

Краткое руководство как контролировать вязкость крови.

Автор: [Rednarok](#) «Быдло-консалтинг с матом»

<https://rednarokbt.tilda.ws/>

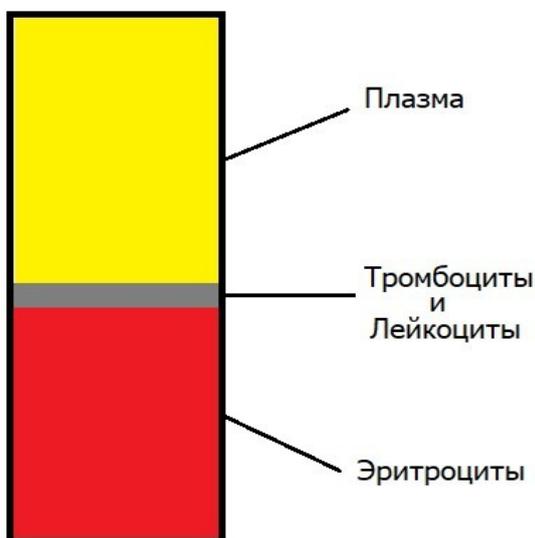


День добрый, ребята и девчата!

Решил написать небольшой гайд по животрепещущей теме для всех людей, которые активно занимаются спортом, а особенно для тех, кто делает это с помощью фармакологической поддержки. Т.к. нормально структурированной информации в сети на этот счет довольно мало - надеюсь, с помощью этой статьи, помогу вам сохранить здоровье на пути к достижению спортивных вершин:) Не будем тянуть время и перейдем к делу:)

Что же такое «гематокрит»?

Гематокрит-ом принято называть объем красных кровяных клеток в крови. Его также определяют как отношение суммарного объема всех эритроцитов, лейкоцитов и тромбоцитов относительно общего объема крови. Стоит понимать, что 99% этих элементов приходится именно на эритроциты. Считают гематокрит в процентном соотношении относительно общего количества крови в теле.



Норма гематокрита.

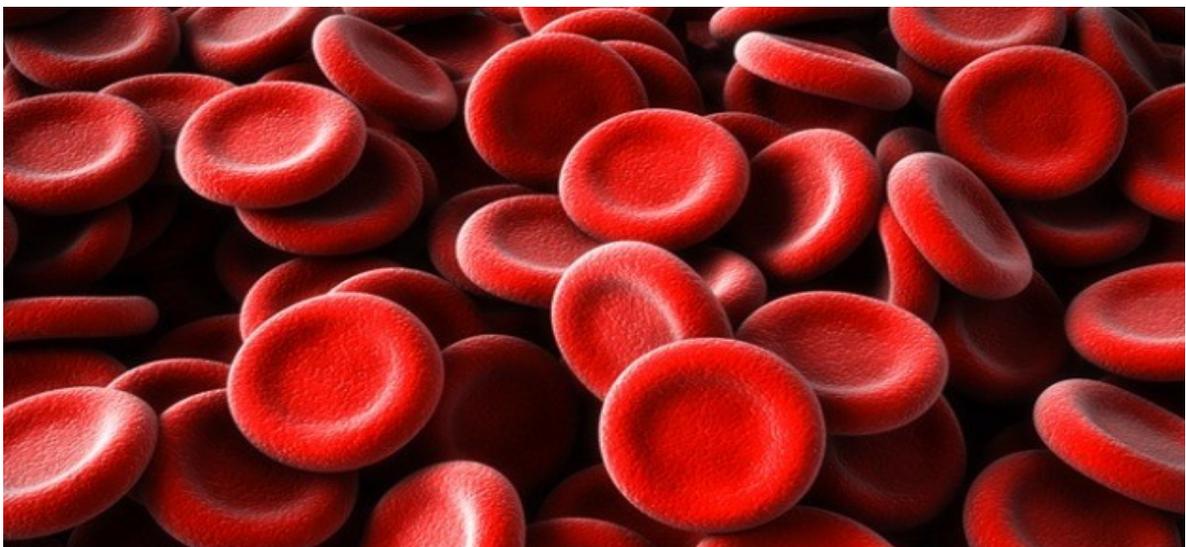
В нормальном состоянии в теле среднестатистического взрослого человека содержится примерно 5 литров крови. Состоит она из эритроцитной массы и плазмы.

