

கலோரி மற்றும் நீர்ச்சத்து சமநிலைக்கான மின் அயனிகள் மற்றும் செயல் இயக்கிகள்

(ELECTROLYTES & AGENTS FOR CALORIC & WATER BALANCE)

மருந்து ஏற்படுத்தக்கூடிய பக்க-விளைவுகள் யாவை?

சில நோயாளிகளுக்கு வயிற்றுப்போக்கு, குமட்டல், வாந்தி, வயிற்று வலி, அசௌகரியம், அல்லது குசு (வாயு) ஏற்படலாம். எனினும் மருந்துக்கு உடல் பழகிவிடும்போது இந்தப் பக்க-விளைவுகள் குறையலாம்.

நான் எடுக்க வேண்டிய முன்னெச்சரிக்கைகள் யாவை?

மருத்துவர் அனுமதியின்றி, மாற்று உப்புக்களைப் பயன்படுத்தாதீர்கள் அல்லது சோடியம் குறைந்த உணவுப் பொருட்களை வாங்கி உண்ணாதீர்கள். இவற்றில் பொட்டேசியம் இருக்கக்கூடும். சோடியம் குறைந்த உணவுப் பொருட்களின் உணவு விவரப் பட்டியலை கவனமாகப் படியுங்கள்.

மலம் கறுப்பாக இருந்தால் மருத்துவரிடம் சோதித்துக் கொள்ளுங்கள். இது இரைப்பையில் அல்லது சிறுகுடலில் இரத்தப்போக்கு இருப்பதற்கு ஒரு அறிகுறியாகும்.

சோடியம் குளோரைட் மற்றும் டெக்ஸ்ட்ரோஸ் மாத்திரை

உங்கள் மருந்து பற்றிய தகவல்

உடலின் பல முக்கிய வேலைகள் சீராக நடைபெறுவதற்கு சோடியம் தேவைப்படுகிறது எ.கா. நீர்ச்சத்து மற்றும் மின் அயனிகளின் சமநிலை. உடலிலிருந்து அளவுக்கு அதிகமான சோடியம் இழக்கப்படும்போது சோடியம் குளோரைட் துணைஉணவுகள் உட்கொள்ளத் தேவைப்படும்.

மருந்தை நான் எப்படி உட்கொள்ள வேண்டும்?

மாத்திரையை அப்படியே முழுதாக ஒரு கிளாஸ் தண்ணீருடன் விழுங்க வேண்டும். மாத்திரையை மெல்லாதீர்கள் அல்லது சப்பாதீர்கள்.

மருந்து உட்கொள்ள மறந்துவிட்டால் என்ன செய்வது?

ஒரு வேளைக்குரிய மருந்தை எடுக்கத் தவறிவிட்டால் அல்லது மறந்துவிட்டால், ஞாபகம் வந்த உடனேயே உட்கொள்ளுங்கள். எனினும், அப்போது அடுத்த வேளைக்கான நேரம் நெருங்கிவிட்டால், முதலில் எடுக்கத் தவறிய மருந்தை விட்டுவிட்டு, அடுத்த வேளை வரை காத்திருங்கள். முதலில் எடுக்கத் தவறிவிட்டோமே என்று அடுத்த வேளையில் இரண்டு மடங்கு மருந்தோ அல்லது கூடுதல் மருந்தோ உட்கொள்ளாதீர்கள். மருந்தைப் பலமுறை எடுக்கத் தவறியிருந்தால், என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை மருத்துவரிடம் கேளுங்கள்.

மருந்து ஏற்படுத்தக்கூடிய பக்க-விளைவுகள் யாவை?

சோடியத் துணைஉணவுகள் பொதுவாக உடலால் நன்கு ஏற்றுக்கொள்ளப்படுகின்றன.

நான் எடுக்க வேண்டிய முன்னெச்சரிக்கைகள் யாவை?

இடைவிடாத குமட்டல் மற்றும் வாந்தி, வயிற்றுப் பிடிப்புகள், பாதம் அல்லது கீழ்க் கால் வீங்குதல் போன்றவை இருந்தால் கூடிய விரைவில் மருத்துவரைப் பாருங்கள்.

மருந்தை நான் எப்படிப் பாதுகாக்க வேண்டும்?

மருந்தை ஒரு குளிர்ச்சியான, உலர்ந்த இடத்தில் வைத்திருங்கள். மருந்தின்மீது ஈரம், வெப்பம் மற்றும் நேரடி வெளிச்சம் படாதவாறு பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.



