

Ko e 'uhinga kuo 'oatu ai ke ke folo 'a e fo'i'akau 'aione' (iron tablets)

Ko e pepa' ni 'oku fakataumu'a ia ki he kakai 'oku tō lalo 'a e tu'unga 'o e 'aione' 'i honau ngaahi sino' pea kuo 'oatu ai 'enau ngaahi fo'i'akau 'aione. 'Oku' ne fakamatala'i atu 'a e 'uhinga 'oku mahu'inga ai 'a e fo'i'akau 'aione' mo e founga 'enau ngāue'.

<p>Ko e hā 'oku mahu'inga ai 'a e 'aione'?</p> <p>'Oku ngāue'aki 'a e 'aione' ke ta'ofi mo faito'o 'a e tō lalo 'a e ngaahi 'elemēniti 'oku' ne fakalanu kulokula 'a e toto' (anaemia). 'I he taimi 'oku tō lalo ai 'a e tu'unga 'o e 'aione' 'i he sino', 'oku' ne fakatupu ke tō lalo ai mo e tu'unga ko ia 'o e ngaahi 'elemēniti 'oku' ne fakalanu kulokula 'a e toto' (haemoglobin). 'Oku ui eni ko e "palopalema tō lalo 'a e 'aione' 'i he tō lalo 'a e haemoglobin'" (iron deficiency anaemia). 'Oku mahu'inga 'aupito 'a e haemoglobin he 'oku' ne fetuku 'a e 'osikena' (oxygen) me' he ma'ama'a' ki he toenga 'o e sino'. Kapau 'oku tō lalo 'a e tu'unga ho haemoglobin pe 'aione' 'e malava ke ne 'ai koe ke ke ongo'i hela'ia 'o 'ikai ai malava ke fakahoko ho ngaahi fatongia angamaheni'.</p>	<p>Ko 'e hā 'oku mahu'inga ai ke 'i ai ha talifaki (reserve) 'o e 'aione'?</p> <p>Ko e tu'unga lelei ko ia 'o e lahi 'o e 'aione' te ne fakatupu ai ha 'aione fe'unga ke ne ngaahi 'a e kongokonga kulokula 'o e toto' (red cells) 'oku fiema'u 'e ho sino' fakataha mo e 'aione 'oku fiema'u ki he tupulekina 'a ho'o pēpee'.</p> <p>'Oku toe lelei foki 'a e 'i ai ha talifaki 'o e 'aione' ke fetongi ai 'a e toto 'e ala mole mei hono fā'ele'i mai 'o e pēpee'' pea fakasi'isi'i ai mo ha fiema'u ko ia ke huhu ha toto kiate koe.</p> <p>Te ke fiema'u foki mo e ivi ko ia 'e malava ke ke ma'u' 'i he taimi 'oku' ke tauhi ai 'a ho'o pēpē fo'ou'. 'E fakatupu 'e he tō lalo ko ia 'a e tu'unga ho 'aione' ke ke ongo'i tā vaivaia ai.</p>
<p>Ko e hā 'oku fiema'u ai ke u folo 'a e ngaahi fo'i'akau 'aione'?</p> <p>'I he taimi faitama' 'oku fiema'u ki he tupulekina 'a e pēpee' 'a e 'aione me' he fa'ēē' pea 'oku' ne holoki ai 'a e lahi 'o e 'aione' 'oku' 'i he fa'ee'.</p> <p>'Oku mahu'inga ke fakafoki 'a e lahi ko eni 'o e 'aione' ke ta'ofi 'a e tā vaivaia' pea mo tātānaki ha konga ki he fā'ele', fakaakeake me' he fā'ele' mo e fakahuhu' foki.</p> <p>Ko e tokolahi 'o e kakai fefine' 'e tō lalo 'a e</p>	<p>Ko e hā hono taimi lōloa hono fiema'u ko ia ke u folo 'a e fo'i'akau 'aione'?</p> <p>'Oku fa'a fiema'u 'a e fo'i'akau 'aione' 'i ha uike 'e tolu ki he ono hili hono fā'ele'i 'a ho'o pēpee'. 'E makatu'unga eni 'i ha ngaahi me'a lahi kau ki ai 'a ho'o founga ma'u me'atokoni' pea mo e founga ko ia ho'o fafanga 'o ho'o pēpee' pe 'oku' ke fakahuhu pe 'ikai. 'Oku mahu'inga ke ke vakai'i mo ho'o toketāa' pe mā'ulī' 'a e lōloa ki ho'o folo 'a e fo'i'akau'. 'E ala fiema'u ke fakahoko hao ngaahi sivi toto ke vakai'i 'a e tu'unga lelei 'o e</p>

