

आयरन की गोलियों का सेवन करने से सम्बन्धित संदर्शिका रोगियों, परिवारों और देखरेखकर्ताओं के लिए जानकारी

आयरन क्यों महत्वपूर्ण है?

हमारे शरीर को आयरन की ज़रूरत होती है। आयरन का प्रयोग हीमोग्लोबिन बनाने के लिए किया जाता है – आपकी लाल रक्त कोशिकाओं का वह भाग जो आपके पूरे शरीर में ऑक्सीजन ले जाता है। यह मांसपेशियों की मज़बूती, ऊर्जा और अच्छे मानसिक प्रकार्य के लिए भी महत्वपूर्ण होता है। यदि आपके आयरन के स्तर निम्न हैं तो इससे आप थके हुए और रोज़मर्रा की सामान्य गतिविधियों को करने में असमर्थ महसूस कर सकते/सकती हैं। जैसे-जैसे शरीर में आयरन की मात्रा और कम होती है, हीमोग्लोबिन का स्तर सामान्य से नीचे हो जाता है। इसे आयरन की कमी के फलस्वरूप होने वाला एनीमिया (रक्तहीनता) कहते हैं।

मुझे आयरन की गोलियों या आयरन द्रव पदार्थ का सेवन करने का निर्देश क्यों दिया जा सकता है?

यदि आपके ब्लड टेस्ट (रक्त जाँच) में यह परिणाम आता है कि आपको और अधिक आयरन की ज़रूरत है तो आपका डॉक्टर आपको आयरन की गोलियों या आयरन द्रव पदार्थ का सेवन करने का निर्देश (प्रिस्क्रिप्शन) देगा। यदि आपमें एक बार आयरन की कमी हो जाती है तो केवल अपनी खुराक (आहार) बदलने से अपने शरीर में पर्याप्त आयरन ले जाना कठिन होता है। आयरन की गोलियों और आयरन के द्रव पदार्थ में भोजन की तुलना में आयरन के उच्च स्तर होते हैं। ये खोए आयरन के स्थान पर शीघ्रता से नया आयरन ग्रहण करने में मदद देते हैं। आयरन की गोलियों का प्रयोग केवल डॉक्टर के सुझाव दिए जाने पर ही करना चाहिए।

क्या आयरन की सभी गोलियाँ और आयरन के सभी द्रव पदार्थ समान होते हैं?

नहीं। अलग-अलग गोलियों या द्रव पदार्थों में आयरन की मात्रा बहुत भिन्न-भिन्न होती है। आयरन की कई अलग-अलग गोलियों और टॉनिक काउंटर से खरीदी जा सकते हैं (बिना प्रिस्क्रिप्शन के) परन्तु इनमें से सभी में इतना आयरन नहीं होता है कि इससे कोई फ़र्क पड़े। यह महत्वपूर्ण है कि आप अपने डॉक्टर द्वारा सुझाव दी गई गोली का सेवन करें।

में आयरन की गोलियों का सेवन कैसे करूँ?

- > आपके डॉक्टर द्वारा दिए निर्देशों का अनुसरण करें कि आपको कितनी गोलियों का सेवन करना चाहिए और आपको इनका सेवन कब करना चाहिए
- > पूरी गोली खाएँ, इसे दबाएँ या चबाएँ नहीं
- > आयरन पानी के गिलास या जूस के साथ खाली पेट (भोजन खाने से एक घंटे पहले या भोजन खाने के दो घंटे बाद) सबसे बढ़िया तरीके से अवशोषित की जाती है। फलों के रस में मौजूद विटामिन सी से शरीर में थोड़ा अधिक आयरन ग्रहण करने में मदद मिल सकती है परन्तु यह अत्यावश्यक नहीं है – पानी से भी काम चल जाता है।
- > चाय, कॉफी, दूध, चॉकलेट, कोला या मदिरा के साथ अपनी आयरन की गोली या द्रव पदार्थ का सेवन न करें क्योंकि इनसे शरीर में अवशोषित होने वाले आयरन की मात्रा कम होती है
- > आयरन की गोलियों या द्रव पदार्थ का सेवन करते समय निम्नलिखित दवाईयों का सेवन न करें – कैल्शियम; एंटेसिड (जैसे कि Mylanta और Gaviscon); ऑस्टियोपोरोसिस, थायरॉयड या पार्किंसंस के लिए दी जाने वाली कुछ दवाईयाँ; कुछ एंटीबायोटिक दवाईयाँ। अपने डॉक्टर या फार्मासिस्ट से यह जाँच करें कि इनमें कितने घंटों का अंतराल होना चाहिए।

बच्चों की पहुँच से दूर रखें

- > सभी दवाईयों की तरह ही आयरन की गोलियाँ भी बच्चों की पहुँच से दूर किसी तालाबंद अलमारी में रखी जानी चाहिए।
- > शिशुओं और छोटे बच्चों में आयरन की छोटी मात्रा भी विषैली, यहाँ तक की जानलेवा भी हो सकती है।
- > किसी बच्चे/बच्ची को कभी भी वयस्क को दी जाने वाली खुराक न दें।
- > यदि कोई बच्चा/बच्ची गलती से आयरन की गोली खा लेता/लेती है तो विष सूचना केन्द्र (Poisons Information Centre) को तुरंत ही 131126 पर फ़ोन करें।



आयरन की गोलियों का सेवन करने से सम्बन्धित संदर्शिका (जारी है)

मुझे कौन से दुष्प्रभाव हो सकते हैं? मैं इन्हें कैसे कम कर सकता/सकती हूँ?

