ओरल/मुँह से ली जाने वाली एंटी-एलर्जी दवाईयाँ

- **एलर्जी**
- **उपचार**
- **ओरल एंटी-एलर्जी दवाईयाँ**
- **ओरल एंटी-एलर्जी दवाईयों के दुष्प्रभाव और सावधानियाँ**
- **एंटी-एलर्जी दवाईयाँ लेने पर सामान्य सलाह**
- **अपने डॉक्टर या फार्मासिस्ट के साथ संवाद**
- **दवाईयों का भंडारण**

एलर्जी

एलर्जी एक ऐसी स्थिति है जब आपके शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली किसी पदार्थ से अधिक प्रतिक्रिया करती है जो आमतौर पर हानिरहित (एलर्जेन) होती है। एलर्जेन को सूँघकर, निगलकर, इंजेक्शन से या स्पर्श से लिया जा सकता है। एटोपिक एलर्जी (एलर्जी राइनाइटिस, एक्जिमा, और एलर्जिक कंजक्टिवाइटिस), फूड एलर्जी (आमतौर पर अंडे, दूध, समुद्री-खाद्य पदार्थों और नट्स के कारण), कीड़े के डंक से एलर्जी, दवाई से एलर्जी (सबसे आम एलर्जेन पेनिसिलिन आधारित एंटीबायोटिक्स और टीके हैं) और पर्यावरण एलर्जी (पराग एलर्जी और धूल मिट्टी एलर्जी) सहित कई प्रकार की एलर्जी हैं।

एलर्जी के लक्षणों में बहती नाक, छीकें, पानी और खुजली वाली आँखें, त्वचा की खुजली, चकत्ते, होंठो, चेहरे या जीभ की सूजन आदि शामिल हैं। अधिक गंभीर प्रतिक्रियाओं में गले और श्वास-मार्ग की सूजन, घरघराहट और होश खोना शामिल है।

उपचार

एलर्जी के प्रबंधन का सबसे प्रभावी तरीका प्रेरक एलर्जी के संपर्क से बचना है। यदि ऐसा नहीं किया जाता, तो लक्षणों को कम करने के लिए दवाईयों की आवश्यकता हो सकती है। आमतौर पर इस्तेमाल की जाने वाली एंटी-एलर्जी दवाओं में एंटीहिस्टामाइन, कॉर्टिकोस्टेरॉइड्स, डीकॉन्जेस्टेंट्स और मॉन्टेलुकास्ट शामिल हैं। ये दवाईयाँ कई रूपों में उपलब्ध हैं, जैसे कि गोलियां, कैप्सूल, इनहेलर, टॉपिकल क्रीम, मलहम और इंजेक्शन में। हांगकांग में, ज्यादातर ओरल एंटी-एलर्जी वाली दवाईयों को लाइसेंस वाली दवाई की दुकानों और फार्मेसियों से ख़रीदा जा सकता है। हालाँकि, आपको कोई भी दवाई लेने से पहले अपने पारिवारिक डॉक्टर या अन्य स्वास्थ्य विशेषज्ञों से सलाह लेनी चाहिए।

ओरल एंटी-एलर्जी दवाईयाँ

(i) एंटिहिस्टामाइन्स

हिस्टामाइन का स्त्राव तब होता है जब आपका शरीर हमले के खिलाफ बचाव करता है। यदि आपको एलर्जी है तो आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली एक आक्रमणकारी के रूप में एलर्जेन से व्यवहार करती है। हिस्टामाइन के स्त्राव के कारण छोटी रक्त वाहिकाओं के फैलाव और आसपास की त्वचा या ऊतकों में सूजन होती है। एंटिहिस्टामाइन्स हिस्टामाइन के प्रभाव को अवरूद्ध करते हैं और इस तरह से एलर्जी के लक्षणों से राहत देते हैं। ओरल एंटिहिस्टामाइन्स का उपयोग कई तरह की एलर्जी के इलाज के लिए किया जाता है, जिसमें नासिका की एलर्जी भी शामिल है, जिसमें वे बहती नाक और छींक को कम करते हैं लेकिन आमतौर पर नाक के जमाव की विषमता में कम प्रभावी होते हैं। उनका उपयोग चकते वाले दाने (पित्त), खुजली वाली त्वचा और आँखों (एक्जिमा और कंजक्टीवाइटिस) के उपचार के लिए भी किया जाता है। वे पित्त की रोकथाम और दवाई की एलर्जी के उपचार में भी कुछ महत्व रखते हैं।

