

सामान्य चिसोको लागी औषधी

माथिल्लो श्वास पथ संक्रमण

सामान्य चिसोले सामान्यतया माथिल्लो श्वासप्रणालीको अर्थात् नाक, ग्रस, स्वरयन्त्र र श्वासनलिकाको संक्रमणलाई जनाउँछ। यो एक धेरै साधारण संक्रामक रोग हो र प्राय जसो केसहरू हल्का प्रकृतिका हुन्छन्। माथिल्लो श्वासन पथलाई संक्रमित गर्न लगभग २०० प्रकारका कीटाणुहरू सक्षम छन् र हालसम्म कुनै पनि खोपहरू यस संक्रमणलाई रोकथाम गर्न प्रभावकारी फेला परेका छैनन। धेरै जसो केस भाइरसको कारणले हुन्छ, एन्टिबायोटिकले यस रोगको लागि काम गर्दैन। बिरामीहरू सामान्यतया एक हप्ता भित्रमा आफैँ स्वास्थ्यमा फर्कन्छन्। साधारण चिसोको कुनै उपचार छैन। पर्याप्त विश्राम इन्फेक्सनलाई तल्लो श्वासन पथमा फैलिनबाट जोगाउनको मुख्य कारक हो।

सामान्यतया प्रयोग गरिने औषधी

सामान्य चिसोका लागि प्रयोग गरिने औषधिमा निम्न चार कोटीहरू समावेश छन्:

1. एनाल्जेसिक्स र एन्टिपाइरेटिक्स: उदाहरणहरू एस्पिरिन र प्यारासिटामोल हुन्। ती ज्वरो र पीडामा राहतको लागि प्रयोग गरिन्छन, जस्तै टाउको र मांसपेशिको दुखाइ। यसले पसिना र एस्पिरिनले ग्यास्ट्रिक म्यूकोसालाई भड्काउन र पेटलाई दुखाइ निम्त्याउन सक्छ। तसर्थ, एस्पिरिन खाना पछि लिनु पर्छ। सामान्य चिसोका लागि बजारमा उपलब्ध स्वामित्वका औषधिहरूले सामान्यतया यो कोटीको सामग्री समावेश गर्दछ। यस तथ्यलाई विशेष ध्यान दिइनुपर्दछ कि खाली पेटमा त्यस्ता औषधीहरूको अधिक मात्रा सेवन गर्दा ग्यास्टरहागिया हुन सक्छ।
2. एन्टीहिस्टामाइन्स: बग्ने र भरिएको नाकको लक्षणलाई कम गर्नका लागि। यी पनि एन्टीलेरजिक हो र एलर्जी रोगहरू जस्तै नाक वा छालाको एलर्जीको लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ। सम्भावित साइड इफेक्टहरूमा तन्द्रा, तिर्खा र पेट दुखाइ समावेश छ। त्यसकारण बिरामीहरूले प्रशस्त पानी पिउनुपर्दछ, खाना पछाडि औषधी लिनुपर्दछ र रक्सीबाट टाढा रहनु पर्छ, गाडी चलाउनु वा खतरनाक गतिविधिमा संलग्न हुनुहुँदैन। यस कोटीका औषधि निद्रा गोली, ट्रान्किलाइजर वा एन्टिस्पास्टिक्सको साथ लिन सकिदैन। थप विवरणहरूको लागि, कृपया तपाइँको डाक्टर वा फार्मासिष्टबाट परामर्श लिनुहोस्।

3. खाँसी सिरप: सामान्य चिसोको कारणले श्वासप्रश्वासको स्रावमा ठूलो मात्रामा स्राव हुन सक्छ, र थुमको साथ लगातार खाँसीलाई जन्म दिन्छ। खोकीको कार्य भनेको श्वासप्रणाली र कीटाणुहरूबाट स्फुटन निकाल्नु हो। केही बिरामीहरू, पुनःप्राप्ति पछि, घाँटीमा खुजली वा खोकलाको चाहना हुन्छ, जब धुवाँ, धुलो वा चिल जस्ता बाह्य जलनमा पर्न सक्छ। यो लक्षण, सुक्खा खोकी भनेर चिनिन्छ, रातमा धेरै गम्भीर हुन सक्छ र बिरामीको निद्राको गुणस्तरलाई असर गर्न सक्छ।

