

Hướng dẫn sử dụng viên sắt

Thông tin dành cho bệnh nhân, gia đình và người chăm sóc

Tại sao chất sắt quan trọng?

Cơ thể chúng ta cần có sắt. Sắt dùng để tạo huyết sắc tố haemoglobin – là một phần trong tế bào hồng cầu có nhiệm vụ vận chuyển oxy đi khắp cơ thể. Sắt cũng rất cần thiết cho sức mạnh cơ bắp, hoạt động thể lực và giúp tinh thần hoạt động tốt. Lượng sắt thấp sẽ gây mỏi mệt và làm chúng ta không thể hoàn thành những công việc thông thường hằng ngày. Nếu lượng sắt trong cơ thể xuống thấp hơn nữa, mức huyết sắc tố haemoglobin sẽ tụt xuống dưới mức bình thường. Hiện tượng này được gọi là bệnh thiếu máu do thiếu sắt.

Tại sao tôi được chỉ định bổ sung sắt dạng viên hoặc dạng nước?

Bác sĩ của quý vị sẽ kê toa sắt dạng viên hoặc dạng nước khi kết quả thử máu cho thấy quý vị cần bổ sung chất sắt. Một khi mức sắt đã bị thấp, rất khó để lấy lại mức sắt cần thiết cho cơ thể nếu chỉ thay đổi chế độ ăn uống. Các loại thuốc sắt dạng viên và dạng nước có hàm lượng chất sắt cao hơn trong thực phẩm và giúp bù đắp chất sắt nhanh hơn. Tuy nhiên chỉ được sử dụng sắt viên khi có chỉ định của bác sĩ.

Tất cả các loại sắt dạng viên và dạng nước có giống nhau không?

Không. Hàm lượng sắt trong các loại sắt viên và sắt nước rất khác nhau. Nhiều loại sắt viên và thuốc bổ có thể mua không cần toa bác sĩ tuy nhiên không phải tất cả các loại này có đủ lượng sắt để cải thiện mức sắt của quý vị. Điều quan trọng là quý vị phải sử dụng đúng viên sắt do bác sĩ chỉ định.

Tôi sử dụng các viên sắt như thế nào?

- > Tuân theo chỉ dẫn của bác sĩ về liều lượng và thời điểm uống thuốc
- > Uống nguyên viên, không nghiền nát, không nhai
- > Sắt được hấp thụ tốt nhất khi bụng trống (1 tiếng trước hoặc 2 tiếng sau bữa ăn) cùng với một ly nước trắng hoặc nước trái cây. Vitamin C trong nước trái cây giúp việc hấp thụ sắt tốt hơn tuy nhiên không nhất thiết phải có – nước trắng là đủ.
- > KHÔNG uống sắt viên hoặc sắt nước cùng với trà, cà phê, sữa, sô-cô-la, nước cola có gas hoặc rượu vì những loại nước uống này sẽ làm giảm khả năng hấp thụ sắt vào cơ thể.
- > KHÔNG uống những loại thuốc sau cùng lúc với các viên sắt hoặc sắt dạng nước: Canxi, thuốc chống axit (ví dụ Mylanta và Gaviscon); một số loại thuốc chữa bệnh loãng xương, tuyến giáp hoặc Parkinson; một số loại kháng sinh. Hãy hỏi lại bác sĩ hoặc dược sĩ về khoảng thời gian uống giữa các loại thuốc.

ĐỂ XA TÂM TAY TRẺ EM

- > Cũng như tất cả các loại thuốc khác, các viên sắt cần được cất trong tủ, khóa lại và xa tầm tay của trẻ em.
- > Một lượng nhỏ chất sắt có thể gây ngộ độc, thậm chí tử vong ở trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ.
- > Không bao giờ cho một đứa trẻ uống liều người lớn.
- > Nếu trẻ vô tình uống phải viên sắt, gọi ngay cho Trung Tâm Thông Tin Độc Chất theo số 131126.



