

Whāngai ā-iaia ki te Ranunga Haeana

Te take e whāngaia te haeana mā te whakaturu ki roto i te iaia...

E whakautuhia ana e tēnei mātārere ētahi o aua pātai anō mō te whāngai ā-iaia ki te ranunga haeana. Kāore i te mau katoa mai ngā kōrero e wātea ana ka mutu kāore e whakakapi anō i te mahi a tō tākuta, tapuhi rānei mō te whakamārama i te take e taunakitia ana te whāngai ā-iaia koe ki te haeana.

He aha te whāngai ā-iaia i te ranunga haeana?

Ko te tikanga o te whāngai ā-iaia, te "IV" rānei he whāngai tonu i tētahi mea ki roto i ngā ia toto o te tinana mā tētahi uua toto. Ka weroa he ngira ki tētahi uua toto (ko te tikanga kei muri o te ringa) e hono ana ki tētahi whakaturu whai haeana me te waitote (he wairewa waitote horomata). Ka āta "turuturu" (whakaranu) ki roto i te uua toto ka ranu ki ngā toto o tō tinana.

He aha i hira ai te haeana?

He mea waiwai te haeana mō te tinana kia pai ai te mahi pūtoto (Hb), mā tēnei kano ka whero ai ngā pūtau toto whero. Ki te iti rawa te haeana i roto i te tinana, ka heke te nui o te pūtoto ki tērā kāore e tika ana. E mōhiotia ana ko te "mate kore haeana" tēnei.

He mea nui rawa te pūtoto i te mea ko ia te kaikawe i te hāora mai i ngā pūkahukahu puta noa i te tinana. Mēnā kei te tino iti rawa te nui o tō pūtoto, haeana rānei ka ngoikore pea tō āhua, ā, kāore e tutuki pea i a koe āu ake mahi.

Ngā mōreatanga me ngā painga o te whāngai ā-iaia ki te haeana

Ka whakamāramahia atu koe e tō tākuta, tapuhi rānei ki ngā mōreatanga, painga me ngā huarahi kē ki te whāngai ā-iaia ki te haeana mō tōu āhuatanga. E 33 ōrau ngā wāhine ka pāngia e ngā tohumate i ngā whakaranunga hukapata-rau (polymaltose) haeana wawe. Mō te nuinga o ngā o ngā tūrora ka kore katoa ēnei tohumate engari mā te tere whakamutu i te whakaranu tērā pea ka aituāhia koe. Ka tūtohua te whāngai ā-iaia ki te haeana mō te mate kore haeana ina kore e rata ki te haeana ā-waha, kore e whaitake, kore e tere mahi pea me te nui ake o ngā painga o te whāngai ā-iaia ki te haeana i ngā mate ki a koe. Mēnā ki tōu whakaaro tērā pea kei te hapū koe, me whakamōhio atu koe i tō tākuta, tapuhi whakawhānau rānei, i te mea kāore rawa i te pai te whāngai ā-iaia ki te haeana i te hautoru tuatahi o te hapūtanga.

Ētahi huarahi kē i tua atu i te whāngai ā-iaia ki te haeana

- **HAEANA Ā-WAHA** Mēnā ka taea tonu e koe te kai me te ngongo ā-waha i te haeana koinei te huarahi tuatahi hei whakamātau (engari rawa mēnā e hiahiatia tētahi atu rongoā tere ake e piki ai tō rahinga Hb). Ki te mate tō puku i ngā pire haeana, ka taea te whakamātau i tētahi horopeta haeana ā-wai iti ake, ā, ka whakanui haere ki tērā e rata ana ki a koe, ka taea rānei te kai i ngā pire haeana kia 2, kia 3 ngā wā i te wiki kua ia rā— me kōrero koe ki tō tākuta, tapuhi whakawhānau rānei mō tēnei ina he mea nui tonu kia tika te rahinga haeana ka tukuna ki a koe. He maha ngā pire haeana e kīia ana ka ngāwari ki te puku engari kāore e nui rawa ngā haeana i roto hei whakatika i te kore haeana.
- **HAEANA IM:** Kāore i te taunakitia te wero i te haeana ki roto i te uua (IM) i te mea he tino mamae, ā, tērā pea ka pūmau te mātānawe me te poapoa o te kiri.
- **WHĀNGAI TOTO:** He whakaora tangata te whāngai toto ina pā mai te tino kore haeana, te toto taikaha rānei. He nui ake ngā mōreatanga i te whāngai ā-iaia ki te haeana, ā, me kaupare hoki, engari rawa mēnā e hiahiatia kia tere pikihia te nui o te Hb (ina he nui ake ngā painga i ngā mate).
- **TE KAI:** Ina iti rawa te haeana o te tangata he uua te whāngai i te nui o te

