औषधिहरूको प्रयोगको बारेमा सामान्य ज्ञान

औषधीहरूको उचित प्रयोग

औषधीहरूले बिरामीहरूको उपचार गर्न सक्छ र लक्षणहरू कम गर्दछ, तर तिनीहरूले प्रतिकूल साइड इफेक्टलाई पनि जन्म दिन्छ। औषधिहरूको अनुचित प्रयोगले स्वास्थ्यमा खतराहरू ल्याउँछ। बिरामीहरूले औषधीको प्रभावकारितामा ध्यान लिनु पर्दछ र डाक्टर वा फार्मासिष्टहरूको निर्देशन अनुसार प्रयोग गर्नुपर्दछ।

बिरामीहरूले खुराकको तालिका अनुसार उनीहरूको डाक्टरले तोकेको औषधि लिनु पर्छ, र औषधीको आवृत्ति र खुराकमा कुनै मनमानी बढाउनु वा घटाउनु हुँदैन। ओभरडोजले (चाहिने भन्दा बढि मात्रा)विषाक्तता वा मृत्युसमेत निम्त्याउँदछ, जबकि अंदरडोजले (चाहिने भन्दा कम मात्रा) बिरामीको अवस्थालाई राहत दिन सक्दैन। तपाईले निर्धारित रूपमा फलो अप अपोइन्टमेन्टमा उपस्थित हुनुपर्दछ, र तपाइँको डाक्टरलाई औषधिले ल्याइएको परीवर्तनहरु स्पष्ट रूपमा भन्नुपर्दछ। त्यसपछि डाक्टरले तपाईको चिकित्सा अवस्थाको आधारमा डोजमा तल माथि समायोजन गर्दछ वा बढी उपयुक्त औषधिमा स्विच (परिवर्तन) गर्दछ। तपाईंको डाक्टरले सिफारिस गरेका औषधीहरू अरूलाई सिफारिस नगर्नुहोस् र तपाईं कै लागि विशेष रूपमा प्रयोग गर्नुहोस् किनकि समान लक्षणहरू उस्तै बिरामीको प्रतिनिधित्व गर्दैन र शारीरिक अवस्था व्यक्तिहरूमा भिन्न हुन्छन। अन्धाधुन्ध स्व-औषधीले उपचारमा ढिलाइ मात्र गर्दैन तर प्रतिकूल साइड इफेक्टका कारण स्वास्थ्य जोखिम पनि ल्याउँदछ।

औषधि सेवनका सुझाब

औषधीको सामान्य साइड इफेक्टमा वाकवाकी, कब्ज र रिँगटा हो। सबैजनाले उस्तै साइड इफेक्टहरू अनुभव गर्दैनन, र तिनीहरू मध्ये धेरैले केही समय औषधि प्रयोग गरे पछि कम हुंदै जान्छन्। यदि कुनै शंका भएमा, डाक्टर, फार्मासिष्ट वा डिस्पेंसरसँग परामर्श गर्नुपर्दछ।
बिभिन्न औषधीहरूले एक अर्कामा हस्तक्षेप गर्न सक्दछन् र केहि खानाको प्रभावमा पनि पर्न सक्छन्, र यसलाई "contraindication" भनिन्छ। उदाहरण को लागी, tranquillizer मादक पेय संग सेवन गर्नु हुँदैन। त्यसकारण तपाईले डाक्टरसँग सल्लाह लिनु भएको बेला तपाईले अरु कुन औषधि लिईरहनु भएको छ बताउनु पर्दछ र खतराबाट बच्न लेबल निर्देशनहरुमा ध्यान दिनुपर्छ।

सामान्यतया भन्ने हो भने, औषधिहरू लिँदा निम्नलिखित कुरा ध्यान राख्नुपर्दछ:

१. कसरी औषधिहरू प्रयोग गर्ने भन्ने बारे स्पष्ट समझ राख्नुहोस् (उदाहरण मौखिक रूपमा लिनु पर्ने, जिब्रो मुनि राख्नु, निल्नु अघि चपाउने, श्वासमा लिने, सिधै शरिरमा घुसाउने वा बाह्य प्रयोग, आदि)।

२. ध्यानपूर्वक औषधि लेबलहरू पढ्नुहोस्, र मात्रा, डोजिंग तालिका, प्रभावकारिता, contraindication र साइड इफेक्ट सहितको विवरणमा ध्यान दिनुहोस्। उदाहरण को लागी, केहि औषधिहरुले निन्द्रा पैदा गर्न सक्छ र त्यसैले औषधी पछि मशीन चलाउले र कार ड्राइव गर्दा संभावित खतरा हुन्छ।

