

		Medisinsk serviceklinikk		Retningslinje
Behandling av jernmangel hos blodgivere, Blodbankene SSHF				Side 1 av 2
Dokumentplassering: II.MSK.FEL.LAB FEL.IMTRA FEL.2-7	Godkjent dato: 26.05.2024	Gyldig til: 26.05.2026	Dato endret: 01.11.2024	Revisjon: 3.02

Medisinsk serviceklinikk/Fellesdokumenter MSK/Laboratoriene fellesdokumenter/Immunologi og transfusjonsmedisin fellesdokumenter/Tapping av blodgivere

Kjære blodgiver!

Du har fått påvist jernmangel og bør ta jern etter følgende retningslinjer:

Flere typer jerntabletter er tilgjengelige. Velg for eksempel en av følgende sorter:

Ferromax tabletter (65 mg)	1-3 tabletter daglig
eller	
AminoJern tabletter (21 mg)	1-4 tabletter daglig

Ta tablettene samtidig én gang daglig, ev. fordelt på to doser, og svelg dem med et glass vann. Ferromax tabletter bør tas på tom mage, gjerne på kvelden før sengetid eller minst 1/2 time før eller minst 2 timer etter måltid, og helst ikke sammen med melk, kaffe eller te.

Mageproblemer

De fleste tåler å ta jerntabletter som beskrevet ovenfor, men noen kan få mageproblemer i form av forstoppelse, diaré eller ubehag i magen. Dette er ikke farlig, men kan være ubehagelig. Forsøk følgende:

1. Prøv en av de andre sortene jerntabletter.
Ofte kan en få mageproblemer av én sort tabletter, mens en tåler en annen sort godt.
2. Prøv en mindre dose jerntabletter.
F.eks. Ferromax 1 tablett daglig eller AminoJern 1-2 tabletter daglig.

Det går også an å ta én tablett hver annen dag.

Det finnes tabletter eller mikstur som inneholder en mindre mengde jern og som du kan kjøpe reseptfritt på apotek, f.eks. Niferex dråper (30 mg/mL) 35 dråper 3-6 ganger daglig i 2 uker, deretter 35 dråper 1-2 ganger daglig.

Mageproblemene kan ofte være verst i begynnelsen. Start gjerne med en lav dose og øk ev. dosen etter hvert.

Selv en liten dose jern vil øke jernlagrene, det tar bare lengre tid.

3. Hvis du blir uvel eller oppblåst i magen av jerntabletter, kan det hjelpe å ta dem om kvelden like før leggetid og/eller å ta dem sammen med mat.

Dokumentet skal verifiseres av medisinsk ansvarlig overlege.

DokumentID: D46442

Utarbeidet av: Christine T. Steinsvåg	Fagansvarlig: Christine T. Steinsvåg	Godkjent av: Per Kristian Andersen	Verifisert av: 14.05.2024 - Kvalitetskoordinator Kari - Ann Nedal, 14.05.2024 - Avd. overlege Christine T. Steinsvåg
---	--	--	--

 SØRLANDET SYKEHUS	Behandling av jernmangel hos blodgivere, Blodbankene SSHF				Side: 2 Av: 2
Dokumentplassering: II.MSK.FEL.LAB FEL.IMTRA FEL.2-7	Utarbeidet av: Christine T. Steinsvåg	Fagansvarlig: Christine T. Steinsvåg	Godkjent dato: 26.05.2024	Godkjent av: Per Kristian Andersen	Revisjon: 3.02

Medisinsk serviceklinikk/Fellesdokumenter MSK/Laboratoriene fellesdokumenter/Immunologi og transfusjonsmedisin fellesdokumenter/Tapping av blodgivere

DISTRIBUSJONSLISTE: EK

ENDRINGER FRA FORRIGE VERSJON: Endret styrke på aminojern.

HENSIKT

Informere blodgivere som behandles for jernmangel.

OMFANG

Blodbankleger og personell sertifisert for behandling av jernmangel hos blodgivere.

UTFØRELSE

Side 1 gis til blodgivere som behandles for jernmangel iht. [Håndtering av patologiske prøvesvar, hemoglobin under "tappegrensen" og ferritinresultater hos blodgivere, Blodbankene SSHF.](#)

Vedlegg:

Kryssreferanser:

[II.MSK.FEL.LAB FEL.IMTRA FEL.2-1](#)

[Håndtering av patologiske prøvesvar, hemoglobin under "tappegrensen" og ferritinresultater hos blodgivere, Blodbankene SSHF](#)

Eksterne referanser: