

## இரும்புச்சத்து மாத்திரைகளுக்கான வழிகாட்டி

நோயாளிகளுக்கும் அவர்களது பராமரிப்பாளர்கள் அல்லது குடும்பத்தினருக்குமான தகவல்கள்.

### ஏன் இரும்புச்சத்து முக்கியமானது?

எமது உடம்பிற்கு இரும்புச்சத்து தேவை. எமது உடலின் பகுதிகளுக்கு பிராணவாயுவை (ஆக்சிஜன்) எடுத்துச்செல்லும் சிவப்பு இரத்த அணுக்களிலுள்ள செங்குருதிச்சிறுதுணிக்கையை உற்பத்திசெய்ய இரும்புச்சத்து பயன்படுத்தப்படுகிறது. இரும்புச்சத்தானது, நல்ல மூளைச்செயற்பாடு, தசை வலிமை மற்றும் சக்தி போன்றவற்றிற்கு அவசியமானது. உங்களது இரும்புச்சத்தின் அளவு குறைவாக இருக்கும் பட்சத்தில், நீங்கள் மிகவும் சோர்வடைந்துபோவதோடு, வழமையான சாதாரண செயல்பாடுகளில் ஈடுபடமுடியாமல் போகும். அதற்கு மேலும் இரும்புச்சத்தின் அளவு குறைந்தால், செங்குருதிச்சிறுதுணிக்கையின் அளவு இயல்பான அளவை விட குறைந்த நிலையை அடையும். அவ்வாறு குறையும் பட்சத்தில், இரும்புச்சத்துக்குறைபாட்டால் இரத்தச்சோகை உண்டாகும்.

### ஏன் எனக்கு இரும்புச்சத்து மாத்திரையோ அல்லது இரும்புச்சத்து திரவமோ பரிந்துரைக்கப்படுகிறது?

ஒரு இரத்தப்பரிசோதனையின் படி, உங்களது இரும்புச்சத்து குறைவாக இருக்கிறது என்று தெரியவரும் பட்சத்தில், உங்களது மருத்துவர் உங்களுக்கு இரும்புச்சத்து மாத்திரையையோ அல்லது இரும்புச்சத்து திரவத்தையோ பரிந்துரைப்பார். உங்களது உடலின் இரும்புச்சத்து அளவு மிகவும் குறைந்துவிட்டால், உங்களது சாப்பாட்டு முறையை மாற்றுவதால் மட்டுமே இரும்புச்சத்தின் அளவை சரிசெய்வது கடினம். சாப்பாட்டிலிருக்கும் இரும்புச்சத்தின் அளவை விட இரும்புச்சத்து மாத்திரைகளிலும் திரவத்திலும் அதன் அளவு மிகவும் கூடுதலாக உள்ளது. இதனால் அவை, இரும்புச்சத்தின் அளவை விரைவிலே சரிசெய்ய உதவுகின்றன. உங்களது மருத்துவரால் பரிந்துரைக்கப்பட்டால் மட்டுமே நீங்கள் இரும்புச்சத்து மாத்திரைகளை உட்கொள்ளவேண்டும்.

### அனைத்து இரும்புச்சத்து மாத்திரைகளும் அல்லது திரவங்களும் ஒரேமாதிரியானவையா?

**இல்லை.** இரும்புச்சத்தின் அளவு, ஒவ்வொரு வகையான இரும்புச்சத்து மாத்திரைகளிலும் திரவங்களிலும் மாறுபடும். வெவ்வேறு வகையான இரும்புச்சத்து மாத்திரைகளையும் திரவங்களையும் மருத்துவரின் பரிந்துரைப்பின்படி இன்றி மருந்துக்கடைகளிலிருந்தே வாங்கமுடியும். ஆனால், உங்களுக்கு தேவையான அளவு இரும்புச்சத்து அவைகளில் எல்லாநேரங்களிலும் இருப்பதில்லை. அதனால், உங்களது மருத்துவர் பரிந்துரைக்கும் மாத்திரையை உட்கொள்வது அவசியம்.

