

मौखिक रुघाखोकी औषधि

- सामान्य रुघा
- उपचार
- खोकी र रुघा को लागी सामान्य औषधि
- मौखिक रुघाखोकी औषधीको साइड इफेक्ट कसरी कम गर्ने
- रुघाखोकी औषधी लिनको लागि सामान्य सल्लाह
- तपाईंको डाक्टर वा फार्मासिष्ट संग कुराकानी
- औषधिको भण्डारण

सामान्य रुघा

सामान्य रुघा (रुघा) माथिल्लो श्वसन पथको एक हल्का भाइरल संक्रमण हो जुन प्रायः स्वयं सीमित हुन्छ। सामान्य रुघासँग सम्बन्धित लक्षणहरूमा नाक बन्द हुनु, नाकबाट सिँगान बग्ने, खोकी (खकार्युक्त र सुख्खा खोकी दुवै), घाँटी दुखाइ र छींक पर्दछ। कहिलेकाँही तपाईं थकित पनि महसुस गर्न सक्नुहुन्छ, टाउको दुख्ने वा हल्का ज्वरो आउन सक्छ।

रुघा निम्त्याउने २०० भन्दा बढी भाइरसहरू छन् र प्रायः व्यक्ति एक वा दुई हप्ता भित्र रुघाबाट निको हुन्छन्। यदि लक्षण १४ दिन भन्दा बढि दिन जारी रहन्छ वा अन्य लक्षणहरू देखा पर्दछ (जस्तै रगत दाग कफ, सास फेर्न गाह्रो, उच्च ज्वरो (ध्यान दिनुहोस् कि यो साना बच्चाहरूमा सामान्य छ) भने सम्भव भएसम्म मेडिकल सल्लाह खोज्नु पर्छ।

उपचार

सामान्य रुघा एक भाइरल संक्रमण हो, एन्टिबायोटिकले काम गर्दैन। उपचारको मुख्य आधार भनेको सम्बन्धित लक्षणहरूलाई कम गर्नु हो। धेरै तरल पदार्थ पिएर, अधिक आराम लिई र औषधि लिईयो भने लक्षणहरूलाई कम गर्दछ र तपाईंलाई राम्रो महसुस गर्न सहयोग पुर्याउँछ।

खोकी र रुघा को लागी सामान्य औषधि

धेरै खोकी र रुघाका औषधिहरू औषधी पसलबाट किनिन्छ (उदाहरणका लागि प्रायः कफकोशकारी र म्युकोलिटिक- युक्त कफ सिरप वा घाँटी सुखदायकको लागि लोजेन्ज) र केहि रेजिष्टर्ड फार्मासिष्टको

रेखदेखमा रेजिष्टर्ड फार्मसीबाट किन्न सकिन्छ (उदाहरणका लागि स्यूडोफेड्रिन, खोकी सप्रेसन्टहरू जस्तै डेक्स्ट्रोमर्थोर्फिन, आदि)।

मौखिक खोकी र रुघा औषधिहरू विभिन्न खुराक रूपहरूमा उपलब्ध हुन्छन्, जस्तै ट्याब्लेट, क्याप्सूल, पाउडर, सिरप, लिनक्टस वा लोजेन्जेस। धेरै खोकी र रुघा औषधिहरू पनि मिश्रित उत्पादनहरू हुन् जसमा विभिन्न सामाग्री समावेश हुन्छ जसले सामान्य रुघासँग सम्बन्धित विभिन्न लक्षणहरूलाई कम गर्दछ।

सामान्य रुघा व्यवस्थापनको लागि सामान्यतया प्रयोग हुने औषधिहरू:

१. एनाल्जेसिक्स र एन्टि पायरेटिक्स

प्यारासिटामोल, एस्पिरिन र आइबुप्रोफेन प्रभावी एनाल्जेसिक हुन् जसले ज्वरोलाई कम गर्न सक्छ। यी औषधिहरू कलेजो कमजोरीका बिरामीहरूमा सावधानीका साथ प्रयोग गर्नुपर्दछ। प्यारासिटामोलले कलेजोलाई कडा क्षति पुर्याउन सक्छ जुन घातक हुन सक्छ यदि धेरै औषधि लिईन्छ भने। कलेजोको क्षति एस्पिरिन वा आइबुप्रोफेनको प्रयोगबाट पनि हुन सक्छ, यो विरल दुर्लभ घटनामा देखिन्छ। दुबै एस्पिरिन र आइबुप्रोफेन ग्यास्ट्रिक म्यूकोसा र पेट दुखाइको लागि जलन हुन सक्छ। यसबाहेक, एस्पिरिनलाई सामान्यतया रुघाको उपचारको लागि बच्चाहरूमा रेयको सिन्ड्रोम, तीव्र एन्सेफलोपाथी र कलेजोको फ्याटी डिजेनेरेसन द्वारा ग्रस्त एक विकारको जोखिमको कारण सिफारिश गरिदैन किनभने। वास्तवमा, रेको सिन्ड्रोम लगभग विशेष बच्चाहरूमा देखा पर्दछ र धेरै अध्ययनहरूले रेको सिन्ड्रोम र एस्पिरिन खपत बीचको सम्बन्ध भेटाएका छन्। हाड कडमा १६ बर्ष भन्दा कम उमेरका बच्चाहरूलाई एस्पिरिन सिफारिस गरिएको छैन जबसम्म डाक्टरले सिफारिस गर्दैन।

२. डिकन्जेन्ट्स

रुघाको रोगमा सिम्प्याथोमाइमेटिक्स व्यापक रूपमा नाकको डिकोन्जेन्ट्सको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। यसले भ्यासकोन्स्ट्रिक्सन निम्त्याउँछ, यसले नाकको म्यूकोसाको सूजन कम गर्ने र यसरी सास फेर्न सजिलो र नाक खोल्ने काम गर्दछ। मौखिक डिकन्जेन्ट्सको उदाहरणमा स्यूडोएफेड्रिन, एफेड्रिन र फिनिलप्ररीन पर्दछन्। मौखिक डिकोन्जेन्ट्सले रक्तचाप, मुटुको दर र बढ्दो सतर्कतामा वृद्धि गर्न सक्छ जसको कारण दिनको पछिल्लो भागमा लिदा निद्रामा कठिनाई हुन सक्छ। डिकोन्जेन्ट्स प्रयोग गर्नु अघि उच्च रक्तचाप र जलबिन्दु सहित निश्चित चिकित्सा अवस्था भएका बिरामीहरूमा चिकित्सा सल्लाह लिनुपर्दछ किनभने विशेष सावधानीहरूको आवश्यकता पर्न सक्छ।

३. खोकीका औषधि

खोकी घाँटी र वायुमार्गमा म्यूकस वा अन्य उत्तेजक पदार्थलाई सफा गर्ने शरीरको प्राकृतिक सुरक्षा प्रतिक्रिया हो। रुघा राहतमा सामान्यतया प्रयोग गरिने खोकीका औषधीहरूलाई तीन प्रकारमा वर्गीकृत गर्न सकिन्छ, जस्तै: कफ सप्रेसन्ट्स (एन्टिसिस्सिभ्स), एक्सपेक्टोरन्ट्स र म्युकोलिटिक्स।

गैर-उत्पादक खोकीको उपचार (जस्तै, खकार बिनाको खोकी वा सुख्खा खोकी)