MINISTRY OF HEALTH
SINGAPORE



உங்கள் மருந்து பற்றிய தகவல்

பற்கள் மற்றும் எலும்புகள் உறுதியாவதற்கும், இருதயம், தசைகள் மற்றும் நரம்பு மண்டலம் ஒழுங்காக வேலை செய்வதற்கும் உடலுக்கு கால்சியம் தேவைப்படுகிறது. தங்கள் உணவில் போதிய கால்சியம் பெறாதவர்களும், கால்சியம் கூடுதலாகத் தேவைப்படுவர்களும் கால்சியத் துணை உணவுகளை எடுக்கலாம். மேலும், சில மருத்துவப் பிரச்சினைகள் காரணமாக இரத்தத்தில் கால்சியத்தின் அளவு குறையும்போது (ஹைப்போகால்சீமியா hypocalcaemia), அதைத் தடுக்கவும் அல்லது அதற்குச் சிகிச்சை அளிக்கவும் இத்துணை உணவுகளைப் பயன்படுத்தலாம்.

கர்ப்பவதிகள், தாய்ப்பால் கொடுக்கும் தாய்மார்கள், பிள்ளைகள், மற்றும் இளைஞர்கள் கால்சியம் நிறைந்த உணவுகளை உண்டு வந்தாலும் கூட, அவர்களுக்கு மேலும் அதிகமான கால்சியம் தேவைப்படலாம். வயதுவந்த பெண்களும் ஆஸ்டியோபொரோசிஸ் என்னும் எலும்புத் தேய்வு நோயைத் தடுப்பதற்காக கால்சியத் துணை உணவுகளை எடுக்கலாம். எலும்புத் தேய்வு நோய் ஏற்படும்போது எலும்புகள் மென்மையாகவும், சிறு ஒட்டைகளுடன் எளிதில் முறியக்கூடியதாகவும் மாறிவிடும். இந்நோய் பொதுவாக மாதவிடாய் நிரந்தரமாக நின்றுவிட்ட மாதர்களையும் வயதான ஆண்கள் சிலரையும் பாதிக்கிறது.

மருந்தை நான் எப்படி பயன்படுத்த வேண்டும்?

நாளொன்றுக்குப் பரிந்துரைக்கப்படும் கால்சியத்தின் அளவு ஒவ்வொருவருக்கும் வேறுபடும். கால்சியத் துணைஉணவு (supplement) எடுக்கும்போது ஒரு முழு கிளாஸ் தண்ணீர் அருந்துங்கள். மருத்துவர் வேறுவிதமாகக் கூறினாலன்றி, உணவு உண்ட 1 அல்லது 1½ ஒன்றரை மணி நேரம் கழித்து இதை உட்கொள்வது சிறந்தது.

மருந்து உட்கொள்ள மறந்துவிட்டால் என்ன செய்வது?

ஒரு வேளைக்குரிய மருந்தை எடுக்கத் தவறிவிட்டால் அல்லது மறந்துவிட்டால், ஞாபகம் வந்த உடனேயே உட்கொள்ளுங்கள். எனினும், அப்போது அடுத்த வேளைக்கான நேரம் நெருங்கிவிட்டால், முதலில் எடுக்கத் தவறிய மருந்தை விட்டுவிட்டு, அடுத்த வேளை வரை காத்திருங்கள். முதலில் எடுக்கத் தவறிவிட்டோமே என்று அடுத்த வேளையில் இரண்டு மடங்கு மருந்தோ அல்லது கூடுதல் மருந்தோ உட்கொள்ளாதீர்கள். மருந்தைப் பலமுறை எடுக்கத் தவறியிருந்தால், என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை மருத்துவரிடம் கேளுங்கள்.

மருந்து ஏற்படுத்தக்கூடிய பக்க-விளைவுகள் யாவை?

கால்சியத் துணை உணவுகள் பொதுவாக உடலால் நன்கு ஏற்றுக்கொள்ளப்படுகின்றன. எனினும், கால்சியத்தை அதிக அளவில் அதிக நாட்களுக்கு எடுக்கும்போது பக்க-விளைவுகள் ஏற்படலாம். பக்க-விளைவுகளில் மலச்சிக்கல், வாய் உலர்தல், குமட்டல், வாந்தி, வயிற்றுவலி மற்றும் தலைவலி போன்றவை அடங்கும்.

நான் எடுக்க வேண்டிய முன்னெச்சரிக்கைகள் யாவை?

மற்ற மருந்துகளை எடுப்பதற்கு 1 அல்லது 2 மணி நேரத்திற்குள் கால்சியத் துணை

உணவுகளை எடுக்காதீர்கள்.

மருத்துவரைக் கேட்காமல், மிக அதிக அளவில் கால்சியம், ‘.பாஸ்’.பேட், மெக்னீசியம் அல்லது வைட்டமின் D உள்ள மற்ற மருந்துகள் அல்லது துணை உணவுகளை உட்கொள்ளாதீர்கள்.

