

Οδηγός για τη λήψη χαπιών σιδήρου

Πληροφορίες για ασθενείς, οικογένειες και φροντιστές

Γιατί το σίδηρο είναι σημαντικό;

Το σώμα μας χρειάζεται σίδηρο. Το σίδηρο χρησιμοποιείται για να κάνει αιμοσφαιρίνη – το μέρος των ερυθρών αιμοσφαιρίων σας που μεταφέρουν οξυγόνο στους ιστούς του σώματος σας. Επίσης είναι σημαντικό για μυϊκή δύναμη, ενέργεια και καλή πνευματική λειτουργία. Αν τα επίπεδα σας σιδήρου στο αίμα είναι χαμηλά μπορεί να σας κάνουν να αισθάνεστε κουρασμένοι και να μην μπορείτε να κάνετε φυσιολογικές καθημερινές δραστηριότητες. Καθώς η ποσότητα σιδήρου στο σώμα μειώνεται ακόμη περισσότερο, το επίπεδο της αιμοσφαιρίνης κατεβαίνει κάτω από το κανονικό. Αυτή η έλλειψη ονομάζεται σιδηροπενική αναιμία.

Γιατί μπορεί να μου δοθεί ιατρική συνταγή για χάπια σιδήρου ή υγρό σιδήρου;

Ο γιατρός σας θα σας δώσει συνταγή για χάπια ή υγρό σιδήρου όταν αιματολογική εξέταση δείξει ότι χρειάζεστε περισσότερο σίδηρο. Όταν ήδη βρίσκεστε σε χαμηλό επίπεδο σιδήρου είναι δύσκολο να ξαναμπεί στο σώμα σας αρκετό σίδηρο μόνο με αλλαγή της δίαιτας σας. Τα χάπια και το υγρό σιδήρου περιέχουν σίδηρο σε ψηλότερα επίπεδα από το φαγητό. Βοηθούν να αναπληρωθεί το σίδηρο πιο γρήγορα. Τα χάπια σιδήρου θα πρέπει να παίρνονται μόνο όταν συστήνονται από το γιατρό σας.

Όλα τα χάπια σιδήρου και υγρά σιδήρου είναι τα ίδια;

Όχι. Η ποσότητα σιδήρου σε διαφορετικά χάπια ή υγρά σιδήρου διαφέρει αρκετά. Πολλά διαφορετικά χάπια και δυναμωτικά σιδήρου μπορούν να αγοραστούν χωρίς συνταγή, αλλά πολλά από αυτά δεν έχουν αρκετό σίδηρο για να κάνουν διαφορά. Είναι σημαντικό να παίρνετε το χάπι που σας συστήνει ο γιατρός σας.

Πώς να παίρνω τα χάπια σιδήρου;

- > Ακολουθήστε τις οδηγίες που σας δόθηκαν από το γιατρό σας για πόσα χάπια και πότε θα πρέπει να τα παίρνετε.
- > Να παίρνετε τα χάπια ολόκληρα, μην τα λιώνετε ή μασάτε.
- > Το σίδηρο απορροφάται καλύτερα με άδειο στομάχι (μια ώρα πριν ή δυο μετά από γεύμα) με ένα ποτήρι νερό ή χυμό. Η Βιταμίνη Γ σε φρουτοχυμό μπορεί να βοηθήσει να μπει στο σώμα σας λίγο περισσότερο σίδηρο αλλά δεν είναι απαραίτητο – νερό μόνο είναι εντάξει.
- > ΜΗΝ ΠΑΡΕΤΕ το χάπι ή το υγρό σας σιδήρου με τσάι, καφέ, γάλα, σοκολάτα, κόλα ή κρασί καθώς αυτά λιγοστεύουν την ποσότητα σιδήρου που απορροφάται από το σώμα.
- > ΜΗΝ ΠΑΡΕΤΕ τα πιο κάτω φάρμακα την ίδια ώρα με τα χάπια ή το υγρό σιδήρου - ασβέστιο, αντιόξινα (για παράδειγμα Mylanda και Gaviscon), μερικά χάπια για οστεοπόρωση, θυρεοειδή ή Πάρκινσον, μερικά αντιβιοτικά. Ρωτήστε το γιατρό ή το φαρμακοποιό σας με πόσες ώρες διαφορά να τα παίρνετε.

ΦΥΛΑΤΕ ΤΑ ΜΑΚΡΥΑ ΑΠΟ ΠΑΙΔΙΑ

- > Τα χάπια σιδήρου, όπως όλα τα φάρμακα, πρέπει να φυλάσσονται σε κλειστό ντουλάπι μακριά από παιδιά.
- > Μια μικρή ποσότητα σιδήρου μπορεί να είναι δηλητηριώδης, ακόμη και θανατηφόρα για νήπια και μικρά παιδιά.
- > Ποτέ σας μην δίδετε δόση για ενήλικους σε παιδιά.
- > Αν ένα παιδί πάρει κατά λάθος χάπια σιδήρου τηλεφωνήστε αμέσως στο Κέντρο Πληροφοριών για Δηλητήρια (Poisons Information Centre) στο 131126.



