

## การรักษาเรื่องการขาดแร่ธาตุเหล็ก

### แร่ธาตุเหล็กในร่างกาย

เหล็กเป็นแร่ธาตุที่มีความจำเป็นสำหรับชีวิตที่มีอยู่ในเซลล์ทุก ๆ เซลล์ในร่างกาย แร่ธาตุเหล็กที่มีอยู่ในร่างกายส่วนใหญ่จะเป็นแบบที่เรียกว่า เฮโมโกลบิน\* ที่มีอยู่ในเม็ดโลหิตแดง เป็นแบบคลังแร่ธาตุเหล็ก\* อยู่ในน้ำมู ไขกระดูก เป็นแบบเยื่อเหล็ก\* ในกล้ามเนื้อ และเป็นแบบเซรุ่ม\* ในหลอดเลือด

### หน้าที่สำคัญของแร่ธาตุเหล็ก

แร่ธาตุเหล็กในร่างกายมีหน้าที่แตกต่างกันออกไป หน้าที่ที่สำคัญก็จะเป็นตัวขนส่งออกซิเจน สามในสี่ของแร่ธาตุเหล็กที่มีอยู่ในร่างกายจะมีอยู่ในรูปของเฮโมโกลบิน ซึ่งมีหน้าที่ยึดจับออกซิเจนในปอด และจัดส่งไปยังเยื่อต่าง ๆ คลังแร่ธาตุเหล็กนั้นรับผิดชอบเรื่องการเก็บรักษาแร่ธาตุเหล็กไว้ในร่างกาย แร่ธาตุเหล็กนี้เป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ในการผลิตเม็ดโลหิตแดง

### ความจำเป็นของแร่ธาตุเหล็ก

ความจำเป็นของแร่ธาตุเหล็กและการสูญเสียแร่ธาตุเหล็กนั้นแตกต่างกัน ดังนั้นเราจึงจำเป็นต้องรับการรักษาแร่ธาตุเหล็กให้เป็นไปตามความต้องการที่เรา มีสตรีหลังจากที่มีประจำเดือนแล้ว และผู้ชายจำเป็นที่จะต้องได้รับแร่ธาตุเหล็กวันละประมาณ ๑๐ มิลลิกรัม วัยรุ่นที่กำลังเติบโต สตรีที่อยู่ในวัยที่จะมีบุตรได้ควรที่จะได้รับแร่ธาตุเหล็กประมาณ ๑๕ มิลลิกรัมต่อวัน ในช่วงมีครรภ์ควรที่จะได้รับแร่ธาตุเหล็กเพิ่มขึ้นอย่างสม่ำเสมอ และต้องได้รับมากที่สุด ในสัปดาห์ที่ ๒๐ ของการตั้งครรภ์ สำหรับผู้ที่บริโภคได้บ้างชนิด และผู้ที่มีปัญหาเรื่องการดูดซึมของลำไส้ ความสามารถในการดูดซึมของเยื่อลำไส้จะลดน้อยลง ร่างกายก็จะใช้แร่ธาตุเหล็กที่มีอยู่ในคลัง ดังนั้นจึงจำเป็นต้องได้รับแร่ธาตุเหล็กมากกว่าปกติ

### การขาดแร่ธาตุเหล็ก

เมื่อแร่ธาตุเหล็กที่ได้รับจากการรับประทานอาหารไม่เพียงพอ ร่างกายก็จะใช้แร่ธาตุเหล็กที่มีอยู่ในคลังแร่ธาตุเหล็กในร่างกายในการผลิตเม็ดโลหิตแดง หมายถึงว่าร่างกายจะใช้แร่ธาตุเหล็กจากคลังมาปรับเพื่อให้ระดับของเฮโมโกลบินอยู่ในระดับสูงสุด เมื่อคลังแร่ธาตุเหล็กถูกนำมาใช้ / ถูกดึงออกหมด ในขั้นแรกระดับเฮโมโกลบิน (Hb) จะลดลง ระดับคลังแร่ธาตุเหล็กนี้วัดได้โดยการตรวจเลือดจากหลอดเลือดดำ

### สาเหตุที่ทำให้ขาดแร่ธาตุเหล็ก

การขาดแร่ธาตุเหล็กนั้นอาจเนื่องมาจากเราทานอาหารที่มีแร่ธาตุเหล็กน้อยไป และ / หรือเราเสียแร่ธาตุเหล็กไปอันเนื่องมาจากการสูญเสียเลือด หมายถึงว่าความจำเป็นในแร่ธาตุเหล็กของร่างกายมีมากกว่าจำนวนแร่ธาตุเหล็กที่ร่างกายได้รับจากอาหาร สาเหตุปกติของการขาดแร่ธาตุเหล็กคือ: มีประจำเดือนมาก มีครรภ์ การบริจาคเลือด เลือดไหลออกจากร่างกาย ร่างกายเจริญเติบโตและการได้รับแร่ธาตุเหล็กผ่านอาหารน้อยเกินไป ฯลฯ

### อาการของการขาดแร่ธาตุเหล็ก และโรคโลหิตจาง

การ “เพียง” ขาดแร่ธาตุเหล็ก อาจก่อให้เกิดอาการออกมาให้เห็นได้ อ่อนเพลียมาก สมาธิเสื่อมและปวดศีรษะ อาจเป็นอาการของการขาดแร่ธาตุเหล็ก นอกจากนั้นการขาดแร่ธาตุเหล็กเพราะโลหิตจางอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้ทำอะไรไม่ไหวและเหนื่อยง่าย หน้าซีด เครียด และหัวใจเต้นเร็ว สิ่งที่สำคัญคือจะต้องทำการตรวจสอบอาการก่อนที่จะเริ่มรักษาเพื่อที่จะได้แน่ใจว่ามีการรักษานั้นทำถูกทาง การรักษาเรื่องการขาดแร่ธาตุเหล็กนั้นจะเป็นการป้องกันไม่ให้โรคโลหิตจาง

