

EXPLORADOR DE SINTOMAS

PARA

Deficiência de ferro

O ferro é um nutriente essencial para o seu organismo, e conseguimos obtê-lo através dos alimentos. O ferro é necessário para a sua saúde física e mental e para manter os seus níveis de energia elevados.^{1, 2} Por vezes, a necessidade de ferro do seu corpo pode superar as reservas, e isto pode causar a deficiência de ferro. A deficiência de ferro provoca vários sintomas, incluindo fadiga, tonturas e falta de ar.^{3, 4}

SE TEM ESTES SINTOMAS É IMPORTANTE QUE FALE COM O SEU MÉDICO

FADIGA MENTAL

Sensação de cansaço mental, irritabilidade, tonturas ou perda rápida de concentração^{5, 6}

AFTAS

Aparecimento de manchas brancas em ferida no interior da boca ou fissuras dolorosas, vermelhas e escamosas em um ou ambos os cantos da boca⁷

INFEÇÃO

Pode causar mais infeções do que é normal, tais como tosse e constipações⁸

FALTA DE AR

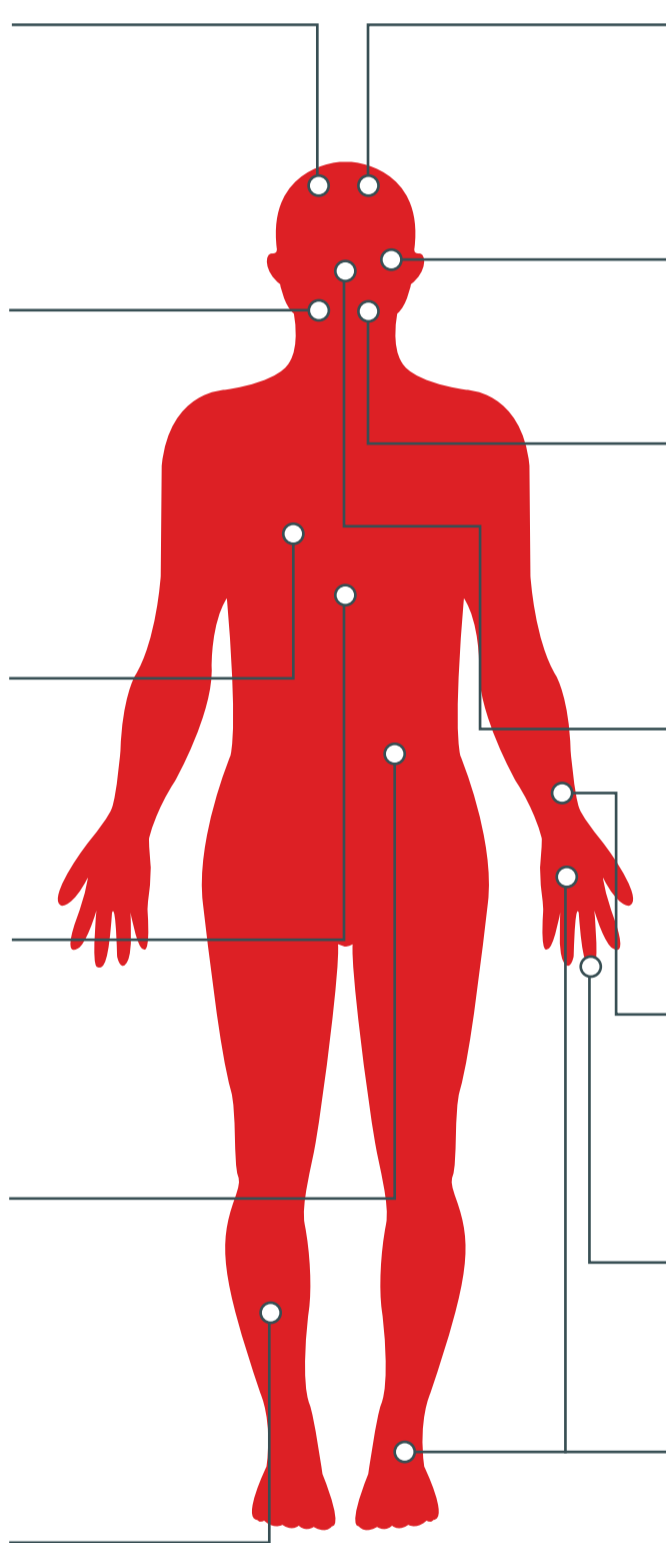
Capacidade física reduzida^{3, 9}

VONTADE DE COMER PRODUTOS NÃO ALIMENTARES

Vontade de comer gelo ou produtos tais como argila, terra, cinza e amido^{3, 10}

PERNAS INQUIETAS

vontade incontrolável de mexer as pernas mesmo durante o sono¹¹



QUEDA DE CABELO

Perder tufo de cabelo ou mais cabelo do que o normal¹²

DORES DE CABEÇA

Dores de cabeça repetidas¹³

LÍNGUA DORIDA

Afeta a superfície da língua, criando uma sensação de dor ou boca seca¹⁴

PALIDEZ

Mais notável na face, unhas, interior da boca e contornos dos olhos¹⁵

FADIGA FÍSICA/ EXAUSTÃO

Sensação de cansaço físico^{5, 6}

UNHAS QUEBRADIÇAS

racham e quebram facilmente¹⁶

INTOLERÂNCIA AO FRIO

Mãos e/ou pés frios poderão significar que não está a ser fornecido oxigénio suficiente no sangue^{17, 18}



A OM Pharma, uma divisão da Vifor Pharma pertencente ao Grupo Galenica, é uma empresa internacionalmente activa, que pesquisa, desenvolve, fabrica e comercializa produtos farmacêuticos em todo o mundo. Para obter mais informações sobre a OM Pharma e a sua empresa mãe, Galenica, visite www.viforpharma.pt e www.galenica.com ou contacte-nos através de mailbox@ompharma.p

