






AFFIX PATIENT IDENTIFICATION LABEL HERE

UMRN:

Family Name:

Given Name:

# Iron Supplement

Medicine name	Strength	Example of brand		Dose directions
Iron and vitamin C (tablet)	Ferrous sulfate 325mg Sodium ascorbate 500mg	Ferro-grad C		
Iron (tablet)	Ferrous fumarate 200 mg	ferro-tab		
Iron (liquid)	Ferrous sulfate 30mg/mL	ferro-liquid		



## Iron Supplement

## مكملات الحديد

### Why do I need to take Iron?

Your blood test has shown that you have low iron levels. Iron is important for growth and development in children. It is also needed to make red blood cells. If you have low iron you may also have low red blood cells, which can make you feel tired and weak. This is called iron deficiency anaemia.

Often low iron levels occur because of a lack of iron in the diet. Foods that are rich in iron include meat, leafy green vegetables, beans, and grain products that have extra iron mixed in (e.g. brown bread and cereal).

Extra iron is required during periods of growth in children and during pregnancy and low iron is common at these times.

Sometimes low iron can happen because iron is not being absorbed properly or iron is being lost (for example because of bleeding). Your doctor or nurse practitioner will check if this might be an issue for you and may arrange some more blood tests or other investigations.

Iron supplements (tablets or liquid) will provide extra iron so that your iron stores can be increased quickly, and iron deficiency anaemia can be treated or prevented. Increasing iron in your diet may also help to prevent your levels from becoming low again in the future.

### How do I take Iron?

It is important to take the iron supplement regularly at the dose recommended.

For children, this dose has been calculated based on how low iron levels are and the weight of the child.

Iron is best absorbed on an empty stomach 1-2 hours before meals with a glass of water or juice if you are taking tablets. Vitamin C found in orange juice, can help with the absorption

### لماذا أحتاج إلى تناول الحديد؟

أظهر فحص الدم أن مستويات الحديد لديك منخفضة. الحديد مهم للنمو والتطور عند الأطفال. وهو ضروري أيضاً لتكوين كريات الدم الحمراء. وإذا كانت لديك نسبة منخفضة من الحديد، فقد تعاني أيضاً من انخفاض كريات الدم الحمراء، مما قد يجعلك تشعر بالتعب والضعف. ويُطلق على هذا فقر الدم الناجم عن نقص الحديد.

غالبًا ما يحدث انخفاض مستويات الحديد بسبب نقص الحديد في النظام الغذائي. وتشمل الأطعمة الغنية بالحديد اللحوم والخضروات الورقية الخضراء والفاصوليا ومنتجات الحبوب التي تحتوي على كمية إضافية من الحديد (مثل الخبز البني والحبوب).

يُطلب الحديد الإضافي أثناء فترات النمو عند الأطفال وأثناء الحمل، ويكون انخفاض الحديد شائعًا في هذه الأوقات.

في بعض الأحيان قد يحدث انخفاض الحديد بسبب عدم امتصاص الحديد بشكل صحيح أو فقدان الحديد (على سبيل المثال بسبب النزيف). وسيتحقق طبيبك أو ممرضتك من ما إذا كان هذا قد يمثل مشكلة بالنسبة لك وقد يرتب بعض فحوصات الدم الإضافية أو المزيد من التحقق.

ستوفر مكملات الحديد (أقراص أو سائل) الحديد الإضافي بحيث يمكن زيادة مخزون الحديد لديك بسرعة، ويمكن علاج فقر الدم الناجم عن نقص الحديد أو الوقاية منه. وقد يساعد زيادة الحديد في نظامك الغذائي أيضاً في منع انخفاض مستوياتك مرة أخرى في المستقبل.

### كيف أتناول الحديد؟

من المهم تناول مكملات الحديد بانتظام بالجرعة الموصى بها.

بالنسبة للأطفال، تم حساب هذه الجرعة بناءً على مدى انخفاض مستويات الحديد ووزن الطفل.

يتم امتصاص الحديد بشكل أفضل على معدة فارغة قبل الوجبات بساعة إلى ساعتين مع كوب من الماء أو العصير إذا كنت تتناول أقراصًا. ويمكن لفيتامين C الموجود في عصير البرتقال أن يساعد في امتصاص الحديد.

of iron.

Do not take iron tablets with tea, coffee, milk, or cola as these can reduce the amount of iron absorbed by the body.

Do not take iron at the same time as calcium tablets as the absorption of iron can be affected by calcium tablets. If you need to take calcium tablets as well, it is recommended that you take iron and calcium tablets at least two hours apart from each other.

Antacids and some other medications can also affect the absorption of iron. Your doctor or nurse will advise you if you are taking these medications and need to space them out.

It is important to keep iron supplements out of the reach of children as taking too much iron can be dangerous for children.

## Are there any side effects?

Some people may experience side effects from taking iron supplements. The side effects often improve as your body gets used to them.

Possible side effects can include:

- Constipation or diarrhoea. Drinking more water and eating food with fibre can help reduce constipation. Your doctor may also give you some medicine to help with constipation if needed.
- Stomach upset, nausea, stomach cramps. If you get stomach upset or nausea you can take the iron with some food or take it at night. Sometimes you may need to take a lower dose that will increase with time. Only your doctor should advise you on changes to your dose or how to take your medicine.

