

बच्चाहरूको लागि रुघा-खोकीका औषधी

- रुघा-खोकीका लक्षण के के हुन्
- बच्चाहरूको रुघा-खोकी को व्यवस्थापनमा सामान्य सल्लाह
- बच्चाहरूमा प्रयोग हुने साधारण रुघा खोकीका औषधी कुन कुन हुन्?
- बच्चाहरूमा रुघा-खोकी औषधीहरूको सुरक्षित प्रयोगको लागि सुझाव
- तपाईंको डाक्टर वा फार्मासिष्टसँग कुराकानी
- बच्चाहरूमा खोक्रा र चिसो औषधी प्रयोग गर्नु अघि अन्य सावधानीहरू के के अपनाउनुपर्छ
- औषधीको भण्डारण

रुघा-खोकीका लक्षणहरू के हुन्

सामान्य रुघा (चिसो) माथिल्लो श्वासप्रणालीको भाइरल संक्रमण हो जुन प्रायः स्वयं सीमित हुन्छ। सामान्य रुघासँग सम्बन्धित लक्षणहरूमा नाक बन्द हुनु, सिंगान बहनु, खोकी (छाती खोकी र सुख्खा खोकी दुवै), घाँटी दुखाइ र हाच्छिउं आउने पर्दछ । तपाईंको बच्चाले थाकेको महसुस गर्न सक्छ, भोक कम हुने, टाउको दुख्ने वा ज्वरो हुन सक्छ। चिसोका लक्षणहरू प्रायः ७-१० दिनमा आफ्नै सुधार हुन्छ। यदि यी लक्षणहरू रहरिहन्छ वा बिग्रन्छ भने डाक्टरसँग सल्लाह लिनुहोस्।

बच्चाहरूमा रुघा-खोकीको व्यवस्थापनको बारेमा सामान्य सल्लाह

- रुघा-खोकी एक भाइरल संक्रमण भएकोले एन्टिबायोटिकले काम गर्दैन । उपचारको मुख्य आधार भनेको सम्बन्धित लक्षणहरूलाई कम गर्नु हो। धेरै तरल पदार्थ पिएर र थप आराम लिदै, डाक्टर वा फार्मासिष्टको सल्लाहमा, लक्षणहरू कम गर्ने औषधी दिई बच्चालाई राम्रो सजिलो महसुस गराउन सकिन्छ ।
- बच्चाहरूलाई नियमित रूपमा तरल साबुनले आफ्ना हात धुन प्रोत्साहित गर्नुहोस्, विशेष गरी उनीहरूको खोकी पछि वा नाक सफा गरे पछि। उनीहरूले खोकेको बेला मुख (तिसु पेपरले) छोप्रे गर्नुपर्छ। आँखा, नाक र मुख हातले छुनु हुँदैन र कप, चश्मा वा खाना खाने प्लेट, आदि संयुक्त रूपमा प्रयोग गर्नु हुँदैन। यी उपायहरूले अन्य बच्चाहरूमा संक्रमण फैलाउने जोखिम कम गर्दछ।
- जरुरि परेको खण्डमा, तपाईंको डाक्टर वा फार्मासिष्टहरू परामर्श पछि ६ देखि १२ वर्ष उमेरका बच्चाहरूका लागि डाक्टर वा फार्मासिष्टसँगको परामर्श पछि ओभर-द-काउन्टर खोकी र चिसोका औषधिहरू दिन सकिन्छ, र उपचार ५ दिन भन्दा बढी हुनु हुँदैन।

- लेबल निर्देशन वा चिकित्सकको निर्देशन अनुसार औषधि लिनुहोस्। यदि एक खुराक हराएको छ भने, सकेसम्म चाँडो लिनुहोस् वा छुटेको खुराक छोड्नुहोस् र निर्देशन अनुसार अर्को खुराक लिनुहोस्। स्वास्थ्यकर्मीहरूले निर्देशन नगरेसम्म एक पटकमा निर्धारित खुराक भन्दा माथि सेवन नगर्नुस।
- यदि तपाईंको बच्चाको लक्षण २-३ दिनमा पनि सुधार भएन, वा अझ खराब भयो अथवा तपाईंलाई आफ्नो बच्चाको लिइरहेको औषधी प्रति शंका छ भने डाक्टरसंग सल्लाह लिनुहोस्।

बच्चाहरूमा प्रयोग हुने साधारण रुघाखोकीका औषधी के के हुन्?

