

# راهنمای خوردن قرص های آهن

## اطلاعات عمومی برای بیماران، خانواده ها و مسئولین نگهداری

### چرا آهن مهم است؟

بدن ما به آهن نیاز دارد. از آهن برای ساخت هموگلوبین استفاده میشود. بخشی از سلولهای قرمز رنگ خون که وظیفه انتقال اکسیژن در بدن انسان را برعهده دارند. آهن در قدرت عضله ها، سطح انرژی و کارکرد خوب ذهن اهمیت دارد. پایین بودن میزان آهن ممکن است باعث ایجاد احساس خستگی و ناتوانی در انجام فعالیتهای روزانه شود. در صورتیکه میزان آهن موجود در بدن از این مقدار کمتر شود هموگلوبین به کمتر از حد نرمال خود نزول میکند که این مسئله به عنوان کم خونی ناشی از فقر آهن شناخته میشود.

### چرا ممکن است برای من قرص و یا شربت آهن تجویز شود؟

در صورتیکه آزمایش خون شما نشان دهد که به آهن بیشتری نیاز دارید، قرص و یا شربت آهن توسط پزشکتان برای شما تجویز میشود. زمانی که آهن شما پایین رفته باشد باز یافتن میزان کافی آن تنها از طریق تغییر در رژیم غذایی مشکل خواهد بود. قرص ها و شربتهای آهن در مقایسه با غذا حاوی مقادیر خیلی بیشتری از آهن بوده و به جایگزینی سریعتر آهن کمک می کنند. آنها فقط در صورت توصیه پزشکتان باید مورد استفاده قرار گیرند.

### آیا کلیه قرص ها و شربت های آهن شبیه هستند؟

خیر. میزان آهن موجود در قرص ها یا شربتهای آهن به صورت محسوسی متفاوت است. انواع زیادی از این قبیل قرص ها و شربتهای آهن وجود دارند که میتوان آنها را (بدون نسخه پزشک) از داروخانه ها خریداری نمود اگرچه که همه این داروها میزان آهن لازم برای تاثیر گذاری را در خود ندارند. این مطلب که شما قرص تجویز شده توسط پزشکتان را مصرف کنید بسیار مهم است.

### قرص های آهن را چگونه باید بخورم؟

< تعداد و یا زمانهای خوردن قرص ها باید بر اساس دستورالعمل پزشک معالجتان باشد

< قرصها را درسته بخورید، آنها را خرد نکرده و یا نجوید

< آهن برای جذب بهتر باید به همراه یک لیوان آب و یا آب میوه و با شکم خالی خورده شود ( یک ساعت قبل و یا دو ساعت پس از صرف غذا). ویتامین ث موجود در آب میوه می تواند کمی میزان بیشتری از آهن را وارد بدن کند اما ضروری نیست- آب به خودی خود خوب است.

< قرص یا شربت آهن خود را با چای، قهوه، شیر، نوشابه، شکلات یا شراب **نخورید** چرا که این مواد باعث کاهش میزان جذب آهن توسط بدن میشوند.

< داروهای زیر را به همراه قرص آهن **نخورید** - کلسیم، داروهای ضد اسید معده (مانند مایلتنا و گویسکان)، بعضی از داروهای مخصوص بوکی استخوان، داروهای مخصوص تیروئید یا پارکینسون و بعضی از آنتی بیوتیک ها. از پزشک و یا دکتر داروساز خود در مورد زمان لازم بین خوردن این داروها سوال نمایید.

### دور از دسترس کودکان نگهداری شود

< قرصهای آهن مانند هرداروی دیگری باید در یک کابینت قفل دار و دور از دسترس کودکان نگهداری شوند.

< برای نوزادان و کودکان خردسال حتی مقادیر کم آهن میتواند مسمومیت آور و یا حتی کشنده باشد.

< هرگز دوز بزرگسالان را به کودکان ندهید.

< در صورت خوردن تصادفی قرص آهن توسط کودک، بی درنگ با مرکز اطلاع رسانی مسمومیت به شماره 13 11 26 تماس بر قرار نمایید.

