

# Chứng thiếu máu do thiếu sắt

Tờ Thông Tin về Bệnh  
Phát hành Tháng Tám 2020

## Khái niệm chung

Chứng thiếu máu do thiếu sắt là một dạng thiếu máu do thiếu sắt gây nên. Quý vị cần sắt để tạo ra hemoglobin, một loại protein đặc biệt có chức năng vận chuyển ôxy trong các hồng cầu. Khi quý vị không có đủ hemoglobin, lượng ôxy trong cơ thể sẽ giảm đi. Điều này có thể khiến quý vị cảm thấy mệt mỏi hoặc không khỏe. Thiếu máu do thiếu sắt có thể do nhiều nguyên nhân khác nhau, chẳng hạn như chế độ ăn uống, thuốc men hoặc kinh nguyệt ra nhiều.

## Bác sĩ gia đình của tôi sẽ làm gì vào lúc này?

Bác sĩ sẽ cố gắng tìm ra nguyên nhân gây ra chứng thiếu sắt. Bác sĩ có thể:

- Đề nghị quý vị bổ sung nhiều thực phẩm giàu sắt hơn trong chế độ ăn uống
- Giới thiệu quý vị đi xét nghiệm máu và nước tiểu
- Đề nghị nội soi dạ dày và nội soi đại tràng để kiểm tra sức khỏe đường ruột của quý vị
- Đề nghị quý vị làm xét nghiệm hình ảnh (chụp cắt lớp vi tính (Computed Tomography - CT) hoặc siêu âm)
- Giới thiệu quý vị đến bác sĩ chuyên khoa, nếu cần thiết

Việc điều trị của quý vị sẽ phụ thuộc vào nguyên nhân cơ bản. Bác sĩ có thể:

- Khuyến quý vị bổ sung nhiều thực phẩm giàu chất sắt hơn trong chế độ ăn uống
- Khuyến quý vị nên bắt đầu bổ sung chất sắt (trừ khi quý vị đang nội soi dạ dày và nội soi đại tràng)
- Giới thiệu quý vị đến khoa cấp cứu nếu tình trạng của quý vị quá nghiêm trọng

## Bác sĩ gia đình của tôi sẽ làm gì sau đó?

Bác sĩ sẽ muốn quý vị thăm khám thường xuyên trong những tuần sau khi bắt đầu điều trị và có thể:

- Đề nghị xét nghiệm máu để kiểm tra xem phương pháp điều trị của quý vị có hiệu quả hay không
- Hỏi xem quý vị có gặp bất kỳ vấn đề gì trong quá trình dùng chất bổ sung sắt không
- Giới thiệu quý vị đến bác sĩ chuyên khoa, nếu cần thiết

Quý vị có thể cần phải uống bổ sung trong từ sáu tháng trở lên, để tăng cường lượng sắt dự trữ của quý vị.

## Tôi nên hỏi bác sĩ của mình những gì?

- Những loại thực phẩm nào giàu chất sắt?
- Tôi nên tránh dùng bất kỳ loại thực phẩm nào không?
- Tôi sẽ bị thiếu máu trong bao lâu?
- Tôi cần chú ý những triệu chứng nào?



## Tôi nên làm gì?

Uống bổ sung sắt theo quy định – ngay cả khi quý vị cảm thấy khỏe. Bao gồm các loại thực phẩm giàu chất sắt trong chế độ ăn uống của quý vị theo chỉ dẫn của bác sĩ gia đình. Cho bất kỳ chuyên gia chăm sóc sức khỏe nào khác mà quý vị đang thăm khám biết là quý vị đang được điều trị bệnh thiếu máu do thiếu sắt.

Đôi khi, chất bổ sung sắt có thể khiến dạ dày khó chịu. Để hỗ trợ việc này, hãy uống viên sắt khi đói hoặc dùng cùng trái cây hoặc nước ép trái cây giàu vitamin C. Bắt đầu với một nửa liều khuyến cáo, và từ từ tăng đến liều đầy đủ.

## Tôi có thể tìm hiểu thêm ở đâu?

- **Kênh Sức khỏe Tốt hơn** – thiếu sắt: [betterhealth.vic.gov.au](http://betterhealth.vic.gov.au)
- **Thông Tin về Bệnh Nhân** – thiếu máu do thiếu sắt: [patient.info](http://patient.info)

Thông tin này dành cho người đã được bác sĩ chẩn đoán bệnh. Thông tin này không được soạn ra để dùng chẩn đoán bệnh hoặc thay thế cho việc chăm sóc y tế liên tục

Danh Mục Nguồn Lực Y Tế là sáng kiến của Mạng Lưới Y Tế Cơ Bản Tây Nam Sydney

**phn**  
SOUTH WESTERN  
SYDNEY

An Australian Government Initiative