

## मौखिक नन-स्टेरोइडल एन्टी-इन्फ्लेमेटरी औषधिहरूको बारेमा जानकारी

- प्रस्तावना
- NSAIDs को वर्गीकरण
- क्लिनिकल प्रयोग
- साइड इफेक्टहरू
- विभिन्न बिरामी समूहहरूको लागि विशेष सावधानीहरू
- NSAIDs को साइड इफेक्टको जोखिम कम गर्नुहोस्
- औषधिको भण्डारण
- स्वास्थ्य उत्पादनहरूको उचित प्रयोग

### प्रस्तावना

नन-स्टेरोइडल एन्टी-इन्फ्लेमेटरी ड्रग्स (NSAIDs) औषधिहरूको समूह हो जसमा एनाल्जेसिक (पीडा कम गर्ने), एन्टी-इन्फ्लेमेटरी (सूजन कम गर्ने, जुन शरीरको प्रतिक्रिया हो जसले रातोपन, सुन्निले, दुखाइ र तातोपन निम्त्याउन सक्छ) र एन्टिपाइरेटिक (तापमान घटाउने) गुणहरू हुन्छन्।

NSAIDs ले तपाईंको शरीरमा साइक्लो-अक्सिजेनेज (COX) भनिने केही इन्जाइमहरूमा हस्तक्षेप गरेर काम गर्छ। COX इन्जाइमहरूले प्रोस्टाग्ल्यान्डिन भनिने रसायनहरूको उत्पादनलाई नियन्त्रण गर्छ, जुन तपाईंको धेरै सेलुलर प्रतिक्रियाहरू र प्याथोफिजियोलोजिकल प्रक्रियाहरूको लागि जिम्मेवार हुन्छ।

COX-1 र COX-2 भनेर चिनिने दुई फरक COX इन्जाइमहरू हुन्छन्। प्लेटलेटहरूको एकत्रीकरणको लागि जिम्मेवार COX-1 ले पेटलाई एसिड र रगतबाट बचाउनको लागि जठरांत्र पथमा प्रवेश गर्दछ। COX-2 ले मुख्यतया पीडा र सूजनको लागि जिम्मेवार प्रोस्टाग्ल्यान्डिनहरूको रिलीजलाई नियमन गर्छ। मस्तिष्कमा रिलीज हुँदा, प्रोस्टाग्ल्यान्डिनहरूले ज्वरो ल्याउन सक्छ।

### NSAIDs को वर्गीकरण

विभिन्न COX इन्जाइमहरूमा काम गर्ने NSAIDs का विभिन्न औषधीय प्रभाव र साइड इफेक्टहरू हुन्छन्। लक्षित गर्ने COX इन्जाइमहरूको प्रकारको आधारमा, NSAIDs लाई निम्न रूपमा वर्गीकृत गर्न सकिन्छ:

- गैर-चयनात्मक NSAIDs - जसले COX-1 र COX-2 इन्जाइम दुवैको प्रभावलाई रोक्छ।
- COX-2 अवरोधकहरू - जसले COX-2 इन्जाइमहरूको प्रभावलाई मात्र रोक्छ। यस सम्बन्धमा, तिनीहरूको पेटमा रक्तस्रावको जोखिम कम हुन्छ।

### सामान्य NSAIDs

हडकडमा सामान्यतया प्रयोग हुने NSAIDs मा निम्न समावेश छन्:

- नन-चयनात्मक NSAIDs - आइबुप्रोफेन, डाइक्लोफेनेक, इन्डोमेथासिन, केटोप्रोफेन, केटोरोल्याक, मेफेनामिक एसिड, नेप्रोक्सेन र पिरोक्सिकम।
- COX-2 अवरोधकहरू - सेलेकोक्सिब र एटोरिकोक्सिब।

धेरैजसो सामान्यतया प्रयोग हुने NSAIDs (जस्तै, डाइक्लोफेनेक ट्याब्लेट र मेफेनामिक एसिड क्याप्सुल) प्रिस्क्रिप्शन लिएर मात्र फार्मसीबाट प्राप्त गर्न सकिन्छ। केही NSAIDs (जस्तै, आइबुप्रोफेन ट्याब्लेट) प्रिस्क्रिप्शन बिना दर्ता गरिएको फार्मसीमा दर्ता भएको फार्मासिस्टद्वारा वा

