






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		



English

Iron Supplement

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.

Burmese

သံဓာတ်ဖြည့်စွက်ဆေး

ကျွန်ုပ် သံဓာတ်ကို ဘာကြောင့် သောက်သုံးရန် လိုအပ်သနည်း။

သွေးစစ်ချက်အရ သင့်မှာ သံဓာတ်ပမာဏ နည်းနေသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ သံဓာတ်သည် ကလေးများတွင် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် အရေးပါပါသည်။ ၎င်းသည် သွေးနီဥဆဲလ်များ ထုတ်လုပ်ရန်အတွက်လည်း လိုအပ်ပါသည်။ သင့်မှာ သံဓာတ်နည်းနေပါက သွေးနီဥဆဲလ်များ နည်းနေနိုင်ပြီး ၎င်းသည် သင့်ကို ပင်ပန်းပြီး အားနည်းသည်ဟု ခံစားရစေနိုင်ပါသည်။ ၎င်းကို သံဓာတ်ချို့တဲ့သည့် သွေးအားနည်းရောဂါ (Iron Deficiency Anemia) ဟု ခေါ်ပါသည်။

များသောအားဖြင့် သံဓာတ်ချို့တဲ့ခြင်းသည် အစားအသောက်များတွင် သံဓာတ်ချို့တဲ့ခြင်းကြောင့် ဖြစ်တတ်ပါသည်။ သံဓာတ်ကြွယ်ဝသော အစားအစာများတွင် အသား၊ အရွက်စိမ်း ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ပဲများနှင့် သံဓာတ်အပိုပါသော အစေ့အဆန် ပစ္စည်းများ (ဥပမာ- ပေါင်မုန့်ညိုနှင့် ဆီရီယယ်) တို့ ပါဝင်ပါသည်။

ကလေးများ ကြီးထွားချိန်နှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တို့တွင် သံဓာတ်ပိုမိုလိုအပ်ပြီး သံဓာတ်နည်းပါးခြင်းသည် ဤအချိန်များတွင် အဖြစ်များပါသည်။

တစ်ခါတစ်ရံ သံဓာတ်နည်းပါးခြင်းသည် သံဓာတ်ကို မှန်ကန်စွာ စုပ်ယူခြင်းမရှိခြင်း သို့မဟုတ် သံဓာတ်ဆုံးရှုံးခြင်း (ဥပမာ သွေးထွက်ခြင်းကြောင့်) ကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သူနာပြုက သင့်အတွက် ပြဿနာဖြစ်နိုင်ခြင်းရှိမရှိကို စစ်ဆေးပြီး နောက်ထပ် သွေးစစ်ဆေးမှု သို့မဟုတ် အခြားစုံစမ်းစစ်ဆေးမှုများကို စီစဉ်ပေးနိုင်ပါသည်။

သံဓာတ်ဖြည့်စွက်စာများ (တက်ဘလက်များ သို့မဟုတ် အရည်များ) သည် သံဓာတ်အပိုများကို ပံ့ပိုးပေးမည်ဖြစ်သောကြောင့် သင်၏ သံဓာတ် သို့လှောင်မှုများကို လျင်မြန်စွာ တိုးပွားစေနိုင်ပြီး သံဓာတ်ချို့တဲ့သော သွေးအားနည်းရောဂါကို ကုသနိုင်သည် သို့မဟုတ် ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ သင့်အစားအသောက်များတွင် သံဓာတ်ကို တိုးမြှင့်ပေးခြင်းသည် အနာဂတ်မှာ သံဓာတ်ပမာဏများထပ်ပြီး နိမ့်ကျမသွားအောင်လည်း

ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။

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 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.

