

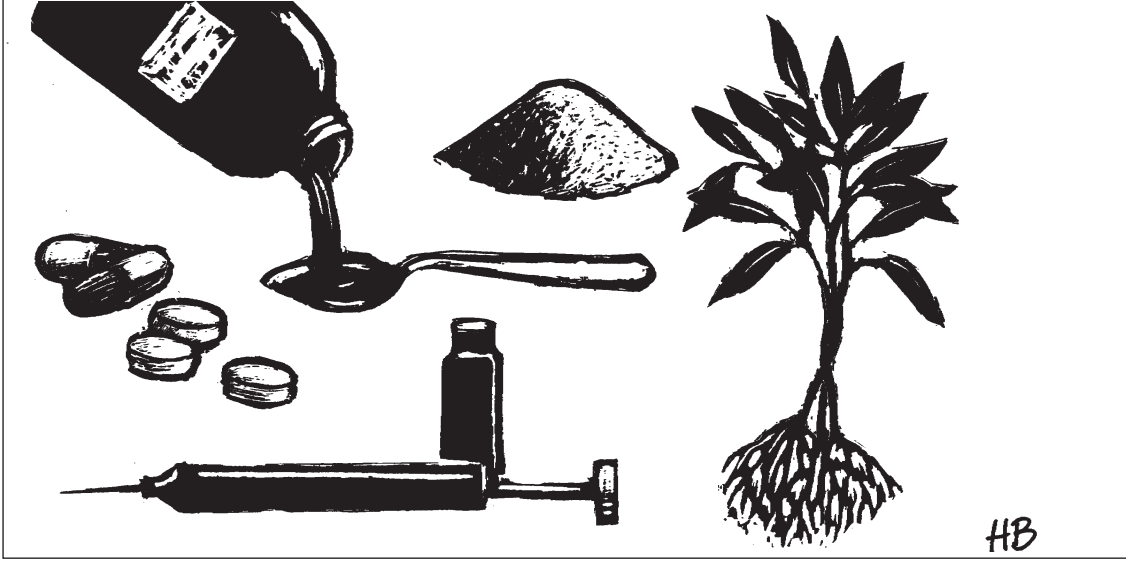
भाग- २९

यस भागमा

औषधी प्रयोग गर्ने निर्णय गर्ने तरिका	४४८
औषधीहरूको खतरापूर्ण प्रयोग	४४९
सुरक्षित ढंगले औषधी कसरी प्रयोग गर्ने ?	४५०
यस पुस्तकमा उल्लिखित औषधीहरूको प्रयोग गर्ने तरिका	४५१
जेनिरिक नाम र व्यापारिक नाम	४५१
औषधीहरू विभिन्न बनावटमा पाइन्छन्	४५२
औषधी कति लिने ?	४५२
औषधी कुन बेला लिने ?	४५४
औषधीको अनावश्यक असर (Side-effects)	४५६
सावधानीहरू (Precautions)	४५६
औषधी बढी मात्रामा लिँदा हुनसक्ने हानीहरू	४५७
औषधीका प्रकारहरू	४५८
एन्टिमाइक्रोवियल	४५८
पारासिटामोल (सिटामोल, सुपा, साइमोल)	४६०
सुत्केरी भएपछि वा गर्भपात भएपछि अत्यधिक योनिरक्तस्राव रोक्नका लागि औषधीहरू	४६१
एलर्जी प्रतिक्रिया हुँदा प्रयोग गर्नुपर्ने औषधीहरू	४६१
महिलाका लागि जीवनरक्षक औषधीहरू	४६२

यो पुस्तकमा हामीले धेरै औषधीहरूको बारे सुझाव गरेका छौं । यस भागमा ती औषधीहरूको सुरक्षित किसिमले प्रयोग गर्ने तरिका बताएका छौं ।

महिलाको स्वास्थ्यमा औषधीहरूको प्रयोग



औषधीहरूले रोग विरुद्ध लड्न र रोगबाट आराम गराउन सहयोग गर्छन् । औषधीहरू मुख्यतया आधुनिक वा परम्परागत गरी दुईखाले बढी प्रचलनमा हुन्छ । यो पुस्तकमा हामीले आधुनिक औषधीहरूको प्रयोग गर्नेबारे कुरा गरेका छौं । हुनत परम्परागत उपचार विधिहरूको कुरा गर्नु पनि राम्रो हुन्छ तर ती विधिहरू समुदाय-समुदायबीच फरक भएकाले चर्चा गर्न कठिनाई पर्छ । यदि आवश्यक परे आफ्ना गाउँका वैद्य, वैदाङ्गीलाई सोध्नु राम्रो हुन्छ- यी विधिहरूले पनि कयौं स्वास्थ्य समस्याहरूमा काम गर्नसक्छन् । (अरू जानकारीका लागि परम्परागत उपचार विधिको प्रयोग पृष्ठ २२ मा हेर्नुहोस्) ।

औषधीहरू प्रयोग सुरक्षित ढंगले गर्नु ज्यादै महत्वपूर्ण कुरा हो । उचित ढंगले प्रयोग गरेमा औषधीहरूले ज्यान बचाउँछन् तर अनुचित ढंगले प्रयोग गरेका औषधीहरूले खराबी गर्न सक्छन् र कहिलेकाहीं ज्यान लिन पनि सक्छन् । उदाहरणका लागि केही औषधीहरूले गर्भवतीलाई वा स्तनपान गराउने महिलालाई वा दूध चुस्ने शिशुलाई स्वास्थ्य समस्याहरू उब्जाइदिन्छन् । कुनै-कुनै औषधीहरू व्यक्तिको स्वास्थ्यका लागि खतरनाक समस्याहरू (खराब असर) को कारण बन्न सक्छन् । एकैपटक ज्यादा मात्रामा औषधी लिंदा वा पटक-पटक औषधी प्रयोग गर्दा पनि तपाईं हामीलाई नोक्सानी गर्छ ।

यस अध्ययनमा महिलाका स्वास्थ्य समस्याहरू उपचार गर्नका लागि औषधीहरू सुरक्षित ढंगले प्रयोग गर्ने भन्ने बारेमा कुरा गरिनेछ । यसैगरी यहाँ महिलाको स्वास्थ्य सुधार गर्न कुनबेला औषधीहरू प्रयोग गर्ने भनेर निर्णय लिनसक्ने जानकारी पनि दिइएको छ ।

► औषधीहरू उपयोगी हुनसक्छन् तर तिनीहरू कुनै पनि हालतमा स्वस्थ जीवन, व्यवहार, पौष्टिक खाना र असल स्वास्थ्य सेवाको विकल्प हुन सक्दैनन् ।

औषधी प्रयोग गर्न निर्णय गर्ने तरिका

- “औषधी प्रयोग गर्न आवश्यक परेको थाहा पाउन अरू जानकारीका लागि स्वास्थ्य समस्याहरूको समाधान कसरी गर्ने” (पृष्ठ १८) र “स्वास्थ्य सेवा प्रणाली” (पृष्ठ ३२) नामक पाठहरू हेर्नुहोस् ।

कयौं मान्छेले असल स्वास्थ्य सेवाका लागि सधैं नै औषधी आवश्यक पर्छ भन्ने सोच्दछन् तर औषधीहरूले स्वास्थ्य समस्याहरू मात्र ठीक गर्छन् । यी समस्याहरूको कारण ठीक पार्न सक्दैनन् । अझ कुनै-कुनै स्वास्थ्य समस्याहरूलाई औषधीहरूले राम्ररी निको पार्न सक्दैनन् । कयौं यस्ता समस्याहरू छन् जसलाई प्रशस्त पानी पिउने र आराम लिनासाथ निको हुन सक्छन् । यसकारण औषधी लिने बेलामा साच्चै नै औषधीले आफ्नो समस्यालाई ठीक पार्छ भन्नेमात्र निश्चित भएमात्र लिनु राम्रो हुन्छ ।

यसकारण औषधी लिने बेलामा आवश्यक छ-छैन भनेर निर्णय लिन निम्न कुराहरूमा एक पटक विचार गर्नुपर्छ ।

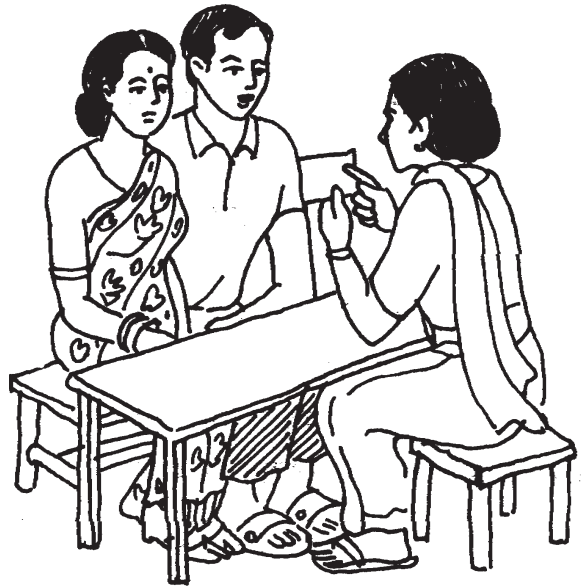
- मेरो रोग कति गम्भीर छ ?
- औषधी नलिईकन नै म निको हुन सक्छु कि ?
- आराम गर्दा वा खानेकुरा बार्दा मलाई ठीक हुन्छ कि ?
- कुनै घरेलु औषधीले ठीक हुन्छ कि ?
- औषधीहरू प्रयोग गर्दा फाइदा भन्दा खर्च र हानी बढी हुन्छ कि ?



