15
---	----

Глава 1. Как Оксана заметила, что после декрета ее память и внимание ухудшились, и решила, что это возраст	17
--	----

Глава 2. Как Оля старалась похудеть, чтобы забеременеть, но вместо этого заболела анемией . .	32
--	----

Глава 3. Как Мила думала, что сильно уставать во время беременности — это нормально, и ошибалась	46
--	----

Глава 4. Как Аня превратилась из королевы красоты в выгоревшую мать троих детей	57
--	----

Глава 5. Тест на скрытый дефицит железа	70
---	----

ЧАСТЬ II. А МОЖЕТ БЫТЬ, И ДРУГИЕ ВАШИ ПРОБЛЕМЫ СВЯЗАНЫ С ДЕФИЦИТОМ ЖЕЛЕЗА? . . .	73
---	----

Глава 6. Как дефицит железа влияет на мозг. Почему Аню все бесит.	75
---	----

Глава 7. Как дефицит железа влияет на тело. Почему Оксана бросает заниматься спортом	92
---	----

Глава 8. Как дефицит железа влияет на образ жизни. Почему Оля ведет себя как ребенок	107
Глава 9. Как дефицит железа влияет на течение беременности. Почему Миле угрожают преждевременные роды	118
ЧАСТЬ III. КАК ПОБЕДИТЬ ДЕФИЦИТ ЖЕЛЕЗА И ВЕРНУТЬ СЕБЕ ЭНЕРГИЮ ДЛЯ ЖИЗНИ	139
Глава 10. Никогда не поздно сдать нужные анализы и снова стать королевой красоты, как Аня	141
Глава 11. Почему 50% пациентов не могут вылечиться от анемии и зачем Мила просит капельницу	161
Глава 12. Миф о печенке, гречке и гранатовом соке, или Что узнала Оксана о диете, богатой железом. . .	183
Глава 13. Зачем рассказывать подругам про ферритин, или Как Оля не сломалась после отрицательного теста на беременность	206
ЭПИЛОГ, ИЛИ ЖИЗНЬ БЕЗ ДЕФИЦИТА ЖЕЛЕЗА	219
ПРИЛОЖЕНИЕ. КАКИХ ЕЩЕ ВИТАМИНОВ ВАМ НЕ ХВАТАЕТ.	225
Витамин D и география Земли.	226
Йод и особенности российской природы.	233
Витамин B ₁₂ и другая анемия.	238
БИБЛИОГРАФИЯ.	248
ОБ АВТОРЕ.	251
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	252

ПРОЛОГ

Когда я мысленно возвращаюсь в ноябрь 2013 года, то ясно вижу эту маленькую девочку. Ей 4 года. Она лежит на кушетке в моем кабинете в поликлинике Центра детской гематологии имени Д. Рогачева и слабо улыбается. Девочка очень бледная, и на фоне красной кушетки это бросается в глаза. Ручки и ножки у нее тоненькие и слабые, весит крошка всего 10 кг. У нее детский церебральный паралич и порок сердца.

Неделю назад они с мамой приехали на лечение в Бакулевский институт из далекого, но отнюдь не маленького российского города. Девочке нужно было оперировать сердце, но оказалось, что сейчас этого делать нельзя, потому что гемоглобин у моей маленькой пациентки только 60 г/л: у нее тяжелая железодефицитная анемия. Низкий гемоглобин обнаружил ее лечащий врач в Бакулевском и направил девочку на консультацию к детскому гематологу. А теперь я и смотрю на нее, глотая слезы.

Как такое могло случиться? Девочка с ДЦП, с рождения под постоянным наблюдением врачей, приехала на операцию по поводу порока сердца, кото-

рый у нее тоже наблюдают давно. Но почему только теперь кто-то обратил внимание на ее гемоглобин? А ведь он у нее такой уже давно. Железодефицитная анемия — это не острое состояние, она развивается очень медленно, проходя несколько последовательных стадий, которые начинаются со скрытого дефицита железа, а закончиться могут тяжелой степенью снижения гемоглобина. Вероятно, девочка живет с недостатком железа все свои 4 года и все это время медицине было известно, что железо — это микроэлемент, критически важный для здоровья нервной системы. То есть ребенку с ДЦП врачи были обязаны контролировать запасы железа особенно придиристо.

От злости и отчаяния мне захотелось немедленно *наказать* виновных, написать обличающее письмо в министерство и сказать все, что я думаю, глядя в лицо ее педиатру... Но ничего этого я не сделала, потому что в глубине души не верила, что это поможет. Я назначила девочке лечение и отпустила домой — ждать, когда гемоглобин вырастет настолько, чтобы можно было оперироваться.

Таким был мой последний рабочий день перед началом моего первого декретного отпуска — день, который навсегда изменил мой взгляд на дефицит железа и направление моей карьеры.

