

मौखिक एनाल्जेसिक्स

- प्रस्तावना
- मौखिक वेदनाशामक औषधिको वर्गीकरण
- एनाल्जेसिक औषधिका सामान्य साइड इफेक्ट र सावधानीहरू
- एनाल्जेसिक औषधि लिने बारेमा सामान्य सल्लाह
- तपाईंको डाक्टरसँग कुराकानी
- एनाल्जेसिक औषधिको भण्डारण

प्रस्तावना

टाउको दुखाइ, महिनावारी दुखाइ, दाँत दुखाइ, ढाड दुखाइ र गठिया जस्ता दुखाइ कम गर्न मौखिक रूपमा लिइने पीडानाशक औषधिहरू सामान्यतया प्रयोग गरिन्छ।

दुखाइलाई सामान्यतया तीव्र वा पुरानो प्रकृतिको रूपमा वर्गीकृत गरिन्छ। पुरानो पीडालाई सामान्यतया तीन महिनाभन्दा बढी समयसम्म रहने पीडा मानिन्छ र यो मूल चोट निको भएपछि वा अन्तर्निहित कारणहरू हटेपछि लामो समयसम्म रहन सक्छ। ढाड दुखाइ र गठिया पुरानो पीडाका उदाहरणहरू हुन्। पुरानो पीडाले दैनिक जीवन जस्तै गतिविधि स्तर, भावनाहरू, निद्रा, भोक, स्मरणशक्ति र परिवार र साथीहरूसँगको सम्बन्धलाई पनि असर गर्न सक्छ। त्यसैले, प्रारम्भिक पीडा कम गर्नु लाभदायक हुन सक्छ।

केही पीडानाशक औषधिहरूले शरीरको परिधीय र केन्द्रीय स्नायु प्रणालीहरूमा दुखाइप्रति संवेदनशीलता रोक्न वा घटाउन काम गर्छन्। अरूले शरीरमा केही रसायनहरूको गठनलाई रोकेर काम गर्छन् जसले दुखाइलाई मध्यस्थता गर्छ। यी औषधिहरू ट्याब्लेट, क्याप्सुल, सिरप, सस्पेन्सन र पाउडर जस्ता विभिन्न मौखिक रूपमा उपलब्ध छन्।

मौखिक वेदनाशामक औषधिको वर्गीकरण

सामान्यतया मौखिक दुखाइ निवारकका दुई वर्ग हुन्छन्: नन-ओपियोइड र ओपियोइड दुखाइ निवारक।

नन-ओपियोइड एनाल्जेसिक्स

नन-ओपियोइड एनाल्जेसिक्समा प्यारासिटामोल र नन-स्टेरोइड एन्टी-इन्फ्लेमेटरी ड्रग्स (NSAIDs) समावेश छन्। प्यारासिटामोल एक ओभर-द-काउन्टर औषधि हो, जबकि धेरैजसो NSAIDs प्रिस्क्रिप्शन-मात्र औषधि हुन् र डाक्टरको निर्देशन र सिफारिसमा कडाइका साथ प्रयोग गर्नुपर्छ। गैर-ओपियोइड एनाल्जेसिक्स हल्का देखि मध्यम दुखाइको उपचारको लागि पहिलो रोजाइ एनाल्जेसिक्स हो र ओपियोइडको प्रभावलाई बढाउन मध्यम देखि गम्भीर दुखाइमा पनि प्रयोग गरिन्छ। यी औषधिहरूमा कुनै निर्भरता र सहनशीलता हुँदैन।

प्यारासिटामोलले दुखाइ कम गर्छ र NSAIDs भन्दा फरक, यसमा कुनै पनि एन्टी-इन्फ्लेमेटरी कार्यहरू हुँदैनन्। यसले प्रोस्टाग्ल्यान्डिन भनिने रसायनहरूको उत्पादनलाई रोकेर काम गर्छ, जसले गर्दा शरीरलाई दुखाइ वा चोटपटकको बारेमा कम सचेत गराउँछ। प्यारासिटामोलको तुलनात्मक रूपमा कम साइड इफेक्ट हुन्छ र पेटमा कम जलन हुन्छ। यद्यपि, अत्यधिक मात्राले कलेजोलाई क्षति पुऱ्याउन सक्छ।

