

رهنمایی در مورد مصرف قرص آهن

معلومات برای مریضان، خانواده ها و مراقبت کنندگان

چرا آهن مهم است؟

بدن ما به آهن ضرورت دارد. آهن در ساختن هموگلوبین - بخشی از سلولهای سرخ خون شما که اکسیجن را در همه بدن شما انتقال می دهد، به کار می رود. آهن همچنان برای تقویت عضلات، تامین انرژی و کارکرد ذهنی مهم است. اگر سطح آهن بدن شما پایین باشد شما احساس خستگی کرده و ممکن است نتوانید کارهای عادی روزانه خود را انجام دهید. با پایین آمدن بیشتر سطح آهن در بدن، سطح هموگلوبین بدن از حالت عادی پایین تر می گردد. این حالت را کمخونی کمبود آهن می گوید.

چرا نسخه قرص آهن یا شربت آهن به من داده شده است؟

هنگامی که آزمایش خون شما نشان دهد که به آهن بیشتر ضرورت دارید، داکتر شما نسخه قرص یا شربت آهن به شما می دهد. هنگامی که آهن بدن شما کم است، مشکل است که تنها با تغییر رژیم غذایی بتوانید مقدار کافی آهن وارد بدن خود کنید. قرص و شربت آهن دارای آهن بیشتر از غذا است و به سرعت میتواند جایگزین آهن شود. قرص آهن را تنها در صورت تجویز داکتر باید گرفت.

آیا همه قرص ها یا شربت آهن یکسان است؟

نه. مقدار آهن در قرص ها یا شربت های مختلف خیلی فرق دارد. تعداد مختلف قرص ها و مقویات آهن را می توان از پیشخوان ها (بدون نسخه) خریداری کرد، اما همه این ها دارای مقدار کافی آهن که سبب بهبودی گردد نیست. این مهم است که شما همان قرصی را باید بگیرید که داکتر شما تجویز کرده است.

چگونه از قرص های آهن استفاده کنم؟

- < توصیه داکتر خود را در مورد تعداد مصرف روزانه و وقت مصرف قرص ها را تعقیب کنید.
- < قرص را به صورت کامل بگیرید، آنرا خورد نکنید و نجوید.
- < آهن با معده خالی (یک ساعت پیش یا دو ساعت بعد از غذا) همراه با یک گیلان آب یا آب میوه بهتر جذب می گردد. ویتامین C موجود در میوه به جذب بیشتر آهن در بدن کمک می کند اما اساسی نیست - آب درست است.
- < **نباید** قرص یا شربت آهن را با چای، قهوه، شیر، چاکلیت، کولا یا مشروبات الکولی مصرف کنید زیرا سبب کاهش جذب مقدار آهن در بدن می شود.
- < **نباید** دواهای ذیل را با قرص یا شربت آهن درعین وقت مصرف کنید - کلسیم، ضد اسیدها (مانند مایلنتا و گاوپسکان)، بعضی از دواهای برای پوکی استخوان، تایروئید و پارکینسن و بعضی دواهای ضد مکراب. از داکتر خود بپرسید که چند ساعت در بین مصرف این ها باید فاصله باشد.

دور از دسترس اطفال گذاشته شود

- < قرص های آهن، مانند همه دواهای دیگر، باید در الماری قفل شده دور از دسترس اطفال گذاشته شود.
- < یک مقدار کم آهن برای اطفال شیرخوار و کم عمر می تواند سمی و حتی کشنده باشد.
- < هرگز دوز (مقدار تجویز شده) یک فرد بالغ را به طفل ندهید.
- < اگر یک طفل بطور تصادف قرص آهن را بخورد فوراً به مرکز معلومات سموم به شماره 131 126 زنگ بزنید.

رهنمائی در مورد مصرف قرص آهن (ادامه)

به چه عوارض جانبی ممکن است دچار شوم؟ چگونه می توانم آنها را کاهش دهم؟

هر کس با گرفتن قرص یا شربت آهن دچار عوارض جانبی نمی شود. اگر دچار شدید، اغلب بهبود می یابد چون بدن شما با آنها عادی می شود. عوارض جانبی قرار ذیل است:

< قبضیت و اسهال. مصرف فایبر (الیاف) و مایعات بیشتر در غذا سبب کاهش قبضیت می شود. در صورت نیاز، از داکتر یا دواساز خود در مورد یک قبض کشای ملایم مشوره بخواهید.

< ناراحتی معده، دلبدی (احساس استفراغ) یا درد شکم (گرفتگی عضلات). مصرف آهن با غذا یا در شب می تواند در کاهش این ناراحتی ها کمک کند. همچنان، می توان این ناراحتی ها را با مصرف مقدار کمتر آهن کاهش داد (طور مثال، خوردن یک تابلت دو یا سه بار در هفته) یا گرفتن مقدار کمتر آهن در هر روز (استفاده از شربت آهن) و به آهستگی زیاد کردن مقدار آن - این تغییرات را تنها بعد از صحبت کردن با داکتر خود می توانید وارد کنید.

< قرص آهن معمولاً رنگ مدفوع را سیاه می سازد.

بعضی افراد قرص یا مایع آهن را تحمل کرده نمی تواند، اگر شما دچار این حالت شدید، تشویش نکنید زیرا آهن را می توان در ورید شما زرق کرد. اگر به زرق داخل وریدی آهن نیاز داشتید، جزوه معلومات در مورد تزریق داخل وریدی آهن را بخواهید.

چه چیزهایی را باید به داکتر یا دواساز خود بگویید؟

- هر گونه دواهایی را که فعلاً مصرف می کنید، به شمول دواهای بدون نسخه
- اگر هرگونه دوی را بدون نسخه می گیرید از دواساز بپرسید که آیا درست است که این دواها را با قرص یا شربت آهن مصرف کنید.
- اگر مدفوع شما قیری رنگ یا دارای رگه های سرخ است
- اگر ناراحتی یا درد شکم دارید
- اگر در مورد هر یکی از عواض جانبی تشویش دارید.

تاچه مدت من ضرورت به مصرف کردن قرص آهن دارم؟

این بستگی دارد به علت کمبود آهن و چگونگی پاسخ بدن شما به تداوی. یک دوره تداوی حداقل چند ماه را در بر می گیرد. داکتر شما آزمایشات بیشتر خون را ترتیب می دهد تا معلوم کند که قرص ها کار می کند و برنامه بیشتری برای تداوی شما را روی دست گیرد. اطمینان حاصل کنید که از داکتر خود بپرسید که چه موقع این ها باید انجام شود.

ممکن است زمان هایی نیز باشد که شما باید مصرف قرص های آهن را برای مدت کوتاه متوقف کنید (مانند پیش از کولونوسکوپی یا بعد از عمل جراحی). اگر متوقف گردید، اطمینان یابید که می دانید که چه موقع دوباره باید آنرا شروع کنید.

برنامه آهن من: نام قرص آهن توصیه شده:

یا هر یکی از این ها که دایره کشیده شده است:

Ferro-tab, (قرص فیرو)، Ferro-f-tab، (قرص فیرو اف)، FGF، (اف جی اف)، Fefol (فیفول)،
Ferrogradumet (فیروگرادومت)، Ferrograd C (فیروگراد سی) Maltofer (مالتوف).

دوز/ هر از چند گاهی دوا را باید مصرف کرد:

تاریخ شروع: تاریخ آزمایش های بعدی:

یادداشت های دیگر:

.....

برای معلومات بیشتر:

با داکتر، پرستار، قابله یا دواساز خود صحبت کنید.

مواد ب ای مریضان در:

www.sahealth.sa.gov.au/bloodorgantissue

