ओरल कफ और कोल्ड मेडिसीन

- सामान्य जुकाम
- इलाज
- खांसी और जुकाम की सामान्य दवाएं
- ओरल कफ और कोल्ड मेडिसिन के साइड इफेक्ट्स को कम करें
- खांसी और जुकाम की दवा लेने पर सामान्य सलाह
- अपने डॉक्टर या फार्मासिस्ट के साथ संचार
- दवाओं का भंडारण

सामान्य जुकाम

सामान्य जुकाम (कोल्ड) ऊपरी श्वसन पथ का एक हल्का वायरल संक्रमण है जो आमतौर पर आत्म-सीमित होता है। सामान्य जुकाम (जुकाम) ऊपरी श्वसन पथ का एक हल्का वायरल संक्रमण है जो आमतौर पर आत्म-सीमित होता है।

200 से अधिक वायरस हैं जो ठंड का कारण बन सकते हैं और ज्यादातर लोग एक या दो सप्ताह के भीतर ठंड से ठीक हो जाते हैं। चिकित्सा सलाह जल्द से जल्द मांगी जानी चाहिए यदि लक्षण 14 दिनों से अधिक समय तक बने रहते हैं या अन्य लक्षण विकसित होते हैं (जैसे रक्त-सना हुआ कफ, सांस लेने में कठिनाई, तेज बुखार (छोटे बच्चों में यह आम है))।

इलाज

चूंकि आम सर्दी एक वायरल संक्रमण है, इसलिए एंटीबायोटिक काम नहीं करेंगे। उपचार का मुख्य आधार संबंधित लक्षणों को राहत देना है। बहुत सारे तरल पदार्थ पीना, अधिक आराम करना और ऐसी दवाएं लेना जो लक्षणों को कम कर सकते हैं, जो आपको बेहतर महसूस करने में मदद कर सकते हैं।

खांसी और जुकाम की सामान्य दवाएं

ज्यादातर खांसी और जुकाम की दवाएं दवाई की दुकानों से खरीदी जा सकती हैं (जैसे सबसे अधिक एक्सपेक्टरेंट- और म्यूकोलाईटिक- जिसमें गले की सुखाई के लिए कफ सिरप या लोज़ेंग होते हैं) और कुछ पंजीकृत फार्मेसियों से किसी पंजीकृत फार्मासिस्ट की देखरेख में खरीदे जा सकते हैं (उदाहरण के लिए डोंगेस्टेंट्स जैसे स्यूडोएफ़ेड्रिन, कफ सप्रेसेंट जैसे डेक्सट्रोमेथॉर्फ़न, आदि।).

मौखिक खांसी और ठंड की दवाएं विभिन्न खुराक रूपों में उपलब्ध हैं, जैसे कि गोलियां, कैप्सूल, पाउडर, सिरप, लिक्टस या लोज़ेंग। कई खांसी और सर्दी की दवाएं भी मिश्रित उत्पाद हैं जिनमें एक सामान्य सर्दी से जुड़े विभिन्न लक्षणों को राहत देने के लिए विभिन्न अवयवों को समाहित किया जाता है।

आमतौर पर सामान्य सर्दी के प्रबंधन के लिए उपयोग की जाने वाली दवाएं हैं:

1. एनाल्जेसिक और एंटी-पायरेटिक्स

पेरासिटामोल, एस्पिरिन और इबुप्रोफेन प्रभावी एनाल्जेसिक हैं जो बुखार को भी कम कर सकते हैं। इन 3 दवाओं का उपयोग जिगर की दुर्बलता वाले रोगियों में सावधानी के साथ किया जाना चाहिए। पेरासिटामोल लीवर की गंभीर क्षति का कारण बन सकता है जो बहुत अधिक दवा लेने पर घातक हो सकता है। हालांकि लिवर की क्षति एस्पिरिन या इबुप्रोफेन के उपयोग के साथ भी हो सकती है, यह दुर्लभ घटना है। एस्पिरिन और इबुप्रोफेन दोनों गैस्ट्रिक म्यूकोसा और पेट में जलन पैदा कर सकते हैं। इसके अलावा, एस्पिरिन को आमतौर पर बच्चों में सर्दी के इलाज के लिए उपयोग करने के लिए अनुशंसित नहीं किया जाता है क्योंकि रीए के सिंड्रोम के जोखिम के कारण, एक विकार जो तीव्र एन्सेफैलोपैथी और यकृत के फैटी अध: पतन की विशेषता है। वास्तव में, Reye's सिंड्रोम लगभग विशेष रूप से छोटे बच्चों में होता है और कई अध्ययनों में Reye के सिंड्रोम और एस्पिरिन की खपत के बीच संबंध पाया गया है। Hong Kong में 16 वर्ष से कम उम्र के बच्चों में एस्पिरिन की सिफारिश नहीं की जाती है, जब तक कि एक डॉक्टर द्वारा निर्धारित नहीं किया जाता है।

