






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

## مکمل آهن

### 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

### چرا ضرورت دارم آهن بگیرم.

معاینات خون شما نشان داده اند که میزان آهن خون شما کم است. آهن برای رشد و انکشاف اطفال ضروری است. اگر کمبود آهن داشته باشید ممکن است شمارش تعداد حجره های سرخ خون تان هم کم باشد، که در این صورت احساس ماندگی و ضعف خواهید نمود. به این عارضه کم خونی کمبود آهن می گویند.

اغلب کمبود آهن به علت کمی آهن در خوراک است. خوراک هایی که سرشار از آهن می باشند عبارتند از گوشت، سبزیجات کلان برگ، انواع لوبیا و غلاتی است که به آن ها آهن علاوه شده است (مانند نان نسواری و غلات یا cereal).

آهن اضافی در دوران رشد اطفال و در دوران حاملگی ضروری است و در این مواقع کمبود آهن شایع است.

بعضی از اوقات کمی آهن می تواند رخ دهد در حالی که آهن در بدن جذب نشود یا به نحوی (مانند خونریزی) هدر رود. داکتر یا نرس شما بررسی می کند که آیا به این علل است و معاینات خون بیشتر یا سایر تحقیقات را ترتیب می دهد.

مکمل های آهن (گولی یا شربت) مقدار بیشتری آهن فراهم می نمایند تا اینکه بتوان ذخیره آهن بدن را عاجل افزایش داد و کم خونی کمبود آهن را تداوی یا پیشگیری نمود. افزایش آهن در خوراک شما ممکن است همچنین به پیشگیری از کمبود آهن در آینده کم نماید.

### من باید چه جوری آهن بگیرم؟

استفاده از مکمل آهن به طور منظم و با دوز تجویز شده مهم می باشد.

برای اطفال، این دوز بر اساس اینکه سطوح کم آهن چگونه اند و وزن طفل محاسبه می شود.

بهترین جذب آهن وقتی است که شکم خالی باشد و 1 تا 2 ساعت پیش از نان خوردن و اگر گولی آهن می گیرید خوب است همراه با یک گیلای آب یا جوس (آب میوه) باشد. ویتامین C موجود در جوس مالته (آب پرتقال) به جذب آهن در بدن کمک می نماید.

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

گرفتن گولی آهن همراه با چای، قهوه، شیر یا کولا (نوشابه های گاز دار) می تواند موجب کاهش جذب آهن توسط بدن شود.

آهن را همراه با کلسیم نگیرید چون جذب آهن ممکن است تحت تأثیر گولی کلسیم قرار گیرد. اگر باید گولی کلسیم هم بگیرید، توصیه می شود که آهن و کلسیم را به فاصله زمانی دو ساعت از یکدیگر بگیرید.

دوای ضد تیزاب معده نیز ممکن است بر جذب آهن مؤثر باشند. اگر این دوا ها را می گیرید، دکتر یا نرس تان به شما مشوره می دهد و می گوید آن ها را با رعایت فاصله زمانی بگیرید.

مهم است که مکمل های آهن را دور از دسترس اطفال قرار دهید چون زیاد بود آهن برای اطفال مضر می باشد.

## آیا عوارض جانبی وجود دارند؟

برخی از افراد ممکن است عوارض جانبی گرفتن مکمل های آهن را تجربه نمایند. عوارض جانبی اغلب با عادت کردن بدن به گرفتن گولی آهن بهتر می شوند.

عوارض جانبی ممکن به شرح زیر می باشند:

- قیضیت یا اسهال. نوشیدن بیشتر آب و خوردن خوراک های دارای الیاف (فایبر) می توانند به کاهش قیضیت کمک نمایند. دکتر تان نیز می تواند برای شما دواهایی را تجویز نماید که در صورت ضرورت به قیضیت تان کمک شود.
- ناراحتی معده، دل بدی، گرفتگی عضلات معده. اگر ناراحتی معده یا دل بدی پیدا کردید، می تواند گولی آهن را با برخی از خوراک ها یا شب ها بگیرید. بعضی وقت ها ممکن است ضرورت باشد که شما دوز کمتری را برای مدت دراز تری مصرف کنید. تنها دکترتان باید به شما مشوره دهد که دوز را آلیش کنید یا اینکه چگونه دواى خود را بگیرید.

آهن ممکن است همچنین وضعیت مزاجی (غایط کردن) شما را بهتر نماید.

شربت آهن ممکن است دندان های شما را لکه دار کند، احتمال وقوع چنین چیزی را می توان با برس دندان ها پس از مصرف شربت کاهش داد.

بعضی ها نمی توانند گولی های آهن را به علت عوارض جانبی آنها تحمل کنند.

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**

نگرانی های خود را با داکتر تان در میان بگذارید، چون در بعضی از موارد می تواند آهن را به رگ شما پیچکاری (تزریق) نماید.

معلومات بیشتری برای این دوا به شکل معلومات ادویه برای مصرف کننده (CMI) وجود دارد. این معلومات (CMI) را می توان از شفاخانه ها، دواخانه ها، و مطب داکتر ها و از وبسایت مدیریت مواد دارویی ([www.tga.gov.au/consumer-medicines-information-cmi](http://www.tga.gov.au/consumer-medicines-information-cmi)) به دست آورد. این معلومات (CMI) دارای اطلاعات مهمی در باره دواي شما است و باید در ارتباط با این ورق معلوماتی خوانده شوند.

### 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)

### خدمات صحتی برای کسانی که با ویزه بشر دوستانه

#### آمده اند (HEHS)

1/311 Wellington Street Perth 6000

تلفون: 9222 8500

فکس: 9222 8501

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

ساعات کار: 8:15 تا 4:15

روزهای دوشنبه تا جمعه

(در آخر هفته ها (شنبه و یکشنبه)

و روزهای رخصت عمومی بسته است)

We are proud to be a smoke-free site.



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

ما در اینکه محل مان عاری از دود است مفتخر هستیم.

تشکر از اینکه دود با سگرت کشیدن یا با سگرت الکترونی کشیدن ایجاد نمی کنید.



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

© North Metropolitan Health Service 2023

این نشریه را می توانیم به شکل های دیگری هم بسته تقاضا عرضه نماییم.

© خدمات صحت عمومی مناطق شهری شمال 2023

