

SKDS - Thời điểm uống viên sắt có thể ảnh hưởng đáng kể đến khả năng hấp thu của cơ thể. Một số đồ uống, thực phẩm và thuốc cũng có thể làm giảm hiệu quả của việc bổ sung sắt. Vậy nên uống sắt như thế nào để hấp thu tốt nhất?



Sắt là vi chất thiết yếu tạo hemoglobin, vận chuyển oxy đi khắp cơ thể.

1. NÊN UỐNG VIÊN SẮT KHI NÀO?

Khi bị thiếu sắt, người bệnh có thể gặp tình trạng thiếu máu với các biểu hiện như mệt mỏi, chóng mặt, giảm khả năng tập trung, da xanh hoặc khó thở khi gắng sức.

Mặc dù uống khi bụng đói giúp tăng hấp thu, nhưng không phải ai cũng có thể áp dụng. Một số người có thể gặp các tác dụng không mong muốn như buồn nôn, đau bụng, đầy bụng hoặc táo bón sau khi uống viên sắt lúc đói. Trong trường hợp này, người bệnh có thể uống thuốc cùng một bữa ăn nhẹ để giảm kích ứng đường tiêu hóa thay vì tự ý ngừng điều trị.

2. CÁCH TĂNG HẤP THU SẮT

Vitamin C giúp cơ thể hấp thu sắt hiệu quả hơn, đặc biệt với sắt không có nguồn gốc động vật.

- Uống viên sắt cùng nước cam, hoặc ăn kèm cam, quýt, bưởi, kiwi...
- Không cần bổ sung vitamin C liều cao nếu chế độ ăn đã đủ rau xanh, trái cây tươi (theo WHO).

3. THỰC PHẨM / ĐỒ UỐNG LÀM GIẢM HẤP THU SẮT — KHÔNG DÙNG CÙNG LÚC

X Trà, cà phê X Sữa, thực phẩm giàu canxi X Thuốc kháng acid và một số thuốc khác

Canxi, tannin (trong trà) và polyphenol (trong cà phê) làm giảm lượng sắt hấp thu. Nên uống viên sắt cách các thực phẩm/thuốc này một khoảng thời gian theo hướng dẫn của bác sĩ hoặc dược sĩ.



SAI LẦM THƯỜNG GẶP KHI BỔ SUNG SẮT

1 Uống viên sắt cùng trà, cà phê hoặc sữa



2 Tự ý ngừng điều trị khi các triệu chứng đã giảm

Khỏe rồi, không uống nữa



3 Uống nhiều hơn liều được kê với mong muốn hồi phục nhanh



4 Thường xuyên quên liều



6 Lấy đơn kê của người khác để dùng



5 Dùng đồng thời với các thuốc khác mà không hỏi ý kiến bác sĩ hoặc dược sĩ về nguy cơ tương tác



LƯU Ý QUAN TRỌNG

ĐỐI TƯỢNG PHỤ THUỘC

- tuổi
- giới tính
- mang thai
- nguyên nhân thiếu máu
- mức độ thiếu sắt

THIẾU MÁU KHÔNG CHỈ DO THIẾU SẮT

Xét nghiệm

- B12
- axit folic
- bệnh mạn tính

TỰ Ý BỔ SUNG DÀI HẠN CÓ THỂ GÂY THỪA SẮT



Để đạt hiệu quả: Uống đúng liều | Chọn đúng thời điểm | Tránh thực phẩm/thuốc giảm hấp thu | Tuân thủ hướng dẫn bác sĩ