### எவ்வாறு இரும்புச்சத்து மாத்திரையை உட்கொள்ளுவது ?

- > எத்தனை மாத்திரைகளை எந்தெந்த நேரங்களில் உட்கொள்ளவேண்டும் என்பது பற்றி உங்களது மருத்துவர் கூறும் அறிவுரையை பின்பற்றவும்.
- > மாத்திரைகளை முழுதாக உட்கொள்ளவும். அவற்றை நசுக்கவோ மெல்லவோ வேண்டாம்.
- > வெறுவயிற்றில் உட்கொண்டால்தான் இரும்புச்சத்து எளிதாக உடம்பில் சேரும். (உணவிற்கு ஒரு மணி நேரத்திற்கு முன்பு அல்லது உணவிற்கு இரண்டு மணி நேரத்திற்கு பின்பு) ஒரு குவளை தண்ணீருடனோ அல்லது பழச்சாறுடனோ மாத்திரையை உட்கொள்ளலாம். பழச்சாற்றிலிருக்கும் உயிர்ச்சத்து சி (வைட்டமின் C), இரும்புச்சத்து உடலில் சேர்வதற்கு உதவும். ஆனால், அதற்காக பழச்சாறுதான் அருந்தவேண்டும் என்ற தேவையில்லை. தண்ணீருடன் மாத்திரையை உட்கொள்ளலாம்.
- > இரும்புச்சத்து மாத்திரையையோ அல்லது திரவத்தையோ, தேநீர், கோப்பி, பால், சாக்லேட், கோலா பானம் மற்றும் மதுபானம் போன்றவற்றுடன் உட்கொள்ள வேண்டாம். ஏனென்றால், இவை உடம்பில் சேரும் இரும்புச்சத்தின் அளவை குறைத்துவிடும்.
- > கீழ் குறிப்பிடப்படும் மருந்து மாத்திரைகளை, இரும்புச்சத்து மாத்திரையோ அல்லது இரும்புச்சத்து திரவமோ உட்கொள்ளும் அதே வேளையில் உட்கொள்ள வேண்டாம். – கால்சியம் மாத்திரைகள் (சுண்ணாம்புச்சத்து); அமில சமன்பாட்டு மாத்திரைகள் (உதாரணம்: மயிலாண்டா மாத்திரை மற்றும் கவிஸ்கொன் மாத்திரை); எலும்புப்புரை, தைரோய்ட் மற்றும் பार्கின்சன் நோய் (நரம்பியல் நோய்) போன்றவற்றிற்காக உட்கொள்ளப்படும் சில மாத்திரைகள் மற்றும் சில நுண்ணுயிர்க்கொல்லி மாத்திரைகள் (ஆண்டிபயோட்டிக்). அவ்வாறான மாத்திரைகளை உட்கொள்ளும் பட்சத்தில், இரும்புச்சத்து மாத்திரைகளையும் மற்றைய மாத்திரைகளையும் எவ்வளவு கால இடைவெளியில் உட்கொள்ளவேண்டும் என உங்களது மருத்துவரிடமோ அல்லது மருந்தாளுநரிடமோ கேட்டு அறிந்துகொள்ளவும்.

### குழந்தைகளுக்கு எட்டாதவாறு வைக்கவும்

- > மற்றைய மாத்திரைகளைப்போல இரும்புச்சத்து மாத்திரைகளும் கவனமான முறையில், சிறார்களுக்கு எட்டாத வகையில், அலமாரியில் பூட்டி வைக்கப்பட வேண்டும்.
- > குழந்தைகளுக்கும் சிறார்களுக்கும், சிறிய அளவு இரும்புச்சத்துக்கூட விஷமானதாகவும் சில வேளைகளில் மரணத்தை ஏற்படுத்துவதாகவும் அமையக்கூடும்.
- > பெரியோருக்கான மருந்தின் அளவை ஒருபோதும் சிறார்களுக்கு கொடுக்கக்கூடாது.
- > ஒரு குழந்தை, தவறுதலாக இரும்புச்சத்து மாத்திரையை உட்கொண்டுவிட்டால், உடனடியாக விஷ பதார்த்த தகவல் நிலையத்தை (பாய்சன் தகவல் நிலையம்) 131126 என்ற எண்ணுடாக தொடர்புகொள்ளவும்.



