

# EN INFORMATIONSTIDNING OM JÄRN

NUMMER 4, 2005



## INNEHÅLL

- ◆ EROLAB ...  
*sidan 2*
- ◆ Är järnbrist hos ...  
*sidan 2,3 & 4*
- ◆ Så här kontaktar du oss...  
*sidan 4*



G  
E  
J  
Ä  
R  
N  
E  
T

# EROL AB

Patientinformationen om Niferex är omarbetad. Den är i A5-format som tidigare med text på båda sidor. Men är 2 sidor istället för 4 och behöver därför inte vikas. Det går utmärkt att beställa den nya patientinformationen som är i block om 25/st. Kostnadsfritt så klart!

När förändringarna vind blåser, bygger en del vindskydd, medan andra bygger väderkvarnar.

Kinesiskt visdomsord

**BEHANDLING AV JÄRNBRIST**

**JÄRN I KROPPEN**  
Järn är ett viktigt mineralämne (grundämne) som finns i kroppens alla celler. I människokroppen finns i totalt ca 3,5 g järn vilket motsvarar ca 3-timmars spår. Järn finns i kroppen som hemoglobin (Hb), storprotein (jernet), i vävnaderna (i muskulaturen) och i serumen (i blodbanan).

**JÄRNETS VIKTIGASTE UPPGIFTER**  
Järn har många olika uppgifter i kroppen. Den viktigaste är att transportera syre. Detta finns till i hemoglobin och i jernet i hemoglobin som har till uppgift att binda syre som transporteras från lungorna till kroppens olika vävnader. Vävnaderna använder syret för att producera energi och för att bygga upp nya celler. Järn är också viktigt för produktion av de röda blodkropparna.

**BEHOVET AV JÄRN**  
Behovet av järn kan variera. Även födselen av järn kan variera. Detta måste vi kompensera till jernbrist eller det behov vi har. Kvinnor efter menopause samt män behöver ett dagligt järntillskott på ca 10 mg. Viktande ungdomar och kvinnor efter födseln behöver ca 10-20 mg per dag. Aktivt utövande ska ha behov av järn hos både män och kvinnor. Behovet av järn ökar hos gravida och skilskilda kvinnor och hos män som utövar fysisk aktivitet. Vid vissa sjukdomar och absorptionsrubbningar ökar även behovet av järn.

**JÄRNBRIST**  
I den första skedet av järnbrist används kroppens järnreserver för produktion av de röda blodkropparna. Kroppen tar alltid av järnreserven för att upprätthålla en optimal hemoglobinhalt. Detta innebär att järnreserven i Hb-sädet som järnreserven är sänkt eller tömd. Att ha järnbrist kan ge symptom av Hb-sänkning men att Hb är normalt. När Hb-värdet också sänks är järnbristen sämre eller tömd och då har järnbrist utvecklats till järnbristanemi.

**SYMPTOM PÅ JÄRNBRISTANEMI**  
Vid järnbristanemi kan man bli trött och orolig, snårig vid lätt ansträngning, blek. En försvagad koncentration förmåga, när stressnivån och då hjärtklappning. Det kan vara nödvändigt att behandla även järnbrist så att man förhindrar utveckling av järnbristanemi.

**NIFEREX®**

**JÄRNBRIST I SAMBAND MED GRAVIDITET**  
Ett stort procent av beboende av järn långt större än vad som är nödvändigt till tillgången till järn i kosten. Efter graviditetsvecka 20 är behovet av järn som ökar. För att undvika järnbristanemi i samband med och efter födseln rekommenderas järntillskott från 16:e graviditetsvecka 20.

**ORSAK TILL JÄRNBRIST**  
Järnbrist kan orsakas av följande orsaker: graviditet, lång fysisk ansträngning, blodförlust, ökad tillväxt i tanden, blodgivning och lågt intag av järn i kosten.