Нормы гематокрита для взрослых мужчин занимающихся спортом: 44-50%;

Нормы гематокрита для женщин: 36-45% .

Как определить, что у вас повышен уровень гематокрита?

- 1) При значительном изменении вязкости крови артериальное давление может быть перманентно повышено, т.к. «густую кровь» сложнее проталкивать по сосудам и включается компенсаторный механизм.
- 2) Стоит обратить внимание на головные боли и головокружения. Эти два симптома характерны для повышения количества эритроцитов в кровяном русле. Избыточно концентрированная кровь имеет повышенную вязкость, из-за усложненного протока по сосудам снижается снабжение головного мозга кислородом, в свою очередь подобный дефицит может иметь ряд серьезных последствий.
- 3) Присутствие постоянных усталости и слабости также являются причиной для сдачи общего анализа крови.
- 4) Обратите внимание на синяки. Если они формируются без какого-либо серьезного механического воздействия на кожный покров, то это может свидетельствовать об избыточной вязкости крови, и как следствие - появление сгустков крови по телу в виде светлых или темных синяков. Это нормально если синяки появляются при травмах, но, если они берутся «из ниоткуда» - стоит, опять же, сдать общий анализ крови.
- 5) Избыточный зуд кожных покровов. Когда в теле повышен гематокрит – выделяется больше гистамина, который активно участвует в процессах воспаления и аллергии.
- 6) Покалывание и/или жжение в коже конечностей. Причиной этих симптомов, обычно, является затрудненное кровоснабжение, которое может являться последствием ухудшения кровотока из-за роста эритроцитов и избыточной вязкости крови.
- 7) Возможна частичная потеря ориентации в пространстве.



Причины повышения уровня гематокрита:

- 1) Недостача кислорода в тканях. Может возникать из-за курения (кальонов в том числе). При условии недостаточного снабжения тканей кислородом компенсаторно увеличивается производство эритроцитов. Сюда же стоит отнести и легочную недостаточность, при хронической обструктивной болезни.
- 2) Обезвоживание организма. Если не соблюдать питьевой режим, то количество плазмы снижается, а густота крови повышается. Причиной могут быть как недостаточное потребление жидкости, так и её потери в следствии отравлений, при перегреве или повышенной потливости.
- 3) Длительное пребывание на высоте. Здесь принцип работы такой же, как и в первом пункте. В горах меньше кислорода и возможна гипоксия, а как следствие активация излишнего эритропоэза.
- 4) При ожогах кожи также прямо пропорционально растёт и гематокрит.
- 5) Длительный прием антибиотиков или глюкокортикоидов также повышает гематокрит.
- 6) Профицит железа в рационе.
- 7) Повышение густоты крови возможно при появлении онкологии в почках или при лейкозе крови.
- 8) Перитонит – воспаление брюшной полости.
- 9) Истинные эритремии, когда заболевание кроется в костном мозге.
- 10) У людей с сахарным диабетом гематокрит зачастую выше принятых значений.
- 11) Избыточное применение диуретиков. Популярная проблема у соревнующихся спортсменов, которым нужно «влезть» в категории. При передозировке диуретиками возможен не только рост гематокрита, но и летальный исход.
- 12) Активацию эритропоэза и рост количества красных кровяных клеток, в той или иной степени, вызывают также андрогенно-анаболические препараты именуемые стероидами.
- 13) Эритропоэз стимулируется гормоном роста и инсулиноподобными факторами роста.

Причины пониженного гематокрита:

- 1) Избыточная задержка жидкости в организме, отеки из-за нарушения функционирования почек или сбоя в водно-солевом балансе.
- 2) Острые кровотечения и кровопотери.
- 3) Анемия из-за нехватки железа в организме или проблем с его усвоением, из-за дефицита витаминов В9 и В12 в рационе.
- 4) Резкое увеличение количества потребляемой жидкости.
- 5) Излишне диетическое дефицитное питание, недостаток углеводов и жиров в рационе.

Лечение пониженного гематокрита основано на устранении причины.

Последствия повышения уровня гематокрита:

Повышается вероятность образования тромбов, а как следствие закупорки сосудов. Поначалу тромбы образуются на периферии, в мелких капиллярах, а потом и в более крупных сосудах. При блокировании тромбом коронарных артерий возникает инфаркт миокарда, если же тромб попадает в артерии головного мозга – развивается ишемический инсульт. При тромбозе периферийных сосудов на конечностях возможны гангрены. Из реальных рисков стоит также отметить дыхательную недостаточность острого течения, при попадании тромба в легкие. Возможны проблемы с дыханием и тахикардия из-за недостачи кислорода. Если вы вдыхаете воздух в спокойном состоянии чаще 20-ти раз в минуту, то это серьезный звоночек для прохождения обследования.



