Iron and Iron Deficiency

General information for patients, families and carers

Why is iron important?

Our bodies need iron. Iron is used to make haemoglobin – the part of your red blood cells that carries oxygen around your body. It is also important for muscle strength, energy and good mental function. If your iron levels are low this may make you feel tired and not able to do normal everyday activities.

Iron deficiency and iron deficiency anaemia

Each day we normally lose a small amount of iron, which must be replaced from the food we eat to keep the body in balance. Larger amounts of iron are lost if there is bleeding (eg. from periods or silent bleeding from the bowel). If you lose more iron than you take in through food, your body will become low in iron. This is called iron deficiency. If the amount of iron in the body falls even lower, you are not able to make enough new red blood cells. The haemoglobin level then drops below normal. This is known as iron deficiency anaemia.

Treating low body iron levels

The treatment of low body iron levels will depend on the cause, how severe it is & how quickly it needs to be corrected. Once you are already low in iron it is difficult to get enough iron back into your body just by changing your diet. Iron tablets & iron liquid contain iron at higher levels than food & help to replace iron more quickly. They should only be taken when recommended by your doctor.

Oral Iron – Iron tablets and iron liquid

If you are able to take iron by mouth, this is generally the first option recommended. There are many brands of iron tablets or liquid that can be bought over-the-counter (without a prescription). Many of these do not contain enough iron to make a difference. It is important that you get advice from your doctor about which iron tablets are right for you, how to take them correctly and what the possible side effects are. Please ask your doctor for the 'Guide to taking iron tablets' brochure if this treatment is recommended for you.

Intravenous (IV) Iron

If oral iron is not suitable for you, your doctor may suggest intravenous (IV) iron. IV iron is given directly into a vein through a needle. This is usually given in a hospital, outpatient clinic or medical centre. Uncommon but important side effects include serious allergic reactions and skin staining which can be permanent. Your doctor will talk with you about the risks and benefits of IV iron in your case. Please ask your doctor for the 'Intravenous (IV) iron infusions' brochure if this treatment is recommended for you.

Other Treatments

Intramuscular iron – injection of iron into muscle is not recommended as it is painful and can cause permanent skin scarring and brown staining.

Blood transfusion – this can be lifesaving when severe anaemia or bleeding is present. It carries greater risks than IV iron and should be avoided unless an increase in haemoglobin level is needed right away.

For more information:

Talk to your doctor, nurse, midwife or pharmacist

Patient materials at: *www.sahealth.sa.gov.au/bloodorgantissue*

© Department for Health & Ageing, Government of South Australia.
All rights reserved. BloodSafe April 2017 TP-L5-801 v1.1 IDA

This document has been reviewed and endorsed by SQCAG* for consumers and the community – April 2017.

*SA Health Safety and Quality Community Advisory Group.

BloodSafe

Government of South Australia

SA Health

သံဓာတ် နှင့် သံဓာတ် ချို့တည့်မှု

လူနာများ၊ မိသားစုများနှင့် စောင့်ရှောက်ပေးသူများ အတွက် အချက်အလက်များ

အဘယ်ကြောင့် သံဓာတ်သည် အရေးကြီးပါသလဲ။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် သံဓာတ်ကို လိုအပ်သည်။ ဟီမိုဂလိုဗင် (haemoglobin) ကိုလုပ်ရန် သံဓာတ်ကို အသုံးချရသည် – ဟီမိုဂလိုဗင်မှာ သင်၏ သွေးနီဥဆဲလ်ကလပ်စည်းများ၏ အစိတ်အပိုင်းဖြစ်ပြီး ၄င်းသည် အောက်စီဂျင်ဓာတ်ကို သင့် ကိုယ်ခန္ဓာ တစ်လျောက် သယ်ဆောင်ပေးသည်။ ၄င်းသည် ကြွက်သားတောင့်တင်းရေး၊ ခွန်အားနှင့် ကောင်းမွန်သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်မှုတို့အတွက်လည်း အရေးကြီးပါသည်။ အကယ်၍ သင့် သံဓာတ် အတိုင်းအဆများမှာ နိမ့်ကျနေလျှင် ၄င်းသည် သင့်အား ပင်ပန်းစေပြီး နေ့စဉ် သာမန် လှုပ်ရှား ဆောင်ရွက်မှုများကို မလုပ်နိုင်အောင် လုပ်ကောင်းလုပ်နိုင်ပါသည်။

သံဓာတ် ချို့တည့်မှု နှင့် သံဓာတ် ချို့တည့်မှုဆိုင်ရာ သွေးအားနည်းရောဂါ

နေ့စဉ် ကျွန်ုပ်တို့သည် သာမန်အားဖြင့် သံဓာတ် အနည်းငယ် ဆုံးရှုံးပါသည်၊ ၎င်းကို ကျွန်ုပ်တို့စားလိုက်သည့် အစားအစာမှ ကိုယ်ခန္ဓာ ဟန်ချက်ညီစေရန် ပြန်လည်ဖြည့်ဆည်းပေးရမည်။ အကယ်၍ သွေးယိုစီးမှုဖြစ်လျှင် (ဥပမာ-အမျိုးသမီး ရာသီသွေးပေါ်ရာမှ သို့မဟုတ် ဝမ်းကြောင်းမှ တိတ်တဆိတ် သွေးယိုစီးရာမှ) သံဓာတ် အရေအတွက် ကြီးကြီးမားမား ဆုံးရှုံးပါသည်။ အကယ်၍ သင်သည် အစားအစာမှ သင်ရရှိသည့် သံဓာတ် ပမာဏထက် ပိုမို၍ ဆုံးရှုံးလျှင် သင့် ကိုယ်ခန္ဓာမှာ သံဓာတ် နိမ့်ကျလာမည်ဖြစ်သည်။ ၎င်းကို သံဓာတ် ချို့တည့်မှု ဟုခေါ်သည်။ အကယ်၍ ကိုယ်ခန္ဓာရှိ သံဓာတ်ပမာဏ ၎င်းထက်ပို၍ပင် ကျဆင်းလာလျှင် သင်သည် သွေးနီဥ အသစ်ကို လုံလုံလောက်လောက် ထုတ်နိုင်မည် မဟုတ်ပါ။ ယင်းနောက် ဟီမိုဂလိုဗင် (haemoglobin) အတိုင်းအဆ အဆင့်မှာ သာမန်ထက်ပို၍ နိမ့်ကျလာသည်။ ၄င်းကို သံဓာတ်ချို့တည့်မှုဆိုင်ရာ သွေးအားနည်းရောဂါ (anaemia) ဟု လူသိများပါသည်။

ကိုယ်ခန္ဓာ သံဓာတ် နိမ့်ကျမှုကို ကုသပေးခြင်း

ကိုယ်ခန္ဓာ သံဓာတ် နိမ့်ကျမှုများ၏ ကုသမှုမှာ ဖြစ်ပွားရခြင်းအကြောင်းရင်း၊ ၎င်းမှာ မည်မျှပြင်းထန်ပြီး မည်မျှလျင်မြန်စွာ ပြန်ပြည့်လာသည်တို့အပေါ်တွင် မူတည်ပါမည်။ သင် သံဓာတ် ကျဆင်းသွားပြီးသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် သင့် စားသောက်ပုံကို ပြောင်းလဲလိုက်ရုံဖြင့် သင့် ကိုယ်ခန္ဓာတွင် သံဓာတ် လုံလုံလောက်လောက် ပြန်ရောက်လာရန် ခက်ခဲပါသည်။ သံဓာတ် ဆေးပြားများနှင့် သံဓာတ် ဆေးရည်တို့တွင် အစားအစာထက် ပိုမိုမြင့်မားသည့် သံဓာတ် ပမာဏပါဝင်ပြီး သံဓာတ်ကို ပိုမိုလျင်မြန်စွာ ပြန်ဖြည့်ပေးရန် အထောက်အကူပေးပါသည်။ သံဓာတ် ဆေးပြားများကို သင့် ဆရာဝန်က ညွှန်ကြားသည့်အခါမှသာ သောက်သုံးသင့်ပါသည်။

ပါးစပ်ဖြင့်သောက်ရသည့် သံဓာတ် – သံဓာတ် ဆေးပြားများနှင့် သံဓာတ် ဆေးရည်

အကယ်၍ သင်သည် သံဓာတ်ဆေးပြားကို ပါးစပ်ဖြင့်သောက်နိုင်လျှင် ၎င်းကို သာမန်အားဖြင့် ပထမ နည်းလမ်းအဖြစ် တိုက်တွန်းပါသည်။ သံဓာတ် ဆေးပြားများ သို့မဟုတ် ဆေးရည် အမှတ်တံဆိပ် အများအပြားရှိသည် ၎င်းတို့ကို ကောင်တာတွင် (ဆေးညွှန်းစာ မပါဘဲ) အလွတ်ဝယ်ယူနိုင်သည်။ ဤဆေးပြား ဆေးရည်အများအပြားမှာ ထူးခြားလောက်အောင် သံဓာတ် လုံလုံလောက်လောက် မပါဝင်ပါ။ မည်သည့် သံဓာတ် ဆေးပြားများမှာ သင့်အတွက် အမှန်အကန်ဖြစ်ကြောင်း၊ ၎င်းတို့ကို မည်ကဲ့သို့ မှန်မှန်ကန်ကန် သောက်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း နှင့် မည်သည့် ဖြစ်နိုင်သော ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများရှိကြောင်းတို့နှင့်ပတ်သက်၍ သင့် ဆရာဝန်ထံမှ အကြံဉာဏ်ကို သင် ရယူရန် အရေးကြီးပါသည်။ ကျေးဇူးပြု၍ သင့်ဆရာဝန်အား 'သံဓာတ် ဆေးပြားများကို သောက်ရန် လမ်းညွှန်' လမ်းကမ်းစာစောင်ကို အကယ်၍ သင့်အတွက် ဤကုသမှုကို တိုက်တွန်းထားလျှင် တောင်းယူပါ။

သံဓာတ် အကြောဆေး (IV)

အကယ်၍ ပါးစပ်ဖြင့်သောက်ရသည့် သံဓာတ်မှာ သင်နှင့် မသင့်တော်လျှင် သင့် ဆရာဝန်သည် သံဓာတ် အကြောဆေး (IV) ကို အကြံပြုကောင်း ပြုနိုင်သည်။ သံဓာတ် အကြောဆေး (IV) ကို ဆေးထိုးအပ်ဖြင့် သွေးကြောထဲသို့ တိုက်ရိုက် ထိုးသွင်းပေးပါသည်။ ၎င်းကို သာမန်အားဖြင့် ဆေးရုံ၊ အပြင်လူနာဌာန ဆေးခန်း သို့မဟုတ် ဆေးခန်းတို့တွင် သွင်းပေးပါသည်။ အဖြစ်မများသော်လည်း အရေးကြီးသည့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများတွင် ပြင်းထန်သည့် ဓာတ်မတည့်မှုများနှင့် အမြဲတမ်းဖြစ်သွားနိုင်သည့် အရေပြား အစွန်းအထင်းဖြစ်ခြင်းတို့ပါဝင်ပါသည်။ သင့်ကိစ္စတွင် သံဓာတ် အကြောဆေး (IV) ၏ စိုးရိမ်ရမည့်အန္တရာယ်များနှင့် အကျိုးကျေးဇူးများ အကြောင်းကို သင့်ဆရာဝန်သည် သင့်အား ပြောပါလိမ့်မည်။ ကျေးဇူးပြု၍ သင့်ဆရာဝန်အား 'သံဓာတ် ဆေးပြားများကို သောက်ရန် လမ်းညွှန်' လမ်းကမ်းစာစောင်ကို အကယ်၍ သင့်အတွက် ဤကုသမှုကို တိုက်တွန်းထားလျှင် တောင်းယူပါ။

