

क्यों आयरन की गोली का नुस्खा लिखकर आपको दिया गया है

यह पत्रिका उन इंसानों के लिए है जिनके शरीर में आयरन की मात्रा कम है और जिन्हें आयरन की गोली का नुस्खा दिया गया हो। यह व्याख्या करती है कि आयरन की गोली क्यों महत्वपूर्ण है और यह कैसे काम करती है।

आयरन क्यों महत्वपूर्ण है ?

आयरन शरीर में रक्त की कमी का इलाज एवं रोकथाम करती है। जब शरीर में आयरन की बहुत ज़्यादा कमी हो जाती है तो हीमोग्लोबिन (रुधिर-वर्णिका) का स्तर सामान्य से नीचे हो जाता है। इसे 'आयरन डैफ़ीसैंसी अनीमिया' (आयरन की कमी से शरीर में रक्त की कमी) कहा जाता है। हीमोग्लोबिन बहुत ही महत्वपूर्ण है क्योंकि यह फेफड़ों में से आक्सीजन लेकर शरीर के दूसरे हिस्सों में पहुँचाता है।

अगर आपके हीमोग्लोबिन या आयरन के स्तर में कमी आती है तो इससे आपको थकावट महसूस होती है और आप रोजमर्रा के काम नहीं कर सकते।

क्यों मुझे आयरन की गोली लेने की जरूरत है?

गर्भावस्था में शिशु को माँ से आयरन लेने की आवश्यकता पड़ती है और यह माँ के आयरन के भण्डार को खाली कर देता है। यह महत्वपूर्ण है कि इस भण्डार को भरा जाए जिससे थकावट की रोकथाम हो सके और प्रसव, स्वास्थ्यलाभ और दूध पिलाने के दौरान इसका अच्छा आरक्षित भाग हो।

अक्सर नारी का आयरन भण्डार गर्भावस्था के दौरान कम हो जाता है, खासकर गर्भावस्था के दूसरे हिस्से के दौरान। यह उन नारियों में भी होता है जो आयरन भरपूर भोजन करती हैं जिससे माँस शामिल होता है। जिन नारियों में पहले से ही आयरन की कमी हो या जो अपने भोजन में बहुत कम या बिलकुल भी माँस नहीं लेती उन्हें तो यकीनन गर्भावस्था दौरान अतिरिक्त आयरन की आवश्यकता पड़ती है। कई सब्जियों में बहुत आयरन होता है, परंतु असल में इस आयरन का बहुत कम हिस्सा शरीर सोखता है।

आयरन की गोली कैसे काम करती है?

शरीर में आयरन के स्तर की कमी का बेहतर इलाज यही है कि अतिरिक्त आयरन लिया जाए, चाहे वह गोली के रूप में हो या तरल रूप में। दोनों ही तरीके गर्भावस्था के दौरान सुरक्षित हैं और यह सबसे प्रभावशाली एवं आसान तरीके हैं अपने आयरन के भण्डार को बढ़ाने के लिए।

आयरन की गोली आपके शरीर में नए रैड ब्लड सैल बनाती है और खून की कमी की रोकथाम करती है। आयरन की गोली, अगर सही मात्रा में ली जाए, तो इतनी भिन्नता पैदा कर सकती है कि अगर आपमें खून की कमी है तो कुछ सप्ताह में यह कुदरती तौर पर आपके शरीर में तकरीबन एक लीटर खून की बढ़ोतरी करती है। सिर्फ़ दो सप्ताह गोली खाने के बाद से ही आपको फर्क महसूस होने लगेगा।

आयरन का “आरक्षण” होना क्यों महत्वपूर्ण है?

आयरन का अच्छा भण्डार होने का मतलब है कि आपके शरीर में पर्याप्त मात्रा में आयरन उपलब्ध है जो रैड सैल बनाने के लिए चाहिए और साथ ही साथ जितनी आइरन आपके शिशु के विकास के लिए चाहिए।

आयरन का भण्डार होना इसलिए भी अच्छा है ताकि शिशु के जन्म के समय जितना खून निकला है उसकी जल्द पूर्ति हो सके और आपको खून चढ़ाने की ज़रूरत न पड़े। शिशु के जन्म के बाद उसकी देखभाल के लिए आपको जितनी भी शक्ति मिल सके उस सबकी आपको ज़रूरत होगी। आयरन की स्तर में कमी के कारण आपको काफ़ी थकावट महसूस हो सकती है।

कितनी देर तक मुझे आयरन की गोली लेनी होगी?

