

# SUPLEMEN-SUPLEMEN ZAT BESI



MINISTRY OF HEALTH  
SINGAPORE



## MENGENAL ubat anda

Besi merupakan galian yang diperlukan oleh badan untuk menghasilkan sel-sel darah merah. Apabila badan tidak mendapati besi yang mencukupi, suatu keadaan yang dikenali anemia kekurangan besi akan berlaku. Keadaan ini menyebabkan keletihan dan kelemahan melampau kerana kekurangan sel-sel darah merah yang membekalkan oksigen kepada seluruh badan. Oksigen diperlukan untuk penghasilan tenaga. Justeru itu, suplemen-suplemen yang mengandungi besi adalah berguna untuk pencegahan atau rawatan anemia kekurangan besi.

## BAGAIMANAKAH saya mengambil ubat ini?

Doktor anda akan menentukan jumlah ubat yang anda perlu berdasarkan pada keterukan keadaan anda. Ambil ubat ini mengikut dos yang dipreskripsikan oleh doktor anda.

Suplemen-suplemen besi boleh diambil melalui oral atau dengan suntikan ke dalam otot atau saluran darah.

Suplemen boleh diambil satu kali atau lebih daripada satu kali sehari bergantung pada betapa rendah simpanan besi badan anda. Doktor anda mungkin menggunakan ujian-ujian darah untuk memonitor muatan besi badan anda serta tindakan terhadap rawatan. Jumpa doktor mengikut jadual waktu yang tetap untuk ujian-ujian darah serta temu janji.

Zat besi paling baik diambil dalam perut kosong, 1 jam sebelum atau 2 jam selepas makan. Jika ketidakselesaan perut dialami, zat besi boleh diambil dengan makanan untuk mengurangkan ketidakselesaan. Namun, zat besi tidak sepatutnya diambil bersama-sama dengan susu atau antasid kerana ini dapat mengurangkan penyerapan besi.

Suplemen-suplemen besi boleh menyebabkan kehitaman najis, tetapi anda tidak perlu menghentikan pengambilannya.

## Apa yang patut saya buat jika saya TERLUPA satu dos?

Jika anda tertinggal satu dos atau terlupa ambil ubat anda, ambil dos tersebut sebaik sahaja anda ingat. Namun, jika sudah menghampiri masa untuk dos yang berikutnya, maka tunggu sehingga masa tersebut dan biarkan sahaja dos yang terlupa. Jangan gandakan dos anda atau mengambil ubat yang berlebihan demi menggantikan dos yang terlupa. Jika anda sudah terlupa beberapa dos, sila panggil doktor anda untuk periksa dengan doktor apa yang patut anda buat.

*Simpan semua ubat di tempat yang jauh daripada kanak-kanak  
Buang semua ubat yang sudah melebihi tarikh luput atau sudah tidak diperlukan lagi*

## Apakah KESAN-KESAN SAMPINGAN yang mungkin untuk ubat ini?

Kebanyakan kesan sampingan selepas pengambilan besi adalah ringan dan mungkin tidak memerlukan penghentian pengambilan kecuali kesan adalah serius. Kesan-kesan sampingan berikut mungkin berlaku:

- najis lekit kehitaman
- mulut rasa pahit, mual, muntah
- kesakitan otot
- ketidakselesaan perut
- kesakitan kepala
- sembelit atau cirit-birit

Pengambilan terlalu banyak besi boleh mengakibatkan kesan-kesan sampingan berikut. Jumpa doktor anda dengan segera jika sebarang yang berikut berlaku:

- kepedihan/ kesakitan perut yang teruk
- kekeliruan atau keletihan melampau
- jantung berdebar
- muntah berdarah atau batuk berdarah

## Apakah LANGKAH BERJAGA-JAGA yang patut saya ambil?

Beritahu doktor anda jika anda mempunyai sebarang keadaan berikut sebelum meneruskan pengambilan suplemen-suplemen besi:

- Haemochromatosis (kandungan besi tinggi dalam badan)
- Thalassemia
- Alahan terhadap produk-produk besi lain

Pemberian besi dengan suntikan mungkin boleh menyebabkan sesetengah tindakan. Sila beritahu doktor anda jika anda mengalami sebarang yang berikut semasa atau beberapa ketika selepas (24 hingga 48 jam) suntikan atau infusi besi:

- Sukar bernafas
- Kepeningan
- Kemarahan muka
- Berpeluh
- Kesakitan otot

Beritahu doktor dan ahli farmasi anda jika anda sedang mengambil sesetengah ubat, sediaan-sediaan jamu, produk-produk nutrisi atau vitamin.

Anda mesti memberitahu doktor anda jika anda ada alahan terhadap sebarang ubat-ubat lain atau jika anda berlakunya alahan semasa mengambil ubat ini. Simptom-simptom alahan termasuk salah satu atau lebih daripada yang berikut: kebengkakan muka/mata/bibir mulut, susah bernafas atau ruam kegatalan kulit yang merebak.

Beritahu doktor anda jika anda sedang menyusui anak, sedang hamil atau mungkin akan hamil semasa khusus rawatan.

## Bagaimana patut saya MENYIMPAN ubat ini?

Simpan ubat di tempat yang kering dalam suhu bilik, jauh daripada haba dan cahaya matahari langsung. Jangan menyimpan ubat di dalam peti sejuk kecuali diarahkan untuk membuat demikian.