အခြား ကုသမှုများ

သံဓာတ် အသားထိုးဆေး – သံဓာတ်ထိုးဆေးကို အသားအတွင်း ထိုးရန် မတိုက်တွန်းပါ၊ ၎င်းသည်နာကျင်ပြီး အမြဲတမ်းအားဖြင့် အရေပြား အနာရွတ်ဖြစ်ကျန်ပြီး အညိုအမည်း အစွန်းထင်းကျန်ရစ်နိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။

သွေးသွင်းခြင်း – ၎င်းသည် အလွန်ပြင်းထန်သည့် သွေးအားနည်းရောဂါ သို့မဟုတ် သွေးယိုစီးမှုရှိသည့်အခါ အသက်ကို ကယ်နိုင်သည်။ ၎င်းသည် သံဓာတ် အကြောဆေး (IV) ထက်ပိုမို၍ ကြီးမားသည့် စိုးရိမ်စရာအန္တရာယ်များ ရှိနိုင်ပြီး ဟီမိုဂလိုဗင် အဆင့် မြင့်မြင့်မားမားကို ချက်ချင်း လိုအပ်သည် မဟုတ်လျှင် ရှောင်ရှားသင့်သည်။

ပိုမိုသော အချက်အလက်များ အတွက် -
သင့် ဆရာဝန်၊ သူနာပြု၊ သားဖွားဆရာမ သို့မဟုတ် ဆေးဝါးဗေဒပညာရှင်နှင့်ပြောဆိုပါ
လူနာနှင့်စပ်လျဉ်းသည့် အရာများကို ဝက်ဘ်ဆိုက်-
www.sahealth.sa.gov.au/bloodorgantissue

This document has been reviewed and endorsed by SQCAG* for consumers and the community – April 2017.
*SA Health Safety and Quality Community Advisory Group.

BloodSafe

Government of South Australia
SA Health

© Department for Health & Ageing, Government of South Australia.
All rights reserved. *BloodSafe April 2017 TP-L5-801 v1.1 IDA*

铁与缺铁

供患者、家属与照顾者使用的一般信息。

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、精力与良好的神智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。

缺铁与缺铁性贫血

每天，我们的身体通常会流失少量的铁，而这需要我们从日常膳食中摄取铁，来维持体内的平衡。失血（例如：月经或悄无声息的肠道出血）会导致人体内的铁大量流失。如果体内流失的铁超过从膳食中摄取的铁，体内的铁水平将会下降。这称为缺铁。如果体内的铁进一步下降，身体将无法制造足够、新的红细胞。这会导致人体内血红蛋白水平低于正常值。这就是我们所说的缺血性贫血。

治疗缺铁

治疗缺铁取决于缺铁原因、严重性以及是否需要迅速矫正。一旦缺铁，仅依赖调整饮食是很难奏效的。铁片与铁溶液含铁量远高于膳食中的铁，可较为迅速的提升体内的铁水平。当然，这只有在医生建议下方可服用。

口服铁-铁片与口服液

口服补铁是最为常见的、也是最先采用的补铁做法。在市场上，有很多品牌的铁片或口服液可直接购买（无需医生开具处方）。许多产品含铁量不足，起不到应起的作用，因此请医生推荐适合的品牌，并询问医生如何服用以及有哪些副作用。如果医生建议你补铁，记得让医生给你提供一本名为《服用铁片的说明》手册参阅。

静脉输铁

如果口服铁不适合，医生会建议静脉输铁。静脉输铁是通过针头直接向静脉输铁。这种输铁一般是在医院、诊所和医疗中心进行。严重也是较为少见的副作用包括：严重的过敏反应与永久性的色素沉淀。医生会提供静脉输铁的利弊。如果医生建议你采用静脉输铁，记得让医生给你提供一本名为《静脉输铁》的手册参阅。

其他疗法

肌肉注射补铁—通常不建议进行肌肉注射补铁，因为不仅很疼，而且很容易留下永久的疤痕与色素沉淀。

输血补铁—在出现严重贫血或出血时的救命做法。与静脉输铁相比，风险较大，应尽量避免，特殊情况下需要迅速提升体内的血红蛋白水平则除外。

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*

© Department for Health & Ageing, Government of South Australia.
All rights reserved. *BloodSafe April 2017 TP-L5-801 v1.1 IDA*

This document has been reviewed and endorsed by SQCAG* for consumers and the community – April 2017.

*SA Health Safety and Quality Community Advisory Group.

BloodSafe

Government of South Australia

SA Health

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.

Nesdostatak 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 preporučen.

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 preporučen 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 & Ageing, Government of South Australia. All rights reserved. *BloodSafe April 2017 TP-L5-801 v1.1 IDA*

This document has been reviewed and endorsed by SQCAG* for consumers and the community – April 2017.

*SA Health Safety and Quality Community Advisory Group.

BloodSafe

Government of South Australia

SA Health

آهن و کمبود آهن

معلومات عمومی برای مریضان، خانواده ها و مراقبت کنندگان

چرا آهن مهم است؟

بدن ما به آهن ضرورت دارد. آهن در ساختن هموگلوبین – بخشی از سلولهای سرخ خون که اکسیجن را در همهٔ بدن شما انتقال می دهد، به کار می رود. آهن همچنان برای تقویت عضلات، تامین انرژی و کارکرد ذهنی مهم است. اگر سطح آهن بدن شما پایین باشد شما احساس خستگی کرده و ممکن است نتوانید کارهای عادی روزانهٔ خود را انجام دهید.

کمبود آهن و کمخونی کمبود آهن

هر روز ما مقدار کمی از آهن را بطور معمول از دست می دهیم که باید توسط غذاهای که می خوریم جبران گردد تا توازن بدن خود را حفظ کنیم. در خونریزی مقدار زیاد آهن ضایع می گردد (طور مثال در عادت ماهوار یا خونریزی مخفی از روده ها). اگر مقدارضایعات آهن بیشتر از مقدار آهنی است که از طریق غذا می گیرید، مقدار آهن بدن شما کم می گردد. به این حالت کمبود آهن گفته می شود. اگر مقدار آهن در بدن بیشتر پایین بیاید، بدن شما قادر به ساختن تعداد کافی سلول های جدید سرخ خون نخواهد بود. سویهٔ هموگلوبین خون شما از سطح عادی پایین تر می افتد. به این حالت کمخونی کمبود آهن گفته می شود.

تداوی کردن سطح پایین آهن بدن

تداوی سطح پایین آهن بدن به علت، شدت کمبود آهن و فوریت تداوی آن بستگی دارد. وقتی از همین اکنون سطح آهن بدن شما پایین است، مشکل است بتوانید مقدار کافی آهن را فقط با تغییر رژیم غذایی وارد بدن خود کنید. قرص و شربت آهن دارای مقدار بیشتر آهن نسبت به غذا بوده و به سرعت بیشتر کمبود آهن را جبران می کند. از قرص و شربت آهن تنها در صورتی استفاده کنید که داکتر شما توصیه کرده باشد.

آهن خوراکی – قرص آهن و شربت آهن

در صورتی که بتوانید آهن را از طریق دهن بگیرید، بطور عموم این گزینهٔ اول است که توصیه می شود. انواع مختلف قرص آهن و شربت آهن موجود است که می توانید بخرید(بدون نسخه). تعداد زیادی از این ها مقدار کافی آهن ندارد که سبب بهبودی گردد. مهم است که از داکتر خود در مورد این که کدام نوع قرص آهن برای شما بهتر است، چگونه از آنها بطور صحیح استفاده کنید وعوارض جانبی احتمالی آنها کدام است مشوره بگیرید. در صورتی که این تداوی برای شما توصیه گردد، لطفا از داکتر خود جزوهٔ 'رهنمایی در مورد مصرف قرص آهن' را بخواهید.

آهن داخل وریدی (IV)

اگر آهن خوراکی برای شما مناسب نیست، داکتر شما ممکن است آهن داخل وریدی (IV) برای شما توصیه کند. آهن داخل ورید به صورت مستقیم به داخل ورید شما از طریق یک سوزن داده می شود. آهن داخل وریدی معمولا در شفاخانه، کلینیک های مریضان سرپایی یا مراکز صحی داده می شود. عوارض جانبی نادر اما مهم، شامل عکس العمل شدید حساسیت و لکهٔ پوستی است که دایمی بوده می تواند. در مورد شما، داکتر شما در مورد احتمالات خطر و مفیدیت آن با شما صحبت خواهد کرد. اگر این تداوی برای شما توصیه شود، لطفا از داکتر خود جزوهٔ 'تزریق داخل وریدی (IV) آهن' را بخواهید.

تداوی های دیگر

زرق داخل عضلی آهن- تزریق آهن به داخل عضله توصیه نمی شود زیرا دردناک است و می تواند جای زخم و لکه های قهوه ای رنگ دائمی بگذارد.

انتقال خون- در صورت کم خونی شدید و یا اگر خونریزی وجود داشته باشد انتقال خون می تواند نجات بخش زندگی باشد. این کار خطر بیشتر از زرقIV آهن دارد و باید اجتناب شود مگر اینکه به صورت فوری به افزایش سطح هموگلوبین ضرورت باشد.

برای معلومات بیشتر:

با داکتر، پرستار، قابله یا دواساز خود صحبت کنید.

مواد مریضان در:

www.sahealth.sa.gov.au/bloodorgantissue

This document has been reviewed and endorsed by SQCAG* for consumers and the community – April 2017.

*SA Health Safety and Quality Community Advisory Group.

Government of South Australia

SA Health

BloodSafe

© Department for Health & Ageing, Government of South Australia. All rights reserved. *BloodSafe April 2017 TP-L5-801 v1.1 IDA*

Riɛmthith ku Kur Riɛmthith Guöp Yic

Lëk amatnhom tën kɔɔc tuany, mëc thook ku dumuuk

Riɛmthith pɛth kadä?

Guäp kua aa wïc riɛmthith. Riɛmthith ee dhiëth riɛmaliir (haemoglobin) – ku kën yen ee riɛmthith dhie aliir ë wëi jɔt bë tɛk guöp yic. Aya, ee acuek gäm riɛl, ku tuuc raan guöp ku cɔl nhom a ŋic tak. Na cë riɛmthith kur yï guöp, ka yïn a lëu ba ya rëër yï cë guöp thiai ku ye käŋ yï jöör luɔy gut kä thɛɛr dhie ye lëu.

Kur Riɛmthith ku Tuɛny Koor Riɛmthith

Kööl thok ebën riɛmthith thin nyɔɔt ee jäl ɣo gup, ku a yeku gua bɛn cool të mïth ɣok rin bë guöp ŋiɛc luui. Riɛmthith ŋuëën thok jäl raan guöp të kuëër raan apɛy (cëmën kuër ë thëk tëdä ka kuër loi rot yëëc ka kuc raan). Na jël riɛmthith wär riɛmthith ye miëth cuɔɔl guöp yic, ka riɛmthith a bë kur yï guöp. Kën a cɔl kur riɛmthith. Na jël riɛmthith dït tet yï guöp, ka guäp du a bë ciën të yen riɛmthith yam bɛn looi. Keya ka riɛmaliir (haemoglobin) a bë kur rëk bï bär tuaany. Kën a cɔl tuɛny koor riɛmthith.

Döny koor riɛmthith guöp yic

Döny koor riɛmthith a ye luɔɔy të cït tën kën nyɛɛy riɛmthith, të cë nyaai ku ye kaam yïndä cë döŋ dhil riɛmthith juak yic. Na koor riɛmthith yï guöp, ka ril yic ba riɛmthith juak yic yï guöp miëth rot. Ɣubuub riɛmthith ku riɛmthith cë liöör aa leŋ yiic riɛmthith dït tet ku keek aa leŋ riɛl bï kek riɛmthith lac juak yic guöp yic. Wal kä aa path bë raan ke dek të cï akïm wët lueel alä ka dhil dek.

