

Demir ve Demir eksikliği

Hastalar, aileler ve bakım sağlayanlar için genel 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.

Demir eksikliği ve demir eksikliği anemisi

Normalde hergün az bir miktar demir kaybederiz vücudumuzun dengesini koruması için bu kayıp yediklerimizle giderilmelidir. Eğer vücudunuzda herhangi bir kanama varsa (adet kanaması yada bağırsaktan gizli kan sızma) büyük miktarda demir kaybedebilirsiniz. Eğer yediklerinizle aldığınız demirden daha fazla demir kaybederseniz, vücudunuzda demir eksikliği oluşur. Buna demir eksikliği denir. Eğer vücudunuzdaki demir seviyesi daha da azalacak olursa, hemoglobin seviyesi normalin altına düşer. Bu durum demir eksikliği anemisi olarak bilinir.

Vücutta düşük demir seviyesini tedavi etmek

Demir eksikliğin tedavisi tedavinin sebebine, eksikliğin derecesine ve eksikliğin ne kadar zaman içerisinde giderilmesi gerektiğine bağlıdır. Eğer demir seviyeniz bir kere azalır sadece yemek alışkanlıklarını değiştirmekle yeterli demiri geri kazanmak zordur. Demir hapları ve sıvı demir yiyeceklerden daha yüksek seviyede demir içerir ve kanınızdaki demiri daha çabuk yeniler. Demir hapi ve sıvı demir sadece doktorunuz tarafından tavsiye edildiğinde alınmalıdır.

Ağızdan alma – Demir hapları ve sıvı demir

Hangi demir hapının sizin için doğru olduğunu, bu hapi doğru olarak nasıl alacağınızı ve olası yan etkileri öğrenmek için doktorunuzdan tavsiye almanız önemlidir. Eğer size tavsiye edildi ise, lütfen doktorunuza 'Demir haplarını alma rehberi' broşürünü sorun.

Intravenöz (IV) Demir

Eğer ağızdan alma sizin için uygun değilse, doktorunuz size intravenous (IV) demir tavsiye edebilir. IV demir iğneyle doğrudan damarınıza verilir. Bu işlem genellikle, hastanede, ayakta tedavi kliniğinde veya tip merkezlerinde yapılır. Bu işlemin, ciddi alerjik reaksiyonlar ve cilt lekeleri gibi kalıcı olabilen, az rastlanan fakat önemli yan etkileri olabilir. Doktorunuz size IV demir riskleri ve faydaları hakkında bilgi verecektir. Eğer size bu yöntem tavsiye edildi ise, lütfen doktorunuza 'Intravenöz (IV) demir enfüzyon' broşürünü sorun.

Diğer tedaviler

Intramüsküler demir – demirin kaslara enjekte edilmesi tavsiye edilen bir yöntem değildir çünkü bu yöntem acı verir ve deride kalıcı yara izlerine ve kahverengi lekelerine sebep olur.

Kan nakli – eğer ağır anemi ve kanama söz konusu ise hayat kurtarabilir. Bu yöntem IV demirden daha yüksek risk içerir ve hemoglobin seviyelerinde acil bir artışa ihtiyaç duyulmadıkça bu yöntemden uzak durulmalıdır.

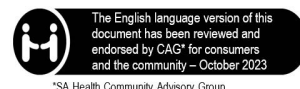
Daha fazla bilgi için:

Doktorunuza, hemşireye, ebeye veya eczacıya konuşunuz

Hastalar için kaynaklar:

www.sahealth.sa.gov.au/bloodorgantissue

© Department for Health and Wellbeing, Government of South Australia.
All rights reserved. BloodSafe TP-L5-801 v1.2 October 2023



BloodSafe



**Government
of South Australia**

SA Health