# लैक्सेटीव्स और एंटिडायरेहिल्स

- कब्ज और दस्त
- उपयोग किये जाने वाले उपचार
- उत्पादों का रूप
- लैक्सेटीव्स का वर्गीकरण
- लैक्सेटीव्स के सामान्य दुष्प्रभाव और सावधानियाँ
- लैक्सेटीव्स को लेने की सामान्य सलाह
- एंटिडायरेहिल्स का वर्गीकरण
- एंटिडायरेहिल्स के सामान्य दुष्प्रभाव और सावधानियाँ
- एंटिडायरेहिल्स लेने पर सामान्य सलाह
- अपने डॉक्टर के साथ संवाद
- लैक्सेटीव्स और एंटिडायरेहिल्स का भंडारण

## कब्ज और दस्त

*आंत्र संचलन की आदत*
आंत्र संचलन (मल के त्याग का समय-स्वरूप) विभिन्न व्यक्तियों के बीच बहुत अलग होता हैI

*कब्ज*
कब्ज को परिभाषित करना कठिन है लेकिन आम तौर पर इसके निम्नलिखित लक्षण होते हैं:

- कभी कभार मल त्याग
- मल त्याग करते समय खुद को तनाव में रखना
- मल कठोर और ढेलेदार होना
- गुदा के आसपास अवरोध महसूस होना
- मल त्यागते समय दर्द

कब्ज से पेट की परेशानी, भूख में कमी, बवासीर(खूनी बवासीर), मल में रक्त और यहाँ तक की कमर के निचले हिस्से में भी दर्द हो सकता हैI

कब्ज के कारणों में खाने की खराब आदतें (जैसे रेशेदार भोजन और पानी का कम मात्रा में सेवन), व्यायाम न करना और शौच जाने की जरूरत को टालना शामिल हैंI इसके अलावा, भावनाएँ, दवाईयाँ और अंतर्निहित चिकित्सा स्थिति के कारण भी कब्ज हो सकती हैI

*दस्त/ डायरिया*
अगर आपको पतले और पानी जैसे मल होते हैं, तो यह दस्त हो सकता हैI
दस्त में, आपको पेट में ऐंठन के अलावा, मतली और उल्टी भी हो सकती हैI आपकी गुदा का भाग लाल हो सकता हैI क्योंकि मल की वजह से आपका पानी खत्म हो रहा है, आप बहुत कमजोरी महसूस कर सकते हैंI कभी-कभी दस्त में सिरदर्द और बुखार भी होता हैI

दस्त आमतौर पर खराब चीजें (जैसे कच्चा और दूषित खाना) खाने और अशुद्ध पानी पीने के कारण होता हैI व्यक्तिगत खराब स्वच्छता की आदत दस्त की समस्या को बढ़ा सकती हैI इनके अलावा दवाईयाँ, भावनाएँ और अन्य चिकित्सा स्थिति भी दस्त का कारण बन सकती हैI

## उपयोग किये जाने वाले उपचार

(I) कब्ज के लिए

कब्ज के ज्यादातर मामलों में, जीवन शैली में आसान से बदलाव करके और भोजन में उच्च फाइबर को शामिल करके और तरल पदार्थ का सेवन करने से कब्ज के लक्षणों से राहत मिल सकती है।
ऐसे मामले में जहाँ कब्ज दवाई के दुष्प्रभाव या अंतर्निहित चिकित्सा स्थिति के कारण होता है, स्वास्थ्य विशेषज्ञ से परामर्श करें कि क्या कोई और दवाई बदलने की जरूरत है जिससे कब्ज न हो, या फिर पहले बुनियादी बीमारी का इलाज करें। हालाँकि, जब ये प्रभावी या अक्षम नहीं होते, तो  लैक्सेटीव का उपयोग चिकित्सा परामर्श के साथ किया जा सकता है।

(II) डायरिया के लिए

डायरिया के अधिकांश मामले खुद ठीक होने वाले होते हैं, जिसका अर्थ है उपचार के बिना कुछ दिनों के बाद डायरिया को ठीक किया जा सकता है। गंभीर या लगातार दस्त में, निर्जलीकरण से बचने के लिए बहुत सारा तरल पदार्थ पीना और इलेक्ट्रोलाइट की भरपाई करना बहुत महत्वपूर्ण है। एंटिडायरेहिल्स कभी-कभार ही जरूरी है, लेकिन कम समय के लिए स्वास्थ्य विशेषज्ञों की सलाह के रूप में असुविधा के लक्षणों और लगातार हो रहे मल को कम करने के लिए उपयोगी माना जा सकता है।