Riɛmthith dek – Ɣubuub riɛmthith ku riɛmthith cë liöör

Na lɔŋ riɛl bïn riɛmthith dek, ka path ba dek. Ɣubuuth riɛmthith wälä riɛmthith cë liöör aa cë cäk rin juääc ku aa lëu ba ke ɣɔɔc ayaada yic (ke këc akïm gät yïïn). Kä juääc kam ken aa cïn yiic riɛmthith dïït wën lëu bë riɛmthith cool yï guöp. Apath ba rot cɔɔl a wëët akiëm du alɔŋ ɣubuub riɛmthith bë piath ke yïïn, dhël bïn ke ŋiɛc dek ku të wääc ba yök të dek yïn keek. Manha lëk akiëm du bï gäm athör thiin 'Dhël ye ɣubuub riɛmthith dek' të cï wët yök lɔn pɛth yïn ke döny riɛmthith.

Riɛmthith (IV) Ye tuɔɔm guöp yic

Na ciën rot të dek wal riɛmthith ka akiëm du a bë wët lueel lɔn pɛth yen bë riɛmthith (IV) tuɔɔm yï guöp. Riɛmthith IV a ye tuɔɔm rääl ë riɛm yic with. Tuöm kën ee panakïm, pakïm aköl wälä panakïm ŋuëën yen ee ye lac looi thin. Käk wääc ku aa ce lac wääc të toom raan aa leŋ yiic muön bï raan muön ke riɛmthith cë tuɔɔm ye guöp ku wër bï kïn dël rot waar ku cï ben dhuk të deen thɛɛr. Akiëm du a bë jam ke yïïn alɔŋ kä bë wääc ku kä pɛth riɛmthith IV tën yïïn. Manha lëk akiëm du bï gäm athör thiin 'Riɛmthith (IV) Ye tuɔɔm guöp yic' të cï wët yök lɔn pɛth yïn ke döny riɛmthith.

Döc kɔ̈k

Riɛmthith ye tuɔɔm acuek yiic – toom ye riɛmthith tuɔɔm acuek yiic a rac rin yen töök ku a lëu bë raan nyäŋ guöp piäär ku looi guöp raan bë ya mathiäŋ.

Toom ye riɛm tuɔɔm guöp yic – kën a lëu bë wëi raan dööt të cï raan guöp laŋ tuɛny koor riɛmthith guöp yic wälä të cï raan kuër apɛy. Kä wääc tuöm kën aa juëc rëk kä wäär kä wääc riɛmthith IV yic ku apath bë cï loi të këc raan guöp thök riɛmaliir (haemoglobin) ku a wïc bë lac juak yic.

Na wïc lëk kɔ̈k:

Jaam kek akiëm du, akuɔnyakïm, gëm wälä raan wal lui ayaada yic

Kä cë gɔ̈t tën kɔɔc tuany aa tɔ̈u:
www.sahealth.sa.gov.au/bloodorgantissue

© Department for Health & Ageing, Government of South Australia.
All rights reserved. *BloodSafe April 2017 TP-L5-801 v1.1 IDA*

This document has been reviewed and endorsed by SQCAG* for consumers and the community – April 2017.

*SA Health Safety and Quality Community Advisory Group.

BloodSafe

Government of South Australia
SA Health

Σίδηρο και Ανεπάρκεια Σιδήρου

Γενικές πληροφορίες για ασθενείς, οικογένειες και φροντιστές

Γιατί το σίδηρο είναι σημαντικό;

Το σώμα μας χρειάζεται το σίδηρο. Το σίδηρο χρησιμοποιείται για να κάνει αιμοσφαιρίνη – το μέρος των ερυθρών αιμοσφαιρίων που μεταφέρουν οξυγόνο στους ιστούς του σώματος. Επίσης είναι σημαντικό για μυϊκή δύναμη, ενέργεια και καλή πνευματική λειτουργία. Αν τα επίπεδα σιδήρου σας στο αίμα είναι χαμηλά μπορεί να σας κάνουν να αισθάνεστε κουρασμένοι και να μην μπορείτε να κάνετε φυσιολογικές καθημερινές δραστηριότητες.

Ανεπάρκεια σιδήρου και σιδηροπενική αναιμία

Κάθε μέρα χάνουμε φυσιολογικά μια μικρή ποσότητα σιδήρου, που πρέπει να αναπληρωθεί από την τροφή που τρώμε για να διατηρηθεί το σώμα σε ισορροπία. Χάνονται μεγαλύτερες ποσότητες σιδήρου αν υπάρχει αιμορραγία (για παράδειγμα από περιόδους ή από ασυμπτωματική αιμορραγία από το παχύ έντερο). Αν χάσετε περισσότερο σίδηρο από αυτό που παίρνετε από την διατροφή σας, το σώμα θα καταστεί χαμηλό σε σίδηρο. Αυτό ονομάζεται ανεπάρκεια σιδήρου. Αν η ποσότητα σιδήρου λιγοστέψει ακόμη περισσότερο, δεν θα μπορείτε να παράγεται αρκετά νέα ερυθρά αιμοσφαίρια. Τότε το επίπεδο της αιμοσφαιρίνης κατεβαίνει κάτω από το κανονικό. Αυτή η έλλειψη ονομάζεται σιδηροπενική αναιμία.

Θεραπεία για χαμηλά επίπεδα σιδήρου στο σώμα

Η θεραπεία για χαμηλά επίπεδα σιδήρου στο σώμα εξαρτάται από την αιτία, πόσο σοβαρή είναι η απώλεια σιδήρου και πόσο γρήγορα χρειάζεται να διορθωθεί. Όταν ήδη βρίσκεστε σε χαμηλό επίπεδο σιδήρου είναι δύσκολο να πάρετε πίσω αρκετό σίδηρο στο σώμα σας μόνο με αλλαγή δίαιτας. Τα χάπια σιδήρου και το υγρό σιδήρου περιέχουν σίδηρο σε μεγαλύτερα επίπεδα από το φαγητό και βοηθούν να αναπληρωθεί το σίδηρο πιο γρήγορα. Θα πρέπει να τα παίρνετε μόνο όταν συστήνονται από το γιατρό σας.

Σίδηρο από το στόμα – χάπια σιδήρου και υγρό σιδήρου

Αν μπορείτε να παίρνετε χάπια από το στόμα, γενικά αυτή είναι η πρώτη επιλογή που συστήνεται. Υπάρχουν πολλές μάρκες χαπιών σίδηρου ή υγρού που μπορούν να αγορασθούν χωρίς συνταγή. Πολλά από αυτά δεν περιέχουν αρκετό σίδηρο για να κάνουν διαφορά. Είναι σημαντικό να συμβουλευτείτε το γιατρό σας σχετικά με το ποια χάπια είναι κατάλληλα για σας, πώς να τα παίρνετε σωστά και ποιες είναι οι πιθανές παρενέργειες. Αν σας συστηθεί αυτή η θεραπεία, ζητήστε από το γιατρό σας το φυλλάδιο 'Οδηγός για τη λήψη χαπιών σιδήρου'.

Ενδοφλέβια χορήγηση σιδήρου (IV)

Αν λήψη σιδήρου από το στόμα δεν είναι κατάλληλη για σας, ο γιατρός σας μπορεί να εισηγηθεί ενδοφλέβια χορήγηση σιδήρου (IV). Η ενδοφλέβια χορήγηση σιδήρου δίδεται απευθείας στη φλέβα με βελόνη. Η χορήγηση αυτή συνήθως δίδεται σε νοσοκομείο, κλινική εξωτερικών ασθενών ή σε ιατρικό κέντρο. Ασυνήθιστες αλλά σημαντικές παρενέργειες περιλαμβάνουν σοβαρή αλλεργική αντίδραση και έγχρωμη κηλίδα στο δέρμα που μπορεί να είναι μόνιμη. Ο γιατρός σας θα σας μιλήσει για τους κινδύνους και τα οφέλη της ενδοφλέβιας χορήγησης (IV) σιδήρου στη δική σας περίπτωση. Αν σας συστηθεί αυτή η θεραπεία, ζητήστε από το γιατρό σας το φυλλάδιο 'Ενδοφλέβια χορήγηση σιδήρου (IV)'

Άλλες θεραπείες

Ενδομυϊκή ένεση σιδήρου – δεν συστήνεται η ένεση σιδήρου σε μυ καθώς είναι οδυνηρή και μπορεί να προκαλέσει μόνιμη ουλή και καφετιά κηλίδα δέρματος.

Μετάγγιση αίματος – αυτή μπορεί να είναι διάσωση ζωής όταν υπάρχει σοβαρή αναιμία ή αιμορραγία. Έχει μεγαλύτερους κινδύνους από την ενδοφλέβια χορήγηση (IV) σιδήρου και πρέπει να αποφεύγεται εκτός αν χρειάζεται αύξηση αιμοσφαιρίνης αμέσως.

Για περισσότερες πληροφορίες:

Μιλήστε με το γιατρό, νοσοκόμα, μαία ή φαρμακοποιό σας.

Υλικό για ασθενείς στην ιστοσελίδα:
www.sahealth.sa.gov.au/bloodorgantissue

© Department for Health & Ageing, Government of South Australia. All rights reserved. *BloodSafe April 2017 TP-L5-801 v1.1 IDA*

This document has been reviewed and endorsed by SQCAG* for consumers and the community – April 2017.

*SA Health Safety and Quality Community Advisory Group.

BloodSafe

Government of South Australia

SA Health

आयरन और आयरन की कमी

रोगियों, परिवारों और देखरेखकर्ताओं के लिए सामान्य जानकारी

आयरन क्यों महत्वपूर्ण है?

हमारे शरीर को आयरन की ज़रूरत होती है। आयरन का प्रयोग हीमोग्लोबिन बनाने के लिए किया जाता है – आपकी लाल रक्त कोशिकाओं का वह भाग जो आपके पूरे शरीर में ऑक्सीजन ले जाता है। यह मांसपेशियों की मज़बूती, ऊर्जा और अच्छे मानसिक प्रकार्य के लिए भी महत्वपूर्ण होता है। यदि आपके आयरन के स्तर निम्न हैं तो इससे आप थके हुए और रोज़मर्रा की सामान्य गतिविधियों को करने में असमर्थ महसूस कर सकते/सकती हैं।

आयरन की कमी और इसके फलस्वरूप होने वाला एनीमिया (रक्तहीनता)

हर रोज़ हम सामान्यता आयरन की छोटी मात्रा खो देते हैं, शरीर को संतुलन में बनाए रखने के लिए हमारे द्वारा सेवन किए जाने वाले भोजन में से हमें यह मात्रा वापिस मिलनी चाहिए। खून बहने पर (उदाहरणत: मासिक-धर्म के दौरान या मल त्याग के दौरान निष्क्रिय रक्तस्त्राव) बड़ी मात्रा में आयरन नष्ट हो जाता है। यदि आपके आयरन खो देने की मात्रा भोजन का सेवन करने के माध्यम से आयरन ग्रहण करने की मात्रा से अधिक है, तो आपके शरीर में आयरन की मात्रा कम हो जाएगी। इसे आयरन की कमी होना कहते हैं। यदि शरीर में आयरन की मात्रा और अधिक कम हो जाती है, तो हो सकता है कि आप पर्याप्त नई लाल रक्त कोशिकाओं का निर्माण करने में सक्षम न रहें। इसके फलस्वरूप हीमोग्लोबिन का स्तर सामान्य से नीचे गिर जाता है। इसे आयरन की कमी के फलस्वरूप होने वाला एनीमिया कहते हैं।

