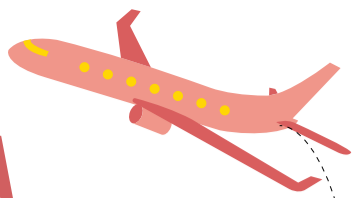




26 Noiembrie
Ziua
Carenței
de Fier
#IDDay2018

LISTA DE VERIFICARE A SIMPTOMELOR CARENȚEI DE FIER

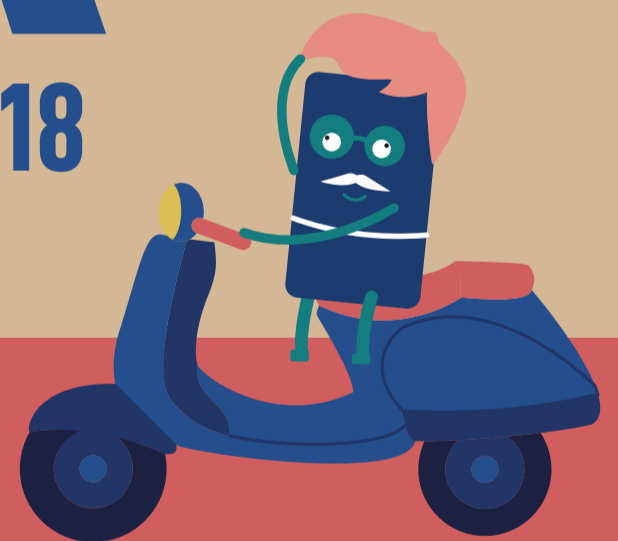


ZIUA CARENȚEI DE FIER

26 Noiembrie 2018

Recunoașterea simptomelor carenței (deficitului) de fier și anemiei feriprive este adesea cel mai mare obstacol către obținerea unui diagnostic. Simptomele se pot manifesta în mai multe feluri, ele sunt greu de identificat și pot fi asociate cu numeroase alte afecțiuni.^{1,2}

Dacă sunteți îngrijorat cu privire la carența de fier, utilizați această listă de verificare pentru a identifica oricare din simptomele pe care ați putea să le aveți și luați-o cu dumneavoastră atunci când mergeți să discutați mai multe cu un profesionist din domeniul sănătății.




■ Simptome care vă încetinesc ■ Semne pe care le puteți vedea ■ Simptome pe care le simțiți




Senzație de epuizare

Senzația de epuizare permanentă sau de oboseală extremă este deseori menționată ca fatigabilitate - unul dintre cele mai frecvente simptome ale carenței de fier. Dacă vă simțiți epuizat sau aveți puțină energie sau entuziasm pentru a îndeplini sarcini zilnice, ați putea avea carență de fier.^{2,3,4}



Oboseală mentală

Oboseala extremă poate afecta nu doar corpul - puteți suferi de asemenea de oboseală mentală. Dacă vă este greu să vă concentrați sau să vă gestionați starea de spirit, ar putea însemna că aveți carență de fier.³



Pierderea auzului

Există multe motive pentru care s-ar putea să aveți subită dificultăți în a auzi corect și este important să obțineți un diagnostic adecvat, dar ar putea fi asociat cu anemia feriprivă.⁵



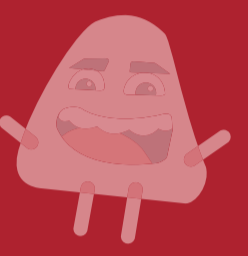
Căderea părului

Dacă pierdeți smocuri de păr sau mai mult păr decât în mod normal, acest lucru ar putea indica deficitul de fier.^{2,6}



Formă ciudată a unghiilor

Dacă aveți unghii cu anomalii de culoare, formă sau textură, ar putea fi din cauza lipsei de fier. În special unghiile care sunt "scufundate" în mijloc și ridicate la margini, ce dau un aspect rotunjit ca o lingură.^{2,7}



Paloare

Carența de fier vă poate face să arătați palid. Acest lucru este mai vizibil pe față, unghii, interiorul gurii și pe linia (mucoasa) ochilor. Dacă trageți pleoapa inferioară în jos și este o culoare foarte palidă de piersică sau galbenă, acest lucru poate indica faptul că aveți anemie feriprivă.²



Învinetire cu ușurință

Învinetirea cu ușurință a fost îndelung asociată cu deficitul de fier.⁸



Ulcerații bucale

Ulcerațiile bucale (zone albe dureroase în interiorul gurii dumneavoastră) pot apărea din mai multe motive, dar, în unele cazuri, ulcerele bucale se pot dezvolta și din cauza carenței de fier.⁹



Iritabilitate

Epuizarea, schimbările de dispoziție și incapacitatea de a vă concentra pot provoca frustrare. Dacă simțiți că sunteți ușor de iritat, poate fi un semn al carenței de fier.^{3,10}



Pierderea memoriei

Uitați lucruri mărunte mai frecvent? Discutați cu medicul dumneavoastră despre ce vă poate cauza pierderea memoriei de scurtă durată, poate fi din cauza carenței de fier.⁹




