

## मुखबाट लिने उच्च रक्तचाप नियन्त्रण गर्ने औषधिहरू

- उच्च रक्तचाप
- उच्च रक्तचाप विरोधी औषधिहरू
- सामान्य दुष्प्रभाव र सावधानीहरू
- [उच्च रक्तचाप विरोधी औषधि लिने सामान्य सल्लाह](#)
- आफ्नो डाक्टरसंग कुराकानी
- [औषधि भण्डारण](#)

### उच्च रक्तचाप

रक्तचाप भनेको तपाईंको मुटुले धमनीहरूमा रगत पम्प गर्दा धमनीहरूको भित्तामा रगत धकेल्ने बल हो। यसको स्तर उमेर, लिङ्ग, शारीरिक गतिविधिको स्तर र भावनात्मक परिवर्तनहरूसँग फरक हुन्छ।

उच्च रक्तचापले सामान्य दायराभन्दा माथि रक्तचापको निरन्तर उचाइलाई जनाउँछ र यो एक अवस्था हो जसमा सिस्टोलिक रक्तचाप १४० मिलिमिटर पारा (mmHg) भन्दा लगातार वा बराबर हुन्छ वा डायस्टोलिक रक्तचाप ९० mmHg भन्दा लगातार वा बराबर हुन्छ।

उच्च रक्तचापको जोखिम कारकहरूमा बढ्दो उमेर, उच्च रक्तचापको पारिवारिक इतिहास, शारीरिक निष्क्रियता, उच्च नुन सेवन, अत्यधिक मदिरा सेवन, अधिक तौल, धूम्रपान, आदि समावेश छन्। कहिलेकाहीँ, उच्च रक्तचाप निश्चित औषधिहरू वा मृगौला वा अन्तःस्रावी रोगहरू जस्ता अन्तर्निहित रोगहरूको कारणले पनि हुन सक्छ।

उच्च रक्तचापसँग सामान्यतया कुनै स्पष्ट लक्षण सम्बन्धित हुँदैन र धेरै बिरामीहरूलाई उनीहरूको रक्तचाप जाँच नगरेसम्म वा जटिलताहरू विकास नभएसम्म थाहा नहुन सक्छ। अत्यधिक उच्च रक्तचापले चक्कर लाग्ने, दृश्य गडबडी, टाउको दुख्ने, थकान र अनुहार रातो हुने जस्ता लक्षणहरू निम्त्याउन सक्छ। उच्च रक्तचापको उचित व्यवस्थापन आवश्यक छ किनकि राम्रोसँग नियन्त्रण नगरिएको उच्च रक्तचापले स्ट्रोक, कोरोनरी मुटु रोग, मुटुको विफलता र मृगौलाको कार्यमा कमजोरी जस्ता गम्भीर जटिलताहरू निम्त्याउन सक्छ।

### रक्तचाप घटाउने औषधिहरू

रक्तचाप घटाउने औषधिहरू ती औषधिहरू हुन् जुन उच्च रक्तचाप कम गर्न प्रयोग गरिन्छ। तपाईंको रक्तचाप कम गर्न मद्दत गर्ने धेरै विभिन्न प्रकारका रक्तचाप घटाउने औषधिहरू उपलब्ध छन्।

रक्तचाप घटाउने औषधिहरूले साइड इफेक्टहरू निम्त्याउन सक्छन्, तर यी प्रायः मात्रा समायोजन गरेर वा फरक वर्गका औषधिमा सर्नेसँग व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ। बिरामीहरूलाई रक्तचाप घटाउने औषधि सेवन गर्दा आफ्नो डाक्टरका निर्देशनहरू सावधानीपूर्वक पालना गर्न सल्लाह दिइन्छ र कुनै पनि चिन्ता वा प्रश्न भएमा आफ्नो डाक्टरसँग परामर्श गर्न भनिन्छ।

हडकडमा, उच्च रक्तचाप नियन्त्रण गर्ने औषधिहरू केवल डाक्टरको परामर्शपत्रसहित फार्मसीबाट मात्र प्राप्त गर्न सकिन्छ। यी औषधिहरू केवल डाक्टरको नजिकबाट निगरानीमा मात्र लिनुपर्छ। उच्च रक्तचाप नियन्त्रण गर्ने औषधिहरू विभिन्न मात्रा रूपहरूमा उपलब्ध छन्, जस्तै मौखिक रूपहरू (जस्तै ट्याब्लेट र क्याप्सुल) र इन्जेक्सन रूपहरू (जस्तै मांसपेशीभिन्न र शिरामा इन्जेक्सन)। उच्च रक्तचाप उपचारका लागि सामान्यतया प्रयोग गरिने मौखिक औषधिहरूमा समावेश छन्:

१. अल्फा-ब्लोकरहरू (जस्तै डोक्सोजोसिन, प्राजोसिन)
२. एन्जियोटेन्सिन-रूपान्तरण इन्जाइम (एसीई) अवरोधकहरू (जस्तै एनालाप्रिल, लिसिनोप्रिल, पेरेन्डोप्रिल)
३. एन्जियोटेन्सिन II रिसेप्टर ब्लोकरहरू (एआरबीहरू) (जस्तै लोसार्टन, टेल्मिसार्टन, भाल्सार्टन)
४. बीटा-ब्लोकरहरू (जस्तै एटेनेलोल, मेटोप्रोलोल, प्रोप्रानोलोल)
५. क्याल्सियम च्यानल ब्लोकरहरू (जस्तै डिल्टियाजेम, निफेडिपिन, एम्लोडिपिन)
६. केन्द्रीय रूपमा कार्य गर्ने उच्च रक्तचाप विरोधी औषधिहरू (जस्तै मेथिलडोपा)
७. प्रत्यक्ष रेनिन अवरोधकहरू (जस्तै अलिस्किरेन)
८. मूत्रवर्धक औषधिहरू (जस्तै अमिलोराइड, फ्रुसेमाइड, इन्डापामाइड)
९. भासोडाइलेटरहरू (जस्तै हाइड्रालाजिन)

सामान्य पार्श्व प्रभावहरू र सावधानीहरू\*

औषधिहरूका वर्गहरू	सामान्य पार्श्व प्रभावहरू	सावधानीहरू
१. अल्फा-ब्लोकरहरू	निद्रा लाग्नु, स्थितिजन्य रक्तचाप घट्नु, बेहोस हुनु, हृदयको धड्कन तेज हुनु, सृजन, कमजोरी, टाउको घुम्नु, टाउको दुख्नु, मुख सुख्खा हुनु	<ul style="list-style-type: none"> <li>• पोस्चुरल हाइपोटेन्सनबाट बच्नका लागि पहिलो मात्रा सुत्ने बेलामा लिनुहोस्</li> </ul>
२. एन्जियोटेन्सिन-रूपान्तरण एन्जाइम (एसीई) अवरोधकहरू	सबैभन्दा सामान्य साइड इफेक्ट: निरन्तर सुख्खा खोकी  अन्यहरू: टाउको घुम्ने, हाइपरक्यालिमिया, एन्जियोएडेमा (मुख र घाँटी सूनिने), र्यासहरू	<ul style="list-style-type: none"> <li>• गर्भावस्थामा निषेधित</li> <li>• पोट्यासियम सप्लिमेन्ट, पोट्यासियम बचत गर्ने मूत्रवर्धक, र पोट्यासियम युक्त नुन विकल्पसँग एकसाथ प्रयोग सिफारिस गरिँदैन</li> <li>• मधुमेह मेलिटस वा मृगौला हानि (GFR &lt; 60 ml/min/1.73 m<sup>2</sup>) भएका बिरामीहरूमा एलिस्किरेन युक्त उत्पादनहरूसँग ACE अवरोधकहरूको एकसाथ प्रयोग निषेधित छ</li> <li>• एसीई अवरोधकहरू,</li> </ul>