स्वास्थ्य कार्यकर्ताका लागि

औषधी सिफारिस गर्दा निम्न निर्देशकालाई सम्भन्नुहोस् :

१. औषधी असल स्वास्थ्य सेवाको विकल्प होइन : असल स्वास्थ्य सेवाको मतलब किन कुनै व्यक्तिलाई स्वास्थ्य समस्या हुने गर्छ, उनले के गर्दा आराम पाउँछन् र त्यो समस्यालाई फेरि आउन नदिन के गर्न सकिन्छ भनेर व्याख्या गर्नु हो ।
२. औषधी कसरी प्रयोग गर्ने भनेर राम्ररी निर्देशन दियो भने मात्र औषधी सुरक्षित र सहयोगी हुन्छ : (यस पाठको पृष्ठ ४७४ देखि ४७६ पृष्ठहरू हेर्नुहोस्) महिलाले तपाईंका निर्देशनहरू राम्ररी बुझे-नबुझेको निश्चित हुनुहोस् ।
३. तपाईंले महिलाको विश्वास र त्रासलाई राम्ररी बुझ्नु भयो भने मात्र औषधीको सही ढंगले प्रयोग हुनेछ : यदि कुनै व्यक्तिले धेरै औषधी लियो भने चाँडै निको हुन्छ भन्ने सोचेको छ भने उसले मात्राभन्दा बढी लिन्छ र उसलाई नोक्सानी हुन्छ । यसैगरी महिलालाई औषधीले हानी गर्छ भन्ने मात्र बुझिनु भने उनले औषधी खान्दछन् । त्यस्तै उनले औषधीले कसरी काम गर्छ भन्ने थाहा पाइन् भने औषधी ठीक ढंगले प्रयोग गर्न इच्छुक हुन्छन् ।
४. तपाईंले जाँचेका व्यक्तिलाई सस्तो र सर्वोत्तम उपचार दिन सहयोग गर्नुहोस् : धेरै व्यक्तिहरू औषधीको मूल्यमा चिन्ता गर्छन् । कतिपय अवस्थामा हप्ता वा महिना दिनसम्मको औषधी किन्दा नै परिवारसँग भएको सम्पूर्ण पैसा लाग्न सक्छ ।



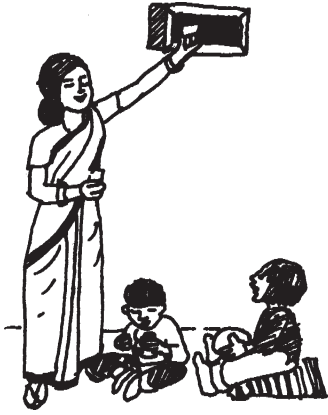
औषधीहरूको खतरापूर्ण प्रयोग

औषधीहरू रोगका विरुद्ध लड्न प्रयोग भइरहेका छन् तर औषधीहरू प्रयोगका आफ्नै खतराहरू छन्। अनुचित प्रयोग गरेमा औषधीहरूले हानी गर्न वा मारन पनि सक्छन्। महिलाको स्वास्थ्यमा औषधीको दुरुपयोग हुने गरेका कयौं उदाहरणहरू छन्- ती तल उल्लेख गरिएका छन् :



- अक्सिटोसिन र इर्गोमेट्रिन नामक औषधीहरू बच्चालाई चाँडै जन्म दिन र नाल खसाल्न धेरै नै दुरुपयोग हुने गर्छन्। यी औषधीहरूले महिला र उनको शिशुलाई मारन पनि सक्छन्। दक्ष स्वास्थ्य कार्यकर्ताले यी औषधीहरूलाई नानी जन्मेपछि धेरै नै रक्तस्राव भयो भने प्रयोग गर्न हुन्छ तर गर्भपात गराउन यिनीहरूको प्रयोग गर्नु हुँदैन। यिनीहरूले पाठेघर छेड्न वा फुटाउन सक्छन् र गर्भपात हुनुको सट्टा महिलाको ज्यान जान सक्छ।
- कुनै-कुनै बेला महिला र युवतीहरूले आफ्नो गर्भ तुहाउन एस्प्रिन, औलोका औषधीहरू र इर्गोमेट्रिन जस्ता औषधीहरू प्रयोग गर्न कोसिस गर्छन्। यी औषधीहरूले कहिल्यै पनि गर्भ तुहाउने काम राम्रोसँग गर्न सक्दैनन् बरु यिनीहरूले कुनै-कुनैबेला धेरै समस्याहरू जस्तै विष लाग्ने र ज्यादा प्रयोग गरेमा ज्यान लिने सम्मको काम गर्छन्।
- कयौं महिलाहरू दूध सुकाउन भनेर औषधीहरू प्रयोग गर्छन्। यसरी औषधी कहिल्यै लिनु हुँदैन। बच्चाले दूध चुसाउन छाडेपछि तपाईंको दूध आफै सुक्छ।
- कयौं ठाउँहरूमा महिलाहरूलाई चित्त शान्त पार्न, डर भगाउन र निन्द्रा लगाउन औषधीहरू दिइने गरिन्छ तर यस्ता समस्याहरू जिन्दगीको कठिनाइको कारण उब्जने गर्छन्। धेरैजसो अवस्थामा औषधीहरूले कठिनाइ हराउदैन बरु परिवारको पैसा खर्चमात्र हुनेगर्छ। यसकारण तपाईंलाई (स्नायु वा मस्तिष्कको) समस्या पत्थो भने दक्ष मानसिक स्वास्थ्यका कार्यकर्तासँग जँचाएर मात्र औषधी प्रयोग गर्नुहोस्।
- गर्भपतन हुन नदिन महिलाहरूले डाइथाइल स्टिलवेस्ट्रोल नामक एउटा हर्मोन पश्चिम यूरोप र उत्तर अमेरिकामा १८४१ देखि १९८१ सम्म निकै प्रयोगमा ल्याएका थिए। अहिले यसको प्रयोग गर्न छाडिएको छ- किनकि यसको प्रयोग गरेका कारणले आमाबाट जन्मेका छोरीको योनीद्वार र योनीको क्यान्सर र छोरा भए उसको अन्डको क्यान्सर लाग्ने कारण बन्न पुग्यो। अहिले पनि यो औषधी अफ्रिका र दक्षिण अमेरिका महादेशका केही भागहरूमा गर्भपतन हुन नदिन र दूध सुकाउन प्रयोग भइरहेको छ। यो औषधी प्रयोग नगर्नुहोस्।
- कुनै-कुनै डाक्टरहरू रजोनिवृत्ति महिलाहरूलाई हर्मोन परिपूरक उपचार (Hormone replacement therapy) गर्ने गर्छन्। कुनै-कुनै बेला यी औषधीहरू सहयोगी हुनसक्छन् तर यी औषधी नलिईकन पनि सामान्य र स्वस्थ किसिमले रजोनिवृत्ति उमेर सुरु हुन सक्छ।
- भिटामिन र खनिजजन्य औषधी किन्नु पैसा नाश गर्नु मात्र हो। पोषणयुक्त भोजन परिवारका सबैका लागि सस्तो र स्वस्थकर हुन्छन्। रक्तअल्पता भएकी र गर्भवती महिलाले फलाम चक्की र फोलिक एसिड लिनु पर्छ तर भिटामिन बी_{१२} र कलेजो तत्वरस (Liver extract) को सुईले रक्तअल्पतालाई केही सहयोग गर्दैनन्। यसलाई फलाम चक्की र पौष्टिक भोजनले फाइदा गर्दछन्।

सुरक्षित ढंगले औषधी कसरी प्रयोग गर्ने ?



