પ્રકરણ - ૨૯ સ્ત્રી સ્વાસ્થ્ય માટેની દવાઓ

વિષયસૂચિ :

૧.૦ દવાઓ વાપરવાનો નિર્ણય કરવો.
૨.૦ દવાઓનો નુકસાનકારક ઉપયોગ
૩.૦ દવાઓ સલામત રીતે વાપરો.
૪.૦ આ પુસ્તકમાં આપેલ દવાઓ વાપરવા અંગે
૪.૧ દવાઓના મૂળ નામ અને કંપનીના નામો
૪.૨ દવાઓ જુદા જુદા સ્વરૂપે મળે છે.
૪.૩ દવા કેટલી લેવી જોઇએ.
૪.૪ આડઅસરો.
૪.૫ ચેતવણી.
૫.૦ દવાઓના પ્રકાર
૫.૧ જીવાણુ વિરોધી દવાઓ.
૫.૨ દર્દશામક દવાઓ.
૫.૩ ગર્ભપાત બાદ કે બાળજન્મ પછી વધારે લોહી વહેતું હોય તેની દવા
૫.૪ એલર્જી માટે લેવાની દવાઓ.

આ પ્રકરણમાં અમે દવાઓ વિશેની કેટલીક સામાન્ય માહિતી આપી રહ્યા છીએ. કોઇપણ દવાની વિગતવાર માહિતી માટે પુસ્તકના લીલા પાના જુઓ. આ પાનાઓમાં ઘણી દવાઓ કેવી રીતે વાપરવી તેનું માર્ગદર્શન હોવા છતાં યોગ્ય નિષ્ણાતના સૂચન/ભલામણચિઠ્ઠી વગર દવાઓ વાપરવી તે કાયદેસર ગુનો ગણાય છે.

દવાઓ ખૂબ ઉપયોગી છે પણ તંદુરસ્તી વધારનાર સારી જીવનશૈલી, સારો ખોરાક અને સારી આરોગ્ય સેવાઓનો તે વિકલ્પ નથી.

દવાઓ બિમારી વખતે રાહત આપવા માટે અને બિમારીમાંથી છોડાવવા માટે ખૂબ ઉપયોગી છે. આ પુસ્તકમાં આપણે મોટે ભાગે આધુનિક દવાઓ વિશે જ વાત કરી છે. કેટલીક જગ્યાએ પરંપરાગત ઔષધિઓનો ઉલ્લેખ પણ થયો છે. દરેક જગ્યાની પરિસ્થિતિ પ્રમાણે જુદી જુદી ઔષધિઓ જુદી જુદી રીતે વપરાય છે. તેથી પરંપરાગત ઔષધિઓ વિશે ખાત્રીપૂર્વક જણાવી શકાતું નથી. છતાં તમારા વિસ્તારમાં વપરાતી ઔષધિઓ વિશે વધુ જાણકારી મેળવી તમે તેનો પ્રયોગ કરી શકો છો. આમ કરતી વખતે આ પુસ્તકની શરૂઆતમાં આપેલ પ્રકરણોમાં દર્શાવ્યા મુજબ આપેલી રીતે વિચાર કરવો.

દવાને કહ્યા પ્રમાણે, સમય પર, પૂરી માત્રામાં, ડૉક્ટરે કહેલા સમયગાળા સુધી લેવી જરૂરી છે.

આધુનિક દવાઓનો ઉપયોગ ઉચિત રીતે થવો જોઇએ. સાચી રીતે દવા વાપરવાથી ખૂબ ફાયદો કરે. નહિ તો તેનાથી નુકશાન પણ થાય અને ખૂબ ખરાબ પરિણામ પણ આવી શકે. માટે

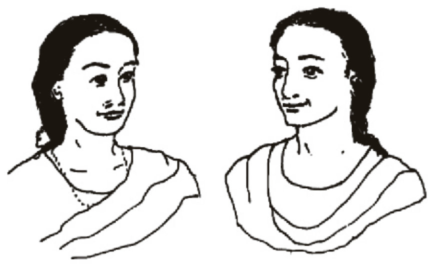
- ✸ જરૂર હોય તે જ દવા
- ✸ જરૂર હોય તેટલી માત્રામાં
- ✸ જરૂરી સમયગાળા માટે
- ✸ લાગુ પડતી પરિસ્થિતિમાં
- ✸ જરૂરી પરેજી સાથે લેવી જોઇએ.

૧.૦ દવા વાપરવાનો નિર્ણય કરવો

કેટલાક લોકો માને છે કે સારું આરોગ્ય સાચવવા માટે હંમેશા દવા લેવી જોઇએ. પણ આપણે સમજવું જોઇએ કે દવાથી રોગ મટે છે પણ રોગ કરનાર સંજોગો/પરિસ્થિતિઓ બદલાતી નથી. વળી બધા રોગ માટે દવાની જરૂર છે જ એવું માનવાને કારણ નથી.

કેટલાક રોગો માટે ખૂબ પાણી/પ્રવાહી પીવું, પૌષ્ટિક આહાર લેવો અને જોઇએ તેટલો આરામ લેશો તો તે પોતાની જાતે મટી શકે છે. જ્યારે રોગનું સાચું નિદાન થાય પછી જે તે રોગાણુ માટેની દવા લેવી બરાબર છે. નિદાન ના થાય તો શક્ય તેટલા બધા રોગાણુ માટેની દવાઓ લેવી/લેવડાવવી એ નરી મૂર્ખતા છે અને તેનાથી ડૉક્ટર અને દવા કંપનીઓનો જ ફાયદો થવાનો છે.

વિચાર કરો :



- ✱ મારો રોગ કેટલો ગંભીર છે ?
- ✱ મારી જીવન પધ્ધતિ કે આહાર પધ્ધતિ બદલવાથી તે મટી જશે ?
- ✱ આ રોગ માટે કોઇ પરંપરાગત ઉપાય છે ખરો ?
- ✱ તે દવા વગર મટી શકે છે ?
- ✱ દવા વાપરવાના ફાયદા, રોગ થવાના જોખમથી કે કિમતથી વધુ છે ખરા ?

આરોગ્ય કાર્યકર/ડૉક્ટર માટે સૂચના :

દવા આપતી વખતે આટલું યાદ રાખો :

- ✱ સારી સારવારના વિકલ્પ તરીકે દવાઓ ના વાપરશો. સારી સારવાર એટલે દર્દીને અને તેનાં સગાને સમજાવવું કે રોગ શું છે, શા કારણથી થયો છે, ફરી થતો કેવી રીતે અટકાવી શકાય અને તે માટે જીવનમાં કેવા ફેરફાર લાવવા પડે.
- ✱ દવાની સાથે બેનોને સમજાય તેવી સ્પષ્ટ સૂચનાઓ આપો.
- ✱ દર્દીની રોગ અંગેની માન્યતાઓ અને માનસિક ભયને સમજો અને તે પ્રમાણે સૂચના આપશો તો જ તમારી આપેલી દવાઓ અસરકારક રીતે વપરાશે.
- ✱ દવા તેના રોગ મટાડવા માટે કેવી રીતે કામ કરશે તે પણ તેને વિગતે સમજાવો. સૌથી સસ્તો છતાંય સારામાં સારો ઉપાય શોધો અને તેવી દવા આપો.

૨.૦ દવાઓનો નુકસાનકારક ઉપયોગ

દવાઓથી ભયાનક રોગ પણ મટી શકે છે. છતાં જો તેનો બરાબર રીતે ઉપયોગ કરવામાં ન આવે તો તેનાથી ઘણુ નુકસાન થઇ શકે. ક્યારેક મરણ પણ થાય કે કાયમી ખોડ પણ આવી જાય. અહીં કેટલાક

સામાન્ય દુરુપયોગોનું વર્ણન કરીએ છીએ. તે બધા ઉદાહરણ સ્વરૂપ છે. આ યાદી પૂર્ણ નથી. માટે તમને અપાનાર દવાઓ અંગે પૂરેપૂરી ચોક્કસાઇ રાખો.

- ✸ ઓક્સિટોસીન અને અર્ગોમેટ્રીન નામની દવાઓ સૂવાવડનું દરદ ઝડપી કરવા માટે વપરાય છે. અથવા મેલી જલ્દી બહાર નીકળી જાય તે માટે વપરાય છે. બાળજન્મ પછી વધારે પડતું લોહી વહેતું અટકાવવા માટે તેનો ઉપયોગ કરી શકાય છે. આ દવાનો ઉપયોગ ગર્ભપાત કરવા માટે ન કરવો, કારણકે તેનાથી કોઇવાર ગર્ભાશય ફાટી જવાનો સંભવ રહે છે અને તેથી મરણ પણ થઇ શકે.આપણા દેશમાં એમ બી.બી.એસ. કે તેથી વધુ ડીગ્રી ધરાવનાર ડૉક્ટરો જ આ દવાનો ઉપયોગ કરી શકે છે. માટે જો તમારી પાસે આ તબીબી ડીગ્રી ન હોય તો તમારે તેનો ઉપયોગ ના કરવો.

- ✸ ઘણી સ્ત્રીઓ, ખાસ કરીને છોકરીઓ એસ્પિરીન જેવી દવાઓનો ઉપયોગ ગર્ભપાત કરવા માટે કરે છે. પણ આ કદી ઉપયોગી થતું નથી. ઉલ્ટાનું તેનાથી બીજી તકલીફો થાય છે, કયારેક મરણ પણ થઇ શકે. માટે ગર્ભપાત માટે હંમેશા કાયદેસર રીતે પ્રેકટીસ કરતા ડૉક્ટર પાસે જ જવું.
- ✸ બ્રોમોક્રીપ્ટીન નામની દવાઓ ધાવણ સૂકવવા માટે વપરાય છે. આ એક ખોટો ઉપયોગ છે. બાળક ધાવણ લેવાનું બંધ કરે એટલે કુદરતી રીતે જ ધાવણ સૂકાઇ જશે.
- ✸ સ્ત્રીઓના લાગણીશીલ સ્વભાવને કારણે ઘણીવાર તેઓને ઘેનની દવાઓ લખી આપવામાં આવે છે. પરંતુ તમારી અનિંદ્રા, ચિંતા, ગુસ્સો કે દુઃખ જીવનની મુશ્કેલીઓને કારણે છે, જે દવાઓ ખાવાથી દૂર થતી નથી. માટે તેને કેવી રીતે પાર કરવી તે અંગે વિચાર કરી માર્ગ શોધો. ઘેનની/ઉંઘવાની દવાઓ લેવાથી તેની આદત પડી જાય છે અને લાંબા ગાળે સ્વાસ્થ્ય માટે હાનિકારક નીવડે છે.

* DES (ડાઇ ઇથાઇલસ્ટીલ્બેસ્ટેરોલ) નામની દવા ૧૯૪૧ થી ૧૯૮૧ દરમ્યાન ગર્ભપાત થતો અટકાવવા માટે આપવામાં આવતી હતી. હવે એ પુરવાર થઇ ચૂક્યું છે, કે આ દવાઓ વાપરતી સ્ત્રીઓની દિકરીઓને યોનિ અને ગર્ભદ્વારનું કેન્સર અને દિકરાઓને વૃષણનું (ગોટીનું) કેન્સર પણ થાય છે. તેથી આ દવા કાયદેસર રીતે યુરોપ અને અમેરિકા જેવા દેશોમાં બંધ કરી દેવાઇ છે. છતાં આપણા જેવા વિકાસશીલ દેશોમાં ક્યારેક તેનો ઉપયોગ થતો સાંભળવામાં આવે છે. આ દવા તમે ક્યારેય ના લેશો.
* રજોનિવૃત્તિ સમયે થતી કેટલીક સમસ્યાઓ માટે ડૉક્ટરો હોર્મોનવાળી દવાઓ (હોર્મોન રીપ્લેસમેન્ટ થેરાપી) લાંબો સમય લેવાનું કહે છે. પણ ખ્યાલ રાખો કે રજો નિવૃત્તિ એક કુદરતી પ્રક્રિયા છે. તેથી સામાન્ય રીતે દવાની જરૂર પડવી જોઇએ નહિં. સામાન્ય મુશ્કેલીઓને સમજો અને તેને અનુરૂપ જીવન ગોઠવી લો.

* પાંડુરોગ (લોહીની ફિક્કાશ) ઘણી સ્ત્રીઓને હોય છે. તેઓને લોહતત્ત્વની ગોળી (iron pills) અને ફોલિકએસિડની જરૂર છે. તેઓને ઘણીવાર વિટામીન બી-૧૨ ના ઇંજેક્શન, લીવર એક્સ્ટ્રેક્ટ વાળી દવાઓ, વગેરે આપવામાં આવે છે તેનો કોઇ ઉપયોગ નથી.
* સામાન્ય રોગમાં પણ ડૉક્ટરો વિટામીનના ઇંજેક્શન અને ગોળીઓ લખી આપે છે. આની કોઇ જરૂર નથી. સારા સ્વાસ્થ્ય માટે રોજીંદો ખોરાક અને લીલા શાકભાજી જ જોઇએ છે. ઇંજેક્શન કે ગોળીઓ/કેપ્સુલ ખરીદવા વપરાતા નાણાંમાંથી પોષણયુક્ત આહાર ખરીદશો તો આખા કુટુંબનો પણ ફાયદો થશે.

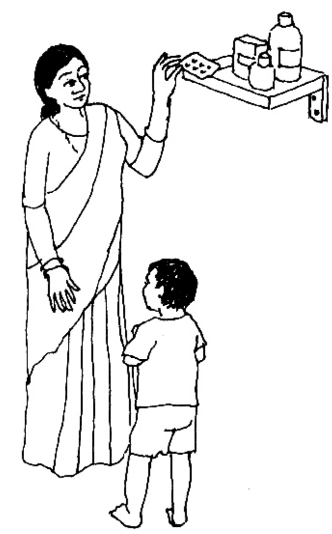
* આપણા દેશમાં ઇસ્ટ્રોજન અને પ્રોજેસ્ટરોન નામના હોર્મોન વધુ માત્રામાં ધરાવતી દવા (ઇ.પી. ફોર્ટ અને અન્ય) ગર્ભપાત માટે બહેનોને સૂચવવામાં આવતી હતી. આ દવાને કારણે ગર્ભ ના રહ્યો હોય તેવા કારણે માસિક રોકાયું હોય તો તે ફરી શરૂ થઇ શકે છે પણ જો સ્ત્રી સગર્ભા હોય તો ગર્ભપાત થતો નથી. ઉલ્ટાનું તેના ઉદરમાં રહેલ શિશુને જન્મથી જ ખોડખાંપણ રહે છે. તેથી તેને બદલે ગર્ભપાતની ઇચ્છાવાળી સ્ત્રીઓએ આરોગ્યકેન્દ્રમાં જઇ ગર્ભપાત તબીબી રીતે કરાવવો જોઇએ.
* માસિકના દુઃખાવા માટે, તાવ ઉતારવા માટે કે શરીરના અન્ય દુઃખાવા મટાડવા માટે એનાલ્જીન નામની દવાઓ ખૂબ વાપરવામાં આવે છે. આ દવાને કારણે લોહીના શ્વેતકણો ઘટી જાય છે (એગ્રેન્યુલોસાઇટોસીસ). આવી દવાઓ કદી ના લો. તેના બદલે પેરાસીટામોલ નામની સામાન્ય દવા લેવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે.

