

К сожалению, дефицит железа бывает непросто распознать. Его симптомы могут проявляться постепенно – по мере перехода от лёгкой степени к умеренной. Вот на какие признаки нужно обращать внимание.

Постоянная усталость. По данным обзора, опубликованного в *Deutsches Ärzteblatt International*, самые распространённые причины вечной усталости – это депрессия, очень сильный стресс, нарушения сна, нарушения дыхания во сне.

Вечно холодные рук и ноги. Одна из причин этого заключается в том, что железо нужно для работы щитовидной железы. Нехватка этого вещества ухудшает функционирование щитовидки, а тиреоидные гормоны участвуют в регуляции температуры тела.

Одышка. Железо помогает переносить кислород по организму, поэтому его нехватка затрудняет выполнение кардиоупражнений.

Раздражительность. Согласно одному исследованию 2020 года, подростки с дефицитом железа или с анемией испытывают большую раздражительность по сравнению со здоровыми сверстниками.



Getty Images. EatingWell design

Волосы редеют или становятся ломкими. Если вы теряете более 100 волос в день, вам может не хватать железа.

Депрессия. Железо нужно для выработки серотонина и дофамина, которые влияют на симптомы депрессии и тревожности, настроение.

Воспалительное заболевание. Целиакия и воспалительные заболевания кишечника могут мешать усвоению питательных веществ.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.