सबैजसो औषधीहरूलाई चिसो र सुख्खा च्याकमा राख्नुहोस् । नत्र म्याद नजादै उसको असर विग्रन सक्छ । औषधी केटाकेटीले नभेट्ने ठाउँमा राख्नुहोस् । औषधीहरू उनीहरूका लागि मृत्युको कारण पनि बन्न सक्छन् ।

औषधीहरू प्रयोग गर्दा जहिले पनि निम्न निर्देशनहरू पालना गर्नु होस् :

- के यो आवश्यक छ ? निश्चित गर्नुहोस् ।
- कसले औषधी लिन सल्लाह दिएको छ उसँग राम्रो जानकारी लिनुहोस् । तपाईंले जान्नुपर्छ कि :
 - कति मात्रा लिने (भाग) जस्तै मि.ग्रा. वा एम.एल. ।
 - एक दिनमा कतिपटक लिने र कति दिनसम्म ।
- पूरै मात्रा लिइसक्ने : यदि तपाईंले पूरै मात्रा औषधी लिनु भएन भने रोग बल्कन सक्छ ।
- खतरनाक असरका लक्षणहरू थाहा पाउने : औषधीले हुनसक्ने खराब असरहरू वा कहिलेकाहीं हुनसक्ने खतरनाक असरहरूबारे थाहा पाउनुपर्छ । (पृष्ठ ४७८ हेर्नुहोस् ।
- औषधीहरूले कुनै खानासँग खराब प्रतिक्रिया गर्छ भन्ने थाहा पाउने र खाली पेट वा खानापाछि खाँने कुराबारे पनि थाहा पाउने ।
- एकैपटक धेरैथरिका औषधीहरू नलिने : कुनै औषधीहरूले अरू औषधीहरूको काममा बाधा पुऱ्याउँछ । यसैगरी कुनै औषधीले अर्को औषधीले नगर्ने खालका असर गराउन सक्छ ।
- दुई वा दुई भन्दा बढी औषधी तत्वहरू मिसाइएर बनाइएका मिश्रण औषधी किन्दा सावधानी लिनुहोस् : कुनै-कुनै मिश्रणयुक्त औषधीहरू आवश्यक हुन्छन् तर यी महंगा हुन्छन् । त्यसमाथि तपाईंलाई एकखाले औषधी आवश्यक भए पनि अर्को औषधी आवश्यक हुँदैन । उदाहरणका लागि कुनै-कुनै आँखामा राख्ने थोपा औषधी या मल्हमहरूमा एन्टिबायोटिक्स र स्टेरोइड हुने गर्छन् । स्टेरोइडहरू हानीकारक हुनसक्छन् । मिश्रणयुक्त औषधीहरूले धेरै नचाहिएका असरहरू गर्छन् ।
- प्याकेटमा लेबल छ-छैन हेर्नुहोस् : औषधीमा लेबल छैन भने त्यस औषधीको कुन बट्टाबाट निकालेको हो त्यो बट्टा हेर्नुहोस् र त्यसको नाम, मात्रा र बनेको मिति र म्याद रहने मिति लेख्न लगाउनुहोस् ।

पुराना र म्याद नाघेका औषधीहरूको प्रयोग नगरौं ।

म्याद गुज्नुअघि नै औषधीहरूको प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ । म्याद रहने मिति प्याकेट वा बोतलमा सानो अक्षरमा छापिएको हुन्छ । उदाहरणका लागि Exp. 10/29/98 वा Exp. 29/10/98 वा Exp Oct 29/1998 लेखेको छ भने सो मिति भन्दा अघिसम्म मात्र प्रयोग गर्न सकिन्छ । कतिप अवस्थामा औषधि दिँदै नदिनु भन्दा म्याद नाघेकै भएपनि दिनु उपयुक्त हुनसक्छ । तर ती औषधीहरू यस्तो अवस्थामा छन् भने प्रयोग गर्नु हुँदैन:

- चक्की औषधीहरूको रंगमा परिवर्तन आउन थालेको छ भने ।
- भोल औषधी धमिलो भएको र कुनै वस्तु तैरेको छ भने ।
- सुईहरूमा कुनै वस्तु/तैरिरेको देखिन्छ भने ।
- आँखामा राख्ने थोपा औषधीको बोतलमा केही जमेको भए ।
- मिश्रण गर्नुपर्ने औषधीहरू । यदि धुलो औषधी पुरानो ढिक्का परेको वा हल्लाएर खन्याउँदा पनि राम्ररी नघुल्ने औषधीहरू प्रयोग गर्न हुँदैन । मिश्रण गर्नुपर्ने औषधी तुरुन्तै प्रयोग गर्नुपर्छ ।

नोट: म्याद नाघिसकेका औषधीहरू प्रयोग गर्नुहुँदैन । अफ डक्सिसाइक्लिन र टेट्रासाइक्लिन त प्रयोग गर्ने हुँदैन ।

यस पुस्तकमा महिलाका व्याप्त स्वास्थ्य समस्याहरू उपचार गर्ने औषधीहरूको नाम र मात्रा दिइएको छ। औषधी किन्न सक्ने र सुरक्षित प्रयोग गर्नसक्ने हुनका लागि तपाईंहरूले यी कुराहरू पनि जान्नु पर्नेहुन्छ :

- हाम्रो देशमा प्रचलित व्यापारिक नाम (उदाहरणका लागि तल हेर्नुहोस्) ।
- कुन बनावट (भोल, चक्की, सुई आदि) मा उपलब्ध हुनसक्छ (पृष्ठ ४७४) ।
- औषधी कसरी ठीक ढंगले लिने (पृष्ठ ४५२)
- औषधी तपाईंलाई सुरक्षित छ/छैन (पृष्ठ ४५५)
- औषधीहरूको अनावश्यक असर (पृष्ठ ४५६)
- मात्रा बढी वा कम लियो भने के हुन्छ (४५७)
- औषधी नपाइए वा किन्न नसके के गर्ने वा औषधीले एलर्जी गर्न भए वा गर्भवती वा दुध चुसाउने महिलाले के गर्ने (पृष्ठ ४५८)

प्रत्येक औषधीको जानकारी पुस्तकका हरिया पृष्ठहरूमा अन्तिम पाठमा दिइएको छ। (पृष्ठ ४६३) यसैगरी अरू औषधीहरू कसरी किन्ने र सुरक्षित प्रयोग गर्ने भन्ने बारेमा पनि उल्लेख छ।

जेनेरिक नाम र व्यापारिक नाम

धेरैजसो औषधीहरूका दुईवटा नाम हुन्छन् (१) जेनेरिक नाम वा वैज्ञानिक नाम र अर्को व्यापारिक नाम। संसारभर जेनेरिक नाम एउटै हुन्छ। व्यापारिक नाम औषधी कम्पनी पिच्छे फरक-फरक हुन सक्छन्। जेनेरिक नाम एउटै भएका सबै औषधीहरू संसारभर एउटै हुन्। यिनीहरूको काम एउटै हो।

यस पुस्तकमा औषधीको नाम जेनेरिक नाममा उल्लेख गरिएको छ। एक दुई औषधीहरू जस्तै परिवार नियोजनका औषधी र साधनहरू व्यापारिक नाममा पनि उल्लेख छन्। यदि हामीले पहिलो प्राथमिकता दिएका औषधी नपाए त्यही सूचीमा राखिएका अरू औषधीहरू किने हुन्छ।

उदाहरणका लागि : तपाईंका स्वास्थ्य कार्यकर्ताले एमजिट लेखिदिएका छन् तर त्यो नामको पाइएन भने औषधी विक्रेतालाई त्यसको जेनेरिक नाम के हो भनेर सोध्नुहोस्। एमजिटको जेनेरिक नाम मेट्रोनिडाजल हो। जेनेरिक नाम औषधीको लेवल या बढामा लेखिएको हुन्छ। कुनै-कुनै जेनेरिक नाममा लेखिएका औषधी सस्ता हुनसक्छन्।

तर ध्यान दिनुहोस् कि सस्तो भनेर जुन पायो त्यही कम्पनीको औषधी नकिन्नुहोस्। विदेशबाट आउने औषधी भन्दा नेपाली औषधी कम्पनीले बनाएको औषधी गुणस्तरयुक्त छन् भन्ने निश्चितै भन्न सकिन्छ, किनकि खुला सिमानाको कारण नेपालमा नक्कली औषधीहरू पनि बेलाबेलामा बजारमा भेटिएका छन्।

व्यापारिक नाम



जेनेरिक नाम

यस पुस्तकमा उल्लिखित औषधीहरूको प्रयोग गर्ने तरिका

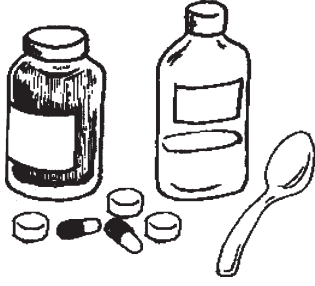


औषधी प्रयोग गर्नुअघि लेखिएको कुरा पढ्नुहोस्

हामी त्यस कम्पनीको औषधी बेच्दैनौं तर यो पनि एकदमै राम्रो हुन्छ।



जेनेरिक नाम एउटै भएकाले सट्टा दिए पनि ठीकै छ तर मात्रा थपघट नगरी उति नै खानुपर्छ।



सुई कसरी दिने ?

