



Hastalar için Bilgi Broşürü

Demir ile canlılığınızı yeniden kazanın

Demir eksikliğinize karşı savaş açın!



www.eisencheck.at

Sayın hastamız!

- Kendinizi yorgun, halsiz, bitkin mi hissediyorsunuz?
- Sık sık etrafınızdaki şeylerin döndüğü hissine mi kapılıyorsunuz?
- Saç dökülmesine veya tırnak kırılmasına eğilimli misiniz?
- Uyku bozukluklarınız veya depresif bir ruh haliniz mi var?

Demir eksikliğinin belirtileri

Merkezi sinir sistemi

Yorgunluk, bitkinlik
Sersemlik hissi, baş dönmesi
Baş ağrısı
Depresif ruh hali
Konsantrasyon bozuklukları
Huzursuz bacak sendromu

Bağışıklık sistemi

Bağışıklık savunmasının bozulması

Kas sistemi

Çabuk yorulma
Daha düşük performans

Deri ve damar sistemi

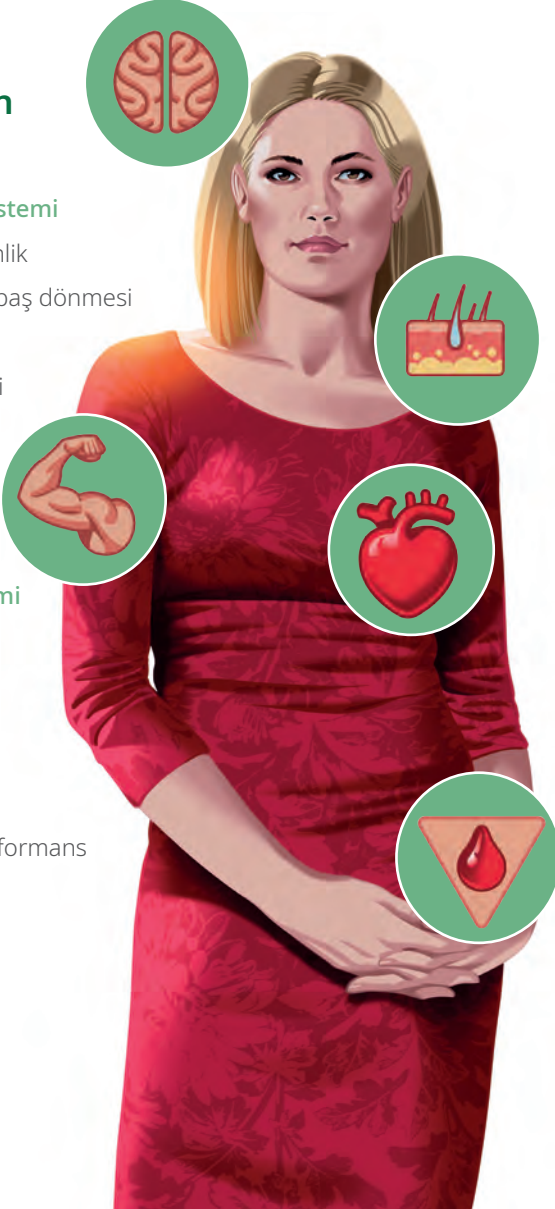
Saç dökülmesi
Ağız kenarı yaraları
Tırnak kırılması
Soğuğa karşı duyarlılık
Solgun cilt, mukoza ve konjonktiva

Kalp ve solunum sistemi

Nefes darlığı
Kalp çarpıntısı

Genital bölge

Adet görme sorunları
Cinsel istek kaybı

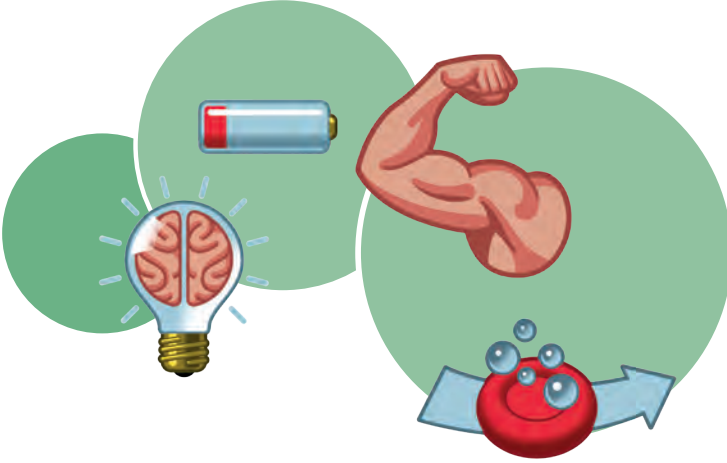


Demir eksikliğinin belirtileri neden bu kadar çeřitli?

