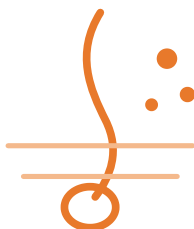


MD_PERELIGYN_ · ПРОСТЫМ ЯЗЫКОМ



ФЕРРИТИН И ВОЛОСЫ ПРОСТЫМ ЯЗЫКОМ

Сколько железа нужно, чтобы волосы перестали выпадать, и почему «нормальный» анализ ничего не гарантирует — в картинках и двух словах

ЧТО ВНУТРИ

01 ЖЕЛЕЗО И ВОЛОС

02 АНАЛИЗЫ

03 КАК ПОДНИМАТЬ

04 ОШИБКИ

ПОЧЕМУ ВОЛОСУ НУЖНО ЖЕЛЕЗО

Корень волоса — одна из самых быстро делящихся тканей тела. Делиться без железа клетки не могут.

КАК ОРГАНИЗМ РАССТАВЛЯЕТ ПРИОРИТЕТЫ

- Когда железа мало, его сначала получают кровь и мозг.
- Волосы, ногти и кожа — вторая очередь: им достаётся остаток.
- Часть корней досрочно уходит «в сон», и волос через два-три месяца выпадает.

Железа не
хватает



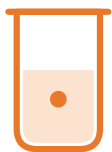
**корень
уходит в
покой**



через 2–3
месяца
волос
выпадает

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО

Волосы сыплются не в день дефицита, а спустя месяцы. И перестают сыпаться тоже не сразу: первые недели лечения вы видите события трёхмесячной давности.



ЧТО ПОКАЗЫВАЕТ ФЕРРИТИН

Ферритин — склад железа. По его уровню в крови судят, сколько железа отложено про запас.

подвох

- Ферритин растёт и при воспалении: инфекция, лишний вес, жировая болезнь печени, алкоголь, аутоиммунные болезни.
- Тогда цифра «нормальная», а склад на самом деле пуст.

Ферритин «в
норме»



**СРБ
повышен**



запас может
быть пустым

ЧЕСТНАЯ ПАНЕЛЬ

Ферритин + СРБ (маркер воспаления) + общий анализ крови. Если сомнения — ещё насыщение трансферрина: сколько железа доступно тканям прямо сейчас.

КАКИЕ ЦИФРЫ

Единой «нормы для волос» не существует. Есть порог дефицита и разумный ориентир.

ДЕФИЦИТ ПО ВОЗ

ниже 15 мкг/л

при воспалении – ниже 70

ОРИЕНТИР ПРИ ВЫПАДЕНИИ ВОЛОС

выше 40–50 мкг/л

при нормальном СРБ

Это компромисс между противоречивыми исследованиями и безопасностью, а не установленная норма.

ДВЕ ОШИБКИ С ЦИФРАМИ

- Нижняя граница в бланке лаборатории — это «дефицит бесспорен», а не цель.
- Гнаться за 100 и выше незачем: пользы для волос не доказано, а лишнее железо копится в органах.

КОГДА ЖЕЛЕЗО РЕШАЕТ

Железо — один из факторов, а не универсальное объяснение. Зависит от типа выпадения.

Волосы сыплются равномерно, через 2–3 месяца после стресса, болезни, родов

→ **железо — одна из главных причин: восполнить, волосы вернутся**

Редет пробор и макушка

→ **железо не причина, но ухудшает: восполнить и лечить основное**

Круглые очаги без волос

→ **болезнь иммунная; железо лишь помогает отрастанию**

Проблемы со щитовидной железой

→ **проверять и железо, и щитовидку — они усиливают друг друга**

ПОСЛЕ РОДОВ

Беременность опустошает запасы, восполнять нужно. Но само выпадение вызвано гормональной перестройкой — железо не решит его целиком.

ДЕФИЦИТ БЕЗ АНЕМИИ

«Гемоглобин в норме» ничего не исключает. Волосы реагируют на первой стадии, обычный анализ крови — на третьей.

1 · Склад пустеет: ферритин падает, гемоглобин ещё в норме — уже усталость и выпадение волос



2 · Кровь держится из последних сил: железа тканям не хватает



3 · Анемия: падает гемоглобин, клетки крови мелкие и бледные

ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ

Между первой и третьей стадией проходят месяцы. Ждать анемии, чтобы начать восполнять железо, не нужно.