- *कफ सप्रेसन्ट्स*

धेरैजसो कफ सप्रेसन्ट्सले केन्द्रीय स्नायु प्रणालीमा खोकी केन्द्रमा प्रत्यक्ष प्रभावको साथ खोकी रिफ्लेक्स दबाउँछन्। कफ सप्रेसन्ट्स का उदाहरणहरूमा कोडेइन, pholcodine र dextromethorphan समावेश छ। कोडिन प्रभावकारी हुन्छ तर यसले कब्ज, निन्द्रा र निर्भरता पैदा गर्न सक्छ। यस बाहेक, १२ वर्ष भन्दा कम उमेरका सबै बच्चाहरूको लागि कोडिन वर्ज्य हो। १२ देखि १८ वर्ष उमेरका किशोरकिशोरीहरूमा कोडिनको प्रयोग जोसँग अन्य जोखिम कारकहरू छन् जसले कोडेइनका श्वासप्रश्वासको उदासीन प्रभावहरूमा उनीहरूको संवेदनशीलता बढाउन सक्दछ जब कि लाभहरू जोखिमभन्दा कम छन भने प्रयोग गर्नुहुँदैन। जोखिम कारकहरूमा हाइपोभेन्टेलेसनसँग सम्बन्धित अवस्थाहरू, जस्तै पोस्टओपरेटिभ स्टेटस, अवरोधक निद्रा एपनिया, मोटापा, गम्भीर पल्मोनरी रोग, न्यूरोमस्कुलर रोग, र अन्य औषधीहरूको एकसाथ प्रयोगले श्वसन उदासीनता समावेश छन। Pholcodine र dextromethorphan ले कोडिन भन्दा कम साइड इफेक्ट निम्त्याउँछ तर तिनीहरू अझै पनि निद्रा र निर्भरता पैदा गर्न सक्ने सम्भावना हुन्छन्। बिरामीहरूले ड्राइभ वा मेसिनरी सञ्चालन गर्नु हुँदैन यदि उनीहरू निन्द्रा महसुस गर्छन् वा उनीहरूको मानसिक सतर्कता कमजोर छ भने। धेरै खोक्रा सप्रेन्ट्समा डिडिल्सेन्ट्स एडिटिभेट्स समावेश हुन्छ, जुन कि जलन कम गर्न फेरेनक्समा एक सुरक्षात्मक लेप बनाउँछ। सामान्यतया प्रयोग गरिने डिमल्सेन्टहरूमा मह, सुक्रोज सिरप, ग्लिसरॉल र मदिरा समावेश छन्।

उत्पादनशील खोकीको उपचार (अर्थात् खकार युक्त खोकी)

- (i) *एक्सपेक्टोरन्टहरू*

एक्सपेक्टोरन्टहरूले श्वसन पथमा स्रावको मात्रा बढाउँदै काम गर्ने हुन्छन् फलस्वरूप, वायुमार्गबाट कफलाई निकाल्न सजिलो बनाउँदछ। सामान्यतया प्रयोग हुने एक्सपेक्टोरन्टहरू: अमोनियम साल्ट, ग्वाइफेनिसिन, आइपेककुआन्हा, सेनेगा र सोडियम साइट्रेट। आईपेकुआनुहा, स्क्रिल र अमोनियम क्लोराइड सहित धेरै परम्परागत एक्सपेक्टोरन्टहरूसँग पनि ईमेटिक कार्य क्षमता हुन्छन् जसले ग्यास्ट्रिक म्यूकोसामा रिफ्लेक्स इरन्टिएन्ट प्रभाव पार्दछ र कठोर खकार कम गर्दछ। धेरै जसो एक्सेप्टोरन्ट्स काम गर्ने तरीकाका कारण, गैस्ट्रोइन्टेस्टाइनल अस्वस्थता निम्त्याउँछ, यद्यपि ग्वाइफेसिनको लागि सामान्यतया प्रयोग गरिने खुराकमा यो विरलै हुन सक्छ।

- (ii) *म्युकोलिटिक्स*

म्युकोलिटिक्सले सिँगान को चिपचिपापन घटाउँदछ र श्वासप्रश्वासको मार्गबाट हटाउने सुविधा प्रदान गर्दछ। सामान्यतया प्रयोग गरिनेमा म्युकोलिटिक्समा ब्रोम्हेक्साइन, एम्ब्रोक्सोल, एसिटिलसिस्टीन र कार्बोसिस्टीन सामेल छन्।