* ખાંસી મટાડવાના કફ મિક્ષ્ચરોમાં ખાંડની ચાસણી ઉપરાંત પરસ્પર વિરોધાભાસી અસર ઉપજાવનારી દવાઓ હોવાથી તેનો કોઇ જ ફાયદો નથી. માટે કફ મિક્ષ્ચરો પર પૈસા વેડફવાને બદલે તે નાણાંનો ઉપયોગ જીવનોપયોગી કામ માટે કરવો. લૂખી/કોરી ખાંસી થઇ હોય તો મોંમાં લવિંગ, જેઠી મધનું લાકડું કે સાકર-પિપરમીંટ જેવી વસ્તુઓની અસર કોઇ પણ કફ મિક્ષ્ચરથી ઓછી નથી. માટે કફ મિક્ષ્ચર ખરીદવા માટેના નાણાં બીજી જીવનોપયોગી વસ્તુ ખરીદવા માટે જ કરો.

૩.૦ દવાઓ સલામત રીતે વાપરો

તમારે જ્યારે પણ દવાની જરૂર પડે ત્યારે યાદ રાખો.

* તમે જે દવા લેવાના છો તે ખરેખર જરૂરી છે કે નહીં તે ચકાસી લેવું.
* દવા સાથેની અન્ય સૂચનાઓ જેમ કે દવાની માત્રા કેટલીવાર અને કેટલા દિવસ સુધી લેવી તે જાણી લો.
* જે દવાઓનો કોર્સ પૂરો કરવાની જરૂર હોય તેને અડધેથી બંધ ના કરશો.



બાળકો પહોંચી ના શકે એમ દવાઓ રાખો. દવા મૂકવાની જગ્યાએ સીધો તડકો કે ચૂલાની ગરમી કે વધુ પડતો ભેજ ના લાગવો જોઇએ.

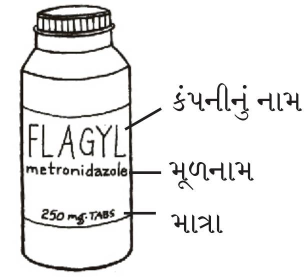
* ✱ દવાની આડઅસરો વિશે બરાબર જાણી રાખો.
* ✱ દવાની સાથે કોઇ ખોરાકની ખરાબ અસર થતી હોય તો તેને ધ્યાનમાં રાખી ખોરાક લેવો. દવાને ખાલી પેટે લેવી કે જમ્યા બાદ લેવી તેનું પણ ધ્યાન રાખો.
* ✱ એક સાથે ત્રણ થી વધુ દવાઓ લેવાનું સામાન્ય રીતે ટાળવું. ઘણી દવાઓ એક સાથે ચાલુ રાખવાથી શરીરમાં જઇ આ બધા રસાયણોની ભેગી આડઅસર થાય છે અને તે અંગે અગાઉથી કે પાછળથી કાંઇ કહી શકાતું નથી.
* ✱ એક જ ગોળી/દવામાં બે-ત્રણથી વધુ રસાયણો/દવાઓ હોય તેવી દવાઓ ના લેશો.
* ✱ બને ત્યાં સુધી દવાને તેના પેકીંગ સાથે જ લો. જો કયારેક પેકીંગ વગર દવા આપવામાં આવે તો તેનો ડબ્બો જોઇને તે કઇ દવા છે અને કેટલીવાર લેવાની છે, તેના બગડી જવાની તારીખ, વગેરે નોંધી લેવું.
* ✱ દવા કઇ તારીખે બગડી જશે તે દવાના પેકિગ પર લખેલું હોય છે. દવા ખરીદતી વખતે તેની બનાવવાની તારીખ, બગડી જવાની તારીખ તથા અન્ય વિગતો બરાબર ચકાસી લેવી.

* ✱ આવી દવાઓ ના લેવી :
  - જે ગોળીઓ તૂટવા લાગી હોય કે તેનો રંગ બગડી જવા લાગ્યો હોય.
  - જે કેપ્સુલોનો આકાર બદલાઇ ગયો હોય.
  - ચોખ્ખા પ્રવાહીમાં ધૂંધળું દેખાય.
  - ઇંજેકશન કે બાટલામાં ફૂગ ફરતી દેખાય.
  - પાવડરવાળી દવાઓમાં ગાંગડા થઇ ગયા હોય કે બહુ જુનો દેખાતો હોય.

૪.૦ આ પુસ્તકમાં આપેલ દવાઓ વાપરવા અંગે

આ પુસ્તકમાં ઘણી દવાઓ બતાવવામાં આવી છે. પણ મોટાભાગની દવાઓ લેતાં પહેલાં આરોગ્ય કેન્દ્ર કે ડૉકટરની સલાહ જરૂર લેવી. સ્ત્રી સ્વાસ્થ્ય માટે જરૂરી મોટાભાગની દવાઓ આ પુસ્તકના લીલા પાનાંઓમાં આપવામાં આવી છે. તેનો બરાબર અભ્યાસ કરવો અને પછી જ દવાઓનો ઉપયોગ કરવો. યોગ્ય વિષય નિષ્ણાત ડૉકટરની ભલામણચિઠ્ઠી-પ્રીસ્ક્રીપ્શન વગર દવાઓ ખરીદવું આપણા દેશમાં ગેરકાયદેસર ગણાય છે, માટે આપમેળે દવાઓ લેવાનો પ્રયત્ન ના કરવો.

૪.૧ દવાઓના મૂળ નામ અને કંપનીના આપેલ નામ



દરેક દવાનું મૂળ નામ અને કંપનીએ આપેલ નામ એમ બે નામો હોય છે. કંપનીએ આપેલ નામે દવા વેચાય છે. પણ તેમાં કઇ દવા છે તે તો મૂળ નામ વાંચવાથી જ ખબર પડે. દવાના લેબલ પર ઝીણા અક્ષરે આ દવામાં રહેલી મૂળ દવાનું નામ લખેલું હોય છે તે વાંચવાની ટેવ પાડો. કોઇ વાર એકને બદલે બીજી દવા લેવાની થાય તો મૂળ નામ વાંચીને ખાત્રી કરો કે બન્ને દવાઓ સરખી જ છે કે નહીં.

કોઇવાર તમને લખી આપેલ દવા કેટલીક દુકાને ના મળતી હોય ત્યારે તેનું મૂળ નામ અને માત્રા જાણી લેવી. દુકાનદારને તે જ મૂળ તત્ત્વવાળી અને માત્રાવાળી દવા આપવાનું કહી શકાય.

ડૉક્ટરને એ પણ પૂછી રાખવું કે જો તમે વચ્ચે એકાદ વાર દવા લેવાનું ભૂલી ગયા તો શું કરવું. વળી તમે સગર્ભા કે ધાત્રી માતા હો તો દવા લખાવતાં પહેલાં આ માહિતી ડૉક્ટરને જરૂર આપો.

૪.૨ દવાઓ જુદા જુદા સ્વરૂપે મળે છે :

- ગોળી, કેપ્સુલ અને પ્રવાહી સ્વરૂપ મોટે ભાગે મોંએથી લેવાય છે.
- ક્યારેક યોનિમાં કે ગુદામાં મૂકવાની ગોળીઓ પણ આવે છે.
- ઇંજેકશનની દવા સ્નાયુમાં, ચામડી નીચે કે લોહીમાં સીધી સોય-સિરીંજની મદદથી આપવામાં આવે છે.
- ક્રીમ, મલમ વગેરે ચામડી પર ચોપડવાના કે ઘસવાના હોય છે.

