



Брошура са информацијама за пацијенте

# Вратите животну снагу помоћу гвожђа

Најавите борбу свом недостатку гвожђа!



ЖИВОТ  
ЕНЕРГИЈА  
ГВОЖЂЕ

[www.eisencheck.at](http://www.eisencheck.at)

# Поштована пацијенткињо, поштовани пацијенте!

- Да ли се осећате уморно, безвољно, исцрпљено?
- Да ли понекад имате осећај да Вам се врти у глави?
- Да ли Вам опада коса или пуцају нокти?
- Да ли патите од несанице или се осећате потиштено и депресивно?

## Симптоми недостатка гвожђа

### Централни нервни систем

умор, исцрпљеност  
ошамућеност, вртоглавица  
главобоља  
депресија  
и нерасположење  
поремећаји  
концентрације  
синдром  
немирних ногу

### Имуни систем

ослабљен имунитет

### Мишићни систем

брзо замарање  
губитак снаге

### Кожа и крвни судови

опадање косе  
ранице у угловима  
усана  
крти нокти  
осетљивост на  
хладноћу  
бледа кожа,  
слузокожа  
и вежњача ока

### Срце и дисајни систем

краткоћа даха  
лупање срца

### Генитално подручје

менструални  
проблеми  
губитак либида

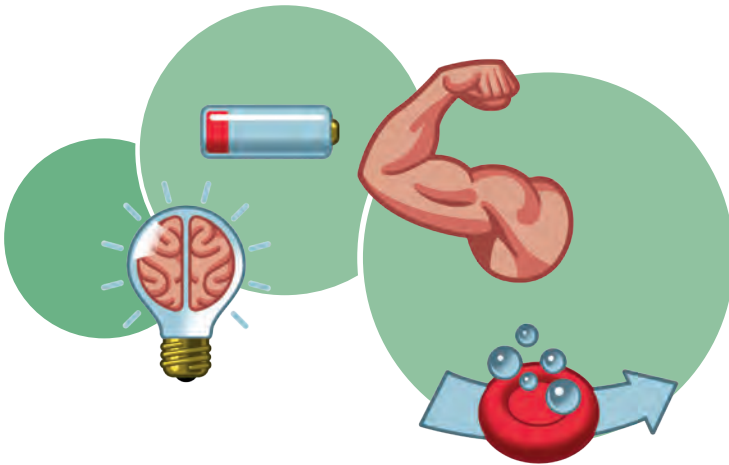


# Зашто су симптоми недостатка гвожђа тако разнолики?

Гвожђе је елемент у траговима од животне важности који се налази у свакој ћелији тела. Гвожђе учествује у многим телесним функцијама као што су:

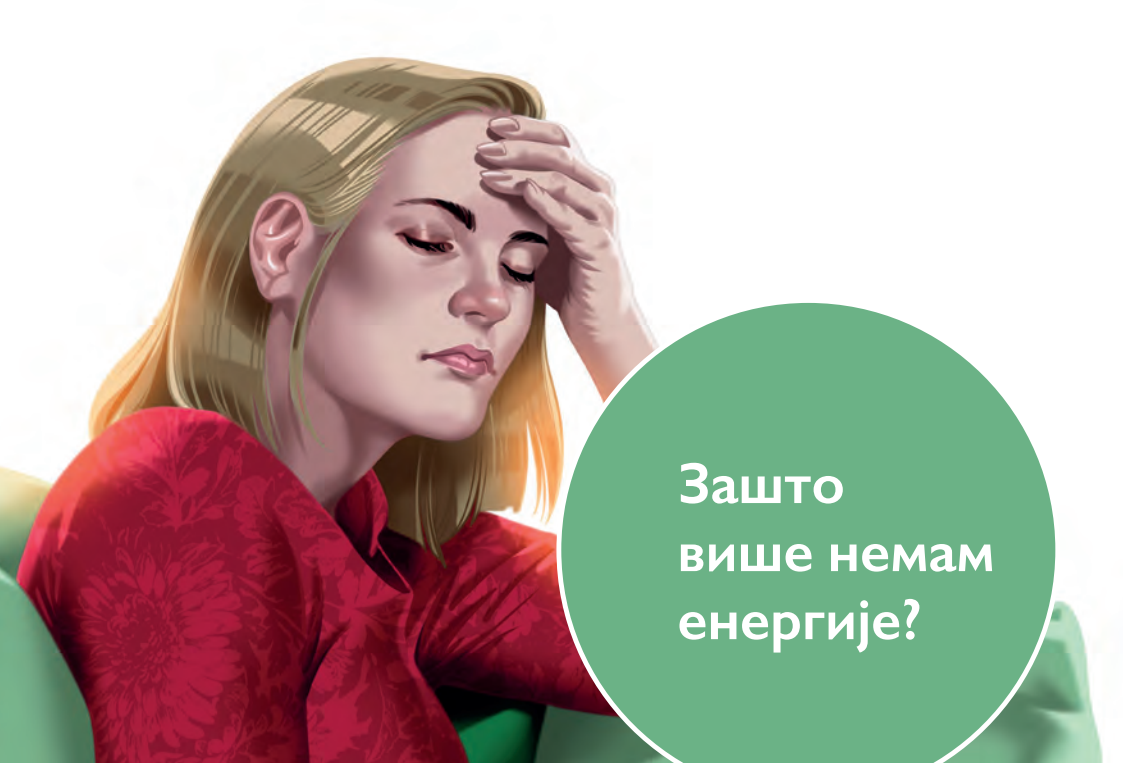
- пренос кисеоника крвљу
- стварање имуних ћелија
- производња енергије у ћелијама и рад мишића
- метаболизам беланчевина
- рад мозга

