

हड्डी मजबूत करने वाली साप्ताहिक गोली

Alendronate • Risedronate (ऑस्टियोपोरोसिस के लिए)



आपकी दवा: किस दिन लेनी है:

अपना दिन गोल करें: सोम मंगल बुध गुरु शुक्र शनि रवि

गोली लेने का सही तरीका

यह गोली शरीर में बहुत कम सोखी जाती है और खाने की नली को नुकसान पहुँचा सकती है। इसलिए सही तरीके से लेना उतना ही जरूरी है जितना गोली लेना।

- **हफ्ते में एक बार, हमेशा उसी दिन** – सुबह उठते ही सबसे पहले।
- **खाली पेट।** इससे पहले चाय, दूध, नाश्ता या कोई और गोली नहीं।
- **पूरा गिलास सादा पानी** के साथ पूरी गोली निगलें। चाय, दूध या जूस के साथ नहीं। गोली को चबाएँ या तोड़ें नहीं।
- **30 मिनट तक सीधे बैठे या खड़े रहें।** लेटें नहीं, दोबारा सोने न जाएँ।
- 30 मिनट बाद नाश्ता और बाकी दवाइयाँ ले सकते हैं।
- **कैल्शियम और आयरन की गोली कम से कम 2 घंटे बाद लें** – ये इस दवा को काम नहीं करने देतीं।

अगर कोई खुराक भूल जाएँ

अगली सुबह खाली पेट ले लें, फिर अगले हफ्ते से अपने तय दिन पर वापस आ जाएँ। एक ही दिन में दो गोली कभी न लें।

दाँत का इलाज कराने से पहले

अपने दंत चिकित्सक को बताएँ कि आप यह दवा ले रहे हैं। दाँत निकलवाना हो तो पहले हमें बताएँ।

इन बातों पर तुरंत संपर्क करें

- **जाँघ या कमर के जोड़ में नया दर्द** – हल्का हो तब भी। इसे नजरअंदाज न करें।
- सीने में जलन या दर्द, या निगलने में तकलीफ।
- जबड़े में दर्द, सूजन या सुन्नपन, या दाँत की जगह का न भरना।

कब तक लेनी है? यह कई साल चलने वाली दवा है। यह चुपचाप काम करती है – आपको कुछ महसूस नहीं होगा। **अच्छा महसूस होने पर अपने आप बंद न करें।** बंद करने का समय हम बताएँगे।