शिशु के जन्म के बाद तीन से लेकर छः महीने तक आयरन की गोली की ज़रूरत होती है। यह कई कारणों पर निर्भर करता है जिसमें आपका भोजन और अगर आप शिशु को अपना दूध पिला रही हैं, भी शामिल है। बहुत महत्वपूर्ण है कि आप अपने डाक्टर या मिडवाइफ़ (दाई) से इसे कब तक लेना है यह जानकारी लें। हो सकता है कि आपको ब्लड टैस्ट करवाने

की ज़रूरत पड़े यह देखने के लिए कि यह आइरन की गोली आप के ऊपर कितना असर कर रही है।

भोजन में आयरन की मात्रा ज़्यादा करने से क्या मेरी आयरन के कम स्तर को कुछ मदद मिलेगी?

यह तो लगभग असंभव है कि जो भोजन आप खाएँ उसमें से आपको आयरन की उतनी मात्रा मिल सके जितनी गर्भावस्था के दौरान चाहिए। अगर आप अतिरिक्त आयरन नहीं लेंगी तो गर्भावस्था के अंतिम दौर में आपके आयरन भण्डार में बहुत अधिक कमी हो जाएगी।

ज़्यादा से ज़्यादा आयरन की मात्रा भोजन में लेने से यकीनन मदद मिलेगी। सबसे बेहतर आयरन का स्रोत लाल माँस जैसे लैंब और बीफ़ है। चिकन, पोरक और मछली भी आयरन के अच्छे स्रोत हैं। विटामिन 'सी' से भरपूर खाने जैसे संतरा, स्ट्रॉबरी, ब्लूबरी और शिमला मिर्च भी आपके शरीर में आयरन को सोखकर उसे बढ़ाने में मददगार होंगे।

भोजन के साथ चाय या कौफ़ी वर्जित कीजिए, क्योंकि यह भोजन में से आयरन को सोखने की क्षमता को कम करती है।

सब्जियों में जैसे पालक और बरौकली (हरी गोभी) और दूसरे खाने जैसे शीरा, टोफू में बहुत आयरन होती है परंतु माँस के बिना भोजन से हमें ज़्यादा आइरन प्राप्त नहीं होती।

ज्यादा जानकारी के लिए:

अपने डाक्टर या मिडवाइफ़ (दाई) से बातचीत करें

आयरन की गोली लेना

सभी प्रकार की आयरन की गोली में पर्याप्त आयरन नहीं होती जो कम आयरन के स्तर का इलाज कर सके

आयरन की गोली जिसमें पर्याप्त आयरन हो

कई प्रकार की आयरन की गोली और टॉनिक बिना नुस्खे के मिल जाती हैं परंतु ज्यादातर इनमें पर्याप्त मात्रा में आयरन नहीं होती जिससे फर्क पड़ सके। अगर सच में आपको आयरन की कमी है तो आपको वह आयरन की गोली लेनी होगी जिसमें सही मात्रा में आयरन हो और इसके लिए आपको अपने डाक्टर या मिडवाइफ़ (दाई) से नुस्खा लेना होगा। जो गोली डाक्टर या मिडवाइफ़ नुस्खे में लिखकर देते हैं उनमें अधिक मात्रा में आयरन होती है और यह सस्ती भी होती है। नुस्खे के साथ पूरे एक महीने की आयरन की गोली की कीमत एक डालर होती है - जो प्रतिदिन तीन सेंट (3 cents) का खर्च बनता है।

में किस तरह से आयरन की गोली लूँ?