औषधीहरू विभिन्न बनावटमा पाइन्छन्

औषधीहरू विभिन्नथरिका बनावटहरूमा पाइन्छन् :

- प्रायजसो चक्की, क्याप्सुल र भोल औषधी खाइन्छन् । कुनै-कुनै खाले योनि र मलद्वारमा राख्ने पनि हुन्छन् ।
- सपोजीटोरी, पेसरीहरूको बनावट योनि तथा मलद्वारमा घुसानका लागि बनाइएका हुन्छन् ।
- सुई औषधीहरू सुईद्वारा छालाभित्र मांसपेशीमा वा सिधै नशामा दिइन्छन् ।
- क्रिम, मल्हम र लोसनहरू योनिभित्र राख्न सकिने र छालामा दल्न सकिने बनावटमा बनाइन्छ । यी औषधीहरू छालाका संक्रमणहरू, खटिराहरू, डावरहरू तथा चिलाउँदा धेरै उपयोगी हुनसक्छन् ।

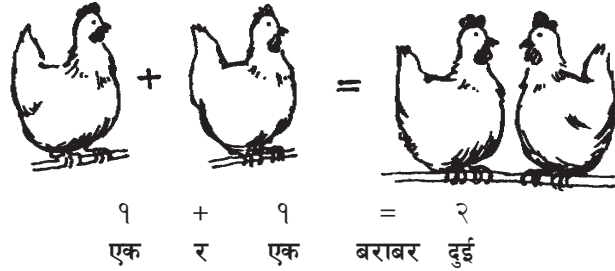
कुनै बनावटको औषधी कुन बेला प्रयोग गर्ने र कति मात्रामा लिने भन्ने कुरा कुन उपलब्ध छ र कुन रोगको उपचार गर्न खोजिदैछ भन्ने कुराले तोक्न सकिन्छ ।

औषधी कति लिने

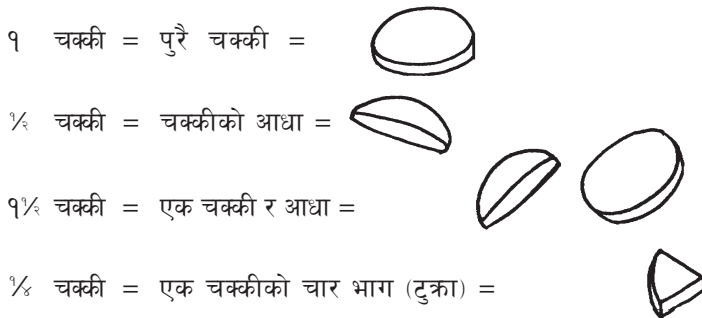
औषधी कसरी नाप्ने ?

धेरैजसो औषधीहरू, खासगरी एन्टिबायोटिक्सहरू विभिन्न तौलहरू र आकारहरूमा आउँछन् । औषधी ठीक परिमाणमा लिंदै हुनुहुन्छ भने एक चक्की वा क्याप्सुलमा कति ग्राम, मिलिग्राम, माइक्रोग्राम वा एकाइ छ भनेर जाँच्नु पर्छ । यदि तपाईंलाई चाहिए अनुसारको तौल वा आकारमा औषधी छैन भने चक्कीलाई टुक्रा पारेर वा दुईवटा पनि लिन सकिन्छ ।

यहाँ केही नमुना दिइएका छन् :
= यस चिन्हको मतलब बराबर
वा उति नै + यस चिन्हको मतलब
र वा जोड्दा



अंश/टुक्राहरू : औषधीको मात्रा एक चक्कीभन्दा कम लेखिएको छ भने भाग वा टुक्रा पारेर खानु पर्छ :



तपाईंले ठीक मात्रा छ/छैन यकिन गर्न नसके अरू कसैलाई सोध्नुहोस् ।

नापका प्रकारहरू

ग्राम र मिलिग्राम- औषधीहरू खासगरी ग्राम र मिलिग्राममा नापिन्छन् ।

१००० मिग्रा = १ ग्राम (१ हजार मिग्राको १ ग्राम)

१ मिग्रा = ०.०१ ग्राम (एक मिग्रा एक ग्रामको हजारौं भाग हो)

उदाहरण :

एस्पिरिन नामक चक्कीमा ३२५ मिग्रा एस्पिरिन तत्व हुन्छ ।



३२५ ग्राम
०.३२५ ग्राम
३२५ मिग्रा

यी सबै नापलाई ३२५ मिग्रा नै भनिन्छ ।

माइक्रोग्राम : केही औषधीहरू खासगरी परिवार नियोजनका चक्कीहरू मिग्रा वा अझ सानो परिमाण माइक्रोग्राममा (Mcg वा μcg) नाप्ने गरिन्छ :

$1 \mu\text{cg} = 1 \text{mcg} = 1/1000 \text{Mg} (0.001) \text{mg}$

यसको मतलब एक मिलिग्राममा
१००० माइक्रोग्राम हुन्छ ।

एकाइ : कुनै-कुनै औषधीहरू युनिट (एकाइ) वा अन्तर्राष्ट्रिय इकाई (IU) मा नापिन्छन् । जस्तै भिटामिन ए को क्याप्सुलमा २००,००० अ.ई.यू. लेखिएको छ ।

भोल औषधीको नाप : कहिलेकाहीं भोल औषधी खानका लागि निश्चित परिमाण (मात्रा) बताइन्छ । जस्तै १० एम.एल. वा १० मिलिलिटर वा १० सिसी । एक सिसी (क्युबिक सेन्टिमिटर) भनेको एक मिलिलिटर (एम.एल.) हो । यदि औषधीको बोतलमा नाप्ने चम्चा वा ड्रपर छैन भने घरमा प्रयोग गरिने चम्चा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

१ ठूलो चम्चा = १५ मिलि



१ सानो चम्चा = ५ मिली



यस्तै उदाहरणका लागि :

एमोक्सिसिलिन चक्की दुईवटा आकारमा वा तौलमा आउँछ : जस्तै २५० मिग्रा, ५०० मिग्रा

यदि एमोक्सिसिलिन ५०० मिग्रा एक-एक चक्की दिनमा तीन पटक खानु भनेको छ तर तपाईंसँग २५० मि.ग्रा. को मात्रा छ भने दिनमा दुई दुई चक्कीका दरले ३ पटकमा ६ वटा खानुपर्ने हुन्छ ।



२५० मिग्रा र



५०० मिग्रा



२५० मिग्रा +



२५० मिग्रा =



५०० मिग्रा

तौलका आधारमा मात्रा

यस पुस्तकमा दिइएका मात्रा वयस्क महिलाका लागि हुन् तर कुनै-कुनै औषधीका मात्राको तौल घटबढ भए खतरा हुनसक्छ ती औषधी लिनु पर्दा व्यक्तिको तौलअनुसार दिनुपर्ने हुन्छ । उदाहरणका लागि जेन्टामाइसिन लिनु आवश्यक भए त्यसको मात्रा ५ मिग्रा/किलोका दरले प्रतिदिन लिनुपर्छ । यसको मतलब एक किलो तौल भएका व्यक्तिले एक दिनमा ५ मिग्रा लिनसक्छन् । यसरी नै ५० किलो भएकी महिलाले २४ घन्टाभित्र २५० मि.ग्रा.सम्म लिन सकिन्छन् । यो परिमाणलाई २४ घन्टामा कतिपटक दिने भनेर भाग लगाउन सकिन्छ । जसअनुसार जेन्टामाइसिन दिनमा ३ पटक ८० मिग्राका दरले बिहान, दिउँसो र रातमा दिने गरिन्छ ।



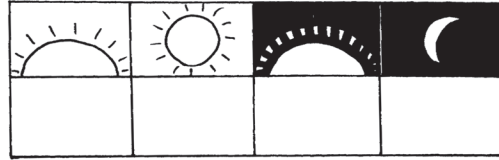
औषधीहरू कुन बेला लिने ?