शरीर में आयरन के निम्न स्तरों का इलाज करना

शरीर में आयरन के निम्न स्तरों का इलाज इसके कारण तथा इसपर निर्भर करेगा कि यह कितना गंभीर है और इसे कितनी जल्दी ठीक करना ज़रूरी है। यदि आपमें एक बार आयरन की कमी हो जाती है तो केवल अपनी खुराक (आहार) बदलने से अपने शरीर में पर्याप्त आयरन ले जाना कठिन होता है। आयरन की गोलियों और आयरन के द्रव पदार्थ में भोजन की तुलना में आयरन के उच्च स्तर होते हैं और इससे खोए आयरन के स्थान पर शीघ्रता से नया आयरन ग्रहण करने में मदद मिलती है। इनका प्रयोग केवल डॉक्टर के सुझाव दिए जाने पर ही करना चाहिए।

ओरल आयरन – आयरन की गोलियाँ और आयरन का द्रव पदार्थ

यदि आप मुँह से आयरन की गोली खाने में सक्षम हैं, तो सामान्यता यह सबसे पहले दिया जाने वाला सुझाव होता है। आयरन की गोलियों या द्रव पदार्थ के कई ब्रांड हैं जिन्हें काउंटर से ख़रीदा जा सकता है (बिना किसी प्रिस्क्रिप्शन के)। इनमें से अधिकांश में इतना आयरन नहीं होता है कि इससे कोई फ़र्क पड़े। यह महत्वपूर्ण है कि आप अपने डॉक्टर से यह सलाह लें कि आपके लिए आयरन की कौन सी गोलियाँ सही हैं, इनका सेवन ठीक ढंग से कैसे करना चाहिए और इनके संभावित दुष्प्रभाव क्या हैं। यदि आपके लिए इस इलाज का सुझाव दिया जाता है तो कृपया अपने डॉक्टर से 'आयरन की गोलियों का सेवन करने से संबंधित संदर्शिका (Guide to taking iron tablets)' पुस्तिका के बारे में पूछें।

इन्ट्रावेनस (IV) आयरन

यदि ओरल आयरन आपके लिए उचित नहीं है, तो आपका डॉक्टर इन्ट्रावेनस (IV) आयरन का सुझाव दे सकता है। IV आयरन सुई के द्वारा सीधी नस में दी जाती है। इसे आम-तौर पर अस्पताल, आउटपेशेन्ट क्लिनिक या मेडिकल सेंटर में दिया जाता है। इसके असामान्य परन्तु महत्वपूर्ण दुष्प्रभावों में गंभीर एलर्जी संबंधी प्रतिक्रियाएँ और त्वचा पर धब्बे पड़ने शामिल हो सकते हैं जो कि स्थायी हो सकते हैं। आपका डॉक्टर आपकी परिस्थिति के लिए ख़तरों और लाभों के बारे में आपसे बातचीत करेगा। यदि आपके लिए इस इलाज का सुझाव दिया जाता है तो कृपया अपने डॉक्टर से 'इन्ट्रावेनस (IV) आयरन इंफ्यूजन (Intravenous (IV) iron infusions)' पुस्तिका के बारे में पूछें।

अन्य इलाज

इंट्रामस्क्युलर (अंतर्पेशीय) आयरन – मांसपेशी में इंजेक्शन लगाकर आयरन पहुँचाने का सुझाव नहीं दिया जाता है क्योंकि यह पीड़ाकर होता है और इससे स्थायी तौर पर त्वचा पर दाग़ या भूरे रंग के धब्बे पड़ सकते हैं।

ब्लड ट्रांसफ्यूजन (रक्त-आधान) – यदि गंभीर एनीमिया या रक्तस्त्राव की स्थिति हो तो यह जीवनरक्षी हो सकता है। IV आयरन की तुलना में इसके ख़तरे अधिक होते हैं और इससे बचाव करना चाहिए बशर्ते कि हीमोग्लोबिन स्तर को तुरंत ही बढ़ाने की ज़रूरत हो।

और अधिक जानकारी के लिए:

अपने डॉक्टर, नर्स, मिडवाइफ या फार्मासिस्ट से बात करें

रोगियों के लिए जानकारी इस वेबसाइट पर उपलब्ध है:
www.sahealth.sa.gov.au/bloodorgantissue

This document has been reviewed and endorsed by SQCAG* for consumers and the community – April 2017.

*SA Health Safety and Quality Community Advisory Group.

© Department for Health & Ageing, Government of South Australia.
All rights reserved. *BloodSafe April 2017 TP-L5-801 v1.1 IDA*

BloodSafe

Government of South Australia

SA Health

Zat besi dan Kekurangan Zat Besi

Keterangan umum untuk pasien, keluarga dan orang yang ikut merawat

Mengapa zat besi penting?

Tubuh kita membutuhkan zat besi. Zat besi digunakan untuk membuat hemoglobin – bagian dari sel darah merah kita yang membawa oksigen ke seluruh tubuh. Zat besi juga penting untuk kekuatan otot, tenaga dan fungsi mental yang baik. Jika tingkat zat besi Anda rendah, Anda mungkin merasa lelah dan tidak dapat melakukan kegiatan normal sehari-hari.

Kekurangan zat besi dan anemia kekurangan zat besi

Setiap hari kita dengan wajar kehilangan sedikit jumlah zat besi, yang harus dipulihkan oleh makanan yang kita makan untuk menjaga keseimbangan tubuh. Kita akan kehilangan lebih banyak zat besi kalau ada pendarahan (misalnya waktu datang bulan atau pendarahan tak terlihat dari usus). Jika Anda kehilangan lebih banyak zat besi daripada zat besi yang Anda dapatkan dari makanan, zat besi dalam tubuh Anda akan menjadi rendah. Ini dikenal dengan istilah kekurangan zat besi. Jika jumlah zat besi dalam tubuh menurun lebih rendah lagi, Anda tidak dapat membuat cukup sel darah merah yang baru. Tingkat hemogoblin turun di bawah batas normal. Hal ini dikenal sebagai anemia kekurangan zat besi.

Mengobati tingkat zat besi tubuh yang rendah

Memulihkan tingkat zat besi tubuh yang rendah bergantung pada penyebabnya, berapa seriusnya & berapa cepat hal ini harus diperbaiki. Waktu zat besi Anda sudah rendah, sulit untuk mendapatkan cukup zat besi kembali ke dalam tubuh Anda hanya dengan merubah pola makan Anda. Tablet dan cairan zat besi berisi zat besi dalam tingkat yang lebih tinggi daripada makanan. Tablet atau cairan zat besi membantu mengembalikan zat besi secara lebih cepat. Tablet zat besi hanya boleh diminum jika dianjurkan dokter Anda.

Zat besi yang diminum – Tablet dan cairan zat besi

Jika Anda dapat minum zat besi, ini adalah pilihan pertama yang biasanya dianjurkan. Ada banyak merek tablet atau cairan zat besi yang dapat dibeli tanpa resep dokter. Banyak dari merek ini yang tidak mengandung cukup zat besi untuk memulihkan kekurangan zat besi. Adalah penting Anda minta nasehat dokter Anda tentang tablet zat besi mana yang sesuai untuk Anda, bagaimana cara meminumnya dengan benar dan apa kemungkinan efek sampingannya. Silakan minta pada dokter Anda brosur 'Petunjuk meminum tablet zat besi' jika pengobatan ini dianjurkan untuk Anda.

Zat besi Intravena (IV)

Jika Anda tidak bisa minum zat besi, dokter Anda mungkin akan menyarankan zat besi intravena (IV). IV diberikan langsung melalui pembuluh darah dengan menggunakan jarum. IV biasanya diberikan di rumah sakit, klinik tidak menginap atau pusat kesehatan. Efek sampingan yang jarang terjadi tapi penting diketahui termasuk reaksi alergi dan penodaan kulit yang mengkin berbekas permanen. Dokter Anda akan mendiskusikan dengan Anda tentang resiko dan manfaat IV zat besi dalam kasus Anda. Silakan minta pada dokter Anda brosur 'Transfusi Intravena (IV) zat besi' jika perawatan in dianjurkan untuk Anda.

Perawatan lain

Zat besi Intramuskular – suntikan zat besi ke dalam otot tidak dianjurkan karena menyakitkan dan dapat menyebabkan bekas luka permanen serta penodaan warna coklat pada kulit.

Transfusi darah – transfusi ini dapat menyelamatkan nyawa waktu terjadi anemia atau pendarahan berat. Resikonya lebih besar daripada IV zat besi dan harus dihindari kecuali peningkatan hemoglobin dibutuhkan saat itu juga.

Untuk keterangan lebih lanjut:

Bicaralah dengan dokter, perawat, bidan atau apoteker Anda

Bahan untuk pasien:
www.sahealth.sa.gov.au/bloodorgantissue

© Department for Health & Ageing, Government of South Australia.
All rights reserved. *BloodSafe April 2017 TP-L5-801 v1.1 IDA*

This document has been reviewed and endorsed by SQCAG* for consumers and the community – April 2017.

*SA Health Safety and Quality Community Advisory Group.

BloodSafe

Government of South Australia

SA Health

Il ferro e la carenza di ferro

Informazioni generali per i pazienti, le famiglie e i badanti

Perché il ferro è importante

L'organismo umano ha bisogno di ferro, che serve a produrre emoglobina – la sostanza nei globuli rossi che fa circolare l'ossigeno attraverso il corpo. E' anche importante per la forza muscolare, per l'energia e per una buona funzione mentale. Livelli di ferro bassi possono causare stanchezza e difficoltà a svolgere le normali attività quotidiane.

La carenza di ferro e l'anemia da carenza di ferro

Ogni giorno normalmente perdiamo una piccola quantità di ferro, che deve essere reintegrata dal cibo per mantenere in equilibrio l'organismo. Si perde più ferro se vi è perdita di sangue, ad esempio dall'intestino o da mestruazioni. Se si perde più sangue di quanto si assorbe dal cibo, il livello di ferro nell'organismo scende. Questa si chiama carenza di ferro. Se il livello di ferro scende ancora di più, il corpo non riesce a produrre abbastanza globuli rossi e i livelli di emoglobina scendono sotto il normale. Questa si chiama anemia da carenza di ferro.

Trattamento dei bassi livelli di ferro

Il trattamento da adottare per i bassi livelli di ferro dipende dalle cause, dalla gravità e dall'urgenza di doverli ristabilire. Quando la persona ha già livelli di ferro bassi, sarà difficile assorbire abbastanza ferro solo cambiando la dieta. Il ferro in compresse o in forma liquida è in concentrazione più alta rispetto al cibo e aiuta a reintegrare più rapidamente il livello di ferro nel corpo. Deve però essere preso in queste forme solo su prescrizione medica.

Ferro per via orale – Ferro in compresse o in forma liquida

Se puoi assumere il ferro per bocca, in genere è la prima opzione raccomandata. Vi sono diversi tipi di ferro in compresse o in forma liquida che si posso acquistare senza ricetta medica. Molti non contengono abbastanza ferro da essere efficaci. E' importante quindi farsi consigliare dal medico su quali compresse sono adatte al tuo caso, su come assumerle correttamente e sui possibili effetti collaterali. Chiedi al medico l'opuscolo di guida alle compresse di ferro, detto 'Guide to taking iron tablets' se questo è il trattamento che ti viene raccomandato.

Ferro per via endovenosa

Se il ferro per via orale non è adatto al tuo caso, il medico ti potrà suggerire il ferro per via endovenosa, che viene somministrato direttamente per iniezione in una vena. L'iniezione viene fatta di solito in ospedale, in ambulatorio o in un centro medico. Gli effetti collaterali, poco comuni ma importanti, includono forti reazioni allergiche e colorazione della pelle, che può essere permanente. Chiedi al medico l'opuscolo sull'infusione endovenosa di ferro, detto 'Intravenous (IV) iron infusions' se questo è il trattamento che ti viene raccomandato.