NSAIDs लाई थप रूपमा वर्गीकृत गर्न सकिन्छ: गैर-चयनात्मक NSAIDs र COX-2

अवरोधकहरू। आइबुप्रोफेन, मेफेनामिक एसिड र डाइक्लोफेनेक जस्ता गैर-चयनात्मक NSAIDs ले जठरांत्र (GI) मार्गमा प्रतिकूल असर पाछै। त्यसैले, पेटको सुरक्षाको लागि सह-औषधि सामान्यतया निर्धारित गरिन्छ। COX-2 अवरोधकहरूसँग गम्भीर माथिल्लो GI प्रतिकूल प्रभावहरूको जोखिम कम हुन सक्छ, तर गम्भीर हृदय रोग साइड इफेक्टहरूको बारेमा चिन्ताले यसको क्लिनिकल प्रयोगलाई सीमित गर्न सक्छ। COX-2 अवरोधकहरूको उदाहरणहरू सेलेकोक्सिब र इटोरिकोक्सिब हुन्। विवरणहरूको लागि तपाईं अर्को लेख "[मौखिक NSAIDs मा जानकारी](#)" मा क्लिक गर्न सक्नुहुन्छ।

ओपियोइड दुखाइ निवारक औषधिहरू

ओपियोइड एनाल्जेसिक्सले शरीरको परिधीय र केन्द्रीय स्नायु प्रणालीहरूमा दुखाइप्रति संवेदनशीलतालाई रोक्न वा कम गर्ने कार्य गर्दछ। धेरैजसो ओपियोइड एनाल्जेसिक्सहरू प्रिस्क्रिप्शन-मात्र औषधिहरू हुन् र मध्यमदेखि गम्भीर पीडाको लागि उपयुक्त छन्, विशेष गरी भिसेरल उत्पत्तिको। तिनीहरूलाई थप दुई वर्गमा वर्गीकृत गर्न सकिन्छ: हल्का र शक्तिशाली ओपियोइडहरू। हल्का ओपियोइड एनाल्जेसिक्समा कोडिन र ट्रामाडोल समावेश छन्। मोर्फिन र मेथाडोन जस्ता बलियो ओपियोइड एनाल्जेसिक्सहरू मुख्यतया क्यान्सरको दुखाइको उपचार गर्न प्रयोग गरिन्छ। ओपियोइड एनाल्जेसिक्सको बारम्बार प्रयोगले लत निम्त्याउन सक्छ, जसको अर्थ जब तपाईंले तिनीहरूलाई लिन बन्द गर्नुहुन्छ तब तपाईंलाई औषधि फिर्ता लिँदा अस्वस्थ महसुस हुन सक्छ।

एनाल्जेसिक्सका सामान्य साइड इफेक्ट र सावधानीहरू

एनाल्जेसिक्सका प्रकारहरू	सामान्य साइड इफेक्टहरू	सावधानी
1. प्यारासिटामोल	<ul style="list-style-type: none"> अत्यधिक मात्रा सेवनपछि कलेजोमा क्षति र कम मात्रामा मिर्गौलामा क्षति 	<ul style="list-style-type: none"> दैनिक ४ ग्राम भन्दा बढी लिनु हुँदैन बिग्रिएको मृगौला वा कलेजोको कार्य, मदिरा निर्भरता, दीर्घकालीन कुपोषण वा निर्जलीकरण भएका बिरामीहरूमा सावधानीपूर्वक प्रयोग गर्नुहोस् कम तौल भएका वा कुपोषित बिरामीहरूले प्यारासिटामोल युक्त औषधिहरू प्रयोग गर्नु अघि डाक्टरसँग परामर्श गर्नुपर्छ।
2. NSAIDs	<ul style="list-style-type: none"> वाकवाकी, बान्ता, पखाला, कब्जियत र भोक कम लाग्ने जस्ता पाचन प्रणालीमा गडबडीहरू तरल पदार्थ अवधारण, जसले गर्दा सूजन हुन्छ पेटमा अल्सर पाचन प्रणालीमा रक्तस्राव श्वासनलीमा खटिरा र ऐंठन जस्ता अतिसंवेदनशीलता 	<ul style="list-style-type: none"> खाना वा दूधसँगै लिने असामान्य वा कालो दिसा भएमा तुरुन्तै औषधि बन्द गर्नुहोस् र डाक्टरसँग परामर्श गर्नुहोस् धूम्रपान र धेरै मात्रामा मदिरा सेवन नगर्नुहोस् किनकि यी गतिविधिहरूले पेटको अल्सर हुने जोखिम बढाउन सक्छ।