उसको निरीक्षणमा मात्र बेचन सकिन्छ।

### एस्पिरिन

एस्पिरिन एक सय वर्ष पहिले विकसित गरिएको NSAID हो र विगतमा व्यापक रूपमा प्रयोग गरिँदै आएको छ। यद्यपि, यसको साइड इफेक्ट र अन्य विकल्पहरूको उपलब्धताका कारण, प्लेटलेट एकत्रीकरण रोक्नको लागि अब एस्पिरिन मुख्यतया उच्च जोखिम भएका बिरामीहरूमा कम मात्रामा प्रयोग गरिन्छ।

प्लेटलेटहरू क्लटिगको लागि महत्वपूर्ण छन्। यद्यपि, स्ट्रोक वा हृदयघात, उच्च रक्तचाप र मधुमेहको इतिहास भएका बिरामीहरूको लागि, प्लेटलेटहरूको एकत्रीकरणले हृदय वा सेरेब्रोभास्कुलर रोगहरूको जोखिम बढाउँछ। थ्रोम्बोटिक घटनाहरू (जस्तै मायोकार्डियल इन्फेक्शन र स्ट्रोक) रोक्न उच्च जोखिम भएका बिरामीहरूमा कम मात्रामा एस्पिरिन प्रयोग गरिन्छ।

१६ वर्ष मुनिका बच्चाहरूमा एस्पिरिनको प्रयोग रेय सिन्ड्रोमको विकाससँग सम्बन्धित छ, जुन एक गम्भीर र सम्भावित प्राणघातकपूर्ण अवस्था हो। त्यसकारण, एस्पिरिन युक्त तयारीहरू १६ वर्ष मुनिका बच्चाहरूलाई दिनु हुँदैन।

यद्यपि एस्पिरिन एक ओभर-द-काउन्टर औषधि हो, हृदयघात वा स्ट्रोक जस्ता पहिले नै अवस्थित जोखिम कारक नभएका मानिसहरूका लागि कम-डोज एस्पिरिनको नियमित प्रयोग सिफारिस गरिएको छैन किनभने उपचारसँग सम्बन्धित जोखिमहरू, जस्तै पेटको अल्सर र आन्तरिक रक्तस्राव जस्ता असरहरू यसले दिने कुनै पनि फाइदाभन्दा बढी हुने मानिन्छ।

### क्लिनिकल प्रयोग

NSAIDs का तीन मुख्य प्रयोगहरूमा निम्न समावेश छन्:

- हल्का देखि मध्यम दुखाइ कम गर्ने
- तीव्र र दीर्घकालीन सूजन कम गर्ने
- ज्वरो कम गर्ने

NSAIDs विभिन्न खुराक रूपहरूमा उपलब्ध छन्। तिनीहरूमा मौखिक (जस्तै ट्याब्लेट, क्याप्सुल र तरल), बाह्य (जस्तै जेल, क्रिम र सपोजिटरी) र सुई लगाउने औषधिहरू समावेश छन्।

### पीडा कम गर्ने

एकल मात्रामा दिँदा, NSAIDs मा प्यारासिटामोलको जस्तै एनाल्जेसिक गतिविधि हुन्छ। नियमित पूर्ण मात्रामा, NSAIDs मा स्थायी एनाल्जेसिक र एन्टी-इन्फ्लेमेटरी प्रभाव दुवै हुन्छ जसले तिनीहरूलाई सूजनसँग सम्बन्धित निरन्तर पीडाको उपचारको लागि विशेष रूपमा उपयोगी बनाउँछ। NSAIDs ढाड दुख्ने र नरम-तन्तु विकार जस्ता अन्य पीडादायी अवस्थाहरूमा पनि लाभदायक हुन सक्छ।

### रुमेटोइड गठिया

रुमेटोइड गठिया एक अटोइम्यून विकार हो जसले जोर्नीहरूमा सूजन निम्त्याउँछ। बिरामीहरू जोर्नी दुख्ने र कडापनबाट पीडित हुन सक्छन्। NSAIDs ले प्रभावित जोर्नीहरूमा दुखाइ र सुन्निले समस्या कम गर्दछ तर तिनीहरूले रुमेटोइड गठियाको प्रगतिलाई ढिलो गर्दैनन्।

### साइड इफेक्टहरू

प्रतिकूल प्रभावको जोखिम NSAIDs सेवनको प्रकार, मात्रा र अवधिमा निर्भर गर्दछ। सामान्यतया, COX-2 अवरोधकहरूको पेटमा कम प्रतिकूल घटनाहरू हुन्छन् तर गैर-चयनात्मक NSAIDs को तुलनामा मूटमा साइड इफेक्टहरू हुने जोखिम बढी हुन्छ। उच्च मात्रामा वा लामो समयसम्म NSAIDs लिने व्यक्तिहरूमा प्रतिकूल घटनाहरू हुने सम्भावना पनि बढी हुन्छ। वृद्ध बिरामीहरूमा पनि साइड इफेक्टहरू बढी हुन्छन्। उत्तम उपचार विकल्पको बारेमा आफ्नो डाक्टरको सल्लाह लिनुहोस्।