औषधीहरू ठीक-ठीक समयमा लिनु आवश्यक छ। कुनै औषधी दिनमा एक पटक लिँदा हुन्छ भने तर धेरैजसो सोभन्दा बढी लिनुपर्ने हुन्छ। औषधी ठीक समय खान घडी चाहिन्छ भन्ने छैन। यदि कुनै चक्की आठ-आठ घण्टामा वा दिनमा तीन पटक एक-एक चक्की खानु भनेको छ भने बिहान घाम उदाउँदा, दिउँसो र राती सुत्ने बेलामा खाँदा हुन्छ। यसैगरी दिनमा ४ पटक भनेको छ भने बिहान एउटा, मध्याह्नमा एउटा, सूर्यास्तमा एउटा र राती सुत्ने बेलामा एउटा लिनुपर्छ।

महत्वपूर्ण

- सम्भव भए औषधी खाँदा उठेर वा बसेर खानु पर्छ। साथै एक गिलास पानी पिउनु राम्रो हुन्छ।
- यदि बान्तासँगै औषधी निस्केमा फेरि औषधी खानुपर्छ।
- यदि परिवार नियोजन चक्की खाएको ३ घण्टाभित्र बान्ता भयो भने फेरि चक्की खाँदा गर्भ रोक्ने निश्चित हुन्छ।

तपाईं पढ्न नजान्नेलाई औषधी दिंदै हुनुहुन्छ भने तलको चित्र राम्ररी बनाइदिनुहोस् र बुझाइ दिनुहोस् :



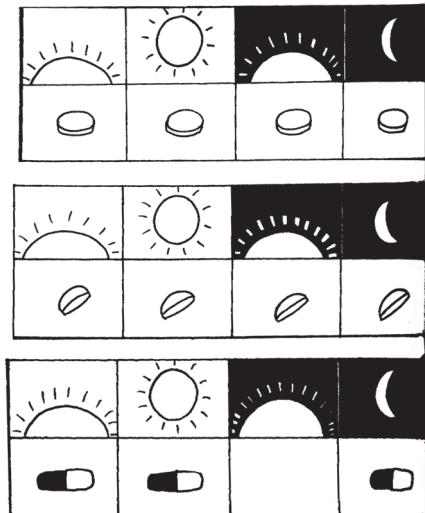
चित्रको मुनि रहेको खाली ठाउँमा वा परिमाण लेखेर राम्ररी बुझाइदिनुहोस् :

औषधी मात्रा

यसको मतलब एकएक चक्की दिनको चारपटक।
१- सूर्योदय, १- मध्याह्न १- घाम डाँडामा पुगेपछि र १ रातमा।

यसको मतलब आधा आधा चक्की चारपटक

यसको मतलब १-१ क्याप्सुल दिनमा ३ पटक



औषधी लिन नहुने अवस्थाका महिलाहरू

कुनै-कुनै औषधीहरूले कुनै-कुनै व्यक्तिलाई वा कुनै-कुनै अवस्थामा खतरा गराउन सक्छन्। यसकारण महिलाहरूले यस्ता-यस्ता अवस्थाहरूमा औषधी प्रयोग गर्नुअघि ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ।

- **गर्भवती वा शिशुलाई दुध चुसाइरहेकी महिलाले** खाएका औषधीहरू बच्चाले दुध चुस्दा सँगै खान्छ। यसकारण **औषधी लिने बेलामा यसले बच्चालाई खतरा पुऱ्याउँछ/पुऱ्याउँदैन** पत्ता लगाउनु पर्छ। गर्भावस्था र स्तनपान गराउँदा महिलालाई हानी गर्ने औषधीहरूको उल्लेख गर्दा यस पुस्तकमा खतराको चिन्ह दिइएको छ।

हुन त विरामी हुँदा उपचार गर्ने पर्छ। यसकारण विरामी पर्दा वा रक्तअल्पता हुँदा औषधी लिनुहोस्। यी अवस्थाहरूमा बच्चालाई हानी नपुऱ्याउने औषधीहरू पनि पाउन सकिन्छ।

- **कलेजो र मृगौलाका दीर्घ रोगीहरू**। औषधीहरू धेरैजसो कलेजोमा पुगेर पाचन हुन्छन् र मृगौलाले पिसावसँगै निस्कासन गर्छ। यसकारण यी अंगहरूले काम गरिरहेका छैनन् भने औषधीहरू शरीरबाट ननिस्केर विषालु बन्न सक्छन्।
- **पेट तथा आन्द्रामा घाउ (ग्याष्ट्रिक) भएकाले** : औषधीहरू जस्तै एस्पिरिन र आइबुप्रोफेनले पेटमा रक्तस्राव गराउन सक्छन् र दुखेको वा छाती पोले जस्तो अनुभव गराउँछन्। यी औषधीहरू प्रयोग गर्नुपर्ने भएमा खानापछि खाने गर्नुहोस्।
- **औषधीको एलर्जी भएको भए**। यदि तल उल्लेख गरिएका जस्ता चिन्हहरू औषधी लिएपछि देखापरे भने त्यो औषधीको एलर्जी हुनसक्छ :
 - छालामा प्रायजसो सुन्निएर रातो र चिलाउने डाबर उठ्नु।
 - सुन्निनु।
 - निल्ल वा श्वास फेर्न गाह्रो हुनु।

एलर्जीको मतलब हाम्रो शरीरले औषधीसँग मिलेर रोगका विरुद्ध लड्नुको सट्टा औषधीसँग लड्ने अवस्था हो। एलर्जी प्रतिक्रिया खासगरी पेनसिलिन समूह र सल्फा समूह वा एन्टिब्याक्टेरियलले गर्छन्। यसकारण कुनै एक समूहका औषधीले प्रतिक्रिया गरेका छन् भने कहिल्यै पनि अर्को पटक त्यही समूहका औषधीको प्रयोग गर्नु हुँदैन। एन्टिवायोटिकहरू र तिनीहरूका समूहबारे बढी जानकारीका लागि ४५८ पृष्ठमा हेर्नुहोला।

महत्वपूर्ण : एक पटक कुनै औषधीले एलर्जी प्रतिक्रिया गरेका छन् भने त्यो औषधी लिने हुँदैन। लिएमा यसले डरलाग्दो प्रतिक्रिया वा मृत्यु समेत गराउँछ।

महत्वपूर्ण : औषधी लिएपछि छाला वा डाबर, मुख सुन्निनु वा निल्ल र श्वास फेर्न गाह्रो भए तुरुन्तै उपचार केन्द्र जानुहोस्।



सावधान



= गर्भवतीले होसियारीपूर्वक पढ्ने

सावधान



= स्तनपान गराउने महिलाले होसियारीपूर्वक पढ्ने



= गर्भवतीले प्रयोग नगर्ने



= स्तनपान गराउनेले प्रयोग नगर्ने

► हरियो पानामा गर्भवती र स्तनपान गराउने महिलाले प्रयोग गर्न नहुने औषधीहरूमा माथिका चिन्हहरू दिइएको छ।



यातायात



औषधीको अनावश्यक असरहरू (Side-effects)

औषधीहरूले रोग विरुद्ध काम गर्छन्- तर तिनीहरूले शरीरमा अरुखाले असरहरू पनि गर्न सक्छन् । ती असरहरू कुनै-कुनै हानीकारक नभए पनि दिक्क पाछुन् वा दुःख मात्र दिन्छन् । कुनै-कुनै भने हानीकारक नै हुन्छन् । जस्तै मेट्रोनिडाजोल औषधी खाँदा जिब्रोमा काई लागि जे खाएपनि उघाल लागेको खाना खाए जस्तो तितो हुन्छ यस्तो असरले लाक्षणिक दुःख दिए पनि हानीकारक होइन । तर कुनै-कुनै ज्यादै हानीकारक हुनसक्छन् । जस्तै जेन्टाइमाइसिन कानामाइसिन नामक एन्टिबायोटिकहरूले कहिलेकाहीं मृगौला र सुन्न सक्ने कानको शक्तिलाई क्षति नै पुऱ्याइदिन सक्छन् ।

त्यसैले औषधी प्रयोग गर्नुअघि के कस्ता अनावश्यक असरहरू गर्दछन् पत्ता लगाउनुहोस् । यस पुस्तकमा प्रयोग गर्न भनिएका औषधीको प्रयोग गर्नुअघि यसका लागि सम्भावित अनावश्यक असरहरूबारे बुझ्न यसै पुस्तकको 'हरिया पानाहरू' पढ्नुहोस् ।

महत्वपूर्ण : यदि औषधीको प्रयोग गरेपछि टाउको भारी हुने, कान कराउने वा सास बढ्ने वा सूचीकृत अनावश्यक असरहरू नलेखिएका बाहेक असर गरे जस्तो लागे तालिम प्राप्त स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूसँग सम्पर्क राख्नुहोस् । यी चिन्ह/लक्षणहरूका औषधीको मात्रा बढी भएर पनि भएका हुनसक्छन् ।



सावधानीहरू (Precautions)

कुनै-कुनै औषधीहरू प्रयोग गर्दा विशेष सावधानी लिनुपर्ने हुन्छ । यसकारण कुनै पनि औषधी लिनुभन्दा अघि स्वास्थ्य कार्यकर्तासँग निम्न कुराहरू बुझ्नुहोस् ।

