

Λόγοι Υγείας

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας αναφέρει ότι η σιδηροπενία μπορεί να οδηγήσει σε μείωση της λειτουργικότητας έως 30%. 6,5 εκατομμύρια άτομα πάσχουν από χρόνια καρδιακή ανεπάρκεια. Περίπου το 50% από αυτά έχει κάποια μορφή σιδηροπενίας, με ή χωρίς αναιμία.

Η σημασία του σιδήρου για

Η σιδηροπενία αφορά σε αυξημένο ποσοστό τις γυναίκες, τα παιδιά και τους ασθενείς με χρόνια νεφρική ανεπάρκεια, χρόνια καρδιακή ανεπάρκεια και φλεγμονώδη νοσήματα του εντέρου. Παρόλο που επηρεάζει το ένα τρίτο του πληθυσμού παγκοσμίως, η σιδηροπενία (ανεπάρκεια σιδήρου) υποδιαγιγνώσκεται και υποθεραπεύεται.

Η Ημέρα Ευαισθητοποίησης για τη Σιδηροπενία, 26η Νοεμβρίου, αποτελεί μια διεθνή πρωτοβουλία ενημέρωσης για τη σιδηροπενία και τη σιδηροπενική αναιμία, η οποία έχει θεσμοθετηθεί τα τελευταία χρόνια από την Vifor Pharma και αποσκοπεί στη διάγνωση και την αποτελεσματική αντιμετώπισή τους. Κεντρικό ρόλο στις φεινές δράσεις ευαισθητοποίησης έχει η νέα ενημερωτική ιστοσελίδα www.takeironseriously.com/el που συγκεντρώνει, με εγκυρότητα και πληρότητα, όλες τις πληροφορίες που πρέπει να γνωρίζουμε για τη σημασία του σιδήρου, διαθέτει ένα εύχρηστο Ευρετήριο Συμπτωμάτων, και μπορεί να βοηθήσει όσους ενδεχομένως έχουν σιδηροπενία ή αναιμία και δεν το γνωρίζουν, να τις αντιμετωπίσουν με την κατάλληλη ιατρική φροντίδα.

Η σιδηροπενία μάς αφορά όλους και μπορεί να επηρεάσει σχεδόν όλες τις πτυχές της ζωής μας, την πνευματική και σωματική υγεία, τον μεταβολισμό, την παραγωγικότητα, την ενέργειά μας, ακόμα και τη σεξουαλική λειτουργία. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας αναφέρει ότι η σιδηροπενία μπορεί να οδηγήσει σε μείωση της λειτουργικότητας έως 30%. Οι συνέπειές της διαφέρουν από άτομο σε άτομο, αλλά μπορούν να συσχετιστούν με μια γενικότερη υποβάθμιση της υγείας και της ευεξίας, καθώς και με αύξηση της κόπωσης. Συνηθισμένα συμπτώματα είναι η κόπωση, η κλωμή όψη, τα εύθραυστα νύχια με μορφολογικές ανωμαλίες, η αδυναμία συγκέντρωσης.

Ο Καθηγητής Θεραπευτικής-Αιματολογίας-Ογκολογίας Θάνος Δημόπουλος και Πρύτανης του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών αναφέρει σχετικά: «Η σιδηροπενική αναιμία αποτελεί πολύ συχνό

Εάν έχετε σοβαρή σιδηροπενία, μπορεί να υπάρχει λιγότερη αιμοσφαιρίνη στο αίμα σας και να φαίνεστε κλωμοί



ιατρικό πρόβλημα. Η διάγνωσή της είναι εύκολη, αλλά έχει ιδιαίτερη σημασία σε κάθε ασθενή να αναζητούμε την αιτία που την προκαλεί. Να θυμόμαστε ότι αρκετά συχνά οι νεοπλασίες του γαστρεντερικού συστήματος εκδηλώνονται ως σιδηροπενική αναιμία».

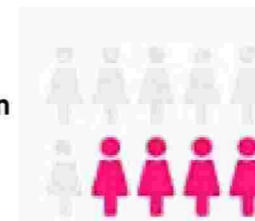
Η σημασία του σιδήρου για τις γυναίκες, τα παιδιά και τους ασθενείς με χρόνια νοσήματα

Οι γυναίκες, τα παιδιά και οι έφηβοι, καθώς και οι ασθενείς με χρόνια νεφρική ανεπάρκεια, χρόνια καρδιακή ανεπάρκεια και φλεγμονώδη νοσήματα του εντέρου είναι ομάδες με αυξημένες πιθανότητες εμφάνισης σιδηροπενίας και σιδηροπενικής αναιμίας.