"एंटिहिस्टामाइन्स" शब्द दवाई के एक वर्ग को संदर्भित करता है जो हमारे शरीर के हिस्टामाइन-1 संग्राहक को अवरूद्ध करके इसके प्रभाव को बढ़ाता है। हिस्टामाइन-1 संग्राहक हमारी एलर्जी प्रतिक्रियाओं के लिए उत्तरदायी है। एंटिहिस्टामाइन्स को आमतौर पर दो श्रेणियों में वर्गीकृत किया जाता है: पहला समूह (शामक) और दूसरा समूह (गैर-शामक) एंटिहिस्टामाइन्स।

(a) शामक एंटिहिस्टामाइन्स

ये पुरानी तरह के एंटिहिस्टामाइन्स होते हैं और उनमें शामक और रोगाणुरोधी प्रभावों की विशेषता होती है। शामक एंटिहिस्टामाइन्स के मान्य उदाहरणों में ब्रोम्फेनरामाइन, क्लोरोफिरामाइन, सिनार्निज़िन, साइक्लिज़िन, साइप्रोहेप्टाडिन, डिफेनहाइड्रामाइन, प्रोमेथज़िन और ट्रिपोलिडाइन शामिल हैं। उनके शामक प्रभाव मामूली उनींदेपन से गहरी नींद तक भिन्न हो सकते हैं। डिफेनहाइड्रामाइन और प्रोमेथज़िन ज्यादा गंभीर शामक प्रभाव से जुड़े हुए हैं और इनका उपयोग कुछ समय के लिए बेहोश करने के लिए किया जा सकता है। साइप्रोहेप्टाडिन अक्सर भूख में वृद्धि और वजन बढ़ने से जुड़ा होता है।

(b) गैर-शामक एंटिहिस्टामाइन्स

गैर-शामक एंटिहिस्टामाइन्स के उदाहरणों में केटिरिज़िन, डेस्लोरेटाडाइन, फेक्सोफेनाडाइन और लॉराटाडाइन शामिल हैं। ये नए एंटिहिस्टामाइन्स हैं और आम तौर पर मुख्य तंत्रिका तंत्र में प्रवेश न होने के कारण बहुत कम या कोई उनींदापन नहीं होता है।

(ii) कॉर्टिकोस्टेरॉइड्स

एलर्जी के इलाज में मुँह से लिए जाने वाले कॉर्टिकोस्टेरॉइड्स की भूमिका केवल गंभीर मामलों के लिए आरक्षित होती है, जैसे मान्य उपचार के लिए गैर-अनुक्रियाशील पित्त के गंभीर हमले और प्रतिरोधी गंभीर एक्जिमा। (अधिक विवरण के लिए कृपया पिछले लेख 'ओरल कॉर्टिकोस्टेरॉइड्स पर जानकारी' के निम्नलिखित लिंक का संदर्भ लें):
https://www.drugoffice.gov.hk/eps/do/en/consumer/news_informations/dm_02.html)

(iii) डीकोनजेस्टेंट्स

डीकोनजेस्टेंट्स नाक के जमाव से राहत देते हैं और इस तरह नासिका एलर्जी और सूखे बुखार के लिए

लक्षणात्मक राहत प्रदान करते हैं। वे साँस लेना आसान बनाने के लिए आपकी नासिका गुहा के अंदर ऊपरी श्वास मार्ग में रक्त वाहिकाओं की सूजन को कम करते हैं। हालाँकि 7 दिनों से ज्यादा दिन तक डीकोनजेस्टेंट्स लेने से प्रतिक्षेप जमाव हो सकता है और इसलिए उन्हें नियमित रूप से या लम्बे समय तक इस्तेमाल करने की सलाह नहीं दी जाती है। आमतौर पर इस्तेमाल किये जाने वाले डीकोनजेस्टेंट्स के उदाहरणों में स्यूडोएफ़ेड्राइन और फ़िनालेफ्राइन शामिल हैं।

