

Laxatives र एन्टिडायरहोलियल (कब्जियत र पखाला का औषधि)

- कब्जियत र पखाला
- उपचारको प्रयोग
- उत्पादनहरूका फर्म
- Laxativesको वर्गीकरण
- सामान्य साइड इफेक्ट र Laxatives को सावधानी
- Laxatives लिने बारे सामान्य सल्लाह
- एन्टिडायरहोलिस् को वर्गीकरण
- सामान्य दुष्प्रभाव र एन्टिडायरहोलिस् सावधानी
- एन्टिडायरहोलिस् लिने बारे सामान्य सल्लाह
- तपाईंको डाक्टर संग कुराकानी
- Laxatives र एन्टिडायरहोलियलको भण्डारण

कब्जियत र पखाला

बोउल मोभमेन्ट हावित

बोउल मोभमेन्ट (दिशा निष्काशनके समय चक्र) व्यक्ति पिच्छे धेरै फरक हुन्छ।

कब्जियत

कब्जियत परिभाषित गर्न गाह्रो छ तर सामान्यतया निम्न लक्षण हरु हुन्छन्:

- विरल दिशा निष्काशन
- दिशा निष्काशन गर्न जोड लाउनुपर्ने
- दिशा कडा र ठोस हुनु
- गुद्द्वार वरिपरि अवरुद्ध भएको अनुभव
- दिशा निष्काशन गर्दा दुखाई

कब्जियतमा पेटको अस्वस्थता, भोक कम हुने, पाइल्स (रक्तस्राव), दिशामा रगत र तल्लो ढाड दुख्ने समेत हुन सक्छ।

कब्जियतको कारणले नराम्रो खाना सेवन गर्ने बानी (जस्तै पर्याप्त फाइबरयुक्त खाना र पानीको सेवन नगर्ने), व्यायामको कमी, र शौचालयको चाहनालाई ढिलाई गर्ने पनि समावेश गर्दछ। यसका साथै कब्जियत मानसिक भावना, औषधि, र अन्तर्निहित चिकित्सा अवस्थाको कारण पनि हुन सक्छ।

पखाला

यदि तपाईंको दिशा पातलो र पानिदार छ भने, यो पखाला हुन सक्छ।

पखाला को लागी, पेट दुख्ने बाहेक, वाकवाकी र बान्ता हुन सक्छ। तपाईंको गुद्द्वार क्षेत्र पनि रातो हुन सक्छ। दिशाबाट अत्यधिक पानी निष्काशित हुने भएकाले, तपाईं धेरै कमजोर महसुस गर्न सक्नुहुन्छ। कहिलेकाँही, पखाला दुखाइ र ज्वरो संग आउँछ।

पखाला सामान्यतया नराम्रो खानपानको कारणले हुन्छ (उदाहरणका लागि काँचो र दूषित खाना) र अशुद्ध पानी स्रोतबाट पिउँदा। कमजोर व्यक्तिगत सरसफाइले पखाला को समस्या बढाउन सक्छ। यी बाहेक, औषधी, मानसिक भावनाहरू, र अन्य अन्तर्निहित चिकित्सा अवस्थाले पनि पखाला निम्त्याउन सक्छ।

उपचार

(I) कब्जियतको लागि

कब्जियतको प्राय जसो केसहरूमा, जीवनशैलीमा साधारण परिवर्तनहरू र उच्च फाइबरको साथ आहार परिमार्जन र तरल पदार्थको सेवनले कब्जियतको लक्षणहरूलाई कम गर्न मद्दत गर्दछ। यदि कब्जियत औषधिको साइड इफेक्टको रूपमा वा अन्तर्निहित चिकित्सा अवस्था को कारणले भएको छ भने, अर्को औषधी स्विच गर्ने वा अन्तर्निहित रोग को उपचारको लागी पहिले विचार गर्न आवश्यक छ कि छैन भनेर जाँच स्वास्थ्य सेवा प्रदायक संग परामर्श गर्नुहोस्। यदि यी प्रभावी वा अव्यावहारिक छैनन भने, Laxativesहरू चिकित्सा परामर्शको साथ प्रयोग गर्न सकिन्छ।

(II) पखाला को लागी

धेरैजसो झाडापखालाका आत्म-सीमित हुन्छन्, जसको मतलब यो हो कि उपचार बिना केही दिन पछि पखाला निको हुन सक्छ। गम्भीर वा निरन्तर पखालामा, डिहाईड्रेसनबाट बन्न पर्याप्त मात्रामा तरल पदार्थ पिउनु र इलेक्ट्रोलाइट्स पुनःपूर्ति गर्नु प्राथमिकताको महत्त्व हो। एन्टिडाइराहोयल विरलै आवश्यक हुन्छ, तर स्वास्थ्यकर्मीहरू द्वारा सल्लाह गरिएको छोटो कोर्स लाक्षणिक असुविधा र बारम्बार bowel movements असुविधा कम गर्न उपयोगी मात्र सकिन्छ।