જે દવા જે રીતે વાપરવાનું લખ્યું હોય તે રીતે જ લેવી જોઇએ. દા.ત. ચોપડવાની દવા ખવાય નહીં અને મોંએથી ખાવાની દવાનો ભૂકો કરી ચોપડાય નહીં. તેનાથી ઉંધુ પરિણામ આવી શકે છે અને શરીરને લાંબા ગાળાનું નુકસાન થાય છે.

૪.૩ દવા કેટલી લેવી જોઇએ :

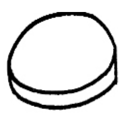
કોઇ પણ દવામાં રહેલા રસાયણનું માપ તે દવા પર લખેલું હોય છે. દવા વાપરતા પહેલાં ચોક્કસાઇ કરો કે તેમાં કેટલા મિ.ગ્રામ, કે કેટલા યુનીટ દવા છે. જો તમે બીજાને દવા સૂચવતા હો ત્યારે દવાની માત્રા બરાબર જોઇને દર્દીને કેટલી દવાની જરૂર પડશે તેનો વિચાર કરી લો. દરેક દર્દીને બરાબર સમજાવો કે તેણે કેટલી દવા લેવી જોઇએ. અર્ધી કે ચોથા ભાગની ગોળી લેવાની હોય ત્યારે તમે એના ટૂકડા કરીને જ આપો, જેથી દર્દીની ભૂલ ના થાય. એકથી વધુ ગોળી લેવાની હોય તો તે પણ બરાબર સમજાવો. તેને જેટલા દિવસની દવા આપો છો તે માટે બરાબર ગણત્રી કરીને ગોળી કે દવા આપો.

દવાના માપ :

ગ્રામ કે મિલી ગ્રામ : મોટા ભાગે બધી દવાઓ ગ્રામ કે મિલીગ્રામમાં માપવામાં આવે છે.

૧૦૦૦ મિલીગ્રામ = ૧ ગ્રામ અથવા ૧ મિલીગ્રામ = ૦.૦૦૧ ગ્રામ.

દા.ત. એસ્પિરીનની એક ગોળીમાં ૩૦૦ મિલીગ્રામ રસાયણ છે.



૦.૩૦૦ ગ્રામ
૩૦૦ મિલીગ્રામ

માઇક્રોગ્રામ : તે મિલીગ્રામથી નાનું માપ છે. દા.ત. ગર્ભનિરોધક ગોળીઓમાં હોર્મોન

૧૦૦૦ માઇક્રોગ્રામ = ૧ મિલીગ્રામ અથવા ૦.૦૦૧ મિલીગ્રામ = ૧ માઇક્રોગ્રામ.

અંગ્રેજીમાં આમ લખાય છે : ગ્રામ = gm, મિલીગ્રામ = mg, માઇક્રોગ્રામ = mcg કે μcg

દા.ત. આંખનું વિટામીન ''વિટામીન એ'' યુનિટ (U) કે ઇન્ટરનેશનલ યુનિટ (IU) માં મપાય છે.

મિલીલીટર : પ્રવાહી દવાઓ મિલીલીટર કે ક્યુબીક સેંન્ટીમીટરમાં મપાય છે. આ બંને એક જ છે.

દા.ત. ૧૦ મિલીલીટર કે ૧૦ ml કે ૧૦ cc સરખાં જ છે. દવાની બાટલીમાં ચમચી ના હોય તો ઘરની આ સાઇઝની ચમચી વાપરો.

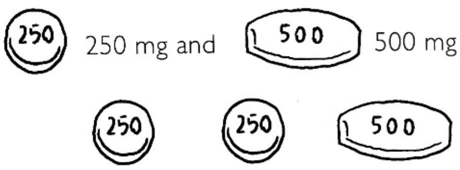
ટેબલ ચમચો = ૧૫ ml

ચાની ચમચી = ૫ ml

ઉદા. :

એમોકસીસિલીન કેપ્સુલ તમારે ૫૦૦ mg દિવસમાં ત્રણ વાર લેવાની છે.

પણ તમને ૨૫૦ mg ની કેપ્સુલ જ બજારમાં મળે તો તમે બે કેપ્સુલ દિવસમાં ત્રણ વાર લેશો.



દર્દીના વજન પ્રમાણે દવાની માત્રા :

ઘણી જગ્યાએ મોટા માણસો, બાળકો, માટે અમુક માત્રામાં દવા લેવી એવું કહેવામાં આવે છે. પણ દવા આપવાનો સારામાં સારો રસ્તો દર્દીના વજન પ્રમાણે દવા આપવી જોઇએ તે જ છે.

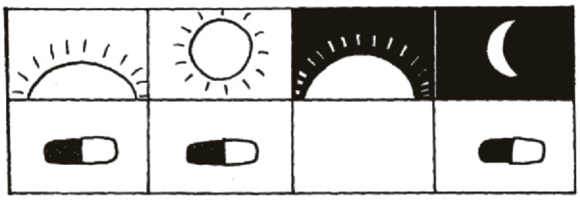
ઉદા. : કોઇને જેન્ટામાઇસીન આપીએ ત્યારે ૫ mg/kg/day (અથવા ૫ મિગ્રા/કિ.ગ્રા./પ્રતિ દિવસ) એવું કહે છે. એટલે કે ૫૦ કિ.ગ્રા. વજનવાળી સ્ત્રીને આખા દિવસમાં ૨૫૦ mg જેન્ટામાઇસીન મળવું જોઇએ. તેને દિવસ દરમ્યાન ત્રણ કે ચાર ભાગમાં વહેંચીને આપવામાં આવે છે.

દવા ક્યારે લેવી :

દવા લેવાનો સમય બરાબર જાળવવો જોઇએ. દિવસમાં ત્રણ ગોળી લેવી કહ્યું હોય તો સવાર બપોર સાંજ લગભગ ૮ કલાકના અંતરે ગોળી લો. દિવસમાં ચાર લેવાની હોય તો લગભગ ૬ કલાકના અંતરે (સવારે, બપોરે જમતી વખતે, સાંજે અને મોડી રાત્રે), ગોળી લો. દવાની બે માત્રા વચ્ચેનો સમયગાળો સરખો જાળવવા કોશિશ કરો.

* બેઠા થઇને કે ઊભા રહીને ગોળી લો. સૂતાં સૂતાં ગોળી લેવી તે બરાબર નથી.
* ગોળી સાથે એકાદ ગ્લાસ પાણી કે અન્ય પ્રવાહી જરૂર લેવું.
* ગોળી લીધા પછી ઉલ્ટી થાય તેમાં ગોળી નીકળી ગયેલી દેખાય તો જ બીજી ગોળી લો. ગર્ભનિરોધક ગોળી લીધાના ત્રણેક કલાકમાં ઉલ્ટી થઇ જાય તો ગર્ભનિરોધ માટે ગોળી ફરી લો.

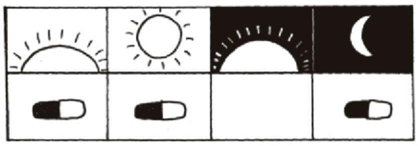
જો કોઇ ન ભણેલા દર્દીને દવા આપો તો નિશાનીઓ દોરીને આ પ્રમાણે કોઠો બનાવો. તેને બરાબર સમજાવો.



ચિત્ર વગરના ખાનામાં તેને કેટલી ગોળી લેવાની છે તેનું ચિન્હ દોરો.

આખી ગોળી   અર્ધી ગોળી   ચોથા ભાગની ગોળી

સવારે   બપોરે   સાંજે   રાત્રે



કોણે અમુક દવાઓ ના લેવી :

કેટલીક દવાઓ દર્દીને અમુક સંજોગોમાં લેવાથી નુકશાન કરે છે. આ પુસ્તકમાં આ દવાઓને માટે આવી નિશાનીઓ રાખવામાં આવી છે.

