

Σίδηρο και Ανεπάρκεια Σιδήρου

Γενικές πληροφορίες για ασθενείς, οικογένειες και φροντιστές

Γιατί το σίδηρο είναι σημαντικό;

Το σώμα μας χρειάζεται το σίδηρο. Το σίδηρο χρησιμοποιείται για να κάνει αιμοσφαιρίνη – το μέρος των ερυθρών αιμοσφαιρίων που μεταφέρουν οξυγόνο στους ιστούς του σώματος. Επίσης είναι σημαντικό για μυϊκή δύναμη, ενέργεια και καλή πνευματική λειτουργία. Αν τα επίπεδα σιδήρου σας στο αίμα είναι χαμηλά μπορεί να σας κάνουν να αισθάνεστε κουρασμένοι και να μην μπορείτε να κάνετε φυσιολογικές καθημερινές δραστηριότητες.

Ανεπάρκεια σιδήρου και σιδηροπενική αναιμία

Κάθε μέρα χάνουμε φυσιολογικά μια μικρή ποσότητα σιδήρου, που πρέπει να αναπληρωθεί από την τροφή που τρώμε για να διατηρηθεί το σώμα σε ισορροπία. Χάνονται μεγαλύτερες ποσότητες σιδήρου αν υπάρχει αιμορραγία (για παράδειγμα από περιόδους ή από ασυμπτωματική αιμορραγία από το παχύ έντερο). Αν χάσετε περισσότερο σίδηρο από αυτό που παίρνετε από την διατροφή σας, το σώμα θα καταστεί χαμηλό σε σίδηρο. Αυτό ονομάζεται ανεπάρκεια σιδήρου. Αν η ποσότητα σιδήρου λιγιστέψει ακόμη περισσότερο, δεν θα μπορείτε να παράγεται αρκετά νέα ερυθρά αιμοσφαίρια. Τότε το επίπεδο της αιμοσφαιρίνης κατεβαίνει κάτω από το κανονικό. Αυτή η έλλειψη ονομάζεται σιδηροπενική αναιμία.

Θεραπεία για χαμηλά επίπεδα σιδήρου στο σώμα

Η θεραπεία για χαμηλά επίπεδα σιδήρου στο σώμα εξαρτάται από την αιτία, πόσο σοβαρή είναι η απώλεια σιδήρου και πόσο γρήγορα χρειάζεται να διορθωθεί. Όταν ήδη βρίσκεστε σε χαμηλό επίπεδο σιδήρου είναι δύσκολο να πάρετε πίσω αρκετό σίδηρο στο σώμα σας μόνο με αλλαγή δίαιτας. Τα χάπια σιδήρου και το υγρό σιδήρου περιέχουν σίδηρο σε μεγαλύτερα επίπεδα από το φαγητό και βοηθούν να αναπληρωθεί το σίδηρο πιο γρήγορα. Θα πρέπει να τα παίρνετε μόνο όταν συστήνονται από το γιατρό σας.

Σίδηρο από το στόμα – χάπια σιδήρου και υγρό σιδήρου

Αν μπορείτε να παίρνετε χάπια από το στόμα, γενικά αυτή είναι η πρώτη επιλογή που συστήνεται. Υπάρχουν πολλές μάρκες χαπιών σιδήρου ή υγρού που μπορούν να αγοραστούν χωρίς συνταγή. Πολλά από αυτά δεν περιέχουν αρκετό σίδηρο για να κάνουν διαφορά. Είναι σημαντικό να συμβουλευτείτε το γιατρό σας σχετικά με το ποια χάπια είναι κατάλληλα για σας, πώς να τα παίρνετε σωστά και ποιες είναι οι πιθανές παρενέργειες. Αν σας συστηθεί αυτή η θεραπεία, ζητήστε από το γιατρό σας το φυλλάδιο 'Οδηγός για τη λήψη χαπιών σιδήρου'.

Ενδοφλέβια χορήγηση σιδήρου (IV)

Αν λήψη σιδήρου από το στόμα δεν είναι κατάλληλη για σας, ο γιατρός σας μπορεί να εισηγηθεί ενδοφλέβια χορήγηση σιδήρου (IV). Η ενδοφλέβια χορήγηση σιδήρου δίδεται απευθείας στη φλέβα με βελόνη. Η χορήγηση αυτή συνήθως δίδεται σε νοσοκομείο, κλινική εξωτερικών ασθενών ή σε ιατρικό κέντρο. Ασυνήθιστες αλλά σημαντικές παρενέργειες περιλαμβάνουν σοβαρή αλλεργική αντίδραση και έγχρωμη κηλίδα στο δέρμα που μπορεί να είναι μόνιμη. Ο γιατρός σας θα σας μιλήσει για τους κινδύνους και τα οφέλη της ενδοφλέβιας χορήγησης (IV) σιδήρου στη δική σας περίπτωση. Αν σας συστηθεί αυτή η θεραπεία, ζητήστε από το γιατρό σας το φυλλάδιο 'Ενδοφλέβια χορήγηση σιδήρου (IV)'

Άλλες θεραπείες

Ενδομυϊκή ένεση σιδήρου – δεν συστήνεται η ένεση σιδήρου σε μυ καθώς είναι οδυνηρή και μπορεί να προκαλέσει μόνιμη ουλή και καφετιά κηλίδα δέρματος.

Μετάγγιση αίματος – αυτή μπορεί να είναι διάσωση ζωής όταν υπάρχει σοβαρή αναιμία ή αιμορραγία. Έχει μεγαλύτερους κινδύνους από την ενδοφλέβια χορήγηση (IV) σιδήρου και πρέπει να αποφεύγεται εκτός αν χρειάζεται αύξηση αιμοσφαιρίνης αμέσως.

Για περισσότερες πληροφορίες:

Μιλήστε με το γιατρό, νοσοκόμα, μαία ή φαρμακοποιό σας.

Υλικό για ασθενείς στην ιστοσελίδα:

www.sahealth.sa.gov.au/bloodorgantissue

© Department for Health and Wellbeing, Government of South Australia.
All rights reserved. BloodSafe TP-L5-801 v1.2 October 2023



The English language version of this document has been reviewed and endorsed by CAG* for consumers and the community – October 2023

*SA Health Community Advisory Group



Government of South Australia

SA Health

BloodSafe