

# 口服铁片的说明

供患者、家属与照顾者使用。

## 为什么铁很重要？

我们的身体需要铁。铁构成血红蛋白，而血红蛋白又是红细胞的组成部分，主要作用是携氧。铁对于肌肉力量、精力与神智健康都会产生重要的影响。如果人体内的铁量过低，人会感到倦怠，无力应付日常生活。如果体内的铁进一步降低，体内的血红蛋白水平会低于正常值。这就是我们常说的缺铁性贫血。

## 为什么给我开铁片或补铁口服液？

如果血检显示缺铁，医生会还给你开铁片或口服液。如果你体内的铁水平较低，这时单纯依靠饮食补铁会比较困难。铁片或口服液所含的铁量远高于食物中的铁量，因此使得补铁更为迅速。但是，你只有在医生的建议下才可采用口服铁片来补铁。

## 所有的铁片和补铁口服液都是一样么？

**不是。**铁片与口服液中所含的铁量大相径庭。很多铁片与补剂（在无医生处方的情况下）可直接从药房购买，但并不是所有的产品都能达到有效补铁的目的。请按照医生的建议选购补铁产品。

## 如何服用铁片？

- > 关于服用的剂量与服用时间，请遵医嘱。
- > 整片吞咽，勿碾碎或咀嚼。
- > 铁片空腹服用时吸收最好（饭前一个小时或饭后两个小时），用一杯清水或果汁送服。果汁中的维生素C可略微提高铁的吸收率，但是不是绝对的，清水送服也行。
- > 勿用茶水、咖啡、牛奶、巧克力、可乐或葡萄酒送服铁片或口服液，应为上述液体会降低身体吸收铁的能力。
- > 服用铁片或口服液时，勿服用下列药品：钙、止酸药物（例如：Mylanta或Gaviscon）、部分抗骨质疏松、甲状腺或帕金森症的药物，以及部分抗生素。请咨询医生或药剂师有关服药间隔的时间。

## 勿让儿童触碰

- > 同其他药品一样，铁片应妥善放置，勿让儿童触碰。
- > 对于婴幼儿而言，少量的铁不仅有毒，而且可能是致命的。
- > 勿给儿童服用成人剂量的铁。
- > 如果儿童误服铁片，请立即拨打中毒信息中心的电话131 126。



## 口服铁片的说明（待续）

**有哪些副作用？如何降低副作用？**

不是所有人在服用铁片或口服液后都会出现副作用。如果出现副作用，通常在身体适应后会得到改善。副作用包括：

- > 便秘与腹泻。膳食中摄入更多液体与纤维有助于改善便秘。如有需要，可向医生或药剂师询问药性温和的泻药。
- > 腹部不适、恶心（感觉恶心）或腹痛（绞痛）。餐中服用或晚上服用有助于缓解这些症状。此外，小剂量服用（例如：一周两次或三次，每次一片）或每天小剂量服用（例如：使用口服液），然后再慢慢增加剂量。这些做法应在征求过医生意见后再实施。
- > 服用铁片后大便（屎）颜色变黑纯属正常。

部分人对铁片或口服液有较差的耐受性。如果发生这种情况，不要担心，因为还有静脉注射的方法补铁。如果你属于这种情况，可以索取有关静脉输铁的信息手册。

**有下列情况的，请告诉医生或药剂师**

- 如果你目前正在服用其他药物，包括：非处方药物；
- 如果你需要购买其他任何非处方药物，请告知药剂师你在服用铁片或口服液，并征求药剂师的意见；
- 如果你的大便呈柏油色或有红线；
- 如果你出现腹痛；
- 如果有任何其他令你担心的副作用出现。

**铁片需要服用多长时间？**

服用时间长短因人而异，主要考虑造成缺铁的原因以及治疗的反应。一个疗程通常需要几个月时间。服用后，医生会安排血检，查看体内铁的水平，并计划后续的治疗。你可以询问医生何时验血。

有时可能需要暂时停药铁片（例如：做直肠镜检前或手术后）。停药后，你要知道何时可以恢复服药。

**服用计划：推荐的铁片名称：**

.....  
或在适用药物上画圈：

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

剂量/服用次数： .....

开始服用日期： ..... 血检日期： .....

其他注释： .....

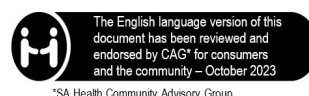
.....

**欲知详情：**

征求医生、护士、助产士或药剂师的意见

患者信息：[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-L3-813 v1.2 October 2023



**BloodSafe**



Government  
of South Australia

SA Health