

ЧЕМ ГРОЗИТ ДЕФИЦИТ ЖЕЛЕЗА В ОРГАНИЗМЕ?

Мало кто задумывается о железе в собственном организме. А между тем, с дефицитом железа сталкивался каждый третий житель планеты. Железо — важный элемент для всех живых организмов. Оно участвует в таких процессах, как транспорт кислорода к органам, синтез ДНК, транспорт электронов для производства энергии. Нехватка железа в организме чревата последствиями.

Железодефицитная анемия может приводить к:

Перепадам настроения, повышенной тревожности, нарушениям сна, депрессии

Нарушениям менструального цикла у женщин, ломкости и выпадению волос, сухой и бледной коже, слезающимся ногтям

Снижению аппетита и нарушению стула, а также нарушению работы иммунной системы

Снижению когнитивных функций, ухудшению памяти и концентрации внимания

Проблемам в работе сердечно-сосудистой системы, пониженному артериальному давлению

Головным и мышечным болям

Что же делать? Сдавать анализ крови на железо и в случае, если показатели низкие, начинать прием железа в виде добавок