

Żelazo i niedobór żelaza

Ogólna 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.

Niedobór żelaza i anemia wywołana niedoborem żelaza

Każdego dnia normalnie tracimy niewielką ilość żelaza, którą trzeba zastępować przy pomocy jedzenia, po to, by utrzymać organizm w równowadze. Większe ilości żelaza traci się w przypadku krwawienia, (np. przy okresie lub w czasie nieświadomego krwawienia z jelita). Jeżeli się traci więcej żelaza niż się go pobiera z jedzenia, może nastąpić niedostatek żelaza w organizmie. Określa się to, jako niedobór żelaza. Jeśli poziom, żelaza spadnie jeszcze bardziej, wytwarzanie wystarczającej ilości czerwonych krwinek się staje niemożliwe. Poziom hemoglobiny spada wtedy poniżej normy. Nazywa się to anemią wywołaną niedoborem żelaza.

Leczenie niskiego poziomu żelaza w organizmie

Leczenie niskiego poziomu żelaza w organizmie zależy od jego przyczyny, oraz, na ile przypadek jest ciężki i jak szybko trzeba to skorygować. Kiedy wystąpił już niski poziom żelaza, trudno jest go przywrócić do normy jedynie zmieniając dietę. Tabletki żelaza i żelazo w płynie zawierają więcej żelaza niż jedzenie i pomagają uzupełnić żelazo szybciej. Należy je brać jedynie wtedy, gdy zaleci to lekarz.

Żelazo pobierane doustnie – tabletki żelaza i żelazo w płynie

Jeżeli jesteś w stanie pobierać żelazo doustnie, jest to na ogół zalecane, jako pierwsza opcja. Istnieje wiele marek tabletek żelaza lub żelaza w płynie, które można kupić bez recepty. Wiele z nich nie zawiera wystarczającej ilości żelaza, by zrobiło to różnicę. Ważne jest poradzić się swojego lekarza, które tabletki są w twoim przypadku najwłaściwsze, jak je należy brać i jakie są możliwe ich skutki uboczne. Poproś swojego lekarza o broszurę zatytułowaną „Poradnik brania tabletek żelaza” jeżeli ten rodzaj leczenia został ci zalecony.

Żelazo podawane dożylnie (IV)

Jeżeli pobieranie żelaza ustnie nie jest dla ciebie odpowiednie, twój lekarz może zasugerować dożylnie (IV) zastrzyki żelaza. W takim przypadku żelazo wstrzykiwane jest przez igłę bezpośrednio do żyły. Robi się to na ogół w szpitalu, w ambulatorium lub w centrum medycznym. Do rzadkich, ale ważnych skutków ubocznych należą poważne reakcje alergiczne i zabarwienie skóry, które może być nieusuwalne. Twój lekarz poinformuje cię o ryzykach i korzyściach dożylnego podawania żelaza w twoim przypadku. Poproś swojego lekarza o broszurę zatytułowaną „Dożylnie (IV) wlewy żelaza” jeżeli ten rodzaj leczenia został ci zalecony.

Inne rodzaje leczenia

Podawanie żelaza domięśniowo – zastrzyk z żelaza do mięśnia – nie jest zalecane, ponieważ to bolesne i może spowodować stałe blizny i brązowe zabarwienia skóry.

Transfuzja krwi – metoda ta może uratować życie w przypadku poważnej anemii lub krwawienia. Łączy się ona z większym ryzykiem niż zastrzyki dożylnie i dlatego należy jej unikać z wyjątkiem przypadków, gdy zwiększenie poziomu hemoglobiny jest natychmiastowo konieczne.

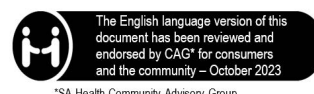
Po więcej informacji:

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-L5-801 v1.2 October 2023



*SA Health Community Advisory Group

BloodSafe



Government
of South Australia

SA Health