उत्पादनहरूको फारम(form)

अधिकांश Laxatives र एन्टिडाइराहोइल्स ओभर-द-काउन्टर औषधी हुन् र मौखिक रूपमा तरल पदार्थ, ट्याब्लेट, क्याप्सुल, पाउडर इत्यादिको रूपमा लिईन्छ। कडा दिशाको कब्जियतको लागि, गुदाशय तयारीहरू जस्तै सपोसिटरी वा एनिमालाई प्रयोग गर्न सकिन्छ।

Laxativesको वर्गीकरण

सामान्यतः Laxativesलाई चार मुख्य कोटीहरूमा वर्गीकृत गर्न सकिन्छ: Bulk Laxatives, stimulant Laxatives, ओस्मोटिक Laxatives र stool softeners।

Bulk Laxativesले आन्द्रा मांसपेशीहरूको संकुचनलाई बढावा दिदै; नरम र भारी दिशा बनाएर कब्जियतबाट छुटकारा दिन्छ। यी सामान्यतया सुरक्षित मानिन्छन् र साना कडा दिशा भएका बिरामीहरूका लागि उपयुक्त छन्। केही दिन प्रयोग नगरेसम्म यसले काम गर्दैनन् र बिरामीहरूले धेरै तरल पदार्थ लिन आवश्यक पर्दछ। यसको उदाहरणहरूमा मेथिलसेल्युलोज, गहुँको कोलो, ईस्पाघुला, साइकलियम र स्टेरकुलिया पर्छन्।

Stimulant Laxativesले आन्द्रा मांसपेशीहरूको संकुचनलाई उत्तेजित गरेर आन्द्राको चाललाई गति दिन्छ। Stimulant Laxativesको उदाहरण बिसाकोडाइल, सेना, ग्लिसरॉल र सोडियम पिकोसल्फेट हो। यसले बल्क Laxativesहरू भन्दा द्रुत गतिमा कार्य गर्छ (लगभग ६ देखि १२ घण्टा), र सामान्यतया रातमा दिईन्छ भोलिपल्ट बिहान bowel movements लाई मद्दत गर्न। Bowel movementsको द्रुत उपचारको लागि सामान्यतया ग्लाइसरोल सपोसिटरीहरू प्रयोग गरिन्छ जसले १५ देखि ३० मिनेटको समयमा काम गर्दछ।

ओस्मोटिक Laxativesले आन्द्रामा तरल पदार्थ तान्छ, र भारी र नरम दिशाको साथ आन्द्रा चाललाई सहयोग गर्दछ। उदाहरणहरूमा म्याक्रोगोलहरू, सालिन Laxativesहरू जस्तै म्याग्नेशियम हाइड्रोक्साइड, र न्यून रूपमा अवशोषित चिनीहरू जस्तै ल्याक्टुलोज वा सोरबिटोल समावेश छन्।

Stool softener ले दिशामा नमी थप्दछ, र तिनीहरूलाई नरम बनाई शरीरबाट बाहिर जान सजिलो बनाउँदछ। यी हेमोर्रोइड्स वा गुदा बिच्छेदन भएका बिरामीहरूका लागि वा दिशा नचल्ने जोखिममा पर्ने व्यक्तिहरूको लागि सम्भाव्य रूपमा खतरनाक हुन सक्छ जस्तै वृद्धहरू वा अवस्थित हृदय रोगसँग ग्रस्त व्यक्तिहरू। डोकसेट एक उदाहरण हो।