Iron may also make your bowel motions (poos) turn black.

Liquid iron can cause staining of the teeth, the risk of this can be reduced by brushing teeth after taking this.

Some people cannot tolerate iron tablets

لا تتناول أقراص الحديد مع الشاي أو القهوة أو الحليب أو الكولا لأن هذه يمكن أن تقلل من كمية الحديد التي يمتصها الجسم.

لا تتناول الحديد في نفس الوقت مع أقراص الكالسيوم لأن امتصاص الحديد يمكن أن يتأثر بأقراص الكالسيوم. وإذا كنت بحاجة إلى تناول أقراص الكالسيوم أيضاً، فمن المستحسن أن تتناول أقراص الحديد والكالسيوم على الأقل بفاصل ساعتين.

يمكن أن تؤثر مضادات الحموضة وبعض الأدوية الأخرى أيضاً على امتصاص الحديد. وسينصحك طبيبك أو ممرضتك إذا كنت تتناول هذه الأدوية وتحتاج إلى تناولها بفترات متباعدة.

من المهم إبقاء مكملات الحديد بعيداً عن متناول الأطفال، لأن تناول الكثير من الحديد قد يكون خطيراً على الأطفال.

## هل هناك أية آثار جانبية؟

قد يعاني بعض الأشخاص من آثار جانبية نتيجة تناول مكملات الحديد. وغالباً ما تتحسن الآثار الجانبية مع اعتياد جسمك عليها.

قد تشمل الآثار الجانبية المحتملة ما يلي:

- الإمساك أو الإسهال. قد يساعد شرب المزيد من الماء وتناول الأطعمة الغنية بالألياف في تقليل الإمساك. وقد يصف لك طبيبك أيضاً بعض الأدوية للمساعدة في علاج الإمساك إذا لزم الأمر.
- اضطراب المعدة والغثيان وتقلصات المعدة. وإذا كنت تعاني من اضطراب المعدة أو الغثيان، فيمكنك تناول الحديد مع بعض الطعام أو تناوله ليلاً. قد تحتاج أحياناً إلى تناول جرعة أقل تزداد مع الوقت. ويجب أن ينصحك طبيبك فقط بتغيير جرعتك أو كيفية تناول الدواء.

قد يتسبب الحديد أيضاً في تحول مخرجات الأمعاء (البراز) إلى اللون الأسود.

يمكن أن يسبب الحديد السائل تلطيخ الأسنان، ويمكن تقليل خطر ذلك عن طريق تنظيف الأسنان بعد تناوله.

لا يتحمل بعض الأشخاص أقراص الحديد بسبب الآثار الجانبية. ناقش

because of side effects. Discuss your concerns with your doctor as in some cases iron can also be given as an injection into the vein (infusion).

**More information is available for this medicine in the form of Consumer Medicines Information (CMI). CMIs are available from hospitals, pharmacies and medical practices and from the Therapeutic Goods Administration website ([www.tga.gov.au/consumer-medicines-information-cmi](http://www.tga.gov.au/consumer-medicines-information-cmi)). The CMI contains important information about your medicine and must be read in conjunction with this leaflet**

مخاوفك مع طبيبك لأنه في بعض الحالات يمكن أيضاً إعطاء الحديد كحقنة في الوريد (الحقن الوريدي).

تتوفر معلومات إضافية عن هذا الدواء في شكل معلومات عن الأدوية للمستهلكين (CMI). وتتوفر معلومات عن الأدوية للمستهلكين من المستشفيات والصيدليات والعيادات الطبية ومن موقع إدارة السلع العلاجية ([www.tga.gov.au/consumer-medicines-information-cmi](http://www.tga.gov.au/consumer-medicines-information-cmi)). وتحتوي المعلومات عن الأدوية للمستهلكين على معلومات مهمة عن دوائك ويجب قراءتها مع هذه النشرة.

### **The Humanitarian Entrant Health Service (HEHS)**

1/311 Wellington Street Perth 6000

Phone 9222 8500

Fax: 9222 8501

Email: [HEHS@health.wa.gov.au](mailto:HEHS@health.wa.gov.au)

Opening hours: 8:15-4:15

Monday to Friday

(closed weekends and public holidays)

### **The Humanitarian Entrant Health Service (HEHS)**

1/311 Wellington Street Perth 6000

هاتف: 9222 8500

فاكس: 9222 8501

البريد الإلكتروني: [HEHS@health.wa.gov.au](mailto:HEHS@health.wa.gov.au)

ساعات العمل: 8:15 - 4:15

من الاثنين إلى الجمعة

(مغلق في عطلات نهاية الأسبوع والعطلات الرسمية)

We are proud to be a smoke-free site.



Thank you for not smoking or vaping in any buildings or on our grounds.

يُمنع التدخين داخل مبانينا.

نشكرك على عدم التدخين أو التدخين الإلكتروني في أي من مبانينا.

This document can be made available in alternative formats on request.

يمكن توفير هذا المستند بنسق بديل عند الطلب.

© North Metropolitan Health Service 2023

© North Metropolitan Health Service 2023