विवरणहरूको लागि तपाईं अर्को

	<p>प्रतिक्रियाहरू</p> <ul style="list-style-type: none"> मृगौलाको कार्यमा कमजोरी 	<p>लेख "मौखिक NSAIDs सम्बन्धी जानकारी" मा क्लिक गर्न सक्नुहुन्छ।</p>
3. ओपियोइड्स	<ul style="list-style-type: none"> वाकवाकी लाग्ने र बान्ता हुने कब्जियत निद्रा लाग्ने र भ्रम हुने मूत्र निस्कासनमा कठिनाई पित्तथैलीको ऍठन सुख्खा मुख मांसपेशीको कठोरता श्वासप्रश्वासमा अवसाद धड्कन बढ्ने लामो समयसम्म प्रयोगले निर्भरता निम्त्याउन सक्छ। 	<ul style="list-style-type: none"> लामो समयसम्म प्रयोग गर्दा वाकवाकी, बान्ता, निद्रा र भ्रमको साइड इफेक्ट सहनशीलता सामान्यतया विकास हुन्छ। प्रशस्त पानी पिउनुहोस्, फाइबरको सेवन बढाउनुहोस् र नियमित व्यायाम गर्नुहोस् साइड इफेक्ट कब्जियतबाट राहत पाउन मद्दत गर्न सक्छ। यस प्रकारको औषधिले तपाईंलाई निद्रा लाग्ने महसुस गराउन सक्ने भएकाले गाडी चलाउनुहोस् वा मेसिनरी नचलाउनुहोस्। वृद्धवृद्धाहरू र हाइपोथायरायडिज्म, बिग्रिएको श्वासप्रश्वास कार्य, दम, मिर्गौला वा कलेजोको कमजोरी, प्रोस्टेटिक हाइपोटेन्सन, अवरोधक वा सूजन आन्द्रा विकार वा मायस्थेनिया ग्रेभिस भएका बिरामीहरूमा सावधानीपूर्वक प्रयोग गर्नुपर्छ। तीव्र श्वासप्रश्वास अवसाद, अवरोधक वायुमार्ग रोग, वा पक्षाघातको जोखिममा रहेका बिरामीहरूमा प्रयोग गर्नु हुँदैन। दीर्घकालीन उपचार पछि अचानक औषधि रोक्नबाट बच्नुहोस्।

एनाल्जेसिक औषधि लिने बारेमा सामान्य सल्लाह

- लेबल गरिएको खुराक निर्देशन अनुसार वा तपाईंको डाक्टर वा फार्मासिस्टले निर्देशन दिए अनुसार औषधिहरू लिनुहोस्। सिफारिस गरिएको खुराक भन्दा बढी नलिनुहोस् किनकि यसले गम्भीर साइड इफेक्टको जोखिम बढाउनेछ।
- दुखाइ निवारकहरू अरू कसैसँग साझा गर्नु हुँदैन, किनकि फरक-फरक व्यक्तिहरूले फरक-फरक कारण र गम्भीरताका साथ दुखाइ अनुभव गर्न सक्छन्।
- यदि तपाईं एनाल्जेसिक लिइरहनुभएको छ भने रक्सी पिउनबाट बच्नुहोस् किनभने यसले औषधिको साइड इफेक्टको जोखिम र गम्भीरता बढाउन सक्छ।
- स्वस्थ तौल कायम राख्नुहोस् किनकि अतिरिक्त पाउन्डले ढाडको मांसपेशी र जोर्नीहरूमा अतिरिक्त दबाव दिन्छ, जसले ढाड दुखाइ र घुँडाको दुखाइलाई अझ खराब बनाउन सक्छ।
- बढ्दो दुखाइ र कार्य गुमाउने चक्र निस्कने निष्क्रियताबाट बच्न हिँड्ने र पौडी खेल्ने जस्ता हल्का

व्यायामहरू गरिरहनुहोस्।

- दुखाइ हुँदा बिस्तारै र गहिरो सास लिनुहोस् जसले तपाईंलाई आराम दिन सक्छ र मांसपेशीको तनाव वा चिन्तालाई दुखाइलाई अझ खराब हुनबाट रोक्न सक्छ।