- कुनै औषधी प्रयोग गरिरहेको भए । कुनै औषधी आफूले प्रयोग गरिरहेको र सुरक्षित भए पनि अर्को औषधी थप हुन गएमा कुनै-कुनैले हानी गर्न सक्छन् वा ती दुईमध्ये कुनैको वा दुवैको असर घट्नु/कम हुनसक्छ ।
- बच्चालाई दिनुपर्ने भएमा । बच्चालाई कम मात्रा दिनु पर्छ । यसका लागि औषधीविज्ञ तथा स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई मात्रा तोक्न लगाउनु पर्छ ।
- वृद्धलाई प्रयोग गर्नुपर्ने भएमा । वृद्धको शरीरमा औषधी पचन लामो समय लाग्ने भएकाले वयस्क व्यक्तिको मात्रा भन्दा कम मात्रा औषधी दिइनु पर्छ ।
- पुङ्को/सानो, दुब्लो र कुपोषित भएमा । यस्ता व्यक्तिलाई कम मात्रामा औषधी दिइनु पर्छ जस्तै टी.वी., उच्चरक्तचाप र छारेरोग वा अन्य कतिपय स्वास्थ्य समस्याहरू ।

औषधी प्रयोग गर्दा जान्नुपर्ने कुराहरू

खाना र औषधी

साधारणतया धेरैजसो औषधीहरू जतिबेला खाए पनि हुन्छ तर धेरैजसो एन्टिबायोटिक र औषधीहरू खानाखानु भन्दा १ घन्टा अघि वा खाना खाएको २ घन्टा पछि वा खाली पेटमा खाँदा राम्ररी काम गर्दछ ।

कुनै-कुनै औषधीले पेट वा आन्द्रालाई घाउ पार्न सक्ने भएकाले त्यस्ता औषधीहरू खानासँग वा खानाखाएको लगत्तै खानुपर्ने हुन्छ ।

वान्ता भइरहेको भए वा वाकवाकी आउन खोजे जस्तो हुँदा सुख्खा खाना जस्तो भात, रोटी वा विस्कटसँग औषधी खानुपर्छ ।



औषधी बढी मात्रामा लिंदा हुनसक्ने हानीहरू

कुनै-कुनै व्यक्तिहरू औषधीको मात्रा जति बढी खायो उति नै चाँडो रोग निको हुनसक्छ भन्ने गलत धारणा राख्छन् । यदि एकैपटकमा बढी मात्रा वा चाँडोचाँडो वा धेरै दिनसम्म खाने गर्दा औषधीले हानी गर्न सक्छ ।



एकै पटक ४-५ चक्की औषधी खाइहाले भने त दुःखेको निको भइहाल्छ नि ?

कहिल्यै पनि सल्लाह दिएभन्दा बढी मात्रामा औषधीको प्रयोग नगर्नुहोस् ।

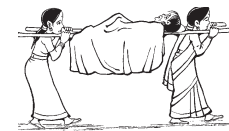
बढी मात्रामा औषधी प्रयोग गर्दा निम्न असरहरू हुनसक्छन् :

- वाकवाकी लागेजस्तो हुनु
- वान्ता लाग्नु
- पेट दुख्नु
- टाउको दुख्नु
- टाउको भारी हुनु
- कान कराउनु
- स्वाँ-स्वाँ बढ्नु

यीमध्ये कतिपय असरहरू कुनै-कुनै औषधीहरूका अनावश्यक असरहरू पनि हुनसक्छन् । यदि ती आफूले प्रयोग गरेका औषधीले गर्नसक्ने अनावश्यक असरहरू होइनन् जस्तो लागे औषधी दिने वा तालिम प्राप्त स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूसँग सम्पर्क राखी हाल्नुपर्छ ।

विषालु हुनसक्ने : औषधी ज्यादै बढी मात्रा प्रयोग गरे (उदाहरण भोल औषधी भए आधा बोतलभन्दा बढी वा चक्की भए मात्रा भन्दा बढी चक्की) मा कुनै पनि व्यक्तिका लागि खास गरी बालबच्चाका लागि विष हुनसक्छ । यस्तो बेला निम्न कामहरू गर्नुहोस् :

- बान्ता गरेर निकाल्न लगाउनुहोस् । उनले यसो गर्दा औषधीले काम गर्न थाल्नुअघि नै औषधी बाहिर निस्कन्छ र कममात्र हानी पुऱ्याउन सक्छ ।
- चार्कोल (activated charcoal) नामक औषधी खुवाउनु होस् (पृष्ठ ४७० हेर्नुहोस्) । यस औषधीले कुनै-कुनै प्रकारका औषधीहरूलाई सोसेर त्यसको विषालु असरलाई कम गराइदिन्छ ।
- तुरुन्त उपचार सेवा लिन स्वास्थ्य संस्थामा लग्नुहोस् ।



यातायात

औषधीहरूका प्रकारहरू



रोग

गै पिच्छे, भिन्न-भिन्न प्रकारका औषधीहरू प्रयोग गरिन्छन् । कसैले रोग वा स्वास्थ्य समस्या पुरै निको पार्छन् भने कसैले रोग वा समस्याका लक्षणहरूलाई मात्र ठीक गर्छन् वा कम पार्छन् । कुनै-कुनै बेला स्वास्थ्य समस्याको सबभन्दा उपयुक्त औषधी लिन सकिदैन किनकि :

- बजारमा वा आफू बस्ने ठाउँमा नपाइनाले ।
- गर्भवती वा स्तनपान गराउनेका लागि असुरक्षित हुनसक्ने भएकाले ।
- एलर्जी गराउने भएकाले ।
- औषधी प्रतिरोध गरिसकेको समुदाय वा ठाउँमा त्यस औषधीले काम गर्न नसक्ने हुनाले ।

यदि यस्तो भएमा यस्तो औषधीको सट्टा अर्को उत्तिकै काम गर्ने खालका औषधी बदल्नु पर्छ । यस पुस्तकमा उपचारका लागि सबभन्दा उपयुक्त औषधी नपाए विकल्पका लागि अरू औषधी उल्लेख गरिएका छन् तर औषधीको छनौट स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई नै गराउनु राम्रो हुन्छ ।

एन्टिमाइक्रोबियल

हामीलाई विभिन्न कारणहरूले रोगहरू लाग्ने गर्दछन् । तीमध्ये एउटा कारण- सूक्ष्म जीव अर्थात् किटाणु वा जीवाणुको संक्रमणको कारण हो । ती सूक्ष्म जीवहरूको नेपाली भाषाको नाम एकरूपता भेटिदैनन् । हामीले यस पुस्तकमा ब्याक्टेरियालाई किटाणु, भाइरसलाई जीवाणु र फङ्गाईलाई हुँसी भनेका छौं । यी सूक्ष्म जीवहरूलाई आँखाले देख्न सकिदैन । आँखाले देख्न नसकिने भएकाले यिनीहरूलाई माइक्रोबियल (Microbial) भनिन्छ । यी सूक्ष्म जीवहरूमध्ये सबैले रोग लगाउँदैनन् । कुनै-कुनैले लगाउने गर्दछन् । रोग लगाउने सूक्ष्म जीवहरूलाई मार्न वा निस्क्रिय बनाउने औषधीलाई एन्टिमाइक्रोबियल (Antimicrobial) भनिन्छ । एन्टिमाइक्रोबियल उत्पत्ति स्रोतका आधारमा र कुनै-कुनै कामका आधारमा विभिन्न समूहहरूमा विभाजन गरिएका छन् । प्रायजसो एउटा समूहको एन्टिव्याक्टेरियलहरूले सबैले उस्तै समस्याहरूमा काम गर्दछन् । यसको मतलब एउटा रोगमा त्यस समूहका जुनसुकै औषधीहरू पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । एउटै समूहको कुनै औषधीले एलर्जी गऱ्यो भने त्यस समूहका सबै औषधीहरूले एलर्जी गर्छन् । यसको मतलब त्यो औषधीको समूहका सट्टा अर्को समूहको औषधी प्रयोग गर्नुपर्छ ।

एन्टिमाइक्रोबियल औषधीलाई मोटामोटी रूपमा निम्न समूहमा बाँड्न सकिन्छ :

सल्फोनामाइड जातका औषधी जस्तै सल्फाडिमिडिन, कोट्रिमोक्साजोल, आँखामा हाल्ने सल्फासिटामाइड, टी.वी. विरुद्ध प्रयोग हुने इथाम्ब्यूटोल । यी औषधीहरू रासायनिक पदार्थले बनाइएका एन्टिव्याक्टेरियल हुन् ।

पेनिसिलिन (Penicillins) समूह : एमोक्सिसिलिन, एन्पिसिलिन, वेन्जाथिन पेन्सिलिन, वेन्जाइल पेन्सिलिन, क्लक्ससिलिन, प्रोकेन पेन्सिलिन आदि । यी हुसी (Fungi) बाट बनाइएका हुन् ।

