

Kendiniz test ediniz

Bedenen yorgunluk şikâyetleriniz var mı?

Evet ise : 1 Puan:

Depresif haller yaşıyor musunuz?
Konsantrasyon bozukluklarınız var mı?

Kutulardan birini işaretliyorsanız: 1 Puan:

Ense ağrılarınız var mı?
Baş ağrılarınız/migren var mı?
Uykusuzluk çekiyor musunuz?

Kutulardan birini işaretliyorsanız: 1 Puan:

Baş dönmesi var mı?
Saçlarınız dökülüyor mu?
Parmak tırnaklarınızda kırılmalar var mı?

Kutulardan birini işaretliyorsanız: 1 Puan:

Toplam:

1-2 Puan: Demir eksikliği sendromunun bulunması mümkündür. Muhtemelen bir İDS (demir eksikliği sendromu) mevcuttur ve ferritini (demir bileşiminizi) tetkik ettiriniz.

3 Puan: Muhtemelen klasik bir İDS (demir eksikliği sendromu) mevcuttur ve ferritini (demir bileşiminizi) mutlaka tetkik ettirmeniz gerekir. Bunun sonucu (alt değerler tespit edildi ise) sıvı demir ile tedavi olmanız gerekir.

4 Puan: Büyük bir ihtimalle demir eksikliği sendromunuz vardır. Ferritini (demir bileşiminizi) acilen tetkik ettirmeniz ve sıvı demir tedavisi görmeniz şarttır.

Bu tavsiyeler âdet görme çağında bulunan İDS (demir eksikliği sendromu) semptomu bulunan kadınlar için geçerlidir. Bu test sonucu demir eksikliği sendromu mevcut ise ve kandaki demir eksikliği değeri 50 ng/ml'nin altında ise sıvı demir tedavisine ihtiyacınız var demektir.