

smart-диагностика дефицита железа

СИМПТОМЫ	Нет	Редко/ Слабо	Периодически/ Терпимо	Часто / Умеренно	Постоянно/ Выражение
1. Слабость, повышенная утомляемость	0	1	2	3	4
2. Раздражительность, психологическая лабильность	0	1	2	3	4
3. Недостаточная концентрация внимания	0	1	2	3	4
4. Депрессивное настроение	0	1	2	3	4
5. Снижение трудоспособности, снижение толерантности к физическим нагрузкам	0	1	2	3	4
6. Дневная сонливость	0	1	2	3	4
7. Головные боли по утрам	0	1	2	3	4
8. Гипотония, головокружение, шум в ушах, склонность к обморокам в душной обстановке	0	1	2	3	4
9. Пониженный аппетит	0	1	2	3	4
10. Отвращение к некоторым продуктам питания (мясо, шоколад, сладости, мед) и непищевым веществам (глина, шерсть)	0	1	2	3	4
11. Извращение вкуса - непреодолимое желание есть что-либо необычное (зубной порошок, мел, глину, песок, фарш, крупу)	0	1	2	3	4
12. Извращение обоняния - пристрастие к запахам (бензин, керосин, ацетон, запах лаков, красок)	0	1	2	3	4
13. Тяжесть в пояснице/боли в конце рабочего дня	0	1	2	3	4
14. Непроизвольное желание шевелить/двигать ногами перед засыпанием	0	1	2	3	4
15. Повышенная предрасположенность к инфекциям (герпес, фурункулез, ИППП, частые ОРВИ, ОРЗ)	0	1	2	3	4
16. Обильные менструальные кровопотери * ТОЛЬКО ДЛЯ ЖЕНЩИН!	0	1	2	3	4
17. Одышка и сердцебиение при обычных физических нагрузках	0	1	2	3	4
18. Зябкость рук, ног, немотивированный субфебрилитет	0	1	2	3	4
19. Сухость кожи, шелушение, сухие локти, трещины кожи пяток, пальцев, локализованный или генерализованный кожный зуд, коричневые пятна на тыльной поверхности кистей и лица	0	1	2	3	4
20. Стоматит - трещины, «заеды» в углах рта; глоссит - чувство распирания, боли в языке, покраснение его кончика, «лакированный», «географический язык»; хейлит - покраснение, шелушение, отек губ; пародонтоз, кариес	0	1	2	3	4
21. Ломкость, тусклость, истончение и исчерченность ногтей, ложкообразная вогнутость ногтей	0	1	2	3	4
22. Тусклость, ломкость, выпадение волос, ранняя седина	0	1	2	3	4
23. Голубоватый оттенок склер (белочная оболочка глаза)	0	1	2	3	4
24. Снижение остроты зрения в темноте	0	1	2	3	4
25. Трудности при проглатывании твердой пищи, таблеток, капсул	0	1	2	3	4
26. Снижение мышечного тонуса, мышечная слабость	0	1	2	3	4
27. Императивные позывы на мочеиспускание, недержание мочи при смехе и чихании, ночные позывы к мочеиспусканию	0	1	2	3	4
28. Неустойчивый стул, снижение желудочной секреции, атрофический гастрит, запоры	0	1	2	3	4
Менее 10 баллов: вероятен достаточный уровень железа Более 10 баллов: вероятен дефицит железа, необходимо дообследование					
ВСЕГО					