haeana e tika ana ki roto i te tinana, ahakoa tonu pea te nui o ngā kai he haeana kei roto.

He aha te take ka hiahia pea au i te whāngai ā-āiaia ki te haeana?

Ko te tikanga e tino whakamahia ana hei whakaora i te mate kore haeana ko te kai pire haeana, inu wai haeana rānei. Ka ora te nuinga o ngā tāngata mā tēnei, ā, koinei te tikanga tuatahi ka whakamātauhia.

E hikahiatia pea te whāngai ā-iaia i te haeana mēnā:

- Kāore e rata tō tinana ki te haeana e kainga ana, e inumia ana rānei
- Kāore e taea te ngongo mā te puku
- Kāore e nui rawa te ngongo haeana nā te nui o te toto e rere ana i te tinana
- E hiahiatia ana kia tino nui te whāngai i a koe ki te haeana hei āwhina ki te kaupare i ngā mate nui, tētahi whāngai toto rānei (arā, i mua, i muri rānei i tētahi hāparapara nui, tino iti haere o ngā pūtau toto whero i mua o te whānautanga, i muri rānei)
- Kāore i te mahi ngā pire haeana (arā, nā ngā mate mau tonu)
- he mate mau tonu tō mate tākihi, mate manawa rānei

He mea uruatau mai i “intravenous Iron infusions”, Blood Safe Australia

Whārangī 1 o te 2

I mua i tō whiwhi whāngai ā-iaia ki te haeana

Me kōrero atu koe ki tō tākuta, tapuhi rānei mēnā:

- Kei te hapū, kei te ngana rānei kia hapū koe
- He mate huangō, pāpaka tōu, ētahi atu mate kiripā rānei ōu
- Kua pāngia nā tētahi momo weronga haeana, whakaranunga rānei i mua
- E pāngia ana e te mate nā te nui o ngā haeana, haemochromatosis, mate ate rānei
- Kei te kai rongoā (tae atu ki ērā nō te toa, ngā rongoā otaota rānei)

Kia hia te nui o te haeana e hiahiatia?

Ka tātaihia e tō tākuta, tapuhi whakawhānau rānei te nui o te haeana e hiahiatia kia hoki te rahinga Hb ki tērā tika ana, ā, kia noho putu hoki he haeana mō muri ake. Ina tukuna katoahia ngā haeana katoa e hiahiatia e te tinana mā tētahi whakaranunga kotahi (whakamaimoatanga kotahi) ka kīia tēnei he whakaranunga "horopeta tapeke".

I ētahi wā e hiahiatia ana he "horopeta tapeke" engari i ētahi atu wā mā te hoatu noa iho i ngā rahinga iti ake o te whāngai ā-iaia ki te haeana ka āwhina ki te hiki i ngā rahinga Hb hei whakapai ake i ngā tohumate me te āwhina ki te ārai i tētahi whāngai toto. Ko te nuinga atu o te haeana ka taea te āta tuku ki te tinana i roto i ngā marama mā ngā pira haeana.

Ka pau ētahi wiki i mua i te tino pānga whānui, ā, ka tiroirohia e tō tākuta, nēhi rānei ō rahinga Hb kia kitea e pēhea ana tō urupare.

