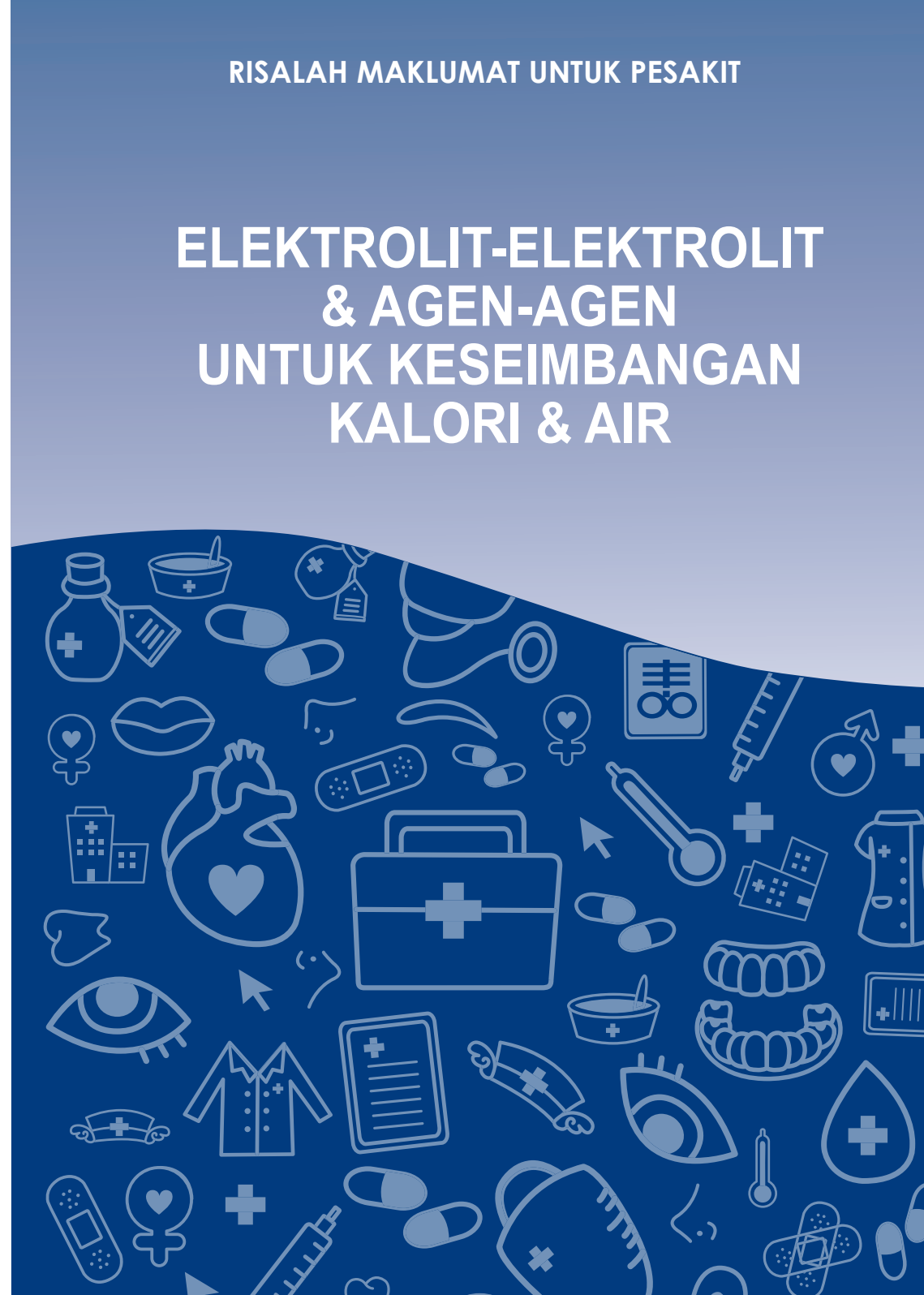


ELEKTROLIT-ELEKTROLIT & AGEN-AGEN UNTUK KESEIMBANGAN KALORI & AIR



MINISTRY OF HEALTH
SINGAPORE



KALSIUM

MENGENAI ubat anda

Badan memerlukan kalsium untuk pembentukan tulang dan gigi yang kuat, dan juga untuk memastikan jantung, otot-otot dan sistem saraf anda boleh berfungsi dengan baik. Bagi mereka yang tidak boleh memperoleh kalsium yang mencukupi dari makanan harian biasa atau mereka yang mempunyai keperluan yang lebih, suplemen-suplemen kalsium boleh diberi. Suplemen-suplemen ini digunakan untuk mencegah atau merawat keadaan-keadaan yang mungkin menyebabkan kalsium rendah dalam badan (hipokalsemia).