Για τις γυναίκες και τα παιδιά

Υπάρχουν διαστήματα που οι γυναίκες είναι πιο επιρρεπείς σε έλλειψη σιδήρου, όπως κατά την περίοδό τους ή στη διάρκεια της εγκυμοσύνης και μετά τον τοκετό. Χαρακτηριστικό είναι ότι το 40% των γυναικών έχει έλλειψη σιδήρου στην έναρξη της εγκυμοσύνης 8, ενώ το 90% δεν λαμβάνει αρκετό σίδηρο κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Τα παιδιά, αντίστοιχα, χρειάζονται περισσότερο σίδηρο ιδιαίτερα σε περιόδους που αναπτύσσονται γρήγορα, όπως στα πρώτα χρόνια της ζωής τους και στην εφηβεία, αλλά

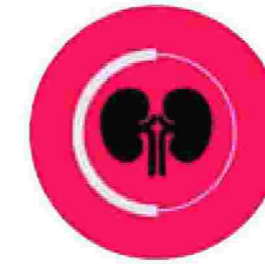
Το 40% των γυναικών έχει έλλειψη σιδήρου στην έναρξη της εγκυμοσύνης.



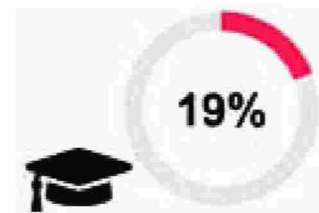
Τα κορίτσια χρειάζονται περισσότερο σίδηρο
Η έλλειψη σιδήρου είναι **πιο συχνή στα κορίτσια** από ό,τι στα αγόρια, για τον απλό λόγο ότι οι **ανάγκες τους σε σίδηρο είναι μεγαλύτερες.**



Πάνω από το 50% των ασθενών που πάσχουν από χρόνια νεφρική νόσο, σταδίου 3 και 4, έχει σιδηροπενία.



Η σιδηροπενία επηρεάζει το **19%** των φοιτητριών.



Η σιδηροπενία μάς αφορά όλους και μπορεί να επηρεάσει σχεδόν όλες τις πτυχές της ζωής μας, την πνευματική και σωματική υγεία, τον μεταβολισμό, την παραγωγικότητα, την ενέργειά μας, ακόμα και τη σεξουαλική λειτουργία.



την υγεία και την ευεξία μας

Ο σίδηρος είναι πολύ σημαντικός για τη βέλτιστη λειτουργία των **μυών**.



TAKE **IRON** SERIOUSLY

Όταν οι ανάγκες για σίδηρο υπερβαίνουν την ποσότητα που προσλαμβάνεται, ενδέχεται μακροπρόθεσμα να προκληθεί σιδηροπενία.*



Η σιδηροπενία μπορεί να μεταβάλει πολλές μεταβολικές διεργασίες που είναι σημαντικές για τη λειτουργία του εγκεφάλου. Αυτό μπορεί να επηρεάσει τη γνωστική λειτουργία, τη συμπεριφορά και τις κινητικές δεξιότητες.*



Για τους ασθενείς με χρόνια νοσήματα

Περίπου οι μισοί ασθενείς με χρόνια νεφρική νόσο σταδίων 2-5 έχουν κάποιας μορφής έλλειψη σιδήρου, ενώ στη χρόνια νεφρική νόσο σταδίου 5 σχεδόν όλοι οι ασθενείς έχουν αναιμία. Για τη σιδηροπενία σε αυτούς τους ασθενείς, ο Δρ. Ιωάννης Μπολέτης, Καθηγητής Παθολογίας-Νεφρολογίας Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ, Πρόεδρος ΔΣ Οντασίου Καρδιοχειρουργικού Κέντρου δηλώνει: «Η διόρθωση της σιδηροπενίας και μόνο, συχνά αποκαθιστά τα επίπεδα της αιμοσφαιρίνης στα άτομα με χρόνια νεφρική νόσο, αλλά και όταν για την αύξηση της αιμοσφαιρίνης χρειάζεται η χορήγηση ερυθροποιητικού παράγοντα, είναι απαραίτητη η σιδηροθεραπεία».