## راهنمای خوردن قرصهای آهن (ادامه)

**ممکن است دچار کدامیک از عوارض جانبی بشوم؟ چگونه میتوان آنها را کاهش داد؟**

- همه کسانی که از قرصها و یا شربت آهن استفاده میکنند دچار عوارض جانبی نمیشوند. در صورتیکه شما دچار این عوارض شوید، هنگامیکه بدن شما به این دارو عادت کند عموماً این عوارض نیز بهبود می یابند. عوارض جانبی این دارو عبارتند از:
- < یبوست و اسهال. خوردن مایعات و فیبر بیشتر در رژیم غذایی روزانه میتواند به بهبود یبوست کمک کند. در صورت لزوم از پزشک و یا دکتر داروساز خود بخواهید یک ملین ملایم را به شما معرفی کند.
  - < دل درد، تهوع یا دل پیچه. خوردن آهن با غذا و یا شبها میتواند این مشکلات را بهبود بخشد. خوردن آهن در مقادیر کمتر (به طور مثال خوردن یک قرص دو یا سه بار در هفته) و یا خوردن آهن با دوزهای کمتر (مثلاً استفاده از شربت آهن) و افزایش تدریجی میزان آن نیز میتواند به این مسئله کمک کند. البته این تغییرات باید تنها پس از مشاوری با پزشک صورت گیرند.
  - < طبیعی است که قرصهای آهن رنگ مدفوع شما را به رنگ سیاه تغییر دهند.
- بعضی از افراد قادر به تحمل قرص ویا شربت آهن نیستند. در صورت بروز این مسئله نگران نباشید چرا که دادن آهن از طریق تزریق درون سیاهرگ نیز امکانپذیر است. در صورتی که این مسئله در مورد شما صدق میکند بروشور تزریق درون وریدی آهن را درخواست نمایید.

**آنچه باید به پزشک و یا دکتر داروساز خود بگویید**

- در صورتیکه در حال حاضر داروی دیگری استفاده میکنید، حتی آن دسته که بدون نیاز به نسخه پزشک قابل تهیه هستند
- اگر از داروهایی که بدون نسخه نیز فروش میروند استفاده میکنید، آنها را با دکتر داروساز خود چک کرده تا مطمئن شوید که آنها خوردن همزمانشان با قرص یا شربت آهن بلا مانع است
- اگر مدفوع شما به رنگ قیر شده یا در آن رگه های خونی پدیدار شده است
- در صورتیکه دچار شکم درد شده اید
- اگر هریک از عوارض جانبی باعث نگرانتان شده اند.

**برای چه مدت قرصهای آهن باید خورده شوند**

این مسئله به علت کمبود آهن و چگونگی پاسخ گویی بدن شما به درمان دارد. یک دوره درمان عموماً حداقل چندین ماه طول میکشد. ضمن دادن آزمایش خون پزشک شما کارکرد قرصهای آهن را بررسی کرده و ادامه روند درمان شما را برنامه ریزی میکند. حتماً از زمان انجام این کار مطلع شوید. ممکن است در مقطعی از زمان مجبور به قطع موقت قرصهای آهن باشید (به طور مثال قبل از کولونوسکوپی یا بعد از انجام یک جراحی). در صورت توقف باید از زمان شروع مجدد خوردن آن مطلع باشید.

برنامه من برای خوردن آهن: نام قرص (های) آهن توصیه شده: .....

یا هریک از داروهای زیر که دورشان خط کشیده شده است:

Ferro-tab, (قرص فرو)، Ferro-f-tab (قرص فرو اف)، FGF (اف جی ال)، Fefol (فیفول)،  
Ferrogradumet (فروگرادومت)، Ferrograd C (فروگراد سی) Maltofer (مالتوف).

دوز دارو / زمانهای که باید آنها را بخورم.....

تاریخ شروع: ..... تاریخ آزمایشهای بعدی: .....

موارد دیگر: .....

.....

برای اطلاعات بیشتر:

با پزشک، پرستار، ماما و یا دکتر دارو ساز خود مشورت کنید.  
منابع برای بیماران در:

[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