ચેતવણી

= સગર્ભાબેનોએ બરાબર વાંચવું

= ધાત્રી બેનોએ બરાબર વાંચવું

ચેતવણી

= સગર્ભા બેનોએ ના લેવી.

= ધાવણ આપતી બેનોએ ના લેવી.

પુસ્તકના લીલા પાનામાં આવી નિશાનીઓ વાપરવામાં આવી છે.

જ્યાં ''ચેતવણી'' લખવામાં આવ્યું છે તેનો અર્થ થાય છે કે સગર્ભા અને ધાવણ આપતી બેનોએ આ દવાઓ લેતાં પહેલાં ડૉક્ટરને બરાબર પૂછવું કે એ દવા તમને કે તમારા બાળકને નુકશાન કરશે કે કેમ. છતાં જો આ દવા તમારો રોગ મટાડવાનો એક માત્ર ઉપાય હોય તો તમારે લેવી જોઇએ કારણકે રોગ તમને વધુ નુકશાન કરશે.

- તમારું યકૃત (લીવર) અને મૂત્રાશય (કિડની) તમારા લોહીમાં રહેલી બાકીની દવા કે તેના બદલાએલા રસાયણનો કચરો બહાર કાઢવાનું કામ કરે છે. તેથી જે બેનને લીવર કે કિડનીની બિમારી હોય તેઓએ અમુક દવાઓ ના લેવી જોઇએ.
- તમને પેટમાં ચાંદું થયું હોય કે વધારે પડતી એસીડીટીની બિમારી હોય તો અમુક દવાઓ ના લેવી જોઇએ કારણકે તે લેવાથી ચાંદાંમાંથી લોહી વહેવા માંડે કે તકલીફ ખૂબ વધી જતી હોય છે.
- જો તમને કોઇ દવાની એલર્જી હોય કે તેનું રીએકશન આવતું હોય તો તે બરાબર યાદ રાખો અને તે દવા કદી ના લો. ડૉક્ટર પાસે જાવ તો તે ડૉક્ટરને બરાબર જણાવવું. મોટે ભાગે જો કોઇ દવા લેવાથી તમને
  - શરીરે ખંજવાળ આવીને લાલ ચાઠાં પડી જાય.
  - શરીર પર ફુલાવો દેખાય.
  - શ્વાસ લેવામાં કે થૂંક ગળવામાં તકલીફ થાય તો

જાણવું કે તમને આ દવાની એલર્જી છે. એલર્જી એટલે તમારું શરીર આ દવા વાપરીને રોગ હટાવવાને બદલે દવાને જ રોગ સમજી તેની સામે પ્રતિરોધ કરે છે. દા.ત. પેનિસિલીન કે સલ્ફા જૂથની દવાઓ સામે એલર્જી ઘણા લોકોને હોય છે. આવું હોય તો તે ગૃપની બધી દવાઓ ના લેવી.

- જો કોઇ પણ દવાનું રીએકશન આવે તો દવા તરત જ બંધ કરીને ડૉક્ટર પાસે ઉપડો.
- એકવાર રીએકશન આવ્યું હોય તેવી દવા ફરી વાપરવાથી વધુ ગંભીર પરિણામ આવી શકે છે.

૪.૪ આડઅસરો (સાઇડ ઇફેક્ટ) :

દવાઓ રોગ હટાવે છે પણ તેને લીધે શરીરમાં બીજી અસરો પણ થાય છે. તેમાંથી કેટલીક નુકશાનકારક નથી. પણ ના ગમે તેવી હોય છે. દા.ત. મેટ્રોનીડાઝોલથી જીભમાં સ્વાદ બદલાઇ જાય છે. કેટલીક આડઅસરો કાયમી હોય છે. તો કેટલીક નુકશાનકારક છે. આ પુસ્તકના લીલા પાનામાં તેનું વર્ણન છે. દવા લેતા પહેલાં તેની આડઅસરોનો અભ્યાસ જરૂર કરવો.

જો કોઇ દવા લેવાથી કાનમાં સીટી બજવા લાગે આંખે અંધારા આવે કે ધૂંધળું/ડબલ દેખાય, શ્વાસ લેવામાં તકલીફ લાગે અને આવી અસરો પુસ્તકમાં વર્ણવેલ ના હોય તો માનવું કે તમે જરૂર કરતાં વધારે દવા લો છો. તરત દવા બંધ કરીને આરોગ્ય કાર્યકરનો સંપર્ક કરો.

૪.૫ ચેતવણી (વૉર્નિંગ) :

કેટલીક દવાઓ અંગે ખાસ ચેતવણી હોય છે. તે અંગે ડૉક્ટર તમને જણાવશે. આવી દવાઓને બીજી દવાઓ સાથે લેવાથી નુકશાન થાય છે કે નહીં તે જાણો. તમે બીજી કોઇ દવા લો છો તેની સાથે નવી દવા લેવાથી નુકશાન થાય છે કે નહીં તે જાણવું જોઇએ. જો તમે કોઇ દવા લેતા હો તો ડૉક્ટરને તે વિશે જરૂર જણાવો. ધ્યાન રાખો કે બાળકો, વૃધ્ધો, કે ખૂબ નબળા-પાતળા દર્દીઓને દવાની માત્રા ઓછી જોઇએ છે માટે વજન પ્રમાણે દવા લેવાનો આગ્રહ રાખો.

કેટલીક અગત્યની માહિતી :

ખોરાક અને દવાઓ : મોટા ભાગની દવાઓ લેતી વખતે તમે રોજિંદો ખોરાક ચાલુ રાખી શકો છો. પણ કેટલીક દવાઓ ખાલી પેટે લેવાથી વધુ ફાયદો કરે છે. કેટલીક દવાઓ જમ્યા પછી લેવાથી નુકસાન, આડઅસર ઓછી થાય છે. દા.ત. એસ્પિરિન, કલોરોકવીન વગેરે. જો કોઇ રોગમાં ઉલ્ટી-ઉબકા વધુ થતા હોય તો પણ દવાને બીજા ખોરાક સાથે લેવાથી પેટમાં સારું લાગે છે.

વધારે પડતી દવા લેવી :

કેટલાક લોકો એવું માને છે કે વધુ દવા લેવાથી જલ્દી સારું થઇ જશે. આ માન્યતા ખોટી છે. દવાને નિયમ કરતાં વધારે પ્રમાણમાં કે વધારે માત્રામાં લેવાથી નુકશાન થાય છે.

દવાઓ વધારે લેવાથી આવું થઇ શકે છે.

- ઉલ્ટી-ઉબકા
- પેટમાં દુ:ખાવો
- હાંફ ચડી આવવો વગેરે
- ધૂંધળી દૃષ્ટિ
- કાનમાં સીસોટી વાગવી
- માથું દુ:ખવું

જરૂર કરતાં વધારે દવા લેવી ન જોઇએ. ડૉક્ટરની સલાહ હોય તેટલી જ માત્રા લેવી.

પોઇઝનીંગ/દવાનું ઝેર ચડવું :

ઘણી વધારે દવા લઇ લેવાથી તે ઝેરી નીવડે છે. ખાસ કરીને દવાના રંગ-રૂપ જોઇને બાળકો લલચાઇ જાય છે અને જો તે ખાઇ જાય કે જાણી જોઇને કોઇ વધારે પડતી દવા ખાઇ ગયું છે તેવી ખબર પડે તો તેને ઉલ્ટી કરાવવાની કોશીશ કરો. એવું કરવાથી તેણે લીધેલી દવા બહાર નીકળી જશે. આવા દર્દીને ઉતાવળથી દવાખાને પહોંચાડો.