		<p>एन्जियोटेन्सिन II रिसेप्टर ब्लोकरहरू (ARBs) वा एलिस्किरेनको एकसाथ प्रयोग सिफारिस गरिएको छैन।</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• मधुमेह नेफ्रोप्याथी भएका बिरामीहरूमा एलिस्किरेन युक्त उत्पादनहरू सँगसँगै प्रयोग गर्न हुँदैन।</li> </ul>
3. एन्जियोटेन्सिन II रिसेप्टर ब्लोकरहरू (ARBs)	<p>चक्कर, टाउको दुखाइ, हाइपरक्यालिमिया, एन्जियोएडेमा (मुख र घाँटी सन्निने)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• पोटासियम सप्लिमेन्ट, पोटासियम बचत गर्ने मूत्रवर्धक, र पोटासियम युक्त नुन विकल्पसँग एकसाथ प्रयोग सिफारिस गरिँदैन</li> <li>• मधुमेह मेलिटस वा मृगौला हानि (GFR &lt; 60 ml/min/1.73 m<sup>2</sup>) भएका बिरामीहरूमा एलिस्किरेन युक्त उत्पादनहरूसँग एन्जियोटेन्सिन II रिसेप्टर ब्लोकरहरू (ARBs) को एकसाथ प्रयोग निषेधित छ</li> <li>• ACE अवरोधक, ARBs वा एलिस्किरेनको एकसाथ प्रयोग सिफारिस गरिँदैन</li> <li>• यो जानकारीले सबै सम्भावित साइड इफेक्टहरू, सावधानीहरू, वा चिकित्सा सल्लाहलाई समेट्न सक्दैन। मार्गदर्शनको लागि सधैं आफ्नो स्वास्थ्य सेवा पेशेवरसँग परामर्श गर्नुहोस्।</li> </ul>
४. बीटा-ब्लोकरहरू	<p>थकान, चिसो हात र खुट्टा, ब्राडिकार्डिया, पखाला र वान्ता, टाउको घुम्ने, निद्रा नलाग्नु</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• अस्थिमा, ब्रॉकोस्पाज्म भएका बिरामीहरूलाई वा अवरोधक श्वासप्रश्वास रोगको इतिहास भएका व्यक्तिहरूलाई बीटा-ब्लोकरहरू दिनु हुँदैन</li> <li>• हाइपोग्लाइसेमिया र हाइपरथाइराइडिज्मका लक्षणहरू लुक्न सक्छन्</li> </ul>
५. क्याल्सियम च्यानल ब्लोकरहरू (CCB)	<p>रातो अनुहार, टाउको दुखाइ, सुन्निएको टाउको, कब्जियत, टाउको घुम्ने, थकान</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• केही CCBs सँग ग्रेपफ्रुट जुस पिउनबाट बच्नुहोस्</li> <li>• कब्जियतको साइड इफेक्ट कम गर्न उच्च फाइबरयुक्त आहार लिनुहोस् र प्रशस्त पानी पिउनुहोस्</li> </ul>
६. केन्द्रीय रूपमा कार्य गर्ने उच्च रक्तचाप नियन्त्रण गर्ने औषधिहरू	<p>टाउको दुखाइ, टाउको घुम्ने, थकान, मुख सुख्खा</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• निद्रालुता हुन सक्छ, यदि प्रभावित भएमा, बिरामीहरूले सवारी चलाउन वा मेसिन सञ्चालन गर्न हुँदैन।</li> </ul>
७. प्रत्यक्ष रेनिन अवरोधकहरू	<p>पखाला, हाइपरक्यालिमिया, टाउको घुम्ने, जोर्नी दुखाइ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• अलिस्किरेनलाई ACE इनहिबिटर वा एन्जियोटेन्सिन II रिसेप्टर ब्लोकर (ARB) सँग सँगै प्रयोग गर्न मधुमेह रोगी वा मृगौला क्षतिग्रस्त (GFR &lt;</li> </ul>

		60 ml/min/1.73m <sup>2</sup> ) भएका बिरामीहरूमा निषेध गरिएको छ। • गम्भीर मृगौला क्षतिग्रस्त भएका बिरामीहरूमा सिफारिस गरिएको छैन (GFR < 30 मि.ली./मिनेट/१.७३ मिटर <sup>२</sup> ) • अलिस्किरेनलाई ACE इनहिबिटर वा ARB सँग सँगै प्रयोग गर्नु सिफारिस गरिएको छैन
८. मूत्रवर्धक औषधिहरू	बारम्बार पिसाब लाग्नु, निर्जलीकरण, टाउको घुम्नु, मांसपेशीको संकुचन, पाचन तन्त्रको समस्या, आखाका रोगहरू	• बिहान औषधि लिनुहोस् • केही मूत्रवर्धकसँग हाइपोकालेमिया र हाइपोनेट्रेमिया हुन सक्छ • सल्फोनामाइड वा सल्फोनामाइड व्युत्पन्न औषधिहरूले एक विशिष्ट प्रतिक्रिया निम्त्याउन सक्छ, जसको परिणामस्वरूप कोरोइडल इफ्युजन, माध्यमिक तीव्र कोण-बन्द ग्लुकोमा र/वा तीव्र क्षणिक मायोपिया हुन सक्छ।
९. भासोडाइलेटरहरू	टाउको दुखाइ, वाकवाकी, वान्ता, छिटो मुटुको धड्कन, छाती दुखाइ, जोड दुखाइ	• यदि तपाईंलाई गठिया, अज्ञात ज्वरो वा थकानका लक्षणहरू देखा परेमा आफ्नो डाक्टरलाई बताउनुहोस्

