

## Σημάδια ότι μπορεί να πάσχετε από έλλειψη σιδήρου

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Αίσθημα ταχυκαρδίας, αδυναμία συγκέντρωσης, μειωμένη ικανότητα μνήμης, ατονία, ζάλη, μπορεί να κρύβουν αναιμία. Ποιες εξετάσεις χρειάζονται.

Η σιδηροπενική αναιμία είναι η πιο συχνή μορφή αναιμίας.

Ο σίδηρος είναι βασικό στοιχείο πολλών ενζύμων, που μετέχουν στο μεταβολισμό. Χωρίς σίδηρο, τα κύτταρα δεν θα μπορούσαν να μεταφέρουν ηλεκτρόνια και να μεταβολίσουν ενέργεια.

Ο σίδηρος είναι σημαντικός για τη μεταφορά οξυγόνου στους ιστούς ως συστατικό της αιμοσφαιρίνης των ερυθρών αιμοσφαιρίων.

Η ένταση και το είδος των συμπτωμάτων εξαρτώνται από τον βαθμό της σιδηροπενίας, την ταχύτητα ανάπτυξής της, το status υγείας του οργανισμού και το ακριβές αίτιο της σιδηροπενίας (π.χ. σιδηροπενική αναιμία λόγω ανεπαρκούς πρόσληψης σιδήρου, σιδηροπενική αναιμία λόγω διαταραχής της διάθεσης σιδήρου στον οργανισμό, σιδηροπενική αναιμία λόγω αυξημένης απώλειας σιδήρου).

Τα συνήθη συμπτώματα από τον ελαττωμένο σίδηρο οφείλονται στη δυσλειτουργία του οργανισμού που προκύπτει από την παρακώλυση της απρόσκοπτης κυκλοφορίας του απαραίτητου για τις καύσεις οξυγόνου και τη δυσλειτουργία σε επίπεδο πολλαπλών βιοχημικών αντιδράσεων.

Οι σημαντικότεροι ιστοί του οργανισμού (εγκέφαλος, καρδιά, σπλάγχνα) διαθέτουν αντισταθμιστικές εφεδρείες με σύνθετους μηχανισμούς ρύθμισης της κυκλοφορίας και της παροχής έτσι ώστε μόνο σε σοβαρή έλλειψη σιδήρου να διαταράσσεται

σημαντικά η λειτουργία τους και να προκαλούνται εμφανή συμπτώματα όταν ο οργανισμός είναι απολύτως υγιής. Προοδευτικά, ωστόσο, εμφανίζονται συμπτώματα.

Σημεία που δείχνουν ότι μπορεί να πάσχετε από έλλειψη σιδήρου είναι:

Αίσθημα ταχυκαρδίας

Αδυναμία συγκέντρωσης

Μειωμένη ικανότητα μνήμης

Ατονία

Ζάλη

Σύνδρομο κόπωσης

Απώλεια αντοχής

Λιποθυμία

Δύσπνοια στην κόπωση

Διαστροφή συμπεριφοράς και νευρολογικά σύνδρομα σε σοβαρή μη αντιρροπούμενη εγκεφαλική δυσλειτουργία και καρδιακή ανεπάρκεια σε περίπτωση υποκείμενου καρδιακού νοσήματος με ρήξη της αντιρρόπησης εμφανίζονται συχνά σε ηλικιωμένους.

Το δέρμα και οι βλεννογόνοι είναι ιστοί κατεξοχήν ευαίσθητοι στη μειωμένη βιοδιαθεσιμότητα του σιδήρου. Οι αλλοιώσεις από το δέρμα, τα νύχια και τα μαλλιά μπορεί να είναι ιδιαίτερα έντονες. Εμφανίζεται εύκολη ρυτίδωση, αύξηση ευθραυστότητας μαλλιών και νυχιών. Σε σοβαρή σιδηροπενία αναπτύσσονται σχισμές στις γωνίες του στόματος, κοιλονυχία, πληγές δέρματος.

Τα κύρια σημεία στις απλές γενικές αίματος είναι τα χαμηλά ερυθρά αιμοσφαίρια, η χαμηλή αιμοσφαιρίνη, ο χαμηλός αιματοκρίτης.

Κατά τη διερεύνηση της σιδηροπενίας, στοιχεία από το ιστορικό που αφορούν την ηλικία, τη διατροφή, τη χρήση φαρμάκων, το οικογενειακό ιστορικό, την έκθεση σε τοξικές ουσίες, το κάπνισμα, τις συνήθειες του εντέρου, το χρώμα των ούρων και των κοπράνων είναι πολύ σημαντικά. Τα στοιχεία αυτά σε συνδυασμό με τα αντικειμενικά ευρήματα της ιατρικής εξέτασης είναι σημαντικά για την παραγγελία των εργαστηριακών εξετάσεων που απαιτούνται, την εντόπιση του αιτίου της σιδηροπενίας και τη σωστή αποκατάστασή της.

Σήμερα υπάρχει αποτελεσματική θεραπεία. Η άρση του αιτίου που προκαλεί τη σιδηροπενία είναι πολύ σημαντική.

Γράφει: Μοσχοβάκη Αναστασία Ειδική παθολόγος

**Πηγή:** [iatronet.gr](http://iatronet.gr)

