

# Testaa, onko sinulla raudanpuute ja/tai anemia



Täytä testi ja tallenna se. Kun teet tersin myöhemmin uudelleen tallenna se eri nimellä, niin voit seurata voitisi kehittymistä testin avulla.

Laita rasti ruutuun, mikäli kuvattu oire kuuluu sinulle. Merkitse myös, kuinka usein oire esiintyy sinulla.

OIRE	KYLLÄ	EI	Päivittäin	Kerran viikossa	Kerran kk:ssa	Harvemmin
<b>kalpeus</b>						
<b>väsymys / koomaväsymys</b>						
<b>aivosumu</b>						
<b>uupumus</b>						
<b>voimattomuus</b>						
<b>energiatason lasku</b>						
<b>liikunnan aiheuttama väsymys</b>						
<b>hidas liikunnasta palautuminen</b>						
<b>lihasten kipeytyminen</b>						
<b>huimaus</b>						
<b>päänsärky</b>						
<b>rasitushengenahdistus</b>						
<b>sydämen rytmihäiriöt</b>						
<b>nopea leposyke</b>						
<b>leposykkeen nopea nousu</b>						
<b>korvien suhina</b>						

KYLLÄ

EI

Päivittäin

Kerran  
viikossa

Kerran  
kk:ssa

Harvem-  
min

**painon lasku**

**painon nousu**

**alhainen ruumiinlämpö**

**käsien/jalkojen kylmyys**

**heikentynyt työkyky**

**suorituskyvyn lasku**

**levottomat jalat**

**hikoilemattomuus**

**ihon kuivuminen**

**hiusten haurastuminen**

**hiusten lähtö**

**kynsien haurastuminen**

**nielemisvaikeus**

**suupielten halkeilu**

**sielen kirvely/kipeytyminen**

**älyllisten toimintojen  
heikkeneminen**

KYLLÄ

EI

Päivittäin

Kerran  
viikossa

Kerran  
kk:ssa

Harvem-  
min

**kilpirauhasen vajaatoiminta**

**aineenvaihdunnan seisahtumi-  
nen**

**turvotus**

**akne**

**epäsäännölliset kuukautiset**

**runsaat kuukautiset**

**ennenaikainen synnytys**

**lapsen pieni syntymäpaino**

**vastustuskyvyn heikkeneminen**

**elohiiri**

**pica-oire**

**tummat tai vihreät ulosteet**

**suolen toiminnan häiriöt (ri-  
puli, uloste)**

**nivel- ja/tai lihaskivut**

**unihäiriöt**

Listassa olevat oireet voivat liittyä anemiaan tai raudanpuutteeseen.

Kyllä-vastaus viittaa raudanpuutteeseen ja/tai anemiaan.

Oireiden määrä on yksilöllinen.

Yksikin oire saattaa johdattaa sinut tutkimaan raudanpuutetta.

Raudanpuute arvioidaan ferritiini-mittauksella (P-Ferrit tai S-Ferrit), mutta koska ferritiini reagoi esimerkiksi tulehdukseen arvoa nostavasti, on syytä ottaa myös muita rautataseeseen kuuluvia verikokeita.

Anemia diagnosoidaan hemoglobiiniarvon perusteella.

Anemia on pitkälle edennyt raudanpuute.

Alla olevat oireet voivat liittyä myös muihin tiloihin tai sairauksiin, esimerkiksi hiusten haurastuminen, aivosumu ja koomaväsymys ovat myös kilpirauhasen vajaatoiminnan oireita.

Oireiden paljous tai tiheys kertoo tilanteestasi. Jos sinulla on paljon ja usein oireita, on syytä ryhtyä heti selvittämään syytä.



[vitasal.fi](http://vitasal.fi)

Tutkittua tietoa terveydestä  
biokemian, fysiologian ja mikrobiologian  
Näkökulmasta