

Poradnik brania tabletek żelaza

Informacja dla pacjentów, rodzin i opiekunów

Dlaczego żelazo jest ważne?

Nasz organizm potrzebuje żelaza. Żelazo używane jest do wytwarzania hemoglobiny, która stanowi część czerwonych krwinek rozprawdzających po ciebie tlen. Jest ono również ważne dla siły mięśni, energii i dobrego funkcjonowania umysłu. Jeżeli poziom żelaza jest niski, wywołuje to uczucie zmęczenia i uniemożliwia normalne wykonywanie codziennych czynności. Jeżeli ilość żelaza w organizmie spadnie jeszcze niżej, poziom hemoglobiny spada poniżej normy. Nazywa się to anemią wywołaną niedoborem żelaza.

Dlaczego mogą mi zostać przepisane tabletki żelaza lub żelazo w płynie?

Twój lekarz przepisze tabletki żelaza lub żelazo w płynie, kiedy badanie krwi wykaże, że potrzebujesz więcej żelaza. Kiedy wystąpił już u ciebie niedobór żelaza, trudno jest go przywrócić do normy jedynie zmieniając dietę. Tabletki żelaza i żelazo w płynie zawierają więcej żelaza niż jedzenie. Pomagają one uzupełnić żelazo szybciej. Należy je brać jedynie wtedy, gdy zaleci to lekarz.

Czy wszystkie tabletki lub żelazo w płynie są takie same?

Nie. Ilość żelaza w różnych tabletkach lub płynach jest znacznie różna. Wiele różnych tabletek żelaza i toników można kupić bez recepty, ale nie wszystkie z nich zawierają wystarczającą ilość żelaza, by zrobić to różnicę. Ważne jest, by brać tabletki zalecone przez twojego lekarza.

Jak należy brać tabletki żelaza?

- > Postępuj zgodnie z instrukcjami swojego lekarza, co do ilości tabletek oraz pór ich przyjmowania.
- > Połykaj tabletki w całości, bez kruszenia ich lub żucia.
- > Żelazo jest najlepiej wchłaniane na pusty żołądek (na godzinę lub dwie po posiłku) ze szklanką wody lub soku. Witamina C w soku owocowym może nieznacznie ułatwić wchłonięcie żelaza, ale nie jest konieczna. Woda jest całkowicie wystarczająca.
- > NIE przyjmuj żelaza w tabletkach lub w płynie z herbatą, kawą, mlekiem, kakao, colą lub winem, ponieważ zmniejszają one ilość wchłanianego przez organizm żelaza.
- > NIE przyjmuj następujących leków w tym samym czasie, co żelazo w tabletkach lub w płynie: wapna, środków zobojętniających kwas (jak Mylanta i Gaviscon), niektórych leków przeciw osteoporozie, tarczycy lub chorobie Parkinsona, oraz niektórych antybiotyków. Zapytaj swojego lekarza, w jakich odstępach czasu należy je przyjmować.

CHROŃ PRZED DOSTĘPEM DZIECI

- > Tabletki żelaza, podobnie, jak wszystkie leki należy przechowywać w zamkniętej na klucz szafce, poza zasięgiem dzieci.
- > Niewielka ilość żelaza może być trująca, a nawet śmiertelna w przypadku niemowląt i małych dzieci.
- > Nigdy nie podawaj dziecku dawki dla dorosłych.
- > Gdyby dziecko przypadkiem pobrało tabletki żelaza, zadzwoń natychmiast do Centrum Informacji o Truciznach pod numer 131126.



Poradnik brania tabletek żelaza (ciąg dalszy)

Jakich skutków ubocznych mogę się obawiać? Jak mogę je ograniczyć?

Nie każdy doświadcza skutków ubocznych pobierając żelazo w tabletkach lub w płynie. Jeśli wystąpią, często się zdarza, że z czasem ustępują w miarę, jak organizm się do nich przyzwyczaja. Do skutków ubocznych należą:

- > Zaparcia i biegunka. Zwiększając ilość płynów i błonnika w swojej diecie można pomóc w ograniczeniu zaparć. W razie potrzeby zwróć się do swojego lekarza lub aptekarza o poradę dotyczącą łagodnego środka przeczyszczającego.
- > Rozstrój żołądkowy, mdłości lub bóle brzucha (skurcze). Przyjmowanie żelaza z jedzeniem lub wieczorem może w tym pomóc. Objawy te można również zmniejszyć biorąc żelazo w mniejszych dawkach, (np. przyjmując 1 tabletkę dwa lub trzy razy w tygodniu) lub zmniejszając dawkę żelaza każdego dnia (np. przyjmując żelazo w płynie), a następnie powoli zwiększając ją. Zmiany te jednak należy uprzednio skonsultować ze swoim lekarzem.
- > Jest rzeczą normalną, że tabletki żelaza powodują czarny stolec.

Niektórym ludziom nie udaje się tolerować żelaza w tabletkach lub w płynie. Jeżeli ci się to przydarzy, nie martw się, ponieważ żelazo można podawać w zastrzykach dożylnie. Poproś o broszurę na temat dożylnych wlewów żelaza, jeżeli to dotyczy ciebie.

O czym należy powiedzieć swojemu lekarzowi lub aptekarzowi

- Jeżeli bierzesz obecnie inne leki, włącznie z niewymagającymi recepty
- Jeśli kupujesz jakieś dodatkowe leki bez recepty, zapytaj aptekarza, czy można je brać w przypadku przyjmowania żelaza w tabletkach lub w płynie
- Jeżeli twój stolec wygląda smoliście lub zawiera czerwone pasemka
- Jeśli cię boli brzuch
- Jeżeli niepokoją cię jakieś skutki uboczne

Jak długo będę musiał brać tabletki żelaza?

Zależy to od przyczyny twojego niedoboru żelaza, oraz twojej reakcji na leczenie. Przebieg leczenia trwa na ogół kilka miesięcy. Twój lekarz zleci dalsze badania krwi, by sprawdzić, czy tabletki działają, oraz określi dalszy plan leczenia. Zapytaj, kiedy należy to zrobić.

Może się również zdarzyć, że konieczne będzie chwilowe zaprzestanie przyjmowania tabletek żelaza, (np. przed kolonoskopią lub po operacji). W takim przypadku dowiedz się, kiedy należy powrócić do brania tabletek.

Mój plan żelaza: Nazwa zaleconych tabletek:

.....

LUB jedna z zakreślonych poniżej nazw:

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

Dawka / jak często je należy brać:

Data rozpoczęcia: Data testów kontrolnych:

Inne uwagi:

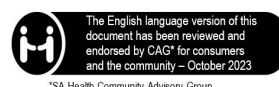
.....

Po więcej informacji:

Porozmawiaj ze swoim lekarzem, pielęgniarką, położną lub aptekarzem

Materiały dla pacjentów na stronie:
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