## இரும்புச்சத்து மாத்திரைகளுக்கான வழிகாட்டி (தொடர்ச்சி)

எவ்வாறான பக்கவிளைவுகளை நான் சந்திக்க நேரிடும்?  
அவற்றை எப்படி குறைப்பது?

இரும்புச்சத்து மாத்திரைகளாலோ திரவத்தாலோ எல்லோருக்கும் பக்க விளைவுகள் வருவதில்லை. அப்படி பக்க விளைவுகளிருந்தாலும், உங்களது உடல் இரும்புச்சத்து மாத்திரைகளுக்கு பழக்கப்பட்டவுடன், அவை காலப்போக்கில் குறைந்துவிடும். பக்கவிளைவுகள்:

- > மலச்சிக்கல் மற்றும் வயிற்றுப்போக்கு. மலச்சிக்கலை தவிர்க்க திரவங்களையும் மற்றும் நார்ச்சத்துள்ள உணவுகளையும் உங்களது சாப்பாட்டில் அதிகமாக சேர்த்துக்கொள்ளவும். தேவைப்பட்டால், உங்களது மருத்துவரிடமோ மருந்தாளனிடமோ மலம் இளக்கும் மருந்து பற்றி கேட்கலாம்.
- > வயிற்றுப்பிரச்சினை, வாந்தி மற்றும் வயிற்று வலி. சாப்பாட்டுடனோ அல்லது இரவிலோ இரும்புச்சத்து மாத்திரையை உட்கொள்ளுதல் உதவும். சிலவேளைகளில், மாத்திரையை சிறிய அளவுகளில் உட்கொள்ளுதலும் உதவும் (உதாரணமாக, 1 மாத்திரை விகிதம் ஒரு கிழமையில் இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்கள் உட்கொள்ளுதல்) அல்லது ஒவ்வொருநாளும் மருந்தின் வீரியத்தைக்குறைத்து சிறிய அளவுகளில் உட்கொள்ளல் (உதாரணமாக, திரவ முறையில் அருந்துதல்) பின்பு படிப்படியாக மருந்தின் வீரியத்தை, அளவை அதிகரிப்பதன் மூலம் கூட்டுதல். ஆனால் இம்மாற்றங்கள் அனைத்தும் உங்களது மருத்துவருடன் கலந்தாலோசித்த பின்பே பின்பற்றப்படவேண்டும்.
- > இரும்புச்சத்து மாத்திரையால், உங்களது குடல் இயக்கம் மாறுபடுவதும் அதனால் மலம் கழிக்க முடியாமல் போவதும் சாதாரணமான ஒன்றே.

சிலரது உடல், இரும்புச்சத்து மாத்திரையையோ அல்லது இரும்புச்சத்து திரவத்தையோ சகித்துக்கொள்ளும் தன்மை குறைந்தது. இவ்வாறு உங்களுக்கு நேரிந்தால், நீங்கள் கவலை கொள்ள தேவையில்லை. இரும்புச்சத்தை, ஊசி மூலம் உங்களது நரம்பினூடாக உட்செலுத்த முடியும். இது உங்களுக்கு பொருந்தினால், நரம்புவழியாக இரும்புச்சத்தை உட்செலுத்துவது பற்றிய தகவல் வழிகாட்டியை கேட்டுப்பெற்றுக்கொள்ளவும்.