૫.૦ જુદા જુદા પ્રકારની દવાઓ

જુદા જુદા રોગ માટે જુદી જુદી દવાઓ વપરાય છે. કેટલીક દવાઓ રોગાણુને મારી હટાવે છે તો કેટલીક ફક્ત રાહત આપનારી છે. ઘણીવાર શ્રેષ્ઠ દવા આપણે નથી લઇ શકતા કારણ કે આપણે રહીએ છીએ તે ગામમાં તે નથી મળતી કે સગર્ભાવસ્થા અથવા ધાવણ આપવાને કારણે તે લઇ ના શકાય, કે તેનાથી એલર્જી થાય છે. ઘણીવાર જે શહેરમાં આપણે હોઇ તે શહેરમાં તે દવાની પ્રતિરોધકતા જોવા મળે છે તેથી તે કામની નથી. જ્યારે આવું થાય ત્યારે તેના વિકલ્પે (બદલે) બીજી દવાની જાણકારી હોવી જરૂરી છે. વળી કોઇ પણ દવા વાપરતાં પહેલાં ડૉક્ટરની/આરોગ્ય કેન્દ્રની સલાહ જરૂર લેવી. આપણા દેશમાં ડૉક્ટરે ન લખી હોય તેવી દવા જાતે વાપરવી ગેરકાયદેસર છે. તેથી પણ આપણે કાળજીપૂર્વક સાચી દવાનો આગ્રહ રાખવો જરૂરી છે.

૫.૧ જીવાણુ વિરોધી દવાઓ

જીવાણુ વિરોધી દવાઓ શરીરમાં જીવાણુનો (bacteria) ચેપ મટાડવા માટે વપરાય છે. તે વિષાણુના (virus) ચેપમાં કામ આવતી નથી. જુદા જુદા પ્રકારની જીવાણુ વિરોધી દવાઓ જુદા જુદા ચેપમાં કામ આવે છે. જે દવાઓનું રાસાયણિક બંધારણ સરખું હોય તે બધી એક કુટુંબની દવાઓ કહેવાય છે. આ માહિતી રાખવાથી આપણને સારવાર લેવામાં સરળતા રહે છે.

એક જ કુટુંબની દવાઓની જાણકારી હોય તો આપણને એક દવા ન મળે ત્યારે બીજી દવા લઇ શકીએ છીએ. જો તમને એક દવાની એલર્જી થાય છે તેમ ખબર હોય તો તે કુટુંબની બીજી દવાઓ પણ તમને માફક નહીં આવે, તેથી કોઇ બીજા કુટુંબની જીવાણુ વિરોધી દવા તમારે પસંદ કરવી પડશે.

આ પુસ્તકમાં મુખ્યત્ત્વે નીચે જણાવેલા કુટુંબની દવાઓ સૂચિત કરવામાં આવી છે :

પેનીસિલીન : એમોક્સિસીલીન, એમ્પીસીલીન, બેન્ઝાથીન પેનીસિલીન, બેન્ઝાઇલ પેનીસિલીન, કલોકઝાસીલીન, પ્રોકેન પેનીસિલીન વગેરે પેનીસિલીન કુટુંબની દવાઓ ખૂબ અસરકારક છે. તે સહેલાઇથી મળે છે, ઇંજેકશન કે મુખ વાટે લેવાની હોય છે, સગર્ભા કે ધાવણ આપતી માતાઓ માટે સલામત છે. જો કે આ દવાઓનો દુરુપયોગ ઘણો થયો છે તેથી જીવાણુ તેનાથી પ્રતિરોધક થતા જાય છે.

મેક્રોલીડસ : એઝીથ્રોમાઇસીન, ઇરીથ્રોમાઇસીન અને અન્ય. ઇરીથ્રોમાઇસીન એક વર્ષો જુની અને સર્વત્ર મળતી દવા છે. પેનીસિલીન અને ડોકસીસાઇકલીન જે જીવાણુ પર કામ કરે છે લગભગ તે બધા માટે આ દવા પણ વપરાય છે. ખાસ કરીને સગર્ભાસ્ત્રીને કે ધાવણ આપતી બેનોને ડોકસીસાઇકલીન ના આપી શકાય માટે તેની જગ્યાએ આ દવા વાપરવામાં આવે છે.

ટેટ્રાસાઇકલીન : ડોકસીસાઇકલીન, ટેટ્રાસાઇકલીન. આ બંને દવાઓ સસ્તી છે અને સહેલાઇથી મળી શકે છે. સગર્ભા કે ધાત્રી બેનો અને ૮ વર્ષથી નાના બાળકને આ દવા આપી શકાય નહીં.

સલ્ફા (સલ્ફોનેમાઇડસ) : સલ્ફામીથોકસેઝોલ, સલ્ફીસોકસાઝોલ. આ કુટુંબની દવાઓ જુદા જુદા ઘણા ચેપ ઉપર કામ કરે છે. તે સસ્તી છે અને સર્વત્ર મળે છે. છતાં તેની એલર્જી હોય તેવું વધારે જોવા મળે છે. સગર્ભા બેનો માટે સલામત છે. છતાં સગર્ભાવસ્થાના સાવ છેલ્લા દિવસોમાં આ દવા ન લેવાય તો સારું. એલર્જી દેખાય તો તરત જ આ દવા બંધ કરવી હિતાવહ છે.

એમાઇનોગ્લાયકોસાઇડસ : જેન્ટામાઇસીન, સ્ટ્રેપ્ટોમાઇસીન અને અન્ય. આ બન્ને દવાઓ અસરકારક છે પણ તેમની આડઅસરો ઘણી છે અને તેને ઇંજેકશનથી લેવામાં આવે છે. બીજી દવા ના મળતી હોય તો જ આ દવાઓનો ઉપયોગ કરવો.

સેફાલોસ્પોરીન્સ : સેફીક્ઝાઇમ, સેફ્ટ્રીઆકસોન, સેફાલેકસીન અને અન્ય. આ દવાઓ નવી છે અને તે શક્તિશાળી પણ છે. બેનોના જુના દર્દો જે બીજી દવાઓને ગાંઠતા નથી તેમાં તે સારું કામ આપે છે. પણ તે મોંઘી છે અને સહેલાઇથી મળતી નથી. સગર્ભા અને ધાત્રી માતાઓ માટે સલામત છે.

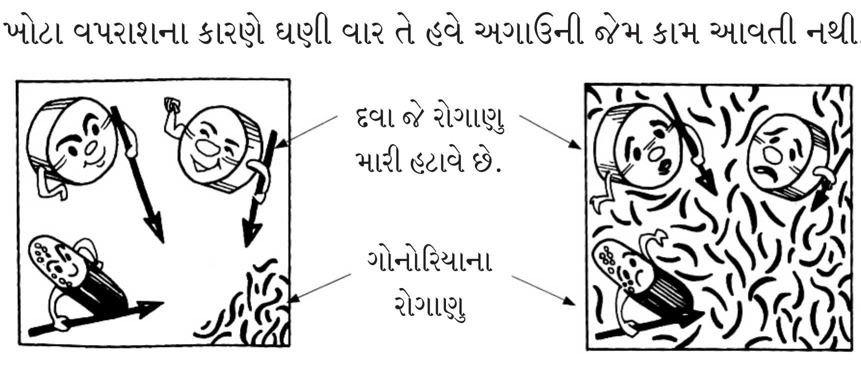
કવીનોલોન્સ : સીપ્રોફ્લોકસાઝીન, નોરફ્લોકસાસીન વગેરે. આ પણ નવી અને શક્તિશાળી દવાઓ છે. તે ખૂબ મોંઘી છે અને સગર્ભા કે ધાત્રી બેનોએ તે ના લેવી જોઇએ. ૧૬ વર્ષથી નાના બાળકોને પણ આ દવા આપવી નહિ.

જીવાણુ વિરોધી દવાઓ ખાસ જરૂર હોય તો જ લેવી.