Altri trattamenti

Ferro per via intramuscolare – iniezione di ferro in un muscolo – non è un trattamento raccomandato perché l'iniezione è dolorosa e può causare sulla pelle cicatrici permanenti e una colorazione bruna.

Trasfusione di sangue – può salvare la vita in casi di anemia grave o di perdita di sangue. Comporta più rischi dell'iniezione endovenosa e dovrebbe essere evitata, se non è necessario con urgenza un aumento del livello di emoglobina.

Per maggiori informazioni:

Parla con il tuo medico, un infermiere, una levatrice o un farmacista

Materiale per i pazienti nel sito:
www.sahealth.sa.gov.au/bloodorgantissue

© Department for Health & Ageing, Government of South Australia.
All rights reserved. *BloodSafe April 2017 TP-L5-801 v1.1 IDA*

This document has been reviewed and endorsed by SQCAG* for consumers and the community – April 2017.

*SA Health Safety and Quality Community Advisory Group.

BloodSafe

Government of South Australia
SA Health

ជាតិដែក និងរោគកង្វះជាតិដែក

ព័ត៌មានទូទៅសម្រាប់អ្នកជំងឺ ក្រុមគ្រួសារ និងអ្នកថែទាំ

ហេតុអ្វីបានជាជាតិដែកមានសារសំខាន់?

រាងកាយរបស់យើងត្រូវការជាតិដែក។ ជាតិដែកត្រូវបានប្រើប្រាស់ដើម្បីបង្កើតអេម៉ូក្លូប៊ីន - ជាផ្នែកមួយនៃកោសិកាឈាមក្រហមរបស់អ្នក ដែលដឹកនាំអុកស៊ីសែននៅជុំវិញរាងកាយរបស់អ្នក។ វាក៏មានសារសំខាន់ផងដែរសម្រាប់រក្សាភាពរឹងមាំនៃសាច់ដុំ ថាមពល និងមុខងារផ្លូវចិត្តឱ្យបានល្អ។ ប្រសិនបើអ្នកមានកម្រិតជាតិដែកទាប វាអាចធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍អស់កម្លាំង និងមិនអាចបំពេញការងារប្រចាំថ្ងៃដូចធម្មតា។

រោគកង្វះជាតិដែក និងរោគស្លេកស្លាំងដោយសារកង្វះជាតិដែក

ជារៀងរាល់ថ្ងៃ ធម្មតាយើងបាត់បង់ជាតិដែកចំនួនតិចតួច ដែលត្រូវតែបំពេញពីអាហារដែលយើងបរិភោគ ដើម្បីរក្សារាងកាយឲ្យមានតុល្យភាព។ បរិមាណច្រើននៃជាតិដែកត្រូវត់បង់ ប្រសិនបើមានការហូរឈាម (ឧ. ពីការមានរដូវ ឬការហូរឈាមពីពោះវៀន)។ ប្រសិនបើអ្នកបាត់បង់ជាតិដែកច្រើនជាងដែលអ្នកស្រូបយកតាមរយៈអាហារ រាងកាយរបស់អ្នកនឹងមានជាតិដែកកម្រិតទាប។ នេះត្រូវបានគេហៅថា រោគកង្វះជាតិដែក។ ប្រសិនបើបរិមាណនៃជាតិដែកក្នុងរាងកាយធ្លាក់ចុះកាន់តែទាប អ្នកមិនអាចបង្កើតគ្រាប់ឈាមក្រហមថ្មីគ្រប់គ្រាន់បានទេ។ ពេលនោះ កម្រិតអេម៉ូក្លូប៊ីនក៏ធ្លាក់ចុះទាបក្រោមកម្រិតធម្មតា។ នេះត្រូវបានគេស្គាល់ថារោគស្លេកស្លាំងដោយសារកង្វះជាតិដែក។

ការព្យាបាលកម្រិតជាតិដែកទាបក្នុងរាងកាយ

ការព្យាបាលកម្រិតជាតិដែកទាបក្នុងរាងកាយនឹងអាស្រ័យលើមូលហេតុ កម្រិតធ្ងន់ធ្ងរ និងរយៈពេលដែលត្រូវការព្យាបាលភ្លាមៗ។ ពេលណាអ្នកមានជាតិដែកក្នុងកម្រិតទាប វាជាការលំបាកក្នុងការទទួលបានជាតិដែកគ្រប់គ្រាន់មកវិញ ទៅក្នុងរាងកាយរបស់អ្នកដោយគ្រាន់តែផ្លាស់ប្តូររបបអាហាររបស់អ្នក។ ថ្នាំគ្រាប់ជាតិដែក និងថ្នាំទឹកជាតិដែកមានផ្ទុកជាតិដែកកម្រិតខ្ពស់ជាងអាហារ ហើយជួយបំពេញជាតិដែកកាន់តែច្រើនយ៉ាងឆាប់រហ័ស។ អ្នកគួរលេបថ្នាំគ្រាប់ជាតិដែកទាំងនេះ ពេលណាវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកបានណែនាំឱ្យធ្វើដូច្នោះ។

ការលេបថ្នាំជាតិដែក – ថ្នាំគ្រាប់ជាតិដែក និងថ្នាំទឹកជាតិដែក

ប្រសិនបើអ្នកអាចលេបថ្នាំជាតិដែកតាមមាត់ ជាទូទៅនេះគឺជាជម្រើសដំបូងដែលគេណែនាំ។ មានម៉ាកថ្នាំគ្រាប់ជាតិដែក ឬថ្នាំទឹកជាតិដែកជាច្រើនដែលអាចទិញបានដោយគ្មានសំបុត្រថ្នាំ (ដោយគ្មានវេជ្ជបញ្ជា)។ ថ្នាំជាច្រើនទាំងនេះមិនមានផ្ទុកជាតិដែកគ្រប់គ្រាន់ឡើយ ដើម្បីធ្វើឱ្យមានការផ្លាស់ប្តូរ។ ប្រការសំខាន់គឺថា អ្នកទទួលបានដំបូន្មានពីវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអំពីថ្នាំគ្រាប់ជាតិដែកដែលសមស្របសម្រាប់អ្នក វិធីលេបថ្នាំឲ្យបានត្រឹមត្រូវ និងផលវិបាករាយរងអ្វីខ្លះ។ សូមស្នើសុំវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកនូវសៀវភៅ 'ការលេបថ្នាំគ្រាប់ជាតិដែក' ប្រសិនបើការព្យាបាលនេះត្រូវបានការណែនាំសម្រាប់អ្នក។

ការចាក់ថ្នាំជាតិដែកចូលតាមសរសៃឈាម (IV)

ប្រសិនបើការលេបថ្នាំជាតិដែកគឺមិនសមស្របសម្រាប់អ្នកទេ វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអាចណែនាំអំពីការចាក់ថ្នាំជាតិដែកចូលតាមសរសៃឈាម (IV) ។ ការចាក់ថ្នាំជាតិដែកចូលតាមសរសៃឈាម គឺជាការចាក់ចូលដោយផ្ទាល់ទៅក្នុងសរសៃឈាមតូចតាមរយៈម្ជុល។ ជាធម្មតា វិធីនេះត្រូវបានផ្តល់ជូននៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យ ឬមន្ទីរព្យាបាលអ្នកជំងឺក្រៅមន្ទីរពេទ្យ ឬមជ្ឈមណ្ឌលវេជ្ជសាស្ត្រ។ ផលវិបាករាយរង ប៉ុន្តែមិនទូទៅទេ រួមមានប្រតិកម្មទាស់ធ្ងន់ធ្ងរ និងស្នាមប្រឡាក់លើស្បែកដែលអាចជាប់ជាអចិន្ត្រៃយ៍។ វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកនឹងពិភាក្សាជាមួយអ្នកអំពីហានិភ័យ និងអត្ថប្រយោជន៍នៃការចាក់ថ្នាំជាតិដែកចូលតាមសរសៃឈាមក្នុងករណីរបស់អ្នក។ សូមស្នើសុំវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកនូវសៀវភៅ 'ការចាក់ថ្នាំជាតិដែកចូលតាមសរសៃឈាម' ប្រសិនបើការព្យាបាលនេះត្រូវបានការណែនាំសម្រាប់អ្នក។

ការព្យាបាលផ្សេងទៀត

ការចាក់ជាតិដែកចូលទៅក្នុងសាច់ដុំ - មិនណែនាំឲ្យចាក់ជាតិដែកចូលទៅក្នុងសាច់ដុំទេ ដោយហេតុថាវាមានការឈឺចាប់ និងអាចបង្កឱ្យមានស្លាកស្នាមស្បែក និងស្នាមប្រឡាក់ពណ៌ត្នោតលើស្បែកជាប់ជាអចិន្ត្រៃយ៍។

ការចាក់បញ្ចូលឈាម - វិធីនេះអាចសង្គ្រោះជីវិតបាននៅពេលដែលមានការកង្វះឈាមធ្ងន់ធ្ងរ ឬហូរឈាមខ្លាំង។ វាមានគ្រោះថ្នាក់ច្រើនជាងការចាក់ថ្នាំជាតិដែកចូលតាមសរសៃឈាម ហើយគួរតែជៀសវាងលុះត្រាតែត្រូវការបង្កើនកម្រិតអេម៉ូក្លូប៊ីនភ្លាមៗ។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម៖

សូមនិយាយទៅកាន់វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក គិលានុប្បដ្ឋាក ឱសថការី
សម្ភារៈសម្រាប់អ្នកជំងឺ អាចទទួលយកបានពីវ៉ិបសាយ៖
www.sahealth.sa.gov.au/bloodorgantissue

© Department for Health & Ageing, Government of South Australia.
All rights reserved. *BloodSafe April 2017 TP-L5-801 v1.1 IDA*

This document has been reviewed and endorsed by SQCAG* for consumers and the community – April 2017.

*SA Health Safety and Quality Community Advisory Group.

BloodSafe

Government of South Australia
SA Health

آهن و فقر 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 که بخشی از سلولهای قرمز رنگ خون هستند که وظیفه انتقال اکسیژن دربدن 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 وناتوانی در انجام فعالیتهای روزانه شود.

فقر آهن و کم خونی ناشی از فقر آهن

همه روزه و به صورت نرمال ما بخش کمی از آهن خود را از دست میدهیم که این مقدار از طریق غذایی که می خوریم جایگزین شده تا تعادل آن در بدن حفظ شود. در صورت داشتن خون ریزی مقادیر بیشتری از آهن خون از بین میرود (به طور مثال در طول مدت عادات ماهانه و یا خونریزی های روده ای). اگر میزان آهن از دست رفته در بدن بیش از میزان کسب شده باشد مقدار آهن بدن کاهش میابد که به این مسئله فقر آهن گفته میشود. اگر میزان آهن موجود در بدن از این حد هم پایین تر برود، بدن قادر به ساخت میزان کافی از سلولهای قرمز خونی تازه نخواهد بود. که در این وضعیت سطح هموگلوبین به کمتر از حد نرمال نزول کرده و به این مسئله کم خونی ناشی از فقر آهن گفته میشود.

درمان کمبود آهن در بدن

درمان کمبود سطح آهن در بدن به علت این مسئله، شدت کمبود آهن و اینکه چقدر سریع این کم خونی باید جبران شود بستگی دارد. پس از پایین افتادن سطح آهن بدن، بازگرداندن آن تنها از طریق تغییر رژیم غذایی کار بسیار دشواری خواهد بود. برای کمک به جبران خیلی سریعتر کمبود آهن، 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.