2. सर्दी खांसी की दवा

सर्दी के साथ रोगियों में भरवां नाक को साफ करने के लिए सिम्पैथोमिमेटिक्स व्यापक रूप से नाक डोंगेस्टेंट्स के रूप में उपयोग किया जाता है। वे वाहिकासंकीर्णन का कारण बनते हैं, जिससे नाक के श्लेष्म की सूजन में कमी आती है और इस प्रकार श्वास और नाक की शिथिलता कम हो जाती है। मौखिक डोंगेस्टेंट्स के उदाहरणों में स्यूडोएफ़ेड्राइन, इफेड्रिन और फेनलेफ्राइन शामिल हैं। मौखिक डोंगेस्टेंट्स रक्तचाप, हृदय गति और बढ़ी हुई सतर्कता का कारण बन सकते हैं जो दिन के उत्तरार्ध के दौरान लेने पर सोने में कठिनाई का कारण बन सकते हैं। डोंगेस्टेंट्स का उपयोग करने से पहले उच्च रक्तचाप और मोतियाबिंद सहित कुछ चिकित्सा शर्तों वाले रोगियों में चिकित्सा सलाह लेनी चाहिए क्योंकि विशेष सावधानियों की आवश्यकता हो सकती है।

3. खांसी की दवा

खांसी आपके शरीर की प्राकृतिक सुरक्षात्मक प्रतिक्रिया है जो आपके गले और वायुमार्ग में बलगम या अन्य जलन पैदा करती है। सर्दी की राहत में आमतौर पर इस्तेमाल की जाने वाली खांसी की दवाओं को तीन प्रकारों में वर्गीकृत किया जा सकता है, यानी खांसी की दवा (एंटीट्यूसिव), एक्सपेक्टर और म्यूकोलाईटिक्स।

गैर-उत्पादक खांसी का उपचार (यानी कफ या सूखी खांसी के बिना खांसी)

- *खाँसी का दमन करनेवाला*

अधिकांश खांसी दबाने वाले केंद्रीय तंत्रिका तंत्र में खांसी केंद्र पर प्रत्यक्ष प्रभाव से कफ पलटा दबा देते हैं। खांसी दबाने वालों के उदाहरणों में कोडीन, फोलकोडाइन और डेक्सट्रोमेथोर्फन शामिल हैं। कोडीन प्रभावी है लेकिन यह कब्ज, उनींदापन और निर्भरता का कारण बन सकता है। इसके अलावा, कोडीन को 12 वर्ष से कम उम्र के सभी बच्चों के लिए कन्ट्राइंडिकेटेड है। 12 से 18 वर्ष की आयु के किशोरों में कोडीन के उपयोग के जोखिम वाले अन्य कारक हैं जो कोडीन के श्वसन अवसाद प्रभाव के प्रति अपनी संवेदनशीलता बढ़ा सकते हैं, जब तक कि जोखिम जोखिम से दूर न हो जाएं। जोखिम कारकों में हाइपोवेंटिलेशन से जुड़ी स्थितियां शामिल हैं, जैसे कि पश्चात की स्थिति, ऑब्सट्रक्टिव स्लीप एपनिया, मोटापा, गंभीर फुफ्फुसीय रोग, न्यूरोमस्कुलर रोग और अन्य दवाओं के सहवर्ती उपयोग जो श्वसन अवसाद का कारण बनते हैं। फोलकदिने और डेक्सट्रोमेथोर्फेन कोडीन की तुलना में कम दुष्प्रभाव पैदा करते हैं, लेकिन वे अभी भी उनींदापन या निर्भरता पैदा करने की क्षमता रखते हैं। मरीजों को मशीनरी नहीं चलानी चाहिए या अगर वे सूखने का अनुभव करते हैं या उनकी मानसिक सतर्कता खराब होती है। कई खांसी दबाने वालों में योजक के रूप में प्रजातंत्र होते हैं, जो जलन को दूर करने के लिए ग्रसनी के ऊपर एक सुरक्षात्मक कोटिंग बनाते हैं। आमतौर पर इस्तेमाल किए जाने वाले लोकतन्त्रों में शहद, सुक्रोज सिरप, ग्लिसरॉल और शराब शामिल हैं।

