

## بایدها و نبایدهای مصرف قرص آهن

رئیس انجمن داروسازان بالینی ایران توصیه کرد: مکمل آهن همراه با غذا و یا بلافاصله قبل و بعد از غذا نباید مصرف شود زیرا در این صورت با دیگر عناصر تداخل ایجاد کرده و از میزان جذب آن کاسته می‌شود.

رئیس انجمن داروسازان بالینی ایران توصیه کرد: مکمل آهن همراه با غذا و یا بلافاصله قبل و بعد از غذا نباید مصرف شود زیرا در این صورت با دیگر عناصر تداخل ایجاد کرده و از میزان جذب آن کاسته می‌شود.

دکتر خیرالله غلامی در گفت و گو با ایسنا، اظهار داشت: اگر بلافاصله بعد از مصرف ماست، شیر و یا فرآورده‌های لبنی، مکمل آهن استفاده شود در دستگاه گوارش با کلسیم موجود در لبنیات تداخل جذب پیدا کرده و به طور کلی از جذب آهن کاسته می‌شود. بایدها و نبایدهای مصرف قرص آهن

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران با تاکید بر این مطلب که مکمل‌های دارویی را فقط باید با تجویز پزشک استفاده کرد، گفت: اگر بیش از اندازه مکمل آهن مصرف شود مشکل چندان‌ی ایجاد نمی‌کند و دفع می‌شود اما در مبتلایان به تالاسمی به هیچ عنوان مکمل آهن توصیه نمی‌شود چرا که غلظت خون، در این افراد را بالا می‌برد.

بایدها و نبایدهای مصرف قرص آهن

دکتر غلامی در خصوص تفاوت بین مکمل‌های خارجی و ایرانی گفت: داروهای مکمل خارجی املاح ارگانیک دارند و بدن راحت‌تر تحمل می‌کند اما در مکمل‌های ایرانی املاح کانی وجود دارد و ممکن است در بعضی افراد عوارضی چون استفراغ و تهوع به همراه داشته باشد.

رئیس انجمن داروسازان بالینی ایران در پایان توصیه کرد: زنان به دلیل سیکل ماهانه، نیاز به آهن بیشتری دارند و بهتر است روزی یک عدد قرص 125 میلی گرمی که در بازار موجود است را مصرف کنند.