

Vodič za uzimanje tableta sa željezom

Informacija za pacijente, obitelji i njegovatelje

Zašto je željezo važno?

Naša tijela trebaju željezo. Željezo se koristi kako bi se proizveo hemoglobin – to je dio naših crvenih krvnih zrnaca koja nose kisik po našem tijelu. Ono je također važno za snagu mišića, energiju i dobru mentalnu funkciju. Ukoliko je razina željeza u vašem tijelu niska to može učiniti da se osjećate umornima i ne možete normalno obavljati dnevne aktivnosti. Kako količina željeza u tijelu pada još niže, količina hemoglobina pada ispod normale. Ovo je poznato kao anemija uslijed nedostatka željeza.

Zašto su mi možda potrebne tablete ili tekućina sa željezom?

Vaš liječnik će prepisati tablete sa željezom ili željezo u tekućem obliku kada krvni test pokaže da vam je potrebno više željeza. Jednom kada ste već na niskoj razini željeza u krvi teško je nadoknaditi količinu željeza u vašem tijelu samo promjenom prehrane/dijete. Tablete sa željezom kao i tekućine sadržavaju željezo u višim razinama nego je to slučaj sa hranom. One pomažu brže nadoknaditi željezo. Tablete sa željezom bi se samo trebale uzimati kada to preporuča vaš liječnik.

Da li su sve tablete i tekućine sa željezom iste?

Ne. Količina željeza u različitim tabletama ili u tekućinama varira u velikoj mjeri. Mnoge različite tablete sa željezom i tonici su dostupni u ručnoj prodaji (bez recepta) ali svi ovi preparati ne sadrže dovoljno željeza kako bi došlo do razlike. Za vas je važno da uzimate tablete koje vam je preporučio vaš liječnik.

Kako uzimati tablete sa željezom?

- > Slijedite upute liječnika koje se tiču koliko tableta biste trebali uzeti i kada ih uzeti
- > Uzimajte cijele tablete, nemojte ih usitnjavati (mrviti) ili ih žvakati
- > Željezo se najbolje upija na prazan stomak (jedan ili dva sata nakon obroka) sa čašom vode ili soka. Vitamin C u voćnom soku može pomoći da se apsorbira nešto više željeza u vaše tijelo ali ovo nije neophodno – voda je sasvim u redu.
- > NE uzimajte tabletu ili tekućinu sa željezom sa čajem, kavom, mlijekom, čokoladom, colom ili vinom budući da ovi umanjuju količinu željeza koje se apsorbira u tijelo
- > NE uzimajte slijedeće lijekove u isto vrijeme sa tabletama koje sadržavaju željezo ili sa tekućinom koja sadržava željezo – kalcij; antacidi (lijekovi protiv žgaravice npr. Mylanta i Gaviscon); neki lijekovi za osteoporozu, štitnjaču ili Parkinsonovu bolest; neki antibiotici. Provjerite sa vašim liječnikom ili farmaceutom koliko sati razmaka je potrebno.

DRŽITE DALJE OD DOHVATA DJECE

- > Tablete sa željezom, kao i svi lijekovi, bi trebali biti držani u zaključanom ormariću van dohvata djece.
- > Mala količina željeza može biti otrovna, čak i smrtna kod dojenčadi i male djece.
- > Nikada ne dajte djeci dozu željeza namijenjenu za odrasle.
- > Ukoliko dijete slučajno uzme tablete sa željezom odmah nazovite informacijski za otrove (Poisons Information Centre) na broj 131126.



Vodič za uzimanje tableta sa željezom (nastavak)

Do kojih nuspojava može doći? Kako ih mogu umanjiti?

Ne dobije svatko nuspojave od tableta ili tekućina sa željezom. Ukoliko do njih pak dođe, one se često poboljšavaju kako vam se tijelo privikava na njih. Nuspojave uključuju:

- > Začepljenje i proljev. Više tekućine i vlakana u vašoj prehrani može pomoći umanjiti začepljenje. Ukoliko je to potrebno, pitajte liječnika ili farmaceuta za savjet što se tiče blagog laksativa.
- > Smetnje stomaka, mučnina (osjećaj povraćanja) ili bolovi u stomaku (grčevi). Uzimanje željeza sa hranom ili navečer može pomoći. Ovi simptomi se također mogu ublažiti ako se željezo uzima u manjim količinama (npr. uzimanje 1 tablete dva ili tri puta tjedno) ili uzimanje manjih doza željeza svaki dan (npr. uzimanje tekućine sa željezom) i lagano povećanje doze – ove promjene bi samo trebale biti napravljene nakon razgovora sa vašim liječnikom.
- > Za tablete sa željezom je normalno da promjene boju vaše stolice na crnu boju. Neke osobe nisu u stanju uzimati tablete sa željezom ili tekućinu sa željezom. Ukoliko do ovoga dođe u vašem slučaju, ne brinite jer se željezo također može dati putem injekcije u venu. Zatražite brošuru o intravenoznoj infuziji ukoliko se ovo odnosi na vas.

Što reći liječniku ili farmaceutu

Možete pitati vašeg liječnika u vezi slijedećeg:

- Ukoliko trenutno uzimate bilo koje druge lijekove, uključujući one u ručnoj prodaji
- Ukoliko kupujete bilo koje druge dodatne lijekove u ručnoj prodaji provjerite sa farmaceutom ako je u redu uzimati ih sa vašim tabletama sa željezom ili u tekućem obliku
- Ukoliko vaša stolica izgleda katranizirana ili sadrži crvene mrlje
- Ukoliko imate bolove u stomaku
- Ukoliko vas bilo koje od nuspojava zabrinjavaju

Koliko dugo moram uzimati tablete sa željezom?

Ovo ovisi o razlogu za vaš nedostatak željeza i vašem odgovoru na tretman. Vrijeme tretmana je uobičajeno nekoliko mjeseci. Vaš liječnik će organizirati naredne testove krvne slike kako bi se potvrdio učinak tableta i organizirao daljnji plan tretmana. Pitajte kada bi ovo trebalo biti obavljeno.

Također može doći do perioda kada na kratko vrijeme morate prestati sa uzimanjem tableta (npr. prije kolonoskopije ili nakon operativnog zahvata). Ukoliko prestanete sa tabletama, znajte kada ih morate opet početi uzimati.

Moj plan uzimanja željeza: naziv preporučenih tableta sa željezom:

ILI bilo koje od zaokruženog ispod:

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

Doza / kako često ih uzimati:

Datum početka: Datum kontrolne provjere:

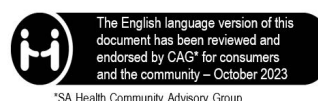
Druge bilješke:

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-L3-813 v1.2 October 2023



Government
of South Australia
SA Health

BloodSafe