

11 semne că ar trebui să verifici cantitatea de fier din organism

Anemia reprezintă una din cele mai întâlnite afecțiuni la nivel mondial. Organizația Mondială a Sănătății estimează că aproximativ 2 miliarde de persoane suferă de carență de fier, în timp ce în România peste 30% din copii sunt afectați de anemie.

Femeile tinere prezintă risc crescut pentru instalarea anemiei înainte de menopauză, în special dacă sunt gravide sau alăptează.

Anemia cauzată de deficitul de fier este tratată eficient prin dietă și medicație corespunzătoare, prescrisă de medicul specialist. De aceea, trebuie să cunoaștem importanța fierului pentru buna funcționare a organismului și să efectuăm anual analize pentru verificarea nivelului de fier (sideremie).

Ce rol are fierul din sânge?

Fierul reprezintă un element important în organism, care intră în compoziția globulelor roșii, formând hemoglobina. Aceasta are un rol esențial pentru oxigenarea țesuturilor, dar și pentru transportarea dioxidului de carbon. Prin oxigenare, cantitatea de fier din organism reduce stresul oxidativ și ajută la încetinirea procesului de îmbătrânire a tuturor țesuturilor.

În plus, acest mineral are beneficii importante:

- pentru funcționarea normală a sistemului imunitar, a metabolismului osos și a sistemului muscular;
- în stimularea metabolismului hepatic;
- în funcționarea sistemului nervos;
- pentru dezvoltarea abilităților cognitive, neurofiziologice, motorii și socio-emoționale în rândul copiilor.

De ce trebuie să verifici nivelul de fier din sânge?

Sideremia (dozarea fierului) măsoară nivelul de fier din sânge și verifică modul cum acesta este metabolizat în organism. În principal, dozarea fierului este recomandată:

- în timpul sarcinii, pentru că necesarul de sânge, și deci de fier, crește cu până la 50%. Nivelul fierului este foarte important în creșterea placentei și dezvoltarea fătului, mai ales în ultimul trimestru de sarcină. După naștere, dezvoltarea fizică și intelectuală a fătului poate fi tulburată de carența de fier din laptele matern;
- pentru a diagnostica anemia (datorată carenței de fier, pentru că sunt și alte cauze de apariție a anemiei);
- pentru a monitoriza eficiența tratamentului cu fier sau a dietei alimentare;
- pentru a elimina o posibilă cauză a infertilității. Deficiența de fier poate scădea cu până la 60% posibilitatea de a rămâne însărcinată;
- pentru a diagnostica hemocromatoza ereditară, care se manifestă printr-o supraîncărcare cronică cu fier a organismului;
- pentru a verifica starea de nutriție

Semne ale anemiei

Principalele simptome care pot indica anemia cuprind:

1. Oboseala cronică, slăbiciunea fizică (astenیا)
2. Lipsa de energie și de performanță în activitățile zilnice
3. Stări de somnolență
4. Dureri de cap
5. Stări de amețeală
6. Probleme digestive
7. Dereglări menstruale
8. Modificări ale unghiilor
9. Căderea părului
10. Scăderea capacității de concentrare
11. Tulburări de vedere

Cum se interpretează nivelul de fier din sânge?

Interpretarea rezultatelor dozării fierului este relativă, deoarece valorile normale pot să difere în funcție de laboratorul unde este lucrată analiza, dar și de factori precum vârsta și sexul pacientului.

Cum ne pregătim pentru dozarea sideremiei?

Pentru a nu influența rezultatul, este recomandat să nu consumăm alimente sau băuturi și să nu administrăm medicamente sau suplimente de fier cu cel puțin 12 ore înainte de recoltare. Recoltarea de sânge se efectuează dimineața, când nivelul de fier este mai ridicat.

Alți factori precum stresul, somnul insuficient sau transfuziile de sânge pot influența rezultatul analizei de sideremie.

Alimente cu conținut ridicat de fier

Putem preveni anemia prin consumul unor alimente bogate în fier, precum: ficat, pudră de cacao, cereale integrale, soia, pătrunjel, spanac, urzici, ceapă, cireșe sau fructe de pădure. Atenție însă, pentru o bună absorbție a fierului este necesar să asociem alimentele bogate în fier cu alimente cu conținut ridicat de **vitamina C**.

Să fim sănătoși, fiind informați!

Surse:

www.healthline.com

www.irondisorders.org