Pofte neobișnuite

Dacă simțiți în mod regulat nevoia de a consuma produse nealimentare cum ar fi lut, murdărie, cenușă și amidon, este important să nu cedați poftelor și să solicitați sfatul medicului.^{2,11}



Mestecarea gheții

Unul dintre cele mai frecvente simptome ale carenței de fier este dorința de a mânca sau mesteca gheață. Mestecatul gheții în mod regulat poate deteriora dinții și gingiile, deci este important să cereți sfatul unui medic.^{2,10}



Sindromul picioarelor neliniștite

Dacă simțiți nevoia de a vă mișca picioarele pentru a scăpa de senzațiile incomode sau ciudate în timp ce vă odihniți, puteți avea sindromul picioarelor neliniștite. Senzațiile sunt uneori descrise ca prurit, arsuri sau furnicături și vă pot afecta adesea somnul.^{2,12}



Senzație de frig

Dacă vă străduiți să vă încălziți sau dacă mâinile și picioarele se răcesc cu ușurință, este posibil să aveți carență de fier.¹³




Lipsă de aer

Dacă nu puteți face atât de multă mișcare pe cât v-ați dori sau dacă rămâneți fără suflare făcând lucruri simple precum urcarea scării, este posibil să aveți carență de fier.¹⁴



Predispoziție la infecții

În cazul în care corpul dumneavoastră nu are suficient fier disponibil, atunci puteți deveni predispuși la infecții recurente cum ar fi răcelile obișnuite.¹⁵



Dureri de cap

Dacă suferiți de mai multe dureri de cap sau dacă devin mai severe, ar trebui să discutați cu medicul dumneavoastră pentru a vă verifica nivelul de fier.^{3,16}



Funcția sexuală afectată

O lipsă de fier poate duce la un libido scăzut și disfuncție erectilă. Ar trebui să discutați cu un profesionist din domeniul sănătății dacă vă confrunțați cu oricare dintre acestea.²

Dacă recunoașteți unul sau mai multe simptome la dumneavoastră, ar trebui să consultați un profesionist din domeniul sănătății pentru ca acesta să verifice nivelul dumneavoastră de fier și să investigheze mai departe. Există analize simple pentru a afla ce este în neregulă și a vă ajuta să vă gestionați nivelul de fier.

Referințe

- Cappellini MD et al. Deficitul de fier în afecțiunile inflamatorii cronice: Opinia experților internaționali privind definiția, diagnosticul și managementul. Am J Hematol. 2017 Oct;92(10):1068-1078.
- Auerbach M, Adamson JW. Cum diagnosticăm și tratăm anemia feriprivă. Am J Hematol. 2016;91(1):31-38.
- Fernando B, et al. Un ghid pentru diagnosticarea deficitului de fier și a anemiei feriprive în bolile digestive. World J Gastroenterol. 2009 Oct 7; 15(37): 4638-4643.
- Favrat B., et al. (2014). Evaluarea unei doze unice de carboximaltoză ferică la femeile ce resimt oboseală, ce suferă de deficit de fier - PREFER un studiu randomizat, controlat cu placebo. PLoS One 9(4): e94217. eCollection 2014.
- Schieffer KM, et al. Asocierea Anemiei feriprive cu pierderea auzului la adulți din SUA. JAMA Otolaryngol Neck Surg. 2017;(800).
- Trost LB, et al. Diagnosticul și tratamentul deficitului de fier și relația sa potențială cu pierderea părului. J Am Acad Dermatol. 2006;54(5):824-44.
- Cashman MW, Sloan SB. Nutriție și boli de unghii. Clin Dermatol. 2010;28(4):420-5.
- Whitfield A, et al. Anemia feriprivă diagnosticată la fete adolescente. J Family Med Community Health. 2015. 2(7): 1058.
- Scully C. ABC de sănătate orală: Ulcere ale gurii și alte cauze de durere orofacială și durere. Brmj. 2000;321(7254):162-165
- Patterson A, et al. Deficitul de fier, sănătatea generală și oboseala: Rezultatele studiului longitudinal australian privind sănătatea femeilor. Qual Life Res. 2000;9:491-497.
- Barton JC, et al. Pica asociată cu deficit de fier sau epuizare: clinic și de laborator se corelează la 262 pacienți fără sarcină, în ambulatoriu. BMC Blood Disord. 2010;10:9. doi:10.1186/1471-2326-10-9.
- Silber MH, et al. Boala Willis-Ekbom Foundation. revizuirea declarației de consens privind gestionarea sindromului picioarelor neliniștite. Mayo Clin Proc. 2013;88(9):977-986.
- Brigham D, Beard J. Fierul și termoreglarea: o revizuire. Crit RevFood Sci Nutr. 1996;36(1040-8398):747-763.
- Jankowska E, et al. Deficitul de fier: un semn amenințător la pacienții cu insuficiență cardiacă cronică sistolică. Eur Heart J. 2010;31(15):1872-80.
- Beard JL. Biologia fierului în funcția imună, metabolismul muscular și funcționarea neuronală. J Nutr. 2001;568-580.
- Fallah R, et al. Evaluarea eficacității terapiei cu sulfat feros la durerile de cap ale copiilor cu deficit de fier de 5-15 ani cu migrenă. Iran J Pediatr Hematol Oncol. 2016;6(1):32-7.