Wanita hamil, ibu yang menyusui anak, kanak-kanak dan remaja mungkin memerlukan kalsium tambahan walaupun sudah mengambil makanan yang kaya dengan kalsium.

Wanita dewasa mungkin juga memerlukan suplemen kalsium untuk mencegah penyakit tulang, iaitu osteoporosis. Osteoporosis, yang menyebabkan tulang menjadi nipis, berlubang dan mudah pecah, mungkin berlaku di kalangan wanita selepas menopause dan juga di kalangan lelaki tua.

BAGAIMANAKAH saya mengambil ubat ini?

Jumlah kalsium yang diperlukan untuk mencapai pengambilan harian cadangan adalah berbeza untuk individu-individu yang berlainan. Minum satu gelas air penuh semasa mengambil suplemen kalsium. Suplemen kalsium paling sesuai diambil 1 hingga 1 ½ jam selepas makan, kecuali diarahkan sebaliknya oleh doktor anda.

*Simpan semua ubat di tempat yang jauh daripada kanak-kanak
Buang semua ubat yang sudah melebihi tarikh luput atau sudah tidak diperlukan lagi*

Apa yang patut saya buat jika saya TERLUPA mengambil satu dos?

Jika anda tertinggal satu dos atau terlupa ambil ubat anda, ambil dos tersebut sebaik sahaja anda ingati. Namun, jika sudah menghampiri masa untuk dos yang berikutnya, tunggu sehingga masa tersebut dan biarkan sahaja dos yang terlupa. Jangan gandakan dos anda atau mengambil ubat yang berlebihan demi menggantikan dos yang terlupa. Jika anda sudah terlupa beberapa dos, sila dapati nasihat daripada doktor anda.

Apakah KESAN-KESAN SAMPINGAN ubat ini?

Kebanyakan suplemen-suplemen kalsium tidak menyebabkan sebarang kesan sampingan. Kesan-kesan sampingan mungkin berlaku jika kalsium dimakan dalam kuantiti yang tinggi pada jangka masa yang panjang. Kesan-kesan ini termasuk sembelit, kekeringan mulut, mual, muntah, sakit perut dan kepala.

Apakah TINDAKAN BERJAGA-JAGA yang patut saya ambil?

Jangan makan suplemen kalsium dalam masa 1 hingga 2 jam selepas makan ubat-ubat lain yang diambil melalui mulut.

Jangan makan ubat-ubat lain atau suplemen-suplemen kalsium, fosfat, magnesium atau vitamin D dalam kuantiti tinggi kecuali diarahkan oleh doktor anda.

Jangan keterlaluan minum alkohol atau minuman yang mengandungi kafein (lebih daripada 8 cawan kopi atau teh sehari).

MAGNESIUM

MENGENAI ubat anda

Magnesium diperlukan untuk mengekalkan kestabilan elektrik dalam membran-membran sel. Magnesium diberi sebagai suplemen bagi individu-individu yang kekurangan magnesium. Walaupun makanan seimbang biasanya dapat membekalkan magnesium yang cukup pada badan, suplemen-suplemen mungkin diperlukan untuk pesakit yang kekurangan magnesium yang disebabkan oleh penyakit-penyakit tertentu atau rawatan ubat. Kekurangan magnesium boleh mengakibatkan iritasi, kelemahan otot dan denyutan jantung yang tidak teratur.

BAGAIMANA untuk saya mengambil ubat?

Suplemen-suplemen magnesium patut dimakan dengan makanan. Pengambilan suplemen-suplemen magnesium sebelum makan akan menyebabkan cirit-birit.

