

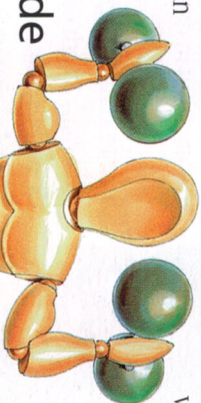
3

Wijzer omtrent ijzer

eer duizelig, lusteloos en moe? En dan zo ongewoon bleek. Bloedarmoede misschien? Moet je dan klaar staan met een potje ijzerpillen?

Bloedarmoede of anemie

In dit geval gaat er wat fout met de aanmaak, de grootte en de vorm van de rode bloedlichaampjes. Het is evenmin in orde met hemoglobine, de rode dekleurstof.



van de maag en de darm? Is er zichtbaar of onzichtbaar bloedverlies? Is het menu voldoende gevarieerd?

Vragen te over om dokter en laboratorium in te schakelen.

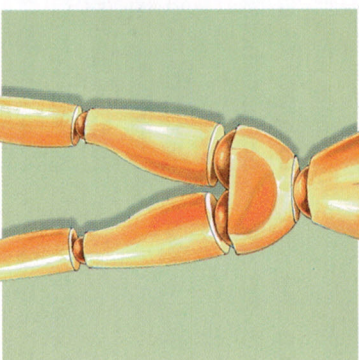
Hoe... ijzergebrek?

Tien tot twintig milligram ijzer per dag

volstaan. Bruin brood, gekookte bladgroenten, vlees en besvruchten blijven de belangrijkste leveranciers. Verliesposten zijn: zweet, haren, stoelgang en maandstonden. Het lichaam legt hoe dan ook een reserve aan in lever, milt en beenmerg.

Verschuilde oorzaken zijn

aan te wijzen; ijzergebrek is er één van. Want hoe staat het met de activiteit van het beenmerg,



Bij elke groeifase is extra ijzer nodig. Jonge kinderen en zwangere vrouwen raken soms op het randje van bloedarmoede.

Ijzer uit de apotheek

Is er ijzertekort vastgesteld dan duurt de **behandeling** zes tot acht weken. Soms is een verbetering eerder merkbaar. Om de nodige reserve op te bouwen doen we er



nog enkele weken bovenop. Na een belangrijke maagoperatie wordt ijzer zelfs levenslang genomen. Vanaf het tweede trimester van de zwangerschap is ijzer geen overbodige luxe.

Misselijkheid, verstopping of diarree zijn **ongewenste neveneffecten**. Goed is de hoeveelheid geneesmiddel langzaam op te drijven of over te gaan naar een andere

samenstelling. Melk, thee, maagzuurpreparaten en enkele geneesmiddelen zoals tetracyclines, zijn met ijzer geen goede matjes. Raadpleeg de apotheker bij twijfel. In zeldzame gevallen moet ijzer worden ingespoten.

Ijzerpreparaten zorgen voor een **donkere ontlasting**.

Let op doseringen

Teeveel ijzer gaat bij volwassenen dubbel-dwars zitten in darm en lever. Bij kinderen is een overdosis levensgevaarlijk. Na de eerste vergiftigingsverschijnselen (braken, buikpijn) treedt er een verbetering op. Dit is maar schijn, want staal zoekt zijn weg naar de hersenen. Blijftijdshospitaliseren is de enig juiste maatregel. Daarom: **ijzerdruppeltjes of -siropen nooit binnen het handbereik van kinderen** laten!

Ijzer geeft soms een zwarte neerslag op de tanden. Met een maagzuutoplossing is zo iets vlug weggewreven. De drank opzuigen met een rietje voorkomt dit ongemak. Maar opgelet: ijzer is daarom nog geen frisdrank of snoepgoed!

Volgende aflevering:
**NEM NU...
LAXEERMIDDELEN**

GENEESMIDDELEN
WIJZER

Redactie en realisatie:
Comité Farmacotherapie
Kon. Apoth. Veren. Antwerpen
Dienst Geneesmiddelenveroorlichting
Kath. Univ. Leuven

GENEESMIDDELEN
WIJZER

Verantwoordelijke uitgever:
G. Laekeman - Apotheker-farmacoloog
Kava D/1995/3286/08