हर किसी को आयरन की गोलियों या आयरन द्रव पदार्थ से दुष्प्रभाव नहीं होते हैं। यदि आपको इनका अनुभव होता है, तो जैसे-जैसे आपका शरीर इनका आदी होता है वैसे-वैसे इनमें अक्सर सुधार होता है। दुष्प्रभावों में शामिल हैं:

- > कब्ज और दस्त। अपने आहार में और अधिक तरल-पदार्थ और फाइबर (खाने का रेशे वाला भाग) शामिल करके कब्ज कम करने में मदद मिल सकती है। ज़रूरत पड़ने पर, हल्के लैक्सेटिव (रेचक औषधि) के बारे में अपने डॉक्टर या फार्मासिस्ट से सलाह लें।
- > पेट खराब, ऊबकाई होना (अस्वस्थ महसूस करना) या पेट में दर्द (मरोड़) होना। भोजन के साथ या रात के समय आयरन का सेवन करने से मदद मिल सकती है। छोटी मात्राओं में आयरन का सेवन करने से भी इन लक्षणों में मदद मिल सकती है (उदाहरणतः सप्ताह में दो या तीन बार 1 गोली का सेवन करना) या हर रोज़ आयरन की कम खुराक का सेवन करना (उदाहरणतः आयरन के द्रव पदार्थ का प्रयोग करना) और धीरे-धीरे मात्रा को बढ़ाना – ये बदलाव केवल अपने डॉक्टर के साथ बात करने के बाद ही किए जाने चाहिए।
- > आयरन की गोलियों के कारण आपके मल का रंग काला हो जाना सामान्य है।

कुछ लोग आयरन की गोलियों या आयरन द्रव पदार्थ को बर्दाश्त करने में सक्षम नहीं होते हैं। यदि आपके साथ ऐसा होता है, तो चिंता न करें क्योंकि आपकी नस में इंजेक्शन लगाकर आपको आयरन दिया जा सकता है। यदि आप पर यह स्थिति लागू होती है तो इन्ट्रावेनस आयरन इंफ्यूजन पुस्तिका के बारे में पूछें।

अपने डॉक्टर या फार्मासिस्ट को क्या बताना चाहिए

- यदि आप वर्तमान समय में किन्हीं दवाईयों का सेवन कर रहे/रही हैं, इनमें काउंटर से खरीदी जा सकने वाली दवाईयों शामिल हैं
- यदि आप काउंटर से सीधे कोई अतिरिक्त दवाईयाँ खरीदते/खरीदती हैं तो अपने फार्मासिस्ट से यह जाँच करें कि क्या आप इनका सेवन अपनी आयरन की गोलियों या द्रव पदार्थ के साथ कर सकते/सकती हैं या नहीं
- यदि आपका मल तारकोल जैसा प्रतीत होता है या इसमें लाल धारियाँ हैं
- यदि आपके पेट में दर्द या पीड़ा है
- यदि किन्हीं दुष्प्रभावों से आपको चिंता हो रही हो

मुझे आयरन की गोलियों का सेवन कितनी अवधि के लिए करना होगा?

यह आपमें आयरन की कमी के कारण और इसपर निर्भर करता है कि इलाज के बाद आपकी प्रतिक्रिया कैसी रहती है। इलाज का एक कोर्स आम-तौर पर कम से कम कई महीनों तक चलता है। आपका डॉक्टर यह जाँच करने के लिए आगे ब्लड टेस्टों (रक्त जाँच) की व्यवस्था करेगा कि क्या गोलियाँ असर कर रही हैं या नहीं और ताकि वह आपके इलाज के लिए आगे योजना तैयार कर सके। उनसे यह पूछना सुनिश्चित करें कि ये टेस्ट कब किए जाने हैं।

ऐसी समयावधियाँ भी हो सकती हैं जिनमें आपको कुछ समय के लिए अपनी आयरन की गोलियों का सेवन बंद करना पड़े (उदाहरणतः कोलोनीस्कोपी से पहले या ऑपरेशन के बाद)। यदि इनका सेवन बंद किया जाता है, तो सुनिश्चित करें कि आपको यह जानकारी है कि आपके लिए इनका सेवन दोबारा कब शुरू करना ज़रूरी है।

मेरी आयरन योजना: सुझाव दी गई आयरन की गोली(गोलियों) का नाम:

या निम्नलिखित में से कोई गोली जिसपर गोले का निशान लगा हो:
Ferro-tab, Ferro-f-tab, FGF, Fefol, Ferrogradumet, Ferrograd C, Maltofer.

खुराक / इन्हें कितने अंतराल बाद लेना चाहिए:

दिनांक जिस दिन शुरूआत की गई: आगे के टेस्टों की दिनांक:

अन्य टिप्पणियाँ:

.....

और अधिक जानकारी के लिए:

अपने डॉक्टर, नर्स, मिडवाइफ या फार्मासिस्ट से बात करें
रोगियों के लिए जानकारी इस वेबसाइट पर उपलब्ध है:
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