<p>tu'unga 'o 'enau 'aione talifaki' (store) lolotonga 'o e faitama', tautautefito ki he kongā hono ua 'o e faitama'. 'Oku hoko mo eni kia kinautolu 'oku nau kai 'a e ngaahi me'akai 'oku fonu ai 'a e 'aione' 'a ia 'oku ma'u 'i he kakano'i manu'. Ko e kakai fefine kuo 'osi tō lalo honau tu'unga 'aione' pe si'i pe 'ikai 'aupito te nau kai 'a e kakano'i manu', 'e ala pau 'a e fiema'u ko ia ke fakalahi 'a e tu'unga honau 'aione' lolotonga 'o 'enau faitama'. Neongo 'oku lahi 'a e 'aione' 'i he ngaahi vesitapolo 'e ni'ihi, 'oku si'i 'aupito ai 'a e 'aione ko ia 'oku malava ke faka'aonga'i'.</p>	<p>ngāue ko ia 'a e fo'i'akau' kiate koe'.</p>
<p>'Oku anga fēfē 'a e ngāue 'a e fo'i'akau 'aione'?</p> <p>Ko e founga lelei taha ki hono faito'o 'o e tō lalo ko ia 'a e tu'unga 'o e 'aione' 'i ho sino' ko hano folo ha fo'i'akau fakalahi 'a e 'aione', 'a ia 'oku 'i he founga 'o e fo'i'akau pe huhu'a. 'Oku malu 'a e ongo founga' ni 'i he taimi faitama' pea ko e founga lelei mo faingofua foki ia ke fakalahi mo e 'aione 'oku talifaki' (store). 'Oku tokoni 'a e fo'i'akau 'aione' ki hono ngaohi 'o e ngaahi kongokonga kulokula fo'ou 'o e toto' (red blood cells) 'i ho sino' pea ta'ofi ai foki mo e tō lalo 'a e ngaahi 'elemēniti 'oku' ne fakalanu kulokula 'a e toto'. Ko hono folo ko ia 'o e fo'i'akau 'aione' 'i hono lahi fe'unga totonu', te ne ala fakatupu ai ha faikehekehe lahi 'o hangē ko hano tānaki atu 'o ha lita toto fakaenatula 'e taha ki ho sino' 'i ha ngaahi uike kapau 'oku tō lalo'a e ngaahi 'elemēniti 'oku' ne fakalanu kulokula ho toto'. 'Oku totonu ke kamata 'a ho'o ongo'i 'a e faikehekehe' ni hili ha uike 'e ua mei ho'o folo ko ia 'a e ngaahi fo'i'akau'.</p>	<p>'E ala tokoni nai 'a hono fakalahi 'o e 'aione' 'i he'eku me'akai' ki he tō lalo 'o e 'aione'?</p> <p>'Oku 'ikai fa'a malava ke ke kai ha me'akai te ne ala fakatupu atu 'a e lahi 'o e 'aione te ke ala fiema'u 'i he 'aho takitaha lolotonga 'a ho'o faitama'. 'I he faka'osinga 'a ho'o faitama' 'e tō lalo ai 'a e tu'unga 'o e 'aione 'oku tauhi 'i ho sino' kapau 'e 'ikai te ke ma'u ha fo'i'akau fakalahi'aione.</p> <p>'E tokoni 'aupito ki hano fakalahi 'aki ha'o kai 'a e me'akai ko ia 'oku lahi ai 'a e 'aione'. 'Oku ma'u 'a e 'aione lelei taha' mei' he kakano'i manu kulokula' 'o hangē ko e sipi' pe pulu'. 'Oku 'i ai foki mo e 'aione lelei mei' he moa', puaka' mo e ika'. 'E ma'u foki mo e 'aione 'oku 'aonga ki hono fakalahi 'o e 'aione 'i ho sino' mei hono kai ko ia 'o e ngaahi me'akai 'oku 'i ai 'a e Vaitamini C 'o hangē ko e moli, lēmani, strawberries, blueberries mo e polo (capsicum).</p> <p>'Oku totonu ke ta'ofi 'a ho'o inu 'o e tii' mo e kofi' 'i ho'o taimi ma'ume'atokoni' he 'e malava ke na fakatuai'i 'a hono faka'aonga'i ko ia 'o e 'aione' mei' he me'akai'. 'Oku 'i ai mo e 'aione 'i he ngaahi vesitapolo hangē ko e spinach mo e broccoli kau ki ai mo e me'akai hangē ko e</p>