Ngā momo whāngai ā-iaia ki te haeana

- **Hukapata-rau haeana (Ferrosig, Ferrum H rānei)** - ka taea te hoatu i roto i tētahi horopeta nui kotahi (whāngaitanga 'horopeta tapeke'), iti ake rānei i roto i ngā haora maha. (*hua pai ake*)
- **Hūhuka haeana (Venofer)** - kāore e taea kia nui te horopeta engari ka taea te whāngai kia iti ngā horopeta i roto i te hāwhe haora, ā, ka pēnei mō ētahi rāngi, wiki rānei.
- **Hukapata-rau warohāora (carboxymaltose) Haeana (Ferinject)** - ka taea te hoatu hei horopeta tauwaenga i roto i te 15 mineti. Ka taea pea te mahi anō i tētahi atu wā. (*Kāore i te wātea i tēnei wā*)

Ngā pānga mate o te whāngai ā-iaia ki te haeana

Ka whai pānga mate he tūroro e whiwhi ana i ngā whakaranu haeana, tae atu ki:

- te huri wā poto o te tāwara (hei tauira, maitai)
- Ānini, māuiui, ruaki
- Mamae uaua, hono hoki
- Hēmanawa,
- Mangeo, kōpukupuku
- Ka huri te rere o te toto, mapu iaia rānei
- Ka wera, pupuhi hoki te wāhi i weroa
- He tino onge ngā pānga mate taikaha. Ka āta tiroirohia koe e ngā kaimahi nēhi mō ēnei pānga mate.

Te rā ka whāngaihia ā-iaia ki te haeana

- Me kai i tō parakuihi/tina. Kāore e hiahiatia kia noho kore kai mō tētahi whakaranu haeana.
- Me kai koe i āu ake rongoā katoa.
- Ka taea e koe te taraiwa atu ki te kāinga i muri te whāngai ā-iaia ki te haeana me te whakahaere tonu i āu ake mahi (engari rawa mēnā ka pā mai tētahi urupare ohore)
- Ka whāngaia te haeana mā tētahi whakaturu IV iti ka weroa ki tō ringa
- Ki te pā mai he pānga mate, me kōrero wawe atu ki tō nēhi.

I muri i te whakaranu haeana

I ētahi wā ka pā mai ngā pānga mate i ngā rā 1 ki te 2 i muri i te whakaranu haeana, ā, tērā pea ka ānini te mahunga, ka āhua kirikā, mamae ngā hono, uaua hoki. Ko te tikanga ka āta kore haere i ngā rā e whai ake. Pā mai ai ēnei i ngā whakaranu

'horopeta tapeke' o te hukapata-rau haeana. Mēnā kei te āwangawanga ki a koe, whakararu rānei i ō mahi o ia rā me whakapā atu koe ki tō tākuta, tapuhi whakawhānau, pokapū whakaranu rānei mō ngā tohutohu. **Ki te mamae tō uma, kei hēmanawa, āmai, kei te pupuhi rānei te kakī/waha ME HAERE KOE KIA TIROHIA WAWEHIA KOE / WAEA ATU KI TĒTAHI WAKA TŪRORO (111)**

Me mutu te kai i ngā pire haeana mō tētahi wiki i muri i tētahi whakaranu haeana i te mea kāore te haeana i roto e ngongoa e te tinana. Mēnā e nui atu i te kotahi tō whakaranu haeana me mutu tō kai pire haeana i te wā o tēnei whakamaimoatanga. I te nuinga o te wā kāore e hiahiatia i muri i tētahi whāngai ā-iaia ki te haeana (otirā i muri i te whāngai ki te 'horopeta tapeke'): Me pātai koe ki tō tapuhi whakawhānau, tākuta rānei mēnā e hiahiatia ngā pire haeana, ā, mō āhea hoki.

Taipitopito whakapā o te hōhipera:

Rā whakarite:

Wā:

Wāhi:

Rā whakamātau toto:

Mō ētahi atu kōrero: Me kōrero koe ki tō tākuta, tapuhi whakawhānau rānei.