

# 為什麼會給您開了補鐵藥片？

這份宣傳單適用於體內鐵水平過低、且需要服用補鐵藥片的人群，並解釋了補鐵藥片的重要性及其作用機理。

## 為什麼鐵很重要？

鐵是用來預防與治療貧血的。當人體的鐵水平過低時，血紅蛋白這一指標就會低於正常值。這種情況通常被稱為“缺鐵性貧血”。血紅蛋白對於身體至關重要，因為它承擔從肺部攜氧至全身各處的務。如果您的血紅蛋白或鐵水平過低，您會感到倦怠乏力，並無法正常生活。

## 為什麼我需要服用補鐵藥片？

在懷孕時期，成長中的胎兒需要從母體處獲得鐵，因此母體中的鐵儲備會有所下降。補充鐵對於母體來說至關重要，因為這這可以防止頭暈並且儲備足夠的鐵來進行生產，恢復和母乳餵養。

在懷孕期間尤其是在後半期，很多女性的鐵儲蓄水平會有所下降。即使某些女性已經在吃含鐵豐富肉類也會出現缺鐵現象。對於已經出現缺鐵現象或少吃甚至不吃肉的女性來說，他們基本上都需要在懷孕期間服用補鐵藥片。即使某些蔬菜含鐵豐富，實際上能被人體吸收到的卻很少。

## 補鐵藥片如何起作用？

治療缺鐵的最好方法就是服用片劑或液劑鐵。這兩種方法對於孕婦來說是安全的，並且有效直接的增加身體中的鐵儲備。

補鐵藥片裏的鐵可供身體製造新的紅血細胞和防止貧血。在身體出現缺鐵性貧血的情況下，使用理想劑量的補鐵藥片可在幾周之內取得猶如輸注一升血漿之功效。補鐵治療一般需要兩周左右的時間，才會讓您開始感受到效果。

欲了解更多：

諮詢您的醫生或助產士

摘自“Boosting your blood with Iron”, Blood Safe Australia

## 為什麼鐵“儲備”很重要？

儲備足夠的鐵可供製造身體中所需要的血紅細胞並且提供鐵給成長中的胎兒。同樣的，儲備足夠的鐵能夠把你在生產過程中所流失的血快速補充起來，從而減少輸血的可能性。照顧新生兒需要大量精力。如果缺鐵的話你會覺得非常疲倦。

## 我需要服用多久補鐵藥片？

一般來說，新生兒出生後的3到6個內，媽媽都需要服用補鐵藥片。什麼時候開始服用補鐵藥片取決於各種因素，比如說平常的飲食，是否母乳餵養。向您的醫生或助產士諮詢下您要服用多久的補鐵藥片。您可能還需要做個血檢看看補鐵藥片是否對你有幫助。

## 可以通過增加膳食中鐵的攝入來幫助改善缺鐵麼？

在懷孕期間，想通過膳食來補充您每天所需要的鐵是不可能的。如果您不服用補鐵藥片，懷孕晚期時的鐵值將會非常低。

您可以在膳食中增加含鐵豐富的食物以便從中獲取更多的鐵。含鐵最多的的紅肉包括羊肉或牛肉。雞肉，豬肉，魚肉也是不錯的鐵來源。某些蔬果中富含維他命C，比如說橙子，檸檬，草莓，藍莓，燈籠椒等等都可能幫助您增加身體中鐵的吸收。

在進食時，盡量不要喝茶水或咖啡，因為這會減慢身體對食物中鐵的吸收。某些蔬菜比如說菠菜，西蘭花或者某些食物比如說糖漿或豆腐，它們雖然也含鐵豐富，但是相比起肉類，我們無法從中獲取太多的鐵。

# 服用補鐵藥片

並不是所有補鐵藥片都含有足夠的鐵來治療缺鐵。

## 含鐵豐富的補鐵藥片

市面上現有多種非處方的補鐵藥片/補劑，其中絕大多數產品的鐵含量都不足。如果您嚴重缺鐵，就需要服用相對應鐵含量的補鐵藥片，並且要去醫生或助產士處開張處方藥單。醫生或助產士給你開的補鐵藥片一般會有更多的鐵含量而且更便宜。一整個月處方的補鐵藥片大概是\$1——也就是每天\$0.03。

## 怎樣服用補鐵藥片？

>請遵醫囑服用（通常一天一至兩次，一次片）。如果您需要一天服用兩次，您的醫生或助產士會建議先由每天一次，每次一片開始，連服幾天後再增加至一天兩次。

>如果可空腹服鐵，吸收會更好；如有可能，請在（餐前一個小時或餐後兩個小時）服用。

>請用水或果汁送服補鐵藥片。禁用茶水、咖啡、可樂、可可飲料或紅酒送服，（因為這些物質會降低鐵的吸收量）。

>請整片吞服（不要碾碎服用或嚼服）。

>補鐵藥片應在服用某些藥物後兩個小時服用，這些藥物包括：抗酸劑（如 Mylanta Gaviscon）、鈣片、與某些抗生素類藥物。請諮詢醫生或藥劑師。

## 我會經歷哪些副作用？

不是每一個服用補鐵藥片的人都會經歷副作用在少數情況下，補鐵藥片會引起腹部不適、反胃（感覺惡心）、腹痛（腹絞痛）、便秘與腹瀉。這些副作用通常會隨著身體對補鐵藥片的適應而得到改善。

如果您經歷其他癥狀，或上述癥狀進一步加重或令您憂時，請聯系您的醫生或助產士。

摘自“Boosting your blood with Iron”, Blood Safe Australia

## 緩解副作用的方法

> 補鐵藥片與食物同服，或在傍晚時服用有助於減輕腹部不適。

> 如出現便秘，請注意增加水與纖維的攝入量，因為這有助於緩解便秘。如有必要，可要求醫生，助產士或藥劑師推薦輕瀉劑。

> 更換藥片，服用周期或更改服用劑量。在做任何改變之前應該諮詢醫生或助產士。

注意：市面上有許多種含鐵量較低的補鐵藥片/補劑。因此，它們通常都不會引起副作用。當然，像這樣的藥片/補劑也根本無法很快地提升體內的鐵水平。

## 其他的補鐵方法

如果您的身體無法很好的耐受補鐵藥片（特別是有較嚴重的貧血出現時），在諮詢過專家醫生後，可採用靜脈鐵劑輸注。在上述建議有效時，一般不需要采用這一做法。

一般不建議采用肌肉注射鐵劑（簡稱：IM/ 肌註），因為肌註很痛，並可導致永久性的皮膚結疤或脫色。

### 請將藥片放置在遠離兒童的地方

>補鐵藥片，正如其他藥物一樣，應放置在帶鎖的櫃櫥內，或其他遠離兒童的地方。

>小劑量的鐵劑是有毒的，對於嬰兒或幼兒甚至是致命的。

>禁止給兒童服用成人劑量的鐵。

>如果兒童誤服補鐵藥片，請立即撥打電話 0800 764 766，聯系毒藥資訊中心。