औषधि समूह	उदाहरणहरू	सावधानी
1. एनाल्जेसिक्स र एन्टि पायरेटिक्स	प्यारासिटामोल र आइबुप्रोफेन *	डाक्टरले नतोकेसम्म एस्पिरिन 16 वर्ष भन्दा कम उमेरका बच्चाहरूमा प्रयोग गरिदैन।
2. डिकन्जेन्ट्स	<u>मौखिक</u> : स्यूडोफेड्रिन *, एफेड्रिन * र फिनाइलफ्रीन <u>टपिकल</u> : ऑक्सीमेटोजोलिन वा xylometazoline नाक ड्रपहरू	डिबेंजेन्ट्स ७ दिन भन्दा बढीको लागि प्रयोग गर्नु हुँदैन किनकि यसको उल्टो प्रभाव हुन सक्छ।
3. नाकको थोपा	सामान्य नुन (सोडियम क्लोराइड (०.५ %) नाकको थोपा	खान खान अघि प्रयोग गरेको खण्डमा खाना खाएको बेला नाक बन्दको कारण हुने असहजतालाई कम गर्छ।

<p>4. खोकी औषधि</p>	<p>गैर-उत्पादक खोकी (अर्थात् बिना chesty वा सुक्खा खोकी खोकी): <u>खोकी Suppressants</u> codeine * pholcodine * र dextromethorphan *</p> <p>उत्पादक खोकी (अर्थात् Chesty खोकी): (म) <i>Expectorants</i> अमोनियम लवण, guaifenesin र सोडियम citrate।</p> <p>(ii) <i>म्युकोलिटिक्स</i> ब्रोम्हेक्साइन, एम्ब्रोक्सोल, एसिटाइलसिस्टीन र कार्बोसिस्टीन</p>	<p>Codeine १२ बर्ष भन्दा कम उमेरका बच्चाहरुका लागि बर्ज्य छ। १२ देखि १८ वर्ष उमेरका किशोरकिशोरीहरु जसमा अन्य कोडेइनका श्वास सम्बन्धी प्रभावहरु देखा पर्न सक्छन र जोखिम कारकहरु छन् कोडेइन प्रयोग नगर्नुहोस्। जोखिम कारकहरुमा हाइपोभेन्टेलेसनसँग सम्बन्धित, जस्तै पोस्टओपरेटिभ स्टेटस, अवरोधक निद्रा एपनिया, मोटोपन, गम्भीर पल्मोनरी रोग, न्यूरोमस्क्युलर रोग, र अन्य औषधीहरुको एकसाथ प्रयोगले श्वसन सम्बन्धी समस्या निम्त्याउनु सक्छ।</p>
<p>5. एन्टीहिस्टामाइन्स</p>	<p>क्लोरफेनिरामाइन, डिफेनहाइड्रेमाइन * र प्रोमेथाजिन *।</p>	<p>एन्टीहिस्टामाइन्स छातीको खोकीको उपचारमा प्रयोग गर्नु हुँदैन किनकि यसले ब्रोन्कियल स्राव घटाउँछ, जसले गर्दा बढी चिपचाउने खकार उत्पादन हुन्छ जुन हटाउन अझ गाह्रो हुन्छ।</p>

* रुघा खोकीको औषधीमा नियन्त्रणित सामग्री समावेश हुन सक्छ त्यसैले केवल डाक्टरहरु द्वारा दिइएको वा रेजिष्टर गरिएको फार्मासिष्टहरुको उपस्थितिमा वा निरीक्षणमा औषधि लिनुपर्छ। शंका भएको खण्डमा कृपया आफ्नो फार्मासिष्टबाट परामर्श लिनुहोस्।

बच्चाहरुमा खोक्रा र चिसो औषधीहरुको सुरक्षित प्रयोगको लागि सुझाहरु

- रुघा खोकीका औषधिहरू ६ बर्ष भन्दा मुनिका बच्चाहरूका लागि प्रयोग गरीदैन। यदि तपाईंको बच्चा रुघा खोकीका लक्षणहरूबाट पीडित छन् भने, तपाईंले सबैभन्दा उचित उपचारको लागि आफ्नो डाक्टरको सल्लाह लिनु पर्छ।
- Codeine १२ बर्ष भन्दा कम उमेरका बच्चाहरूका लागि वर्ज्य छ। १२ देखि १८ वर्ष उमेरका किशोरकिशोरीहरूमा कोडेइन प्रयोग नगर्नुहोस्, जससँग अन्य जोखिम कारकहरू हुन्छन्, जसले कोडेइनका श्वसन उदासीन प्रभावहरूमा उनीहरूको संवेदनशीलता बढाउन सक्दछ र जहाँ जोखिमहरू लाभहरू भन्दा बढी हुन्छन्। जोखिम कारकहरूमा हाइपोभेन्टेलेसनसँग सम्बन्धित, जस्तै पोस्टओपरेटिभ स्टेटस, अवरोधक निद्रा एपनिया, मोटापा, गम्भीर पल्मोनरी रोग, न्यूरोमस्क्युलर रोग, र अन्य औषधीहरूको एकसाथ प्रयोगले हुने श्वसन उदासीनता समावेश छन।

