

Āiseā ‘ua fa’atagaina (prescribed) atu ai fuālā’au o le aioni (iron) mo ‘oe

O lenei pepa o faamatalaga ua saunia mo tagata o lo’o maualalo le aioni i latou tino ma ua fa’atagaina atu iai le fuala’au o le aioni. O lo’o fa’amatalatalaina atu ai pe aiseā e tāua ai le fuālā’au o le aioni ma fa’apefea foi ona aogā mo oe.

Aisea e tāua ai le aioni?

O le aioni e fa’aaogāina e puipuia ma togafitia ai le tino sasama ua tau leai se toto (anaemia). Pe a maualalo le aofa’i o le aioni i le tino, ua fa’apēnā foi ona pa’ū i lalo ifo o le tulaga e masani ai le aofa’i o le haemoglobin. Ua ta’ua lea mea, o le lē lava o le aioni ma ua tau leai se toto i le tino (‘iron deficiency anaemia’). E tāua tele le haemoglobin ona e na te fe’avea’ia le okesene mai ou māmā i isi vaega ‘uma o lou tino.

Afai ae maualalo le tulaga o lo’o iai le haemoglobin po o le aioni e ono maua oe i le lagona o le lēlavā ma ua lē mafai ona fai au galuega e pei ona e masani ai.

Aiseā e mana’omia ai lo’u inuina o fuālā’au o le aioni?

‘A ‘o ma’itaga le tinā e mana’omia e le pepe ia aioni mai lona tinā mo lona tuputupu a’e ma o le a fa’aitiitia ai fo’i le aofa’i o aioni o lo’o maua mai le tinā. E tāua tele le toe fa’ateleina o le aofa’i o aioni e puipuia ai le tino vaivai ma ia saga faaleleia atili ai le aofa’i o aioni faaleoleo mo le fanauina mai o le pepe, toe faamalosi ai ma le fa’asusuina o le pepe. O le to’atele o tinā e pa’ū tele i lalo le aofa’i o le aioni i le taimi o le ma’itaga, aemaise lava pe a fa’asolosolo atu i le ‘afa lona lua o lona ma’itaga. E tupu fo’i lenei mea i tinā o lo’o taumafaina mea’ai e iai ‘a’ano o manufasi o lo’o tele ai le aioni. O tinā o lo’o maua i le tau leai o ni aioni po o le ‘a’ai laiti foi po o le ‘a’ai i mea’ai e leai ni a’ano o manufasi i latou taumafataga e mautinoa lava le mana’omia o le i ai o se isi mea e sui tulaga i le aioni i le taimi o ma’itaga. E ui lava ina tele aioni i fuala’au ‘aina, ae e la’itiiti lava se vaega o lenei aioni o lo’o mafai ona miti’ia ma fa’aliusuāvai e le tino (absorbed).

E fa’apefea ona galue le aioni?

Aisea e tāua ai le iai o se ‘faaleoleo’ o le aioni?

O le i ai o se faaleoleo o le aioni o lona uiga o le a lava le aofa’i o aioni e gaosia ai ia sela mūmū o lo’o mana’omia e lou tino e fa’apēnā foi ma aioni e mana’omia i le tuputupua’e o lau pepe.

E lelei foi le i ai o se ‘faaleoleo’ lelei o le aioni ina ia vave ai ona toe fa’atumuina atu le toto o le a ē le toe mauaina pe a fanau mai le pepe ma o le a le mana’omia tele foi se faia o se tuiga o le toto (blood transfusion)

E te mana’omia tele le malosi’aga e tataua ona maua mo le tausaiaina o lau pepe fou. O le maualalo o le aofa’i o le aioni e mafai ona e lagonaina ai le vaivai tele o le tino.

O le ā le ‘umi ou te mana’omia ai le fuālā’au o le aioni?