	molasses mo e tofu ka 'oku 'ikai fa'a ma'u ha 'aione me'i' he ngaahi me'akai 'oku 'ikai ko ha kakano'i manu'.
--	---

Ki ha fakamatala lahi ange:

Talanoa ki ho'o toketāa' pe mā'uli'

Folo 'o e ngaahi fo'i'akau 'aione'

'Oku 'ikai fe'unga 'a e 'aione' 'i he kotoa 'o e ngaahi fo'i'akau 'aione' ke faito'o 'a e tō lalo ko ia 'a e 'aione'

<p>Ko e ngaahi fo'i'akau 'aione' oku lahi fe'unga ai 'a e 'aione'</p> <p>'Oku 'i ai ha ngaahi fo'i'akau mo e huhu'a 'aione' 'oku ala ma'u atu ta'e 'i ai ha tohi fakangofua mei' he toketāa' ka ko e lahi taha 'o kinautolu' 'oku 'ikai lahi fe'unga ai 'a e 'aione' ke nau malave. Kapau 'oku fu'u tō lalo 'a e tu'unga ho 'aione' 'e fiema'u ia ke ke folo ha fo'i'akau 'aione' lahi fe'unga' pea 'e fiema'u ha tohi fakangofua mei ho'o toketāa' pe mā'uli'. Ko e fo'i'akau ko ia 'oku fakangofua atu 'e ho'o toketāa' pe mā'uli' 'oku lahi ange ai 'a e 'aione' pea toe ma'ama'a ange foki. Ko e fo'i'akau 'aione' 'e fiema'u ki he māhina' kakato 'oku fe'unga mo e \$1 – 'a ia 'oku seniti pē 'e 3 ki he 'aho.</p>	<p>Ngaahi founga ki hono fakasi'isi'i 'o e uesia'</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 'E tokoni hano folo 'o e fo'i'akau 'aione' hili ha'o ma'u ha me'akai 'i he taimi po'uli' ki hano fakasi'isi'i 'o e kovikovi ko ia 'o e kete'. ➤ Kapau 'oku faingata'a ho'o tu'umama'o', 'e ala tokoni hano fakalahi 'a ho'o inu faka'aho 'o e vai' pe kai 'a e me'akai mei' he ngaahi 'akau pe vesitapolo' (fibre). 'Eke ki ho'o toketāa', mā'uli' pe tokotaha talavai' (pharmacist) ki ha fale'i fekau'aki mo e faito'o ko ia ke fakafaingofua'i 'aki 'a ho'o tu'umama'o' (laxative) 'o ka fiema'u. ➤ 'E ala tokoni mo hano feliuliuaiki 'o e fa'ahinga 'o e fo'i'akau', mo e tu'olahi ko ia 'o hono folo'. 'Oku totonu ke ke tomu'a talanoa ki heni mo ho'o toketāa' pe mā'uli kimu'a pea' ke toki fakahoko ha liliu. <p>FAKATOKANGA'I: 'Oku lahi 'a e ngaahi fo'i'akau mo e vai 'aione' 'oku ala ma'u atu' ka 'oku si'i pē 'a e lahi 'o e 'aione' 'iate kinautolu', ko ia ai 'oku 'ikai ke nau fakatupu ha ngaahi uesia. 'Oku 'ikai ke nau mālohi fe'unga ke fakalahi 'a e tu'unga ho 'aione' 'i ha taimi vave fe'unga.</p>
<p>'E anga fēfē ha'aku folo 'a e fo'i'akau 'aione'?</p>	<p>Ngaahi founga kehe ki hono ma'u 'o e 'aione'</p>