آهن خوراکی- قرص و شربت آهن

در صورتی که قادر به خوردن آهن باشید، این روش عموما اولین روش مورد توصیه خواهد بود. انواع زیادی از این قبیل قرصها و شربتهای آهن هستند که میتوان آنها را (بدون نسخه پزشک) از داروخانه ها خریداری نمود. خیلی از این قبیل داروها میزان آهن لازم برای تاثیر گذاری را در خود ندارند. گرفتن راهنمایی از پزشک در زمینه هایی مانند اینکه کدام قرص آهن برای شما مناسبتر است، روش خوردن صحیح آن چگونه است و عوارض جانبی آن چه هستند مهم است. در صورتیکه این نوع درمان برای شما در نظر گرفته شده است، لطفا از پزشک خود بروشور راهنمای خوردن قرص آهن را درخواست کنید.

آهن درون وریدی (IV)

در صورتیکه آهن خوراکی برای شما مناسب نباشد ممکن است پزشک شما آهن درون وریدی را برای شما تجویز نماید. آهن درون وریدی از طریق سرنگ مستقیما وارد سیاهرگ میشود. این عمل عموما در بیمارستانها، بخش بیماران سرپایی و یا مراکز درمانی انجام میشود. عوارض جانبی مهم ولی نادر عبارتند از عکس العملهای آلرژیک و بروز لکه های پوستی که میتوانند دائمی باشند. پزشکتان در مورد خطرات و یا فوائدی که آهن درون وریدی میتواند برای شخص شما به همراه داشته باشد با شما صحبت خواهد کرد. در صورتیکه این نوع درمان برای شما در نظر گرفته شده است، لطفا از پزشک خود بروشور راهنمای تزریق آهن درون وریدی را درخواست کنید.

درمانهای دیگر

آهن درون عضله ای_ از آنجا که تزریق آهن درون عضله دردناک بوده و میتواند زخم و لکه های قهوه ای رنگ روی پوست ایجاد کند توصیه نمیشود.

انتقال خون_ در صورت بروز کم خونی شدید و یا خونریزی، این عمل می تواند جان افراد را نجات دهد. این عمل بسیار پر ریسک تر از تزریق درون وریدی بوده و بجز در شرایطی که نیاز به بالا بردن ناگهانی هموگلوبین باشد باید از آن پرهیز شود.

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

This document has been reviewed and endorsed by SQCAG* for consumers and the community – April 2017.

*SA Health Safety and Quality Community Advisory Group.

Government of South Australia
SA Health

BloodSafe

© Department for Health & Ageing, Government of South Australia. All rights reserved. *BloodSafe April 2017 TP-L5-801 v1.1 IDA*

Żelazo i niedobór żelaza

Ogólna informacja dla pacjentów, rodzin i opiekunów

Dlaczego żelazo jest ważne?

Nasz organizm potrzebuje żelaza. Żelazo używane jest do wytwarzania hemoglobiny, która stanowi część czerwonych krwinek rozprowadzających po ciele tlen. Jest ono również ważne dla siły mięśni, energii i dobrego funkcjonowania umysłu. Jeżeli poziom żelaza jest niski, wywołuje to uczucie zmęczenia i uniemożliwia normalne wykonywanie codziennych czynności.

Niedobór żelaza i anemia wywołana niedoborem żelaza

Każdego dnia normalnie tracimy niewielką ilość żelaza, którą trzeba zastępować przy pomocy jedzenia, po to, by utrzymać organizm w równowadze. Większe ilości żelaza traci się w przypadku krwawienia, (np. przy okresie lub w czasie nieświadomego krwawienia z jelita). Jeżeli się traci więcej żelaza niż się go pobiera z jedzenia, może nastąpić niedostatek żelaza w organizmie. Określa się to, jako niedobór żelaza. Jeśli poziom, żelaza spadnie jeszcze bardziej, wytwarzanie wystarczającej ilości czerwonych krwinek się staje niemożliwe. Poziom hemoglobiny spada wtedy poniżej normy. Nazywa się to anemią wywołaną niedoborem żelaza.

Leczenie niskiego poziomu żelaza w organizmie

Leczenie niskiego poziomu żelaza w organizmie zależy od jego przyczyny, oraz, na ile przypadek jest ciężki i jak szybko trzeba to skorygować. Kiedy wystąpił już niski poziom żelaza, trudno jest go przywrócić do normy jedynie zmieniając dietę. Tabletki żelaza i żelazo w płynie zawierają więcej żelaza niż jedzenie i pomagają uzupełnić żelazo szybciej. Należy je brać jedynie wtedy, gdy zaleci to lekarz.

Żelazo pobierane doustnie – tabletki żelaza i żelazo w płynie

Jeżeli jesteś w stanie pobierać żelazo doustnie, jest to na ogół zalecane, jako pierwsza opcja. Istnieje wiele marek tabletek żelaza lub żelaza w płynie, które można kupić bez recepty. Wiele z nich nie zawiera wystarczającej ilości żelaza, by zrobiło to różnicę. Ważne jest poradzić się swojego lekarza, które tabletki są w twoim przypadku najwłaściwsze, jak je należy brać i jakie są możliwe ich skutki uboczne. Poproś swojego lekarza o broszurę zatytułowaną „Poradnik brania tabletek żelaza" jeżeli ten rodzaj leczenia został ci zalecony.

Żelazo podawane dożylnie (IV)

Jeżeli pobieranie żelaza ustnie nie jest dla ciebie odpowiednie, twój lekarz może zasugerować dożylne (IV) zastrzyki żelaza. W takim przypadku żelazo wstrzykiwane jest przez igłę bezpośrednio do żyły. Robi się to na ogół w szpitalu, w ambulatorium lub w centrum medycznym. Do rzadkich, ale ważnych skutków ubocznych należą poważne reakcje alergiczne i zabarwienie skóry, które może być nieusuwalne. Twój lekarz poinformuje cię o ryzykach i korzyściach dożylnego podawania żelaza w twoim przypadku. Poproś swojego lekarza o broszurę zatytułowaną „Dożylne (IV) wlewy żelaza" jeżeli ten rodzaj leczenia został ci zalecony.

Inne rodzaje leczenia

Podawanie żelaza domięśniowo – zastrzyk z żelaza do mięśnia – nie jest zalecane, ponieważ to bolesne i może spowodować stałe blizny i brązowe zabarwienia skóry.

Transfuzja krwi – metoda ta może uratować życie w przypadku poważnej anemii lub krwawienia. Łączy się ona z większym ryzykiem niż zastrzyki dożylne i dlatego należy jej unikać z wyjątkiem przypadków, gdy zwiększenie poziomu hemoglobiny jest natychmiastowo konieczne.

Po więcej informacji:

Porozmawiaj ze swoim lekarzem, pielęgniarką, położną lub aptekarzem

Materiały dla pacjentów na stronie:
www.sahealth.sa.gov.au/bloodorgantissue

This document has been reviewed and endorsed by SQCAG* for consumers and the community – April 2017.

*SA Health Safety and Quality Community Advisory Group.

BloodSafe

Government of South Australia
SA Health

© Department for Health & Ageing, Government of South Australia.
All rights reserved. *BloodSafe April 2017 TP-L5-801 v1.1 IDA*

ਆਇਰਨ ਅਤੇ ਆਇਰਨ ਦੀ ਘਾਟ

ਮਰੀਜ਼ਾਂ, ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਪਰੀਵਾਰ ਵਾਲਿਆਂ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਸਧਾਰਣ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਆਇਰਨ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?

ਸਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਆਇਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਇਰਨ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਦੇ ਬਨਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਰੈੱਡ ਬਲੱਡ ਸੈੱਲ (ਰਕਤਾਣੂ) ਦੇ ਉਸ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਆਕਸੀਜਨ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਪਹੁਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮਾਂਸਪੇਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ, ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਮਾਨਸਿਕ ਕੰਮ ਕਾਜ ਦੇ ਲਈ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਆਇਰਨ ਦੇ ਤੱਤ ਦੀ ਕਮੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਕਰਣ ਵਿਚ ਅਸਮਰਥ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਇਰਨ ਦੀ ਘਾਟ ਅਤੇ ਆਇਰਨ ਦੀ ਘਾਟ ਸਬੰਧਿਤ ਅਨੀਮੀਆ

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰੋਂ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਆਇਰਨ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਭਰਪਾਈ, ਇਹ ਸ਼ਰੀਰ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਦੇ ਲਈ, ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਹੋਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਖ਼ੂਨ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਇਰਨ ਨਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਆਂਤੜਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਖ਼ੂਨ ਨਿਕਲਣ ਤੇ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਾ ਲੱਗੇ)। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਲਿੱਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਆਇਰਨ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਆਇਰਨ ਗੁਆ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਵਿਚ ਆਇਰਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਆਇਰਨ ਡੈਫ਼ੀਸ਼ੈਂਸੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਆਇਰਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਹੋਰ ਵੀ ਘਟ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਰੈੱਡ ਬਲੱਡ ਸੈੱਲ (ਰਕਤਾਣੂ) ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਉਚਿੱਤ ਮਾਤਰਾ ਤੋਂ ਵੀ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਆਇਰਨ ਡੈਫ਼ਿਸ਼ੈਂਸੀ ਅਨੀਮੀਆ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਸ਼ਰੀਰ ਵਿਚ ਘਟੇ ਹੋਏ ਆਇਰਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦਾ ਇਲਾਜ

ਸ਼ਰੀਰ ਵਿਚ ਘਟੇ ਹੋਏ ਆਇਰਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੇ ਪਿੱਛੇ ਕੀ ਕਾਰਣ ਹੈ, ਇਹ ਕਿੰਨਾਂ ਗੰਭੀਰ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਜਲਦ ਤੋਂ ਜਲਦ ਠੀਕ ਕਰਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਆਇਰਨ ਦੀ ਕਮੀ ਆ ਚੁਕੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਖ਼ੁਰਾਕ ਬਦਲ ਕੇ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿਚ ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਆਇਰਨ ਵਾਪਸ ਲਿਆਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਇਰਨ ਦੀ ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਤਰਲ ਆਇਰਨ ਵਿਚ ਆਇਰਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਆਇਰਨ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਆਇਰਨ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਵਿਚ ਤੇਜ਼ੀ ਦੇ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਸਿਰਫ਼ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਤੇ ਹੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਆਇਰਨ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ – ਆਇਰਨ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਅਤੇ ਤਰਲ ਆਇਰਨ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਆਇਰਨ ਲੈ ਪਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸ ਦੀ ਪਹਿਲੇ ਵਿਕਲਪ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਇਰਨ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਤਰਲ ਆਇਰਨ ਦੇ ਕਈ ਬ੍ਰੈਂਡ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਕਾਉਂਟਰ ਉੱਤੇ ਆਮ (ਡਾਕਟਰੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਤੋਂ ਬਿਨਾ) ਖਰੀਦੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਉਸ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਆਇਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਫ਼ਰਕ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲੋਂ ਸਲਾਹ ਲਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਆਇਰਨ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਸਹੀ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਦਾ ਸਹੀ ਤਰੀਕਾ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਕੀ ਕੀ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਇਲਾਜ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ 'ਆਇਰਨ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਣ ਸਬੰਧੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ' ਪੈਂਫ਼ਲੇਟ ਦੇਣ ।

ਟੀਕੇ ਰਾਹੀਂ ਨਾੜ ਵਿਚ ਆਇਰਨ ਪਾਉਣਾ (IV ਆਇਰਨ)

ਜੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਆਇਰਨ ਲੈਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਚਿਤ ਨਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਟੀਕੇ ਰਾਹੀਂ ਨਾੜ ਵਿਚ ਆਇਰਨ ਪਾਉਣ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। IV ਆਇਰਨ ਟੀਕੇ ਦੀ ਸੁਈ ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਧਾ ਨਾੜ ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਹਸਪਤਾਲ, ਆਉਟਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕਲੀਨੀਕ ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਸੈਂਟਰ ਵਿਚ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸਧਾਰਨ ਪਰ ਮਹਤੱਵਪੂਰਣ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਿਚ ਗੰਭੀਰ ਐਲਰਜੀ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਧੱਬੇ ਪੈ ਜਾਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਧੱਬੇ ਪੱਕੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿਚ IV ਆਇਰਨ ਨੂੰ ਲੈਣ ਦੇ ਲਾਭ ਅਤੇ ਖਤਰਿਆਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਸ ਇਲਾਜ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਆਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕੇ ਰਾਹੀਂ ਨਾੜ ਵਿਚ ਆਇਰਨ ਪਾਉਣ ਸਬੰਧੀ 'ਟੀਕੇ ਰਾਹੀਂ ਨਾੜ ਵਿਚ ਆਇਰਨ ਪਾਉਣਾ' ਨਾਮ ਦਾ ਪੈਂਫ਼ਲੇਟ ਦੇਵੇ।

ਹੋਰ ਇਲਾਜ

ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਵਿਚ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਆਇਰਨ – ਟੀਕੇ ਰਾਹੀਂ ਆਇਰਨ ਨੂੰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਵਿਚ ਪਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਨਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਕਿਉਂਕੀ ਇਹ ਦਰਦਨਾਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਪੱਕੇ ਧੱਬੇ ਜਾਂ ਭੂਰੇ ਧੱਬੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਖ਼ੂਨ ਸੰਚਾਰਨ – ਗੰਭੀਰ ਅਨੀਮੀਆ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ੂਨ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿਚ ਇਹ ਜਾਣ ਬਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। IV ਆਇਰਨ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿਚ ਇਸ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਰੰਤ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਹੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ:
ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ, ਮਿੱਡਵਾਈਫ਼ ਜਾਂ
ਦਵਾਖਾਨਾ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ
ਮਰੀਜ਼ੀ ਤੱਥ ਇਥੇ ਪਾਉ:
www.sahealth.sa.gov.au/bloodorgantissue

© Department for Health & Ageing, Government of South Australia.
All rights reserved. *BloodSafe April 2017 TP-L5-801 v1.1 IDA*

This document has been reviewed and endorsed by SQCAG* for consumers and the community – April 2017.

*SA Health Safety and Quality Community Advisory Group.

BloodSafe

Government of South Australia
SA Health

ਆਇਰਨ ਅਤੇ ਆਇਰਨ ਦੀ ਘਾਟ

ਮਰੀਜ਼ਾਂ, ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਪਰੀਵਾਰ ਵਾਲਿਆਂ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਸਧਾਰਣ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਆਇਰਨ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?

ਸਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਆਇਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਇਰਨ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਦੇ ਬਨਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਰੈੱਡ ਬਲੱਡ ਸੈੱਲ (ਰਕਤਾਣੂ) ਦੇ ਉਸ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਆਕਸੀਜਨ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਪਹੁਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮਾਂਸਪੇਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ, ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਮਾਨਸਿਕ ਕੰਮ ਕਾਜ ਦੇ ਲਈ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਆਇਰਨ ਦੇ ਤੱਤ ਦੀ ਕਮੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਕਰਣ ਵਿਚ ਅਸਮਰਥ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਇਰਨ ਦੀ ਘਾਟ ਅਤੇ ਆਇਰਨ ਦੀ ਘਾਟ ਸਬੰਧਿਤ ਅਨੀਮੀਆ

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰੋਂ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਆਇਰਨ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਭਰਪਾਈ, ਇਹ ਸ਼ਰੀਰ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਦੇ ਲਈ, ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਹੋਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਖ਼ੂਨ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਇਰਨ ਨਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਆਂਤੜਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਖ਼ੂਨ ਨਿਕਲਣ ਤੇ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਾ ਲੱਗੇ)। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਲਿੱਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਆਇਰਨ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਆਇਰਨ ਗੁਆ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਵਿਚ ਆਇਰਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਆਇਰਨ ਡੈਫ਼ੀਸ਼ੈਂਸੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਆਇਰਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਹੋਰ ਵੀ ਘਟ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਰੈੱਡ ਬਲੱਡ ਸੈੱਲ (ਰਕਤਾਣੂ) ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਉਚਿੱਤ ਮਾਤਰਾ ਤੋਂ ਵੀ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਆਇਰਨ ਡੈਫ਼ਿਸ਼ੈਂਸੀ ਅਨੀਮੀਆ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਸ਼ਰੀਰ ਵਿਚ ਘਟੇ ਹੋਏ ਆਇਰਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦਾ ਇਲਾਜ

ਸ਼ਰੀਰ ਵਿਚ ਘਟੇ ਹੋਏ ਆਇਰਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੇ ਪਿੱਛੇ ਕੀ ਕਾਰਣ ਹੈ, ਇਹ ਕਿੰਨਾਂ ਗੰਭੀਰ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਜਲਦ ਤੋਂ ਜਲਦ ਠੀਕ ਕਰਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਆਇਰਨ ਦੀ ਕਮੀ ਆ ਚੁਕੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਖ਼ੁਰਾਕ ਬਦਲ ਕੇ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿਚ ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਆਇਰਨ ਵਾਪਸ ਲਿਆਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਇਰਨ ਦੀ ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਤਰਲ ਆਇਰਨ ਵਿਚ ਆਇਰਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਆਇਰਨ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਆਇਰਨ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਵਿਚ ਤੇਜ਼ੀ ਦੇ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਸਿਰਫ਼ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਤੇ ਹੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਆਇਰਨ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ – ਆਇਰਨ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਅਤੇ ਤਰਲ ਆਇਰਨ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਆਇਰਨ ਲੈ ਪਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸ ਦੀ ਪਹਿਲੇ ਵਿਕਲਪ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਇਰਨ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਤਰਲ ਆਇਰਨ ਦੇ ਕਈ ਬ੍ਰੈਂਡ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਕਾਉਂਟਰ ਉੱਤੇ ਆਮ (ਡਾਕਟਰੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਤੋਂ ਬਿਨਾ) ਖਰੀਦੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਉਸ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਆਇਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਫ਼ਰਕ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲੋਂ ਸਲਾਹ ਲਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਆਇਰਨ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਸਹੀ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਦਾ ਸਹੀ ਤਰੀਕਾ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਕੀ ਕੀ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਇਲਾਜ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ 'ਆਇਰਨ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਣ ਸਬੰਧੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ' ਪੈਂਫ਼ਲੇਟ ਦੇਣ ।

ਟੀਕੇ ਰਾਹੀਂ ਨਾੜ ਵਿਚ ਆਇਰਨ ਪਾਉਣਾ (IV ਆਇਰਨ)

ਜੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਆਇਰਨ ਲੈਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਚਿਤ ਨਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਟੀਕੇ ਰਾਹੀਂ ਨਾੜ ਵਿਚ ਆਇਰਨ ਪਾਉਣ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। IV ਆਇਰਨ ਟੀਕੇ ਦੀ ਸੁਈ ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਧਾ ਨਾੜ ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਹਸਪਤਾਲ, ਆਉਟਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕਲੀਨੀਕ ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਸੈਂਟਰ ਵਿਚ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸਧਾਰਨ ਪਰ ਮਹਤੱਵਪੂਰਣ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਿਚ ਗੰਭੀਰ ਐਲਰਜੀ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਧੱਬੇ ਪੈ ਜਾਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਧੱਬੇ ਪੱਕੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿਚ IV ਆਇਰਨ ਨੂੰ ਲੈਣ ਦੇ ਲਾਭ ਅਤੇ ਖਤਰਿਆਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਸ ਇਲਾਜ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਆਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕੇ ਰਾਹੀਂ ਨਾੜ ਵਿਚ ਆਇਰਨ ਪਾਉਣ ਸਬੰਧੀ 'ਟੀਕੇ ਰਾਹੀਂ ਨਾੜ ਵਿਚ ਆਇਰਨ ਪਾਉਣਾ' ਨਾਮ ਦਾ ਪੈਂਫ਼ਲੇਟ ਦੇਵੇ।

ਹੋਰ ਇਲਾਜ

ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਵਿਚ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਆਇਰਨ – ਟੀਕੇ ਰਾਹੀਂ ਆਇਰਨ ਨੂੰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਵਿਚ ਪਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਨਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਕਿਉਂਕੀ ਇਹ ਦਰਦਨਾਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਪੱਕੇ ਧੱਬੇ ਜਾਂ ਭੁਰੇ ਧੱਬੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਖ਼ੂਨ ਸੰਚਾਰਨ – ਗੰਭੀਰ ਅਨੀਮੀਆ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ੂਨ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿਚ ਇਹ ਜਾਣ ਬਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। IV ਆਇਰਨ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿਚ ਇਸ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਰੰਤ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਹੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ:
ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ, ਮਿੱਡਵਾਈਫ਼ ਜਾਂ
ਦਵਾਖਾਨਾ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ
ਮਰੀਜ਼ੀ ਤੱਥ ਇਥੇ ਪਾਉ:
www.sahealth.sa.gov.au/bloodorgantissue

This document has been reviewed and endorsed by SQCAG* for consumers and the community – April 2017.

*SA Health Safety and Quality Community Advisory Group.

© Department for Health & Ageing, Government of South Australia.
All rights reserved. *BloodSafe April 2017 TP-L5-801 v1.1 IDA*

BloodSafe

Government of South Australia
SA Health

இரும்புச்சத்தும் இரும்புச்சத்துக்குறைபாடும்

நோயாளிகளுக்கும் அவர்களது பராமரிப்பாளர்கள் அல்லது குடும்பத்தினருக்குமான தகவல்கள்.

ஏன் இரும்புச்சத்து முக்கியமானது?

எமது உடம்பிற்கு இரும்புச்சத்து தேவை. எமது உடலின் பகுதிகளுக்கு பிராணவாயுவை (ஆக்சிஜன்) எடுத்துச்செல்லும் சிவப்பு இரத்த அணுக்களிலுள்ள செங்குருதிச்சிறுதுணிக்கையை உற்பத்திசெய்ய இரும்புச்சத்து பயன்படுத்தப்படுகிறது. இரும்புச்சத்தானது, நல்ல மூளைச்செயற்பாடு, தசை வலிமை மற்றும் சக்தி போன்றவற்றிற்கு அவசியமானது. உங்களது இரும்புச்சத்தின் அளவு குறைவாக இருக்கும் பட்சத்தில், நீங்கள் மிகவும் சோர்வடைந்துபோவதோடு, வழமையான சாதாரண செயல்பாடுகளில் ஈடுபடமுடியாமல் போகும்.

