

Zmęczenie, które nie mija? Sprawdź, co może kryć się za brakiem energii!

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: środa, 15, styczeń 2025 12:15

Alicja Cisowska

Odsłony: 1364

Błada skóra, uczucie ciągłego zmęczenia, a do tego brak energii mimo wystarczającej ilości snu? Te objawy często bagatelizujemy, tłumacząc je stresem, przepracowaniem, niedoborem żelaza czy też bardziej wymagającym psychicznie sezonem jesienno-zimowym. Jednak takie symptomy mogą sygnalizować również anemię lub jeszcze poważniejsze problemy zdrowotne. Jeśli utrzymują się od dłuższego czasu, nie zwlekaj i udaj się do lekarza.

Choć osłabienie i błąd skóry wydają się niegroźne, mogą być pierwszym sygnałem poważnych problemów zdrowotnych, które – jeśli nie zostaną wcześniej wykryte – mogą prowadzić do przewlekłych zaburzeń w funkcjonowaniu organizmu. Dbaj o siebie i nie ignoruj sygnałów, które wysyła Twój organizm.

– Zdarza się, że za typowymi objawami kryją się mniej oczywiste przyczyny. Dlatego ważne jest, aby każdy przypadek, który budzi wątpliwości, był dokładnie zbadany. Szczególnie gdy objawy nie ustępują mimo leczenia lub pojawiają się dodatkowe sygnały, takie jak bóle brzucha czy utrata masy ciała, które mogą świadczyć m.in. o mniej częstych chorobach – przekonuje dr n. med. Marek Dudziński, ekspert Fundacji Saventic, która bezpłatnie pomaga w diagnostyce chorób rzadkich.

Czy to anemia?

Jedną z najczęstszych przyczyn przewlekłego zmęczenia i osłabienia jest anemia, czyli niedokrwistość. Może ona wynikać z niedoboru żelaza, witaminy B12, kwasu foliowego lub być efektem przewlekłych chorób. Anemia objawia się m.in. poprzez:

- błąd skóry,
- osłabienie i senność,
- problemy z koncentracją,
- przyspieszone bicie serca i duszność przy wysiłku.

Anemia często rozwija się niezauważenie, co sprawia, że osoby nią dotknięte długo zwlekają z wizytą u lekarza.

Przy utrzymujących się objawach zaleca się wykonanie podstawowych badań diagnostycznych:

- morfologii krwi,
- oznaczenia stężenia żelaza, ferrytyny, witaminy B12 i kwasu foliowego,
- badań oceniających funkcję tarczycy, wątroby i nerek.

Dr n. med. Marek Dudziński, specjalista chorób wewnętrznych i hematologii z Fundacji Saventic, tłumaczy: *– Lekarze zazwyczaj rozpoczynają diagnostykę od zlecenia podstawowych badań, takich jak morfologia krwi, które pozwolą potwierdzić lub wykluczyć anemię. W przypadku stwierdzenia nawet niewielkiej niedokrwistości bezwzględnie konieczne jest ustalenie jej przyczyny. Do często wykonywanych badań należy stężenie witamin krwiotwórczych – B12 i kwasu foliowego oraz gospodarki żelaza. Zwykle przeprowadzane są także podstawowe badania funkcji wątroby, nerek czy tarczycy. Dobrze, jeśli lekarz pamięta o hemolizie jako możliwej przyczynie niedokrwistości i przeprowadzi badania w tym kierunku. W dalszej kolejności wykonywane są badania mające na celu ustalenie przyczyny niedokrwistości, m.in. badania endoskopowe przewodu pokarmowego.*

Zmęczenie, które nie mija? Sprawdź, co może kryć się za brakiem energii!

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: środa, 15, styczeń 2025 12:15

Alicja Cisowska

Odsłony: 1364

Jeśli wykonane badania nie pozwalają na rozpoznanie choroby, która spowodowała anemię konieczne jest poszerzenie diagnostyki różnicowej o rzadkie przyczyny anemii i wykonanie bardziej specjalistycznych badań. – W przypadku stwierdzenia anemii hemolitycznej jednym z nich jest badanie krwi metodą cytometrii przepływowej w kierunku nocnej napadowej hemoglobinurii (PNH). Test cytometryczny (flow cytometry), pomoże wykryć brak specyficznych białek na powierzchni czerwonych krwinek, co powoduje ich rozpad i w konsekwencji niedokrwistość – dodaje dr n. med. Marek Dudziński.

Kiedy udać się do lekarza?

Jeśli błąd skóry i osłabieniu towarzyszą inne objawy, takie jak bóle brzucha, duszności, ciemny moczu lub objawy utrzymują się przez dłuższy okres konieczna jest konsultacja lekarska. Choć w wielu przypadkach odpowiednia dieta i suplementacja pomagają w odzyskaniu energii, w niektórych sytuacjach objawy mogą sugerować konieczność bardziej zaawansowanej diagnostyki.

– Pacjenci często odwołują wizytę u lekarza, licząc, że objawy miną samoistnie. Tymczasem wcześniej postawiona diagnoza często daje większe szanse na pełny powrót do zdrowia – dodaje ekspert Fundacji.

W przypadku niepokojących objawów, takich jak przewlekłe zmęczenie, najlepszym krokiem jest konsultacja z lekarzem i wykonanie podstawowych badań. Wczesna diagnoza może być początkiem zmian, które przywrócą równowagę i dobre samopoczucie. Dbanie o zdrowie to inwestycja, która zawsze się opłaca.

Źródło: IP