மதுபானங்களையும் கா்.பீன் உள்ள பானங்களையும் மிக அதிகமாக அருந்தாதீர்கள். (ஒரு நாளைக்கு 8 கப் காபி அல்லது தேநீருக்கு மேல் குடிக்கக்கூடாது).

மெக்னீசியம்

உங்கள் மருந்து **பற்றிய தகவல்**

உயிரணு சவ்வுக்களின் மின் நிலைத்தன்மையை கட்டிக்காக்க மெக்னீசியம் தேவைப்படுகிறது. மெக்னீசியப் பற்றாக்குறை உள்ளவர்களுக்கு இது துணைஉணவுப் பொருளாகத் தரப்படுகிறது. ஒரு சரிசம உணவு நம் உடலுக்குத் தேவையான மெக்னீசியத்தை வழங்கக்கூடியது என்றாலும், நோய் அல்லது சில மருந்துகள் காரணமாக மெக்னீசியப் பற்றாக்குறை ஏற்படுபவர்களுக்கு இந்தத் துணைஉணவுகள் தேவைப்படும். உடலில் மெக்னீசியம் குறைந்தால், எரிச்சல், தசை பலவீனம் மற்றும் ஒழுங்கில்லாத இதயத்துடிப்பு ஆகியவை ஏற்படலாம்.

மருந்தை நான் எப்படி உட்கொள்ள வேண்டும்?

மெக்னீசியத் துணைஉணவுகளை சாப்பாட்டுடன் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். இவற்றை வெறும் வயிற்றில் எடுத்தால், வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படலாம்.

மருந்து உட்கொள்ள மறந்துவிட்டால் என்ன செய்வது?

ஒரு வேளைக்குரிய மருந்தை எடுக்கத் தவறிவிட்டால் அல்லது மறந்துவிட்டால், ஞாபகம் வந்த உடனேயே உட்கொள்ளுங்கள். எனினும், அப்போது அடுத்த வேளைக்கான நேரம் நெருங்கிவிட்டால், முதலில் எடுக்கத் தவறிய மருந்தை விட்டுவிட்டு, அடுத்த வேளை வரை காத்திருங்கள். முதலில் எடுக்கத் தவறிவிட்டோமே என்று அடுத்த வேளையில் இரண்டு மடங்கு மருந்தோ அல்லது கூடுதல் மருந்தோ உட்கொள்ளாதீர்கள். மருந்தைப் பலமுறை எடுக்கத் தவறியிருந்தால், என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை மருத்துவரிடம் கேளுங்கள்.

மருந்து ஏற்படுத்தக்கூடிய பக்க-விளைவுகள் யாவை?

மெக்னீசியத் துணைஉணவுகள் பொதுவாக உடலால் நன்கு ஏற்றுக்கொள்ளப்படுகின்றன. சிலருக்கு வயிற்றுப்போக்கு இருக்கலாம். அது தொடர்ந்து பாதித்தால் அல்லது தொல்லை தந்தால் மருத்துவரைப் பாருங்கள்.

வாய்வழி நீர்ச்சத்து உப்புக்கள்

உங்கள் மருந்து **பற்றிய தகவல்**

கடுமையான வயிற்றுப்போக்கு காரணமாக, குறிப்பாக குழந்தைகள் மற்றும் சிறு பிள்ளைகளின் உடலில் வறட்சி (உல்லிரிருந்து பெருமளவில் நீர் மற்றும் உப்பு இழக்கப்படுதல்) ஏற்படும்போது, அதைத் தடுக்க அல்லது அதற்குச் சிகிச்சை அளிக்க நீர்ச்சத்து உப்புக்கள் வாய்வழியாகத் தரப்படுகின்றன. இந்த மருந்து வயிற்றுப்போக்கை நிறுத்தாது என்றாலும், அப்போது உல்லிரிருந்து இழக்கப்படும் சோடியம் மற்றும் பொட்டேசியம் போன்ற முக்கிய உப்புக்களை (மின் அயனிகள்) ஈடுசெய்ய உதவுகிறது.

மருந்தை நான் எப்படி உட்கொள்ள வேண்டும்?

உப்புப் பொடி அல்லது நுரை மாத்திரையை ஒரு முழு கிளாஸ் குளிர்ந்த நீரில் முழுமையாகக் கரைத்து, உனடியாக அருந்துங்கள். பொடி அல்லது மாத்திரை முழுமையாகக் கரையும்வரை நன்றாகக் கலக்குங்கள்.

மருந்து உட்கொள்ள மறந்துவிட்டால் என்ன செய்வது?

