DABIGATRAN

da-bi-gat-ran

He aha te mahi?

Whakamahia ai te *dabigatran* hei whakamaimoa me te ārai kia kore ai e tepetepe ō toto. He whakaiti i te tūpono pā mai o te ikura roro, ā, ka aukati hoki i te hanga tepetepe ki ō waewae, pūkahukahu rānei.

I mua i to tīmata

- Me kōrero atu ki tō rata mēnā he raruraru toto, tākihi rānei, he uaua ki te horomi kai, he pohongāwhā rānei, he tokopā rānei.
- Me kōrero atu ki tō rata mēnā kei te hapū koe, kei te whai rānei koe kia hapū koe, kei te whāngaiū rānei.

Me pēhea te kai?

Me kai i te *dabigatran* e ai ki ngā tohutohu. Ka taea tēnei te kai i te taha o te kai, kāore rānei.
Ka taea e te *dabigatran* tō pūkorokoro te tūkino. Kia kore e pā mai tēnei, horopukuna te pire uhi me tētahi inu wai nui. Kaua e kopenu, ngaungau, huaki rānei. Me noho tū, tū tika rānei mō te 30 meneti i te iti rawa i muri i te kainga.

Ka aha mēnā ka wareware i a koe tētahi horopeta te kai?

Mēnā e rua ngā wā i te rā e kainga e koe te *dabigatran*:
Mēnā kei roto i te ono haora te horopeta whai ake, me waiho te horopeta whai ake ka haere tonu. Mēnā neke atu i te ono haora te horopeta whai ake, me wawe te kai te horopeta i tāhapatia i tō maharatanga. Kaua rawa e kai i ngā horopeta e rua i te wā kotahi.

Mēnā kotahi anake te wā i te rā e kainga e koe te *dabigatran*:
Me waiho te horopeta i tāhapatia ka haere tonu i taua wā anō i te muri muri mai. Kaua rawa e kai i ngā horopeta e rua i te wā kotahi.

Ka taea anō e koe ētahi atu rongoā te kai?

Ka tukituki pea ētahi rongoā ehara i te ōta rongoā ki te *dabigatran*, pērā i ēnei:

- ngā pire ārai-whakakakā, pērā i te diclofenac (hei tauira, Voltaren®), ibuprofen (hei tauira, Nurofen®), aspirin rānei (hei tauira, Disprin®, kei ngā horopeta whakamauru mamae). Ka kitea ēnei i roto i ētahi rongoā rewharewha me te whurū (hei tauira, Nurofen Cold me te Flu®)
- aspirin horopeta-iti (hei tauira, Cartia®) – ka whakamahia i ētahi wā i te taha o te *dabigatran*, me kōrero ki tō rata.

Me kōrero atu ki tō kaitaka rongoā, rata rānei mō ngā rongoā katoa, whakamaimoatanga rānei e whiwhi ana koe, tae atu ki ngā huaora, ngā hua otaota (hei tauira, St John's wort), ngā whakapōauau rānei.

He aha ngā hua kino ka rongo pea koe?

Ngā Hua Kino	Tūtohutanga hei whai
Te toto e kore e taea te aukati, ngā karu tūpāpaku e nui haere ana, te maremare toto, te ruaki toto, he rite te ruaki ki ngā korakora kawhe, he whero, pōuri rānei te mimi, he whero, mangu rānei te tuutae, he ānini māhunga tino taumaha (tērā pea he tohu kei te toto haere tō tinana) Uaua te horomi, mamae te uma, kaha te tokopā, pohongawhā rānei	Me wawe te kōrero atu ki tō rata
Tokopā, pohongāwhā, ka mamae te puku	Me kōrero atu ki tō rata. Me whakamātau te kīnaki ki te kai.

Ki te pā mai ētahi atu hua kino, me kōrero atu ki tō rata, kaitaka rongoā rānei.

Ētahi atu mōhiohio:

- He mea nui kia kōrero atu koe ki te hunga tuku whakamaimoatanga hauora, hauora niho rānei (hei tauira, rata, rata niho, kaitaka rongoā, rata take waewae rānei) kei te kai *dabigatran*.
- Ka ngāwari ake tō toto haere, tō whēwhē rānei i a koe e kai ana i te *dabigatran*. Me tūpato, me karo rānei i ngā mahi ka puta ai te toto haere pēnei i te tā kirituhi, te whakarākei kiri, me ngā hākinakina pakihiwi.
- Mēnā ka hinga kino koe, ka wharanga rānei tō māhunga, me kōrero wawe atu, me tiro hoki ki tō rata ināianei tonu.