माइक्रोलाइड्स (Macrolides) समूह : इरिथ्रोमाइसिन, एजिथ्रोमाइसिन आदि ।

टेट्रासाइक्लिन (Tetracyclines) समूह : डक्सिसाइक्लिन, टेट्रासाइक्लिन ।

एमिनोग्लाइकोसाइड (Aminoglycosides) समूह : जेन्टामाइसिन, स्ट्रेप्टोमाइसिन ।

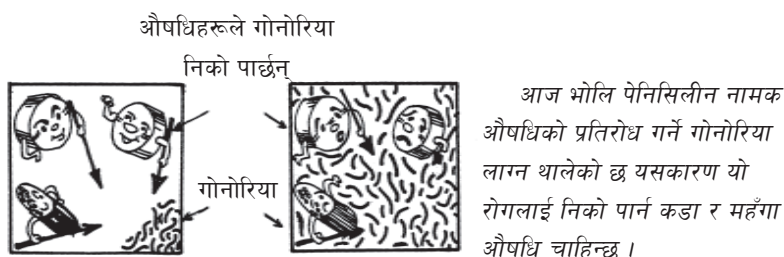
सेफालोस्पोरिन (Cephalosporins) समूह : सेफालेक्सिन, सेफिक्सिम सेफ्ट्राइक्सोन आदि ।

क्विनोलोन (Quinolones) समूह : सिप्रोफ्लोक्ससिन, नरफ्लोक्सिन आदि ।

टिप्पणी : यी माथिका उल्लिखित सबै औषधीलाई एन्टिव्याक्टेरियल भन्न सकिन्छ ।

- **आउँ र औलोका औषधीहरू** : आउँका किटाणुहरू मार्ने तथा यिनीहरूलाई दिसावाट बाहिर निकाल्ने औषधीहरू मेट्रोनिडाजोल, टिनिडाजोल, डाइलोनाक्साइड- फुरेट, औलो ज्वरोका औषधी मेटाकाल्फिन र कालाजारको औषधी सोडियम एन्टिमोनी ग्लुकोनेटलाई एन्टिप्रोटोजुअल भनेर बढी जानिन्छ ।
- **एन्टिफङ्गल औषधीहरू** : दुसी जात (Fungi) का किटाणुहरूले खासगरी छालाको संक्रमण, मूत्र तथा प्रजनन अंगको संक्रमण जस्ता रोग लगाउने गर्छन् । यी रोगका विरुद्ध प्रयोग गरिने औषधीलाई एन्टिफङ्गल भनिन्छ । जस्तै- माइकोनाजोल, निस्टाटिन आदि ।

ध्यान दिनुहोस् : एन्टिव्याक्टेरियल, एन्टिवायोटिक्स, एन्टिप्रोटोजुअल र एन्टिफङ्गल सबै नै एन्टिमाइक्रोबियल औषधी हुन् ।



एन्टिमाइक्रोबियल प्रयोग खतरापूर्ण छ :

- एन्टिमाइक्रोबियल या एन्टिव्याक्टेरियल आवश्यक परेमा मात्र प्रयोग गर्नुहोस् किनकि :
१. एन्टिव्याक्टेरियलले शरीरमा आवश्यक पर्ने फाइदाजनक सूक्ष्म जीवहरू पनि मार्न सक्छ- यसले गर्दा भ्रूणपखाला र योनिमा दुसी संक्रमण गराउन सक्छ ।
 २. कुनै-कुनै एन्टिव्याक्टेरियलले गम्भीरखाले असरहरू गर्छ र एलर्जी गराउँछ ।
 ३. यिनिहरूको अनावश्यक प्रयोग गरिरहँदा रोगका सूक्ष्म जीवले औषधी पचाइदिने क्षमता बढाउँछन् । उदाहरणका लागि पहिला पेनिसिलिन औषधीले गोनोरियाका किटाणु भन्ने सक्थो । अहिले ती किटाणुहरूले औषधी पचाउन थालेर निको हुँदैन ।

पीडा र पीडानाशक औषधीहरू

दुखाइ भनेको तन्तुहरू नष्ट भएका कारणहरू हुने अप्रिय अनुभूति हो । वास्तवमा दुखाइ वा पीडा भनेको मानव शरीरका तन्तुहरू नष्ट भएका कारणले उत्पन्न हुने रोगको लक्षण मात्र हो । यो रोग होइन, लक्षणमात्र हो । मांसपेशी तथा शरीरमा हुने हलुका प्रकारका दुखाइहरू खास गरेर भाइरस नामका जीवाणुहरूद्वारा हुने संक्रमणबाट हुने गर्दछन् भने असैत्य दुखाइहरू सुजन (Inflammation), चोटपटक र आगजनी इत्यादिका कारणबाट हुन्छ ।

साधारणतया दुखाइ कम गर्ने औषधीलाई पीडानाशक औषधी (analgesic) भनिन्छ । चिकित्सकहरूले यो औषधी या यस समूहको औषधीलाई रोगको उपचार सहायक (Treatment adjunct) का रूपमा प्रयोग गर्ने गर्दछन् । रोग निको पार्न भने सम्बन्धित रोगको औषधी नै दिनुपर्छ । कहिलेकाहीँ रोगको कारण पत्ता लाग्न नसके पनि यसको प्रयोग हुने गर्दछ । तर हाम्रो गाउँघरमा अचेल 'अर्थ न बर्थ गोविन्द गाइ, टाउको दुखेको औषधी नाइटोमा लाई' भने भैँ जथाभावी दुरुपयोग भइरहेको छ । धेरैजसो पीडानाशक औषधीहरूमा ज्वरो घटाउने (antipyretic) र सुन्निएको कम गर्ने (anti-inflammatory) गुणहरू पनि समावेश हुन्छन् । यसकारण यदि तपाईंहरूले कुनै पीडानाशक औषधीको पातोमा हेर्नुभयो भने त्यसमा (Analgesic, Antipyretic and Anti-inflammatory) भनेर लेखिएको हुन्छ । यी औषधीहरू कुनै कडा पीडामा प्रयोग गरिन्छन् र कुनै हलुका पीडामा गरिन्छन् । यसैगरी यी औषधीहरू कुनै लत लाग्ने र कुनै लत नबस्ने खालका हुन्छन् । यसकारण पीडाको असर हेरेर मात्र पीडानाशक औषधीको प्रयोग गर्नुपर्छ ।

पारासिटामोल (सिटामोल, सुपा, साइमोल)

यो औषधी धेरैजसो गरेर ज्वरो कम गर्नका लागि प्रयोग भइरहेको छ तर यसले दुखाई पनि कम गराउँछ। यस औषधीलाई पीडानाशकका रूपमा निम्न अवस्थाहरूमा प्रयोग गर्ने गरिन्छ : जस्तै अल्सर (Peptic Ulcer) भएका, वाथको औषधी लिइरहेका, रगत जम्न नदिने औषधी प्रयोग गरिरहेका, एस्पिन खान नहुने तथा रगत जम्नेसम्बन्धी रोगहरू भएका तर पारासिटामोलको एलर्जी भएका, रक्सीको कुलती, मृगौलाको रोगी, हेपाटाइटिस वा अन्य कलेजोका रोगीले भने यो औषधी सेवन गर्नु उचित हुँदैन। पारासिटामोल अत्यधिक मात्रामा सेवा गरेमा यसले कलेजो र मृगौलालाई नराम्रो असर गर्दछ।



एस्पिन (नेस्पिन, डिस्पिरिन, कोल्सप्रिन, विन्सप्रिन, एस्प्रो)

यो पीडानाशक, ज्वरो कम गराउने औषधी हो। यस औषधीमा पीडा कम गर्ने गुण पारासिटामोलमा भन्दा बढी हुन्छ। यस औषधीले सुजनका लक्षणहरूलाई पनि कम गर्दछ। त्यसैले जोर्नी सुन्निएका (arthritis) वा वाथ ज्वरो (rheumatic fever) भएको व्यक्तिलाई यो औषधी दिएमा यसले सुन्निएको कम गर्दछ, जोर्नीको पीडासमेत कम गरी आराम दिन्छ। यो औषधी आदा दुख्ने (माइग्रेन), महिनावारी हुँदाको पीडा (dysmenorrhea) भएको खण्डमा पनि दिन सकिन्छ। एस्पिन रगत जम्नगई हुनसक्ने हृदयाघात (heart attack, stroke) जस्ता समस्याहरूको रोकथाममा उपयोगी छ।

आइबुप्रोफेन (ब्रुफेन, टावालोन, इम्फलाम, आइबुलार, फेब्रिलिक्स)

