

# Demir hapları almak için rehber

## Hastalar, aileler ve bakım sağlayanlar için bilgi

### Demir neden önemlidir?

Vücudumuzun demire ihtiyacı vardır. Demir hemoglobin üretmek için kullanılır – hemoglobin alyuvarlarınızın bir parçasıdır, vücudunuzda oksijen taşır. Demir aynı zamanda kas gücü, enerji ve sağlıklı zihin fonksiyonları için de önemlidir. Eğer vücudunuzdaki demir seviyesi az ise, kendinizi yorgun hissedebilir ve günlük aktivitelerinizi yerine getiremeyebilirsiniz. Eğer vücudunuzdaki demir seviyesi daha da azalacak olursa, hemoglobinin seviyeleri normalin altına düşer. Bu durum demir eksikliği anemisi olarak bilinir.

### Neden demir hapları veya sıvı demir alma ihtimalim olabilir?

Eğer kan testleriniz daha fazla demire ihtiyacınız olduğunu gösterirse, doktorunuz size demir hapi veya sıvı demir verir. Eğer demir seviyeniz bir kere azalrsa sadece yemek alışkanlıklarınızı değiştirmekle yeterli demiri geri kazanmak zordur. Demir tabletleri ve sıvı demir yiyeceklerden daha yüksek seviyede demir içerir ve kanınızdaki demiri daha çabuk yeniler. Demir tableti ve sıvı demir sadece doktorunuz tarafından tavsiye edildiğinde alınmalıdır.

### Bütün demir hapları veya sıvı demir aynı mi?

**No.** Değişik demir hapları ve sıvı demir farklı seviyelerde demir içerir. Bir çok demir hap çeşitleri ve tonikleri eczaneden reçetesiz olarak satın alınabilir. Ancak bu hapların hepsi kanınızdaki demir seviyelerinde değişiklik yapacak kadar demir içermez. Doktorunuz tarafından tavsiye edilen hapi almanız önemlidir.

### Demir haplarını nasıl alabilirim?

- > Ne kadar hapi ve ne zaman alacağınızı bilmek için doktorunuzun verdiği talimatları takip ediniz
- > Hapları bütün olarak alın, ezmeyin ve çiğnemeyin
- > Demir en çok mideniz boşken, meyve veya meyve suyuyla alındığında absorbe edilir (yemekten bir yada iki saat sonra). C vitamini içeren meyve suları vücudunuza daha çok demir girmesini sağlar ama çok gerekli değildir, su ile almak da yeterlidir
- > BUNLARI YAPMAYINIZ demir hapını, sıvı demiri, çay, kahve, süt, çikolata, kola yada şarap ile almayınız. Bunlar vücudunuzun demir seviyesini azaltır
- > BUNLARI YAPMAYINIZ demir hapını ve sıvı demir ile beraber aynı zamanda şu ilaçları almayınız- kalsiyum; antacids (Mylanta and Gaviscon); osteoporosism için ilaç, tiroit veya parkinson hastalıkları ilaçları; bazı antibiyotikler. Demir tabletinizi yada sıvı demiri kaç saat sonra alabileceğinizi doktorunuza yada hemşirenize sorunuz.

### ÇOCUKLARDAN UZAK TUTUNUZ

- > Demir hapları bütün diğer ilaçlar gibi, dolapta kilitli ve çocukların yetişeceği yerden uzak tutulmalıdır.
- > Az miktarda demir bebeklerde ve küçük çocuklarda zehirleyici olabilir, ölümlere bile sebep olabilir.
- > Bir çocuğa asla yetişkin dozu vermeyiniz.
- > Eğer bir çocuk kaza ile demir hapi alırsa hemen Zehir Bilgi Merkezini, 131 126 numaralı telefondan arayınız.



Demir hapları almak için rehber (devamı)

## Bana nasıl yan etkiler olabilir? Bunları nasıl azaltabilirim?

Demir haplarının ve sıvı demirin yan etkileri herkeste görülmez. Eğer bazı yan etkiler yaşıyorsanız, bu etkiler vücudunuz demire alışmaya başladıkça geçecektir. Yan etkiler şunlardır:

- > Kabızlık yada ishal. Daha fazla sıvı ve lifli yiyecekler kabızlığın azalmasına yardımcı olur. Eğer gerekirse, doktorunuzdan yada eczacınızdan hafif bir kabızlık giderici için tavsiye alın.
- > Karın ağrısı, mide bulantısı, mide ağrısı (kramplar). Demiri yemekle beraber veya akşam almak yardımcı olabilir. Bu belirtiler daha az miktarda demir alınarak da azaltılabilir (1 hap haftada iki yada üç kere almak gibi) yada günde daha az seviyede demir alınabilir (sıvı demir kullanmak gibi) ve alınan miktar yavaş yavaş arttırılabilir. Bu değişiklikler sadece doktorunuzla konuştuktan sonra yapılmalıdır.
- > Demir haplarının dışkıyı siyah yapması normaldir.

Bazı insanlar demir haplarına katlanamazlar. Eğer demir haplarına katlanamazsanız endişelenmeyin, demir damarınızdan da enjekte edilebilir. Eğer aşağıdaki durumlar sizin durumunuza uygunsa, Intravenous Demir Aşılama broşürünü isteyiniz.

## Doktorunuza veya eczacınıza ne söylemelisiniz?

- Eğer şu anda reçeteli yada reçetesiz başka ilaçlar alıyorsanız
- Eğer çeşitli reçetesiz ilaçlar alıyorsanız eczacınıza demir hapi yada sıvı demirle beraber alınıp alınmayacağını sorunuz.
- Eğer dışkıyı koyu renkli ve kırmızı şeritli ise
- Eğer karnınızda ağrı veya acı varsa
- Herhangi bir yan etki sizi endişelendiriyorsa

## Demir haplarını ne kadar süre alma ihtiyacında olacağım?

Bütün bunlar sizin neden demir eksikliği yaşadığınıza ve tedaviye nasıl cevap vereceğinize bağlıdır. Bir tedavi en az birkaç ay boyunca uygulanır. Doktorunuz hapların işe yarayıp yaramadığını görmek ve ileriye dönük tedavi planları yapmak için bazı kan testleri verecektir. Kan testinin ne zaman yapılması gerektiğini doktorunuza sorduğunuzdan emin olunuz.

Bazı zamanlarda da hapları almaya ara vermeniz gerekebilir (kolonoskopiden önce yada bir operasyondan sonra). Eğer demir almaya ara verdiyseniz tekrar ne zaman alacağınızdan emin olunuz.

**Demir planım:** Tavsiye edilen demir hapının adı:

VEYA aşağıdakilerin bir tanesini işaretleyiniz:

Ferro-tab, Ferro-f-tab, FGF, Fefol, Ferrogradumet, Ferrograd C, Maltofer

Miktarı / ne kadar zamanda bir alıyorsunuz: .....

Başladığınız gün: ..... Teslere gideceğiniz gün: .....

Diğer notlar: .....

**Daha fazla bilgi için:**

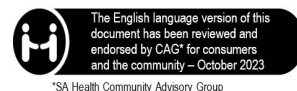
**Doktorunuza, hemşireye, ebeve ya eczacıya konuşunuz**

Hastalar için kaynaklar:

[www.sahealth.sa.gov.au/bloodorgantissue](http://www.sahealth.sa.gov.au/bloodorgantissue)

© Department for Health and Wellbeing, Government of South Australia.

All rights reserved. BloodSafe TP-L3-813 v1.2 October 2023



**BloodSafe**



**Government  
of South Australia**  
SA Health