

LECZENIE NIEDOBORU ŻELAZA

ŻELAZO W ORGANIZMIE

Żelazo jest niezbędnym do życia mikroelementem, który występuje we wszystkich komórkach organizmu. Większość żelaza w organizmie to: • żelazo hemoglobiny występujące w czerwonych krwinkach • żelazo zapasowe występujące w wątrobie, śledzionie i szpiku kostnym • żelazo tkankowe występujące w mięśniach i • żelazo surowicy krwi występujące w krwioobiegu.

NAJWAŻNIEJSZE ZADANIA ŻELAZA

Żelazo pełni w organizmie wiele różnych zadań. Ważnym zadaniem jest transport tlenu. Trzy czwarte żelaza zawartego w organizmie występuje w hemoglobinie, której zadaniem jest wiązanie tlenu w płucach i przenoszenie go do wszystkich tkanek organizmu. Żelazo zapasowe odpowiada za magazynowanie żelaza w organizmie. Żelazo jest absolutnie niezbędne do wytwarzania czerwonych krwinek.

ZAPOTRZEBOWANIE NA ŻELAZO

Zarówno zapotrzebowanie organizmu na żelazo, jak i jego utrata mogą podlegać wahaniom. Dlatego konieczne jest dostosowanie spożycia żelaza do indywidualnych potrzeb. U kobiet po menopauzie i mężczyzn dobowe spożycie żelaza powinno wynosić ok. 10 mg. W przypadku młodzieży w okresie dojrzewania i kobiet w wieku rozrodczym dobowe spożycie żelaza powinno wynosić ok. 15 mg. Zapotrzebowanie na żelazo w okresie ciąży sukcesywnie wzrasta, osiągając najwyższy poziom począwszy od 20. tygodnia ciąży. W niektórych chorobach jelit i zaburzeniach wchłaniania żelazo jest gorzej wchłaniane przez błonę śluzową jelita, co może spowodować większe zapotrzebowanie na żelazo.

NIEDOBÓR ŻELAZA

Jeżeli żelazo zawarte w jedzeniu nie wystarcza, organizm do wytwarzania krwinek czerwonych używa żelaza zapasowego. Organizm korzysta zatem z żelaza zapasowego, aby utrzymać optymalny poziom hemoglobiny. Poziom Hb spada dopiero wtedy, gdy dojdzie do obniżenia/zużycia zapasów żelaza. Zapasy żelaza mierzy się za pomocą specjalnego badania krwi żyłnej.

PRZYCZYNY NIEDOBORU ŻELAZA

Niedobór żelaza jest spowodowany tym, że albo dostarcza się za mało żelaza w pożywieniu i/lub traci się żelazo wraz z utratą krwi. Zatem niedobór występuje wtedy, gdy zapotrzebowanie organizmu na żelazo jest większe niż ilość żelaza dostarczanego w jedzeniu. Powszechne przyczyny niedoboru żelaza to: obfite miesiączki, ciąża, krwiodawstwo, krwawienia, przyspieszony wzrost w okresie dojrzewania, niewielkie spożycie żelaza w jedzeniu itd.

OBJAWY NIEDOBORU ŻELAZA I ANEMII

Już sam fakt, że w organizmie występuje „zaledwie” niedobór żelaza, może dawać objawy. Mogą do nich należeć: silne zmęczenie, trudności z koncentracją i bóle głowy. Przy niedokrwistości związanej z niedoborem żelaza można odczuwać brak sił i duszność nawet przy niewielkim wysiłku, poza tym może wystąpić bladeść skóry, większa podatność na stres i kołatanie serca. Przed rozpoczęciem leczenia ważne jest postawienie prawidłowej diagnozy, aby upewnić się, że podjęto się odpowiednie leczenie. Leczenie niedoboru żelaza może zapobiec powstaniu anemii z niedoboru żelaza.

NIFEREX®

NIFEREX®



NIEDOBÓR ŻELAZA W CIĄŻY

Podczas ciąży zapotrzebowanie na żelazo znacznie przewyższa ilość żelaza, którą można dostarczyć w pożywieniu. Zapotrzebowanie na żelazo jest największe po 20. tygodniu ciąży. Pomiar żelaza zapasowego na wczesnym etapie ciąży pozwala poznać jego zapasy i dostosować leczenie żelazem zgodnie z zapotrzebowaniem. Dobrze jest uzupełnić zapasy żelaza przed rozwiązaniem, ponieważ przy porodzie zawsze dochodzi do utraty krwi. Ponadto potrzeba siły, żeby zająć się noworodkiem.

ŻELAZO W POŻYWIENIU

Mięso zawiera żelazo hemowe, które jest najlepszym źródłem żelaza. Im ciemniejsze mięso, tym większa zawartość żelaza hemowego. Organizmowi dużo trudniej przyswoić żelazo zawarte w warzywach (niehemowe), np. w szpinaku i pietruszce. Wchłanianie żelaza z warzyw można znacznie poprawić przez równoczesne spożywanie mięsa i witaminy C.

NIFEREX 100 MG NA KAPSUŁKĘ

Kapsułki preparatu Niferex zawierają granulaty żelaza. Do substancji czynnej, tj. glicynosiarczanu żelaza, dodano witaminę C, aby zwiększyć wchłanianie żelaza. Wchłanianie żelaza odbywa się w dwunastnicy. Dlatego granulaty żelaza zawarty w kapsułkach Niferex jest pokryty powłoką odporną na działanie soku żołądkowego, co sprawia, że żelazo uwalnia się dopiero w dwunastnicy. W razie trudności z połknięciem kapsułki, można ją otworzyć i zażyć granulaty, popijając wodą.

Mogą wystąpić **skutki uboczne**, takie jak biegunka, zaparcia, zgaga lub inne dolegliwości żołądkowe. W rzadkich przypadkach może również wystąpić wysypka. Preparaty zawierające żelazo mogą powodować ciemne zabarwienie stolca. Dawkować zgodnie ze wskazówkami pracowników służby zdrowia lub zgodnie z ulotką umieszczoną wewnątrz opakowania.

Najczęstszą dawką jest jedna kapsułka dziennie, którą należy zażyć, popijając wodą. Można również wysypać zawartość kapsułki na łyżeczkę i połknąć, popijając wodą i nie rozgryzając granulatu. Skutek będzie taki sam.

Dzieciom w wieku poniżej 6 lat nie należy podawać kapsułek Niferex.

Należy unikać przyjmowania żelaza razem z produktami spożywczymi, które pogarszają wchłanianie żelaza, takimi jak np. produkty mleczne, kawa, herbata, czekolada, płatki, otręby i pełnoziarniste produkty zbożowe.

Leczenie powinno trwać do czasu osiągnięcia normalnych wartości Hb (hemoglobiny) i należy je kontynuować jeszcze przez pewien czas, aby uzupełnić zapasy żelaza.

Więcej informacji, patrz szwedzka encyklopedia leków (FASS).

W razie wystąpienia problemów podczas leczenia, skontaktuj się ze swoim świadczeniodawcą usług zdrowotnych.

EROL AB

TEL. 0411-391 85

WWW.NIFEREX.SE