उत्पादक खांसी का उपचार (यानी कफ वाली खांसी)

- *(i)व्यय करने वाला*

श्वसन पथ में स्राव की मात्रा को बढ़ाकर काम करने वाले लोगों को माना जाता है जो बदले में वायुमार्ग से कफ को बाहर निकालना आसान बनाता है। आमतौर पर इस्तेमाल किए जाने वाले expectorants अमोनियम लवण, गुइफेनेसिन, आईपेकुआन्हा, सेनेगा और सोडियम साइट्रेट हैं। इपीकाकुन्हा, स्क्वील और अमोनियम क्लोराइड सहित कई पारंपरिक एक्सपेक्टोरैंट्स, भी इमेटिक क्रिया है जो गैस्ट्रिक म्यूकोसा पर एक पलटा अड़चन प्रभाव पैदा करते हैं और तनु थूक की निकासी में आसानी करते हैं। जिस तरह से कई एक्सपेक्टोरैंट्स काम करते हैं, गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल परेशान आम है, हालांकि यह आमतौर पर इस्तेमाल की जाने वाली खुराक में गुआइफेनसिन के लिए दुर्लभ हो सकता है।

- *(ii) म्यूकोलाईटिक्स*

म्यूकोलाईटिक्स बलगम की चिपचिपाहट को कम करके काम करता है और इस प्रकार श्वसन पथ से इसे हटाने की सुविधा देता है। आमतौर पर इस्तेमाल किए जाने वाले म्यूकोलाईटिक्स में ब्रोमहेक्सिन, एम्ब्रोक्सोल, एसिटाइलसिस्टीन और कार्बोसिस्टीन शामिल हैं।

4. एंटिहिस्टामाइन्स

सेट्रिंग एंटीथिस्टेमाइंस का उपयोग कफ सप्रेसेंट के रूप में किया जा सकता है, क्लासिक उदाहरण डिपेनहाइड्रामाइन या प्रोमेथेजिन। उनके कफ दबाने वाला प्रभाव उनके बेहोश करने वाले प्रभाव से आ सकता है। इसके अलावा, एंटीहिस्टामाइन को बहकाने से बहती नाक और छींक भी कम होती है। इसलिए, उनका उपयोग रात के समय की खाँसी में किया जा सकता है, विशेष रूप से नाक से टपकने के कारण या एलर्जिक राइनाइटिस के कारण। मिश्रित खांसी और ठंड की तैयारी में अक्सर एंटीहिस्टामाइन होते हैं जैसे कि क्लोरफेनमाइन और ब्रोम्फेनरामाइन। एंटी-सिस्टिटामाइन न होने के कारण, एंटीम्यूसरिनिक प्रभाव की कमी के

कारण, बहती नाक से राहत पाने में अपेक्षाकृत अप्रभावी होते हैं जो कि एलर्जी प्रकृति के नहीं होते हैं।
एंटीथिस्टेमाइंस लेने के बाद अगर मरीज को सूखा महसूस होता है तो उसे गाड़ी नहीं चलानी चाहिए। हालांकि बेहोश करने वाली एंटीहिस्टामाइन के उपयोग के साथ शामक प्रभाव कम हो सकता है, मरीजों को सावधान रहना चाहिए और ऐसे कार्य करने के लिए सावधानी बरतनी चाहिए जिसमें ड्राइविंग जैसे मानसिक सतर्कता की आवश्यकता होती है। एंटीथिस्टेमाइंस लेने के बाद अगर आपको उनींदापन महसूस होता है तो ड्राइविंग या ऑपरेटिंग मशीनरी से बचना चाहिए। एंटीहिस्टामाइन का उपयोग कफ की खांसी के इलाज में नहीं किया जाना चाहिए क्योंकि वे ब्रोन्कियल स्राव को कम करते हैं, जिससे अधिक चिपचिपा बलगम का उत्पादन होता है जिसे निकालना अधिक कठिन हो जाता है।