NSAIDs का सामान्य प्रतिकूल प्रभावहरूमा वाकवाकी लाग्ने, बान्ता हुने, पखाला लाग्ने,

कब्जियत हुने र भोक कम लाग्ने समावेश छ। NSAIDs ले तरल पदार्थको अवधारण पनि निम्त्याउने सक्छ, जसले गर्दा एडेमा हुन सक्छ।

NSAIDs का असामान्य प्रतिकूल प्रभावहरूमा निम्न समावेश छन्:

- टाउको दुख्ने, चक्कर लाग्ने, डर लाग्ने, डिप्रेसन, निद्रा लाग्ने, अनिद्रा, चक्कर लाग्ने
- उच्च मात्रामा र लामो समयसम्म प्रयोग गर्दा, थ्रोम्बोटिक घटनाहरू (जस्तै मायोकार्डियल इन्फेक्शन र स्ट्रोक) को जोखिम बढ्न सक्छ र COX-2 अवरोधकहरूसँग जोखिम बढी हुन्छ
- लामो समयसम्म रक्तस्राव हुने समय
- दम वा एलर्जी विकार भएका बिरामीहरूलाई NSAIDs बाट एलर्जी हुने सम्भावना बढी हुन्छ जसमा गम्भीर छाला प्रतिक्रिया र एन्जियोएडेमा हुन सक्छ
- दुर्लभ अवस्थामा, NSAIDs ले कलेजो र मिर्गौलालाई असर गर्न सक्छ, विशेष गरी पहिले नै अवस्थित कलेजो वा मिर्गौला समस्या भएकाहरूमा।

## विभिन्न बिरामी समूहहरूको लागि विशेष सावधानीहरू

### गर्भवती महिलाहरू

गर्भावस्थामा NSAIDs को प्रयोग सिफारिस गरिँदैन। गर्भावस्थाको 30 औं हप्तादेखि NSAIDs कहिल्यै पनि लिनु हुँदैन।

### स्तनपान गराउने महिलाहरू

स्तनपानको समयमा NSAIDs को प्रयोग सिफारिस गरिँदैन जबसम्म स्वास्थ्य सेवा पेशेवरले तपाईंको बच्चाको लागि जोखिम भन्दा उपचारको फाइदा बढी हुन्छ भनेर सल्लाह दिँदैनन्।

### बच्चा जन्माउने उमेरका महिलाहरू

केही NSAIDs (जस्तै, डाइक्लोफेनेक र मेफेनामिक एसिड) को लामो समयसम्म प्रयोगले महिलाको प्रजनन क्षमतामा कमी ल्याउन सक्छ, जुन उपचार बन्द गरेपछि उल्टाउन सकिन्छ। गर्भधारण गर्ने प्रयास गरिरहेका महिलाहरूमा तिनीहरूको प्रयोग सिफारिस गरिँदैन।

### वृद्धवृद्धा

वृद्धवृद्धाहरूमा साइड इफेक्टहरूप्रति बढ्दो संवेदनशीलताको कारणले गर्दा NSAIDs सावधानीपूर्वक प्रयोग गर्नुपर्छ।

### पेट-आन्द्राको अल्सर वा रक्तस्राव भएका बिरामीहरू

सक्रिय ग्यास्ट्रो-आन्द्राको अल्सरेशन वा रक्तस्राव भएका बिरामीहरूले कुनै पनि NSAID लिनु हुँदैन। ग्यास्ट्रो-आन्द्राको रक्तस्राव, अल्सरेशन, वा पफरिशनको इतिहास भएका बिरामीहरूले पिरॉक्सिक्याम, केटोप्रोफेन र केटोरोल्याक लिनु हुँदैन।

### मुटु र मिर्गौलाको समस्या भएका बिरामीहरू

दुर्लभ अवस्थामा, NSAIDs ले मिर्गौला र मुटु प्रणाली (मुटु र रक्तनली) लाई क्षति पुऱ्याउन सक्छ। त्यसैले, मुटु वा मिर्गौलाको अवस्थाको लागि पहिले नै जोखिम कारक भएका व्यक्तिहरूलाई NSAIDs को प्रयोग सामान्यतया सिफारिस गरिँदैन। गम्भीर मुटुको विफलता भएका बिरामीहरूले कुनै पनि NSAIDs लिनु हुँदैन।