Στην καρδιακή ανεπάρκεια, περίπου το 50% των ασθενών έχει κάποιας μορφής έλλειψη σιδήρου, με ή χωρίς αναιμία.

Ο Καθηγητής Καρδιολογίας της Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ, Νοσοκομείο Αττικό, Δρ. Γεράσιμος Φιλιππίδης αναφέρει: «Όλοι πρέπει να θυμόμαστε ότι η σιδηροπενία επιδεινώνει την πρόγνωση των ασθενών με καρδιακή ανεπάρκεια. Η αντιμετώπισή της μειώνει τις νοσηλείες, αλλά κυρίως βελτιώνει κλινικά τους ασθενείς με το σύνδρομο».

Στα φλεγμονώδη νοσήματα του εντέρου, η αναιμία αποτελεί το πιο σύννηθες εξωεντερικό σύμπτωμα.

Μεταξύ των διαφόρων μελετών, ο αριθμός των ατόμων με φλεγμονώδη νόσο του εντέρου και σιδηροπενική αναιμία διαφέρει, αλλά έχει φανεί ότι το 36%-76% των πασχόντων εμφανίζει σιδηροπενική αναιμία. Οι κύριοι λόγοι εμφάνισης έλλειψης σιδήρου ή σιδηροπενικής αναιμίας για αυτούς τους ασθενείς είναι η μεγάλη διάρκεια εσωτερικής αιμορραγία εντός του εντέρου, η μειωμένη απορρόφηση σιδήρου από τη διατροφή λόγω της φλεγμονής στο έντερο και η μειωμένη πρόσληψη σιδήρου από τη διατροφή αν δεν περιλαμβάνει ορισμένες τροφές πλούσιες σε σίδηρο, λόγω του ότι αυξάνουν τα συμπτώματα της φλεγμονώδους νόσου (πχ. πράσινα φυλλώδη λαχανικά).

και όταν αρχίσει η περίοδος στα κορίτσια. Στις αναπτυγμένες χώρες, η σιδηροπενική αναιμία επηρεάζει το 16% των βρεφών κάτω του 1 έτους 10, το 25% των παιδιών ηλικίας 1 - 5 ετών και το 6% των παιδιών ηλικίας 5 - 14 ετών 11. Στα παιδιά, η σιδηροπενία μπορεί να βλάψει σημαντικά τη γνωστική και κινητική ανάπτυξη. Ο Δρ. Αλέξανδρος Ροδολάκης, Καθηγητής Μαιευτικής Γυναικολογίας - Γυναικολογικής Ογκολογίας, Διευθυντής Α΄ Μαιευτικής και Γυναικολογικής Κλινικής, ΕΚΠΑ, Νοσοκομείο Αλεξάνδρα τονίζει σχετικά: «Ο γυναικείος πληθυσμός εμφανίζει μεγαλύτερα ποσοστά σιδηροπενικής αναιμίας, καθώς φαίνεται ότι οι γυναίκες με φυσιολογική εμμηνορροσία εμφανίζουν 10 φορές με-

γαλύτερη πιθανότητα εμφάνισης αναιμίας σε σύγκριση με τους άνδρες. Στα συχνότερα αίτια εμφάνισης σιδηροπενικής αναιμίας στις γυναίκες συγκαταλέγεται η κύηση, κατά την οποία η αύξηση των απαιτήσεων του οργανισμού σε σίδηρο οδηγεί σε αδυναμία εξασφάλισης της επαρκούς ποσότητάς του με την καθημερινή διατροφή. Οι αιμορραγίες γυναικολογικής αιτιολογίας, συμπεριλαμβανομένων των μπρρορραγιών στην αναπαραγωγική και προεμμηνοπαυσιακή περίοδο της ζωής μιας γυναίκας, αλλά και σε γυναικολογικές νεοπλασίες είναι επίσης αρκετά συχνές. Η διόρθωση των επιπέδων του σιδήρου σε αυτές τις περιπτώσεις είναι εξίσου σημαντική με την αντιμετώπιση του υποκείμενου νοσήματος».