ओरल कफ और कोल्ड मेडिसिन के साइड इफेक्ट्स को कम करें

साइड इफेक्ट्स और उनकी गंभीरता का जोखिम आपके द्वारा ली जाने वाली दवा के प्रकार, खुराक और अवधि पर निर्भर करता है। दवाओं के लिए जो पेट में जलन पैदा कर सकती हैं जैसे इबुप्रोफेन, एस्पिरिन और एक्सपेक्टरेंट्स, भोजन के बाद दवा लेना गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल अपसेट के जोखिम को कम करने में मदद कर सकता है। उन दवाओं के लिए जो मानसिक सतर्कता बढ़ाती हैं जैसे कि मौखिक सहानुभूति वाले डिकंजेस्टेंट्स, शाम को इन दवाओं को लेने से बचें, इससे नींद में कठिनाई से बचा जा सकता है। कोडीन लेने पर बहुत सारा पानी पीने से कब्ज को रोकने में मदद मिलेगी। दिन में कुछ एंटीथिस्टेमाइंस के मोहक प्रभावों से बचने के लिए, आप बिस्तर पर जाने से पहले इन दवाओं को ले सकते हैं।

खांसी और जुकाम की दवा लेने पर सामान्य सलाह

- 6 वर्ष से कम उम्र के बच्चों के लिए खांसी और ठंड की दवाओं का संकेत नहीं है। यदि आपका युवा बच्चा खांसी और सर्दी के लक्षणों से पीड़ित है, तो आपको अपने चिकित्सक से सबसे उपयुक्त उपचार के लिए सलाह लेनी चाहिए।
- कोडीन 12 वर्ष से कम उम्र के सभी बच्चों के लिए कन्ट्राइंडिकेटेड है। 12 से 18 वर्ष की आयु के किशोरों में कोडीन के उपयोग से बचें जिनके अन्य जोखिम कारक हैं जो कोडीन के श्वसन अवसादग्रस्तता प्रभाव के प्रति अपनी संवेदनशीलता बढ़ा सकते हैं जब तक कि लाभ जोखिम से बाहर न हों। जोखिम कारकों में हाइपोवेंटिलेशन से जुड़ी स्थितियां शामिल हैं, जैसे कि पश्चात की स्थिति, ऑब्सट्रक्टिव स्लीप एपनिया, मोटापा, गंभीर फुफ्फुसीय रोग, न्यूरोमस्कुलर रोग और अन्य दवाओं के सहवर्ती उपयोग जो श्वसन अवसाद का कारण बनते हैं।

- उन दवाओं के नाम और खुराक से परिचित रहें जिन्हें आप ले रहे हैं। उनके संभावित दुष्प्रभावों के बारे में सतर्क रहें। कई खाँसी और ठंडी दवाओं में बहुत सारी सामग्री होती है और आपको इन उत्पादों की सक्रिय सामग्री और आपके द्वारा ली जा रही अन्य दवाइयों के साथ

संभावित दवा पारस्परिक क्रिया को समझने के लिए उत्पाद लेबल को ध्यान से पढ़ना चाहिए या अपने चिकित्सक या फार्मासिस्ट से परामर्श करना चाहिए। दवाओं को लेने से बचें जिनमें औषधीय प्रभावों की अधिकता या दोहराव को रोकने के लिए एक ही प्रकार के सक्रिय तत्व होते हैं।

- कई खांसी और ठंड की दवाएं उनींदापन या आपकी मानसिक सतर्कता को प्रभावित कर सकती हैं। यदि आप इन दवाओं को ले रहे हैं, तो मशीनरी न चलाएं और न ही संचालित करें। यदि खांसी और जुकाम की दवा लेने के दौरान आपको मशीनरी चलाने या संचालित करने की आवश्यकता हो तो हमेशा अपने डॉक्टर या फार्मासिस्ट की सलाह लें।

- खांसी और ठंडी दवाएं लेते समय शराब का सेवन न करें क्योंकि यह आपकी दवाओं के दुष्प्रभावों के जोखिम और गंभीरता को बढ़ाएगा।

- कुछ खांसी और ठंडी दवाइयाँ जैसे कि स्यूडोएफ़ेड्रिन, फिनाइलफ्राइन या इबुप्रोफेन रक्तचाप में वृद्धि का कारण हो सकती हैं। इन दवाओं को लेने से पहले आपको अपने डॉक्टर या फार्मासिस्ट की सलाह लेनी चाहिए।
- साइड इफेक्ट के जोखिम को कम करने के लिए दवाओं को लेबल किए गए खुराक निर्देशों के अनुसार या अपने चिकित्सक या फार्मासिस्ट के निर्देशानुसार लें।

- चूंकि इनमें से कुछ दवाओं में कैफीन होता है, इसलिए आपको बहुत अधिक पेय पीने से बचना चाहिए जिसमें कैफीन भी होता है, उदा। इन दवाओं को लेते समय चाय, कॉफी, कोला।