(iv) मोंटेलुकास्ट

एक ल्यूकोट्रिएन प्रतिपक्षी, मोंटेलुकास्ट का उपयोग नासिका एलर्जी के प्रबंधन के लिए किया जाता है। मोंटेलुकास्ट मस्तूल कोशिकाओं और ईसिनोफिल सहित कोशिकाओं से निकलने वाले प्रबल दाहक पदार्थों के प्रभाव को रोकता है, इस तरह नाक के जमाव, नासिका-स्त्राव, छींक और नाक की खुजली जैसी नासिका एलर्जी के लक्षणों में सुधार होता है।

दुर्लभ मामलों में, तंत्रिका-मनोविकार प्रभाव (जैसे गंभीर व्यवहार और मनोदशा से सम्बंधित बदलाव) मोंटेलुकास्ट के साथ पाए गए। नासिका एलर्जी के उपचार के लिए इसका उपयोग उन रोगियों तक सीमित है जिनके पास अपर्याप्त प्रतिक्रिया है या वैकल्पिक चिकित्सा के लिए असहनीयता है।

ओरल एंटी-एलर्जी दवाईयों के दुष्प्रभाव और सावधानियाँ

एंटी एलर्जी दवाईयों के प्रकार	सामान्य दुष्प्रभाव	सावधानियाँ
(i) (a) शामक एंटिहिस्टामाइन्स	• उनींदापन, चक्कर आना, आलस्य • शुष्क मुँह, जमा हुआ श्वसन मार्ग स्त्राव, धुंधली दृष्टि, कब्ज, मूत्र प्रतिधारण • मतली, उल्टी और ऊपरी उदर का दर्द • सिरदर्द	• दवाई लेने के बाद मरीजों को गाड़ी या मशीनरी नहीं चलानी चाहिए • शराब से बचें • दमा के रोगियों में उपयोग के समय सावधानी बरतें • अगर दवाईयाँ लेने के बाद आपका दिल तेज या आसामान्य रूप से धड़कता है तो चिकित्सीय सलाह लें।
(b) गैर-शामक एंटिहिस्टामाइन्स	• मंद और असामान्य धडकन	• मरीजों को संभावित शामक प्रभाव से सावधान रहना चाहिए और अगर वे उनींदापन महसूस करें तो उन्हें गाड़ी या मशीनरी नहीं चलानी चाहिए • शराब से बचें • अगर दवाईयाँ लेने के बाद आपका दिल तेज या आसामान्य रूप से धड़कता है तो चिकित्सीय सलाह लें।

(ii) कॉर्टिकोस्टेरॉइड्स	• सोडियम और पानी प्रतिधारण, उच्च रक्तचाप • कुशिंग सिंड्रोम (विशेष लक्षणों में भारी चेहरा, पेट में गडबड शामिल है) • खराब पेट • संक्रमण के प्रति संवेदनशीलता में वृद्धि • लम्बी अवधि तक उपयोग किये जाने पर ऑस्टियोपोरोसिस	• एंटीबायोटिक चिकित्सा द्वारा अनियंत्रित तीव्र संक्रमण वाले रोगियों में निषिद्ध • हृदय रोगों, मधुमेह, यकृत या गुर्दे की खराबी की हिस्ट्री वाले रोगी उपयोग के समय सावधानी बरतें
(iii) डीकोनजेस्टेंट्स	• रक्तचाप, हृदय गति में वृद्धि • दोपहर के बाद लेने से सतर्कता बढ़ने की वजह से सोने में कठिनाई हो सकती है	• उच्च रक्तचाप और मोतियाबिंद के रोगियों में उपयोग के समय सावधानी बरतें
(iv) मोंटेलुकास्ट	• सिरदर्द, पेट दर्द • बच्चों में अति-क्रियाशीलता • अतिसंवेदनशीलता • मुँह सुखना, पेट खराब होना • यकृत एंजाइमों का स्तर बढ़ना	• बहुत दुर्लभ, रक्त वाहिका प्रदाह की लाक्षणिक विशेषताओं के साथ, चुर्ग-स्ट्रॉस सिंड्रोम हो सकता है • दुर्लभ मामलों में न्यूरोसाइट्रिक प्रभाव हो सकता है

