

Demir eksikliği, vücudun yeterli miktarda demir içermediği durumlarda ortaya çıkar. Vücudunuz yeterli miktarda hemoglobine sahip değilse, dokularınız ve kaslarınız yeterli oksijen almaz ve etkili bir şekilde çalışamaz. Bu anemi denen bir duruma yol açar. Demir eksikliğinin yaygın nedenleri arasında zayıf diyet veya kısıtlayıcı diyetler, enflamatuvar barsak hastalığı, gebelik sırasında artan gereksinimler ve ağır dönemlerde kan kaybı veya iç kanama olarak sayılabilir. Nedeni ne olursa olsun, demir eksikliği yaşam kalitenizi etkileyebilecek hoş olmayan semptomlarla sonuçlanabilir. Bunlar, kötü sağlık, konsantrasyon ve iş verimliliğini içerir. Çok yorgun hissetmek, demir eksikliğinin en sık görülen belirtilerinden biridir .

Demir eksikliğinin belirtileri ve semptomları, aneminin şiddetine, ne kadar hızlı geliştiğine, yaşınıza ve şu andaki sağlık durumuna bağlı olarak değişir. Peki demir eksikliği nasıl giderilir?