

Lisdexamfetamine

(Whakahua 'lis-decks-am-feta-meen')



Kia mōhio

Māu tēnei pepameka e pānui i muri i tō whiwhi tūtohu lisdexamfetamine.

Kua tūtohua te lisdexamfetamine ki a koe hei rongoā i te mate aro pīkari (ADHD). Mā tēnei rongoā e āwhina i a koe ki te arotahi, ki te whakahaere i ō whakaaro ohia, ki te whakatau hoki i te mauri.

Ko te rongoā tētahi wāhanga noa iho o te maimoa i te ADHD, ā, he pai ake ina haere tahi me ngā ritenga hauora me ngā panonitanga ā-whanonga.

Te tīmata ki te kai lisdexamfetamine



Ka tūtohu tō kaiwhakarato hauora kia iti noa tō pota i te tīmatatanga. Ka whakapikihia pea, e ai ki te pai o te mahi a te rongoā, ā, mēnā he pānga kino.



Ka hiahia kia tirohia auautia koe, tōna tikanga i ia 6 marama kia kite mēnā he pai te mahi a te rongoā, ā, mēnā me whakarerekē.

Me pēhea te kai lisdexamfetamine



Horomia te pire me tētahi karāhe wai, i a koe e noho ana, e tū ana rānei. Kaua e ngau, e kōnatunatu rānei

Mēnā he uaua te horomi:

- Huakina te pire ka rau i ngā rongoā o roto ki tētahi karāhe wai, wai reka rānei. Kōrorihia kia memeha ka inu i taua wā tonu.
- Me huaki i te pire ka rau i te rongoā o roto ki te waipupuru rānei. Kainga katoatia i taua wā tonu.

Āhea kai ai i te lisdexamfetamine



Me kai i te wā KOTAHI i te rā nō te mea he rongoā mauroa.

- Kaua e kai i te ahiahi, i te mea ka raru pea tō moe.
- Ki te wareware koe ki te kai i tō pota i te wā i whakaritea, kaua e kai i taua pota. KAUA e kai i ngā pota e rua i te wā kotahi.



Whakamōhio i ō kaiwhakarato hauora kei te kai lisdexamphetamine koe



Me tiro tiro mēnā he haumarū te kai i ngā rongoā hou, ngā rongoā rākau rānei. Ka pā ētahi rongoā ki te lisdexamphetamine.



Whakamōhio i tō kaiwhakarato hauora mēnā ka hapū koe, kei te ngana rānei kia hapū koe, kei te whāngai ū rānei.



Kōrero ki tō kaiwhakarato hauora i mua i tō whakamutu i te kai lisdexamphetamine. Ki te mutu ohore te kai ka pāngia pea he pānga kino.



KIA MŌHIO

I tūtohua tēnei rongoā mōu ake.
Kaua e toha ki tētahi atu.

Puritia tō lisdexamphetamine ki tētahi wāhi haumarū,
kāore e taea e ngā tamariki me ngā mōkai.

He whakarāpopotanga tēnei pepameka.
Mō ētahi atu kōrero, haere ki www.healthify.nz/lisdexamphetamine

He pānga kino tō ngā rongoā katoa

He pānga kino pea tō te lisdexamphetamine, engari kāore e pā ki te katoa.

Ngā mate āpiti e kitea whānuitia ana

He ngāwari ēnei i te nuinga o te wā, ā, ka tau haere ā tōna wā. Kōrero ki tō kaiwhakarato hauora mēnā ka raruraru koe i ēnei pānga kino, ki te kore e mutu rānei:

- he uaua te moe
- ka ngau te puku, te kōreke, kōrere rānei
- te ānini o te māhunga
- te anipā
- kāore e hiakai.

Ngā pānga kino nui

Whakapā wawe atu ki tō kaiwhakarato hauora, ki **Healthline** rānei ki **0800 611 116** mēnā ka pāngia tētahi o ēnei pānga kino:

- te āritarita, ririhau, ka huri te wairua, ka hiahia tūkino i a koe anō, i tētahi atu rānei
- He ohore te whakahua kupu, ngā nekehanga rānei
- Ka mamae te uma, ka pōātinitini, ka kēkerewai o ringa, o waewae rānei.