सामान्य साइड इफेक्ट र Laxativesहरू को सावधानी

Laxativesको प्रकार	सामान्य साइड इफेक्टहरू	सावधानी
१. बल्क Laxatives	- पेट फुल्नु वा भारी हुनु - पेटको कडापन - ग्यास्ट्रो-आंत्र अवरोध वा प्रभाव - अतिसंवेदनशीलता	- प्रशस्त पानी पिउनुपर्छ, अन्यथा अवरोधको जोखिम बढ्नसक्छ - सुत्तु अघि तुरुन्त लिनुहुन्न - बृद्ध, वा कमजोर कमजोर बिरामीहरू, वा आंत्र संकुचन वा गतिशीलता कम भएकामा सावधानीको साथ प्रयोग गर्नुहोस् - निल्ल गारो हुने, आन्द्रामा अवरोध र दिशा दिशाहम कठिनाई हुने विरामीहरू मा उपयोग नगर्नुहोस्
२. उत्तेजक Laxatives	- पेटको ऐँठन - वाकवाकी र बान्ता - पखाला - स्थानीय जलन यदि suppository तयारी प्रयोग गरीन्छ भने - सहनशीलता	आन्द्राको अवरोध, तीव्र भड्काउने आन्द्रा रोग र गम्भीर निर्जलीकरणका बिरामीहरूमा प्रयोग नगर्नुहोस्
3. Osmotic Laxatives	- पेट दुख्ने - पेट फुल्नु वा भारी हुनु - वाकवाकी र बान्ता	- आन्द्राको अवरोधका बिरामीहरूमा प्रयोग नगर्नुहोस् - ग्याल्याक्टोसेमियाका बिरामीहरूमा ल्याक्टुलोजको प्रयोग नगर्नुहोस् - रेनल र हेपेटिक कमजोरीका बिरामीहरूमा सालिन Laxativesको प्रयोग गर्नबाट बच्नुहोस् - मुटुको असफलता भएका बिरामीहरूमा सालिन Laxativesको प्रयोग नगर्नुहोस्, किनकि सालिन Laxativesमा सोडियम नुन समावेश गर्दछ - आन्द्राको पथको गम्भीर द्वेषजनक अवस्था जस्तो क्रोनस रोग र अल्सररेटि कोलाइटिसका

		बिरामीहरूमा म्याक्रोगोलको प्रयोग नगर्नुहोस्
4. Stool softener	• पेटको ऐंठन • वाकवाकी • छाला दाग	• आन्द्राको अवरोधका बिरामीहरूमा प्रयोग नगर्नुहोस्

Laxatives लिने बारे सामान्य सल्लाह

- Laxativesहरू कहिले काँही र छोटो अवधिको लागि लिनुपर्दछ।
- अत्यधिक Laxativesले डिहाईड्रेसन र शरीरमा खनिज र खनिजहरूको असंतुलित स्तर निम्त्याउन सक्छ।
- Laxativesको दीर्घकालीन प्रयोगले निर्भरता र आन्द्रा कार्य घटाउन सक्छ।
- बहु-सामग्री को Laxatives एकल घटकको भन्दा बढी प्रभावी नहुन सक्छ, तर तिनीहरूले साइड इफेक्ट पैदा गर्ने बढी सम्भावना हुन सक्छ।
- कुनै पनि औषधीहरू प्रयोग गर्नु अघि कब्जियतलाई रोक्न र व्यवस्थापन गर्न सरल जीवन अनुकूलनहरू बनाउनुहोस्, जस्तै उच्च फाइबरको खाना खानु, प्रशस्त तरल पदार्थ पिउनु, र नियमित व्यायाम गर्नु। याद गर्नुहोस्, आफ्नो दिशालाई डिस्चार्ज गर्न तपाईंको प्राकृतिक प्रतिक्रियामा ढिलाइ नगर्नुहोस्।
- Laxativesलाई स्लिमिड aidको (वजन घटाउने) रूपमा दुरुपयोग गरिएको छ। केवल एक सन्तुलित आहार र नियमित शारीरिक व्यायाम आदर्श शरीरको वजन प्राप्त गर्न र यसलाई कायम राख्नको लागि उपायहरू हुन्। मोटापन सम्बन्धी अधिक जानकारीको लागि कृपया तलको लिंकलाई सन्दर्भित गर्नुहोस्:

<http://www.chp.gov.hk/en/content/9/25/8802.html>

एन्टिडाइरहोइल्स को वर्गीकरण

एन्टिडाइराहोआइल्सलाई दुई मुख्य कोटीहरूमा वर्गीकृत गर्न सकिन्छ: अड्सोरबेन्त र एन्टिमोटिलिटी ड्रग्स।

अड्सोरबेन्तले ब्याक्टेरिया विषाक्त पदार्थहरू वा अन्य पदार्थहरूलाई पखालाबाट पिरोल्ने र निष्क्रिय बनाउने काम गर्दछन्, तथापि उनीहरूको कार्य विशिष्ट हुँदैन र यसले पोष्ट, पाचन एंजाइम वा पेटमा पसीनाशक बनाउन सक्छ। काओलिन अड्सोरबेन्तको एक उदाहरण हो।

एन्टिमोटिलिटी औषधिले दिशाको आन्दोलनलाई ढिलो गरेर काम गर्दछ, जसले अधिक पानी दिशामा समाहित गर्दछ र अझ मजबुत दिशामा परिणाम दिन्छ र आन्द्रा चाल कम हुन्छ। यीको उदाहरणहरू लोपेरामाइड र डिफेनोक्साइलेट समावेश हुन्छं।

