

लोहाच्या (Iron) गोळ्या

रक्ताच्या कमतरतेसाठी, आणि शस्त्रक्रियेपूर्वीच्या तयारीसाठी

तुमचे औषध: मात्रा: ☐ रोज ☐ एक दिवसाआड

घेण्याची पद्धत

- उपाशीपोटी सवत चांगले — जेवणाच्या साधारण एक तास आधी. पोटाला त्रास होत असल्यास हलक्या जेवणासोबत घ्या.
- लिंबू पाणी, संत्र्याचा रस किंवा आवळ्यासोबत घ्या — व्हिटॅमिन सीमुळे लोह कितीतरी पटीने जास्त शोषले जाते.
- चहा, कॉफी, दूध, कॅल्शियमची गोळी आणि ॲंटासिड यांच्यापासून २ तासांचे अंतर ठेवा. विशेषतः चहा लोहाचे शोषण जवळजवळ पूर्ण थांबवतो.
- सिरप घेत असल्यास स्ट्रॉने घ्या आणि नंतर चूळ भरा, म्हणजे दातांवर डाग पडणार नाहीत.

शौच काळी होणे सामान्य आहे

लोहामुळे शौच काळी होते. हे सामान्य असून घाबरण्याचे कारण नाही — तो रक्तस्राव नाही. (परंतु शौच काळी आणि चिकट असेल आणि तुम्ही वेदनाशामक गोळ्याही घेत असाल, तर आम्हाला सांगा.)

बद्धकोष्ठता किंवा मळमळ झाल्यास — आम्हाला सांगा, औषध बंद करू नका

याच कारणामुळे लोक लोहाच्या गोळ्या सोडून देतात, आणि यावर उपाय आहेत:

- एक दिवसाआड घेणे बहुधा तितकेच परिणामकारक असते आणि त्रास निम्म्याने कमी होतो.
- लोहाचे दुसरे, सौम्य प्रकार आहेत ज्यावर आम्ही बदल करू शकतो.
- पाणी आणि तंतुमय आहार वाढवा; गरज पडल्यास आम्ही सौम्य औषध जोडू.

लोहाच्या गोळ्या मुलांपासून दूर, कुलपात ठेवा

लहान मुलांमधील गंभीर विषबाधेच्या प्रमुख कारणांपैकी लोह एक आहे. मोठ्यांच्या मूठभर गोळ्या लहान मुलाचा जीव घेऊ शकतात.

किती काळ घ्यायच्या? रक्ताचा अहवाल सामान्य आल्यानंतरही **आणखी सुमारे ३ महिने** घेत राहा, म्हणजे शरीरातील साठा भरून निघेल. अहवाल सामान्य येताच थांबवणे हेच रक्ताची कमतरता पुन्हा होण्याचे कारण असते.