रक्तचाप घटाउने औषधि सेवन सम्बन्धी सामान्य सल्लाह\*

रक्तचाप घटाउने औषधिहरू लिँदा तलका कुराहरू ध्यानमा राख्नुपर्छ:

- तपाईंले लिइरहेका औषधिहरूको नाम र मात्रा जान्नुहोस्। तिनीहरूको सम्भावित साइड इफेक्टहरू प्रति सावधान रहनुहोस्।
- उच्च रक्तचापलाई प्रभावकारी रूपमा नियन्त्रणमा राख्नका लागि तपाईंका डाक्टरले निर्देशन दिएका औषधिहरू नियमित रूपमा लिनुहोस्। तपाईंको अवस्था सुधार भए पनि डाक्टरले सुझाव नदिएकासम्म एउटै मात्रामा औषधि लिन जारी राख्नुहोस्।

डाक्टरले तपाईंको उच्च रक्तचाप नियन्त्रण गर्ने योजना परिवर्तन गर्न सुझाव नदिएसम्म तपाईंको अवस्था सुधार भए पनि औषधिको समान मात्रा लिइरहनुहोस्

- तपाईंको डाक्टरको निर्देशन बिना औषधि नछोड्नुहोस्। हरेक दिन एउटै समयमा आफ्नो औषधि लिनुहोस्। यदि तपाईंले कुनै मात्रा छुटाउनु भयो भने, सकेसम्म चाँडो त्यो मात्रा लिनुहोस् जबसम्म अर्को निर्धारित मात्राको समय नजिक नआएको होस्। यस्तो अवस्थामा, छुटेको मात्रा छोडेर अर्को मात्रा निर्देशन अनुसार लिनुहोस्। दोहोरो मात्रा नलिनुहोस्।
- चक्कर वा बेहोस हुनबाट जोगिन औषधिहरूलाई मदिरा सेवनसँग नलिनु पर्नेछ।
- केही प्रकारका उच्च रक्तचाप नियन्त्रण गर्ने औषधिहरूले चक्कर वा निद्रालुपन उत्पन्न गर्न सक्छन्, प्रायः जब तपाईंले औषधि सुरु गर्नुहुन्छ वा यदि तपाईंको डाक्टरले तपाईंको मात्रा परिवर्तन गर्नुहुन्छ। यदि तपाईंलाई हल्का टाउको घुम्ने वा चक्कर लाग्ने महसुस हुन्छ भने, तपाईंले गाडी चलाउनु वा मेसिन सञ्चालन गर्नु हुँदैन र यदि लक्षण जारी रहन्छ भने तपाईंको डाक्टरको सल्लाह लिनु पर्छ।

- केही दिनको लागि पर्याप्त औषधि भण्डार सुनिश्चित गर्नुहोस्। नुस्खा पुनः भर्न अन्तिम समयमा नपर्नुहोस्।

