

मौखिक एन्टिआजाइनल औषाधी

- एन्जाइना
- एनजाइनाको उपचार
- मौखिक एन्टिआजाइनल औषधिहरूको वर्गीकरण
- सामान्य साइड इफेक्ट र सावधानी
- सामान्य सल्लाह
- तपाईंको डाक्टर संग कुराकानी
- एन्टिआजाइनल औषाधीको भण्डारण

एन्जाइना

एन्जाइना छातीको दुखाइ वा असुविधा हो जब तपाईंको मुटुको मांसपेशीमा पर्याप्त मात्रामा अक्सिजनयुक्त रगत प्राप्त हुँदैन। पीडा सामान्यतया शारीरिक गतिविधि वा तनावबाट ट्रिगर हुन्छ, आरामले राहत पुर्याउँछ, र सामान्यतया केही मिनेटको (एन्जाइना आक्रमण) अवधिको लागी हुन्छ। तपाईंले छातीमा दबाव वा निचोड जस्तै महसुस हुन सक्छ। असुविधा तपाईंको काँध, हतियार, घाँटी, बङ्गारा, वा ढाड मा पनि हुन सक्छ। एन्जाइना दुखाइ पनि अपच जस्तो महसुस हुन सक्छ। यद्यपि एन्जाइना एक रोग होइन। यो अन्तर्निहित मुटुको समस्याको लक्षण हो र प्रायः कोरोनरी हृदय रोग (सीएचडी) को लक्षण हो।

हाड कडमा २०१२को साधारण रोगहरु मध्ये मुटु रोगहरु तेस्रोमा परेका थिए। यी हृदय रोगहरुमध्ये, सीएचडी प्रमुख घटक हो जसले हृदय रोगको मृत्यु हुनेको ६८% ओगट्छ। सीएचडी तब हुन्छ जब प्लाक(plaque) भनिने टाँसिने पदार्थ मुटुमा रगत पुर याउने धमनीहरुमा विकसित हुन्छ। नतिजा स्वरूप, धमनीहरु कठोर र संकुचित हुन्छन्, र रगत प्रवाह कम हुन्छ र मुटुको मांसपेशीहरुले पर्याप्त रगत लिन सक्दैन। यदि रगत प्रवाह सुधार हुँदैन भने, अक्सिजनबाट वञ्चित हृदयको मांसपेशीहरु मर्दछन् - र हृदयघात हुन्छ। CHD र एन्जाइनाको जोखिमलाई बढाउने कारकहरुमा सुर्तिजन्यको सेवन, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, उच्च रक्त कोलेस्ट्रॉल स्तर, हृदय रोगको व्यक्तिगत वा पारिवारिक इतिहास, बुढेसकाल, व्यायामको अभाव, मोटापा र तनाव हुन। यी कारणहरु मध्ये केही आफैले व्यवस्था गर्न सकिने र केही उपचार गर्न सकिने खालका छन्।

एनजाइनाका तीन मुख्य प्रकार छन्:

- स्थिर एन्जाइना: यो सबै भन्दा सामान्य प्रकार हो र यसको नियमित ढाँचा हुन्छ। हमलाहरू स्पष्ट ट्रिगरको कारण देखा पर्दछ (जस्तै व्यायाम)। सामान्यतया आराम र औषधिले मद्दत गर्दछ।
- अस्थिर एनजाइना: अधिक अप्रत्याशित र सबैभन्दा खतरनाक आक्रमण कुनै स्पष्ट ट्रिगर बिना हुन्छ र आराम वा औषधिको बावजुद जारी रहन्छ। यो एक संकेत हो कि तपाईंलाई चाँडै हृदयघात हुन सक्छ। यदि तपाईंको एन्जाइनाको सामान्य ढाँचामा परिवर्तन आएको छ र एउटा आक्रमण अपेक्षा भन्दा लामो

समय सम्म रहन्छ भने, यो अस्थिर एनजाइना हुन सक्छ। यो एक आपतकालिन अवस्था हो र अस्पताल हेरचाह अन्तर्गत भर्ना हुनु पर्छ।

- भेरियन्ट एनजाइना: दुर्लभ आक्रमणहरू प्रायः तब हुन्छ जब तपाईं आराम गर्दै हुनुहुन्छ। औषधीले मद्दत गर्न सक्छ।

