

# DEMİR EKSİKLİĞİ TEDAVİSİ

## VÜCUTTA BULUNAN DEMİR

Demir, vücudun tüm hücrelerinde bulunan oldukça önemli bir mineraldir maddedir. İnsan vücudunda ortalama 3,5 gr demir bulunmaktadır bu bir 3 tum ağırlığında olan çiviyle eş ağırlıktır. Vücuttaki demir; hemoglobinin demir (Hb) olarak, depolanmış demir (demir deposu) olarak, dokulardaki demir (kaslarda bulunan) olarak ve serum demiri (kan dolaşımında) olarak bulunur.

## DEMİRİN VÜCUTTAKİ ÖNEMLİ GÖREVLERİ

Demirin vücutta çok değişik görevleri vardır. En önemli görevi oksijen taşıma işlemidir. Bu nedenle hemoglobindeki demirin dörtte üçü solunum yoluyla alınan oksijeni vücudun tüm dokularına taşımakla görevlidir. Dokulardaki demir de oksijenin iskelette ve kalp kaslarının hücrelerinde bulunmasına yardımcıdır. Alyuvarların üretiminde demirin vazgeçilmez bir yeri vardır.

## DEMİR GEREKSİNİMİ

Demir gereksinimi insanların buldukları duruma göre değişmektedir. Demir kaybı da insandan insana değişmektedir. Bu nedenle bizim demir alımımızı ihtiyacımıza göre ayarlamamız gerekmektedir. Erkeklerin ve menopozdaki kadınların günde yaklaşık 10 mg düzeyinde demir almaları gereklidir. Büyümekte olan gençler ile doğurgan yaşlarda olan kadınların günde 10-20 mg demir almaları gereklidir. Etkin olarak spor yapan kadın ve erkeklerin de demir alma ihtiyaçları artar. Hamilelik döneminde kadının demir alma ihtiyacı sürekli olarak artmakta olup gebeliğin 20. haftasından sonra demir alma ihtiyacı en üst düzeye çıkar. Bazı barsak hastalıkları ile vücudun demirin emilmesinde bozukluk varsa o zaman da demir alma ihtiyacı gittikçe artar.

## DEMİR EKSİKLİĞİ

Yeterli demir olmadığında vücudunuz, alyuvarların üretimi için depoladığı demiri kullanmaya başlar. Başka bir deyişle vücudunuz optimal bir hemoglobin düzeyini sağlayabilmek için depolanmış olan demiri kullanmak zorundadır. Bu nedenle de vücudun deposundaki demirin düşük düzeyde olduğu ya da bittiğini Hb-değerini ölçerek öğrenmek olası değildir. Demir eksikliği HB-değeri normal olsa bile halsizlik ve diğer belirtilere neden olabilir. Hb-değerinin düşmesi demir deposundaki demirin azaldığına ya da bittiğine işaret eder. Bu da Demir eksikliği anemisine neden olur.

## DEMİR EKSİKLİĞİ ANEMİSİ SEMTOMLARI

Demir eksikliği anemisi; halsizlik, kendini yorgun ve bitkin hissetme, nefes darlığı, solgunluk, dikkatini toplamada zorluk, strese karşı hassasiyet ve kalp çarpıntısı gibi bozukluklara yol açabilir. Demir eksikliğini giderilmesine çalışarak demir eksikliği anemisi önenebilir.

# NIFEREX®



## GEBELİK NEDENİYLE DEMİR EKSİKLİĞİ

Gebelik süresinde vücudun demir gereksinimi, normal besin yoluyla alınabilecekten çok daha fazladır. Gebeliğin 20. haftasından sonra demir alma ihtiyacı en üst düzeye çıkar. Bu nedenle ve doğumdan sonra demir eksikliği anemisini önlemek amacıyla gebeliğin 20. haftasından itibaren hamile kadına demir takviye ilaçları alması tavsiye edilir.

## DEMİR EKSİKLİĞİNİN NEDENLERİ

Demir eksikliği; adet kanamalarının çok fazla olmasına, gebelik, uzun süreli fiziki zorlanma durumuna, hibe amaçlı kan vermeye, gençlikteki büyüme koşullarına, kanamalara ve demir kaynağı düşük besinlerle beslenmeye v.b. nedenlere bağlı olabilir.

## DEMİR KAYNAĞI OLAN GIDALAR

Et demir bakımından zengin olduğu için en iyi demir kaynağı kırmızı ettir. Etin rengi ne kadar koyu ise o etin demir zenginliği de o kadar fazladır. Demir kaynağı olan, ıspanak, maydanoz gibi yeşil sebzelerdeki demirin vücut tarafından emilimi daha zordur. Yeşil sebzelerdeki demirin vücut tarafından emilimini kolaylaştırmak için et ve C-vitamini ile birlikte alınması gerekmektedir.

## NIFEREX® 100 MG/KAPSÜL

Niferex, demir eksikliği ile demir eksikliği anemisinin tedavisinde kullanılan bir ilaçtır. İlacı oluşturan ana madde ferroglycinsulfat olup demirin kolayca emilmesini sağlama için bu ana maddeye C-vitamini eklenmiştir. Demirin emilme bölgesi on iki parmak bağırsağıdır. Bu nedenle de Niferex® kapsülündeki demir granülü mide suyuna dayanıklı bir zar ile kaplanmıştır. Bu nedenle demir ilk kez on iki parmak bağırsağında emilebilmektedir. Kapsülün tek fonksiyonu granülü toplu halde tutabilmektir.

Yan etkiler olarak ishal, kabızlık, mide ekşimesi, kusma ya da çok ender olarak (her 10 000 de 1 kişide) mide-bağırsak rahatsızlıkları görülebilir. Çok ender olarak deri de döküntü de görülebilir. Ayrıca insanın dışkıya da koyu renkli olabilmektedir. İlacın kullanım dozu ya ilacın paketindeki açıklayıcı bilgilerinde yazıldığı şekilde ya da sağlık personelinin belirttiği şekilde olmalıdır.

Normal doz su ile alınır ve günde bir kapsüldür. İstenirse çiğnemeye gerek kalmadan kapsülün içi bir kaşığa dökülerek çok miktarda su ile de alınabilir. Jelatin yalnızca kapsülün kabında bulunmaktadır. Jelatin ineklerden elde edilir. Demir granülünde hayvan kaynaklı maddeler bulunmamaktadır. 6 yaşından küçüklerin Niferex kullanmaları tavsiye edilmez.

Demiri örneğin emilmesini zorlaştırdığı için; süt, kahve, çay, kakao mısır gevreği, kepek ve kaba öğütülmüş tahıllar ile birlikte almaktan kaçınmalısınız.

Tedavinin süresi Tedaviye, Hb-değerleri normalleştikten sonra vücudun demir deposunu doldurabilmek için bir süre daha devam edilmelidir.

Niferix'i sizde demir eksikliği olmadan da normal dozlarda almanızın size bir zararı yoktur. Vücudun gereksinimi olmayan demir, bağırsaklar yoluyla vücuttan atılmaktadır.

EROL AB

Tel. 0411-391 85

www.erol.se