Гематокрит повышен – лечение:

- 1) Клиническое введение физрастворов внутривенно (реополиглюкина), замещающих эритроциты;
- 2) Эритроцитаферез – процедура при которой из крови удаляется часть кровяных телец, а затем «исправленная» кровь возвращается в организм.
- 3) Использование антиагрегантов и антикоагулянтов, препаратов снижающих свертываемость крови, предотвращающих образование тромбов. К основным можно отнести аспирин и пентоксифиллин. Первый влияет на склеивание тромбоцитов, а второй на группирование эритроцитной части.
- 4) Кровопускание. В зависимости от ситуации рекомендуется сливать от 300 до 700 мл крови за раз, для достижения эффекта. Одной процедуры может быть недостаточно, в таком случае назначаются несколько сливов в течении недели. Метод хоть и самый эффективный, но его основная проблема заключается в том, что после сливов кроветворение ещё больше активизируется и на фоне приема ААС потребуются делать эту процедуру на постоянной основе.
- 5) Эффективен как антиагрегант также курантил, особенно при родовой предрасположенности к инфарктам.
- 6) Применяется антиметаболит гидроксикарбамид и бусульфан, при острой или хронической эритремии и эритролейкозе.
- 7) Возможно использование таргетной терапии руксолитинибом или пегилированным интерфероном.
- 8) Одним из способов борьбы является лечение радиоактивным фосфором.

Любое применение медицинских препаратов должно быть согласовано с вашим лечащим врачом.

Если гематокрит выше нормы незначительно, можно понизить его не прибегая к медикаментам:

- 1) Первоочередно вам нужно ограничить в рационе количество железа, не принимать мультивитаминные комплексы в которых есть этот микроэлемент. Это очень актуально для ребят на курсе ААС, которые и так ходят с тахикардией, но продолжают пить мультивитамины с железом. Организму нужен гемоглобин для создания эритроцитной массы, самый простой способ - это его получение от железа.
- 2) Стоит избегать мочегонные препараты, диуретики или диуретические напитки. Например, тот же кофе, является легким мочегонном.
- 3) Требуется ограничить прием алкоголя. Алкоголь является ярко выраженным диуретиком и может привести к обезвоживанию организма даже при достаточном потреблении жидкости. Если уж пьете, то отдавайте предпочтение слабоалкогольным напиткам.
- 4) Пить больше жидкости. Для человека, активно занимающегося спортом, рекомендуется пить примерно 1 л жидкости на 20 кг массы тела. НО, нужно не переусердствовать, избыточное потребление жидкости может вызывать диурез.
- 5) Отказаться от курения, чем прекратить препятствовать насыщению организма кислородом.
- 6) Есть исследование, которое подтверждает, что добавление в рацион грейпфрутов положительно сказывается на уровне гематокрита.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3243695>
- 7) Тренировки «не в отказ». Умеренные физические нагрузки снижают гематокрит, избыточные – повышают. Старайтесь не избегать аэробной нагрузки, даже если вы бодибилдер, пытающийся набрать массу.
- 8) Стоит уменьшить количество красного мяса, печени, зеленых овощей, сократить мясо птицы до разумных пределов и снизить потребление жиров животного происхождения в рационе.
- 9) Исключаем из рациона газированные напитки, насыщенные углекислым газом.
- 10) Стать донором и сдавать кровь 2-4 раза в год.
- 11) Стоит придерживаться диеты с продуктами, способствующими разжижению крови: кисломолочные продукты, подсолнечные семечки, растительные масла, орехи, морковь, тыква.
- 12) Как минимум раз в пол года сдавать общий анализ крови для внесения своевременных корректировок.

ПС: Благодарю форумчан за мотивацию к созданию материала. Также напоминаю, что предоставляю составление тренировочных программ/питания и сопровождения по фармакологии на коммерческой основе. Пишите Л.С.

>Нам сайм Rednarok BT<

*Доступны **индивидуальные консультации** по построению тела мечты (питание и тренировки), пишите Л.С или Telegram: [@rednarok](https://www.instagram.com/rednarok)*