Demir, vücutun her hücresinde bulunan hayati bir eser elementtir. Vücutun birçok fonksiyonuna katkıda bulunur, örneĐin:


- Kanda oksijen taşınması
- Bağışıklık hücrelerinin oluşumu
- Hücrelerde ve kas çalışmasında enerji üretimi
- Protein metabolizması
- Beyin fonksiyonu

Demirin vücuttaki bu çok yönlü rolü nedeniyle demir eksikliğinin belirtileri çok çeşitlidir. Bu nedenle demir eksikliğini doğru şekilde tespit etmek hiç de kolay değildir. Yukarıda listelenen belirtilerden bir veya daha fazlasını yaşıyorsanız doktorunuza danışın.



Bu belirtilerin nedeni demir eksikliği olabilir.

Demir eksikliği, vücuda sürekli olarak ihtiyaç duyduğundan daha az demir verildiğinde ortaya çıkar. Zamanla demir depoları tükenir ve çeşitli belirtiler ortaya çıkar. Vücutun tüm organlara oksijen taşıyabilmek için demire ihtiyacı vardır. Demir eksikliği, kalbin pompalama kapasitesinin sürekli artmasına bile yol açabilir ve bu nedenle kalbinize baskı yapabilir.



Neden artık enerjim yok?

Olası neden: Demir eksikliği!

Demir eksikliği sandığınızdan daha yaygın bir sorundur! Avusturya'da 15-50 yaş arasındaki her dört kadından biri bu sorundan etkilenmektedir. Erkeklerde eksiklik genellikle yaşlılıkta ortaya çıkar, ama genç erkekler de (özellikle sporcular veya kronik hastalığı olanlar) etkilenebilir.^{1,2}

Demir eksikliği ne gibi sonuçlar doğurabilir?

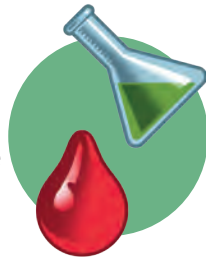
Demir eksikliği saptanmaz ve tedavi edilmezse demir eksikliği anemisine (anemi = kansızlık) dönüşür. Çoğu zaman demir eksikliği ancak bu aşamada fark edilir.

Uzman doktorunuz demir eksikliğini teşhis edebilir!

Kan testi yoluyla kesin bir teşhis konulabilir. Önemli kan parametreleri şunlardır:

- Ferritin (alt sınır değeri 30 ng/ml)²
- Transferrin satürasyonu (alt sınır değeri %20)²

Şüpheli durumlarda, bu değerler önleyici muayene kapsamında kontrol edilmelidir.



Yakınızda bir uzman bulun



www.eisencheck.at

Kimler demir eksikliğine yatkındır?

Bazı nüfus gruplarında demir eksikliğinin oluşma riski daha yüksektir.²



- Doğurganlık yaşındaki kadınlar.
Özellikle yoğun adet kanamalarında



- Çocuk sahibi olmak isteyen kadınlar,
gebelik sırasında veya doğumdan kısa
süre sonra



- Sporcular

- Yaşlılar



- Büyümekte olan çocuklar ve gençler

- Kronik hastalığı olanlar
(örn. kalp yetmezliği, bağırsak
hastalıkları, böbrek yetmezliği,
romatizma)



- Vejetaryen ve veganlar



- Kan bağışçıları

- Bir ameliyatın öncesi veya sonrası

Demir eksikliği nasıl meydana gelir?

