

TAKE **IRON** SERIOUSLY

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΣΙΔΗΡΟΠΕΝΙΑΣ

Η αναγνώριση των συμπτωμάτων της σιδηροπενίας και της σιδηροπενικής αναιμίας είναι συχνά το μεγαλύτερο εμπόδιο στη διάγνωση. Τα συμπτώματα μπορεί να εκδηλωθούν με διάφορους τρόπους, είναι δύσκολο να εντοπιστούν και μπορεί να συσχετιστούν με άλλες παθήσεις.^{1,2}

Εάν ανησυχείτε πως έχετε σιδηροπενία, χρησιμοποιήστε το ευρετήριο συμπτωμάτων που ακολουθεί για να εντοπίσετε οποιαδήποτε από τα συμπτώματα μπορεί να σας αφορούν και συζητήστε τα με τον γιατρό σας.

Μάθετε ποια είναι τα κοινά συμπτώματα και να θυμάστε να ακούτε το σώμα σας.

Listen
to your
body

ΗΜΕΡΑ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗΣ
ΓΙΑ ΤΗ ΣΙΔΗΡΟΠΕΝΙΑ
26 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ

ΜΑΘΕΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΣΤΟ [TAKEIRONSERIOUSLY.COM/EL](https://www.takeironseriously.com/el)

Η Vifor Pharma, εταιρεία του Vifor Pharma Group, είναι παγκόσμιος ηγέτης στην ανακάλυψη, ανάπτυξη, παραγωγή και διανομή φαρμακευτικών προϊόντων για τη θεραπεία της ανεπάρκειας σιδήρου. Η εταιρεία διαθέτει, επίσης, ένα ευρύ χαρτοφυλάκιο συνταγογραφούμενων και μη συνταγογραφούμενων φαρμάκων. Με κεντρικά γραφεία στη Ζυρίχη, η διεθνής της παρουσία αναπτύσσεται διαρκώς, ενώ διαθέτει ένα μεγάλο δίκτυο συνεργαζόμενων εταιρειών σε όλο τον κόσμο. Περισσότερα στο www.viforpharma.com.

Το Takeironseriously.com προορίζεται για να παρέχει πληροφορίες στο κοινό σε πολλές χώρες σε όλο τον κόσμο, εξαιρουμένων των ΗΠΑ. Όλες οι πληροφορίες που περιέχονται στο παρόν προορίζονται για γενική πληροφόρηση και ενημέρωση και σε καμία περίπτωση δεν μπορούν να υποκαταστήσουν τη συμβουλή ενός επαγγελματία υγείας. Όλες οι αποφάσεις ιατρικής φροντίδας πρέπει να λαμβάνονται από τον αρμόδιο επαγγελματία υγείας, με βάση τις μοναδικές ανάγκες κάθε ασθενή.



Απώλεια ενέργειας

Η μόνιμη αίσθηση εξάντλησης ή ακραίας κόρασης συχνά αναφέρεται ως κόπωση - ένα από τα πιο κοινά συμπτώματα της ανεπάρκειας σιδήρου. Εάν αισθάνεστε εξαντλημένοι ή δεν βρίσκετε την ενέργεια ή τον ενθουσιασμό να ολοκληρώσετε καθημερινές δραστηριότητες, ίσως έχετε ανεπάρκεια σιδήρου.^{2,3,4}

Σύνδρομο ανήσυχων ποδιών

Εάν αισθάνεστε την ανάγκη να κινηθείτε τα πόδια σας για να απαλλαγείτε από δυσάρεστες ή παράξενες αισθήσεις όταν ξεκουράζεστε, ίσως υποφέρετε από το σύνδρομο ανήσυχων ποδιών. Η αίσθηση περιγράφεται μερικές φορές ως φαγούρα, καύσος ή μυρμήγκιασμα και συχνά επηρεάζει τον ύπνο.^{2,12}

Χλωμή όψη

Η ανεπάρκεια σιδήρου μπορεί να σας κάνει να φαίνεστε χλωμοί, κυρίως στο πρόσωπο, τα νύχια, το εσωτερικό του στόματος και το περίγραμμα των ματιών. Εάν, τραβώντας το κάτω βλέφαρο του ματιού σας προς τα κάτω, διαπιστώσετε ότι έχει πολύ απαλό ροδακινί ή κίτρινο χρώμα, μπορεί να έχετε σιδηροπενική αναιμία.²