यो औषधी महिनावारी हुँदा अत्यधिक पीडा (dysmenhorea) भएमा दिन सकिन्छ। आइबुप्रोफेन Rheumatoid arthritis तथा osteoarthritis मा पनि दिन सकिन्छ। विशेषगरी एस्पिन खान नहुने विरामीलाई माथिका रोगहरूमा यो औषधी दिने गरिन्छ। यो औषधी पनि ज्वरो कम गर्न तथा दुखाइ कम गर्नका लागि प्रयोगमा ल्याइन्छ। यो औषधी १२ वर्षभन्दा माथिका बच्चाहरूलाई ज्वरो कम गर्न पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ।

आइबुप्रोफेन लेबलमा लेखिएको भन्दा बढी मात्रामा धेरै पटक र लामो समयसम्म सेवन गर्नु हुँदैन। Arthritis को दुखाइ कम गर्न यो औषधी लिंदै हुनुहुन्छ भने डाक्टर वा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह बमोजिम नियमित रूपमा लिनुपर्दछ।

कडा दुखाइ : यस अवस्थामा कोडिन, मोर्फिन औषधीको प्रयोग गरिन्छ तर यिनीहरूले लत बसाउने हुनाले चिकित्सकको निगरानीमा प्रयोग र बेचबिखन गरिन्छ।

सुत्केरी भएपछि वा गर्भपात भएपछिको अत्यधिक योनिरक्तस्राव रोक्नका लागि औषधीहरू

इगोमेट्रिन अक्सिटोसिन वा मिसोप्रोस्टोल नामक औषधीहरूले योनि र यसमा हुने रक्तनलीहरूलाई खुम्च्याइदिन्छन् । यसैले योनि रक्तस्राव रोक्नका लागि यी औषधीहरू निकै उपयोगी छन् ।

इगोमेट्रिन नामका औषधी साल निस्केपछि हुन सक्ने कडा रक्तस्राव हुन नदिन वा रोक्नका लागि प्रयोग गरिने गरिन्छ । यसको सुई मांसपेशीबाट दिइनु पर्छ । नशाबाट प्रभावकारी हुन सक्दैन । यसैगरी बच्चा ननिस्कीकन वा साल नभरीकन यो औषधी कहिल्यै पनि दिनु हुँदैन । यसैगरी उच्चरक्तचाप भएका महिलालाई पनि यो औषधी दिनु हुँदैन ।

अक्सिटोसिन बच्चा जन्मेपछि सुत्केरीको योनिबाट हुने कडा रक्तस्राव रोक्न दिइने गरिन्छ । बच्चा जन्मनुअघि यो औषधीको कहिलेकाहीं प्रयोग गर्नुपर्ने आवश्यकता पर्दछ । खासगरी आमा र बच्चाको ज्यान खतरामा पर्न लाग्यो भने बेथालाई चाँडो लगाउन वा आमालाई कन्न वा बल गराउन सहयोग पुऱ्याउन यसको प्रयोग गरिन्छ, तर डाक्टर वा तालिम प्राप्त सुडेनीले मात्र यसको सुई नशाबाट दिन सक्छन् ।

मिसोप्रोस्टोल नामक औषधि पेटमा घाउ भई रक्तस्राव भएको अवस्थाको रोकथाम गर्ने औषधि हो । हाल आएर यसको प्रयोग सुत्केरीपछिको वा गर्भपात भएपछिको अत्यधिक रक्तस्राव रोकथामका लागि प्रयोग गरिन्छ । यो सस्तो पनि छ र मुखबाट पनि खान सकिने वा गुद्वारबाट पनि राख्न सकिने खालको छ ।

एलर्जी प्रतिक्रिया हुँदा प्रयोग गर्नुपर्ने औषधीहरू

कुनै पनि व्यक्तिलाई औषधीहरू, खाना वा कुनै कुराहरू खाँदा, छुँदा वा सुँध्दा एलर्जी प्रतिक्रिया हुनसक्छ । एलर्जी प्रतिक्रियाहरू मलुवा (Mild) खालका (जस्तै चिलाउने, डाबर उठ्ने वा हाच्छैँयू आउने) मात्र हुनसक्छन् वा मध्यमस्तर (Moderate) वा कडा (Severe) खालका पनि हुनसक्छन् । कुनै-कुनै एलर्जीहरूको प्रतिक्रियाले निकै हानी गर्छ वा एलर्जी क्षोभ (Allergic shock) समेत हुनसक्छ । कडाखाले एलर्जी प्रतिक्रियाहरू र एलर्जीको क्षोभले ज्यान लिन सक्छ । यसकारण तुरुन्त उपचार गर्नुपर्ने हुन्छ ।

यस पुस्तकमा हामीले औषधीहरूले कसरी एलर्जी प्रतिक्रिया गर्न सक्छन् भन्ने बारेमा चर्चा गरेका छौं । यसर्थ औषधीहरूले एलर्जी प्रतिक्रिया गरे भने त्यो औषधीको प्रयोग तुरुन्त रोकदिनु पर्छ र हलुका खाले एलर्जी प्रतिक्रिया गर्ने भए पनि ती औषधीहरू अर्कोपटक कहिल्यै पनि प्रयोग गर्नुहुँदैन ।

एलर्जी प्रतिक्रिया कतिको कडा छ, त्यही मुताविक १, २ वा ३ नम्बरमा उल्लिखित वा प्रकारका औषधीहरूले एलर्जीको उपचार गर्नुपर्छ ।

१. **एन्टिहिस्टामिन** : जस्तै डाइफेनहाइड्रामिन, होइड्रोक्सिजिन वा प्रोमेथाजिन । यी औषधीहरू गर्भवती र स्तनपान गराउने महिलाका लागि उपयुक्त छैनन् तर प्रोमेथाजिन कम हानीकारक छ र नेपालमा अरूभन्दा यो सस्तो र जहितहीं पाउन सकिन्छ ।
२. **स्टेराइड** : जस्तै डेक्सामिथासिन, हाइड्रोकोर्टिसन । डेक्सामेथासिन नामक औषधी गर्भवती र स्तनपान गराउने महिलाका लागि उत्तम छैनौट हुनसक्छ ।
३. **इपिनेफ्रिन वा एड्रिनलिन** : यी औषधीहरू स्तनपान गराउने वा गर्भवती महिलाका लागि सुरक्षित छन् ।



महिलाका लागि जीवन रक्षक औषधीहरू

गाउँ वा समुदायमा आकस्मिक उपचारको बाकसको व्यवस्था गर्नाले धेरैको जीवन बचाउन सक्छ। सो बाकसमा तलको तालिकामा उल्लिखित औषधीहरू छन् भने प्राथमिक उपचार थाल्न सकिन्छ। यसो भएमा धेरैजसो अवस्थामा महिलाको ज्यान बच्न सक्छ। यसकारण सो बाकसमा वा नजिकको स्वास्थ्य चौकीमा यी औषधीहरू छन्, छैनन् जाँचबुझ गरिरहनुहोस् र प्रयोग गर्ने तरिकाबारे सिकिरहनुहोस्।

प्राथमिक उपचार बाकसमा राख्नुपर्ने औषधीहरू	
स्वास्थ्य समस्या	औषधी
प्रजनन अंगको संक्रमण (PID)	चक्कीहरू : एजिथ्रोमाइसिन, सेफिक्सिम, डक्सिसाइक्लिन वा टेट्रासाइक्लिन, मेट्रोनिडाजोल
मृगौलो संक्रमण	चक्कीहरू : सेफिक्सिम, सिप्रोफ्लक्ससिन, कोट्रिमोक्सजोल, सुईहरू : जेन्टामाइसिन, सेफट्रायोक्सोन,
बच्चाको जन्मपछि, गर्भपात वा गर्भपतनपछि भएको रक्तस्राव	अक्सिटोसिन, इर्गोमेट्रिन वा मिसोप्रोस्टोल
बच्चाको जन्मपछि, गर्भपात अभियानपछि भएको संक्रमण	खाने चक्की : एम्पिसिलिन, डक्सिसाइक्लिन, मेट्रोनिडाजोल सुईहरू : एम्पिसिलिन, सेफट्रायोक्सोन, क्लान्डामाइसिन, जेन्टामाइसिन,
बच्चा जन्मेपछि वा प्रसूति अवस्थाको इक्लाम्पसिया	डाइजिपाम वा म्याग्नेसियम सल्फेट
आकस्मिक गर्भ बस्नु (बलात्कार, कन्डम फुटेर वा अन्य आकस्मिक अवस्था)	अस्थायी परिवारनियोजनको खानेचक्की (स्वास्थ्य कार्यकर्ता सहयोगमा मात्र प्रयोग गर्ने)
एन्टिब्याक्टेरियलबाट हुनसक्ने एलर्जी प्रतिक्रिया	इपिनेफ्रिन, डाइफेनहाइड्रामिन, हाइड्रोकोर्टिसोन वा डेक्सामिथासोन।