

Informacja prasowa Warszawa, dn. 20.11.2023r.

**Weź żelazo na poważnie. Słuchaj swojego ciała.**

**Co roku, w dniu 26 listopada, obchodzony jest Dzień Niedoboru Żelaza. Ten dzień, jak   
i organizowana co roku kampania *„Weź żelazo na poważnie. Słuchaj swojego ciała”* ma na celu zwiększenie świadomości na temat poważnego problemu zdrowia, jakim jest niedobór żelaza, a także zwrócenie uwagi na często niezauważane, niewłaściwie rozpoznawane czy pomijane objawy niedoboru żelaza i idące za nimi poważne konsekwencje zdrowotne, jak również na sposoby radzenia sobie z niedoborem żelaza.**

****

Niedobór żelaza i niedokrwistość z niedoboru żelaza może dotyczyć każdego. To powszechne schorzenie, występuje już na całym świecie i dotyka zarówno kobiet jak i mężczyzn; osoby młodsze jak i starsze1. Niedobór żelaza jest najbardziej rozpowszechniony wśród kobiet   
w okresie przed menopauzalnym, kobiet w ciąży oraz dzieci w wieku poniżej 5 lat.2 W Europie niedobór żelaza dotyka do 33% kobiet w okresie przed menopauzalnym, do 77% kobiet w ciąży oraz do 48% dzieci2.

**Znaczenie żelaza i jego niedoboru**

Mówiąc prosto, bez wystarczającej ilości żelaza ludzkie ciało nie jest w stanie działać prawidłowo. Żelazo jest niezbędne do produkcji czerwonych krwinek oraz zapewnienia sprawnego funkcjonowania serca i mięśni szkieletowych3. Odgrywa również̇ istotną rolę   
w zwalczaniu infekcji i chorób4, utrzymaniu odpowiedniego poziomu energii5 i prawidłowym funkcjonowaniu mózgu. Niedobór żelaza oznacza, że jego ilość w organizmie jest niewystarczająca, aby mógł on prawidłowo funkcjonować.

Organizm przyjmuje żelazo głównie z pokarmu6. Część puli żelaza zużywana jest do produkcji hemoglobiny, resztę żelaza organizm magazynuje. Niedokrwistość z niedoboru żelaza występuje, gdy poziom żelaza zmagazynowanego w organizmie jest tak niski, że organizm nie jest już w stanie wytworzyć wystarczającej ilości hemoglobiny do budowania zdrowych czerwonych krwinek7. Wpływa to na stopniowe pogarszanie się ogólnego stanu zdrowia i wystąpienie objawów klinicznych niedokrwistości2.

**Niedobór żelaza – objawy**

Zauważanie u siebie objawów, takich jak: powtarzające się bóle głowy8, uczucie zmęczenia psychicznego, drażliwość, zawroty głowy, szybka utrata koncentracji1,8-9, bolesne, białe zmiany wewnątrz jamy ustnej lub czerwone, łuszczące się pęknięcia po jednej lub obu stronach jamy ustnej9-10, uczucie zmęczenia fizycznego8-9, zimne ręce i/lub stopy9-10; kompulsywne, powtarzające się żucie lodu czy pragnienie jedzenia substancji niejadalnych takich jak ziemia10-11, większa niż zwykle liczba infekcji10, wypadanie włosów kępkami lub w większej ilości12, problemy ze słuchem13 czy bladość najbardziej widoczna na twarzy8-9 to oznaka, że w naszym organizmie może występować niedobór żelaza.

Należy pamiętać jednak, że występowanie objawów nie jest jednoznaczne, ponieważ mogą one łączyć się również z innymi schorzeniami13.

**Niedobór żelaza – przyczyny**

Niemożliwe jest jednoznacznie wskazanie powodów niedoboru żelaza. Najczęstsze przyczyny tej dolegliwości to utrata krwi, zwiększone zapotrzebowanie (przy niedostatecznej podaży   
w diecie), ograniczone wchłanianie z przewodu pokarmowego, niedobór w diecie2.

**Niedobór żelaza – diagnostyka**

Jeśli podejrzewamy u siebie niedobór żelaza, powinniśmy wziąć żelazo „na poważnie”   
i rozpocząć diagnozowanie od badania morfologii krwi. W przypadku niedoboru żelaza badanie wykaże nam zmniejszone stężenie hemoglobiny (skrót Hb lub Hgb)14.

Jednak, w celu wykrycia niedoboru żelaza, konieczne jest przeprowadzenie dalszych badań diagnostycznych15. Kolejnym krokiem jest sprawdzenie poziomu ferrytyny we krwi, która uznawana jest za jeden z najdokładniejszych parametrów w diagnozowaniu niedoboru żelaza15 i badanie jej poziomu zalecane jest przez Światową Organizację Zdrowia,16 ponieważ odzwierciedla poziom zmagazynowanego żelaza. Ale poziom ferrytyny w surowicy, może się zmienić pod wpływem takich chorób jak grypa, a tym samym, w celu postawienia prawidłowej diagnozy może być konieczne sprawdzenie dodatkowych parametrów16. Należą do nich: TSAT lub wysycenie transferyny w surowicy16, całkowita ilość żelaza w surowicy krwi17, TIBC - czyli całkowita zdolność wiązania żelaza18.