Hướng dẫn sử dụng viên sắt (tiếp theo)

Tôi có thể bị những phản ứng phụ nào? Làm cách nào để giảm các phản ứng này?

Không phải ai cũng có những phản ứng phụ khi uống viên sắt và sắt dạng nước. Nếu quý vị bị phản ứng phụ, thường cơ thể của quý vị sẽ quen dần và tình hình sẽ được cải thiện. Các phản ứng phụ bao gồm:

- > Táo bón hoặc tiêu chảy. Tăng chất xơ và chất lỏng trong khẩu phần ăn có thể làm giảm tình trạng táo bón. Nếu cần thiết, có thể hỏi bác sĩ hoặc dược sĩ về một loại thuốc nhuận trường nhẹ.
- > Rối loạn tiêu hóa, buồn nôn (cảm giác khó chịu), hoặc đau bụng (quặn đau). Uống thuốc sắt trong bữa ăn hoặc buổi tối có thể giúp giảm khó chịu. Các triệu chứng này cũng có thể bớt nếu uống lượng sắt ít hơn (ví dụ uống hai hoặc ba lần một tuần, mỗi lần 1 viên) hoặc giảm liều sắt trong ngày (ví dụ uống sắt dạng nước) và từ từ tăng liều lên – chỉ nên thực hiện những thay đổi này sau khi đã nói chuyện với bác sĩ.
- > Khi uống viên sắt, đi ngoài (phân) sẽ chuyển sang màu đen. Điều này bình thường. Một số người không chịu được sắt dạng viên hay nước. Nếu quý vị nằm trong số này, quý vị không nên lo lắng vì sắt có thể được chích vào tĩnh mạch. Hãy hỏi xin bản hướng dẫn Truyền Sắt qua Tĩnh Mạch nếu phương pháp điều trị này được áp dụng cho quý vị.

Cần cho bác sĩ hoặc dược sĩ biết những gì?

- Những loại thuốc khác quý vị đang uống, kể cả những loại thuốc mua không cần toa
- Những loại thuốc không cần toa bác sĩ mà quý vị muốn mua thêm. Cần hỏi lại dược sĩ xem những loại thuốc này có thể uống chung được với thuốc sắt viên hoặc nước không.
- Khi đi ngoài (phân) nhìn giống hắc ín hoặc có những vệt màu đỏ
- Khi quý vị thấy đau hay sót ở trong bụng
- Khi có những phản ứng phụ làm quý vị lo lắng

Tôi cần uống viên sắt trong bao lâu?

Điều này phụ thuộc vào nguyên nhân làm quý vị bị chứng thiếu sắt và cơ thể quý vị đáp ứng như thế nào với phương thức điều trị. Một đợt điều trị thường ít nhất vài tháng. Bác sĩ của quý vị sẽ cho quý vị thử máu lại để xem các viên sắt có tác dụng không và lên phác đồ điều trị tiếp theo. Quý vị phải hỏi lại bác sĩ khi nào cần phải thử máu lại.

Cũng có những lúc quý vị cần ngưng uống chất sắt trong một thời gian ngắn (ví dụ trước khi làm nội soi ruột già hoặc sau giải phẫu). Một khi ngưng, quý vị phải biết khi nào cần uống lại.

Phác đồ bổ sung chất sắt của tôi: Tên loại sắt viên được chỉ định:

.....

HOẶC bất kỳ loại nào được khoanh tròn sau đây:

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

Liều / số lần uống:

Ngày bắt đầu: Ngày xét nghiệm theo dõi:

Ghi chú khác:

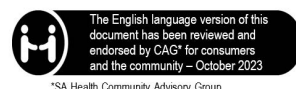
.....

Để biết thêm thông tin:

Hãy nói chuyện với bác sĩ, y tá, nhân viên đỡ đẻ hoặc dược sĩ

Tài liệu dành cho bệnh nhân được đăng tại:
www.sahealth.sa.gov.au/bloodorgantissue

© Department of 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