३. तपाईंको डाक्टरले निर्देशन नगरेसम्म, औषधीय अन्तर्क्रिया हरु बाट बच्न एकै समयमा धेरै किसिमका औषधिहरू जस्तै चिनियाँ औषधि र मौखिक गर्भनिरोधकहरू सहित बहुविध औषधिहरू प्रयोग नगर्नुस्।

४. प्रतिकूल प्रतिक्रियाहरू, जस्तै खटिरा, टाउको दुख्ने र पेट दुख्ने मामलामा, औषधि रोक्नुहोस् र तुरुन्तै तपाईंको डाक्टरसँग परामर्श लिनुहोस्।

५. गर्भवती र स्तनपान गराउने महिलाहरूले डाक्टरले निर्देशन नगरेसम्म औषधी प्रयोग वा सेवन गर्नु हुँदैन किनभने केही औषधी नाल वा स्तनको दूधमा जान सक्छ र भ्रुण वा शिशुलाई प्रतिकूल असर पार्न सक्छ।

६. औषधिहरूको म्याद समाप्त हुने मितिहरू जाँच गर्नुहोस् र म्याद सकिएको वा बिग्रिएको औषधिहरू छोड्नुहोस्।

७. सामान्यतया औषधीहरू चिसो र सुख्खा ठाउँमा राख्नुपर्दछ, तर ती मध्ये केही इन्सुलिन उत्पादन र मौखिक एन्टिबायोटिक लेबलमा तोकिए बमोजिम फ्रिजमा राख्नुपर्दछ। औषधि फ्रिजर डिब्बेमा नराख्नुहोस्, किनकि यसले प्रभावकारितालाई असर गर्न सक्छ। बच्चा द्वारा गलत उपभोगको खतराबाट बच्न औषधीहरू राम्रोसँग भण्डारण गर्नुपर्दछ।

८. प्रायः मौखिक रूपमा लिईएको औषधीहरू जस्तै ट्याब्लेटहरू पानीले पूर्ण रूपमा निल्नु पर्छ। डाक्टर वा स्वस्थ सेवीले सल्लाह नदिए सम्म ट्याब्लेटलाई टुक्राहरूमा भाँच्नु हुँदैन वा लिनु अघि चपाउनु हुँदैन।

<u>औषधि लेबलहरू</u>

१ जनवरी १९९५ देखि लागू भएको छ कि, बिरामीको लागि डाक्टरले तोकेको औषधिहरूमा औषधीको नाम र अन्य सम्बन्धित जानकारी मेडिसिनको झोला वा बोतलमा स्पष्ट रूपमा दर्साउनुपर्दछ। स्वास्थ्य विभाग र अस्पताल प्राधिकरण मातहत संचलन भएका प्राय: क्लिनिक र अस्पतालहरूको औषधालयले कम्प्युटरकरण गरेको छ र औषधीको लेबुलमा दिइएका जानकारीमा औषधिको नाम, प्रयोग विधि, खुराक, बिरामीको नाम, प्रिस्क्रिप्सनको मिति, क्लिनिकको नाम वा अस्पताल र आवश्यक परेको खण्डमा विशेष निर्देशनहरू, हुन्छन्। यस्तो जानकारी प्रदान गर्नुको उद्देश्य भनेको उपभोक्तालाई उचित तरिकाले प्रयोग गराउनु, प्रयोग गरिरहेको

औषधिहरूमा ज्ञानका बारे जानकारी दिनु साथै आपतकालको समयमा स्वास्थ्यकर्मीहरूको लागि सन्दर्भ र सम्पर्कको माध्यमको रूपमा सेवा प्रदान गर्नु हो। उपभोक्ताले अन्धाधुन्ध स्व-प्रिस्क्रिप्शन र आत्म-औषधि (आफैले औषधि लिने) त्याग्नु पर्छ, यसले स्वास्थ्यलाई जोखिममा पार्दछ।

<u>औषधिको वर्गीकरण र नियन्त्रण</u>

हाङ कङ्गको कानून बमोजिम, औषधिहरूलाई रोगको गम्भीरता र उनीहरूले पार्ने दुष्प्रभावहरू अनुसार तीन मुख्य कोटीहरूमा वर्गीकृत गरिएको छ। बिभिन्न कोटीहरूमा रहेका औषधिहरू विभिन्न निर्दिष्ट शर्तहरू अन्तर्गत रेखांकित गरिएको अनुसार दर्ता गरिएका खुद्रा विक्रेताहरूमा बेच्नु पर्छ:

कोटी १:	यस श्रेणीका औषधिहरू दर्ता गरिएको फार्मासिष्टहरूको प्रत्यक्ष पर्यवेक्षण अन्तर्गत दर्ता गरिएको औषधालयमा डाक्टरको पर्चेमा वितरण गरिनु र बेच्नुपर्दछ। उदाहरणहरूमा एन्टिहाइपरटेन्सिभ औषधिहरू, मौखिक एन्टिडाइबेटिक्स र ट्रान्सक्विलाइजरहरू समावेश छन्। यस्ता "पर्चेको औषधि" गम्भीर रोगहरूको उपचार गर्न प्रयोग गरिन्छ। गलत खुराक वा अनुचित प्रयोगले गम्भीर स्वास्थ्य क्षति ल्याउन सक्छ। रेजिष्टर गरिएको फार्मासिष्टहरू भएका डिस्पेन्सरीहरूले सेतो पृष्ठभूमिमा रातो ‘Rx’ सेट भएको चिन्ह लोगो प्रदर्शन गर्नुपर्दछ। फार्मेसी र विष अध्यादेशको (pharmacy and Poisons ordinance) अनुसार श्रेणी १ का औषधिहरूमा "Prescription Drug ड्रग 處方 藥物" शब्दहरू लेबल गर्नुपर्दछ।
कोटी २:	यस कोटीका औषधिहरूलाई डाक्टरको पर्चा आवश्यक पर्दैन तर दर्ता फार्मासिष्टहरूको निर्देशन र रेखदेखमा रेजिष्टर गरिएको औषधालयहरूमा बेच्नु पर्छ। स्वास्थ्य जोखिमबाट बच्न प्रयोग र खुराकको विधि अनुसरण गर्नुपर्दछ। फार्मेसी र विष अध्यादेश अनुसार श्रेणी २ का औषधिहरूमा "सुपरिवेक्षित बिक्री अन्तर्गत औषधि 監督 售賣 藥物" शब्दहरूको लेबल गर्नुपर्दछ।
कोटी ३:	यस कोटीका औषधिहरू औषधि पसलहरूमा वा फार्मासिष्टहरू औषधि पसलहरूमा बेच्न सकिन्छ। उदाहरणमा सामान्य चिसो, एन्टिपायरेटिक्स र पेन्किलरहरूको औषधिहरू समावेश छन। यी प्रायः साना रोगहरूको उपचार वा कम गर्न प्रयोग गरिन्छ र येसको साइड इफेक्टहरू कम हुन्छन्। यसको बाबजुद पनि, उपभोक्ताले यो कुरा मनमा राख्नुपर्दछ कि यस्ता औषधिहरूको अनुचित प्रयोगले पनि अवांछनीय साइड इफेक्टहरू निम्त्याउन सक्छ। यदि शंका भएमा, आफ्नो डाक्टरसँग परामर्श लिनुहोस् र

	स्व-औषधीबाट हुनुहोस्।

हाङ काँङको कानून बमोजिम, यदि कसैले औषधि बेच्न माथिका नियमहरु को उल्लंघन गर्दछ भने मुद्दा चलाउन सकिन्छ। प्रमाणित भएको खण्डमा जरिवाना र कारागारबास सजाय हुन सक्दछ, र उसलाई पेशेवर दुराचार विरुद्ध अनुशासनात्मक कारवाहीकाे पनि सामना गर्नुपर्ने हुन सक्छ।औषधीको अवैध बिक्री सम्बन्धी कुनै जानकारीको रिपोर्ट गर्न तपाईले स्वास्थ्य विभागको २४ घण्टाको हॉटलाइन २५७२ २०५८मा कल गर्नुहोस्।

<u>औषधि र औषधि सम्बन्धी कानूनको सामान्य ज्ञान</u>

१. यदि तपाईं औषधिहरूको बारेमा थप जानकारी प्राप्त गर्न चाहानुहुन्छ भने, कृपया यस वेबसाइटमा "स्वास्थ्य विषय" र "औषधिको सामान्य ज्ञान" अन्तर्गतका अन्य लेखहरू हेर्नुहोस्।

२. हङकङगमा औषधी सम्बन्धी कानूनहरूमा "फार्मेसी र विष अध्यादेश", "खतरनाक औषधि अध्यादेश" र यिनका सहायक कानूनहरू पर्छन्। यदि तपाईं हङकङगका यस्ता कानूनहरूको बारेमा अधिक जान्न चाहानुहुन्छ भने कृपया कानूनी विषयहरू सरकारी प्रकाशन केन्द्र भ्रमण गर्नुहोस्।

३. निषेधित औषधिहरूको बारेमा सामान्य ज्ञानको लागि, कृपया नारकोटिक्स डिभिजनकाे हटलाइन २३६६ ८८२२ मा सम्पर्क गर्नुहोस्।

औषधि कार्यालय
स्वास्थ्य विभाग
जुन २०१७