हाडे मजबूत करणारी आठवड्याची गोळी

Alendronate · Risedronate (ऑस्टिओपोरोसिससाठी)

तुमचे औषध: .... **कोणत्या दिवशी:** ....

तुमचा दिवस गोल करा: सोम मंगळ बुध गुरु शुक्र शनि रवि

गोळी घेण्याची योग्य पद्धत

ही गोळी शरीरात फार कमी शोषली जाते आणि अन्ननलिकेला त्रास देऊ शकते. त्यामुळे ती योग्य पद्धतीने घेणे तितकेच महत्त्वाचे आहे.

- **आठवड्यातून एकदा, नेहमी त्याच दिवशी** — सकाळी उठल्याबरोबर सर्वात आधी.
- **उपाशीपोटी.** त्याआधी चहा, दूध, नाश्ता किंवा दुसरे कोणतेही औषध नाही.
- **पूर्ण ग्लास साधे पाणी** घेऊन गोळी अखंड गिळा. चहा, दूध किंवा ज्यूससोबत नाही. गोळी चावू नका किंवा फोडू नका.
- **30 मिनिटे सरळ बसून किंवा उभे राहा.** झोपू नका, पुन्हा अंथरुणावर जाऊ नका.
- 30 मिनिटांनंतर नाश्ता आणि इतर औषधे घेऊ शकता.
- **कॅल्शियम आणि लोहाच्या गोळ्या किमान 2 तासांनंतर घ्या** — त्या या औषधाला काम करू देत नाहीत.

एखादी मात्रा विसरल्यास

दुसऱ्या दिवशी सकाळी उपाशीपोटी घ्या, आणि पुढच्या आठवड्यापासून तुमच्या ठरलेल्या दिवशी परत या. एकाच दिवशी दोन गोळ्या कधीही घेऊ नका.

दाताचे उपचार करण्यापूर्वी

तुमच्या दंतवैद्यांना सांगा की तुम्ही हे औषध घेत आहात. दात काढायचा असल्यास आधी आम्हाला सांगा.

या गोष्टींसाठी लगेच संपर्क करा

- **मांडीत किंवा जांघेत नवीन दुखणे** — सौम्य असले तरीही. याकडे दुर्लक्ष करू नका.
- छातीत जळजळ किंवा दुखणे, किंवा गिळताना त्रास.
- जबड्यात दुखणे, सूज किंवा बधिरपणा, किंवा दात काढलेली जागा न भरणे.

किती काळ घ्यायची? हे अनेक वर्षे चालणारे औषध आहे. ते शांतपणे काम करते — तुम्हाला काहीच जाणवणार नाही. **बरे वाटते म्हणून स्वतःच बंद करू नका.** थांबवण्याची वेळ आम्ही सांगू.