E mana’omia ia fuālā’au o le aioni e tusa ma le tolu i le ono masina pe a fanau lau pepe. E fa’alagolago i le tele o mea ‘ese’ese e fai e i ai ma au mea’ai ma po’o le a ē fa’asusuina le pepe. E tāua le siaki i lau foma’i po o le foma’i faatosaga po’o le ā le ‘umi e ao ona e inuina ai fuālā’au. E ono mana’omia foi le faia o ni au su’esu’ega o le toto e siaki ai po’o aogā lelei fuala’au

O le auala e sili ona togafitia ai le maualalo o le aofa'i o le aioni i le tino o le fa'aaogāina lea o nisi mea e sui tulaga (supplements) i aioni, e pei o le fuālā'au po'o le vai aioni (liquid). E saogalemū atu nei mea e lua i le taimi o le ma'itaga, ma o se auala sili lea ona faigofie ona fa'atuputeleina ai le tele o aioni e maua i le tino. O fuālā'au aioni e fesoasoani i lou tino e fausia ai ia sela mūmū fou o le toto ma puipuia ai le tino sasama ua tau leai se toto (anaemia). Pe a sa'o le aofa'i o fuala'au o le aioni e inuina, e mafai ona maua ai se 'ese'esega tele e tusa ma le fa'aopoopoina o le lita (litre) o le toto e tupu fa'anatura i totonu o lou tino i ni nai vaiaso pe a e maua i le tino sasama. E tatau lava ona e amataina ona e faalogoina le suiga i lou tino pe a 'uma ona inu fuālā'au aioni i le lua vaiaso.

aioni mo oe.

Pe mafai e le fa'ateleina o aioni i a'u mea'ai ona fesoasoani i le maualalo o aioni?

E matua'i lē mafai lava e so'o se mea'ai e te taumafaina ona maua ai aioni e mana'omia e lou tino i aso ta'itasi a'o e feagai ma le ma'itaga. E o'o atu i le faai'uga o lou ma'itaga o le a matua'i maualalo lava le aofa'i o aioni e maua i le tino pe a e lē inuina fuala'au o le aioni.

E mafai ai ona ē fa'amautinoaina ua e fesoasoani e faatuputeleina le aofa'i o le aioni ua e taumafaina i au mea'ai. O le mea'ai e sili ona lelei e maua mai ai aioni; o 'a'ano mūmū o manufasi e pei o mamoe ma fasipovi. O i si foi mea'ai lelei e maua mai ai aioni o moa, fasipua'a ma i'a. O le taumafaina o mea'ai o lo o maua ai le Vaitamini C, e pei o moli, tipolo, strawberries, blueberries ma pepa fai mea'ai (capsicum) o se auala lelei lea e faatuputeleina ai le aofa'i o aioni e fa'aaogā e lou tino.

E lē tatau 'ona ē inuina le ti po o le kofe faatasi ma au mea'ai auā e ono fa'atelegese ai 'ona miti'ia ma fa'aliusuāvai (absorb) e le tino ia aioni mai mea'ai. O fuālā'au 'aina e pei o spinach ma broccoli fa'apea foi mea'ai suamalie malase (molasses) ma, tofu e le o i ai ni aioni e tele e maua mai ai, ae peita'i e le mafai foi ona maua mai ni aioni e tele mai mea'ai e le o ni a'ano o manu fasi.

Mo nisi faamatalaga:

Talanoa i lou foma'i poo le foma'i fa'atosaga

Inuina o fuālā'au aioni

E le 'o fuala'au aioni 'uma e lava ai aioni e togafitia ai le tulaga maualalo o aioni

O fuala'au aioni e lava ai aioni

O ituaiga 'ese'ese o fuālā'au aioni ma vailā'au e maua mai e aunoa ma se fa'atagaga a le foma'i ae peita'i o le tele e le lava aioni o lo'o maua ai e iloa ai se 'ese'ese. Afai e itiiti le aofa'i o aioni o lo'o ia te oe, o le a e mana'omia tele fuālā'au aioni faatasi ma le aofa'i sa'o o aioni ma o le a mana'omia le maua mai o se fa'atagaga mai lau foma'i po o le foma'i fa'atosaga. O fuala'au e fa'atagaina mai e le foma'i po'o le foma'i fa'atosaga e sili atu ona maualuga le aofa'i o aioni ma e taugofie. O le aofa'i atoa o fuālā'au e fa'atagaina mai i le masina o lona tau e \$1 – e na'o le 3 sene i le aso.

