



Campagna promossa da



Condivide gli obiettivi dell'iniziativa



# COS'È L'ANEMIA

L'**anemia** è una patologia in cui il numero di globuli rossi nel sangue è inferiore al normale.

I globuli contengono **emoglobina**, una proteina contenente ferro e specializzata nel trasporto di ossigeno.

Se i globuli rossi diminuiscono, i tessuti non "respirano" a sufficienza, e questo può provocare debolezza e stanchezza.

## Perché i pazienti con malattia renale cronica sono a rischio **anemia**?

I pazienti con **malattia renale cronica (MRC)** sono particolarmente esposti all'anemia: si stima che la sviluppi almeno 1 persona con MRC su 7<sup>1</sup>.

Quando i reni non funzionano bene non producono abbastanza eritropoietina (EPO), un ormone che stimola la produzione di globuli rossi.

L'anemia può peggiorare nelle persone con malattia renale cronica a causa della perdita di sangue, dovuta a dialisi e a bassi livelli di vitamina B12 e acido folico, che insieme al ferro sono necessari per produrre l'emoglobina.

1. Stauffer ME, Fan T. Prevalence of anemia in chronic kidney disease in the United States. PLoS One. 2014



## I sintomi dell'anemia da malattia renale cronica



Stanchezza e  
Debolezza



Difficoltà  
di concentrazione



Affanno  
o fiato corto



Pallore



Insomnia



Mani  
e piedi freddi



Pressione  
bassa



Battito cardiaco  
accelerato



## Come viene diagnosticata?

L'anemia viene solitamente diagnosticata attraverso alcuni esami eseguiti su un campione di sangue.

Questi esami possono essere ripetuti a intervalli regolari per monitorare l'anemia e la risposta al trattamento.

**EMOGLOBINA** – Esame per misurare la quantità di emoglobina presente nel sangue: un importante indicatore della produzione di EPO, l'ormone che stimola la produzione di globuli rossi. Questo esame è il più affidabile per l'anemia associata a malattia renale cronica.

**FERRITINA** – Esame per misurare la quantità di ferro immagazzinato nell'organismo.

**SATURAZIONE DELLA TRANSFERRINA (TSAT)** – Esame per controllare la quantità di ferro disponibile che l'organismo può utilizzare.

**ANALISI DEI LIVELLI DI VITAMINA B12 E FOLATO** – Esame che può confermare il tipo di anemia.

## Come viene trattata?

In caso di anemia lieve e asintomatica, potrebbe non essere necessario alcun trattamento. Bassi livelli di vitamina B12 o acido folico possono essere ripristinati con degli integratori.

In caso di anemia da moderata a grave, occorre aumentare i livelli di emoglobina e globuli rossi:

- somministrando farmaci a base di ferro per aumentare la produzione di emoglobina;
- somministrando farmaci che possano indurre l'organismo a produrre emoglobina.

## Anemia da malattia renale cronica: 10 suggerimenti per affrontarla al meglio

### 1

#### CONDIVIDI

Parla della tua condizione a chi ti è vicino e spiega cosa comporta per la tua vita. In questo modo, ci sarà sempre qualcuno a supportarti

### 2

#### CHIEDI AIUTO

La tua stanchezza è maggiore del solito? Non c'è niente di male nel chiedere aiuto. Le persone a cui vuoi bene saranno felici di darti una mano

### 3

#### CREA LA TUA RETE

Mantieni viva la tua rete di relazioni e allargala a persone che condividono la tua condizione: cerca in rete i forum delle Associazioni e dei gruppi di pazienti

### 4

#### MANGIA CON EQUILIBRIO

Mangia in modo equilibrato per non essere mai in debito di energia. Soprattutto non far mancare il ferro, che si trova in verdure a foglia, uova, cereali fortificati e legumi

### 5

#### MANTIENITI ATTIVO

Pratica costantemente un po' di attività fisica. Puoi cominciare anche con una semplice passeggiata, portando a spasso il cane o facendo giardinaggio

### 6

#### FAI ESERCIZIO

Ci sono tanti tipi di attività: aerobica non troppo pesante, nuoto, esercizi con pesi leggeri o moderati. Chiedi al tuo medico cosa è più sicuro per te

### 7

#### PRENDITI CURA DI TE

Ritagliati sempre del tempo per fare ciò che ami: leggere, ascoltare musica, fare giardinaggio

### 8

#### FISSA I TUOI OBIETTIVI

Un diario può aiutarti a tenere traccia dei progressi e dei risultati che hai raggiunto

### 9

#### RIPOSA A SUFFICIENZA

Cerca di andare a dormire e alzarti sempre negli stessi orari: un riposo regolare aiuta a combattere la stanchezza

### 10

#### CURA LA SALUTE MENTALE

Hai sensazioni di stress, ansia o depressione? Valuta l'opportunità di rivolgerti a uno psicologo