४. एन्टीहिस्टामाइन्स

सेडेटिंग एन्टीहिस्टामाइन्स कफ सप्रेसन्ट्सको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ, उदाहरणमा डाइफेनहाइड्रामिन वा प्रोमेथाजिन पर्दछन्। तिनीहरूको खोकी दबाउने प्रभाव उनीहरूको प्रभावकारी प्रभावबाट आउन सक्छ। साथै एन्टिहिस्टामाइन्सलाई स्याडेटिंगले सिँगान बग्ने र नाक बन्द पनि कम गर्दछ। त्यसकारण, ती रातको खोकीमा प्रयोग गर्न सकिन्छ, विशेष गरी पोस्ट-नाक ड्रिपले गर्दा वा एलर्जिक राइनाइटिससँग सम्बन्धित खोकीका लागि। कम्पाउन्ड कफ र रुघा तयारीमा अक्सर एन्टीहिस्टामाइन्स हुन्छन् जस्तै क्लोरफेनामाइन र ब्रोम्फेनिरामाइन। नॉन-सेडेटिंग एन्टीहिस्टामाइन्सकी प्रयोग एन्टिमास्कारीनिक प्रभावको अभावका कारण हुने भएकाले वाह्य नाकबाट राहत पाउन अपेक्षाकृत प्रभावकारी हुन्छन्।

बिरामीहरूले एन्टिहिस्टामाइन्स लिइसकेपछि निन्द्रा महसुस गरेमा गाडी चलाउन वा मेसिनरी चलाउनु हुँदैन। यद्यपि निन्द्राको प्रभाव कम गराउने एन्टिहिस्टामाइन्सको प्रयोग गरी त्यस्ता कार्य गर्न सकिन्छ तर पनि बिरामीहरू होशियार हुनै पर्छ र सावधानी अपनाउनु पर्छ यदि ड्राइभि जस्ता मानसिक सतर्कता आवश्यक पर्ने कार्यहरू गरिरहेका छन् भने। एन्टीहिस्टामाइन्स लिए पछि ड्राइभ वा मसिन चलाउने कार्य गर्नु हुँदैन। एन्टीहिस्टामाइन्सलाई खकार हटाउने उपचारमा प्रयोग गर्नु हुँदैन किनभने यसले ब्रोन्कियल स्नायु कम गर्दछ, जसले गर्दा अझ बढी चिप चिप हुने खकार उत्पादन हुन्छ जुन हटाउन अझ गाह्रो हुन्छ।

मौखिक खोकी र रुघा औषधीको साइड इफेक्ट कसरी कम गर्ने

साइड इफेक्टको जोखिम र त्यसको गम्भीरता तपाईंले लिने औषधिको प्रकार, खुराक र अवधिमा निर्भर गर्दछ। औषधीहरू जसले पेटमा जलन पैदा गर्न सक्छ जस्तै आईबुप्रोफेन, एस्पिरिन र एक्सपेक्टोरन्ट्स, खाना पछि सेवन गर्दा गैस्ट्रोइन्टेस्टाइनल अपसेटको जोखिम कम गर्न मद्दत गर्न सक्छ। मानसिक सचेतना बढाउने औषधिहरूका लागि जस्तै मौखिक सिम्पाथोमिमेटिक डिकन्जेस्टन्टहरू जस्ता औषधीहरू साँझमा लिनबाट जोगिनुहोस्, जसले गर्दा निद्रामा कठिनाईबाट बच्न मद्दत गर्न सक्छ। धेरै मात्रामा पानी पिउँदा कोडेइन लिन कब्ज हुनबाट बचाउन मद्दत गर्दछ। दिनमा एन्टीहिस्टामाइन्सको प्रभावकारी प्रभावहरूबाट बच्न, तपाईं सुत्नु अघि यी औषधीहरू लिन सक्नुहुन्छ।

रुघाखोकी औषधी लिनको लागि सामान्य सल्लाह

- रुघाखोकी औषधिहरू ६ बर्ष भन्दा मुनिका बच्चाहरूका लागि संकेत गरीदैन। यदि तपाईंको बच्चा रुघा खोकीका लक्षणहरूबाट पीडित छ भने, तपाईंले सबैभन्दा उचित उपचारको लागि आफ्नो डाक्टरको सल्लाह लिनु पर्छ।

