நோயாளி தகவல் கையேடு

இரும்புச்சத்து துணைமருந்துகள்

(Iron Supplements)

MINISTRY OF HEALTH
SINGAPORE

SINGHEALTH / PIL / T108R0

உங்கள் மருந்து **பற்றிய** தகவல்

இரும்புச்சத்து ஒரு தாதுப்பொருளாகும். நம் உடல் சிவப்பு இரத்த அணுக்களை உற்பத்தி செய்வதற்கு இது தேவைப்படுகிறது. இரும்புச்சத்தை நம் உடல் போதுமான அளவில் பெறாதபோது, இரும்புச்சத்து-பற்றாக்குறையால் ஏற்படும் இரத்தச்சோகை பாதிக்கும். இந்நிலை ஏற்படும்போது, உடலின் வெவ்வேறு பாகங்களுக்கு பிராணவாயுவை எடுத்துச் செல்லும் சிவப்பு இரத்த அணுக்கள் குறையும். இதனால், அதிகக் களைப்பும் பலவீனமும் ஏற்படும். உடலில் சக்தி உற்பத்தியாவதற்கு இந்தப் பிராணவாயு தேவை. எனவேதான், இரும்புச்சத்து-பற்றாக்குறையால் ஏற்படும் இரத்தச்சோகையைத் தடுக்க, அல்லது அதற்குச் சிகிச்சை அளிக்க, இரும்புச்சத்து துணைமருந்துகள் (ஸஉபபலமெநெதஸ) பயன்படுகின்றன.

மருந்தை நான் **எப்படி** பயன்படுத்த வேண்டும்?

பிரச்சினையின் கடுமைக்கேற்ப, நீங்கள் பயன்படுத்த வேண்டிய மருந்தின் அளவை மருத்துவர் தீர்மானிப்பார். இந்த மருந்தை மருத்துவர் கூறும் அளவில் பயன்படுத்துங்கள்.

இது வாய்வழி மருந்தாகத் தரப்படலாம் அல்லது, தசை அல்லது சிரை இரத்தக்குழாயில் ஊசி வழியாகச் செலுத்தப்படலாம்.

உடலில் இரும்புச்சத்து எவ்வளவு குறைவாக இருக்கிறது என்பதைப் பொறுத்து, ஒரு நாளைக்கு ஒரு முறை அல்லது அதைவிட அதிகமாக இம்மருந்தை நீங்கள் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இரும்புச்சத்தின் அளவையும், சிகிச்சை எந்த அளவுக்குப் பலனளித்து வருகிறது என்பதையும் கண்காணிக்க, மருத்துவர் இரத்தப் பரிசோதனைகள் செய்யலாம். உங்களுக்குக் குறித்துக் கொடுக்கப்பட்ட நேரங்களில் தவறாமல் இரத்தப் பரிசோதனைகளுக்குச் செல்லுங்கள் மற்றும் மருத்துவரைப் பாருங்கள்.

இரும்புச்சத்தை வெறும் வயிற்றில் எடுப்பதே சிறந்தது, அதாவது, உணவுக்கு 1 மணி நேரத்திற்கு முன்பு அல்லது உணவு உண்ட 2 மணி நேரம் கழித்து எடுக்க வேண்டும். இம்மருந்தினால் வயிறு பாதித்தால், இதை உணவுடன் எடுத்துக் கொள்ளலாம். எனினும், இரும்புச்சத்தை பால் அல்லது அமிலஎதிர்ப்பு மருந்துகளோடு உட்கொள்ளக் கூடாது. ஏனெனில், இரும்புச்சத்தை உடல் உறிஞ்சுவதை இவை குறைத்துவிடுகின்றன.

மருந்துகளை எப்போதும் பிள்ளைகளின் கைகளுக்கு எட்டாத இடத்தில் வைத்திருங்கள்
காலாவதியான அல்லது இனிமேல் தேவைப்படாத மருந்துகளை வீசிவிடுங்கள்

இரும்புச்சத்து துணைமருந்துகள் உங்கள் மலத்தைக் கறுப்பாக்கலாம். அப்போதும் நீங்கள் மருந்தை நிறுத்தத் தேவையில்லை.

மருந்து பயன்படுத்த **மறந்துவிட்டால்** என்ன செய்வது?