Симптоми недостатка гвожђа су толико разнолики због ових различитих улога које гвожђе има у телу. Стога уопште није једноставно препознати када се ради о недостатку гвожђа. Уколико приметите да имате један или више наведених симптома, обратите се лекару.



## Узрок тих симптома може да буде недостатак гвожђа.

Недостатак гвожђа се јавља када тело током дужег времена добија мање гвожђа него што му је потребно. Током времена залихе гвожђа се празне и јављају се различити симптоми. Телу је потребно гвожђе за пренос кисеоника у све органе тела. Недостатак гвожђа може чак да доведе до хронично појачаног рада срца и његовог превеликог оптерећивања.



## Зашто више немам енергије?

### Могући узрок: недостатак гвожђа!

Недостатак гвожђа је чешћи него што мислите! У Аустрији је то случај код сваке четврте жене између 15 и 50 година. Код мушкараца се овај недостатак јавља углавном у старијој доби, али може да се јави и код млађих мушкараца (нарочито код спортиста или хроничних болесника).<sup>1,2</sup>

### Које последице може да има недостатак гвожђа?

Уколико се недостатак гвожђа не открије и не лечи, услед недостатка гвожђа може да се развије анемија (анемија = малокрвност). У многим случајевима недостатак гвожђа буде откривен тек у овом стадијуму.

### Дијагнозу недостатка гвожђа треба да установи лекар специјалиста!

Дијагноза се потврђује на основу теста из крви. Важни крвни параметри су:

- феритин (доња гранична вредност 30 ng/ml)<sup>2</sup>
- zasiћење трансферина (доња гранична вредност 20%)<sup>2</sup>

У случају сумње, ове вредности треба да се преконтролишу у оквиру превентивног прегледа.



Овде можете пронаћи  
лекаре специјалисте  
у Вашој близини



[www.eisencheck.at](http://www.eisencheck.at)

# Ко је склон недостатку гвожђа?

Код одређених група људи постоји повећан ризик од недостатка гвожђа.<sup>2</sup>



- жене у репродуктивној доби, првенствено оне које пате од обилног менструалног крварења



- жене које планирају потомство, труднице или породиље



- спортисти

- старије особе



- деца и младе особе у развоју



- пацијенти са хроничним болестима (нпр. срчана инсуфицијенција, болести дигестивног тракта, бубрежна инсуфицијенција, реума)



- вегетаријанци и вегани

- даваоци крви

- пацијенти пре или након операције

# Како настаје недостатак гвожђа?

## Повећана потреба

- у трудноћи, током дојења
- током раста и развоја деце
- код спортиста који се интензивно баве спортом
- код редовних давалаца крви

## Недостатак гвожђа услед недовољног уношења храном

- неуравнотежена исхрана
- вегетаријанска/веганска исхрана
- узимање инхибитора киселине (за заштиту желуца)
- након операције желуца
- интолеранција на храну (нпр. целијакија)

