ਆਇਰਨ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਣ ਸਬੰਧੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਸੂਚਨਾ

ਮਰੀਜ਼ਾਂ, ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਪਰੀਵਾਰ ਵਾਲਿਆਂ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਆਇਰਨ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?

ਸਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਆਇਰਨ (ਸ਼ਰੀਰ ਵਿਚ ਲੋਹੇ ਦਾ ਤੱਤ) ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਇਰਨ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਦੇ ਬਨਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਰੈੱਡ ਬਲੱਡ ਸੈੱਲ (ਰਕਤਾਣੂ) ਦੇ ਉਸ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਆਕਸੀਜਨ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਪਹੁਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮਾਂਸਪੇਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ, ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਮਾਨਸਿਕ ਕੰਮ ਕਾਜ ਦੇ ਲਈ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਆਇਰਨ ਦੇ ਤੱਤ ਦੀ ਕਮੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਕਰਣ ਦੇ ਵਿਚ ਅਸਮਰਥ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਆਇਰਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਹੋਰ ਵੀ ਘਟ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਉਚਿੱਤ ਮਾਤਰਾ ਤੋਂ ਵੀ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਆਇਰਨ ਡੈਫ਼ਿਸ਼ੈਂਸੀ ਅਨੀਮੀਆ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਮੈਨੂੰ ਆਇਰਨ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਤਰਲ ਆਇਰਨ (iron liquid) ਖਾਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਕਿਉਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਗੋਲੀ ਜਾਂ ਤਰਲ ਰੂਪ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਇਰਨ ਲੈਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਉਸ ਵੇਲੇ ਦੇਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਇਹ ਦਰਸ਼ਾਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਆਇਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਆਇਰਨ ਦੀ ਕਮੀ ਆ ਚੁਕੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਖ਼ੁਰਾਕ ਬਦਲ ਕੇ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿਚ ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਆਇਰਨ ਵਾਪਸ ਲਿਆਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਇਰਨ ਦੀ ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਤਰਲ ਆਇਰਨ ਵਿਚ ਆਇਰਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਆਇਰਨ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਆਇਰਨ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਵਿਚ ਤੇਜ਼ੀ ਦੇ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਆਇਰਨ ਦੀਆਂ ਗੋਲਿਆਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਸਿਰਫ਼ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਤੇ ਹੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਆਇਰਨ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਤਰਲ ਆਇਰਨ ਦੀਆਂ ਸਭ ਕਿਸਮਾਂ ਇੱਕੋ ਚੀਜ਼ ਹਨ?

ਨਹੀਂ। ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਆਇਰਨ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਤਰਲ ਆਇਰਨ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿਚ ਆਇਰਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ, ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘੱਟ-ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਆਇਰਨ ਦੀਆਂ ਗੋਲਿਆਂ ਅਤੇ ਟੌਨੀਕ ਕਾਉਂਟਰ ਉੱਤੇ ਆਮ (ਡਾਕਟਰੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਤੋਂ ਬਿਨਾ) ਲਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿਚ ਹੀ ਉਸ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਆਇਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਫ਼ਰਕ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਗੋਲੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਸਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਆਇਰਨ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਖਾਵਾਂ?

