

دليل تناول حبوب الحديد

معلومات للمريض والعائلة ومقدم الرعاية

ما هي أهمية الحديد؟

اجسامنا بحاجة للحديد. حيث يقوم جسم الانسان باستخدام الحديد لصناعة الهيموغلوبين - وهو الجزء من خلايا الدم الحمراء المسؤول عن نقل الاوكسجين الى جميع انحاء الجسم. كما أنه مهم لقوة عضلات الجسم والطاقة والوظائف الذهنية الجيدة. انخفاض مستويات الحديد في الجسم قد يؤدي الى الشعور بالتعب وعدم القدرة على أداء النشاطات اليومية الاعتيادية. وعند حصول المزيد من الانخفاض في مستوى الحديد في الجسم، سينخفض مستوى الهيموغلوبين الى أقل من الطبيعي، وهي الحالة التي تعرف باسم فقر دم نقص الحديد.

لماذا يمكن أن يصف لي الطبيب حبوب حديد أو شراب حديد؟

سيصف طبيبك حبوب حديد أو شراب حديد عندما تُظهر نتائج تحاليل الدم أنك بحاجة للمزيد من الحديد، فعندما ينخفض الحديد في الجسم يصبح من الصعب الحصول على كمية كافية منه بمجرد تغيير نظامك الغذائي. تحتوي حبوب الحديد وشراب الحديد على مادة الحديد بمستويات أعلى مما هو موجود في الغذاء، مما يساعد على تعويض الحديد بشكل أسرع. يجب تناول حبوب الحديد فقط عندما يوصى الطبيب بذلك.

هل أن جميع أنواع حبوب الحديد أو أشربة الحديد متشابهة؟

لا. إن كمية الحديد تختلف كثيرا جدا من نوع لآخر من الحبوب أو الأشربة. يمكن شراء أنواع كثيرة مختلفة من حبوب الحديد والمقويات بدون وصفة طبية، ولكنها لا تحتوي جميعها على كميات كافية من الحديد لكي تُحدث فرقا في مستوى الحديد بالجسم. إن من المهم أن تتناول الحبوب التي يوصي بها طبيبك.

كيف أتناول حبوب الحديد؟

- < أتبع تعليمات طبيبك بشأن عدد الحبات التي يجب أن تتناولها ومتى يتم تناولها.
- < تناول الحبة كاملة، بدون أن تطحنها أو تمضغها.
- < يقوم الجسم بامتصاص الحديد على أفضل وجه حينما تكون المعدة فارغة (ساعة قبل تناول وجبة الطعام أو ساعتان بعدها)، مصحوبا بقدر ماء أو عصير. إن فيتامين سي الموجود في عصائر الفاكهة يمكن أن يساعد على دخول كمية أكثر بقليل من الحديد الى الجسم ولكنه ليس ضروريا، حيث أن الماء لوحده كافٍ.
- < لا تتناول حبة الحديد أو شراب الحديد مع الشاي أو القهوة أو الحليب أو الكاكاو أو الكولا أو النبيذ، حيث ان هذه المشروبات تخفض مقدار الحديد الذي يمتصه الجسم.
- < لا تتناول الأدوية التالية في نفس الوقت مع حبوب الحديد أو شراب الحديد: الكالسيوم؛ مضادات الحموضة (مثل ميلانتا و جافسكون)؛ بعض أدوية هشاشة العظام أو الغدة الدرقية أو الباركنسون؛ وبعض المضادات الحيوية. اسأل الطبيب أو الصيدلي عن عدد الساعات الواجب انتظارها بين تناول كل دواء والدواء الآخر.

إبقاء الأدوية بعيدا عن متناول الأطفال

- < حبوب الحديد، مثلها مثل جميع الأدوية الأخرى، يجب وضعها في خزانة مقفولة بعيدا عن متناول يد الأطفال.
- < إن كمية صغيرة من الحديد يمكن أن تكون سامة، أو حتى مميتة، بالنسبة للرُضّع والأطفال الصغار.
- < لا يجوز بتاتا إعطاء الطفل جرعة مخصصة للبالغين.
- < في حالة تناول طفل بشكل عرضي لحبوب حديد، يتوجب الاتصال فورا بمركز معلومات السموم (Poisons Information Centre) على الرقم 131126.