இரும்புச்சத்துக்குறைபாடும் இரத்தச்சோகையும்

ஒவ்வொருநாளும், சிறிய அளவு இரும்புச்சத்தை எமது உடல் இழக்க நேரிடும். அதை ஈடுகட்டி இரும்புச்சத்தின் அளவை சரிசெய்யும் வகையில் நாம் உணவு உட்கொள்ள வேண்டும். இரத்தப்போக்கு காரணமாக பெருமளவு இரும்புச்சத்தை இழக்கலாம் (உதாரணமாக, மாதவிடாய் காரணமாகவோ அல்லது உட்புற குடலின் இரத்தப்போக்கு காரணமாகவோ). நீங்கள் இரும்புச்சத்தை இழக்கும் விகிதம் நீங்கள் இரும்புச்சத்தை உணவுமூலம் உட்கொள்ளும் விகிதத்தைவிட கூடுதலாக இருக்கும் பட்சத்தில், உங்களது உடலில் இரும்புச்சத்தின் அளவு குறையும். அவ்வாறு குறையும் பட்சத்தில், அதை இரும்புச்சத்து பற்றாக்குறை என்பர். இரும்புச்சத்து உங்களது உடலில் மிகவும் குறைவாக இருந்தால், உங்களால் போதிய அளவு புதிய சிவப்பு இரத்த அணுக்களை தயாரிக்க முடியாது. இதனால், செங்குருதிச்சிறுதுணிக்கையின் அளவு இயல்பான அளவை விட குறைந்த நிலையை அடையும். அவ்வாறு குறையும் பட்சத்தில், இரும்புச்சத்துக்குறைபாட்டால் இரத்தச்சோகை உண்டாகும்.

உடலில் குறைந்த அளவு இரும்புச்சத்து இருந்தால், அதற்கான சிகிச்சை

குறைந்த அளவு இரும்புச்சத்திற்குரிய சிகிச்சை, அக்குறைபாட்டிற்கான காரணம், அது எவ்வளவு பாரதூரமானது மற்றும் எவ்வளவு விரைவில் குணப்படுத்தப்படவேண்டியது போன்ற விடயங்களை அடிப்படையாகக்கொண்டது. உங்களது உடலின் இரும்புச்சத்து அளவு மிகவும் குறைந்துவிட்டால், உங்களது சாப்பாட்டு முறையை மாற்றுவதால் மட்டுமே இரும்புச்சத்தின் அளவை சரிசெய்வது கடினம். சாப்பாட்டிலிருக்கும் இரும்புச்சத்தின் அளவை விட இரும்புச்சத்து மாத்திரைகளிலும் திரவத்திலும் அதன் அளவு மிகவும் கூடுதலாக உள்ளது. இதனால் அவை, இரும்புச்சத்தின் அளவை விரைவிலே சரிசெய்ய உதவுகின்றன. உங்களது மருத்துவரால் பரிந்துரைக்கப்பட்டால் மட்டுமே நீங்கள் இரும்புச்சத்து மாத்திரைகளை உட்கொள்ளவேண்டும்.

வாய்வழியான இரும்புச்சத்து – இரும்புச்சத்து மாத்திரைகளும் இரும்புச்சத்து திரவமும்

வாய்வழியாக இரும்புச்சத்தை உட்கொள்வதே முதன்மையாக பரிந்துரைக்கப்படும் வழிமுறை. வெவ்வேறு வகையான இரும்புச்சத்து மாத்திரைகளையும் திரவங்களையும் மருத்துவரின் பரிந்துரைப்புச்சீட்டு இன்றி மருந்துக்கடைகளிலிருந்தே வாங்கமுடியும். ஆனால், உங்களுக்கு தேவையான அளவு இரும்புச்சத்து அவைகளில் எல்லாநேரங்களிலும் இருப்பதில்லை. அதனால், உங்களது மருத்துவரிடம் உங்களுக்கு பொருத்தமான மாத்திரை எது என்றும் அதை எவ்வாறு உட்கொள்ளவேண்டும் என்பது பற்றியும் அதன் பக்க விளைவுகள் பற்றியும் கேட்டு அறிந்துகொள்ளவேண்டும். இச்சிகிச்சை முறை உங்களுக்கு பரிந்துரைக்கப்பட்டால், 'இரும்புச்சத்து மாத்திரைகளுக்கான வழிகாட்டி' என்ற தகவல் படிவத்தை உங்களது மருத்துவரிடம் கேட்டுப்பெற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

நரம்புவழியான இரும்புச்சத்துச்சிகிச்சை

வாய்வழியாக இரும்புச்சத்தை உட்கொள்ளமுடியாமல் போகும் பட்சத்தில் உங்களது மருத்துவர் நரம்புவழி இரும்புச்சத்துச்சிகிச்சையை பரிந்துரைக்கலாம். நரம்புவழிச்சிகிச்சையில், ஒரு ஊசியின் மூலம் உங்களது நரம்பினூடாக இரும்புச்சத்தானது உடலில் செலுத்தப்படும். இச்சிகிச்சை, வழமையாக மருத்துவமனையிலோ, வெளிநோயாளிகளுக்கான மருத்துவ நிலையத்திலோ அல்லது மருத்துவ மையத்திலோ இடம்பெறும். வழமைக்குமாறான, அதேநேரம் முக்கியமான பக்கவிளைவுகளான, தீவிர ஒவ்வாமை மற்றும் தோல் நிறமாற்றம் போன்றவை இடம்பெறலாம். இவை சிலவேளைகளில் நிரந்தரமானவை. உங்களது மருத்துவர் நீங்கள் நரம்புவழி இரும்புச்சத்துச் சிகிச்சை செய்வதால் ஏற்படும் நன்மை தீமைகளைப்பற்றி உங்களுடன் கலந்துரையாடுவார். இது உங்களுக்கு பொருந்தினால், நரம்புவழியாக இரும்புச்சத்தை உட்செலுத்துவது பற்றிய தகவல் வழிகாட்டியை கேட்டுப்பெற்றுக்கொள்ளவும்.

வேறு சிகிச்சை முறைகள்

தசையூடான இரும்புச்சத்துச்சிகிச்சை – தசையினூடாக இரும்புச்சத்தை செலுத்துவது பரிந்துரைக்கப்படுவதில்லை. ஏனெனில், இது வலியை ஏற்படுத்துவதாலும், தோலில் நிரந்தர வடுவை உண்டாக்குவதாலும் மற்றும் பழுப்பு நிற கறையை உருவாக்குவதாலும்.

இரத்த மாற்றம் – கடுமையான குருதிப்போக்கோ அல்லது இரத்தச்சோகையோ இருக்கும் பட்சத்தில் இச்சிகிச்சைமுறை மிகுந்த உதவியாக இருக்கும். உடனடியாக செங்குருதிச்சிறுதுணிக்கையின் அளவை அதிகரிக்கவேண்டிய நிலை வந்தால் மட்டுமே இம்முறை பாவிக்கப்படவேண்டும். ஏனென்றால், இம்முறையில், நரம்புவழிச்சிகிச்சையை விட ஆபத்துக்கள் அதிகமாக உள்ளன.

மேலதிக தகவல்களுக்கு:

உங்களது மருத்துவர், தாதி அல்லது மருந்தாளுனரை அணுகவும்.

நோயாளிகளுக்கான தகவல்களுக்கு:

www.sahealth.sa.gov.au/bloodorgantissue

© Department for Health & Ageing, Government of South Australia.
All rights reserved. *BloodSafe April 2017 TP-L5-801 v1.1 IDA*

This document has been reviewed and endorsed by SQCAG* for consumers and the community – April 2017.

*SA Health Safety and Quality Community Advisory Group.

BloodSafe

Government of South Australia

SA Health

Demir ve Demir eksikliği

Hastalar, aileler ve bakım sağlayanlar için genel bilgi

Demir neden önemlidir?

Vücudumuzun demire ihtiyacı vardır. Demir hemoglobin üretmek için kullanılır – hemoglobin alyuvarlarınızın bir parçasıdır, vücudunuzda oksijen taşır. Demir ayni zamanda kas gücü, enerji ve sağlıklı zihin fonksiyonları için de önemlidir. Eğer vücudunuzdaki demir seviyesi az ise, kendinizi yorgun hissedebilir ve günlük aktivitelerinizi yerine getiremeyebilirsiniz.

Demir eksikliği ve demir eksikliği anemisi

Normalde hergün az bir miktar demir kaybederiz vücudumuzun dengesini koruması için bu kayıp yediklerimizle giderilmelidir. Eğer vücudunuzda herhangi bir kanama varsa (adet kanaması yada bağırsaktan gizli kan sızma) büyük miktarda demir kaybedebilirsiniz. Eğer yediklerinizle aldığınız demirden daha fazla demir kaybederseniz, vücudunuzda demir eksikliği oluşur. Buna demir eksikliği denir. Eğer vücudunuzdaki demir seviyesi daha da azalacak olursa, hemoglobin seviyesi normalin altına düşer. Bu durum demir eksikliği anemisi olarak bilinir.

Vücutta düşük demir seviyesini tedavi etmek

Demir eksikliğinin tedavisi tedavinin sebebine, eksikliğin derecesine ve eksikliğin ne kadar zaman içerisinde giderilmesi gerektiğine bağlıdır. Eğer demir seviyeniz bir kere azalırsa sadece yemek alışkanlıklarını değiştirmekle yeterli demiri geri kazanmak zordur. Demir hapları ve sıvı demir yiyeceklerden daha yüksek seviyede demir içerir ve kanınızdaki demiri daha çabuk yeniler. Demir hapı ve sıvı demir sadece doktorunuz tarafından tavsiye edildiğinde alınmalıdır.

Ağızdan alma – Demir hapları ve sıvı demir

Hangi demir hapının sizin için doğru olduğunu, bu hapı doğru olarak nasıl alacağınızı ve olası yan etkileri öğrenmek için doktorunuzdan tavsiye almanız önemlidir. Eğer size tavsiye edildi ise, lütfen doktorunuza 'Demir haplarını alma rehberi' broşürünü sorun.

Intravenöz (IV) Demir

Eğer ağızdan alma sizin için uygun değilse, doktorunuz size intravenous (IV) demir tavsiye edebilir. IV demir iğneyle doğrudan damarınıza verilir. Bu işlem genellikle, hastanede, ayakta tedavi kliniğinde veya tip merkezlerinde yapılır. Bu işlemin, ciddi alerjik reaksiyonlar ve cilt lekeleri gibi kalıcı olabilen, az rastlanan fakat önemli yan etkileri olabilir. Doktorunuz size IV demir riskleri ve faydaları hakkında bilgi verecektir. Eğer size bu yöntem tavsiye edildi ise, lütfen doktorunuza 'Intravenöz (IV) demir enfüzyon' broşürünü sorun.

Diğer tedaviler

Intramüsküler demir – demirin kaslara enjekte edilmesi tavsiye edilen bir yöntem değildir çünkü bu yöntem acı verir ve deride kalıcı yara izlerine ve kahverengi lekelere sebep olur.

Kan nakli – eğer ağır anemi ve kanama söz konusu ise hayat kurtarabilir. Bu yöntem IV demirden daha yüksek risk içerir ve hemoglobin seviyelerinde acil bir artışa ihtiyaç duyulmadıkça bu yöntemden uzak durulmalıdır.

Daha fazla bilgi için:

Doktorunuza, hemşireye, ebeye veya eczacıya konuşunuz

Hastalar için kaynaklar:
www.sahealth.sa.gov.au/bloodorgantissue

© Department for Health & Ageing, Government of South Australia.
All rights reserved. *BloodSafe April 2017 TP-L5-801 v1.1 IDA*

This document has been reviewed and endorsed by SQCAG* for consumers and the community – April 2017.

*SA Health Safety and Quality Community Advisory Group.

BloodSafe

Government of South Australia

SA Health

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 (haemogobin) – 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 heamoglobin 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 khuyên 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 sỹ. 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 sỹ 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 sỹ 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 sỹ 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 bịnh 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 sỹ 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 sỹ 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 sỹ, y tá, nhân viên đỡ đẻ hoặc dược sỹ

Tài liệu dành cho bệnh nhân được đăng tại:
www.sahealth.sa.gov.au/bloodorgantissue

© Department for Health & Ageing, Government of South Australia.
All rights reserved. *BloodSafe April 2017 TP-L5-801 v1.1 IDA*

This document has been reviewed and endorsed by SQCAG* for consumers and the community – April 2017.

*SA Health Safety and Quality Community Advisory Group.

BloodSafe

Government of South Australia
SA Health