तपाईंको डाक्टर वा फार्मासिष्टसँग कुराकानी

- रुघा खोकी औषधीहरू, विशेष गरी जब बच्चाहरूमा प्रयोग गरिन्छ, प्राथमिक फार्मासिष्ट वा चिकित्सकको नजिकको निगरानीमा प्रयोग गरिनु पर्दछ।
- रुघा खोकी औषधिको लेबल ध्यानपूर्वक पढ्नुहोस्, र नाम र औषधि को खुराक संग परिचित हुनुहोस्। उनीहरूको सम्भावित साइड इफेक्टको बारेमा सावधान रहनुहोस्। रुघा खोकीका औषधीमा धेरै सक्रिय तत्वहरू समावेश हुने गर्दछ र तपाईंले लेबलहरू ध्यानपूर्वक पढ्नुपर्दछ वा तपाईंको डाक्टर वा फार्मासिष्टसँग यी सक्रिय सामग्रीहरू र तपाईंको बच्चाले लिईएको अन्य औषधीहरूको साथ सम्भावित ड्रग अन्तर्क्रिया को बारेमा बुझ्नको लागि परामर्श लिनु पर्छ। अत्यधिक मात्रामा रोकथाम गर्न समान प्रकारको सक्रिय सामग्री समावेश गर्ने औषधि लिनबाट बच्नुहोस्।
- यदि तपाईंको बच्चाले रुघाखोकी औषधीसँग सम्बन्धित कुनै लक्षण वा साइड इफेक्ट जस्तै: असामान्य तन्द्रा, पेटको व्याकुलता वा मूत्र प्रतिधारण अनुभव गरेको छ भने जतिसक्दो चाँडो तपाईंको डाक्टर वा फार्मासिष्टबाट सल्लाह लिनुहोस्।
- केही खोकी र चिसो औषधीहरू आमाको दूधमा वितरण गरिन्छ र स्तनपान गराउने शिशुहरूमा प्रतिकूल प्रतिक्रिया निम्त्याउन सक्छ। यदि तपाईं स्तनपान गराउँदै हुनुहुन्छ भने आफ्नो डाक्टर वा फार्मासिष्टलाई सूचित गर्नुहोस् कि उनीहरूले अन्य विकल्पहरूमा विचार गर्न सक्नु। कोडेइन युक्त औषधिहरूको, गम्भीर प्रतिकूल प्रतिक्रियाहरूको (जस्तै अत्यधिक बेहोराउने, श्वासप्रश्वासको उदासीनता, र स्तनपान गराउने शिशुको मृत्यु) सम्भावनाको कारण, , स्तनपानमा सिफारिश गरिदैन।

बच्चाहरूमा रुघाखोकी औषधी प्रयोग गर्नु अघि अन्य सावधानीहरू के लिनुपर्दछ

- तपाईंका डाक्टर वा फार्मासिष्टको सल्लाह लिन तपाईंका बच्चाहरूको लक्षणहरूको लागि उत्तम उपचार विकल्पको बारेमा सल्लाह लिन सधैं विवेकशील हुनुहोस्। बिभिन्न खोकी र चिसो औषधीहरूको विभिन्न उपचार प्रभाव र साइड इफेक्ट हुन सक्छ; तपाईंको डाक्टर वा फार्मासिष्टले तपाईंको बच्चाको लक्षणहरूको लागि सबैभन्दा उचित औषधिहरूको सिफारिश गर्दछ।
- डाक्टर वा फार्मासिष्टलाई तपाईंको बच्चाको मेडिकल, औषधि र एलर्जीको इतिहास र तपाईंको बच्चाको लिईरहेको कुनै पनि औषधि बारे जानकारी दिनुहोला किनभने रुघा खोकीका औषधीले अन्य औषधिहरू र चिकित्सा अवस्थसँग अन्तर्क्रिया गर्दछ।
- स्तनपान गराउने आमाले कुनै खोकीको औषधी लिनु अघि चिकित्सा सल्लाह लिनु पर्छ। कोडेइन युक्त औषधिहरूको, गम्भीर प्रतिकूल प्रतिक्रियाहरूको सम्भावनाको कारण, अत्यधिक बेहोराउने, श्वासप्रश्वासको उदासीनता, र स्तनपान गराउने शिशुमा मृत्यु हुने, भएकाले कोडेइनसँग उपचार स्तनपानको समयमा सिफारिश गरिदैन।
- एउटै औषधि धेरै जनाले प्रयोग गर्नु हुँदैन, खास गरी वयस्क र बच्चा बीच।
- एक पूर्ण उपचार पछि बाँकी औषधि पुनः प्रयोग गर्नु हुँदैन र फ्याल्नु पर्छ।

औषधिहरूको भण्डारण

सबै औषधिहरू सफा सुख्खा ठाउँमा राख्नुपर्दछ। लेबलहरूमा नतोकिएसम्म, औषधीहरू फ्रिजमा भण्डार गर्नु हुँदैन र दुर्घटना वा विषाक्तताबाट बच्न बच्चाहरूको पहुँचबाट टाढा राख्नु पर्छ।

स्वीकृति: औषधि कार्यालयले यस लेखको तयारीमा महत्वपूर्ण योगदानका लागि व्यावसायिक विकास र गुणस्तर आश्वासन (PD&QA), परिवार स्वास्थ्य सेवा (FHS) र विद्यार्थी स्वास्थ्य सेवा (SHS) लाई धन्यवाद दिन चाहन्छ।

औषधि कार्यालय
स्वास्थ्य विभाग
अगस्त २०१७