કારણકે,

- ✱ તે જ્યારે એક પ્રકારના જીવાણુ મારે કે હટાવે છે ત્યારે શરીરમાં રહેલા બીજા પ્રકારના રોગાણુને અનિયંત્રિત રીતે વધવા દે છે. દા.ત. યોનિમાં ફૂગનો ચેપ, ઝાડા, વગેરે.
- ✱ કેટલીક દવાઓની ગંભીર આડઅસર અને એલર્જી થાય છે.
- ✱ આ દવાઓની જરૂર ના હોય ત્યારે પણ વાપરવાથી કેટલાક જબરા રોગાણુ પ્રતિરોધકતા કેળવે છે અને તેના પછી આ દવા તે રોગ/રોગાણુ હટાવવા માટે કામ આવતી નથી.

દા.ત. અગાઉ પેનીસિલીનથી ગોનોરિયા સહેલાઇથી મટતો હતો પણ હવે પેનીસિલીનના ખોટા વપરાશના કારણે ઘણી વાર તે હવે અગાઉની જેમ કામ આવતી નથી.



હવે નવી પ્રકારના ગોનોરિયા જીવાણુ થાય છે જેના પર પેનીસિલીનની અસર બરાબર થતી નથી.

૫.૨ દર્દશામક દવાઓ :

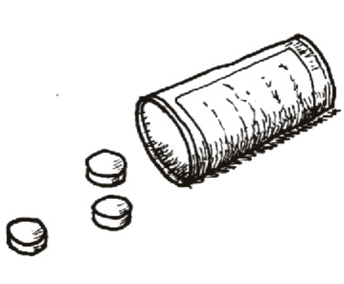
વાગવાથી કે કોઈ જગ્યાએ ચેપ થવાથી દુઃખાવો થાય છે. તે એક લક્ષણ છે. માટે જે કારણથી દુઃખાવો થતો હોય તે કારણ (રોગ) દૂર કરવાનું જરૂરી છે. રોગની સારવારમાં દુઃખાવો દૂર કરવાની દવા લેવી પણ ખૂબ જરૂરી છે. જે બિમારીઓ સહેલાઈથી મટતી નથી તેમાં દુઃખાવો લાંબા સમય સુધી મટતો નથી અને કેટલીકવાર દુઃખાવાને લીધે દર્દીને ખૂબ તકલીફ પડે છે. કોઇ પણ રોગની

સારવાર માટે દુઃખાવો ઓછો કરવાની દવાઓ ખૂબ અગત્યની સારવાર છે, માટે બીજી દવાઓની સાથે તે પણ લેવાની હોય છે.

જેમ કે, એઇડ્સ, કેન્સર વગેરે દુઃખાવાની સારવાર માટે

- ✱ જે રોગ/કારણથી દુઃખાવો થાય છે તેની દવા અને સારવાર કરો.
- ✱ સૌ પ્રથમ સાદી દવાનો ઉપયોગ કરો. ત્યાર પછી જરૂર હોય તો જ વધુ શક્તિશાળી દવાઓ લેવી.
- ✱ કાયમના દુઃખાવાની દવા નિયમિત અને લાંબા સમય સુધી કરવી પડે. માટે નિયત માત્રામાં નિયત સમયે દુઃખાવાની દવા લેવી જોઇએ. એક વાર દવા લીધા પછી ફરી દુઃખાવો શરૂ થાય તેની રાહ જોયા વગર પછીની માત્રા લઇ જ લેવી જોઇએ.
- ✱ દુઃખાવો મટાડવાના ઘરગથ્થુ કે અન્ય ઉપાયો અંગે પણ વિચારો. જેમ કે, સ્નાયુ હળવા કરવાની કસરતો (રીલેકસેશન), એક્યુપ્રેશર, શેક કરવો કે બરફ ઘસવો વગેરે.

સામાન્ય દુઃખાવો (જેમ કે માથુ દુઃખવું, માસિકનો દુઃખાવો વગેરે) :



પેરાસીટેમોલ : સૌથી સલામત, સસ્તી અને સારી દવા છે. તે દુઃખાવો ઉતારે ને તાવ પણ ઉતારે છે. સગર્ભા કે ધાત્રી માતા લઇ શકે છે. યકૃત (લીવર) કે મૂત્રપિંડના રોગોમાં ન લેવાય. દારૂ પીતા હોય તેની સાથે પણ આ દવા ન લેવી.

એસ્પિરીન : આ પણ સસ્તી, સારી અને બધે ઉપલબ્ધ એવી દવા છે. તેનાથી તાવ ઉતરે, દુઃખાવો દૂર થાય અને તે સોજો પણ ઉતારે છે. તે સાંધાના દુઃખાવો, માસિકનો દુઃખાવો, સ્નાયુમાં દુઃખાવો વગેરે માટે અકસીર ઉપાય છે. સગર્ભાબેનોએ આ ગોળી ન લેવી. ધાત્રીબેનોએ બાળજન્મના એક અઠવાડિયા સુધી આ ગોળી ના લેવી. આ ગોળીને ભૂખ્યા પેટમાં ન લેવી, પેટમાં ચાંદું થયેલા દર્દીઓએ પણ આ ગોળી ન લેવી. ખૂબ લોહી વહેતું હોય ત્યારે એસ્પિરીન ના લેવી. આ સિવાયના સંજોગોમાં એસ્પિરિન એક શ્રેષ્ઠ

દવા છે જેનાથી દુઃખાવો ઉતરે, તાવ ઉતરે અને સોજો પણ ઓછો થાય. ઓછી માત્રામાં (૬૦ મિ.ગ્રા.) એસ્પિરીન હૃદયરોગ નિવારવા માટે આપવામાં આવે છે.

આઇબુપ્રોફેન : હવે આ દવા પણ બધે મળે છે. તે એસ્પિરિન કે પેરાસીટિમોલ કરતાં મોંઘી છે. તે માસિકનો દુઃખાવો, સ્નાયુ અને સાંધાના દુઃખાવામાં ખાસ કામ આપે છે. તે સોજો પણ ઉતારે છે. એસ્પિરિનની જેમ આ ગોળીથી પણ પેટમાં તકલીફ થઇ શકે છે અને લોહી વહેતું હોય તે સંજોગોમાં તે લઇ શકાતી નથી. માટે ઓપરેશન (સર્જરી) પહેલાં આ દવા ન લેવી. પેટમાં ચાંદુ હોય તેવા દર્દીઓ પણ આ દવા ના લેવી જોઇએ. ધાત્રી બેનો આ દવા લઇ શકે છે પણ સગર્ભા બેનોએ આ દવા ન લેવી. (ખાસ કરીને છેલ્લા ત્રણ માસમાં તો ના જ લેવી).

વધુ દુઃખાવો દૂર કરવા માટે :

- **આઇબુપ્રોફેન** : વધુ માત્રામાં (૮૦૦ મિગ્રા. દિવસમાં ત્રણવાર) લેવાથી અસરકારક છે પરંતુ ડૉક્ટરની સલાહ વગર આટલી માત્રા ના લેવી.
- **કોડીન** : ઓપીએટ કુટુંબની આ દવા ઓપરેશન બાદના દુઃખાવામાં કે વાગવા-પાકવાથી થતા વધારે પડતા દુઃખાવામાં ઉપયોગી છે. પણ લાંબો સમય આ ગોળી લેવાથી તેની આદત પડી જાય છે. અતિશય વધારે દુઃખાવા માટે કોડીન વધુ માત્રામાં લઇ શકાય. ડૉક્ટરની સલાહ જરૂર લેવી.
- **મોર્ફીન** : આ પણ ઓપીએટ કુટુંબની ખૂબ શક્તિશાળી દવા છે. તે કેન્સર અને એઇડ્ઝના છેલ્લા સ્ટેજમાં વપરાય છે. તે ડૉક્ટરની સૂચનાથી જ મળે છે કારણ કે તે એક નશાકારક દ્રવ્ય છે. તેની આદત પડી ગયા પછી પાછા ફરવું મુશ્કેલ હોય છે.