#### तपाईंको डाक्टरसँग सञ्चार\*

- रक्तचाप घटाउने औषधिहरू केवल चिकित्सकीय निगरानीमा मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ।
- तपाईंका लागि सबैभन्दा उपयुक्त उपचार विकल्प निर्धारण गर्न तपाईंको डाक्टरसँग परामर्श गर्नु महत्वपूर्ण छ। विभिन्न उच्च रक्तचाप नियन्त्रण गर्ने औषधिहरूको क्रियाविधि र पार्श्व प्रभाव फरक-फरक हुन्छन्। तपाईंको क्लिनिकल अवस्थालाई ध्यानमा राख्दै र तपाईंको उपचारप्रतिको प्रतिक्रियालाई आधार बनाएर तपाईंको डाक्टरले सबैभन्दा उपयुक्त औषधि सिफारिस गर्नेछन्।
- आफ्नो वर्तमान औषधिहरू र चिकित्सकीय इतिहासबारे आफ्नो डाक्टरलाई जानकारी दिनुहोस् किनभने केही औषधिहरूले तपाईंका रक्तचाप घटाउने औषधिहरूसँग अन्तरक्रिया गर्न सक्छन् र केही चिकित्सकीय अवस्थाहरूले विशेष सावधानी अपनाउन आवश्यक हुन सक्छ।
- यदि तपाईं गर्भवती हुनुहुन्छ भने आफ्नो डाक्टरलाई जानकारी दिनुहोस् किनभने केहि प्रकारका उच्च रक्तचापका औषधिहरू जस्तै ACE इनहिबिटरहरू र एन्जियोटेन्सिन II रिसेप्टर एन्टागोनिस्टहरूले भ्रूणमा असर पुऱ्याउन सक्छन् र गर्भावस्थामा प्रयोग गर्नु हुँदैन।
- यदि तपाईं स्तनपान गरिरहनुभएको छ भने आफ्नो डाक्टरलाई जानकारी दिनुहोस् किनभने केही प्रकारका उच्च रक्तचापका औषधिहरू स्तनपानको दूधमा सर्न सक्छन्।
- यदि तपाईंलाई तपाईंका उच्च रक्तचाप नियन्त्रण गर्ने औषधिहरू सम्बन्धित कुनै पनि लक्षण वा साइड इफेक्टहरू देखापरेमा सकेसम्म चाँडो चिकित्सकीय सल्लाह लिनुहोस्।
- तपाईंको डाक्टरले निर्देशन दिएको अनुसार औषधिहरू लिनु, नियमित फलो-अपमा जानु र डाक्टरको सल्लाह अनुसार घरमै रक्तचाप जाँच गर्नु अत्यन्त महत्वपूर्ण छ।
- तपाईंको रक्तचापको औषधिसँग असर पार्न सक्ने वा विरोधाभासी हुन सक्ने अन्य कुनै पनि औषधि वा स्वास्थ्य उत्पादनहरू लिनु अघि आफ्नो डाक्टरसँग सल्लाह गर्नुहोस्।
- उच्च रक्तचाप रोधी प्रभाव भएको दाबी गर्ने स्वास्थ्य उत्पादनहरूसँग स्व-औषधि गर्दा तपाईंको अवस्था बिग्रन सक्छ वा जीवनलाई खतरा हुने परिणाम निम्त्याउन सक्छ। वास्तवमा, प्रयोगशाला विश्लेषणले पुष्टि गरेको छ कि यी मध्ये केही स्वास्थ्य उत्पादनहरू उच्च रक्तचाप रोधी औषधि सामग्रीसँग मिसावट गरिएको थियो। कुनै पनि अन्य स्वास्थ्य पूरक लिनु अघि सधैं आफ्नो डाक्टरसँग परामर्श गर्नुहोस् र आफ्नो निर्धारित उपचार योजना पालना गर्नुहोस्।

#### औषधिको भण्डारण

मौखिक रूपमा लिइने उच्च रक्तचाप नियन्त्रण गर्ने औषधिहरू चिसो, सुख्खा ठाउँमा भण्डारण गर्नुपर्छ। औषधिको लेबलमा उल्लेख नभएसम्म सामान्यतया रेफ्रिजरेसन आवश्यक पर्दैन। आकस्मिक सेवनबाट बच्न औषधिहरूलाई सधैं बालबालिकाको पहुँच र दृष्टिबाट टाढा राख्नुहोस्।

\* यो जानकारीले सबै सम्भावित साइड इफेक्टहरू, सावधानीहरू, वा चिकित्सा सल्लाहलाई समेट्न सक्दैन। मार्गदर्शनको लागि सधैं आफ्नो स्वास्थ्य सेवा पेशेवरसँग परामर्श गर्नुहोस्।

स्वीकृति: औषधि कार्यालयले यस लेखको तयारीमा उनीहरूको बहुमूल्य योगदानको लागि निगरानी तथा महामारी विज्ञान शाखा र व्यावसायिक विकास तथा गुणस्तर आश्वासनलाई धन्यवाद दिन चाहन्छ।

औषधि कार्यालय  
स्वास्थ्य विभाग  
अक्टोबर २०२५