## उत्पादों का रूप

ज्यादातर लैक्सेटीव्स और एंटिडायरेहिल्स काउंटर पर बिकने वाली दवायें हैं और तरल, गोलियों, कैप्सूल, पाउडर आदि रूपों में मुँह से ली जाती हैं। जटिल कठोर मल वाली कब्ज के लिए, गुदा के उपक्रम जैसे स्पोसिटरी या एनीमा दिया जा सकता है।

## लैक्सेटीवस का वर्गीकरण

सामान्य तौर पर, लैक्सेटीव्स को चार मुख्य श्रेणियों में वर्गीकृत किया जा सकता है: विस्तृत लैक्सेटीव्स, उग्र करने वाले लैक्सेटीव्स, परासरणी लैक्सेटीव्स और मल को नरम करने वाले।

विस्तृत लैक्सेटीव्स आँतों की मांसपेशियों के संकुचन को बढ़ाकर नरम और विस्तृत मल का निर्माण करके कब्ज से राहत देते हैं। उन्हें आम तौर पर सबसे सुरक्षित माना जाता है और लघु कड़े मल वाले रोगियों के लिए उपयुक्त हैं। फिर भी, वे सेवन के कुछ दिनों बाद तक काम नहीं करते हैं और रोगियों को बहुत सारे तरल पदार्थ लेने की जरूरत होती है। विस्तृत लैक्सेटीव्स के उदाहरणों में मिथाइलसेलुलोज, गेहूं का चोकर, इसापागुला, साइलियम और स्टेरकुलिया शामिल हैं।

उग्र करने वाले लैक्सेटीव्स आँतों की मांसपेशियों के संकुचन को उत्तेजित करके आंत्र संचलन को गति देते है। उग्र करने वाले लैक्सेटीव्स के उदाहरण हैं बिसाकॉडिल, सेना, ग्लिसरॉल और सोडियम पिकोसल्फेट। इनमें विस्तृत लैक्सेटीव्स की तुलना में क्रिया की तेजी से शुरूआत (लगभग 6 से 12 घंटे) होती है, और आमतौर पर अगली सुबह मल त्याग करने में मदद के लिए रात को दिए जाते हैं। ग्लिसरॉल सेपोसिटरी का उपयोग आमतौर पर तब किया जाता है, जब 15 से 30 मिनट में, आंत्र संचलन में क्रिया की शुरूआत की आवश्यकता होती है।

परासरणी लैक्सेटीव्स आंत्र में तरल पदार्थ का आहरण करते हैं, और विस्तृत और नरम मल के साथ मल त्याग को सुविधाजनक बनाते हैं। उदाहरणों में मैक्रोगोल, सलाइन लैक्सेटीव्स जैसे मैग्नीशियम हाइड्रॉक्साइड, और बुरी तरह अवशोषित शर्करा जैसे लैक्टुलोज या सोर्बिटोल शामिल हैं।

मल नर्म(सॉफ़्नरस) करने वाले मल को नम बनाते हैं, और उन्हें नरमी और आसानी से शरीर से बाहर निकालते हैं। उन्होंने रक्तस्रावी या गुदा विदर वाले रोगियों या मल त्याग में कठिनाई वाले लोगों के लिए महत्त्व अंकित किया है जैसे कि बुज़ुर्ग या जिन्हें हृदय रोग है। डोक्युसेट इसका एक उदाहरण है।

