

आयरन (लोहे) की गोली

खून की कमी के लिए, और ऑपरेशन से पहले तैयारी के लिए

आपकी दवा: खुराक: ☐ रोज ☐ एक दिन छोड़कर

लेने का तरीका

- **खाली पेट सबसे अच्छा** — खाने से लगभग एक घंटा पहले। पेट खराब लगे तो हल्के खाने के साथ लें।
- **नींबू पानी, संतरे का रस या आंवले के साथ लें** — विटामिन सी से आयरन कई गुना ज्यादा सोखा जाता है।
- **चाय, कॉफी, दूध, कैल्शियम की गोली और एंटासिड से 2 घंटे का अंतर रखें।** खासकर चाय आयरन को लगभग पूरी तरह रोक देती है।
- सिरप ले रहे हों तो स्ट्रॉ से लें और बाद में कुल्ला करें, ताकि दाँतों पर दाग न पड़े।

मल का काला होना सामान्य है

आयरन से मल काला हो जाता है। यह सामान्य है और इससे डरने की जरूरत नहीं — यह खून नहीं है। (पर अगर मल काला और चिपचिपा हो और आप दर्द की गोली भी ले रहे हों, तो हमें बताएँ।)

कब्ज या उल्टी जैसा लगे तो — हमें बताएँ, दवा बंद न करें

यही सबसे आम वजह है जिससे लोग आयरन छोड़ देते हैं, और इसका हल मौजूद है:

- **एक दिन छोड़कर लेना** अक्सर उतना ही असरदार होता है और तकलीफ आधी हो जाती है।
- आयरन के दूसरे, नरम रूप हैं जिन पर हम बदल सकते हैं।
- पानी और रेशेदार भोजन बढ़ाएँ; जरूरत हो तो हम हल्की दवा जोड़ देंगे।

आयरन की गोलियाँ बच्चों से दूर, ताले में रखें

छोटे बच्चों में गंभीर जहर के सबसे आम कारणों में आयरन है। बड़ों की मुट्ठी भर गोलियाँ एक छोटे बच्चे की जान ले सकती हैं।

कब तक लेनी है? खून की रिपोर्ट सामान्य आने के बाद भी **करीब 3 महीने और** लेते रहें, ताकि शरीर का भंडार भर जाए। रिपोर्ट ठीक आते ही बंद कर देना ही वह वजह है जिससे खून की कमी दोबारा हो जाती है।