ОТКУДА БЕРЁТСЯ ДЕФИЦИТ

У взрослого дефицит железа — не диагноз, а следствие. Причину ищут всегда.

Теряем	→ обильные месячные; скрытая кровопотеря из желудка и кишечника; донорство
--------	---

Не усваиваем	→ целиакия; хеликобактер; таблетки, гасящие кислоту желудка; операции на желудке
--------------	--

Мало едим	→ строгое веганство, жёсткие диеты
-----------	---------------------------------------

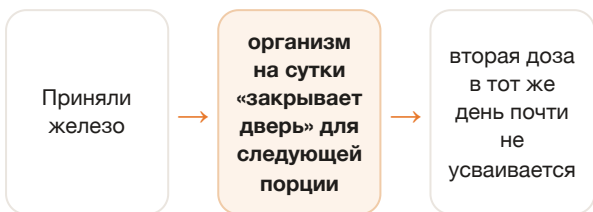
Много тратим	→ беременность и кормление, подростковый рост, тренировки на выносливость
--------------	---

Мужчина или женщина после менопаузы с дефицитом железа — повод проверить желудок и кишечник, пока не доказано обратное



ЧЕРЕЗ ДЕНЬ, А НЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Главное обновление последних лет, о котором многие ещё не знают.



РАБОЧАЯ СХЕМА

- Одна доза утром, натощак или за час до еды, через день.
- Чай и кофе — не раньше чем через час; молочное и кальций — отдельно.
- Мясо, рыба, птица — железо из них усваивается лучше растительного.

ФОРМА И ДОЗА

Подбирает врач — по глубине дефицита и переносимости. Бросают лечение чаще всего из-за тяжести в желудке, и мягкие формы здесь выручают.

КОГДА СМОТРЕТЬ РЕЗУЛЬТАТ

2–4 недели: самочувствие лучше, анализ сдавать рано



4–8 недель: склад наполняется, волосы ещё сыплются — это нормально



3 месяца: контроль — ферритин + СРБ + общий анализ крови



3–6 месяцев: по линии роста виден новый подшёрсток



6–12 месяцев: волосы отрастают на видимую длину

ДВА ПРАВИЛА

- Оценивать по цифре, а не по расчёске.
- Не бросать на втором месяце: выпадение первых недель — это трёхмесячной давности.

ФЕРРИТИН ВЫСОКИЙ, А ВОЛОСЫ ВЫПАДАЮТ

Высокий ферритин не значит «железа достаточно» и точно не значит «нужно ещё». Четыре объяснения.

Воспаление	→ цифра завышена, запас может быть пуст: смотреть СРБ и насыщение трансферрина
Жировая печень, лишний вес, алкоголь	→ самая частая причина у внешне здорового человека
Настоящая перегрузка железом	→ ферритин и насыщение трансферрина высокие — отдельный разбор
Дело не в железе	→ щитовидная железа, иммунное выпадение, лекарства, резкое похудение, роды

Железо «на всякий случай» при нормальном или высоком ферритине — нет: организм не умеет выводить лишнее

ЧАСТЫЕ ОШИБКИ

Один ферритин
без СРБ

→ половина ложно
спокойных результатов
— отсюда

Сдавать во время
болезни

→ подождать 2–4 недели
после выздоровления

«Норма
лаборатории» =
достаточно

→ нижняя граница бланка
— не цель

Пить ежедневно и
дробно

→ усваивается хуже,
переносится тяжелее

Бросить через
месяц

→ склад наполняется
месяцами

«Витамины для
волос»

→ железа там
символически, а биотин
искажает анализы
щитовидки

Лечить цифру

→ ферритин восполнен, а
волосы сыплются —
причина другая

ПРОСТЫМ ЯЗЫКОМ

ЧТО ЭТО

Короткая версия разбора «Ферритин и волосы»: без цифр из исследований и без терминов. Полная статья с таблицами и источниками PubMed — на universum.earth.

КТО ДЕЛАЛ

Черновик подготовлен с помощью языковой модели по проверенной статье. Проверил и отредактировал врач-эндокринолог Владимир Перелыгин.

ВАЖНО

Материал образовательный и не заменяет приём врача. Форму, дозу железа и поиск причины дефицита определяет врач по анализам.