

Barnmorskemottagningar, Regionhälsan

Patientinformation: Järntillskott under graviditet översatt till thailändska

Datum: 2025-02-11

ข้อมูลสำหรับผู้ป่วย

เสริมธาตุเหล็กในระหว่างตั้งครรภ์

การได้รับธาตุเหล็กในระหว่างตั้งครรภ์นั้นเป็นเรื่องที่สำคัญ

ระดับธาตุเหล็กในเลือดในระดับที่ต่ำจำเป็นต่อการสร้างเม็ดเลือด การขาดธาตุเหล็กจะทำให้ค่าฮีโมโกลบินต่ำ (“ค่าเลือดต่ำ” และค่า Hb ต่ำ) และทำให้เกิดอาการเหนื่อยล้า

ในช่วงระหว่างตั้งครรภ์จะมีความต้องการธาตุเหล็กเพิ่มขึ้นเพื่อให้สามารถหล่อเลี้ยงทั้งร่างกายตัวเองและทารก ดังนั้นจึงมีการตรวจปริมาณธาตุเหล็กในร่างกายตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์ จากนั้นจะมีการติดตามค่าเลือด (Hb) ในระหว่างตั้งครรภ์อย่างสม่ำเสมอ

เมื่อตรวจปริมาณธาตุเหล็ก (ตรวจวัดหาค่าสารเฟอร์ริติน) ของคุณเราพบว่า:

- คุณควรเริ่มเสริมธาตุเหล็ก 100 มก. ทุกวัน
- คุณควรเริ่มเสริมธาตุเหล็ก 100 มก. ทุกสองถึงสามวัน

ขอแนะนำให้ใช้อย่างใดอย่างหนึ่งต่อไปนี้ ทั้งสองอย่างจำหน่ายที่เคาน์เตอร์ (ไม่ต้องใช้ใบสั่งแพทย์)

- Duroferon® (100 มก.)
- Niferex® ชนิดแคปซูล (100 มก.)

หลีกเลี่ยงการเตรียมธาตุเหล็กพร้อมกับอาหารที่ทำให้การดูดซึมธาตุเหล็กในลำไส้ลดลง เช่น นม กาแฟ ชา

ซ็อกโกแลต ธัญพืช ผลิตภัณฑ์เส้นใย และเมล็ดธัญพืชขัดหายาบ

ผลข้างเคียงที่พบบ่อย :

ปัญหาจากระบบทางเดินอาหารพบได้ทั่วไปแต่ไม่เป็นอันตราย โดยอาจเป็นอาการท้องเสียหรือท้องผูก คลื่นไส้และท้องไส้ปั่นป่วน อาการมักจะบรรเทาหลังจากใช้ไปสักระยะหนึ่ง

มียาบำรุงสุขภาพมากมายที่มีธาตุเหล็กซึ่งสามารถลองได้หากว่า **Duroferon®** หรือ **Niferex®** ทำให้เกิดผลข้างเคียงสูง ยาบำรุงสุขภาพจะไม่รวมอยู่ในแพดาคัมครองค่าใช้จ่าย แต่อาจจะคายเคืองต่อเยื่อบุทางเดินอาหารน้อยกว่า ดังนั้นจึงคุ้มที่จะลอง

หากเป็นเรื่องยากที่จะได้รับธาตุเหล็กในปริมาณที่เหมาะสม

โปรดติดต่อขอคำแนะนำจากพยาบาลผดุงครรภ์ที่โรงพยาบาลผดุงครรภ์

สำหรับผู้รักษาด้วยยา **Levaxin® (Levotyroxin)**

โปรดคำนึงว่าไม่ควรรับประทานอาหารเสริมธาตุเหล็กพร้อมกับ **Levaxin®**

เนื่องจากธาตุเหล็กจะลดการดูดซึมของฮอร์โมนไทรอกซิน หากคุณรับประทานยา **Levaxin®**

และอาหารเสริมธาตุเหล็ก — ควรรับประทานเว้นห่างกันอย่างน้อยสองชั่วโมง