



귀하에게 왜 철분정제를 처방 했는지에 대한 이유

이 인쇄물은 자신의 몸에 철분이 부족해서 철분정제를 처방 받은 사람들을 위한 것입니다. 왜 철분정제가 중요하고 철분정제가 우리 몸 안에서 어떻게 작용하는지를 설명할 것입니다.

철분은 왜 중요한가?

철분은 빈혈을 예방하고 치료하는데 쓰입니다. 철분의 양이 몸 안에서 너무 낮아지면 헤모글로빈 레벨이 정상보다 떨어집니다. 이것은 “철분 부족 빈혈”로 알려져 있습니다. 헤모글로빈은 귀하의 폐로부터 몸의 구석구석에 까지 산소를 나르는 매우 중요한 역할을 합니다.

만약에 헤모글로빈이나 철분 레벨이 낮다면 피곤을 쉽게 느끼게 되고 정상 생활을 수행하는데 지장을 초래하게 됩니다.

왜 철분정제를 복용하는것이 필요한가?

임신중의 자라나는 아기는 엄마로부터 철분을 필요로 하므로 엄마의 철분을 고갈 시킵니다. 철분 저장을 보충하는것은 피로를 방지하며 또한 분만, 회복 그리고 수유에 중요합니다.

대부분의 여성들은, 특히 임신중반기부터, 임신중의 철분 저장이 떨어지게 됩니다. 이러한 현상은 고기를 포함한 철분이 풍부한 음식을 섭취하는 여성분들에게도 일어납니다. 여성분들중, 이미 철분이 부족하거나, 매우적게 드시거나, 고기를 드시지 않는다면 임신중에 철분제가 거의 확실히 요구될 것입니다. 비록 얼마간의 야채들이 많은 철분을 포함하고는 있지만 실제로 매우 적은 양의 철분이 흡수되어집니다.

철분정제는 어떻게 작용하는가?

몸안의 낮은 철분 레벨을 치료하는 가장 좋은 방법은 철분제를 알약 (정제)이나 물약으로 복용하는 것입니다. 이 두가지 방법은 임신중에 안전하며 철분 저장을 증가시키는 효과적이며 쉬운 방법입니다.

정제 안에 있는 철분은 새로운 적혈구를 만들고 빈혈 예방을 도와줍니다. 올바른 용법하의 철분정제는, 만약에 귀하께서 빈혈이라면, 몇주이내에 몸안에서 자연적으로 거의 일 리터의 피를 추가시킬만큼 많은 차이를 만들수 있습니다. 귀하께서는 단지 2주 동안 철분제를 복용한 후에 차이를 느끼기 시작할것입니다.

철분의 ‘여분’을 갖는것이 왜 중요한가?

철분은 귀하의 자라나고 있는 아기에게도 필요할뿐만 아니라 귀하의 몸에 필요한 적혈구를 만드는데에도 충분한 철분이 소용되어 질것입니다.

철분의 여분을 지니고 있는것은 유익합니다. 그래서 아기를 분만할때 소실될 피를 빨리 대체할수있고 수혈의 필요성이 보다 적어지게 됩니다.

신생아를 돌볼때 많은 에너지를 필요로 합니다. 낮은 철분 레벨은 귀하를 매우피곤하게 만듭니다.

얼마나 오랫동안 철분정제를 복용해야 하나?

철분제는 보통 분만후 3개월에서 6개월동안 필요합니다. 이 기간은 여러가지 요인에 따라 달라지겠지만, 귀하가 섭취하는 음식물의 종류 또는 수유를 하는지 여부에도 달려있습니다. 얼마동안 철분제를 복용해야 하는지는 의사나 조산사(midwife)에게 확인해보는 것이 중요합니다. 얼마나 철분정제가 귀하의 몸안에서 잘 작용하고 있는지 혈액 검사를 할수도 있습니다.

식이요법으로 철분의 낮은 레벨을 향상시킬수 있을까?

임신중에 매일 필요로하는 철분의 양을, 먹는 식이요법을 통해서 공급한다는것은 거의 불가능 합니다. 철분제를 복용하지 않는다면, 임신말기에 인체내에 매우낮은 철분을 보유하게 될것입니다.

식이요법으로 철분의 양을 극대화 하는데 도움을 줄수 있습니다. 철분의 최상의 공급원은 붉은색 나는고기 즉 양고기와 소고기 입니다. 닭, 돼지 그리고 생선도 좋은 철분의 공급원입니다. 오렌지, 레몬, 딸기, 블루베리 그리고 피망과 같은 비타민 C가 포함된 것과 같이드시면, 몸안의 철분 흡수를 증가 시키게되는 유익한 방법입니다.

음식으로부터 철분의 흡수를 느리게 하는 차나 커피를 마시는것을 피하셔야만 합니다. 시금치나 브로콜리 같은 야채와 마찬가지로 당밀(molasses) 그리고 두부도 상당한 철분을 가지고는 있지만 비육류 식품안에서 많은 철분을 얻기는 어렵습니다.