- कोडिन १२ बर्ष भन्दा कम उमेरका सबै बच्चाहरूको लागि बर्ज्य छन्। १२ देखि १८ वर्ष उमेरका किशोरकिशोरीहरूमा कोडेइन प्रयोग नगर्नुहोस् जससँग अन्य जोखिम कारकहरू हुन्छन् जसले कोडेइनका श्वसन उदासीन प्रभावहरूमा उनीहरूको संवेदनशीलता बढाउन सक्दछ जबसम्म जोखिमहरू लाभहरू भन्दा बढी हुन्छन्। जोखिम कारकहरूमा हाइपोभेन्टेलेसनसँग सम्बन्धित अवस्थाहरू, जस्तै पोस्टओपरेटिभ स्टेटस, अवरोधक निद्रा एपनिया, मोटापा, गम्भीर पल्मोनरी रोग, न्यूरोमस्क्युलर रोग, र अन्य औषधीहरूको एकसाथ प्रयोगले श्वसन उदासीनता समावेश गर्दछ।

- आफूले लिइरहनुभएको औषधिको नाम र डोज सँग परिचित हुनुहोस्। उनीहरूको सम्भावित साइड इफेक्टको बारेमा सावधान रहनुहोस्। धेरै खोकी र रुघा औषधीमा धेरै सामग्रीहरू समावेश हुन्छ र तपाईंले यी उत्पादहरूको सक्रिय सामग्री र सम्भव औषधी अन्तर्क्रियाहरू बाट जोगिन उत्पादन लेबलहरू ध्यानपूर्वक पढ्नुपर्दछ वा तपाईंको डाक्टर वा फार्मासिष्टसँग परामर्श लिनु पर्छ। ओभरडोज वा औषधि प्रभावहरूको नक्कल रोक्नको लागि समान प्रकारको सक्रिय सामग्री समावेश भएका औषधि लिनबाट बच्नुहोस्।

- धेरै खोकी र रुघा औषधिहरूले निन्द्रा ल्याउन वा तपाईंको मानसिक सतर्कतालाई असर गर्न सक्छ। यदि तपाईं यी औषधी लिदै हुनुहुन्छ भने ड्राइभ वा मेशिनरी संचालन नगर्नुहोस्। यदि तपाईंलाई रुघा खोकीको औषधि सेवन गर्दा मशीनरी चलाउन आवश्यक छ भने तपाईंको डाक्टर वा फार्मासिष्टको सल्लाह खोज्नुहोस्।

- खोकी र रुघा औषधि सेवन गर्दा रक्सी नपिनुहोस् किनभने यसले तपाईंको औषधिहरूको साइड इफेक्टको जोखिम र गम्भीरतालाई बढाउँदछ।

- केही खोकी र रुघा औषधिहरू जस्तै स्यूडोफेड्रिन, फेनिलेफ्रीन वा आइबुप्रोफेनले रक्तचाप बढाउन सक्छ। यी औषधिहरू लिनु अघि तपाईंले आफ्नो डाक्टर वा फार्मासिष्टको सल्लाह लिनु पर्छ।

- साइड इफेक्टको जोखिम कम गर्नको लागि औषधीहरू लेबल लगाईएको डोज निर्देशनहरू अनुसार वा डाक्टर वा फार्मासिष्टले निर्देशन गरे अनुसार लिनुहोस्।

- यी केहि औषधिहरूमा क्याफिन समावेश हुने भएकाले, तपाईंले धेरै कैफिनयुक्त पेय पदार्थहरू पिउनु हुँदैन। उदाहरणका लागि, चिया, कफी, कोला।

- जहाँसम्म सम्भव भएसम्म प्रत्येक दिन एकै निश्चित समयमा तपाईंको औषधि लिनुहोस्। यदि तपाईंले एक खुराक याद गर्नुभयो भने, सकेसम्म चाँडो लिनुहोस् वा छुटेको खुराक छोड्नुहोस् र निर्देशन अनुसार अर्को खुराक लिनुहोस्। डबल डोज नगर्नुहोस्।

