

चक्कर र बान्ताका औषधी

सामान्य चक्कर र बान्ताका औषधी

चक्कर र बान्ता रोग होइन तर अन्य रोग वा सर्तहरूको लक्षण हो। चक्कर र बान्ताका लागि विभिन्न कारणहरू हुन्छन्। त्यस्ता कारणहरूमा ग्यास्ट्रोएन्टेरिटिस, खाना विषाक्तता, यात्रा थकान, औषधि प्रतिक्रिया, गम्भीर दुखाइ, अत्यधिक आंदोलन, अन्तःस्रावी डिसअर्डर र हड्ताल पर्दछन्।

सामान्यतया प्रयोग हुने चक्कर र बान्ताका औषधिहरूका तीन प्रकार:

1. एन्टी-cholinergics

यसले दिमागमा बान्ता गराउने केन्द्र दबाउँछ र यात्रा गर्दा हुने बान्ता रोक्न धेरै प्रभावकारी हुन्छन्। Hyoscine हाइड्रोब्रोमाइड एक उदाहरण हो।

2. एन्टी-हिस्टामाइन्स

यसले दिमागमा बान्ता केन्द्र दबाउँछन् र बान्ता रिफ्लेक्सको अधिक सक्रियता कम गर्दछ। यसले यात्रा अवधिमा हुने बान्ता साथसाथै चक्कर आउने लक्षणहरू र अन्य कारणहरूले आउने बान्ताका लागि धेरै राम्रोसँग काम गर्दछन्। साधारण उदाहरणहरू सिनारिजिन र डाइमहाइड्रेनेट हुन्।

3. फेनोथियाजाइन्स

दिमागमा चेमोसेप्टर ट्रिगर जोनको उत्तेजनाका कारण बान्ता रिफ्लेक्स रोक्न सक्छ। यस किसिमका औषधीले रेडियोथेरापी र कीमोथेरापीको कारण मतली र बान्ता रोक्न सक्छ, तर यसले यात्रा अवधिमा हुने बान्ताका लागि काम गर्दैन।

औषधि प्रयोगमा सल्लाह

1. एन्टी-चक्कर, र एन्टी-बान्ता औषधिहरूले चक्कर र बान्ता जस्ता लक्षणहरूलाई अस्थायी राहत मात्र प्रदान गर्दछ। अन्तिम समाधान अन्तर्निहित कारण पत्ता लगाउन र उचित उपचार प्राप्त गर्नु हो।
2. हल्का ग्यास्ट्रोएन्टेरिटिसको लागि एन्टी-उल्टी औषधिहरू लिन आवश्यक नहुन सक्छ, किनकि यसले लक्षणहरूलाई दबाउन सक्छ र तपाईंको डाक्टरलाई सही निदान गर्नमा बाधा पुऱ्याउन सक्छ। यदि लक्षणहरू रहिरह्यो भने, चिकित्सा सल्लाह लिनुहोस्।

3. एन्टि-चक्कर र एंटी-बान्ता औषधिहरूले निन्द्रा ल्याउन सक्छ। खतरनाक गतिविधिहरूमा संलग्न नहुनुहोस् र औषधि लिए पछि ड्राइभ वा मेसिनरी संचालन नगर्नुहोस्।
4. यी औषधिहरू मध्ये धेरैले केन्द्रीय स्नायु प्रणालीलाई दबाउने प्रभाव गर्दछ र यसलाई रक्सीको साथ सेवन गर्नु हुँदैन।
5. गर्भवती महिलाहरूले औषधी लिनु अघि उनीहरूको डाक्टरको सल्लाह लिनु पर्छ।
6. टाउकोमा चोट लागिसकेपछि बारम्बार बान्ता गर्नु भनेको चेतावनीको संकेत हो। दुर्घटना र आपतकालीन विभागमा तत्काल जाँच गर्नुहोस्।

जीवन अनुकूलन

1. बान्ता वा चक्करले पीडित बिरामीहरू सुत्नु पर्छ र आराम गर्नु पर्छ।
2. बान्ती पछिको केहि घण्टा भित्र ठोस खाना खाने गर्नुहोस्। तपाईंले तरल पदार्थको भरपाई गर्नु पर्छ। उल्टीको कारणले तपाईंको शरीरमा पानीको हानी हुन्छ। थप बान्ता ट्रिगर गर्नबाट बच्न, तपाईंले पुनःपूर्तिका लागि पानी वा फलफूलको रस पिउनुपर्दछ र त्यसपछि सजिलै पचाउन सकिने खाना खानुपर्छ, जस्तै पातलो कान्जी र दलिया।
3. यदि तपाईंले लिईरहनुभएको औषधीको प्रभावले बान्ता हुन्छ भने, औषधि खान नरोक्नुहोस् र तुरुन्तै डाक्टरको सल्लाह लिनुहोस्।
4. गर्भावस्था को समयमा बान्ता इलेक्ट्रोलाइट्स र कुपोषण को गम्भीर असंतुलन को परिणाम हुन सक्छ। साना मात्रामा तर नियमित खाना लिनुहोस् वा लक्षणहरू कम गर्न खानाको बिचमा थोरै खाजा लिनुहोस्।

औषधीको भण्डारण

औषधिहरू सुख्खा र चिसो ठाउँमा राख्नुपर्दछ। लेबलमा निर्दिष्ट नभएसम्म, औषधि फ्रिजहरूमा भण्डार गर्नु हुँदैन। साथै, ती बच्चाहरू द्वारा गलत उपभोगको दुर्घटनाबाट बच्न ठीकसँग भण्डारण गरिनु पर्छ।

औषधि कार्यालय
स्वास्थ्य विभाग
मार्च 2023