तर एन्टिडाइराहोयल औषधि बच्चाहरूलाई सबैभन्दा धेरै पखाला लागी रोक्न मिल्छ। चिकित्सा सल्लाह बिना औषधि दिन कोशिस नगर्नुहोस्। वयस्कका लागि, कृपया तपाईंको औषधि लेबलमा निर्देशन अनुसरण गर्नुहोस्। दुरुपयोग वा अधिक मात्रा नलगाउनुहोस्।

सामान्य दुष्प्रभाव र एन्टिडाइरहोइल्स सावधानी

एन्टिडाइरहोइल्सको प्रकार	सामान्य साइड इफेक्टहरू	सावधानी
--------------------------	------------------------	---------

Adsorbents	• कब्जियत • पेट दुस्स हुनु • पेट भरेको महसुस	• तीव्र पखालाको लागि सिफारिश गरिदैन
एन्टिमोटिलिटी	• पेट ब्लोटिंग वा ऐंठन • वाकवाकी र बान्ता • सुख्खा मुख • कब्जियत • चक्कर • तन्द्रा • छालामा दाग	• पेटको डिस्टेन्सन, वा एन्टिबायोटिक-सम्बन्धित कोलाइटिसका बिरामीहरूलाई प्रयोग गर्नुहुँदैन • हेपेटिक कमजोरीका बिरामीहरूमा सावधानीका साथ प्रयोग गर्नुहोस्

एन्टिडाइरहोइल्स लिने बारे सामान्य सल्लाह

- एन्टिडाइरहोइल्स कहिले काँही र एक छोटो अवधि आधारमा लिनु पर्छ।
- एन्टिडाइरहोइल्स डायरियाको लक्षणात्मक राहतका लागि प्रयोग गरिन्छ तर उपचारात्मक हुँदैन।
- मौखिक रिहाइड्रेशन समाधान, एन्टिडाइरहोइल नभए पनि, प्रायः डायरियाका बिरामीहरूको लागि विशेष गरी तीव्र पखाला भएकालाई तरल पदार्थ पुनःपूर्ति गर्नको लागि पहिलो रेखाको रूपमा प्रयोग गरिन्छ; र बच्चाहरूको लागि उपयुक्त छ।
- कुनै पनि औषधीहरू प्रयोग गर्नु अघि डायरियालाई रोकथाम र व्यवस्थापन गर्न सरल जीवन अनुकूलनहरू बनाउनुहोस्, जस्तै प्रशस्त आराम लिनु, बोसोजन्य खाना नलिने, मसलादार वा भारी खाना नलिने र धेरै तरल पदार्थ पिउनु।
- केहि औषधीहरूले पखाला पखाल्न सक्छ। कृपया तपाईंको डाक्टरलाई सोध्नुहोस् कि यदि यो औषधी लिनको लागि सामान्य साइड इफेक्ट हो भने।

तपाईंको डाक्टर संग कुराकानी

- यदि तपाईंको दिशा बान्की वा बानीमा अचानक परिवर्तन आएको छ वा रगत वा चिल्लो पदार्थको साथ खुकुलो दिशा वा दिशा गरीएको छ भने यो गम्भीर आन्द्रा रोगको संकेत हुन सक्छ, र तपाईंले सकेसम्म चाँडो डाक्टरको सल्लाह लिनु पर्छ।
- बच्चाहरूलाई चिकित्सकको सिफारिस बिना Laxatives र एन्टिडाइरहोइल्स न दिनुहोस्।
- यदि तपाईं गर्भवती हुनुहुन्छ वा स्तनपान गराउँदै हुनुहुन्छ भने Laxatives र एन्टिडाइरहोइल्स प्रयोग गर्नुभन्दा पहिले चिकित्सा सल्लाह लिनुहोस्
- Laxatives र एन्टिडाइरहोइल्स प्रयोग गर्नुभन्दा पहिले तपाईंको डाक्टरसँग जाँच गर्नुहोस् यदि तपाईंसँग bowel अवस्था जस्तै इरिटिजियल बोवेल सिन्ड्रोम छ भने।
- कसरी बिस्तारै Laxativesलाई काम गर्ने भनेर तपाईंको डाक्टरलाई सोध्नुहोस्।
- यदि लगातार बान्तासँग साथ तपाईंको पखाला एक हप्ता भन्दा लामो समय सम्म रहन्छ भने तपाईंको डाक्टरलाई भेट्नुहोस्

Laxatives र एन्टिडाइरहोइलियलको भण्डारण

Laxatives र एन्टिडाइरहोइल्सहरू चिसो र सुख्खा ठाउँमा राख्नुपर्दछ। लेबलमा निर्दिष्ट नभएसम्म, औषधि फ्रिजहरूमा भण्डार गर्नु हुँदैन। यसका अतिरिक्त, औषधिजन्य दुर्घटना रोकन 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
जनवरी २०१८