औषधिको सुरक्षित प्रयोग

औषधि सही तरिकाले प्रयोग गर्दा तपाईंको शरीर सुरक्षित र प्रभावकारी रूपमा निको हुन्छ। यदि औषधि ठीकसँग प्रयोग नगरिएमा, ती औषधिहरूले अपेक्षित प्रभाव नदिन सक्छन् र केही अवस्थामा, हानि वा निको हुन ढिलाइ पनि हुन सक्छ।

तपाईंको स्वास्थ्यलाई समर्थन गर्न र उपचारको अधिकतम लाभ लिनका लागि, सुरक्षित र प्रभावकारी औषधि प्रयोगका केही सजिला सम्झनाहरू यहाँ प्रस्तुत छन्:

तपाईंको डाक्टरका निर्देशनहरू पालना गर्नुहोस्

1. डाक्टरले तोकेको मात्रा र प्रशासन सम्बन्धी निर्देशनहरू सधैं पालना गर्नुहोस्।

2. यदि तपाईंलाई एन्टिबायोटिक्स लेखिएको छ भने, लक्षणहरू सुधार भए पनि उपचारको पूरा कोर्स पूरा गर्नु अत्यावश्यक छ। डाक्टरको सल्लाह बिना औषधि बन्द नगर्नुहोस्।

3. मधुमेह र उच्च रक्तचापजस्ता दीर्घकालीन अवस्थाहरूमा, डाक्टरले निर्देशन दिएको अनुसार औषधि लिनु, नियमित अनुगमनमा जानु र सिफारिस गरिएको उपचार योजना पालना गर्नु अत्यन्त महत्वपूर्ण छ। डाक्टरसँग परामर्श नगरी मात्रा परिवर्तन वा औषधि बन्द गर्नु गम्भीर स्वास्थ्य समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ।

आफैलाई औषधि दिन प्रयास नगर्नुहोस

1. अरूका लागि लेखिएको औषधि नलिनुहोस्। समान लक्षणहरू विभिन्न रोगबाट हुन सक्छन्। अरूको औषधि वा पहिलेको अवस्थाबाट बाँकी रहेको औषधि प्रयोग गर्दा गम्भीर स्वास्थ्य जोखिम हुन सक्छ।

2. औषधिको गलत प्रयोग खतरनाक हुन सक्छ। आत्म-औषधोपचारले तपाईंको अवस्था बिगार्न सक्छ वा जीवनलाई खतरा हुने परिणामहरू निम्त्याउन सक्छ। कुनै पनि औषधि वा स्वास्थ्य पूरक लिनु अघि सधैं डाक्टर वा फार्मासिस्टसँग परामर्श गर्नुहोस्।

3. शंकास्पद संरचना भएका वा अविश्वसनीय स्रोतबाट औषधि वा स्वास्थ्य पूरक नकिन्नुहोस् र प्रयोग नगर्नुहोस्। यस्ता उत्पादनहरूको सुरक्षा, गुणस्तर र प्रभावकारिता सुनिश्चित गर्न सकिँदैन।

औषधि सुरक्षित रूपमा भण्डारण गर्नुहोस्

1. औषधि सधैं छुट्टै, ताला लगाइएको क्याबिनेटमा राख्नुहोस्।

2. औषधि सधैं आफ्नै मूल कन्टेनरमा राख्नुहोस्। औषधि खाना राख्ने कन्टेनरमा नराख्नुहोस् र विभिन्न प्रकारका औषधिहरू एउटै बोतलमा मिसाउनु हुँदैन।

3. बालबालिकाले पहुँच नपाउने र देख्न नपाउने ठाउँमा औषधि राख्नुहोस् ताकि आकस्मिक सेवनबाट बच्न सकियोस्।

4. औषधिको लेबलमा उल्लेखित भण्डारण निर्देशनहरू पालना गर्नुहोस्।

5. औषधिको म्याद समाप्त भएको मिति नियमित रूपमा जाँच गर्नुहोस् र म्याद गुज्रिएको वा बिग्रिएको औषधि फाल्नुहोस्।

कृपया औषधि लिँदा निम्न बुँदाहरू ध्यान दिनुहोस:

1. डाक्टरले तोकेको मात्रा र प्रशासन निर्देशनहरू सधैं पालना गर्नुहोस्।

2. ओभर-द-काउन्टर औषधिहरूका लागि औषधिको लेबल र प्याकेज इन्सर्ट ध्यानपूर्वक पढ्नुहोस्। मात्रा, सामग्री, संकेतहरू, चेतावनीहरू र साइड इफेक्टहरूमा ध्यान दिनुहोस्। केही अस्पष्ट भएमा प्रयोग गर्नु अघि डाक्टर वा फार्मासिस्टसँग परामर्श गर्नुहोस्।

3. अँध्यारोमा औषधि नलिनुहोस्, यसले त्रुटि हुने जोखिम बढाउँछ।

4. औषधि सेवन पछि र्यास, पेट दुखाइ, टाउको दुखाइ वा अन्य प्रतिकृयाहरू भएमा तुरुन्त औषधि बन्द गरी डाक्टरसँग परामर्श गर्नुहोस्।

5. बालबालिकालाई औषधि दिनुहुँदा कहिल्यै 'क्यान्डी' भनेर नसम्झनुहोस्।

6. सफ्ट जेल क्याप्सुलको रूपमा औषधि प्रयोग गर्दा विशेष सावधानी अपनाउनु आवश्यक छ। अभिभावक र हेरचाह गर्नेहरूले स्वास्थ्यकर्मीहरूले दिएको निर्देशन कडाइका साथ पालना गर्नुपर्छ।

7. गर्भवती र स्तनपान गराउने महिलाले कुनै पनि औषधि लिनुअघि डाक्टरसँग परामर्श गर्नुपर्छ, किनकि केही औषधि प्लासेण्टा वा स्तनपानको दूधबाट सर्ने र भ्रूण वा शिशुलाई हानि पुऱ्याउन सक्छ।

8. कुनै औषधिले गम्भीर साइड इफेक्ट भएको शंका भएमा तुरुन्त चिकित्सकीय सल्लाह लिनुहोस्।

औषधि कार्यालय

स्वास्थ्य मन्त्रालय

नोभेम्बर २०२५