Απώλεια μαλλιών

Εάν χάνετε τούφες μαλλιών ή παραπάνω μαλλιά από το κανονικό, αυτό ίσως είναι ένδειξη ανεπάρκειας σιδήρου.^{2,6}



Εύθραυστα νύχια

Εάν τα νύχια σας εμφανίζουν ανωμαλίες στο χρώμα, το σχήμα και την υφή, αυτό θα μπορούσε να υποδηλώνει έλλειψη σιδήρου. Συγκεκριμένα, αναφερόμαστε σε νύχια που είναι κοίλα στη μέση και ανυψωμένα στα άκρα, με στρογγυλεμένη όψη σαν κουτάλι.^{2,7}

Πνευματική κόπωση

Η ακραία κόραση δεν επηρεάζει μόνο το σώμα, είναι επίσης πιθανό να υποφέρετε από πνευματική κόπωση. Εάν δυσκολεύεστε να συγκεντρωθείτε ή να διαχειριστείτε τη διάθεσή σας, αυτό θα μπορούσε να σημαίνει ότι έχετε ανεπάρκεια σιδήρου.³

Εύκολο μελάνιασμα

Το εύκολο μελάνιασμα συνδέεται από παλιά με την ανεπάρκεια σιδήρου.⁹

Πληγές & έλκη στο στόμα

Τα στοματικά έλκη (επώδυνες λευκές κηλίδες στο εσωτερικό του στόματος) μπορούν να προκύψουν για πολλούς λόγους. Ωστόσο, σε ορισμένες περιπτώσεις, στοματικά έλκη μπορούν να αναπτυχθούν λόγω ανεπάρκειας σιδήρου.⁹



Ευερεθιστότητα

Η εξάντληση, οι εναλλαγές της διάθεσης και η αδυναμία συγκέντρωσης μπορεί να προκαλέσουν εκνευρισμό. Εάν αισθάνεστε ότι ενοχλείστε εύκολα, ίσως είναι σημάδι ανεπάρκειας σιδήρου.^{3,10}

Απώλεια μνήμης

Μήπως ξεχνάτε πιο συχνά μικροπράγματα; Μιλήστε στον γιατρό σας για τα αίτια της απώλειας της βραχυπρόθεσμης μνήμης σας. Ίσως οφείλεται σε ανεπάρκεια σιδήρου.⁹

Λαχτάρα για μη βρώσιμα είδη

Εάν αισθάνεστε τακτικά την ανάγκη να καταναλώνετε μη βρώσιμα είδη όπως ο πηλός, το χώμα, η στάχτη και το άμυλο σε σκόνη, είναι σημαντικό να μην ενδώσετε στην επιθυμία σας και να αναζητήσετε ιατρική συμβουλή.¹¹

Μάσημα πάγου

Ένα από τα πιο συχνά συμπτώματα της σιδηροπενίας είναι η έντονη επιθυμία να φάτε ή να μασήσετε πάγο. Το συχνό μάσημα πάγου μπορεί να βλάψει τα δόντια και τα ούλα, επομένως είναι σημαντικό να αναζητήσετε θεραπεία.^{2,10}



Απώλεια ακοής

Υπάρχουν πολλοί λόγοι για τους οποίους μπορεί ξαφνικά να μην ακούτε τόσο καλά και είναι σημαντικό να λάβετε σωστή διάγνωση. Ωστόσο, η απώλεια ακοής θα μπορούσε να σχετίζεται με τη σιδηροπενική αναιμία.⁵

Κρύα χέρια & πόδια

Εάν δυσκολεύεστε να νιώσετε ζεστά ή εάν τα χέρια και τα πόδια σας κρυώνουν εύκολα, ίσως υποφέρετε από ανεπάρκεια σιδήρου.¹³



Δύσπνοια

Εάν έχετε διαπιστώσει ότι δεν μπορείτε να ασκηθείτε όσο θα θέλατε ή ότι λαχανιάζετε κάνοντας απλά πράγματα, όπως όταν ανεβάζετε τη σκάλα, ίσως έχετε ανεπάρκεια σιδήρου.¹⁴