૫.૩ બાળજન્મ કે ગર્ભપાત પછી વધારે લોહી વહેતું હોય તેની દવા :

અર્ગોમેટ્રીન કે ઓકસીટોસીન જેવી દવાઓ ગર્ભાશય અને તેની રક્તવાહિનીઓનું સંકોચન કરે છે. માટે ભારે લોહી વહેતું હોય તે અટકાવવા માટે કે તેની સારવાર માટે તે ખૂબ ઉપયોગી બને છે. સુવાવડમાં મેલી પડી ગયા પછી ખૂબ લોહી વહેતું હોય તે સમયે અર્ગોમેટ્રીન ખૂબ કામ આવે છે. તે સ્નાયુમાં લેવાનું ઇંજેકશન છે. તેને નસમાં આપવું નહીં. આ દવા બાળજન્મ પહેલાં કે મેલી પડ્યા પહેલાં કદી આપવી નહીં. જે બેનોને ઉંચા લોહી દબાણનો રોગ છે તેમને પણ આ દવા આપી શકાય નહીં.

ઓક્સીટોસીન પણ બાળજન્મ પછી ભારે રક્તસ્ત્રાવને અટકાવવામાં ઉપયોગી છે. બાળક બહાર આવે તે પહેલાં ઓક્સીટોસીનનો ઉપયોગ કરવાથી કોઇવાર ગંભીર પરિણામ આવે છે. તેથી તેનો આવો ઉપયોગ સામાન્ય રીતે કરવો નહીં. કોઇક સંજોગોમાં નિષ્ણાત ડૉક્ટર આવો નિર્ણય લઇ શકે છે અને તેનું નસમાં ઇંજેક્શન આપવાથી પરિણામ મેળવી શકાય છે. સુવાવડનું દર્દ ઝડપી બનાવવા માટે તેનો સામાન્ય ઉપયોગ તે દવાનો દુરુપયોગ છે અને તે માતા અને બાળક બંને માટે જોખમકારક છે.

૫.૪ એલર્જી માટેની દવાઓ :

ઘણીવાર દવાઓ, ખાવાની વસ્તુ, સ્પર્શમાં આવતું રસાયણ કે શ્વાસમાં જતી હવાને કારણે કેટલાકને એલર્જીનું રીએક્શન આવે છે. સામાન્ય રીતે ખંજવાળ, ફોલ્લીઓ કે છીંકો આવવી તે હળવા પ્રકારની એલર્જી છે. જ્યારે કેટલીકવાર ગંભીર રીએક્શનથી વ્યક્તિ બેહોશ (શોકમાં જાય છે) થઇ જાય છે અને ક્યારેક મૃત્યુ પણ થાય છે.

આ પુસ્તકમાં આપણે કેટલીક દવાઓથી થતા રીએક્શન વિશે વાત કરી છે. હળવું રીએક્શન આવે તોપણ દવા તરત જ બંધ કરી દેવી જોઇએ અને ફરી ક્યારેય ના લેવી. એલર્જીનું રીએક્શન કેવું છે તેના આધારે નીચેની ત્રણ પ્રકારની દવાઓ તેને શમાવી દેવા માટે વાપરી શકાય છે.

એન્ટીહીસ્ટામીન્સ :

ઉદા. : ડાઇફીનહાઇડ્રામાઇન, હાઇડ્રોક્સીઝીન, પ્રોમીથેઝીન, વગેરે. આમાંની કોઇ દવાઓ સગર્ભા કે ધાત્રી માતાઓ માટે સલામત નથી. છતાં પ્રોમીથેઝીન સૌથી ઓછી ભયજનક છે. જો કે ડાઇફીનહાઇડ્રામાઇન બધે મળે છે અને સસ્તી છે, તેથી સામાન્ય ઉપયોગમાં તે વધુ વપરાય છે.

સ્ટીરોઇડસ : ડેક્સામીથાઝોન, હાઇડ્રોકોર્ટીઝોન વગેરે. ધાવણ આપતી બેનો અને સગર્ભા બેનો માટે ડેક્ઝામીથેઝોન વધુ સારી દવા છે.

એપીનેફ્રીન અથવા એડ્રીનાલીન : ધાવણ આપતી અને સગર્ભા બેનો માટે સલામત છે.

સ્ત્રીઓનું જીવન બચાવી શકે તેવી કેટલીક દવાઓ :

તમે જો ગામમાં રહેતા હોય તો થોડીક તાલીમ પછી નીચે જણાવેલી દવાઓ વાપરી શકો. આ દવાઓનો વ્યસ્થિત ઉપયોગ કરવાથી ઘણી સ્ત્રીઓને મદદરૂપ થઇ શકો છો.

સમસ્યા	દવાઓ
૧. પેઢુમાં ચેપ	૧. ડોકસીસાઇકલીન, ટેટ્રાસાઇકલીન, નોરફ્લોકસાઝીન, મેટ્રોનીડાઝોલ.
૨. મૂત્ર માર્ગનો ચેપ.	૨. એમ્પિસીલીન, જેન્ટામાઇસીન, કોટ્રાઇમોક્સાઝોલ.
૩. સુવાવડ પછી કે ગર્ભપાત પછી ખૂબ લોહી જવું.	૩. ઓકસીટોસીન, અર્ગોમેટ્રીન
૪. સૂવાવડ પછી કે ગર્ભપાત પછી ચેપ થવો.	૪. એમ્પિસીલીન અથવા પેનીસિલીન, જેન્ટામાઇસીન, ક્લોરામફેનીકોલ.
૫. સુવાવડમાં કે તે પછી ખેંચ આવવી (ટોકસેમીયા).	૫. ડાયાઝીપામ અથવા મેગ્નેશિયમ સલ્ફેટ
૬. બળાત્કાર પછી, કે નિરોધ તૂટી ગયો હોય કે અન્ય તાત્કાલીક ગર્ભનિરોધક ગોળી માટે	૬. ઓછી માત્રામાં ઇસ્ટ્રોજન-પ્રોજેસ્ટરોન હોય તેવી ગોળીઓ કે પછી અન્ય હાઇ ડોઝ ગર્ભનિરોધક ગોળીઓ (લીલા પાના જુઓ)
૭. એલર્જીનું રીએક્શન	૭. એપીનેફ્રીન, ડાઇફીનહાઇડ્રેમાઇન, હાઇડ્રોકોર્ટીઝોન કે ડેકસામીથાઝોન.

ખાસ યાદ રાખો :

ઉપરોક્ત દવાઓની કીટ/થેલી તમે વાપરી શકો પણ તે તમે વખતોવખત કોઈ પણ સ્ત્રી રોગ નિષ્ણાતના માર્ગદર્શનમાં જ વાપરી શકો છો. આપણા દેશના કાયદા પ્રમાણે આ દવાઓ દાક્તરની સૂચનાથી જ તમે વાપરી શકો. તેનો અર્થ એ કે તમે કોઈ દાક્તરના વડપણ હેઠળ તેઓની જવાબદારી અને સૂચના મુજબ જ આ દવાનો ઉપયોગ કરી શકો છો. તેથી આ અંગે પ્રયોગો ન કરતાં તમારા વિસ્તારમાં કામ કરતી કોઈ સ્વૈચ્છિક સંસ્થાનો અથવા કોઈ ભલા દાક્તરનો સંપર્ક કરો અને આ સ્ત્રી જીવન રક્ષક થેલીનો ઉપયોગ કરો.

મારી સ્વાસ્થ્ય નોંધ

મારી સ્વાસ્થ્ય નોંધ