## लैक्सेटीव्स के सामान्य दुष्प्रभाव और सावधानियाँ

| लैक्सेटीव्स के प्रकार | सामान्य दुष्प्रभाव | सावधानियाँ |
|---|---|---|
| 1. विस्तृत लैक्सेटीव्स | • सूजन और पेट फूलना<br>• पेट बढना<br>• गैस्ट्रो-आंत्र रूकावट या दबाव<br>• अतिसंवेदनशीलता | • भरपूर पानी के साथ लेना चाहिए, अन्यथा अवरोध का खतरा बढ़ जाता है<br>• सोने से तुरंत पहले नहीं लेने चाहिए<br>• बुजुर्गों या दुर्बल रोगियों या आँतों के संकुचन वाले या गतिशीलता में कमी वाले रोगियों में सावधानी के साथ प्रयोग करें<br>• निगलने में कठिनाई, आंत्र में रूकावट और मल के संघनन वाले रोगियों में उपयोग करने से बचें |
| 2. उग्र करने वाले लैक्सेटीव्स | • पेट में ऐंठन<br>• मतली और उल्टी<br>• दस्त<br>• यदि सपोसिटरी उपक्रम का उपयोग किया जाता है तो अवस्थिति जलन<br>• दीर्घ कष्ट | • आंत की रूकावट, तीव्र सूजन, आंत्र रोग और गंभीर निर्जलीकरण वाले रोगियों में उपयोग करने से बचें |
| 3. परासरणी लैक्सेटीव्स | • पेट में दर्द<br>• सूजन और पेट फूलना<br>• मतली और उल्टी | • आँतों की रूकावट वाले रोगियों में उपयोग करने से बचें<br>• गैलेक्टोसेमिया वाले रोगियों में लैक्टुलोज के उपयोग से बचें<br>• गुर्दे और यकृत की खराबी वाले रोगियों में स्लाइन लैक्सेटीव के उपयोग से बचें<br>• हार्ट फेलियर वाले रोगियों में स्लाइन लैक्सेटीव के उपयोग से बचें, क्योंकि स्लाइन लैक्सेटीव में सोडियम नमक होता है<br>• आंत्र मार्ग की गंभीर सूजन की स्थितियों जैसे कि क्रोहन का रोग और अल्सरेटिव कोलाइटिस के रोगियों में मैक्रोगोल के उपयोग से बचें |
| 4. मल सॉफ्टनर्स | • पेट में ऐंठन<br>• जी मिचलाना<br>• त्वचा में लाल चकते | • आँतों की रूकावट वाले रोगियों में उपयोग करने से बचें |

**लैक्सेटीव्स लेने पर सामान्य सलाह**

- लैक्सेटीव्स सिर्फ कभी-कभार और कम अवधि के लिये जाने चाहिए।
- ज्यादा लैक्सेटीव्स से शरीर में निर्जलीकरण और लवण और खनिजों का स्तर असंतुलित हो सकता है।
- लैक्सेटीव्स का लम्बे समय तक उपयोग, उस पर निर्भरता और आंत्र संचलन की न्यूनता को जन्म दे सकता है।

- बहु अवयवों के लैक्सेटीव्स एकल-अवयव की तुलना में अधिक प्रभावी नहीं हो सकते, लेकिन उनके दुष्प्रभावों की संभावना अधिक हो सकती हैI

- किसी भी दवा का उपयोग करने से पहले कब्ज को रोकने और प्रबंधित करने के लिए सरल जीवन को अपनाएँ, जैसे कि उच्च-फाइबर वाला भोजन करना, बहुत ज्यादा तरल पदार्थ पीना और नियमित रूप से व्यायाम करनाI याद रखें, अपने मल त्याग के लिए अपनी प्राकृतिक प्रतिक्रिया में देरी न करेंI
- लैक्सेटीव्स का एक स्लिमिंग सहायता के रूप में दुरुपयोग किया गया हैI सिर्फ एक संतुलित आहार और नियमित शारीरिक गतिविधि एक शरीर के आदर्श वजन को पाने और बनाये रखने के तरीके हैंI मोटापे पर ज्यादा जानकारी के लिए कृपया दिए गये लिंक का संदर्भ लें: http://www.chp.gov.hk/en/content/9/25/8802.html

**एंटीडायरहोएल्स का वर्गीकरण**

एंटिडायरेहिल्स को दो मुख्य श्रेणियों में वर्गीकृत किया जा सकता है: एड्ज़ोर्बेन्ट्स और एंटीमोटिलिटी दवाईयाँI

एंटिडायरेहिल्स बैक्टीरिया विषाक्त पदार्थों या अन्य पदार्थों को बांधते या निष्क्रिय करते हैं जो डायरिया का कारण बनते हैं, हालाँकि उनकी क्रिया गैर-विशिष्ट है और आंत में पोषक तत्वों, पाचक एंजाइमों या दवाओं का अधिशोषण भी कर सकते हैंI काओलिन अधिशोषण का एक उदाहरण हैI

मल-त्याग वाली दवाईयाँ मल संचरण को धीमा करके काम करती हैं, जिससे मल से अधिक पानी अवशोषित हो जाता है और इससे मल में जलन होती है और मल त्याग की निरंतरता कम हो जाती है इसके उदाहरणों में लोपरामाइड और डिपेनोक्सिलेट शामिल हैंI

लेकिन बच्चों को डायरिया के लिए एंटिडायरेहिल्स दवाई देने से बचना चाहिएI बिना डॉक्टर की सलाह के दवाई देने की कोशिश न करेंI व्यस्क के लिए, कृपया अपनी दवा के लेबल पर दिए गये निर्देशों का पालन करेंI दुरुपयोग या ज्यादा मात्रा का प्रयोग न करेंI

