

# Mwongozo wa kutumia vidonge chuma

Taarifa ka wagonjwa, familia na walezi

## Kwa nini chuma ni muhimu?

Miili yetu inahitaji chuma. Chuma hutumiwa kutengeneza hemoglobini - sehemu ya seli nyekundu za damu ambayo hubeba oksijeni mwilini wako. Pia ni muhimu kwa nguvu ya misuli, nishati na akili kufanya kazi vizuri. Kama viwango vya chuma vyako viko chini hii inaweza kufanya kujisikia uchovu na kutokuwa na uwezo wa kufanya shughuli za kawaida za kila siku. Jinsi ambavyo kiasi cha chuma katika mwili kinavyoshuka chini, kiwango cha hemoglobin hushuka chini ya kawaida. Hii inajulikana kama upungufu wa damu kutoka na ukosefu wa chuma.

## Kwa nini naweza kuandikiwa vidonge vya chuma au chuma ya majimaji?

Mara baada kuwa na kiwango cha chini cha chuma, ni vigumu kupata chuma ya kutosha tena kwenye mwili wako kwa kubadilisha mlo wako tu. Vidonge vya chuma na majimaji vina chuma katika ngazi ya juu kuliko chakula. Vinakusaidia kurudisha chuma kwa haraka zaidi. Vidonge vya chuma lazima vitumiwe tu wakati ikipendekezwa na daktari wako.

## Je vidonge vyote vya chuma au chuma ya majimaji ni sawa?

**Hapana.** Kiasi cha madini ya chuma katika vidonge tofauti au majimaji inatofautiana kabisa. Vidonge vingi mbalimbali vya chuma na toniki vinaweza kununuliwa kaunta (bila kuandikiwa na daktari) lakini si zote zenye chuma ya kutosha ndani yake ili kuleta mabadiliko. Ni muhimu kwamba umeze vidonge ambavyo vimependekezwa na daktari wako.

## Je naweza kumeza vidonge namna gani?

- > Fuata maelekezo yaliyotolewa na daktari wako juu ya idadi ya vidonge unapaswa kutumia na wakati wa kuvimeza
- > Meza vidonge vyote, bila kuponda au kutafuna
- > Chuma kufyonzwa vizuri kwenye tumbo lisilo na chochote (saa moja kabla au saa mbili baada ya mlo) na glasi ya maji au juisi. Vitamini C katika maji ya matunda inaweza kusaidia kidogo chuma zaidi kuingia katika mwili lakini sio muhimu - maji sawa.
- > USINYWE vidonge vya chuma au majimaji na chai, kahawa, maziwa, chocolate, cola au mvinyo maana vinaweza kupunguza kiasi cha chuma kufyonzwa na mwili
- > USINYWE madawa zifuatazo wakati mmoja na vidonge vya chuma au majimaji - Kalisiumu, zisizo na asidi (mfano Mylanta na Gaviscon.); baadhi ya dawa kwa osteoporosis, tezi au Parkinson, baadhi ya antibiotics. Wasiliana na daktari wako au mfamasia juu ya masaa mangapi na nafasi ya kuachanisha.

## WEKA MBALI WATOTO WANAPOWEZA KUFIKIA

- > Vidonge vya chuma, kama madawa yote, vinatakiwa kuhifadhiwa katika kabati iliyofungwa mbali na watoto.
- > Kiasi kidogo cha chuma kinaweza kuwa sumu, hata kusababisha kifo kwa watoto wachanga na watoto wadogo.
- > Usitoe dozi ya watu wazima kwa watoto.
- > Kama mtoto akitumia vidonge vya chuma kwa bahati mbaya ita Kituo cha Habari Kuhusu Sumu mara moja kwa 131126.



Mwongozo wa kutumia vidonge chuma (kuendelea)

## Ni madhara yapi ninayoweza kuyapata? Jinsi gani naweza kuyapunguza?

Si kila mtu anapata madhara kutokana na vidonge vya chuma au majimaji. Ukifanya hivyo, mara nyingi kuboreshaka wakati mwili wako unavyoendelea kuzoea. madhara ni pamoja na:

- > Kuvimbiwa na kuharisha. Kuwa na maji zaidi na mboga za majani katika mlo wako inaweza kusaidia kupunguza kuvimbiwa. Ikihitajika, omba daktari au mfamasia kwa ushauri kuhusu kujisaidia vizuri.
- > Tumbo kusumbua, kichefuchefu (hisia ya ugonjwa) au maumivu ya tumbo (tumbo). Kutumia chuma pamoja na chakula au wakati wa usiku inaweza kusaidia. Dalili hizi pia zinaweza kusaidiwa kwa kutumia chuma kwa kiasi kidogo (kwa mfano kutumia kidonge 1 mara mbili au tatu kwa wiki.) au kutumia kipimo cha chini cha chuma kila siku (kwa mfano kwa kutumia chuma ya majimaji.) na polepole kuongeza kiwango - mabadiliko haya lazima kufanyika tu baada ya kuzungumza na daktari wako.
- > Ni kawaida kwa vidonge vya chuma kufanya mwendo wa tumbo yako (kinyesi) kubadilika na kuwa cheusi.

Baadhi ya watu hawawezi kuvumilia vidonge vya chuma au chuma ya majimaji. Kama hii haitokea kwako, usiwe na wasiwasi maana chuma inaweza kutolewa kwako kwa njia ya sindano kwenye mshipa. Omba mwongozo wa dawa ya chuma ya kupitisha kwenye mshipa kama hii inastahili kwako.

## Kitu cha kumwambia daktari au mfamasia wako

- Kama kwa sasa unatumia madawa yoyote, ikiwa ni pamoja na yale kwenye kaunta
- Kama ukinunua madawa ya ziada yoyote ya kwenye kaunta wasiliana na mfamasia ili kujua kwamba kama ni sawa kuweza kutumia vidonge vyako vya chuma au majimaji
- Kama mwendo wa tumbo lako linaonekana vibaya au kuwa na vipande vyekundu
- Kama una maumivu au maumivu katika tumbo lako
- Kama kuna madhara yoyote yanayokupa wasiwasi

## Ni muda gani ninaohitaji katika kumeza vidonge vya chuma?

Hii inategemea na sababu zako wewe kukosa chuma na jinsi unavyochukua matibabu. Dozi ya matibabu kwa kawaida ni angalau miezi kadhaa. Daktari wako atapanga vipimo zaidi vya damu ili kuangalia kuwa vidonge vinafanya kazi na kupanga zaidi kuhusu matibabu yako. Hakikisha unauliza wakati hii inahitaji kufanyika.

Pia kunaweza kuwa na wakati ambao unahitaji kuacha vidonge vyako vya chuma kwa ufupi (mfano. kabla ya vipimo au baada ya upasuaji). Kama vikisimamishwa, hakikisha unajua wakati unahitaji kuanza kuvimeza tena.

## Mpango wangu wa Chuma: Jina la vidonge vya chuma vinavyo pendekezwa:

.....  
AU miongoni mwa hivi vilivyozungushiwa:

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

Dozi / namna gani ya kuvichukuwa: .....

Tarehe ya kuanza: ..... Tarehe inayofuata ya vipimo: .....

Maelezo mengine: .....

.....

### Kwa habari zaidi:

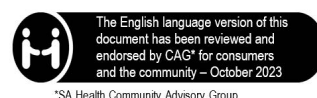
**Ongea na daktari wako, muuguzi, mkunga au mfamasia**

Vifaa vya mgojwa kwa :

[www.sahealth.sa.gov.au/bloodorgantissue](http://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



**BloodSafe**



**Government of South Australia**

SA Health