Ευαισθησία σε λοιμώξεις

Εάν ο οργανισμός σας δεν διαθέτει επαρκή ποσότητα σιδήρου, τότε ενδέχεται να αποκτήσετε ευαισθησία σε επανεμφανιζόμενες λοιμώξεις, όπως το κοινό κρυολόγημα.¹⁵



Πονοκέφαλοι

Εάν οι πονοκέφαλοί σας έχουν γίνει συχνότεροι ή πιο σοβαροί, θα πρέπει να απευθυνθείτε στον γιατρό σας για να ελέγξει τα επίπεδα σιδήρου σας.^{3,16}

Απώλεια της λίμπιντο

Η έλλειψη σιδήρου μπορεί να οδηγήσει σε χαμηλή σεξουαλική επιθυμία και στυτική δυσλειτουργία. Εάν αντιμετωπίζετε οποιοδήποτε από τα δύο, απευθυνθείτε σε έναν γιατρό.²

Εάν αναγνωρίσετε ένα ή περισσότερα από αυτά τα συμπτώματα στον εαυτό σας, θα πρέπει να επισκεφθείτε τον γιατρό σας, ώστε να ελέγξει τα επίπεδα σιδήρου σας και να το διερευνήσει περαιτέρω. Οι εξετάσεις που θα δείξουν αν έχετε ή όχι ανεπάρκεια σιδήρου είναι απλές και θα σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε σωστά τα επίπεδα σιδήρου σας.



ΠΗΓΕΣ

1 Cappellini MD et al. Iron deficiency across chronic inflammatory conditions: International expert opinion on definition, diagnosis, and management. Am J Hematol. 2017 Oct;92(10):1068-1078. 2 Auerbach M, Adamson JW. How we diagnose and treat iron deficiency anemia. Am J Hematol. 2016;91(1):31-38. 3 Fernando B, et al. A guide to diagnosis of iron deficiency and iron deficiency anemia in digestive diseases. World J Gastroenterol. 2009 Oct 7; 15(37): 4638-4643. 4 Favrat B, et al. (2014). Evaluation of a single dose of ferric carboxymaltose in fatigued, iron-deficient women—PREFER a randomized, placebo-controlled study. PLoS One 9(4): e94217. eCollection 2014. 5 Schieffer KM, et al. Association of Iron Deficiency Anemia With Hearing Loss in US Adults. JAMA Otolaryngol Neck Surg. 2017;180(6). 6 Trost LB, et al. The diagnosis and treatment of iron deficiency and its potential relationship to hair loss. J Am Acad Dermatol. 2006;54(5):824-84. 7 Cashman MW, Sloan SB. Nutrition and nail disease. Clin Dermatol. 2010;28(4):420-5. 8 Whitfield A, et al. Iron Deficiency Anemia Diagnosed in Female Teenagers. J Family Med Community Health. 2015; 2(7): 1058. 9 Scully C. ABC of oral health: Mouth ulcers and other causes of orofacial soreness and pain. Bmj. 2000;321(7254):162-165. 10 Patterson A, et al. Iron deficiency, general health and fatigue: Results from the Australian Longitudinal Study on Women's Health. Qual Life Res. 2000;9:491-497. 11 Barton JC, et al. Pica associated with iron deficiency or depletion: clinical and laboratory correlates in 262 non-pregnant adult outpatients. BMC Blood Disord. 2010;10:9. doi:10.1186/1471-2326-10-9. 12 Silber MH, et al. Willis-Ekbom Disease Foundation Revised Consensus Statement on the Management of Restless Legs Syndrome. Mayo Clin Proc. 2013;88(9): 977-986. 13 Brigham D, Beard J. Iron and thermoregulation: a review. Crit Rev Food Sci Nutr. 1996;36(1040-8398):747-763. 14 Jankowska E, et al. Iron deficiency: an ominous sign in patients with systolic chronic heart failure. Eur Heart J. 2010;31(15):1872-80. 15 Beard JL. Iron biology in immune function, muscle metabolism and neuronal functioning. J Nutr. 2001;131:568-580. 16 Fallah R, et al. Evaluation Efficacy of Ferrous Sulfate Therapy on Headaches of 5-15 Years Old Iron Deficient Children with Migraine. Iran J Pediatr Hematol Oncol. 2016;6(1):32-7.