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Folo ia 'o fakatatau ki he fakahinohino 'a ho'o toketāa' pe mā'uli' ('oku fa'a fo'i'akau 'e taha tu'o taha pe ua 'i he 'aho). Kapau 'oku fiema'u ke folo tu'o ua ha fo'i'akau 'i he 'aho pea 'e ala fokotu'u atu 'e ho'o toketāa' pe mā'uli' ke ke kamata folo pē ha fo'i'akau 'e taha 'i he 'aho 'i ha ngaahi 'aho si'i pea' ke toki hiki leva 'o folo tu'o ua 'i he 'aho. ➤ 'Oku lelei ange hono mimisi 'o e 'aione' ki he sino' kapau 'oku folo 'i he taimi 'oku maha ai 'a e kete', 'i ha houa nai 'e taha kimu'a pe houa 'e ua hili 'o e ma'u 'o e me'atokoni' kapau 'e malava eni. ➤ Folo 'a e fo'i'akau 'aione' 'aki ha vai pe huhu'a inu. 'Oua na'a inu 'aki ha ti, kofi, kola, koko pe uaine kulokula he te nau holoki 'a e lahi 'o e 'aione ko ia 'e mimisi ki he sino'. ➤ Folo'i kakato 'a e fo'i'akau 'aione', 'o 'oua na'a momosi pe ngau. ➤ Folo 'a e fo'i'akau 'aione' 'i ha houa 'e ua pe lahi ange hili ha fa'ahinga faito'o kehe 'o kau ki ai 'a e ngaahi faito'o ta'ota'ofi 'o e lahi 'o e 'ēsitī' (hangē ko e Mylanta pe Gaviscon), fo'i'akau kalasiume (calcium tablets), mo e ngaahi fo'i'akau penisilini (antibiotics) 'e ni'ihī. Fakapapau'i mo ho'o toketāa' pe mā'uli' pe tokotaha talavai'. 	<p>Kapau 'oku 'ikai tō lelei 'a e fo'i'akau 'aione', tautefito kapau 'oku fu'u tō lalo 'a e toto', 'e ala fiema'u ke huhu'i atu 'a e 'aione'. 'Oku 'ikai fa'a fiema'u eni he 'oku fa'a ngāue lelei pē 'a e ngaahi founga 'oku fokotu'u atu 'i 'olunga'.</p> <p>'Oku 'ikai ke fokotu'u atu 'a hono huhu'i 'o e 'aione ki he uoua' (IM) he 'oku mamahi eni pea 'e malava ke ne fakatupu 'a e piki mo e liliu 'o e lanu 'o e kili'.</p>
<p>Ko e hā 'a e ngaahi uesia 'e ala hoko mai kiate au?</p> <p>'Oku 'ikai fa'a uesia 'a e tokotaha kotoa pē mei' he fo'i'akau 'aione'. 'I he taimi pē 'e ni'ihī 'e ala ke fakatupu ha kovikovi 'o e kete', tokotoka kovi, langa kete, faingata'a 'o e tu'umama'o', pe fakalele. 'Oku fa'a mole atu pē 'a e ngaahi me'a'</p>	<p>TAUHI 'A E FO'I'AKAU 'AIONE KOTOA PĒ KE MAMA'O MEI' HE FĀNAU IIKI'</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 'Oku totonu ke tauhi 'a e fo'i'akau 'aione', 'o hangē ko e faito'o mo e fo'i'akau kotoa pē 'i ha kōpate 'oku loka'i pea mama'o mei' ha a'u pe sio ki ai 'a e fānau'. ➤ Na'a mo ha ki'i me'i 'aione si'isi'i pē te

ni 'i he 'alu ko ia ke feangai ange 'a ho sino' mo e fo'i'akau'. 'E anga maheni pē ke ngaohi 'e he fo'i'akau 'aione' 'a ho'o tu'umama'o' ke lanu 'uli'uli. Kapau 'oku 'i ai hao ngaahi uesia kehe pe 'alu ke kovi ange 'a e ngaahi uesia' ni fetu'utaki ki ho'o toketāa' pe mā'uli'.

ne lava 'o fakakonahi 'o a'u ai pe ki ha mate 'a ha ki'i valevale pe fānau iiki.

- 'Oua 'aupito na'a 'oange ha faito'o lahi fe'unga mo ha tokotaha lahi ki ha ki'i leka.
- Kapau 'e fakatu'upakē hano folo 'e ha ki'i leka ha fo'i'akau 'aione telefoni leva ki he Poisons Information Centre (NZ) 'i he vave taha', fika 0800 764 766