**JÄRN I FÖDAN**  
Kvinnor smittas av järn och är den bästa jernkällan. Ju större kvantitet desto mer järn. Järn i proteinerna i födseln (i serum) och i vävnaderna i kroppen ges mest vid födseln. Absorptionen av järn i proteinerna kan förbättras betydligt genom samtidig intag av fett och C-vitamin.

**NIFEREX® 100 MG-KAPSEL**  
Niferex är ett läkemedel för behandling av järnbrist och järnbristanemi. Till det verkstämmande ämnet järnpyrit innehåller det C-vitamin tillsett för att öka absorptionen av järn. Tillförsel av järn i kapseln absorptionsstörande. Detta är ett preparat som Niferex® kapsel behandlas med en speciell vätska som löser och jernet frigörs först i tarmintaget. Kapseln ökar funktionen av att binda järn i kroppen.

**Behovskapsel** som doser: födseln, graviditet, blödningar, svårare eller andra sjukdomar kan förekomma i mycket sällsynta fall (före år 1 av 10 000 kvinnor). Även behandling förekommer mycket sällsynta fall. Avstången kan användas.

Enligt utgångspunkt av järnbehovsbehov eller tillgängligt järn. När järnbehovet är en kaputt dagligen tillkommer med järn. Det går också bra att inta kapseln innehåll på en sked och svälja ner med riktigt med vätska utan att tugga på granulaten. Bara under 16 år bör inte tas Niferex.

Undvik att ta järn tillsammans med födoämnen som innehåller järn och andra järnpreparat som järn, kalcium, koffein, te, choklad, flingor, öl och gräsmattor.

**Behandlingen bör pågå tills normalt Hb-värdet uppnått och föruttna järn någons tid för att Hb-järnreserven.**

Skulle du ha Niferex i normala doser utan att ha järnbrist är det ingen fara, eftersom kroppen bara tar upp järn när det frigöres en bit. Det järn kroppen inte behöver försvinner sig genom urinen.

EROL AB  
Tel 0411-391 85

## Vill du veta mer om järnbrist?

Under hösten 2004 har vi tagit fram en utbildning för sjuksköterskor och barnmorskor om järn och järnbrist. Materialet som är reklamfritt, består av ett häfte som innehåller 7 huvudfrågeställningar om järn och järnbrist. Utbildningen tar ca 1,5 timma men kan anpassas efter den tid som finns till förfogande. Vi kommer att höra av oss under våren och hösten för att erbjuda utbildning till er som har intresse. Kontakta oss gärna om du har frågor eller synpunkter.

## ÄR JÄRNBRIST HOS ÄLDRE ETT PROBLEM? SVAR: JA!



Docent Herman Nilsson-Ehle  
Sektionen för hematologi och koagulation, Sahlgrenska  
Universitetssjukhuset Göteborg

ytterligare tid resulterar i lågt Hb och små, bleka, erythrocyter (= mikrocytär hypokrom anemi). Om patienten endast har järnbrist, är diagnosen enkel enligt följande:

### Bakgrund:

Järn behövs för att hemoglobin, myoglobin och vissa enzymer skall fungera normalt. Det totala järninnehållet i kroppen är 3-4g. Järnomsättningen i kroppen är dynamisk, men normalt finns ca 75% av kroppens järn i erythrocyterna (de röda blodkropparna), 5% i serum och resterande 20% i depåer, framför allt lever och benmärg. Den viktigaste faktorn för järnbalansförändring är blödning, endast små mängder utsöndras på andra sätt. Vid negativ järnbalans töms först depåerna, därefter fortgår blodbildningen utan tillräckligt med järn, vilket efter

EROL AB

- Tomma depåer: lågt serum ferritin, ökad järnabsorption, ökad halt av löslig transferrinreceptor i serum, avsaknad av depåjärn (benmärgsprov, leverbiopsi).
- Järntillförseln till blodbildningen är otillräcklig: tillkomst av lågt serumjärn, högt transferrin (TIBC), låg transferrinmättnad (kvoten serumjärn / TIBC).
- Järnbristanemi: tillkomst av sjunkande Hb, små (lågt MCV), bleka (lågt MCHC) erythrocyter. Eftersom erythrocyter normalt lever i 4 månader blir MCV som lägst när det gått minst 4 månader av järnbrist. Järnbehandling ger ökat Hb och MCV.