**Niedobór żelaza – leczenie**

Istnieje wiele sposobów leczenia niedoboru żelaza. Zależą one od poziomu niedoboru i historii chorób pacjenta. Sposoby te obejmują zwiększenie ilości żelaza w diecie, doustną suplementację żelazem czy przyjmowanie żelaza w formie dożylnej (poprzez infuzję lub zastrzyk)3.

Dieta osoby z niedoborem żelaza powinna opierać się na warzywach zielonych (pietruszce, szczypiorku), czerwonym mięsie oraz podrobach, produktach pełnoziarnistych, kaszy gruboziarnistej oraz burakach. Produkty bogate w witaminę C (owoce, warzywa) mają pozytywny wpływ na wchłanianie żelaza. Z kolei osłabiają je związki zawarte w kawie i herbacie, a także duża ilość błonnika oraz produkty mleczne.

Nie zawsze jednak sama zmiana nawyków żywieniowych może skutecznie pomóc   
w uzupełnieniu i/lub ustabilizowaniu poziomu żelaza w organizmie. Poza zmianą diety, gdy jest to możliwe i gdy sama dieta nie przynosi rezultatów stosuje się doustną suplementację lub preparaty dożylne. Szczególnym wskazaniem do zastosowania dożylnej formy podania żelaza jest: nietolerancja żołądkowo-jelitowa żelaza podawanego doustnie, ciężka czy utrzymująca się i trudna do opanowania utrata krwi, operacje żołądka (bypass, resekcja), które zmniejszają wydzielanie kwasu żołądkowego i upośledzają wchłanianie żelaza z jelit; zespoły złego wchłaniania (celiakia, choroba Whipple'a, przerost bakterii); brak skuteczności doustnej podaży żelaza u pacjentów ze współistniejącym stanem zapalnym, który w mechanizmie podwyższenia hepcydyny może utrudniać jego wchłanianie; chęć ograniczenia długości trwania terapii - stosowanie dożylnego żelaza pozwala na podanie prawie pełnej dawki zastępczej w jednym lub dwóch wlewach. Najwięcej doświadczeń potwierdzających skuteczność żelaza podawanego dożylnie zaobserwowano podczas leczenia osób z nieswoistym zapaleniem jelit, po operacjach żołądka lub z przewlekłą chorobą nerek19.

**Konsekwencje niedoboru żelaza**

Jedną z konsekwencji nieleczonego lub nieskutecznie leczonego niedoboru żelaza jest niedokrwistość z niedoboru żelaza. Niedokrwistość z niedoboru żelaza – zwana powszechnie anemią - występuje, gdy poziom żelaza magazynowanego w organizmie jest tak niski, że organizm nie jest już w stanie wytworzyć wystarczającej ilości hemoglobiny do zbudowania zdrowych czerwonych krwinek7. Hemoglobina to zaś białko znajdujące się wewnątrz czerwonych krwinek, które przenosi tlen do tkanek i narządów w całym organizmie. Proces ten jest niezbędny do ich prawidłowego funkcjonowania20.

Do innych konsekwencji nieleczonego czy przewlekłego niedoboru żelaza zalicza się ogólne pogorszenie stanu zdrowia i samopoczucia, jak też wzmożone uczucie przemęczenia2. Niedobór żelaza nawet bez występowania niedokrwistości może być wycieńczający i może zaostrzać objawy pierwotnie występującej choroby przewlekłej, zwiększając ryzyko powikłań, a nawet śmierci2. Wśród dzieci niedobór żelaza może zaburzać rozwój poznawczy   
i motoryczny2.

**„Pomimo poważnych konsekwencji i powszechnego występowania niedoborów żelaza ta przypadłość jest wciąż niewystarczająco rozpoznawana. Wiele osób nie ma świadomości rozwijającego się u nich problemu zdrowotnego albo nie potrafią właściwie rozpoznać objawów. Właśnie dlatego pragniemy zwiększyć świadomość ludzi na temat roli żelaza, a także objawów i konsekwencji niedoboru żelaza w organizmie. Prowadząc kolejny już rok z rzędu kampanię chcemy zwiększyć „żelazną” wiedzę zarówno pacjentów, jak   
i środowiska medycznego, aby z większą czujnością zwracali uwagę na typowe objawy niedoboru żelaza, nie lekceważyli niedoboru żelaza i wsłuchiwali się w sygnały dawane przez organizm” – powiedział Grzegorz Sidorczuk, przedstawiciel organizatora kampanii.**

Chcąc wziąć żelazo na poważnie, warto odwiedzić stronę internetową oraz profile social mediowe kampanii, na których znajdują się odpowiedzi na najczęstsze pytania związane   
z niedoborem żelaza.