## உங்களது மருத்துவரிடமோ அல்லது மருந்தாளனிடமோ தெரிவிக்க வேண்டியவை.

- தற்போது, வேறு ஏதாவது மாத்திரைகள் உட்கொண்டால் மருத்துவரிடம் தெரிவிக்கவும் (மருத்துவரின் பரிந்துரைப்பின்பிட்டு இல்லாமல் மருந்துக்கடையில் வாங்கிய மாத்திரையாக இருந்தாலும்).
- மருத்துவரின் பரிந்துரைப்பின்பிட்டு இல்லாமல், மருந்துக்கடையில் வேறு ஏதாவது மாத்திரை வாங்கினால், மருந்தாளனிடம் இரும்புச்சத்து மாத்திரைகளை இப்படியே மருந்துடன் சேர்த்து உட்கொள்ளுவது பற்றி கேட்கவும்.
- உங்களது மலம் கருமை நிறமாக இருந்தாலோ, சிவப்பு நிற கோடுகளுடன் தென்பட்டாலோ மருத்துவரிடம் தெரிவிக்கவும்.
- வயிற்றுப்புண்ணோ அல்லது வயிற்று வலியோ இருந்தால் மருத்துவரிடம் தெரிவிக்கவும்.
- பக்கவிளைவுகளில் ஏதாவது, பாரதூரமாக இருக்கும் என்று நீங்கள் அஞ்சினால் மருத்துவரிடம் தெரிவிக்கவும்.

## எவ்வளவு காலத்திற்கு நான் இரும்புச்சத்து மாத்திரையை உட்கொள்ள வேண்டும்?

இது உங்களது இரும்புச்சத்து தேவையையும் உங்களது உடல் எவ்வளவு விரைவில் இயல்பு நிலைக்கு திரும்புகிறது என்பதையும் அடிப்படையாக கொண்டது. வழமையாக, இச்சிகிச்சை சில மாதங்கள் வரை ஆகலாம். காலப்போக்கில், உங்களது மருத்துவர் மேலும் சில இரத்தப்பரிசோதனைகள் மேட்கொண்டு உங்களது இரும்புச்சத்தின் அளவை கண்காணிப்பதோடு, மாத்திரை சரியாக வேலைசெய்கிறதா என்றும் பார்ப்பார். அதற்கிணங்க உங்களது சிகிச்சையை திட்டமிடுவார். எப்போது இரத்தப்பரிசோதனை செய்யவேண்டும் என்று மருத்துவரிடம் கேட்டு உறுதி செய்யவும்.

சில வேளைகளில், உங்களது இரும்புச்சத்து மாத்திரையை குறுகிய காலத்திற்கு நிறுத்தவேண்டிவரலாம், (உதாரணமாக, பெருங்குடல் அகநோக்கல் (குடல் பரிசோதனை) செய்வதற்கு முன்பு அல்லது சத்திர சிகிச்சைக்கு பின்பு). இவ்வாறு நீங்கள் மாத்திரையை நிறுத்தவேண்டிவந்தால், மீண்டும் எப்போது மாத்திரையை உட்கொள்ள ஆரம்பிக்க வேண்டும் என்று தெரிந்துவைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

**My Iron Plan / எனது இரும்புச்சத்து திட்டம்:** பரிந்துரைக்கப்பட்ட இரும்புச்சத்து மாத்திரையின் பெயர்: .....

அல்லது கீழ் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளவற்றில் வட்டமிடப்பட்டுள்ளது.  
Ferro-tab, Ferro-f-tab, FGF, Fefol, Ferrogradumet, Ferrograd C, Maltofer

அளவு / எத்தனை தடவை உட்கொள்ளவேண்டும்: .....

தொடங்கிய திகதி .....மீள்பரிசோதனை திகதி .....

வேறு குறிப்புகள்:.....

.....

.....

## மேலதிக தகவல்களுக்கு:

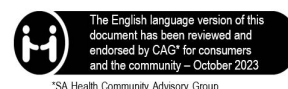
உங்களது மருத்துவர், தாதி அல்லது மருந்தாளனரை அணுகவும்.

நோயாளிகளுக்கான தகவல்களுக்கு:

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



Government of South Australia

SA Health

**BloodSafe**