ஒரு வேளைக்குரிய மருந்தை எடுக்கத் தவறிவிட்டால் அல்லது மறந்துவிட்டால், ஞாபகம் வந்த உடனேயே உட்கொள்ளுங்கள். எனினும், அப்போது அடுத்த வேளைக்கான நேரம் நெருங்கிவிட்டால், முதலில் எடுக்கத் தவறிய மருந்தை விட்டுவிட்டு, அடுத்த வேளை வரை காத்திருங்கள். முதலில் எடுக்கத் தவறிவிட்டோமே என்று அடுத்த வேளையில் இரண்டு மடங்கு மருந்தோ அல்லது கூடுதல் மருந்தோ உட்கொள்ளாதீர்கள். மருந்தைப் பலமுறை எடுக்கத் தவறியிருந்தால், என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை மருத்துவரிடம் கேளுங்கள்.

மருந்து ஏற்படுத்தக்கூடிய பக்க-விளைவுகள் யாவை?

வாந்தியெடுப்பது இதனால் ஏற்படக்கூடிய பக்க-விளைவுகளில் ஒன்று.

நான் எடுக்க வேண்டிய முன்னெச்சரிக்கைகள் யாவை?

வயிற்றுப்போக்கு 1 அல்லது 2 நாட்களில் மேம்படவில்லை என்றால், மருத்துவரைப் பாருங்கள். உடல் வறட்சி இருக்கும்போது அதிக தாகம், சிறுநீரின் அளவு குறைதல், சிறுநீர் கழித்தலின் எண்ணிக்கை குறைதல், தலைக் கிறுகிறுப்பு, பலவீனம் மற்றும் எடை இழப்பு ஆகிய அறிகுறிகள் பாதிக்கும்.

பொட்டேசியம் குளோரைட்

உங்கள் மருந்து **பற்றிய தகவல்**
உடலின் முக்கிய வேலைகள் சீராக நடைபெறுவதற்கு பொட்டேசியம் தேவைப்படுகிறது. ஒரு சரிசம உணவு உங்கள் உடலுக்குத் தேவையான பொட்டேசியத்தை வழங்கக்கூடியது என்றாலும், உங்கள் உணவில் போதிய பொட்டேசியம் இல்லாவிட்டால், அல்லது நோய் மற்றும் சில மருந்துகள் காரணமாக உடலிலிருந்து ஏராளமான பெட்டேசியத்தை நீங்கள் இழந்திருந்தால், உங்களுக்குத் துணைஉணவுகள் தேவைப்படலாம்.

உடலில் பொட்டேசியம் இல்லை என்றால், தசை பலவீனம், ஒழுங்கற்ற இதயத்துடிப்பு, குமட்டல் மற்றும் வாந்தி போன்றவை ஏற்படும். ஆனால், பொட்டேசியத்தை அளவுக்கு அதிகமாக எடுப்பதும் விரும்பத்தக்கதல்ல. எனவே, மருத்துவர் கூறினால் மட்டுமே நீங்கள் பொட்டேசியத் துணைஉணவுகளை எடுக்க வேண்டும்.

மருந்தை நான் எப்படி உட்கொள்ள வேண்டும்?

மாத்திரையை அப்படியே முழுதாக ஒரு கிளாஸ் தண்ணீருடன் விழுங்க வேண்டும். மாத்திரையை மெல்லாதீர்கள் அல்லது சப்பாதீர்கள். வயிறு பாதிக்காமலிருக்க, அல்லது வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படாமலிருக்க, மாத்திரையை உணவுடன் அல்லது உணவு உண்டவுடன் உட்கொள்ளுங்கள்.

மருந்து உட்கொள்ள மறந்துவிட்டால் என்ன செய்வது?

ஒரு வேளைக்குரிய மருந்தை எடுக்கத் தவறிவிட்டால் அல்லது மறந்துவிட்டால், ஞாபகம் வந்த உடனேயே உட்கொள்ளுங்கள். எனினும், அப்போது அடுத்த வேளைக்கான நேரம் நெருங்கிவிட்டால், முதலில் எடுக்கத் தவறிய மருந்தை விட்டுவிட்டு, அடுத்த வேளை வரை காத்திருங்கள். முதலில் எடுக்கத் தவறிவிட்டோமே என்று அடுத்த வேளையில் இரண்டு மடங்கு மருந்தோ அல்லது கூடுதல் மருந்தோ உட்கொள்ளாதீர்கள். மருந்தைப் பலமுறை எடுக்கத் தவறியிருந்தால், என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை மருத்துவரிடம் கேளுங்கள்.

^[1] மருந்துகளை எப்போதும் பிள்ளைகளின் கைகளுக்கு எட்டாத இடத்தில் வைத்திருங்கள் காலாவதியான அல்லது இனிமேல் தேவைப்படாத மருந்துகளை வீசிவிடுங்கள்