Οδηγίες για τη λήψη χαπιών σιδήρου (συνέχεια)

Τι παρενέργειες μπορεί να έχω; Πώς μπορώ να τις μειώσω;

Δεν έχουν όλοι παρενέργειες από χάπια ή υγρό σιδήρου. Αν έχετε, συχνά βελτιώνονται καθώς το σώμα συνηθίζει τα χάπια ή το υγρό σιδήρου. Οι παρενέργειες περιλαμβάνουν:

- > Δυσκοιλιότητα και διάρροια.
- > Περισσότερα υγρά και ίνες στη διαίτά σας μπορούν να βοηθήσουν να μειώσουν τη δυσκοιλιότητα. Αν χρειάζεται, ζητήστε συμβουλή από το γιατρό ή το φαρμακοποιό σας για ήπιο καθαρτικό.
- > Στομαχικές ενοχλήσεις, ναυτία (αναγούλα) ή στομαχόπουνους (κράμπες). Λήψη σιδήρου με το φαγητό ή τη νύχτα μπορεί να βοηθήσει. Τα συμπτώματα αυτά μπορούν να ανακουφιστούν παίρνοντας σίδηρο σε μικρότερες ποσότητες (για παράδειγμα, παίρνοντας 1 χάπι δυο ή τρεις φορές τη βδομάδα) ή παίρνοντας χαμηλότερη δόση σιδήρου κάθε μέρα (για παράδειγμα, χρησιμοποιώντας υγρό σιδήρου) και αυξάνοντας την ποσότητα σταδιακά – οι αλλαγές αυτές θα πρέπει να γίνουν μόνο μετά που θα μιλήσετε με το γιατρό σας.
- > Είναι φυσιολογικό τα χάπια σιδήρου να κάνουν τις κενώσεις εντέρου (κόπρανα) μαύρα. Μερικά άτομα δεν ανέχονται χάπια ή υγρό σιδήρου. Αν αυτό συμβεί σε σας, μην ανησυχείτε καθώς σίδηρο μπορεί να δοθεί με ένεση σε φλέβα σας. Αν αυτό σας αφορά ζητήστε το φυλλάδιο για Ενδοφλέβια Χορήγηση Σιδήρου (Intravenous Iron Infusion).

Τι να πείτε στο γιατρό ή φαρμακοποιό σας

- Αν επί του παρόντος παίρνετε οποιαδήποτε άλλα φάρμακα, περιλαμβανομένων και χωρίς συνταγή.
- Αν αγοράσετε επιπρόσθετα χωρίς συνταγή φάρμακα ρωτήστε το φαρμακοποιό σας αν είναι εντάξει να τα παίρνετε με τα χάπια ή το υγρό σιδήρου σας
- Αν τα κόπρανά σας φαίνονται σαν πίσσα ή έχουν κόκκινες γραμμές
- Αν έχετε στομαχόπουνους
- Αν σας ανησυχούν οποιεσδήποτε παρενέργειες

Πόσο καιρό θα πρέπει να παίρνω χάπια σιδήρου;

Εξαρτάται από το λόγο για την έλλειψη του σιδήρου σας και πώς ανταποκρίνεστε στη θεραπεία. Μια σειρά θεραπείας συνήθως διαρκεί τουλάχιστο μερικούς μήνες. Ο γιατρός σας θα διευθετήσει περεταίρω αιματολογικές εξετάσεις για να ελέγξει αν τα χάπια δουλεύουν και να σχεδιάσει περεταίρω τη θεραπεία σας. Ρωτήστε πότε μπορεί να γίνει αυτό.

Επίσης μπορεί να υπάρχουν περιστάσεις που θα πρέπει να σταματήσετε να παίρνετε τα χάπια σιδήρου σας για λίγο καιρό (για παράδειγμα, πριν από κολonosκόπηση ή μετά από εγχείρηση). Αν τα σταματήσετε, βεβαιωθείτε ότι γνωρίζετε πότε θα πρέπει να ξαναρχίσετε να τα παίρνετε.

Το σχέδιό μου για σίδηρο: Όνομα του χαπιού/των χαπιών σιδήρου που συστήνονται

.....

Η οποιαδήποτε από αυτά σε κύκλο:

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

Δόση / πόσο συχνά να τα παίρνετε

Ημερομηνία που τα αρχίσατε: Ημερομηνία εξετάσεων παρακολούθησης.....

Άλλες σημειώσεις:.....

.....

Για περισσότερες πληροφορίες:

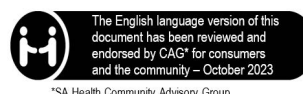
Μιλήστε στο γιατρό, νοσοκόμα, μαία ή φαρμακοποιό σας.

Υλικό για ασθενείς στην ιστοσελίδα:

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



*SA Health Community Advisory Group

BloodSafe



Government of South Australia

SA Health