ကျွန်ုပ် သံဓာတ်ကို မည်သို့ရယူရမည်နည်း။

သံဓာတ်ဖြည့်စွက်ဆေးကို အကြံပြုထားသော ပမာဏအတိုင်း ပုံမှန်သောက်သုံးရန် အရေးကြီးပါသည်။

ကလေးများအတွက် ဤပမာဏသည် သံဓာတ်ပမာဏ မည်မျှနိမ့်ကျသည်နှင့် ကလေး၏ ကိုယ်အလေးချိန်အပေါ် မူတည်ပြီး တွက်ချက်ထားခြင်းဖြစ်သည်။

သင်သည် သံဓာတ်ဆေးပြားသောက်ခြင်းဖြစ်လျှင် သံဓာတ်ဆေးကို အစာမစားမီ 1-2 နာရီအလိုတွင် ရေတစ်ခွက် သို့မဟုတ် ဖျော်ရည်တစ်ခွက်ဖြင့် အစာမရှိဘဲ သောက်ခြင်းသည် စုပ်ယူမှုအကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ လိမ္မော်ရည်မှာ ပါဝင်သည့် ဗီတာမင်စီသည် သံဓာတ်စုပ်ယူရာမှာ ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။

သံဓာတ်ဆေးပြားများကို လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီ၊ နွားနို့၊ ကိုလာတို့ဖြင့် မသောက်ပါနှင့်။ ၎င်းတို့သည် ခန္ဓာကိုယ်မှ စုပ်ယူသော သံဓာတ်ကို လျော့ကျစေနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

သံဓာတ်စုပ်ယူမှုသည် ကယ်လ်ဆီယမ်ဆေးပြားများကြောင့် ထိခိုက်နိုင်သည့်အတွက် ကယ်လ်ဆီယမ်ဆေးပြားများနှင့် သံဓာတ်ဆေးကို တစ်ပြိုင်နက်တည်း မသောက်ပါနှင့်။ ကယ်လ်ဆီယမ်ဆေးပြား သောက်မည်ဆိုပါက သံဓာတ်ဆေးနှင့် ကယ်လ်ဆီယမ်ဆေးများကို အနည်းဆုံးနှစ်နာရီခြားပြီး သောက်ရန် အကြံပြုထားပါသည်။

အက်ဆစ်ဆန့်ကျင်ဆေးများနှင့် အခြားဆေးဝါးအချို့သည်လည်း သံဓာတ်စုပ်ယူမှုကို ထိခိုက်စေနိုင်သည်။ သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သူနာပြုက သင့်အား ဤဆေးများကို သောက်သုံးနေပါက ၎င်းတို့ကို နေရာချထားရန် လိုအပ်ပါက သင့်အား အကြံပေးပါလိမ့်မည်။

သံဓာတ်ဖြည့်စွက်ဆေးများ အလွန်အကျွံသောက်သုံးခြင်းသည် ကလေးများအတွက် အန္တရာယ်ရှိနိုင်သောကြောင့် ကလေးများ လက်လှမ်းမမီအောင်ထားရန် အရေးကြီးသည်။

ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ရှိပါသလား။

အချို့လူများသည် သံဓာတ်ဖြည့်စွက်ဆေးများ သောက်သုံးခြင်းကြောင့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ခံစားရနိုင်သည်။ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများသည် သင့်ခန္ဓာကိုယ်က ၎င်းတို့ကို အသားကျလာသည်နှင့်အမျှ ပိုမိုသက်သာလာပါမည်။

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 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). The CMI contains important information about your medicine and must be read in conjunction with this leaflet.

ဖြစ်နိုင်သော ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများမှာ -

- ဝမ်းချုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် ဝမ်းလျှော့ခြင်း ရေများများသောက်ပြီး အမျှင်ဓာတ်ပါသည့် အစားအစာများကို စားသုံးခြင်းက ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို သက်သာစေနိုင်ပါသည်။ သင့်ဆရာဝန်က သင့်အား လိုအပ်ပါက ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို ကူညီရန် ဆေးဝါးအချို့ ပေးနိုင်ပါသည်။
- ဗိုက်နာခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်း၊ ဗိုက်အောင့်ခြင်း၊ ဗိုက်နာခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်းဖြစ်ပါက သံဓာတ်ကို အစာအနည်းငယ်နှင့် ရောပြီးဖြစ်စေ၊ ညပိုင်းတွင်ဖြစ်စေ သောက်နိုင်ပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ များလာမည့် ဆေးပမာဏကို လျော့သောက်ရန် လိုအပ်နိုင်ပါသည်။ ဆေးပမာဏ ပြောင်းလဲခြင်း သို့မဟုတ် ဆေးကို မည်သို့သောက်သုံးရမည်ကို သင့်ဆရာဝန်မှသာ အကြံပြုသင့်ပါသည်။