Apakah patut saya buat jika saya TERLUPA makan satu dos?

Jika anda tertinggal satu dos atau terlupa makan ubat anda, makan dos tersebut sebaik sahaja anda ingati. Namun, jika sudah menghampiri masa untuk dos yang berikutnya, tunggu sehingga masa tersebut dan biarkan sahaja dos yang terlupa. Jangan gandakan dos anda atau mengambil ubat yang berlebihan demi menggantikan dos yang terlupa. Jika anda sudah terlupa beberapa dos, sila dapati nasihat daripada doktor anda.

Apakah KESAN-KESAN SAMPINGAN ubat ini?

Suplemen-suplemen magnesium biasanya tidak menyebabkan sebarang kesan sampingan. Sesetengah pesakit mungkin mengalami cirit-birit. Periksa dengan doktor anda jika kesan ini berlarutan atau menyebabkan masalah.

GARAM REHIDRASI ORAL

MENGENAI ubat anda

Garam rehidrasi oral digunakan untuk merawat atau mencegah dehidrasi (kehilangan terlalu banyak garam dan air dari badan) yang mungkin berlaku selepas cirit-birit yang teruk, terutamanya di kalangan bayi dan kanak-kanak kecil. Ubat-ubat ini tidak menghentikan cirit-birit tetapi untuk menggantikan air dan kehilangan garam yang penting (elektrolit), seperti natrium dan kalium dari badan disebabkan oleh cirit-birit.

BAGAIMANAKAH saya minum ubat ini?

Larutkan serbuk atau tablet berbuih di dalam satu gelas air sejuk penuh, sebaik sahaja sebelum anda minum. Kacaukan larutan sehingga semua serbuk atau tablet telah dilarutkan.

*Simpan semua ubat di tempat yang jauh daripada kanak-kanak
Buang semua ubat yang sudah melebihi tarikh luput atau sudah tidak diperlukan lagi*

Apakah yang patut saya buat jika saya TERLUPA minum satu dos?

Jika anda tertinggal satu dos atau terlupa minum ubat anda, minum dos tersebut sebaik sahaja anda ingat. Namun, jika sudah menghampiri masa untuk dos yang berikutnya, tunggu sehingga masa tersebut dan biarkan sahaja dos yang terlupa. Jangan gandakan dos atau minum ubat yang berlebihan demi menggantikan dos yang terlupa. Jika anda sudah terlupa beberapa dos, sila dapati nasihat daripada doktor anda.

Apakah KESAN-KESAN SAMPINGAN ubat ini?

Muntah adalah salah satu kesan sampingan garam rehidrasi oral.

Apakah TINDAKAN BERJAGA-JAGA yang patut saya ambil?

Periksa dengan doktor anda jika keadaan cirit-birit anda tidak bertambah baik dalam masa 1 atau 2 hari. Tanda-tanda dehidrasi termasuk dahaga yang teruk, pengurangan dalam jumlah serta kekerapan pembuangan air kencing, pening kepala, kelemahan badan dan berat badan turun.

KALIUM KLORIDA

MENGENAI ubat anda

Kalium penting untuk mengekalkan fungsi-fungsi asas badan. Walaupun makanan seimbang biasanya dapat membekalkan semua kalium yang diperlukan oleh badan, anda masih memerlukan suplemen jika anda tidak memperolehi kalium yang cukup dari makanan harian biasa atau kehilangan terlalu banyak kalium disebabkan oleh penyakit-penyakit atau rawatan ubat.

Kekurangan kalium boleh menyebabkan kelemahan otot, denyutan jantung yang tidak teratur, mual atau muntah. Pengambilan terlalu banyak kalium adalah tidak dinasihatkan, jadi anda patut mengambil suplemen-suplemen kalium hanya selepas diarahkan oleh doktor anda.

BAGAIMANAKAH saya makan ubat ini?

Telan tablet dengan satu gelas air penuh. Jangan kunyah atau hisap tablet. Makan tablet sebaik sahaja selepas makan atau bersama dengan makanan boleh megurangkan ketidakselesaan perut atau tindakan seperti julap.