# NIFEREX®



## การขาดแร่ธาตุเหล็กในตอนมีครรภ์

ในช่วงที่มีครรภ์ ความต้องการในแร่ธาตุเหล็กนั้นมากกว่าที่ร่างกายจะสามารถจัดหาได้จากอาหารที่รับประทานตามปกติ ในช่วงเวลาการมีครรภ์หลังสัปดาห์ที่ ๒๐ นั้นร่างกายมีความต้องการแร่ธาตุเหล็กมากที่สุด การตรวจสอบระดับของคลังแร่ธาตุเหล็กในร่างกายในระยะเริ่มต้นของการตั้งครรภ์จะทำให้สามารถทราบระดับของคลังแร่ธาตุเหล็ก และทำให้เราสามารถจัดหาแร่ธาตุเหล็กในจำนวนที่ร่างกายต้องการได้ เป็นสิ่งดีในการที่จะเติมให้คลังแร่ธาตุเหล็กนั้นเต็มอยู่ตลอดเวลาก่อนการคลอด ทั้งนี้เพราะการคลอดนั้นเราจะต้องเสียเลือดนั้น นอกจากนี้ยังจะทำให้เราสามารถดูแลทารกน้อยที่น่ารักได้

## แร่ธาตุเหล็กในอาหาร

เนื้อสัตว์มีแร่ธาตุเหล็กชนิดเฮม และเป็นแหล่งแร่ธาตุเหล็กที่ดี เนื่องจากมีสีคล้ำเท่าไรก็จะมีแร่ธาตุเหล็กเฮมมากเท่านั้น แร่ธาตุเหล็กในผัก (แร่ธาตุเหล็กที่ไม่ใช่เฮม) เช่น ผักขม และผักชีฝรั่งนั้น ร่างกายจะมีความยุ่งยากในการที่จะนำมาใช้ประโยชน์ การดูดซึมแร่ธาตุเหล็กที่มีอยู่ในผักจะได้ผลมากขึ้นถ้าได้มีการทานเนื้อและวิตามินซีพร้อม ๆ กัน

## นีเฟเร็กซ์ ๑๐๐ มิลลิกรัม/แคปซูล

นีเฟเร็กซ์แบบแคปซูลมีเม็ดแร่ธาตุเหล็กบรรจุอยู่ ได้มีการผสมวิตามินซีเข้าไปในสารฟอร์โรกลีซินซัลเฟตเพื่อให้มีการดูดซึมแร่ธาตุเหล็กได้มากขึ้น ถ้าได้เล็กส่วนต้นเป็นบริเวณที่จะดูดซึมแร่ธาตุเหล็ก ดังนั้นเม็ดแร่ธาตุเหล็กที่มีอยู่ในแคปซูลนีเฟเร็กซ์จึงได้รับการปกป้องด้วยเยื่อที่ทนทานต่อน้ำย่อยในกระเพาะอันจะทำให้แร่ธาตุเหล็กนั้นถูกปล่อยออกมาในลำไส้เล็กส่วนต้น ถ้าใครที่มีปัญหาในการกลืนแคปซูล ก็สามารถแก้ปัญหาได้โดยการแกะเอาเม็ดแร่ธาตุเหล็กออกแล้วกลืนกับน้ำ

**ผลข้างเคียง** อย่างเช่นอาการท้องเดิน ท้องผูก แสบในลำคอ หรือปัญหาอื่น ๆ ที่เกี่ยวกับท้อง อาจมีเกิดขึ้นได้ แม้กระทั่งเรื่องผิวหนังเป็นผื่นอาจมีเกิดขึ้น แต่มีน้อยมาก แร่ธาตุเหล็กนี้อาจทำให้อุจจาระมีสีคล้ำ

ใช้ตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่พยาบาล หรือตามที่มีระบุไว้ในฉลากที่มีอยู่ในกล่อง

**จำนวนการรับประทานตามปกติ**คือ รับประทานกับน้ำวันละหนึ่งแคปซูล จะแกะแคปซูลออกแล้วทยาใส่ลงในช้อนและดื่มกับน้ำโดยไม่ต้องเคี้ยวเม็ดแร่ธาตุเหล็ก ผลที่ได้รับจะเหมือนกัน

เด็กที่อายุต่ำกว่า ๖ ปี ไม่ควรที่จะรับประทานนีเฟเร็กซ์แบบแคปซูล

หลีกเลี่ยงการรับประทานแร่ธาตุเหล็กพร้อม ๆ กับสารที่จะไปทำให้ความสามารถในการดูดซึมแร่ธาตุเหล็กลดลง เช่น ผลิตภัณฑ์จากนม กาแฟ ชา ช็อกโกแลต เกล็ดแป้ง รำ และเมล็ดพืชที่บดอย่างหยาบ ๆ

ควรที่จะรับประทานไปอีกระยะหนึ่งหลังจากที่ค่าของเฮโมโกลบิน (Hb) ขึ้นสูงจนอยู่ในระดับปกติแล้ว ทั้งนี้เพื่อเติมคลังแร่ธาตุเหล็กในร่างกายให้เต็ม

ดูข้อมูลเพิ่มเติมได้จาก หนังสือคู่มือยาของแพทย์ (FASS)

กรุณาติดต่อกับแผนกรักษาพยาบาลของคุณถ้ามีปัญหาเกี่ยวกับการใช้เกิดขึ้น

EROLAB

โทร 0411-391 85

WWW.NIFEREX.SE