- अपने डाक्टर या मिडवाइफ़ के निर्देशानुसार लीजिए (आम तौर पर एक गोली दिन में एक या दो बार)। अगर आपको दिन में दो बार गोली लेने की आवश्यकता है तो हो सकता है कि आपका डाक्टर या मिडवाइफ़ (दाई) आपसे शुरू के कुछ दिन एक गोली लेने को कहें और फिर बढ़ाकर दो बार कर दें।
- खाली पेट गोली लेने से शरीर आयरन बेहतर सोखता है, अगर हो सके तो गोली भोजन करने से एक घंटा पहले या भोजन करने के दो घंटे बाद लें।
- आयरन की गोली पानी या जूस के साथ लें। चाय, काफ़ी, कोला, कोको या रैड वाईन के साथ न लें क्योंकि यह आयरन को सोखने की मात्रा कम करते हैं।
- आयरन की गोली पूरी लें, चबाकर या पीसकर नहीं।
- कई प्रकार की दवाईयाँ जिसमें अम्लत्व नाशक (जैसे माईलैनटा या गैविसकौन), कैल्शियम की गोली, और कई प्रकार की प्रतिजैविक शामिल हैं, अगर आप लेते हैं

तो आयरन की गोली इन गोलियों के दो घंटे या अधिक समय के बाद लेनी चाहिए। आप अपने डाक्टर, मिडवाईफ़ या दवा विक्रेता से जानकारी ले सकते हैं।

मुझे इससे क्या साइड अफ़ैक्ट (गौण प्रभाव) हो सकते हैं ?

हर किसी को आयरन की गोली से साइड अफ़ैक्ट नहीं होते। आम तौर से इससे पेट खराब, मतली, पेट दर्द, कब्ज़ी या दस्त लगते हैं। जब शरीर को इस गोली की आदत हो जाती है तो यह लक्षण कम हो जाते हैं।

यह सामान्य बात है कि आयरन की गोली आपके मल को काला बना देती है। अगर किसी और तरह के लक्षण हों या ऊपर दिए गए लक्षण अधिक बिगड़ जाएँ या किसी भी तरह की चिंता हो तो आप अपने डाक्टर या मिडवाईफ़ को संपर्क करें।

साइड अफ़ैक्ट को कम करने के तरीके

- अगर आयरन की गोली भोजन के साथ ली जाए या रात के समय ली जाए तो इससे पेट की खराबी को राहत मिल सकती है।
- अगर कब्ज़ की तकलीफ़ है तो, रोज़ाना अधिक तरल पदार्थ एवं फाइबर (रेशा) लेने से मदद मिलती है। अगर जरूरत पड़े तो आप अपने डाक्टर, मिडवाईफ़ या दवा विक्रेता से हल्की जुलाब की औषधि की सलाह ले सकते हैं।
- गोली की किस्म, उसे लेने की गति या खुराक से मदद मिल सकती है। कुछ भी बदलने से पहले अपने डाक्टर या मिडवाईफ़ से सलाह लीजिए।

नोट: कई प्रकार की आयरन की गोली और दैनिक उपलब्ध हैं जिनमें थोड़ी मात्रा में आयरन होती है, तो उनसे कोई साइड अफ़ैक्ट नहीं होते। यह गोली इतनी तेज़ भी नहीं होती जो आपके आइरन के स्तर को ज़ल्द बढ़ा दे।

आयरन देने के दूसरे तरीके

अगर आयरन की गोली बर्दाश्त नहीं होती, खासकर उस वक्त जब रक्त की बहुत ज़्यादा कमी हो, तो नस में सुई द्वारा आइरन चढ़ाने की आवश्यकता पड़ सकती है। इसकी आम तौर पर आवश्यकता नहीं पड़ती क्योंकि ऊपर दिए गए सुझाव असरदायक होते हैं। मांसपेशी

में आइरन के टीके का परामर्श नहीं दिया जाता क्योंकि यह दर्दनाक होते हैं और स्थाई तौर पर त्वचा पर दाग या त्वचा की रंगत बदल देते हैं।

आयरन की गोलियां बच्चों की पहुँच से दूर रखें

- आयरन की गोली, दूसरी गोलियों की तरह बंद अलमारी में बच्चों की पहुँच और दृष्टि से दूर रखें।
- आयरन की थोड़ी मात्रा भी जहरीली हो सकती है और यह छोटे बच्चों और शिशुओं के लिए खतरनाक हो सकती है।
- कभी भी बच्चों को बालिगों वाली खुराक न दें
- अगर अनजाने में बच्चा आइरन की गोली ले लेता है तो पाइज़न इन्फॉर्मेशन सेंटर (न्यूज़ीलैंड) को तुरंत ०८०० ७६४ ७६६ पर संपर्क करें।