ஒரு வேளைக்குரிய மருந்தை எடுக்கத் தவறிவிட்டால் அல்லது மறந்துவிட்டால், ஞாபகம் வந்த உடனேயே உட்கொள்ளுங்கள். எனினும், அப்போது அடுத்த வேளைக்கான நேரம் நெருங்கிவிட்டால், முதலில் எடுக்கத் தவறிய மருந்தை எடுக்காமல் 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?

பெரும்பாலான பக்க-விளைவுகள் சிறு அளவிலானவை. அவை கடுமையாக இருந்தாலன்றி துணைமருந்தை நிறுத்த வேண்டிய அவசியமில்லை. பின்வரும் பக்க-விளைவுகள் ஏற்படலாம்:

தார் போன்ற கெட்டியான கருநிற மலம்

- இரைப்பைசிறுகுடல் பாதிப்பு
- உலோகச் சுவை, குமட்டல், வாந்தி
- தலைவலி
- தசை வலி
- மலச்சிக்கல் அல்லது வயிற்றுப்போக்கு

இரும்புச்சத்தை அளவுக்கு அதிகமாக உட்கொள்வது பின்வரும் பக்க-விளைவுகளை ஏற்படுத்தலாம். பின்வருவனவற்றில் ஏதேனும் பாதித்தால் உடனே மருத்துவரைப் பாருங்கள்:

- கடுமையான இரைப்பைசிறுகுடல் எரிச்சல்/வலி
- குழப்பம் மற்றும் மிதமிஞ்சிய களைப்பு
- இதயப் படபடப்பு
- வாந்தி அல்லது இருமலில் இரத்தம் வெளியாதல்

நான் எடுக்க வேண்டிய **முன்னெச்சரிக்கைகள்** யாவை?

பின்வருபவை இருந்தால், இரும்புச்சத்து துணைமருந்து எடுப்பதற்கு முன்பாக மருத்துவரிடம் தெரிவியுங்கள்:

- ஹீமோக்ரோமடோசிஸ் (Haemochromatosis – உடலில் அதிக இரும்புச்சத்து இருப்பது)
- தலசீமியா நோய் (Thalassaemia)
- மற்ற இரும்புச்சத்துப் பொருட்களுக்கு ஒவ்வாமை இருத்தல்

இரும்புச்சத்தை ஊசி வழியாகப் போட்டுக் கொள்ளும்போதும் சில பக்க-விளைவுகள் ஏற்படலாம். ஊசி போடும்போது அல்லது போட்ட பிறகு (அடுத்த 24 – 48 மணி நேரத்தில்) பின்வரும் பக்க-விளைவுகள் பாதித்தால், மருத்துவரிடம் தெரிவியுங்கள்:

- மூச்சுத்திணறல்
- தலைச் சுற்றல்
- திடீரென்று முகம் சிவத்தல்
- வேர்த்தல்
- தசை வலி

வேறு மருந்துகள், மூலிகைகள், ஊட்டச்சத்து உணவுகள் அல்லது வைட்டமின்களை நீங்கள் உட்கொண்டு வந்தால், அதை மருத்துவர் அல்லது மருந்தாளரிடம் தவறாமல் தெரிவியுங்கள்.

வேறு மருந்துகளுக்கு ஒவ்வாமை இருந்தால், அல்லது இந்த மருந்துக்கு ஒவ்வாமை ஏற்பட்டால் அதைக் கண்டிப்பாக மருத்துவரிடம் தெரிவிக்க வேண்டும். ஒவ்வாமையின்போது பின்வரும் அறிகுறிகளில் ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்டது பாதிக்கும்: முகம்/கண்கள்/உதடுகள் வீங்கும், மூச்சு விடச் சிரமமாக இருக்கும், அல்லது உடல் முழுவதும் அரிப்புடன் கூடிய தோல் தடிப்புகள் தோன்றும்.

நீங்கள் தாய்ப்பால் கொடுத்து வந்தால், கர்ப்பமாக இருந்தால், அல்லது சிகிச்சைக் காலத்தில் கர்ப்பமடைவதற்கு வாய்ப்பு இருந்தால், மருத்துவரிடம் தெரிவியுங்கள்.

மருந்தை நான் எப்படிப் **பாதுகாக்க** வேண்டும்?

மருந்தின்மீது வெப்பமோ நேரடி வெளிச்சமோ படாதவாறு, அறை வெப்பநிலையில், ஓர் உலர்ந்த இடத்தில் வைத்திருங்கள். உங்களிடம் கூறப்பட்டாலன்றி, மருந்துகளை குளிர்ப் பதனப் பெட்டியில் வைக்காதீர்கள்.