## Велики губитак крви

- након порођаја
- код обилног менструалног крварења
- код хроничних крварења (нпр. у дигестивном тракту)
- након операције са великим губитком крви
- услед несреће или повреде

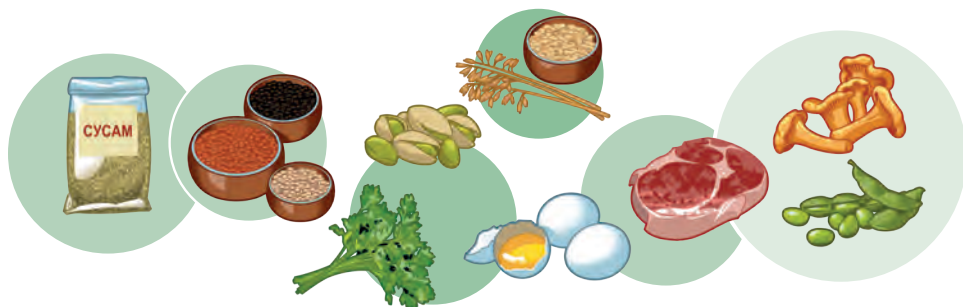
## Хроничне болести

- запаљенско обољење дигестивног тракта (нпр. Кронова болест, Morbus Crohn)
- хроничне болести срца
- болести рака
- поремећаји функције бубрега
- аутоимуне болести
- дијабетес и гојазност

# Како недостатак гвожђа може да се излечи?

## Кориговање исхране

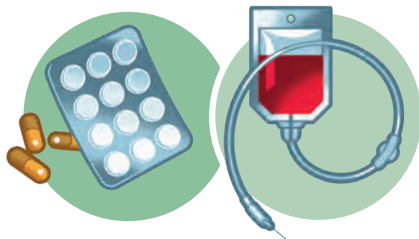
Код малог недостатка гвожђа од помоћи може да буде корекција или прилагођење исхране, пре свега код пацијената код којих није ометена апсорпција гвожђа у пробавном систему и који немају хроничне болести.



# Како недостатак гвожђа може да се излечи?

## Пијење лекова за лечење недостатка гвожђа

Код недостатка гвожђа без анемије први избор треба да буде терапија која укључује таблете и капсуле гвожђа или сокове богате гвожђем, такозвана орална терапија за лечење недостатка гвожђа. Ти препарати треба да се узимају током више недеља или месеци како би се поново створиле неопходне залихе гвожђа. Ако та терапија не делује, доведе до појаве нежељених дејстава или ако не може да се примени из неких других разлога, неопходно је увести терапију која укључује инфузију гвожђа.



Када лекар установи да имате недостатак гвожђа, он ће заједно са Вама изабрати оптималну терапију.

## Интравенска терапија за лечење недостатка гвожђа

Најбржи начин за надокнаду залиха гвожђа је давање препарата гвожђа директно у вену. На тај начин гвожђе се директно ставља на располагање телу.

## О чему треба да се води рачуна код терапије?

Поред одређивања оптималне дозе гвожђа неопходно је утврдити узроке његовог недостатка. Могуће је постојање неке примарне болести која мора да се лечи.

Већином је након узимања терапије за лечење недостатка гвожђа неопходно обавити контролни преглед за процену успеха терапије. На основу тога лекар може да донесе одлуку да ли је потребно даље лечење.

**Важно: Увек мора да се утврди узрок недостатка гвожђа. Такође је важан и контролни преглед.**



# Можда и Ви имате недостатак гвожђа!

Једноставно обавите брзо самотестирање на [www.eisencheck.at](http://www.eisencheck.at) и пронађите додатне информације.



[www.eisencheck.at](http://www.eisencheck.at)

 **ЖИВОТ  
ЕНЕРГИЈА  
ГВОЖЂЕ**



#### Референце:

- 1 Gasche, C., et al., Eisenmangel ohne Anämie, Expertenempfehlung zu Definitionen, Diagnostik, Vorgehen, Wien klin. Magazin 2021.
- 2 Weiss, G., et al., Consensus Statement Eisenmangel, Österreichische Ärztezeitung, Supplementum, 2022.

Подржано од стране

**CSL Vifor**

Vifor Pharma Österreich GmbH  
Linzer Straße 22.1 · A-1140 Беч · Телефон +43(1)41 64 777  
service\_at@viforpharma.com · www.cslvifor.at

ATINA-2400005