Artan ihtiyaç

- Gebelik, emzirme
- Ergenlerde büyüme ve gelişim
- Yarışma sporları
- Düzenli kan bağışında bulunma

Gıda yoluyla demir alımının yetersiz olması

- Dengesiz beslenme
- Vejetaryen/vegan beslenme
- Asit inhibitörleri (mide koruyucular) almak
- Mide ameliyatından sonra
- Gıda intoleransları (örn. çölyak hastalığı)

Yüksek kan kaybı

- Doğum sonrası
- Yoğun adet kanamaları
- Kronik kanamalar (örn. mide-bağırsak sisteminde)
- Ameliyat nedeniyle oluşan kan kaybı
- Kaza veya yaralanma sonucunda

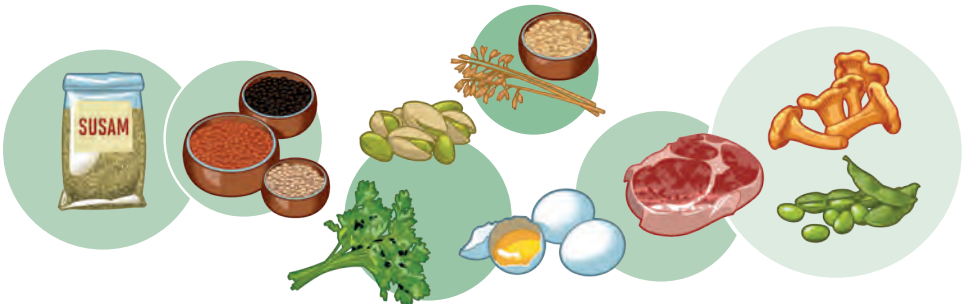
Kronik hastalıklar

- Mide-bağırsak inflamasyonu (örn. Crohn hastalığı)
- Kronik kalp hastalıkları
- Kanser hastalıkları
- Böbrek fonksiyonu bozuklukları
- Otoimmün hastalıklar
- Diyabet ve obezite

Demir eksikliği nasıl giderilir?

Beslenme düzeninin değiştirilmesi

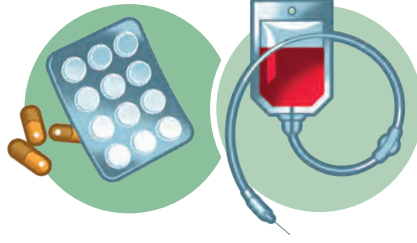
Hafif bir demir eksikliği durumunda, özellikle sindirim sisteminde demir emiliminde bir bozukluk ve kronik bir hastalık yoksa, beslenmede yapılacak bir değişiklik veya ayarlama yardımcı olabilir.



Demir eksikliği nasıl giderilir?

Ağızdan alınan demir tedavisi

Anemisiz demir eksikliği için ağızdan demir tedavisi olarak bilinen demir tabletleri, kapsülleri veya şurupları ile tedavi ilk tercihtir. Ancak boş demir depolarının doldurulabilmesi için bu preparatlar birkaç hafta ila birkaç ay boyunca alınmalıdır. Bu tedavi işe yaramaz, yan etkilere yol açar veya başka nedenlerden dolayı kullanılamazsa demir infüzyonu tercih edilen tedavidir.



Doktorunuz demir eksikliğiniz olduğunu tespit ederse sizinle birlikte en uygun tedaviyi seçecektir.

Damar yoluyla demir tedavisi

Boşalan demir depolarını doldurmanın en hızlı yolu, demir takviyelerini doğrudan damar içine uygulamaktır. Bu sayede demir vücut tarafından hemen kullanılabilir hale gelir.

Tedavide nelere dikkat edilmeli?

En uygun demir dozunun yanı sıra, demir eksikliğinin nedenlerinin de açıklığa kavuşturulması önem taşır. Altta yatan ve mutlaka tedavi edilmesi gereken bir hastalık olabilir.

Tedavinin başarısını değerlendirmek için, demir tedavisinden sonra genellikle bir takip kontrolü yapılır. Doktorunuz buna dayanarak sonraki tedavi adımlarına karar verebilir.

Önemli: Her zaman demir eksikliğinin nedeni açıklığa kavuşturulmalıdır. Tedaviyi yapan doktorun takip kontrolü de önemlidir.

Siz de etkilenmiş olabilirsiniz!

www.eisencheck.at adresinde hızlı bir kendi kendine test yapabilir ve daha fazla bilgi edinebilirsiniz.



www.eisencheck.at

**YAŞAM
ENERJİ
DEMİR**



Referanslar:

- 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.

Destekleyen:

CSL Vifor

Vifor Pharma Österreich GmbH
Linzer Straße 221 · A-1140 Viyana · Telefon +43(1)41 64 777
service_at@viforpharma.com · www.cslvifor.at