छाती दुख्ने धेरै व्यक्तिलाई हृदयघातको डर हुन्छ। यद्यपि छाती दुख्ने धेरै सम्भावित कारणहरू छन्। तपाईंको छातीमा भएको कुनै पनि अंग वा टिशू दुखाइको स्रोत हुन सक्छ, तपाईंको मुटु (जस्तै एन्जाइना, पेरिकार्डिटिस), फोक्सो (जस्तै पल्मोनरी एम्बोलिज्म), एसोफेगस (उदाहरणका लागि पेट्रोको सूजन), करड (उदाहरण: करडको सूजन), मांसपेशिहरू वा टन्डन (उदाहरण को मांसपेशि को तनाव र कण्डरा), वा नसाहरू (जस्तै दाद)। तसर्थ, यदि तपाईंको छाती दुखाई छ भने तपाईंले आफ्नो डाक्टरसँग परामर्श लिनु पर्छ।

एनजाइनाको उपचार

एन्जाइनाको उपचारको उद्देश्य एन्जाइना आक्रमणको बखत लक्षणहरूलाई कम गर्ने, एन्जाइना आक्रमणको संख्या घटाउने र हृदयघात वा स्ट्रोक जस्ता थप जटिलताको जोखिम कम गर्ने हो। यी प्राप्त गर्न धेरै औषधीहरू प्रयोग गर्न सकिन्छ। यी मध्ये केहीले केवल आवश्यक परेको खण्डमा लिन्छन्, जबकि अरूले दैनिक रूपमा लिन्छन्। यदि औषधीले लक्षणहरूलाई प्रतिक्रिया गर्दैन भने, डाक्टरले सत्यक्रिया द्वारा साँघुरो धमनीहरूको चौडा वा बाइपास गर्न सिफारिस गर्न सक्दछ।

हाड काँगमा सबै पंजीकृत एन्टिआंगनल औषधीहरू मौखिक खुराकका रूपमा उपलब्ध छन्, उदाहरणका लागि, ट्याब्लेटहरू, क्याप्सूल र sublingual स्प्रे। ती मध्ये केही ईजेन्टेबल फारम र ट्रान्सडर्मल प्याचमा पनि उपलब्ध छन्। प्रायः मौखिक उत्पादनहरू केवल 'प्रस्क्रिप्शन- मात्र' औषधिहरू हुन् (ग्लाइसेरल ट्रिनिट्रेट ट्याब्लेटहरू र सबलिंगुअल स्प्रे जुन फार्मसी-मात्र औषधि हुन्, यो बाहेक) र डाक्टरको निर्देशन र सिफारिसमा कडाइका साथ प्रशासित गर्नुपर्दछ। अर्कोतर्फ, ग्लाइसेरल ट्रिनिट्रेट प्याच एक फार्मसी-मात्र औषधि हो, जबकि यसको ईन्जेक्शन एक प्रिस्क्रिप्शन-मात्र औषधि हो।

मौखिक एन्टिआजाइनल औषधिहरूको वर्गीकरण

एन्टिआजाइनल औषधि लक्षणहरूबाट तुरुन्त राहत प्रदान गर्न र एनजाइना आक्रमणहरू रोक्न प्रयोग गरिन्छ। यदि तपाईंलाई हार्ट अटैक वा स्ट्रोकको जोखिम अधिक छ भने, औषधि र जीवनशैली परिवर्तनहरूको संयोजन प्रयोग गरेर जोखिम कम गर्न सम्भव हुनुपर्दछ। सामान्यतः चिकित्सकले एक वा दुई एन्टिआजाइनल औषधिसँग एस्पिरिन, सम्भवतः एक एंजियोटेन्सिन-रूपान्तरण गर्ने एन्जाइम इनहिबिटर, र हृदय रोगको दोस्रो रोकथामको लागि एक स्टेटिनको साथ प्रारम्भिक उपचार सिफारिस गर्दछ।

