

Come prendere le compresse di ferro. Una guida

Informazioni per i pazienti, le famiglie e i badanti.

Perché il ferro è importante

L'organismo umano ha bisogno di ferro, che serve a produrre emoglobina, la sostanza nei globuli rossi che fa circolare l'ossigeno attraverso il corpo. Il ferro è anche importante per la forza muscolare, per l'energia fisica e per una buona funzione mentale. Se i livelli di ferro sono bassi, questo può causare stanchezza e difficoltà a svolgere le normali attività quotidiane.

Quando la quantità di ferro nell'organismo si abbassa ancora di più, il livello di emoglobina scende sotto il normale. La condizione è conosciuta come anemia da carenza di ferro.

Perché può essere prescritto ferro in compresse o in forma liquida

Il tuo medico ti prescriverà ferro in compresse o in forma liquida se un esame del sangue mostra che hai bisogno di più ferro. Quando il livello di ferro è già basso, è difficile reintegrarlo nell'organismo solo cambiando la dieta. Le compresse di ferro e il farmaco in forma liquida contengono ferro a livelli più alti rispetto al cibo. Aiutano quindi a reintegrare il ferro più rapidamente. Le compresse di ferro si devono prendere solo se prescritte dal medico.

I farmaci con ferro, in compresse o in forma liquida, sono tutti uguali?

No. Il contenuto di ferro, sia in compresse, sia in forma liquida, può variare molto. Molti tipi di ferro, in compresse o in forma liquida, sono disponibili senza ricetta medica ma non tutti contengono ferro in quantità sufficiente per essere efficaci. È importante prendere le compresse come raccomandato dal medico.

Come si prendono le compresse di ferro

- > Segui le istruzioni del medico su quante compresse prendere e quando;
- > Inghiotti le compresse intere, non le schiacciare o masticare;
- > Il ferro si assorbe meglio a stomaco vuoto (un'ora prima o due ore dopo i pasti), con un bicchiere d'acqua o di succo di frutta. La vitamina C nel succo di frutta aiuta ad assorbire più ferro ma non è essenziale – va bene anche l'acqua.
- > **NON** prendere le compresse di ferro o il ferro in forma liquida insieme con tè, caffè, latte, cioccolato, cola o vino, perché tali bevande riducono la quantità di ferro assorbita dal corpo.
- > **NON** prendere le seguenti medicine allo stesso tempo del ferro in compresse o liquido: calcio; antiacidi (es. Mylanta e Gaviscon); alcuni farmaci per l'osteoporosi, per la tiroide o per il morbo di Parkinson; alcuni antibiotici. Controlla con il medico o il farmacista a quante ore di distanza tra loro le puoi prendere.

TENERE FUORI DALLA PORTATA DEI BAMBINI

- > Le compresse di ferro, come tutte le medicine, vanno tenute in un armadietto chiuso a chiave, fuori dalla portata dei bambini.
- > Anche una piccola quantità di ferro può essere velenosa, persino fatale, per i neonati e i bambini.
- > Mai dare a un bambino una dose da adulto.
- > Se un bambino accidentalmente ingoia compresse di ferro, chiama subito il Centro Informazioni Veleni (Poisons Information Centre) al numero 131126.



Come prendere le compresse di ferro. Una guida (continuato)

Quali possono essere gli effetti collaterali? Come li posso ridurre?

Non tutti subiscono effetti collaterali dal ferro in compresse o liquido. Se questo avviene, gli effetti si alleviano man mano che l'organismo si abitua. Gli effetti collaterali includono:

- > Costipazione e diarrea. Una dieta con più fluidi e più fibra può aiutare a ridurre la costipazione. Se necessario, fatti consigliare un lassativo leggero dal medico o dal farmacista.
- > Disturbi di stomaco, nausea o dolori addominali (crampi). Può essere di aiuto assumere il ferro insieme con un pasto la sera tardi. I sintomi si possono anche alleviare riducendo la dose di ferro. (es. 1 compressa due o tre volte a settimana) oppure una dose minore di ferro ogni giorno (es. ferro in forma liquida), aumentando lentamente la quantità. Questi cambiamenti tuttavia devono essere introdotti solo dopo aver consultato il medico.
- > E' normale che quando si prendono compresse di ferro le feci diventino nere.

Alcune persone non tollerano il ferro in compresse o liquido. Se questo è il tuo caso, non ti devi preoccupare perché il ferro si può assumere anche per iniezione endovenosa. Per informazioni in proposito, chiedi l'opuscolo detto Intravenous Iron Infusion.

Che cosa devo dire al mio medico o farmacista

- Se al momento prendi altre medicine, anche senza ricetta medica
- Se compri medicine supplementari senza ricetta medica. Controlla con il farmacista se si possono prendere anche con il ferro in compresse o liquido.
- Se le feci sono nere o hanno strie rosse
- Se hai dolore o indolenzimento di stomaco
- Se vi sono effetti collaterali che ti preoccupano

Per quanto tempo devi prendere compresse di ferro

Questo dipende dalle ragioni della carenza di ferro e da come rispondi al trattamento, che di solito dura qualche mese. Il medico prescriverà nuovi esami del sangue per controllare che le compresse siano efficaci e per programmare il seguito del trattamento. Assicurati di chiedere quando questo dovrà avvenire.

Vi potranno essere casi in cui dovrai interrompere le compresse di ferro per breve tempo (es. prima di una colonscopia o dopo un'operazione). Se devi interrompere il trattamento, assicurati di sapere quando lo potrai riprendere.

Il mio trattamento a base di ferro: Nome delle compresse di ferro raccomandate:

.....

OPPURE una di queste cerchiate:

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

Dose / con quale frequenza prenderle:

Data di inizio della terapia: Data dei test di verifica:

Altre note:

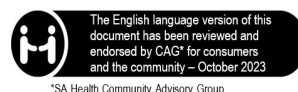
.....

Per maggiori informazioni:

Parla con il tuo medico, un infermiere, una levatrice o un farmacista

Materiale per i pazienti nel sito:
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