E fa'apefea ona ou fa'aaogāina fuālā'au aioni

- E fa'aaogāina lava e pei ona faatonuina mai e lau foma'i po'o le foma'i fa'atosaga (e masani lava e tasi le fuala'au pe lua fo'i i le aso). Afai ae mana'omia fa'alua se fuala'au i le aso, e mafai e lau foma'i po o le foma'i fa'atosaga ona faapea atu e amata i le tasi i le aso mo ni nai aso ona fa'atele atu lea i le lua aso.
- E sili atu ona vave ona miti'ia ma faaliusuavaiina le fuala'au aioni pe a inuina a'o gaogao lou manava, i le tasi le itula 'ae e te le'i taumafa po o le tasi fo'i le itulā pe a 'uma ona e taumafa, pe a talafeagai ai.
- Ia inu faatasi fuala'au aioni ma ni vai po o se juice. 'Aua le inuina faatasi ma le ti, kofe, koko kola, koko po o le uaina mūmū ona o mea ia e fa'aititia ai le aofa'i o aioni e miti'ia ma fa'aliusuāvai (absorb) e le tino.
- Inu fuālā'au atoatoa, 'aua le nutiina pe lamulamu fo'i.
- E tatau ona inuina fuālā'au aioni i le lua itula pe sili atu fo'i pe a 'uma ona inuina nisi ituaiga vailā'au e iai vailā'au tau ma'i o manava (antacids) (e pei o Mylanta poo le Gaviscon) fuala'au o le calcium, ma nisi antibiotics. Siaki i lau foma'i, foma'i fa'atosaga poo le foma'i faapitoa mo vailā'au (pharmacist)

O auala e faafaigofie ai a'afiaga

- O le inuina o fuālā'au aioni faatasi ma mea'ai po'o le po foi e ono fesoasoani e fa'aleleia ai le faaletonu o le manava.
- Afai o le faafitauli o le manava mamau, e fesoasoani le tele o vai e inu i aso uma po o mea'ai masoa (fibre) foi. Fesili i lau foma'i, foma'i fa'atosaga po o le tagata fa'apitoa e va'aia fuālā'au mo se fautuaga e uiga i ni fuālā'au e fa'atafi ai le manava pe a mana'omia.
- E fesoasoani foi pe a sui le ituaiga fuala'au, ma le aofa'i o taimi e inu ai, po o le aofa'i foi o fuālā'au e inu.

IA MAUTINOA: E tele fuālā'au aioni ma vailā'au o gasegase tau manava (tonics) o lo'o iai ae itiiti le aofa'i o aioni e maua ai, e le mafai ona faatupuina mai ai ni a'afiaga e tele. E lē malolosi tele fo'i ma e le mafai ona vave fa'atuputeleina ai fo'i le aofa'i o aioni e tele.

O isi auala e avatu ai aioni

Afai 'ae ua mata'utia tele le tulaga o le tino sasama ua tau leai se toto, ae lē mafai foi ona inuina le fuālā'au aioni, e mafai ona avatu le aioni i le tino e ala atu i le faia o le tui 'Aivī (IV) pe a mana'omia. E le masani ona mana'omia le faia o lea tulaga talu ai 'ona o mea ua ta'ua i luga e masani lava ona aogā. O le tuiina o aioni i le musele e le fa'atagaina ona e tīgā tele toe fa'ama'ila'ila ai le pa'u o le tino po'o le suia ai fo'i o le lanu o le pa'u o le tino.

O a ni a'afiaga ou te ono a'afia ai?

E le o tagata 'uma e maua i a'afiaga mai fuālā'au aioni. O nisi taimi e maua i latou i le fa'aletonu o le manava, fia pua'i, manava tīgā, manava mamau po'o le manava tatā. E masani lava ona lanu uliuli fe'au mamao ona o fuālā'au aioni.

Afai e iai nisi suiga, po'o mea foi ua ta'ua i luga ua amata ona fa'aletonu tele pe ua fa'apopoleina ai 'oe ia fa'afeso'ota'i loa lau foma'i poo le foma'i fa'atosaga.

IA TU'U'ESEINA MAMA O FUĀLĀ'AU AIONI IA 'AUA NE'I ĀU I AI TAMAITI

- E pei lava foi o isi vaila'au o le falema'i, e faapenā foi ia fuālā'au aioni e tatau ona teu i totonu o se kapoti e loka ma e lē sao atu i ai pe va'ai foi i ai tamaiti.
- O se aofa'i la'itiiti lava o aioni e ono 'o'ona ma e ono lamatia ai le ola o pepe laiti ma tamaiti.
- 'Aua lava ne'i tu'uina atu se inumaga a le tagata matua i se tamaitiiti
- Afai ae fa'afuase'ia ona inuina e se tamaititi ni fuālā'au aioni ia vala'au fa'avave loa le ofisa o le Poisons Information Centre (NZ) i le telefoni 0800 764 766