С тех пор прошло уже 13 лет, которые я провела в поисках ответов на два вопроса: почему до 50% детей раннего возраста в нашей стране страдают от железодефицитной анемии и что я могу сделать,

чтобы это изменить? Ответы на них пришли с неожиданной для меня стороны. Расскажу обо всем по порядку.

Чем глубже я изучала вопрос дефицита железа у детей, тем яснее становилось, что эта проблема — всего лишь верхушка айсберга: у него есть и громадная подводная часть, которую врачи разных специальностей до сих пор замечают недостаточно. Как оказалось, железодефицитная анемия у детей почти всегда бывает следствием скрытого дефицита железа у их матерей.

Такой дефицит может таиться в организме женщины годами. Иногда он появляется задолго до беременности, лишая энергии и физических сил, маскируясь под хроническую усталость, эмоциональное выгорание или депрессию и ослабляя иммунитет. Врачи и сами пациенты склонны списывать его симптомы на что угодно, только не на истинную причину. Во время беременности скрытый дефицит железа часто превращается в анемию, которая вредит уже не только маме, но и ребенку. Малыш не может накопить достаточно железа во время беременности, поэтому в первые годы жизни анемия случается уже у него самого.

«Вот оно!» — решила я. Нужно обследовать всех женщин на дефицит железа, а при необходимости вылечить их, и тогда маленькие дети перестанут страдать от анемии. Долгое время меня волновало только это: нужно лечить женщин, чтобы их дети не болели. Со временем, вылечив от дефицита же-

леза не одну тысячу мам моих маленьких пациентов и большинство своих подруг, я осознала, что лечить женщин нужно прежде всего ради них самих: неожиданно выяснилось, что устранение дефицита железа кардинально улучшает качество жизни женщины.

Когда я возвращаюсь мыслями в конец ноября 2013 года, то вижу маму той девочки как будто через мутное стекло. Я с трудом вспоминаю, что она была беременна, что выглядела уставшей и бледной и что у нее были блеклые поредевшие волосы и потухший взгляд. А может быть, я только дорисовала это все в своем воображении? Ведь тогда, будучи *детским гематологом*, я почти не уделяла внимания *взрослым* женщинам, которые приводили на консультацию своих детей с анемией. Я надеюсь, что теперь эту ситуацию исправит моя книга.

ЧЕМ ВАМ ПОМОЖЕТ ЭТА КНИГА

Эта книга откроет вам мир скрытого дефицита железа, который портит жизнь более чем половине женщин репродуктивного возраста в России и двум миллиардам людей на Земле. Независимо от того, стали ли вы уже мамой или только планируете беременность в будущем, врач вы или пациент, знать об этой проблеме необходимо каждой женщине.

Я разделила книгу на три части. Из первой части вы узнаете о том, откуда берется дефицит железа и почему именно женщины и маленькие дети стра-

дают от него чаще других. Я расскажу о современных причинах проблемы и современных способах ее обнаружить. Вы сможете определить свою группу риска по развитию дефицита железа. Даже если сейчас ваши запасы железа в порядке, эта информация поможет в будущем, когда вы столкнетесь с факторами риска дефицита железа, избежать этих проблем, потому что рано или поздно с ними сталкивается почти каждая женщина.

Во второй части книги я подробно расскажу о том, как дефицит железа влияет на качество жизни и здоровье. Вы узнаете, что этот микроэлемент необходим организму не только для хорошего гемоглобина — мозг, мышцы и иммунитет используют его для работы. Что происходит, когда они лишаются этого важного ресурса? Ответ ждет вас в середине книги. В конце второй части вы сможете пройти тест на скрытый дефицит железа, ответив на несколько вопросов, которые помогут определить, насколько вероятно, что дефицит железа есть у вас прямо сейчас.

Третья часть книги посвящена стратегии борьбы с дефицитом железа. В ней вас ждут рекомендации, которые помогут найти, вылечить и не допустить возвращения проблемы.

Кроме того, вы познакомитесь с четырьмя женщинами — героинями этой книги — которые в разные моменты своей жизни столкнулись с дефицитом железа. Повествование основано на реальных историях четырех моих близких подруг. Они разреши-

ли поделиться ими, чтобы вы могли яснее увидеть ущерб, который наносит дефицит железа здоровью женщины, как он меняет течение ее жизни и как преобразуется эта жизнь, когда дефицит железа излечен. Имена и некоторые обстоятельства я изменила в интересах прототипов.

Мне остается только поблагодарить ту маленькую девочку и ее маму, которые оставили в моей душе глубокий след, со временем превратившийся в желание написать эту книгу, и пригласить вас заглянуть под поверхность воды, скрывающей от наших глаз глобальную проблему дефицита железа в современном мире.

Часть I.

ПОЧЕМУ ВАМ
НА САМОМ ДЕЛЕ
НЕ ХВАТАЕТ ЭНЕРГИИ
И ПРИ ЧЕМ ТУТ
ДЕФИЦИТ ЖЕЛЕЗА