دليل تناول حبوب الحديد (بقية)

ما هي المضاعفات الجانبية التي يمكن أن أتعرض لها؟ كيف يمكنني تخفيفها؟

لا يتعرض الجميع لمضاعفات جانبية كنتيجة لتناول حبوب الحديد أو شراب الحديد. وإذا حصلت مضاعفات جانبية، فإنها تخف مع تعوّد الجسم عليها. تتضمن المضاعفات الجانبية ما يلي:

- < إمساك وإسهال. إن تناول المزيد من السوائل والألياف ضمن نظامك الغذائي يمكنه أن يساعد في تخفيف الإمساك. أطلب من الطبيب أو الصيدلي المشورة عند الحاجة بشأن دواء مُسهل خفيف.
- < اضطراب في المعدة أو غثيان (شعور برغبة في التقيؤ) أو ألم في المعدة (تشنجات). إن تناول الحديد مع الطعام أو في الليل يمكن أن يخفف من ذلك، كما يمكن تخفيف هذه الأعراض عن طريق تناول الحديد بمقادير أصغر (مثلاً تناول حبة واحدة مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع) أو تناول جرعة أقل من الحديد كل يوم (مثلاً تناول شراب الحديد) مع زيادة المقدار تدريجياً - لا يمكن إجراء هذه التغييرات إلا بعد استشارة طبيبك.
- < إن من الطبيعي ان يؤدي تناول حبوب الحديد الى ظهور الغائط بلون أسود.
- لا يستطيع البعض تحمّل حبوب الحديد أو شراب الحديد، فلا تقلق إذا حدث لك هذا حيث يمكن إعطاء الحديد عن طريق الحقن بالوريد. أطلب نشرة معلومات حقن الحديد بالوريد (Intravenous Iron Infusion) إذا كان لديك عدم التحمل هذا.

الأمور التي تخبر بها الطبيب أو الصيدلي

- إذا كنت تتناول أي أدوية أخرى بضمنها الأدوية المباعة بدون وصفة طبية.
- إذا أزمعت شراء أي أدوية أخرى تباع بدون وصفة طبية، تأكد من الصيدلي إن تناولها لا يتعارض مع تناول حبوب الحديد أو شراب الحديد.
- إذا ظهر غائط له شكل القطران أو فيه خطوط حمراء.
- إذا شعرت بألم أو وجع في البطن.
- إذا كانت أي من المضاعفات الجانبية تشكل مصدر قلق بالنسبة لك.

ما المدة التي يتوجب أن أتناول خلالها حبوب الحديد؟

- يعتمد ذلك على سبب نقص الحديد لديك، وعلى مدى استجابتك للعلاج. غالباً ما تستغرق فترة العلاج عدة أشهر على الأقل. سيرتب طبيبك لإجراء المزيد من تحاليل الدم لأجل التحقق من مدى فعالية الحبوب وللقيام بالمزيد من التخطيط للعلاج. تأكد من أن تسأل الطبيب متى يتوجب القيام بذلك.
- ربما يتوجب عليك في بعض الأحيان ان توقف تناول حبوب الحديد لفترة قصيرة (مثلاً قبل إجراء تنظيف للقولون أو بعد إجراء عملية جراحية). في حالة إيقاف الحبوب، تأكد من أنك تعلم متى يجب مواصلة تناولها.

خطة الحديد خاصتي: أسم حبة (حبوب) الحديد الموصى بها:

أو وضع دائرة حول أي من الأدوية التالية:

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

الجرعة / كم مرة يجب تناولها:

تاريخ البدء: تاريخ تحاليل المتابعة:

ملاحظات أخرى:

.....

المزيد من المعلومات:

تحدث مع طبيبك أو ممرضتك أو قابلتك أو الصيدلي خاصتك
معلومات للمرضى على الموقع:

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



Government
of South Australia

SA Health



The English language version of this document has been reviewed and endorsed by CAG* for consumers and the community – October 2023

*SA Health Community Advisory Group

BloodSafe