Den vanligaste anemiorsaken hos äldre är sekundäranemi, orsakad av någon form av inflammation. Denna kännetecknas av lågt serumjärn och ibland låg transferrinmättnad, och kan därmed lätt förväxlas med järnbristanemi. Vid sekundäranemi har man dock gott om järn i depåerna (högt serum ferritin) men normal järnabsorption och normal halt av löslig transferrinreceptor i serum, och behandling med järn ger ingen ökning av Hb. Äldre med järnbrist har oftast även sekundäranemi, vilket kan försvåra diagnostiken. Det går dock att fastställa järnbrist även hos personer med sekundäranemi:

- Avsaknad av järn i depåerna. Man gör dock inte benmärgsprov/leverbiopsi bara med denna frågeställning.

- Normalt ferritin trots inflammation. Vid inflammation skall ferritin vara högt.
- Ökad halt i serum av löslig transferrinreceptor. Påverkas ej av inflammation.
- Ökad järnresorption och ökning av Hb och MCV vid järnbehandling.

### **Prevalens, etiologi och signifikans av järnbrist**

Järnbrist förekommer hos 5-10% äldre i västvärlden, och c:a hälften av dessa har järnbristanemi. Järnbrist orsakas mycket sällan av malabsorption eller dåligt kosthåll, orsaken skall alltid betraktas som blodförlust. En viktig orsak framför allt hos äldre är slemhinneskadande mediciner, t.ex. salicyl- och andra NSAID-preparat, men blödningskällan skall i princip alltid definieras. Upprepade negativa F-Hb utesluter inte intermitterent blödning, och järnbrist är en viktig indikator på sår eller malignitet i magtarmkanalen. Intensiteten i utredningen påverkas givetvis av den kliniska situationen, men även en patient som inte skall utredas har rimligen glädje av att få sin järnbrist behandlad.

### **Behandling av järnbrist**

För detta krävs "farmakologiska" doser av järn, helst 100-200mg per dag, vilket inte kan uppnås via kosten. I första hand prövas tabletter, vid oacceptabla gastrointestinala biverkningar kan man överväga intravenöst järn.

Män bygger broar och lägger järnvägar över öknar och ändå kan de framgångsrikt hävda att konsten att sy i en knapp överstiger deras förmåga.

*Heywood Broun*

I natt smidde jag tusen planer. I morse gjorde jag som vanligt.

*Kinesiskt visdomsord*



Vad är kärlek mot  
biffstek med lök?

*George Bernhard Shaw*

Optimalt behandlingsvar vid anemi är en Hb-uppgång mostvarande 1g/L per dag, något mindre vid samtidig sekundäranemi. När Hb och MCV planat ut, behövs ytterligare någon tids behandling för att fylla depåerna. Uteblivet svar beror på endera eller flera av följande faktorer: pat tar inte medicinen, förlusterna överstiger tillförseln, diagnosen järnbrist var fel. När depåerna är fyllda, skall behandlingen avbrytas.

### **Sammanfattning:**

Järnbrist hos äldre kan vara lätt att förbise, men missas ej om rätt prover tas. Diagnosen är viktig eftersom järnbrist "alltid" beror på blodförluster, vars orsak kan behöva utredas. Behandling och uppföljning är enkel att planera men svårare att genomföra i många fall, framför allt p g a biverkningar av peroralt järn.



### **SÅ HÄR KONTAKTAR DU OSS:**

[www.erol.se](http://www.erol.se)

**David Erlich**

0411-391 85

0708-54 08 35

[david.erlich@erol.se](mailto:david.erlich@erol.se)

**Christina Sandberg**

0709-50 44 30

[christina.sandberg@erol.se](mailto:christina.sandberg@erol.se)

**Camilla Löof**

0703-66 44 11

[camilla.löof@erol.se](mailto:camilla.löof@erol.se)