보다 자세한 정보는:

의사나 조산사에게 문의



철분정제 복용

모든 철분정제가 몸안의 낮은 철분 레벨을 치료하는 충분한 철분을 포함하고 있지는 않습니다.

충분한 철분을 포함하고 있는 철분정제

다양한 철분정제와 강장제는 처방전없이 사용할수있지만, 대부분이 차도가 있게하는 충분한 철분을 갖고 있지 않습니다. 만약에 철분이 낮아서 철분정제를 복용해야한다면 의사나 조산사으로부터의 처방이 필요하고, 귀하에게 알맞은 철분용량을 갖고있는 철분정제를 복용할 필요가 있습니다. 의사와 조산사으로부터 처방된 정제는 많은 양의 철분을 함유하고 있고 가격은 보다저렴합니다. 한달동안 공급되는 전체 철분정제의 처방전 값은 1 달러 (\$1) - 하루에 단지 3 쉰트 (3 cents)입니다.

어떻게 철분 정제를 복용하는가?

>의사나 조산사의 지시대로 복용하십시오 (보통 하루에 1 알 또는 2 알). 하루에 2 알이 필요한 경우에는, 의사나 조산사는 며칠동안은 하루에 1 알로 시작하고 그 다음에 하루에 2 알로 늘리는 것을 권고할수 있을것입니다.

> 가능 하다면, 식사전 1 시간 아니면 식사후 2 시간이후, 위장이 비어 있을때에 철분 흡수가 더욱 잘 됩니다.

>철분정제는 물이나 주스와 함께

복용하십시오. 철분의 흡수를 감소시키는 차, 커피, 콜라, 코코아 혹은 적포도주와 함께 복용하지 마십시오.

>철분 정제를 부수거나 씹지마시고 전체를 삼키십시오

>만약에 제산제(Mylanta 또는 Gaviscon 등), 칼슘정제, 그리고 일부 항생제를 복용하셨다면, 철분 정제는 적어도 2 시간이 지난 이후에 복용하셔야만 합니다. 의사, 조산사 혹은 약사에게 문의 하십시오.

어떤 부작용이 생길수 있을까?

모든 사람에게 철분 정제로 부터의 부작용이 생기는것은 아닙니다. 가끔 배탈, 메스꺼움, 복통, 변비 또는 설사를 일으킵니다. 귀하의 몸이 그 정제에 적응될때 이러한 부작용은 개선됩니다.

철분 정제가 귀하의 대변을 검게 변화시키는것은 정상적으로 있는일입니다.

다른 증상이 있으시거나, 위에 열거한 증상들이 악화되거나 혹은 염려가 되신다면 의사또는 조산사에게 연락 하십시오.

부작용을 완화시키는 방법

>철분 정제를 음식물과 함께, 혹은 밤에 복용하면, 배탈을 완화시키는데 도움이 될수 있습니다.

>만약에 변비 문제가 생긴다면, 매일 수분과 섬유질 식품을 늘리는것이 도움이 될것입니다. 만약 필요하다면, 대변을 잘 나오게하는 순한 완하제에 관하여 의사, 조산사 또는 약사와 상의 하십시오.

>철분 정제의 종류나, 약을 드시는 빈도, 혹은 용량을 바꾸면 도움이 될수도 있습니다. 변경하시기 전에 의사나 조산사와 반드시 상의 하셔야만 합니다.

참고: 이용가능한 많은 철분 정제와 강장제는 매우적은 양의 철분을 함유하고 있습니다. 그래서 부작용도 적게 일으킵니다. 하지만 그것들은 귀하의 철분 레벨을 충분히 그리고 빠르게 증가시킬만큼 강력하지 않습니다.

철분 공급의 다른 방법

철분 정제가 허용될수 없는 경우이거나 특히 빈혈이 상당히 심한경우, 점적 (링거)을 통하여 정맥내에 철분을 투여할수 있습니다. 앞에서 제안한 것들은 일반적으로 효과적이기 때문에 이방법은 자주 요구되지는 않습니다. 철분을 근육안으로 주사하는것은 권고되지 않습니다. 왜냐하면 통증을 수반하고 영구적인 피부 흉터나 피부 변색을 초래하기 때문입니다.

어린이 손이 닿지 않는곳에 철분정제를 보관해 주세요.

>철분 정제는 모든 의약품과 마찬가지로 어린이들 눈길과 손길이 닿지않는 잠겨진 찬장에 보관 되어야 합니다. >적은 양의 철분도 유아나 어린이들에게는 독이되거나 치명적일수 있습니다. >절대로 어린이에게 성인 용량을 주지 마세요. >어린이가 실수로 철분정제를 복용한경우, 즉시 뉴질랜드 독극물 정보 센터(Poisons Information Centre NZ) 0800 764 766 으로 전화 하세요.