

Czy masz takie objawy?^{1,2,3}

TAK

NIE

Mrowienie, drętwienie kończyn



Osłabienie lub nasilenie odczuwania ciepła/zimna w dłoniach lub stopach



Piekący, kłujący ból kończyn



Nadwrażliwość na dotyk w dłoniach lub stopach



Osłabienie siły mięśniowej



Kurcze łydek, drgania mięśni



Uczucie „niespokojnych nóg”



Wrażenie, że masz założone rękawiczki lub skarpetki



Sucha, spękana skóra na nogach



Ciągłe zmęczenie, obniżony nastrój



Objawy bólu kończyn¹

(zaznacz właściwe pole)

Odczuwanie bólu kończyn



stałe/przez cały dzień



w nocy

Ból jest szczególnie uciążliwy



po wysiłku fizycznym (spacer, droga do domu, bieganie)



nasila się głównie w godzinach nocnych (wysiłek fizyczny nie wywołuje, ani nie nasila dolegliwości)



Wypełnioną ankietę prześlij lekarzowi lub farmaceucie. Ułatwi to zdiagnozowanie dolegliwości.

Osoby szczególnie narażone na niedobór witaminy B₁^{3,4,6,7}

cukrzycy

· zwiększone wydalanie B₁ z moczem

pacjenci przyjmujący długotrwałe leki moczopędne, np. furosemid

intensywne diety odchudzające

osoby często spożywające alkohol

· alkohol znacznie pogarsza wchłanianie wit. B₁

osoby starsze

· upośledzone wchłanianie wit. B₁
· posiłki ubogie w tiaminę

zwiększone zapotrzebowanie na wit. B₁

· dieta wysokowęglowodanowa
· osoby intensywnie uprawiające sport
· ciąża i laktacja

zaburzone wchłanianie wit. B₁

· długotrwałe żywienie pozajelitowe
· osoby hemodializowane