- जहां तक संभव हो अपनी दवाओं को हर दिन एक ही निश्चित समय पर लें। यदि आपको कोई खुराक याद आती है, तो इसे जल्द से जल्द लें या छूटी हुई खुराक को छोड़ दें और अगली खुराक को निर्देशित करें। दोहरी खुराक न लें।

- एक डॉक्टर से सलाह लें यदि आपके लक्षण बिगड़ते हैं या आपको जो दवाएं ले रहे हैं, उनके बारे में आपको कोई चिंता है।

- स्तनपान कराने वाली मां को किसी भी खांसी की दवा लेने से पहले चिकित्सीय सलाह लेनी चाहिए। कोडीन युक्त दवाओं के लिए, क्योंकि गंभीर प्रतिकूल प्रतिक्रियाओं के लिए क्षमता, अतिरिक्त बेहोश करने की क्रिया, श्वसन अवसाद और एक स्तनपान शिशु की मृत्यु सहित, कोडीन के साथ उपचार के दौरान स्तनपान की सिफारिश नहीं की जाती है।

अपने डॉक्टर या फार्मासिस्ट के साथ संचार

- खांसी और ठंड की दवाएं, खासकर जब बच्चों में उपयोग की जाती हैं, तो उन्हें फार्मासिस्ट

या डॉक्टर की देखरेख में उपयोग किया जाना चाहिए।

- अपने चिकित्सक या फार्मासिस्ट से सर्वोत्तम उपचार विकल्प की सलाह लेना हमेशा विवेकपूर्ण होता है। विभिन्न प्रकार की खांसी और ठंड दवाओं में अलग-अलग कार्रवाई और साइड इफेक्ट प्रोफाइल हो सकते हैं; आपके डॉक्टर या फार्मासिस्ट आपकी स्थिति पर विचार करने के बाद आपके लिए सबसे उपयुक्त दवाओं की सिफारिश करेंगे।
- अपने चिकित्सक या फार्मासिस्ट को अपने मेडिकल इतिहास और उन दवाओं के बारे में बताएं जो आप भी ले रहे हैं क्योंकि खांसी और सर्दी की दवाएं अन्य दवाओं और उच्च रक्तचाप, यकृत या गुर्दे की हानि जैसी कुछ बीमारियों के साथ विशेष सावधानी बरत सकती हैं।

- अपने डॉक्टर या फार्मासिस्ट को सूचित करें कि क्या आप गर्भवती हैं क्योंकि गर्भावस्था के दौरान कुछ दवाओं से बचा जा सकता है, उदा. स्यूडोएफ़ेड्रिन।
- अपने डॉक्टर या फार्मासिस्ट को सूचित करें यदि आप स्तनपान कर रहे हैं क्योंकि कुछ प्रकार की खांसी और ठंडी दवाएं स्तन के दूध में वितरित की जाती हैं। कोडीन युक्त दवाओं के लिए, क्योंकि गंभीर प्रतिकूल प्रतिक्रियाओं के लिए क्षमता, अतिरिक्त बेहोश करने की क्रिया, श्वसन अवसाद और एक स्तनपान शिशु की मृत्यु सहित, कोडीन के साथ उपचार के दौरान स्तनपान की सिफारिश नहीं की जाती है।
- जितनी जल्दी हो सके अपने चिकित्सक या फार्मासिस्ट से सलाह लें यदि आप अपनी दवाओं की समीक्षा करने के लिए अपनी खांसी और ठंडी दवाओं से संबंधित किसी भी लक्षण या दुष्प्रभाव का अनुभव करते हैं।

दवाओं का भंडारण

ड्रग्स को एक शांत सूखी जगह में संग्रहित किया जाना चाहिए। जब तक लेबल पर निर्दिष्ट न हो, दवाओं को रेफ्रिजरेटर में संग्रहीत नहीं किया जाना चाहिए। इसके अलावा, दवाओं को ठीक से रखा जाना चाहिए ताकि बच्चों द्वारा अनुचित अंतर्ग्रहण को रोका जा सके।

स्वीकृति : **औषधि कार्यालय इस लेख की तैयारी में उनके बहुमूल्य योगदान के लिए निगरानी और महामारी विज्ञान शाखा (SEB) और व्यावसायिक विकास और गुणवत्ता आश्वासन (PD & QA) को धन्यवाद देना चाहता है।**

औषधि कार्यालय
स्वास्थ्य विभाग
अगस्त 2017