एंटी-एलर्जी दवाईयाँ लेने पर सामान्य सलाह

- कुछ एंटी-एलर्जी दवाईयाँ उनींदापन या मानसिक सतर्कता बिगाड़ने का कारण बन सकती हैं। अगर आप अपनी एंटी-एलर्जी दवाईयाँ लेने के बाद उनींदापन या अपनी सतर्कता में कमी महसूस करें तो गाड़ी या मशीनरी न चलायें।
- जो दवाईयाँ आप ले रहे हैं उनके नाम और खुराक के बारे में जानें। उनके संभावित दुष्प्रभावों से सावधान रहें।
- अपनी दवाईयाँ लेते समय शराब न पीयें क्योंकि इससे एंटीहिस्टामाइन शामक के प्रभाव में वृद्धि होगी या अन्य दुष्प्रभावों का खतरा बढ़ जायेगा।
- जिन रोगियों को उच्च रक्तचाप, मोतियाबिंद और अस्थमा है, वे किसी भी एंटी-एलर्जी दवाईयों का उपयोग करने से पहले अपने पारिवारिक डॉक्टर या फार्मासिस्ट से सलाह लें।
- एंटी-एलर्जी दवाईयाँ उपचार नहीं करती, बल्कि केवल लक्षणों से राहत देती हैं। अगर एलर्जेन का पता चल जाता है, तो अपनी एलर्जी का प्रबंधन करने का सबसे अच्छा तरीका यह है कि आप उत्प्रेरित स्त्रोत के संपर्क से बचें।

अपने डॉक्टर या फार्मासिस्ट के साथ संवाद

- सर्वोत्तम उपचार विकल्प के लिए अपने पारिवारिक डॉक्टर या फार्मासिस्ट की सलाह लें। आपको अपनी एलर्जी को दूर करने के लिए गैर-उपचारात्मक उत्पादों या अन्य उपायों का उपयोग करने की सलाह दी जा सकती है, जैसे:
    - त्वचा के लक्षणों में राहत के लिए गैर-औषधीय स्नान तेलों का उपयोग करना;
    - नाक के लक्षणों में राहत के लिए स्लाइन नासिका कुल्ला का उपयोग करना;
    - त्वचा सूजन के स्पर्श के मामलों में एलर्जी कारकों के साथ सीधे त्वचा के संपर्क से बचने के लिए दस्ताने पहनना या अवरोधक क्रीम लगाना

- जो दवाईयाँ आप ले रहे हैं उसके बारे में अपने पारिवारिक डॉक्टर या फार्मासिस्ट को सूचित करें क्योंकि आपकी दवाईयां एंटी-एलर्जी दवाईयों पर परस्पर प्रभाव डाल सकती हैं। जिन बीमारियों से आप पीड़ित हैं आपको उनके बारे में भी बताना चाहिए क्योंकि कुछ बीमारियों में विशेष सावधानियाँ बरतनी पड़ सकती हैं।

- यदि आपको संदेह है कि आप अपनी एंटी-एलर्जी दवाईयों के दुष्प्रभाव को लगातार महसूस कर रहे हैं और ये आपके दैनिक जीवन को प्रभावित कर रहे हैं तो अपने पारिवारिक डॉक्टर से सलाह लें।

- कोई भी अन्य दवाई या स्वास्थ्य उत्पाद लेने से पहले हमेशा अपने पारिवारिक डॉक्टर से पूछें क्योंकि वे आपकी दवाईयों के असर को प्रभावित कर सकते हैं या दुष्प्रभावों को बढ़ा सकते हैं।

दवाईयों का भंडारण

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

आभार: औषधि कार्यालय सुरवेलियंस और एपिडेमिलोजी ब्रांच (SEB) प्रोफेशनल डेवलपमेंट और क्वालिटी ऐशोरेन्स (PD&QA) को इस लेख की तैयारी में उनके अमूल्य योगदान के लिए धन्यवाद कहना चाहता है।

औषधि कार्यालय
स्वास्थ्य विभाग
दिसम्बर 2020