- यदि तपाईंको लक्षणहरु बिग्रेको छ वा तपाईंले लिनु भएको औषधीको बारेमा कुनै चिन्ता छ भने डाक्टरको सल्लाह लिनुहोस्।
- 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 सहित हुन सक्ने भएकाले कोडेइन उपचार क्रममा स्तनपानको सिफारिश गरिदैन।

तपाईंको डाक्टर वा फार्मासिष्ट संग कुराकानी

- खोकी र रुघा औषधीहरू, विशेष गरी जब बच्चाहरूमा प्रयोग गरिन्छ, फार्मासिष्ट वा डाक्टरको सुपरिवेक्षणमा प्रयोग गर्नुपर्दछ।
- उत्तम उपचार विकल्पमा तपाईंको डाक्टर वा फार्मासिष्टको सल्लाह लिन सधैं विवेकी हुन्छ। खोकी र रुघा औषधीको बिभिन्न प्रकारको फरक कार्य र साइड इफेक्ट प्रोफाइल हुन सक्छ; तपाईंको डाक्टर वा फार्मासिष्टले तपाईंको अवस्था विचार गरेपछि तपाईंको लागि सबैभन्दा उचित औषधिहरूको सिफारिश गर्दछ।
- तपाईंको डाक्टर वा फार्मासिष्टलाई तपाईंको मेडिकल इतिहास र तपाईंले लिईरहनु भएको औषधि बताउनुहोस् किनकि खोकी र रुघा औषधीले अन्य औषधिहरूसँग अन्तर्क्रिया गर्न सक्छ र केहि रोगहरु जस्तै उच्च रक्तचाप, कलेजो वा रेनल अशक्ततामा विशेष सावधानीको लागि चेतावनी दिइन्छ।
- यदि तपाईं गर्भवती हुनुहुन्छ भने तपाईंको डाक्टर वा फार्मासिष्टलाई सूचित गर्नुहोस् किनकि केहि औषधिहरू गर्भावस्थामा प्रयोग नगर्दा राम्रो हुन्छ, जस्तै, स्यूडोफेड्रिन।
- यदि तपाईं स्तनपान गराउँदै हुनुहुन्छ भने आफ्नो डाक्टर वा फार्मासिष्टलाई सूचित गर्नुहोस् किनकि केही प्रकारको खोकी र रुघा औषधीहरू आमाको दूधमा वितरण हुन्छ। कोडेइन युक्त औषधिहरूको लागि, गम्भीर प्रतिकूल प्रतिक्रियाहरूको सम्भावनाको कारण, अत्यधिक बेहोराउने, श्वासप्रश्वासको उदासीनता, र स्तनपान गराउने शिशुमा मृत्यु सहित हुन सक्ने भएकाले, कोडेइन उपचारको क्रममा स्तनपानको सिफारिश गरिदैन।
- यदि कुनै रुघाखोकी औषधीसँग सम्बन्धित सम्भावित लक्षणहरू वा साइड इफेक्टहरू छन् भने समीक्षाको लागि जतिसक्दो चाँडो तपाईंको डाक्टर वा फार्मासिष्टको सल्लाह लिनुहोस्।

औषधिको भण्डारण

औषधि एक सुन्दर सुख्खा ठाउँमा राख्नु पर्छ। लेबलमा निर्दिष्ट नभएसम्म, औषधि फ्रिजहरूमा भण्डार गर्नु हुँदैन। यसका अतिरिक्त, औषधिहरूजन्य दुर्घटनाबाट बच्न औषधिहरू बच्चाहरूको पहुँच बाहिर उचित रूपमा राख्नुपर्दछ।

स्वीकार: औषधि कार्यालयले निगरानी र महामारी विज्ञान शाखा (एसईबी) र व्यावसायिक विकास र गुणस्तर आश्वासन (PD&QA) लाई यस लेखको तयारीमा उनीहरूको महत्वपूर्ण योगदानका लागि धन्यवाद दिन चाहन्छ।

औषधि कार्यालय
स्वास्थ्य विभाग
अगस्त २०१७