तपाईंको डाक्टरसँग कुराकानी

- दुखाइको प्रकृति र गम्भीरता आफ्नो डाक्टरलाई वर्णन गर्न सक्दो प्रयास गर्नुहोस्, किनकि दुखाइ सधैं व्यक्तिगत हुन्छ र परिभाषित गर्न र उपचार गर्न गाह्रो हुन्छ।
- उत्तम उपचार विकल्पको लागि आफ्नो डाक्टरसँग कुराकानी गर्नुहोस्। तपाईंको अवस्था र औषधिहरूप्रति तपाईंको प्रतिक्रियालाई विचार गरेपछि तपाईंको डाक्टरले तपाईंको लागि सबैभन्दा उपयुक्त औषधिहरू लेख्नेछन्।
- यदि तपाईं हडकड बाहिर यात्रा गर्दा वा पछि, वा लामखुट्टेको टोकाइ पछि अस्वस्थ महसुस गर्नुहुन्छ भने, तपाईंले तुरुन्तै चिकित्सा सल्लाह खोज्नुपर्छ र क्लिनिकल निदानको लागि डाक्टरलाई आफ्नो यात्रा विवरणहरू प्रदान गर्नुपर्छ र तपाईंको अवस्थाको आधारमा उपयुक्त परीक्षणको व्यवस्था गर्नुपर्छ। तपाईंलाई स्व-औषधि नगर्न सम्झाइन्छ, विशेष गरी एस्पिरिन वा गैर-स्टेरोइडल एन्टी-इन्फ्लेमेटरी औषधिहरू (जस्तै आइबुप्रोफेन) प्रयोग गरेर, किनकि यी औषधिहरूले गम्भीर साइड इफेक्टहरू निम्त्याउन सक्छन्, उदाहरणका लागि रक्तस्रावको जोखिम बढाउन।
- तपाईंले लिइरहनुभएको औषधिहरू र तपाईंको चिकित्सा इतिहासको बारेमा आफ्नो डाक्टरलाई जानकारी दिनुहोस्, किनकि अन्य औषधिहरूले दुखाइ निवारकहरूसँग अन्तरक्रिया गर्न सक्छन् र केही रोगहरूले विशेष सावधानी अपनाउन सक्छन्।
- तपाईं गर्भवती हुनुहुन्छ वा स्तनपान गराइरहनुभएको छ भनी आफ्नो डाक्टरलाई जानकारी दिनुहोस् किनभने केही मौखिक दुखाइ निवारक औषधिहरू त्यो अवधिमा महिलाहरूले लिनु हुँदैन।
- यदि तपाईंलाई एनाल्जेसिक्ससँग सम्बन्धित कुनै पनि लक्षण वा साइड इफेक्टहरू अनुभव भएमा तुरुन्तै चिकित्सा सल्लाह लिनुहोस्। तपाईंको डाक्टरले तपाईंको औषधिको प्रकार र खुराक समीक्षा गर्न सक्नुहुन्छ।
- यदि तपाईंलाई दीर्घकालीन रूपमा एनाल्जेसिक्स प्रयोग गर्न आवश्यक छ भने तपाईंको डाक्टरले सल्लाह दिए अनुसार नियमित चिकित्सा अनुगमन गर्नुहोस्।
- दुखाइको उपचारको लागि तपाईंलाई एक भन्दा बढी मौखिक एनाल्जेसिक्स दिइन सक्छ, प्रत्येक तयारीको उद्देश्य र प्रयोगको बारेमा स्पष्ट हुनुहुन्छ भनी सुनिश्चित गर्नुहोस् र यदि तपाईंलाई कुनै शंका छ भने आफ्नो डाक्टरसँग परामर्श गर्नुहोस्।
- यदि तपाईंको लक्षणहरू बिग्रन्छ वा तपाईंले लिइरहनुभएको औषधिहरूको बारेमा कुनै चिन्ता छ भने चिकित्सा सल्लाह लिनुहोस्।
- यदि एनाल्जेसिक्सले काम गर्दैन र दुखाइ जारी रहन्छ भने आफ्नो डाक्टरलाई सूचित गर्नुहोस्। यो केही अन्तर्निहित रोगहरूसँग सम्बन्धित हुन सक्छ।

एनाल्जेसिक औषधिको भण्डारण

पीडानाशक औषधिहरू चिसो र सुख्खा ठाउँमा राख्नुपर्छ। लेबलमा उल्लेख नगरिएसम्म, औषधिहरू रेफ्रिजरेटरमा भण्डारण गर्नु हुँदैन। यसबाहेक, दुर्घटनावश सेवन हुनबाट जोगाउन औषधिहरू बालबालिकाको पहुँचभन्दा बाहिरको ठाउँमा राम्ररी राख्नुपर्छ।

स्वीकृति: औषधि कार्यालयले यस लेखको तयारीमा उनीहरूको बहुमूल्य योगदानको लागि व्यावसायिक विकास र गुणस्तर आश्वासन (PD&QA) लाई धन्यवाद दिन चाहन्छ।

औषधि कार्यालय
स्वास्थ्य विभाग
अगस्ट 2025