

Έλλειψη Σιδήρου / Σιδηροπενική Αναιμία

Έλεγχος Συμπτωμάτων για Ενήλικες

1: Εκτύπωσε το φύλλο ▶ 2: Τσέκαρε τα συμπτώματα ▶ 3: Συμβούλεψου τον ιατρό σου

Εκτύπωσε το φύλλο, αναγνώρισε τα συμπτώματά σου και/ή αν ανήκεις σε κάποια ομάδα κινδύνου και παρέδωσε το στον ιατρό σου

Συζήτησε για την ανεπάρκεια σιδήρου με τον ιατρό σας – Τα συμπτώματα της ανεπάρκειας σιδήρου ποικίλουν και εξαρτώνται από διαφορετικούς παράγοντες σε κάθε άτομο. Σε πολλές περιπτώσεις ανεπάρκειας σιδήρου και σιδηροπενικής αναιμίας, οι ασθενείς υποφέρουν από ένα ή περισσότερα συμπτώματα και/ή ανήκουν σε μία από τις ομάδες κινδύνου που αναφέρονται παρακάτω.

Προσδιορίστε τα συμπτώματα που αντιμετωπίζετε παρακάτω:

- Χρόνια κόπωση
- Δυσκολία Συγκέντρωσης
- Συναισθηματικές διακυμάνσεις στην διάθεση σας
- Αϋπνία
- Αδυναμία
- Συνεχής και εύκολη κόπωση
- Τρέμουλο
- Απαλό δέρμα
- Μειωμένη όρεξη
- Πονοκεφάλους
- Χαμηλή αντοχή στην άσκηση
- Εμφανής έλλειψη ενέργειας
- Λεπτά και εύθραυστα νύχια, τα οποία έχουν απαλό ή αλλαγμένο σχήμα (π.χ. σχήμα κουταλιού)
- Γλώσσα, μάγουλα, ούλα ή χείλη με περίεργη υφή ή φλεγμονή
- Τριχόπτωση ή τα μαλλιά σας έχουν γίνει εύθραυστα, αδύναμα και θαμπά
- Επιθυμία στο να φάτε πάγο, χώμα ή χαρτί (ή οτιδήποτε εκτός φαγητού)

Προσδιορίστε αν ανήκετε σε κάποια από τις ακόλουθες ομάδες κινδύνου:

- Βαριά εμμηνόρροια
- Έγκυος
- Vegan/Χορτοφάγος
- Διατροφή η οποία δεν περιέχει καθόλου κόκκινο κρέας
- Χρόνια νεφρική νόσος
- Γαστρεντερική δυσλειτουργία
- Κοιλιοκάκη
- Αθλητές (επίπεδο πρωταθλητισμού - υπερβολικά έντονης άσκησης)
- Συχνός δότης αίματος

ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

Έαν αντιμετωπίζετε κάποιο από τα συμπτώματα και/ή ανήκετε σε κάποια από τις ομάδες κινδύνου, απευθυνθείτε στον ιατρικό σας σύμβουλο για περισσότερες πληροφορίες!!!