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਸ ਕਿਸ ਵੇਲੇ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸਲਾਹ ਮੁਤਾਬਿਕ ਚੱਲੋ।
- ਗੋਲੀਆਂ ਪੂਰੀਆਂ ਖਾਉ, ਗੋਲੀ ਨੂੰ ਨਾ ਤਾਂ ਤੋੜੋ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਚਬਾਉ।
- ਆਇਰਨ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧਿਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ, ਖਾਲੀ ਪੇਟ (ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਦੋ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ), ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਜੂਸ (ਫ਼ਲ ਦਾ ਰਸ) ਦੇ ਗਲਾਸ ਦੇ ਨਾਲ ਲਿੱਤੇ ਜਾਣ ਤੇ ਜਜ਼ਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫ਼ਲਾਂ ਦੇ ਰਸ ਵਿਚ ਮਜੂਦ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਥੋੜੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਆਇਰਨ ਨੂੰ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਹਾਲਾਂਕਿ ਜੂਸ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ – ਪਾਣੀ ਵੀ ਠੀਕ ਹੈ।
- ਆਪਣੀ ਆਇਰਨ ਦੀ ਗੋਲੀ ਜਾਂ ਤਰਲ ਆਇਰਨ ਨੂੰ ਚਾਹ, ਕੌਫ਼ੀ, ਦੁੱਧ, ਚਾਕਲੇਟ, ਕੋਲਾ ਜਾਂ ਵਾਇਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕੀ ਇਹ ਸਭ, ਸ਼ਰੀਰ ਵਿਚ ਆਇਰਨ ਦੀ ਜਜ਼ਬ ਹੋਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- ਇੱਕ ਹੀ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਆਇਰਨ ਦੀ ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਤਰਲ ਆਇਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਦਵਾਇਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ – ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਐਂਟੈਸਿਡ (ਖੱਟਾਪਨ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੀ ਦਵਾਈ) (ਜਿਵੇਂ ਕਿ Mylanta ਜਾਂ Gaviscon); (ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ) ਦੀਆਂ ਕਈ ਦਵਾਇਆਂ, ਥਾਇਰਾਇਡ ਜਾਂ ਪਾਰਕਿਨਸਨਜ਼ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ; ਕੁਝ ਕਿਸਮ ਦੇ ਐਂਟੀਬਾਇਟਿਕਸ । ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਵਾਖਾਨਾ ਅਧਿਕਾਰੀ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦਵਾਇਆਂ ਦੇ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਕਿੰਨੇ ਘੰਟੇ ਦਾ ਅੰਤਰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਖੋ

- ਆਇਰਨ ਦੀ ਗੋਲੀਆਂ, ਠੀਕ ਜਿਵੇਂ ਹੋਰ ਸਭ ਦਵਾਇਆਂ, ਕਿਸੇ ਤਾਲਾ-ਬੰਦ ਅਲਮਾਰੀ ਵਿਚ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਖਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਆਇਰਨ ਦੀ ਇਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਹਰੀਲੀ ਸਾਬਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਛੋਟੇ ਜਾਂ ਬਾਲ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਜਾਨਲੇਵਾ ਵੀ।
- ਇਕ ਬਾਲਗ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਇਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਦੇ ਨਾ ਦਿਓ।
- ਜੇ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਅਚਣਚੇਤ ਆਇਰਨ ਦੀ ਗੋਲੀਆਂ ਖਾ ਬੈਠਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਪਾਇਜ਼ਨਸ ਸੂਚਨਾ ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ 131126 ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

Government of South Australia

SA Health

© Department for Health and Wellbeing, Government of South Australia. All rights reserved. *BloodSafe TP-L3-813 v1.2 October 2023*

ਆਇਰਨ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਣ ਸਬੰਧੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਸੂਚਨਾ (ਜਾਰੀ)

ਮੇਰੇ ਉੱਤੇ ਕੀ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ? ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾਇਆ ਜਾਵੇ?

ਹਰ ਕਿਸੇ ਉੱਤੇ ਆਇਰਨ ਦੀ ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਤਰਲ ਆਇਰਨ ਦਾ ਬੁਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਦਤ ਹੋ ਜਾਣ ਤੇ ਅਕਸਰ ਇਹ ਪ੍ਰਭਾਵ ਆਪਣੇ ਆਪ ਘਟਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਿਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

> ਕਬਜ਼ ਜਾਂ ਦਸਤ ਲਗ ਜਾਣਾ। ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਫ਼ਾਇਬਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਉਣ ਨਾਲ ਕਬਜ਼ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਲੋੜ ਪਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਵਾਖ਼ਾਨਾ ਅਧਿਕਾਰੀ ਕੋਲੋਂ ਹਲਕੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਾਲੀ ਕਬਜ਼ ਦੀ ਦਵਾਈ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।

> ਪੇਟ ਦੀ ਗੜਬੜੀ, ਉਲਟੀ ਆਣਾ (ਬੀਮਾਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ) ਜਾਂ ਢਿੱਡ ਪੀੜ (ਮਾਂਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸਿਕੁੜਨਾ)। ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਆਇਰਨ ਲੈਣ ਨਾਲ ਲਾਭ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਇਰਨ ਨੂੰ ਛੋਟੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਲੈਣ ਦੇ ਨਾਲ (ਜਿੱਦਾਂ ਕਿ 1 ਗੋਲੀ, ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ 2 ਜਾਂ 3 ਵਾਰੀ ਲੈਣਾ) ਜਾਂ ਆਇਰਨ ਦੀ ਛੋਟੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਰੋਜ਼ ਲੈਣ ਦੇ ਨਾਲ (ਜਿੱਦਾਂ ਕਿ ਤਰਲ ਆਇਰਨ) ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ – ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਬਦਲਾਵ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਮੰਜ਼ੂਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਲਿਆਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