प्रारम्भिक उपचारका लागि सिफारिश गरिएको एन्टिआंगनल औषधीहरू β - ब्लकरहरू र क्याल्शियम च्यानल ब्लकरहरू हुन्, जसले मुटुसम्बन्धी इस्केमियालाई क्रमशः मुटुको दर दर घटाउने र भासोडिलेट्री मेकानिजमेमले कम गर्दछ। तपाईंको डाक्टरले यिनीहरूमध्ये कुनै एक वा दुवै औषधि वर्गहरू लेख्दछ, र सँगै एन्जाइना आक्रमणको शीघ्र उन्मूलनको लागि short acting नाइट्रेटको पनि। यद्यपि, यदि यी औषधिहरू सहनिय छैनन्, प्रतिक्रिया /contraindication हुन्छ, वा लक्षणहरू सही गर्न असफल भएमा, वैकल्पिक एन्टिआंगनल औषधीहरू उपलब्ध छन्, जस्तै मौखिक long acting नाइट्रेटहरू र नयाँ एन्टिआंगनल औषधीहरू।

लक्षणबाट तत्काल राहत

Short acting नाइट्रेट्स: अक्सर एन्जाइनाको उपचार गर्न प्रयोग गरिन्छ। नाइट्रेट्सले तपाईंको रक्त नलीहरूलाई आराम र फराकिलो बनाउँदछ, जसले गर्दा तपाईंको मुटुको मांसपेशीमा रगत बग्दछ। एन्जाइनाको उपचार गर्न प्रयोग गरिने सबै भन्दा सामान्य नाइट्रेट भनेको ग्लाइकेरेल ट्रायनिट्रेट (जीटीएन) ट्याबलेट हो (जिब्रो मुनि राख्ने)।

एन्जाइना आक्रमण रोक्न

- १) β -ब्लकरहरू: कम बलको साथ मुटुको धड्कन कम गर्दछ। यसको मतलब व्यायाम गरिसकेपछि मुटुलाई कम रगत र अक्सिजन चाहिन्छ, यसले एन्जाइनालाई रोक्ने वा आक्रमणको आवृत्ति कम गर्ने गर्दछ। उदाहरणहरू प्रोप्रेनोलोल, अटेनोलोल, मेट्रोप्रोल, कारवेडिल, आदि।
- २) क्याल्शियम च्यानल ब्लकरहरू: मांसपेशीहरूलाई आराम गर्दछ जसले तपाईंको धमनीहरूको भित्ता बनाउँछ, र मुटुमा रगतको आपूर्ति बढाउँदछ। उदाहरणहरू amlodipine, diltiazem, felodipine, nifedipine, verapamil, इत्यादि हुन्।
- ३) Long acting नाइट्रेट्स: GTN ले जस्तै काम गर्छ। लक्षणहरूको दीर्घकालीन रोकथामको लागि डिजाइन गरिएको। उदाहरण extended रिलीज isosorbide dinitrate र isosorbide mononitrate।
- ४) Ivabradine: सेलेक्टिव साइनस नोड यदि अवरोध गर्ने, effect-blocker समान प्रभावको साथ - तपाईंको मुटुको धड्कन को गति धीमा गर्दछ। प्रायः β -blockers लिन असमर्थ बिरामीहरूमा प्रयोग गरिन्छ।
- ५) ट्रामेटाजीडाइन: मेटाबोलिक एजेन्ट जसले इस्केमियाको बखत उचित उर्जा metabolism कायम राख्छ।