1. WHO Preventing and controlling iron deficiency anaemia through primary health care - A guide for health administrators and programme managers 2005 2. Haas JD, Brownlie IV T. Iron Deficiency and Reduced Work Capacity: A Critical Review of the Research to Determine a Causal Relationship. J Nutr. 2001;131(2):676S-690S. 3. Clark SF Iron deficiency anemia. Nutr Clin Pract. 2008 Apr-May;23(2):128-41. 4. Patterson AJ, Brown WJ, Powers JR, Roberts DCK Iron deficiency, general health and fatigue: Results from the Australian Longitudinal Study on Women's Health Quality of Life Research 05-2000, Volume 9, Issue 5, pp 491-497. 5. Favrat B, Balck K, Breyman C, Hedenus M, Keller T, et al. Evaluation of a Single Dose of Ferric Carboxymaltose in Fatigued, Iron-Deficient Women - PREFER a Randomized, Placebo-Controlled Study. PLoS ONE 2014 9(4): e94217. doi:10.1371/journal.pone.0094217 6. Patterson AJ, Brown WJ, Powers JR, Roberts DCK Iron deficiency, general health and fatigue: Results from the Australian Longitudinal Study on Women's Health Quality of Life Research 2000 9: 4913497 7. Scully C. ABC of oral health: Mouth ulcers and other causes of orofacial soreness and pain. BMJ.2000;321(7254):162-165. doi:10.1136/bmj.321.7254.162. 8. Dhur A, Galan P, Hercberg S Comparative Biochemistry and Physiology Part A: Physiology Volume 94, Issue 1, 1989, Pages 11-19 DOI: 10.1016/0300-9629(89)90776-7 9. McDermid J, Lönnerdal B. Iron. Adv Nutr. 2012;(1):532-533. doi:10.3945/an.112.002261 10. Lacey EP. Broadening the perspective of pica: literature review. Public Health Rep. 1990;105(1):29-35. 11. Sun ER, Chen CA, Ho G, Earley CJ, Allen RP. Iron and The Restless Legs Syndrome. Sleep. 1998;21(4):381-387. 12. Trost LB, Bergfeld WF, Calogeras E. The diagnosis and treatment of iron deficiency and its potential relationship to hair loss. J Am Acad Dermatol. 2006;54(5):824-44. 13. Huch R, Schaefer R Iron deficiency and iron deficiency anemia 2006 Georg Thieme Verlag 14. Osaki T, Ueta E, Arisawa K, Kitamura Y, Matsugi N. The pathophysiology of glossal pain in patients with iron deficiency and anemia. Am J Med Sci. 1999;318(5):324-9. 15. Stoltzfus R, Edward-Raj A. Clinical pallor is useful to detect severe anemia in populations where anemia is prevalent and severe. J Nutr. 1999;129(May):1675-1681. 16. Cashman MW Sloan SB Nutrition and nail disease Clinics in Dermatology (2010) 28, 420-425 17. Miller JL Iron deficiency anemia: a common and curable disease Cold Spring Harb Perspect Med. 2013 Jul 1;3(7). pii: a011866. doi: 10.1101/cshperspect.a011866. 18. World Health Organization. Iron deficiency anaemia. Assessment, prevention and control: A guide for programme managers.; 2001:1-114. Last updated: 25. November, 2014