### दमका बिरामीहरू

दमका बिरामीहरूले NSAIDs सावधानीपूर्वक लिनुपर्छ किनभने दम भएका केही व्यक्तिहरूले NSAID लिँदा उनीहरूको दमका लक्षणहरू अझ गम्भीर भएको पाइन्छ।

डाक्टर वा फार्मासिस्टहरूले NSAIDs को जोखिम र फाइदाहरू विचार गरेपछि सबैभन्दा उपयुक्त फारम र खुराक प्रयोग गर्नेछन्। बिरामीहरूलाई औषधि प्रयोग गर्दा डाक्टर वा फार्मासिस्टको निर्देशनहरू पालना गर्न सल्लाह दिइन्छ।

## NSAIDs को साइड इफेक्टको जोखिम कम गर्नुहोस्

NSAIDs धेरै रोग र अवस्थाहरूको उपचार गर्न व्यापक रूपमा प्रयोग गरिन्छ। स्वास्थ्य सेवा पेशेवरहरूको निरीक्षणमा सावधानीपूर्वक प्रयोग गर्दा यो स्वीकार्य साइड इफेक्टहरू सहित धेरै प्रभावकारी उपचार हुन सक्छ। NSAIDs लिनु अघि आफ्नो डाक्टर/फार्मासिस्टसँग परामर्श गर्नु सधैं बुद्धिमानी हुन्छ, विशेष गरी यदि तपाईं तिनीहरूलाई लामो समयसम्म वा उच्च मात्रामा लिइरहनुभएको छ भने किनभने यो अवस्थामा औषधिप्रति तपाईंको प्रतिक्रियालाई नजिकबाट निगरानी गर्नुपर्छ।

### तपाईंको डाक्टरसँग सञ्चार

- NSAIDs लाई चिकित्सकीय पर्यवेक्षणमा प्रयोग गर्नुपर्छ।
- उत्तम उपचार विकल्पको बारेमा आफ्नो डाक्टरको सल्लाह लिनुहोस्। कहिलेकाहीं, गैर-औषधि विकल्पहरू र प्यारासिटामोल जस्ता साधारण दुखाइ निवारकहरू समान रूपमा राम्रोसँग काम गर्छन्। सामयिक NSAIDs क्षणिक वा स्थानीयकृत दुखाइको लागि प्रभावकारी हुन सक्छ र कम प्रणालीगत साइड इफेक्टहरू हुन्छन्। विशेष जटिलताको कम जोखिमको कारणले केही NSAIDs अर्को भन्दा बढी प्राथमिकतामा हुन सक्छन्।
- आफ्नो औषधि र चिकित्सा इतिहासको बारेमा आफ्नो डाक्टरलाई जानकारी दिनुहोस् किनभने अन्य औषधिहरूले NSAIDs सँग अन्तरक्रिया गर्न सक्छन् र केही रोगहरूमा विशेष सावधानी अपनाउनु पर्ने हुन्छ।
- यदि तपाईं गर्भवती हुनुहुन्छ वा स्तनपान गराउनुभएको छ भने आफ्नो डाक्टर वा फार्मासिस्टलाई सूचित गर्नुहोस्।
- यदि तपाईंले NSAIDs सँग सम्बन्धित कुनै पनि साइड इफेक्टहरू अनुभव गर्नुभयो भने, जस्तै पेट दुख्ने, कानमा घण्टी बज्ने र उच्च रक्तचाप, सकेसम्म चाँडो चिकित्सा सल्लाह लिनुहोस्।
- यदि तपाईं हडकड बाहिर यात्रा गर्दा वा पछि, वा लामखुट्टेको टोकाइ पछि अस्वस्थ महसुस गर्नुहुन्छ भने, तपाईंले तुरुन्तै चिकित्सा सल्लाह लिनुपर्छ र क्लिनिकल निदानको लागि डाक्टरलाई आफ्नो यात्रा विवरणहरू प्रदान गर्नुपर्छ र आफ्नो अवस्थाको आधारमा उपयुक्त परीक्षणको व्यवस्था गर्नुपर्छ। तपाईंलाई विशेष गरी एस्पिरिन वा गैर-स्टेरोइडल एन्टी-इन्फ्लेमेटरी औषधिहरू (जस्तै आइबुप्रोफेन) को साथ स्व-औषधि नगर्न सम्झाइन्छ, किनकि यी औषधिहरूले गम्भीर साइड इफेक्टहरू निम्त्याउन सक्छन्, उदाहरणका लागि रक्तस्रावको जोखिम बढाउन। तपाईंको अवस्था र औषधिहरूप्रति तपाईंको प्रतिक्रियालाई विचार गरेपछि तपाईंको डाक्टरले तपाईंको लागि सबैभन्दा उपयुक्त औषधिहरू लेख्छन्।
- तपाईंको डाक्टरले सल्लाह दिए अनुसार नियमित फलो-अपहरू गर्नुहोस्।

