

ΜΑΧΗ ΤΩΝ ΚΥΤΤΑΡΩΝ Θάνατος Δημόπουλος: Διάγνωση και αντιμετώπιση της σιδηροπενίας **ΣΕΛ.50**



Διάγνωση και αντιμετώπιση της σιδηροπενίας

Η σιδηροπενία είναι κατάσταση στην οποία τα επίπεδα σιδήρου στο αίμα είναι χαμηλότερα από τα φυσιολογικά, και κατά συνέπεια ο οργανισμός αδυνατεί να παράγει αρκετή αιμοσφαιρίνη, που είναι απαραίτητη για την ανάπτυξη υγιών ερυθροκυττάρων. Επηρεάζει την ψυχική και σωματική ανάπτυξη, καθώς και την υγεία και την απόδοση στην εργασία. Με ανεπαρκή αποθέματα σιδήρου το ανθρώπινο σώμα αδυνατεί να λειτουργήσει σωστά. Ο σίδηρος είναι απαραίτητος για τη σωστή λειτουργία της καρδιάς, των σκελετικών μυών και γενικότερα του οργανισμού. Ο σίδηρος παίζει επίσης ζωτικό ρόλο στην ορθή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος ενώ βοηθάει στη φυσιολογική λειτουργία του εγκεφάλου.

Στον γενικό πληθυσμό περίπου ένας στους τρεις συνανθρώπους μας έχει αναιμία, και το 60% περίπου αυτών των περιστατικών οφείλεται στην έλλειψη σιδήρου. Παρά τον υψηλό επιπολασμό της σιδηρο-

πενίας στον γενικό πληθυσμό, εξακολουθεί να είναι μια κατάσταση που δύσκολα αναγνωρίζεται από τον πάσχοντα ή αγνοείται παντελώς.

Τα κύρια συμπτώματα της σιδηροπενίας είναι το αίσθημα μόνιμης εξάντλησης ή έντονης κόπωσης, η απώλεια



μαλλιών παραπάνω από το κανονικό, οι ανωμαλίες στο χρώμα, το σχήμα και την υφή που έχουν τα νύχια, η κλωμή ή κίτρινη όψη, η μειωμένη σεξουαλική διάθεση και η στυτική δυσλειτουργία, η δυσκολία να παραμείνουν τα άκρα (χέρια, πόδια) ζεστά (συνεχές αίσθημα κρύου), το σύνδρομο ανήσυχων ποδιών κ.ά.

Η διάγνωση της σιδηροπενίας περιλαμβάνει συγκεκριμένο αιματολογικό έλεγχο και ειδικότερα των παραμέτρων σιδήρου δηλαδή της αιμοσφαιρίνης, της φερριτίνης ορού αλλά και του κορεσμού τρανσφερίνης.

Η σιδηροπενία απαιτεί αναπλήρωση του ελλείμματος σιδήρου. Η σωστή διατροφή παίζει σημαντικό ρόλο στην πρόσληψη του σιδήρου, αλλά σε ορισμένες περιπτώσεις δεν επαρκεί για τη διόρθωση του προβλήματος. Η κατάλληλη θεραπεία με σίδηρο μπορεί να προσφέρει τη λύση στο πρόβλημα.

Οι διαθέσιμες θεραπευτικές επιλογές περιλαμβάνουν τα σκευάσματα σιδήρου χορηγούμενα από του στόματος αλλά και τα σκευάσματα σιδήρου ενδοφλέβιας χορήγησης. Η ενδοφλέβια χορήγηση σιδήρου μπορεί να προσφέρει γρήγορη αναπλήρωση των αποθηκών σιδήρου και μάλιστα σε συντομότερο χρονικό διάστημα σε σχέση με την από του στόματος χορήγηση. Η έγκαιρη αναγνώριση των συμπτωμάτων και η επικοινωνία με τον ιατρό σας είναι σημαντικά βήματα για την αποτελεσματική διαχείριση του προβλήματος της σιδηροπενίας.

Ο Θάνος Δημόπουλος είναι καθηγητής Θεραπευτικής Αιματολογίας - Ογκολογίας, πρύτανης του ΕΚΠΑ