सामान्य साइड इफेक्ट र सावधानी

औषधि वर्ग	सामान्य साइड इफेक्टहरू	सावधानी
लक्षणबाट तत्काल राहत		

१. ग्लाइसेल ट्राइट्रेट	• Postural हाइपोटेंशन • टाचिकार्डिया (विरोधाभासपूर्ण ब्रैडीकार्डिया पनि रिपोर्ट गरियो) • टाउको दुख्ने • चक्कर • प्लशिंग	• Sub जिब्रो मुनि sublingual ट्याब्लेट राख्नुहोस् र चपाउने वा निक्ने नगर्नुस् • 15 मिनेटमा जम्मा ३ खुराक पछि पीडा रहिरहेमा चिकित्सा सल्लाह खोज्नुहोस् • यदि रिंगटा छ भने ड्राइभ वा मेसिनरी संचालन नगर्नुहोस् • गम्भीर हेपेटिक र रेनल क्षतिमा सावधानीका साथ प्रयोग गर्नुहोस् • नाइट्रेट्स अतिसंवेदनशीलता, हाइपोटेन्टल अवस्था र हाइपोभोलेमिया, हाइपरटोपिक कार्डियोमायोपैथी, महाधमनी स्टेनोसिसको मा प्रयोग गर्न नहुने • अचानक औषधि नरोक्नुस
एनजाइना आक्रमण रोक्न		
२. β -ब्लकरहरू	• थकान • धेरै चिसो महसुस • दुःस्वप्नको साथ निन्द्रा गडबडी • रगत ग्लुकोज गडबडी • गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल गडबडी • ब्राडीकार्डिया • मुटुको असफलता (heart failures) • हाइपोटेन्शन • Conduction विकारहरू • Peripheral	• मधुमेह भएका बिरामीहरूमा सावधानी, अवरोधक वायुमार्ग रोगको इतिहास (सावधानीपूर्वक परिचय दिनुहोस् र फोक्सोको कार्यको अनुगमन गर्नुहोस्), म्यास्थेनिया ग्रेभिस • रेनल वा हेपेटिक अशक्तता भएका बिरामीहरूमा खुराक कम गर्नुहोस्

	- vasoconstriction - चक्कर	- दोस्रो र तेस्रो-डिग्री हार्ट ब्लकका बिरामीहरूमा बर्ज्य - अनियन्त्रित हृदय विफलता, दम, चिह्नित ब्रेडीकार्डिया, हाइपोटेंशन, गम्भीर परिधीय धमनी रोग र निश्चित चालन गडबडीका बिरामीहरूमा प्रयाेग नगर्नुस - अचानक औषधि नरोक्नुस्
३. क्याल्शियम च्यानल ब्लकर	- कब्ज - टाउको दुखाइ - टाचिकार्डिया - चक्कर - खटिरा - थकान - फ्लशिंग - वाकवाकी - इडेमा (विशेष गरी कुहिनाको)	- पहिलो डिग्री एवी ब्लकमा सावधानी - गम्भीर ब्राडीकार्डिया कन्ट्राइन्डिकेटेड; दोस्रो-र तेस्रो-डिग्री AV ब्लक, साइनस सिन्ड्रोम, तीव्र पोर्फाइरियाका रोगीहरू बर्जित - केही क्याल्शियम च्यानल ब्लकरहरू जस्तै निफेडेपाइन र भेरापामिल लिदा अंगूरको रसबाट जोगिनुहोस्
४. Long acting नाइट्रेट्स	- Postural हाइपोटेंशन - टाचिकार्डिया (विरोधाभासपूर्ण ब्रेडीकार्डिया पनि रिपोर्ट गरियो) - टाउको दुख्ने - चक्कर	- गम्भीर हेपेटिक र रेनल क्षतिमा सावधानी - हाइपोटेन्टल अवस्था र हाइपोभोलेमिया, हाइपरटोपिक कार्डियोमायोपैथी, महाधमनी स्टेनोसिसको अतिसंवेदनशीलतामा वर्जित - अचानक औषधि नरोक्नुस्

५. Ivabradine	• ब्राडीकार्डिया • पहिलो डिग्री हार्ट ब्लक • टाउको दुखाइ • चक्कर • दृश्य गडबडी	• हेपाटिक र रेनल क्षतिमा सावधानी • एनजाइनाका लागि, प्रति मिनेट ६० धडकन/मुटुको दर भएको बिरामीहरूमा वर्जित • अस्थिर वा तीव्र हृदय विफलता मा वर्जित; तीव्र मायोकार्डियल इन्फ्रक्शन; अस्थिर एनजाइना; साइनस सिन्ड्रोम, दोस्रो र तेस्रो-डिग्री हार्ट ब्लक; पेसमेकरमा निर्भर बिरामीहरूका लागि वर्जित
६. ट्राइमेटाजीडाइन	• पेट आन्द्रा सम्बन्धी गडबडी • चक्कर • टाउको दुखाइ	• मध्यम रेनल अशक्तता र ७५ वर्ष भन्दा माथिका उमेरका बिरामीहरूमा सावधानी • विशेष गरी एन्टिहाइपरटेन्ट लिने बिरामीले सावधानी अपनाउने। कारण: यसले gait अस्थिरता वा हाइपोटेसन निम्त्याउन सक्छ र चेतना गुम्ने जोखिमलाई बढाउन सक्छ • पार्किन्सन रोग, पार्किन्सोनियन लक्षण, काँप (tremors), खुट्टा हल्लिने सिन्ड्रोम, र अन्य सम्बन्धित आन्दोलन गडबडी, गम्भीर रेनल कमजोरी मा वर्जित • पार्किन्सोनियन