सामान्यतया प्रयोग गरिएको खोकी सिरपलाई प्रयोगको उद्देश्य अनुसार दुई कोटिमा विभाजन गर्न सकिन्छ:

- A. एक्सपेक्टरन्ट्स: श्वसन पथको स्राव बढाउनको लागि। त्यस्ता स्रावले श्वासप्रश्वासको श्लेष्म श्लेष्मालाई मात्र सुरक्षित गर्दै न तर थुपाहरूको मोटाई पनि कम गर्दछ। पातलो स्फुटन बहाउन सजिलो छ र कफ बाहिर निस्कन्छ। एक्सपेक्टरन्टहरूका साधारण सामग्रीहरूमा अमोनियम क्लोराइड, आईपेकुआनहाको टिचर र सेनेगाको टिचर समावेश हुन्छ।
- B. एन्टिच्युसिभ्स: केन्द्रीय स्रायु प्रणालीलाई दबाएर खोकी हटाउनका लागि। केहि एन्टिच्युसेभले कोडिन समावेश गर्दछ जुन थोरै एनेस्थेटिक हो र निन्द्राको कारण हुन सक्छ। कोडिन युक्त उत्पादहरू १२ वर्ष भन्दा कम उमेरका बच्चाहरूमा बर्जित छ।
4. सामान्य चिसोका लागि लक्षित अन्य औषधीहरूले लोन्जेज र औषधीय माउथवश समावेश गर्दछ। तिनीहरूको उद्देश्य घाँटी दुखाई र सामान्य चिसोसँग सम्बन्धित अन्य असुविधाहरू हटाउनु हो।

जीवन अनुकूलन

साधारण चिसोमा पीडित व्यक्तिहरूले प्रशस्त आराम लिनुपर्दछ, सजिलै पचाउन सकिने खानाको साथ हल्का आहार लिनुहोस्, र तरल पदार्थको मात्रा बढाउनु पर्छ। रोगको रोकथाम गर्न भीडभाड र खराब हावामा हालेका सार्वजनिक स्थानहरू भ्रमण गर्नबाट जोगिनु पर्छ। घाँटी दुखेको र सुक्खा खोकीले साना भागहरूमा तातो पानी वा चिया पिउन र स्टीम इनहेलिंगबाट राहत पाउन सकिन्छ किनकि यी विधिहरूले घाँटीमा फ्यूजिएको म्यूकोसाले गर्दा हुने समस्यालाई कम गर्न मद्दत गर्दछ। चिसो औषधि खाए पछि तपाईंलाई निन्द्रा लाग्छ भने ड्राइभ वा मेसिनरी संचालन नगर्नुहोस्।

सामान्य चिसो रोकथाम

सामान्य चिसो निम्त्याउँने २०० भन्दा बढी प्रकारका कीटाणुहरू छन्। कुनै खोप अहिलेसम्म पहिचान गरिएको छैन। खुसी रहन, पर्याप्त निद्रा सुनिश्चित र सन्तुलित आहार अपनाउँदा रोगहरू प्रति हाम्रो प्रतिरोध क्षमता बढाउन सहयोग गर्दछ। हामीले व्यक्तिगत स्वच्छतामा पनि ध्यान दिनुपर्दछ र घरमा राम्रो भाँडाइकरण कायम राख्नु पर्दछ। भीडभाड भएका सार्वजनिक स्थानहरू भ्रमण नगर्नुहोस्, खास गरी नक्कली भेन्टिलेसनको स्थानमा, मानिसहरूसँग सम्पर्कमा आउन सक्ने सम्भावनालाई कम गर्न र संक्रमणको जोखिम कम गर्न सक्दछ।

औषधिको भण्डारण

औषधिलाई चिसो र सुख्खा ठाउँमा राख्नुपर्दछ। सामान्यतया, लेबलमा उल्लेख नगरेसम्म तिनीहरूलाई रेफ्रिजरेट गर्न आवश्यक पर्दैन। साथै, ती बच्चाहरू द्वारा गलत उपभोगको दुर्घटनाबाट बच्न ठीकसँग भण्डारण गरिनु पर्छ।

औषधि कार्यालय
स्वास्थ्य विभाग
२०२१ जनवरी