

# Chất Sắt và chứng Thiếu Sắt

Thông tin tổng quát 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.

## Chứng Thiếu sắt và bệnh thiếu máu do thiếu sắt

Mỗi ngày chúng ta thường mất đi một lượng nhỏ chất sắt và lượng sắt mất đi phải được bù đắp lại từ những thực phẩm chúng ta ăn để cơ thể được cân bằng. Một lượng lớn chất sắt có thể bị mất đi nếu có sự xuất huyết (ví dụ trong những ngày hành kinh hoặc bị xuất huyết kín trong ruột). Nếu lượng sắt mất đi nhiều hơn lượng sắt được cung cấp qua đường ăn uống, mức sắt trong cơ thể chúng ta sẽ xuống thấp. Hiện tượng này được gọi là chứng thiếu sắt. Nếu lượng sắt trong cơ thể xuống thấp hơn nữa, các tế bào hồng cầu sẽ không được tái tạo đủ. Mức huyết sắc tố haemoglobin vì vậy sẽ tụt xuống dưới mức bình thường. Hiện tượng này được gọi là bệnh thiếu máu do thiếu sắt.

## Điều trị khi sắt trong cơ thể bị xuống thấp

Việc điều trị khi sắt trong cơ thể bị xuống thấp tùy thuộc vào nguyên nhân, mức độ nghiêm trọng và tính cấp bách của việc chữa trị. 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 thuốc khi có chỉ định của bác sĩ.

## Thuốc sắt sử dụng qua đường uống – dạng viên và dạng nước

Thông thường sử dụng thuốc sắt qua đường uống là lựa chọn đầu tiên được khuyến nên dùng, nếu quý vị có thể uống. Có nhiều nhãn hiệu thuốc sắt viên và thuốc sắt nước khác nhau có thể được mua không cần toa bác sĩ. Nhiều loại trong số này hàm lượng sắt không đủ cao để giúp cải thiện mức sắt trong cơ thể quý vị. Quý vị cần phải xin ý kiến của bác sĩ về loại thuốc sắt viên phù hợp với quý vị, cách sử dụng và những phản ứng phụ có thể có. Vui lòng hỏi bác sĩ bản **'Hướng dẫn sử dụng thuốc sắt viên'** nếu quý vị được chỉ định điều trị bằng cách này.

## Sắt truyền qua tĩnh mạch (IV)

Nếu thuốc sắt qua đường uống không phù hợp với quý vị, bác sĩ có thể đề nghị truyền sắt qua tĩnh mạch. Sắt truyền tĩnh mạch được đưa trực tiếp vào tĩnh mạch thông qua kim tiêm. Việc này thường được thực hiện tại bệnh viện, phòng khám bệnh nhân ngoại trú hoặc trung tâm y tế. Ít khi thấy phản ứng phụ nhưng nếu có sẽ nghiêm trọng bao gồm dị ứng nặng và da có thể bị thâm vĩnh viễn. Bác sĩ sẽ cho quý vị biết về những rủi ro và lợi ích của việc truyền sắt qua tĩnh mạch đối với trường hợp của quý vị. Vui lòng hỏi bác sĩ bản hướng dẫn **'Truyền sắt qua tĩnh mạch (IV)'** nếu quý vị được chỉ định điều trị theo cách này.

## Các cách điều trị khác

Sắt tiêm cơ bắp – việc tiêm chất sắt vào cơ bắp không được khuyến khích vì gây đau đớn và có thể gây thẹo hoặc vết thâm vĩnh viễn cho da.

Truyền máu – cách chữa trị này có thể cứu sống bệnh nhân nếu có xuất huyết hoặc thiếu máu nghiêm trọng. Cách chữa trị này nhiều rủi ro hơn cách truyền sắt qua tĩnh mạch và nên tránh trừ khi cần thiết phải nâng mức huyết sắc tố haemoglobin lên ngay lập tức.

## 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](http://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



The English language version of this document has been reviewed and endorsed by CAG\* for consumers and the community – October 2023

\*SA Health Community Advisory Group

**BloodSafe**



Government of South Australia

SA Health