		लक्षणहरूको लागि नियमित बिरामीको (विशेष गरी वृद्ध वृद्धा) समीक्षा गर्नुहोस्
--	--	---

सामान्य सल्लाह

- स्वस्थ जीवनशैली अपनाउनुहोस् किनकि यो तपाईंको एनजाइनाको जोखिम कम गर्ने सबैभन्दा प्रभावकारी तरिका हो। यो निम्न तरिकाले प्राप्त गर्न सकिन्छ:
 - मदिरा सेवन कम गर्नुहोस्। अधिकतम सिफारिश गरिएको सीमा भन्दा माथि रक्सी पिउँदा तपाईंको रक्तचाप बढाउन सक्छ। सिफारिश गरिएको अधिकतम दैनिक मदिरा सेवन पुरुषहरूको लागि ३-४ units र महिलाका लागि २-३ units हो।* एक unit मोटामोटी बियरको आधा पिन्ट वा व्हिस्की/भोड्का जस्ता रक्सीका लागि एकल मापन (२५ ml मिलि) को बराबर हो।
 - धूम्रपान छोड्नुहोस् र धुवाँको जोखिमबाट बच्नुहोस्। धूम्रपानले तपाईंको दुबै हृदयघात र स्ट्रोकको जोखिम बढाउन सक्छ
 - स्वस्थ तौल कायम राख्नुहोस्। यदि तपाईंको अत्यधिक वजन छ भने, तपाईंको मुटुले शरीर वरिपरि रगत सञ्चालन गर्न वा पम्प गर्नको लागि कडा परिश्रम गर्नु पर्छ जसले तपाईंको रक्तचापलाई बढाउन सक्छ।
 - नियमित व्यायाम गर्नुहोस्। व्यायामले हृदय र रक्त नलीहरु राम्रो अवस्थामा राख्न सहयोग पुर्याउँछ। एक सुरक्षित व्यायाम योजना को बारे तपाईंको डाक्टर संग कुरा गर्नुहोस्।
 - तनाव हटाउनुहोस्। तनाव कम गर्न स्वस्थ गतिविधिहरूमा संलग्न हुनुहोस्।
- सन्तुलित र स्वस्थ आहार खानुहोस्:
 - सम्पूर्ण अन्नहरू र विभिन्न फलफूल र तरकारीहरूको साथ धेरै फाइबर भएका खाना तपाईंको शरीरलाई राम्रो अवस्थामा राख्न मद्दत गर्दछ।
 - सन्तृप्त फ्याट भएका खाद्य पदार्थहरू जस्तै butter, बोंसो जन्य मासु, फ्राई गरिएका खानाले तपाईंको धमनीहरूमा पट्टिका (plaques) निर्माण गर्न सक्छ।
 - असंतृप्त फ्याट थोरै मात्रामा खानुहोस् जस्तै oily माछा (साल्मन, म्याकेरल, आदि), नट्स र बीउहरू जसले राम्रो कोलेस्ट्रॉलको स्तर बढाउन सक्छ र तपाईंको धमनीहरूमा कुनै अवरोध कम गर्न मद्दत गर्दछ।
 - तपाईंको खानामा नुनको मात्रा घटाउनुहोस् किनकि यसले तपाईंको रक्तचाप बढाउन सक्छ।
- निर्धारित गरिए अनुसार एन्टिआजाइनल औषधि लिनुहोस् र तपाईंको हृदय रोग र एनजाइना अझ खराब हुनबाट बचाउनको लागि तपाईंको डाक्टरको निर्देशन अनुसरण गर्नुहोस्।