> ਆਇਰਨ ਦੀ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਣ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪਖ਼ਾਨੇ (ਟੱਟੀ) ਦਾ ਰੰਗ ਕਾਲਾ ਹੋ ਜਾਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।

ਕੁਝ ਲੋਕ ਆਇਰਨ ਦੀ ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਤਰਲ ਆਇਰਨ ਨੂੰ ਸਹਿਣ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਂਦੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਆਇਰਨ ਤੁਹਾਡੀ ਨਾੜੀ ਵਿਚ ਟੀਕੇ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਟੀਕੇ ਰਾਹੀਂ ਨਾੜ ਵਿਚ ਆਇਰਨ ਪਾਉਣ ਸਬੰਧੀ ਪੈਂਫ਼ਲੇਟ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਵਾਖ਼ਾਨਾ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- ☐ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਕਾਉਂਟਰ ਤੇ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਆਮ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ।
- ☐ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਵੀ ਕਾਉਂਟਰ ਤੇ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਆਮ ਦਵਾਇਆਂ ਲੈਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦਵਾਖ਼ਾਨਾ ਅਧਿਕਾਰੀ ਕੋਲੋਂ ਪੁੱਛ ਲਓ ਕਿ ਉਹ ਦਵਾਇਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਆਇਰਨ ਦੀ ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਤਰਲ ਆਇਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਲੈਣ ਲਈ ਉਚਿਤ ਹਨ।
- ☐ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਖ਼ਾਨੇ ਦਾ ਰੰਗ ਕਾਲਾ ਆਵੇ ਜਾਂ ਪਖ਼ਾਨੇ ਵਿਚ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ
- ☐ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਢਿੱਡ ਵਿਚ ਬਦਅਰਾਮੀ ਜਾਂ ਪੀੜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ
- ☐ ਜੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ

ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਮੈਨੂੰ ਆਇਰਨ ਦੀ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਆਇਰਨ ਦੀ ਕਮੀ ਦਾ ਕਾਰਣ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਦਾ ਇਕ ਕੋਰਸ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਨਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਕਿ ਦਵਾਇਆਂ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਅੱਗੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਨਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਅੱਗੇ ਹੋਰ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਵਾਏਗਾ । ਧਿਆਨ ਰਹੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਇਹ ਕਿਸ ਵੇਲੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਏਸੇ ਵਕਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਲਈ ਆਇਰਨ ਦੀ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਬੰਦ ਕਰਣੀਆਂ ਪੈਣ (ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ)। ਜੇ ਇਹ ਲੈਣੀਆਂ ਬੰਦ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਧਿਆਨ ਰਹੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੁਬਾਰਾ ਕਿਸ ਵੇਲੇ ਲੈਣਿਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮੇਰੀ ਆਇਰਨ ਲੈਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ: ਆਇਰਨ ਦੀ ਗੋਲੀ / ਗੋਲੀਆਂ ਦਾ ਨਾਂ ਜੋ ਕਿ ਲੈਣ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਗਿਆਂ ਹੈ.....................................

ਜਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਗੋਲਾ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ:

Ferro-tab, Ferro-f-tab, FGF, Fefol, Ferrogradumet, Ferrograd C, Maltofer.

ਖ਼ੁਰਾਕ / ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਲੈਣੀ ਹੈ:..

ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਣ ਦੀ ਤਰੀਖ:..ਅੱਗੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਤਰੀਖ਼..

ਵਾਧੂ ਨੋਟ:..

....

ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ:
ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ, ਮਿੱਡਵਾਈਫ਼ ਜਾਂ ਦਵਾਖ਼ਾਨਾ ਅਧਿਕਾਰੀ (pharmacist) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ
ਮਰੀਜ਼ੀ ਤੱਥ ਇਥੇ ਪਾਉ:
www.sahealth.sa.gov.au/bloodorgantissue

© Department for Health and Wellbeing, Government of South Australia. All rights reserved. BloodSafe TP-L3-813 v1.2 October 2023

The English language version of this document has been reviewed and endorsed by CAG* for consumers and the community – October 2023
*SA Health Community Advisory Group

BloodSafe

Government of South Australia
SA Health