

Željezo i nedostatak željeza

Opće informacije za pacijente, obitelji i njegovatelje

Zašto je željezo važno?

Našim tijelima je potrebno željezo. Željezo je potrebno kako bi se proizveo hemoglobin – dio vaših crvenih krvnih zrnaca koji nosi kisik širom vašeg tijela. Željezo je također važno za snagu mišića, energiju i snažnu mentalnu funkciju. Ukoliko su razine željeza u vašem tijelu niske to vas može učiniti umornima i dovesti do toga da niste u stanju obavljati svakodnevne normalne dnevne aktivnosti.

Nedostatak željeza i anemija uslijed nedostatka željeza

Svakoga dana mi normalno gubimo malu količinu željeza koja mora biti nadoknađena iz hrane kako bi se tijelo održalo u ravnoteži. Veće količine željeza se gube ako dođe do krvarenja (npr. uslijed menstruacije ili tihog krvarenja u crijevima). Ukoliko gubite više željeza nego što uzimate putem hrane/dijete, vaše tijelo će imati nisku količinu željeza. To se zove nedostatak željeza. Ukoliko količina željeza u tijelu padne još niže, niste u stanju proizvesti dovoljno novih krvnih zrnaca. Razina hemoglobina onda pada ispod normale. To se zove anemija uslijed nedostatka željeza.

Tretman niskih razina željeza u tijelu

Tretman niskih razina željeza u tijelu će ovisiti o uzročniku, o njegovoj ozbiljnosti i kako brzo uzročnik mora biti uklonjen. Jednom kada vam je razina željeza već niska teško je povratiti razinu željeza natrag u tijelo samo promjenom prehrane (dijete). Tablete i tekućina sa željezom sadrži željezo u višim količinama nego što su u hrani i pomažu brže povratiti razinu željeza u vašem tijelu. Tablete i tekućinu biste samo trebali uzeti ako vam je to preporučio vaš liječnik.

Uzimanje željeza oralnim putem – tablete i tekućina sa željezom

Ukoliko ste u stanju uzeti željezo oralnim putem, općenito govoreći to je prva mogućnost koja se preporuča. Postoji veliki broj tableta sa željezom ili tekućina koje su dostupne u ručnoj prodaji (bez recepta). Mnoge od ovih ne sadrže dovoljno željeza kako bi se učinila razlika. Važno je za vas dobiti savjet liječnika o tome koje tablete sa željezom su dobre za vas, kako ih točno uzeti i koje su moguće nuspojave. Molimo zatražite od liječnika brošuru 'Vodič za uzimanje tableta sa željezom' ukoliko vam je ovaj tretman preporučan.

Intravenozno (IV) željezo

Ukoliko željezo oralnim putem nije prikladno za vas, vaš liječnik može preporučiti intravenozno (IV) željezo. IV željezo se daje izravno u venu putem igle. To se obično daje u bolnici, dnevnoj klinici ili medicinskom centru. Neuobičajene ali važne nuspojave uključuju važne alergijske reakcije i potamnjenje kože koje može biti trajno. Vaš liječnik će razgovarati sa vama o rizicima i pogodnostima IV željeza u vašem slučaju. Molimo zatražite od liječnika brošuru 'Intravenozne (IV) infuzije željeza' ukoliko je ovaj tretman preporučan u vašem slučaju.

Ostali tretmani

Intramuskularno željezo (u mišić) – injekcija željeza u mišić nije preporučljiva jer je bolna i može prouzročiti trajno oštećenje kože i potamnjenje kože smeđe boje.

Transfuzija krvi – ovo može spasiti život u slučaju teške anemije ili ako je riječ o krvarenju. Transfuzija nosi veće rizike nego IV željezo i trebala bi se izbjegavati osim ako je povećanje razine hemoglobina hitno potrebno.

Za više informacija:

Razgovarajte sa vašim liječnikom, medicinskom sestrom, primaljom ili farmaceutom

Materijali za pacijente su dostupni na adresi:
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