- अन्य रोगहरूको लागि तपाईंको औषधि उपचारको पालन गर्नुहोस् जसले तपाईंको एन्जाइनामा जोखिम बढाउन सक्छ, जस्तै मधुमेह, उच्च रक्तचाप र उच्च कोलेस्ट्रॉल।
- स्थिर एन्जाइनामा उपचार गर्न भिटामिन वा माछाको तेल पूरक नलिनुहोस्। तिनीहरूले मद्दत गर्न सक्ने कुनै प्रमाण छैन।
- यदि तपाईंले GTN लिइसके पछि हल्का रिंगटा महसुस गर्नुहुन्छ भने, बस्नुहोस् वा भर को लागि केहि समाबुस।
- आफैंलाई ढिलो गर्नुहोस् र समय समयमा विश्राम लिनुहोस् किनभने एन्जाइना प्राय जसो कडा परिश्रमद्वारा हुन्छ।

* राष्ट्रिय स्वास्थ्य सेवा (बेलायत)

तपाईंको डाक्टर संग कुराकानी

- उत्तम उपचार विकल्पको लागि तपाईंको डाक्टरसँग कुराकानी गर्नुहोस्। तपाईंको डाक्टरले तपाईंको अवस्था र औषधिको प्रतिक्रिया विचार गरेपछि तपाईंको लागि सबैभन्दा उचित औषधीहरू लेख्दछ।
- कुनै पनि असामान्य र गम्भीर साइड इफेक्ट विकास भए नभएको ख्याल गर्नुहोस। यदि तपाईं त्यस्ता कुनै लक्षणहरू अनुभव गर्नुहुन्छ भने, तुरुन्तै तपाईंको डाक्टरलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।
- तपाईंको डाक्टरसँग परामर्श बिना कुनै पनि औषधि नरोक्नुहोस्। यी औषधि अचानक रोक्दा वा तपाईंको डोज परिवर्तन गर्दा तपाईंको एन्जाइना खराब हुन सक्छ वा हृदयघात हुन सक्छ।
- तपाईंको डाक्टरलाई तपाईंको मेडिकल ईतिहास बताउनुहोस्, किनकि केहि रोगहरूलमा विशेष सावधानीका उपायहरू पुर याउनु पर्ने हुनसक्छ।
- यदि तपाईं हाल अरु औषधि लिईरहनु भएको छ भने तपाईंको डाक्टरलाई भन्नुहोस् किनकि औषधीले एन्टिआनजाइनल औषधीसंग अन्तर्क्रिया गर्दछ र खतरनाक साइड इफेक्टहरू निम्त्याउन सक्छ (उदाहरण: बिरामीले सिल्डेनाफिल लिएको कम्तिमा २४ घण्टा अघि या पछि मात्र GTN प्रयोग गर्नु पर्दछ)।
- यदि तपाईं गर्भवती हुनुहुन्छ वा स्तनपान गराइरहनुभएको छ भने डाक्टरलाई बताउनुहोस् किनकि केही एन्टिआजाइनल औषधिबाट बच्नुपर्दछ।

एन्टिआंगनल औषधिहरूको भण्डारण

एन्टिआजाइनल औषधिलाई चिसो र सुख्खा ठाउँमा राख्नुपर्दछ। लेबलमा निर्दिष्ट नभएसम्म, औषधि फ्रिजहरूमा भण्डार गर्नु हुँदैन। ग्लाइसेल ट्रानिट्रेट (GTN) ट्याब्लेटहरूको १०० भन्दा कम ट्याब्लेटहरू गिलास कन्टेनरमा राख्नुपर्दछ, एक पन्नी-लाइनयुक्त बिको सहित र कपासको ऊन वाडिंग हुँदैन। GTN ट्याब्लेटहरू प्रयोग गरेको ८ हप्ता पछि फ्याक्नु पर्छ। यसका अतिरिक्त, औषधिजन्य दुर्घटना रोक्न बच्चाहरूको पहुँच भन्दा टाढा ठाउँमा उचित रूपमा राख्नुपर्दछ।

स्वीकृति: औषधि कार्यालयले व्यावसायिक लेख तथा गुणवत्ता आश्वासन (PD&QA) लाई धन्यवाद दिन्छ जसले यस लेखको तयारीमा महत्वपूर्ण योगदान पुर्याएका छन्।

औषधि कार्यालय

स्वास्थ्य विभाग

सेप्टेम्बर २०१९