သံဓာတ်သည် သင့်ဝမ်း (မစင်) ကို အမည်းရောင်အဖြစ်လည်း ပြောင်းသွားစေနိုင်ပါသည်။

သံဓာတ်အရည်သည် သွားကို စွန်းထင်းစေနိုင်သည်။ ဆေးသောက်ပြီးနောက် သွားတိုက်ပေးခြင်းဖြင့် အန္တရာယ်ကို လျော့ကျစေနိုင်ပါသည်။

အချို့လူများသည် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကြောင့် သံဓာတ်ဆေးပြားများနှင့် မတည့်ပါ။ သင်၏ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးပါ။ အချို့ဖြစ်ရပ်များတွင် သံဓာတ်ကို သွေးကြောထဲသို့ ထိုးသွင်းခြင်း (သံဓာတ်သွင်းခြင်း) အဖြစ်လည်း ပေးနိုင်ပါသည်။

ဤဆေးအတွက် နောက်ထပ်အချက်အလက်များကို စားသုံးသူ ဆေးဝါး သတင်းအချက်အလက် (CMI) ပုံစံဖြင့် ရရှိနိုင်ပါသည်။ CMI များကို ဆေးရုံများ၊ ဆေးဆိုင်များနှင့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အလေ့အကျင့်များနှင့် ကုထုံးဆိုင်ရာ ကုန်စည်စီမံခန့်ခွဲမှု ဝန်ဆောင်မှု (www.tga.gov.au/consumer-medicines-information-cmi) တို့တွင် ရရှိနိုင်ပါသည်။ CMI တွင် သင်၏ ဆေးဝါးနှင့် ပတ်သက်သော အရေးကြီး အချက်အလက်များပါဝင်ပြီး ဤလက်ကမ်းစာစောင်နှင့်အတူ ဖတ်ရှုရမည်။

The Humanitarian Entrant Health Service (HEHS)

1/311 Wellington Street Perth 6000

Phone 9222 8500

Fax: 9222 8501

Email: HEHS@health.wa.gov.au

Opening hours: 8:15-4:15

Monday to Friday

(closed weekends and public holidays)

လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှုဆိုင်ရာ လာရောက်သူ

ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှု (HEHS)

1/311 Wellington Street Perth 6000

ဖုန်း - 9222 8500

ဖက်စ် - 9222 8501

အီးမေးလ်- HEHS@health.wa.gov.au

ဖွင့်ချိန် - 8:15-4:15 တနင်္လာနေ့မှသောကြာနေ့

(စနေ/တနင်္ဂနွေနှင့် အများပြည်သူအားလပ်ရက်များတွင် ပိတ်သည်)

We are proud to be a smoke-free site.



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

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

© North Metropolitan Health Service 2023

ကျွန်ုပ်တို့သည် ဆေးလိပ်ငွေ့ကင်းစင်သော နေရာဖြစ်သည့်အတွက် ဂုဏ်ယူပါသည်။



မည်သည့်အဆောက်အအုံတွင်မဆို သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်တို့ ၏ အကြောင်းနေရာများတွင် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း သို့မဟုတ် စီးကရက်အတူရှူခြင်း မပြုလုပ်သည့်အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါသည်။

ဤစာရွက်စာတမ်းကို တောင်းဆိုပါက အခြားပုံစံများဖြင့် ရရှိနိုင်ပါသည်။

© မြောက်ဘက် မြို့ပြကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှု 2023