**एंटिडायरेहिल्स के सामान्य दुष्प्रभाव और सावधानियाँ**

| एंटिडायरेहिल्स के प्रकार | सामान्य दुष्प्रभाव | सावधानियाँ |
|---|---|---|
| एड्ज़ोर्बेन्ट्स | • कब्ज<br>• सूजन<br>• फुलापन | • तीव्र दस्त के लिए अनुशंसित नहीं है |
| एंटीमोटिलिटी दवाईयाँ | • पेट का फूलना या ऐंठन<br>• मतली और उल्टी<br>• शुष्क मुँह<br>• कब्ज<br>• सिर चकराना<br>• उनींदापन<br>• त्वचा पर लाल चकत्ते | • पेट में गड़बड़ी या एंटीबायोटिक-सम्बद्ध बड़ी आंत की सूजन वाले रोगियों में उपयोग से बचें<br>• यकृत की खराबी वाले रोगी उपयोग में सावधानी बरतें |

**एंटिडायरेहिल्स लेने पर सामान्य सलाह**

- एंटिडायरेहिल्स सिर्फ कभी-कभार और कम अवधि के लिए ही लिया जाना चाहिएI

- एंटिडायरेहिल्स का उपयोग डायरिया में लक्षणात्मक राहत पाने के लिए किया जाता है और यह रोगनिवारक नहीं हैI
- ओरल रिहाइड्रेशन सॉल्यूशन, हालांकि एंटिडायरेहिल नहीं है, यह अक्सर डायरिया के रोगी के लिए तरल पदार्थ की भरपाई के लिए मुख्य रूप से उपयोग किया जाता है, विशेष रूप से तेज दस्त वाले रोगियों; और बच्चों के लिए उपयुक्त हैI
- किसी भी दवा का उपयोग करने से पहले दस्त को रोकने और प्रबंधित करने के लिए सरल जीवन को अपनाएँ, जैसे भरपूर आराम करना, वसायुक्त, मसालेदार या भारी भोजन से बचना और न्यूनता  से बचने के लिए बहुत सारा तरल पदार्थ पीनाI
- कुछ दवायें दस्त पैदा कर सकती हैंI कृपया अपने डॉक्टर से पूछें कि क्या यह ली जा रही दवा का सामान्य दुष्प्रभाव हैI

**अपने डॉक्टर के साथ संवाद**

- यदि आपकी आंत्र प्रक्रियाओं या आदतों में अचानक परिवर्तन होता है या अगर ढीला मल, या रक्त या बलगम के साथ मल होता है, तो यह कुछ गंभीर आंत्र रोगों का संकेत हो सकता है, और आपको जल्द से जल्द डॉक्टर से परामर्श करना चाहिएI
- बच्चों को बिना डॉक्टर की सलाह के लैक्सेटीवस और एंटिडायरेहिल्स नहीं देना चाहिएI
- अगर आप गर्भवती हैं या स्तनपान करवा रही हैं तो लैक्सेटीवस और एंटिडायरेहिल्स लेने से पहले चिकित्सीय परामर्श लेंI
- लैक्सेटीवस और एंटिडायरेहिल्स लेने से पहले अपने डॉक्टर से जाँच करवायें कि क्या आपके पास जल्द ही बिगड़ जाने वाले आंत्र सिंड्रोम जैसी आंत्र की स्थिति हैI
- अगर आप लैक्सेटीवस पर निर्भर हैं तो अपने डॉक्टर से पूछें कि आप इसे धीरे-धीरे कैसे छोड़ सकते हैंI
- यदि आपका डायरिया एक हफ्ते से ज्यादा समय तक रहता है या लगातार उल्टी के साथ आता है तो अपने डॉक्टर से मिलेंI

**लैक्सेटीव्स और एंटिडायरेहिल्स का भंडारण**

लैक्सेटीव्स और एंटिडायरेहिल्स को शुष्क और ठंडे स्थान में रखना चाहिएI अगर लेबल पर लिखा न हो तो, दवाईयों को फ्रिज में नहीं रखा जाना चाहिएI इसके अलावा, बच्चों द्वारा दवाई निगलने की घटना से बचने के लिए दवाओं को बच्चो की पहुँच से दूर उचित तरीके से रखा जाना चाहिएI

***आभार: औषधि कार्यालय प्रोफेशनल डेवलपमेंट और क्वालिटी ऐशोरेन्स (PD&QA) को इस लेख की तैयारी में उनके अमूल्य योगदान के लिए धन्यवाद कहना चाहता हैI***

औषधि कार्यालय
स्वास्थ्य विभाग
जनवरी 2018