### मौखिक NSAIDs लिने बारे

- तपाईंको डाक्टरले सल्लाह दिए अनुसार मौखिक NSAIDs लिनुहोस्। सामान्यतया, यी दूध वा खानासँग खाइन्छ। ग्यास्ट्रोइन्टेस्टाइनल साइड इफेक्टहरू प्रति असहिष्णुताको अवस्थामा, डाक्टरले आन्द्रा-लेपित सूत्रहरू लेख्न सक्छन्, वा अपच जस्ता लक्षणहरू कम गर्न औषधीप्रशासनको मार्ग परिवर्तन गर्न सक्छन्।
- यदि तपाईंले लामो समयसम्म मौखिक NSAIDs लिनु पर्यो भने, तपाईंलाई पेटमा अल्सर र रक्तस्राव हुने जोखिम बढ्छ भने, तपाईंलाई तपाईंको पेटलाई जोगाउन थप औषधि दिइनेछ।

### जीवनशैली र व्यवहार परिमार्जन

- तपाईंलाई धूम्रपान र धेरै मात्रामा मदिरा सेवन नगर्न सल्लाह दिइन्छ किनकि यी गतिविधिहरूले पेटमा अल्सर हुने जोखिम बढाउन सक्छ।

### औषधिको भण्डारण

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

### स्वास्थ्य उत्पादनहरूको उचित प्रयोग

बजारमा धेरै स्वास्थ्य उत्पादनहरू छन् जसले पीडादायी अवस्थाहरूको लागि उपयुक्त भएको दाबी गर्छन्। तीव्र वा दीर्घकालीन पीडा भएका बिरामीहरूले आफ्ना लक्षणहरू कम गर्न यी स्वास्थ्य उत्पादनहरू सेवन गर्नु असामान्य होइन। तिनीहरू कहिलेकाहीं स्थानीय र विदेशी बजारहरूबाट यी उत्पादनहरू खरिद गर्छन्।

स्वास्थ्य विभागले पहिले नै यी उत्पादनहरू खाएपछि बिरामीहरूले अस्वस्थ महसुस गरेको रिपोर्ट प्राप्त गरेको छ। नमूनाहरूको विश्लेषणले यी उत्पादनहरूमा NSAIDs मिसाइएको पत्ता लगाएको छ। केही उत्पादनहरूमा केही प्रकारका NSAIDs र कोर्टिकोस्टेरोइड पनि मिसाइएको थियो जसले स्वास्थ्यको लागि ठूलो खतरा निम्त्याउँछ। गम्भीर अवस्थामा, बिरामीहरूको कलेजो वा मगौलाको कार्य बिग्निएको गम्भीर परिणामहरू थिए। थप जानकारीको लागि तपाईंले औषधि कार्यालय वेबसाइटको ["अघोषित औषधिहरू भएको फेला परेका उत्पादनहरू"](#) को लिङ्कलाई सन्दर्भ गर्न सक्नुहुन्छ।

कुनै पनि असुविधा वा रोगहरूको लागि, बिरामीहरूले आफ्ना डाक्टरहरूसँग काम गर्नुपर्छ र रोगहरू नियन्त्रण गर्न उनीहरूको उपचार योजना पालना गर्नुपर्छ। स्वास्थ्य पेशेवरको सल्लाह बिना स्वास्थ्य उत्पादनहरूको प्रयोगले रोगहरूको नियन्त्रणलाई मात्र असर गर्दैन, तर औषधि अन्तरक्रियाको कारणले गर्दा रोगहरू वा जीवनलाई धम्की दिने परिणामहरू पनि निम्त्याउन सक्छ। जनताले कुनै पनि स्वास्थ्य उत्पादनहरू उपभोग गर्नु अघि आफ्ना पारिवारिक डाक्टर, औषधि विशेषज्ञ वा स्वास्थ्य पेशेवरहरूसँग परामर्श गर्नुपर्छ र उनीहरूले गरेको दाबीको कारणले रोगहरू व्यवस्थापन गर्न स्वास्थ्य उत्पादनहरू प्रयोग गर्नु हुँदैन।

औषधि कार्यालय  
स्वास्थ्य विभाग  
अगस्ट 2025