Kampania **„Weź żelazo na poważnie. Słuchaj swojego ciała”** realizowana jest od kilku lat przez firmę Swixx Biopharma Sp. z o.o. i CSL Vifor zarówno w Polsce, jak i w innych krajach europejskich.

Swixx Biopharma specjalizuje się w oferowaniu skutecznych terapii w wielu obszarach terapeutycznych. Chorzy cierpiący z powodu chorób rzadkich, na nowotwory, pacjenci diagnozowani w obszarze gastroenterologii oraz pacjenci wymagający pomocy psychiatrycznej jak i pacjenci, u których konieczne jest dożylne podawanie preparatu żelaza,  mogą mieć dostęp do skutecznych terapii dzięki aktywnościom podejmowanym przez Swixx Biopharma. Misją firmy jest ścisła współpraca z partnerami i szerokimi społecznościami opieki zdrowotnej w celu odblokowania dostępu do innowacyjnych metod leczenia dla potrzebujących pacjentów, a ostatecznym celem jest wywarcie znaczącego i trwałego wpływu na zdrowie jednostek i społeczności, co realizowane jest m.in. przez takie kampanie jak „Weź żelazo na poważnie. Słuchaj swojego ciała”.

*Powyższy materiał nie stanowi porady medycznej i nie powinien być traktowany jako zastępstwo konsultacji z profesjonalistą z dziedziny opieki zdrowotnej. Wszelkie decyzje dotyczące postępowania medycznego powinny być podejmowane przez profesjonalistów   
z dziedziny opieki zdrowotnej i muszą odpowiadać indywidualnym potrzebom każdego pacjenta.*

**Kontakt dla mediów:**

**Jakub Diakun**, [jakub@dwconsulting.com,.pl](mailto:jakub@dwconsulting.com,.pl) tel. 609 874 447

**Dagmara Wdowczyk**, [dagmara@dwconsulting.com.pl](mailto:dagmara@dwconsulting.com.pl) tel. 609 084 895

[**www.takeironseriously.com/pl**](http://www.takeironseriously.com/pl)

[**https://www.facebook.com/profile.php?id=61552193593542**](https://www.facebook.com/profile.php?id=61552193593542)

[**https://www.instagram.com/wez\_zelazo\_na\_powaznie\_/**](https://www.instagram.com/wez_zelazo_na_powaznie_/)

**Obraz zawierający tekst, Czcionka, zrzut ekranu, biały

Opis wygenerowany automatycznie**

NM-PL-2023-11-5939

Data zatwierdzenia: 19.11.2023 r.

1. Barton JC, et al. BMC Blood Disord. 2010;10:9. Doi:10.1186/1471-2326-10-9;2.
2. Strona internetowa: <https://www.takeironseriously.com/pl/zwieksz-swiadomosc/o-nas> (dostęp 6.11.2023 r.)
3. Auerbach M, Adamson JW Am J Hematol. 2016;91(1):31-38.;
4. Fernando B, et al. World J Gastroenterol. 2009 Oct 7; 15(37): 4638-4643
5. Favrat B., et al. PLOS One 9(4): e94217. eCollection 2014
6. <https://www.takeironseriously.com/pl/niedobor-zelaza/czy-przyjmujesz-wystarczajaca-ilosc-zelaza> (dostęp 6.11.2023 r.)
7. Trost LB, et al. J Am Acad Dermatol. 2006;54(5):824-44.; 7.
8. Pavord S, et al.BJH 2020; 188: 819-30
9. Api O, et al. Turk J Obstet Gyncecol 2015 2015;12: 173-8
10. Beard JL. J Nutr 2001; 131: 568-80
11. Lumish RA, et al. The Journal of Nutrition 2014; 114 (10):1533-9
12. Kantor J.Journal of Invetsugative Dermatology 2003; 121(5): 958-8
13. Schieffer KM, et al. JAMA Otolaryngol Neck Surg. 2017;(800).
14. Whitfield A, et al. Iron Deficiency Anemia Diagnosed in Female Teenagers. J Family Med Community Health. 2015. 2(7): 1058.
15. Milman N. Ann Hematol. 2008;87(12):949–959.
16. World Health Organization. WHO guideline on use of ferritin concentrations to assess iron status in individuals and populations.;2020
17. Centre for Disease Control. Iron Status Indicators: National Report on Biochemical Indicators of Diet and Nutrition in the U.S. Population 1999-2002
18. Soldin P et al. Clin Chim Acta. 2004 April ; 342(0): 211–217
19. <https://hematoonkologia.pl/aktualnosci/news/id/4247-anemia-nie-zawsze-taka-oczywista-dozylne-podanie-preparatow-zelaza-w-praktyce> (dostęp 6.11.2023 r.)
20. Cashman MW, Sloan SB. Nutrition and nail disease. Clin Dermatol. 2010;28(4):420-5.