

## प्यारासिटामोल युक्त औषधिहरू प्रयोग गर्ने सुझावहरू

प्यारासिटामोल (वा एसिटामिनोफेन) ज्वरो र दुखाइको लक्षणात्मक राहतको लागि प्रयोग गरिने सामान्य औषधि हो। चिसो र फलूको लक्षणात्मक राहतको लागि प्यारासिटामोल र अन्य औषधि सामग्रीहरू समावेश हुने बहु सामग्री तयारीहरू पनि छन्। यद्यपि मौखिक तयारी र प्यारासिटामोल युक्त सपोजिटरीहरू सामान्यतया ओभर-द-काउन्टर औषधिहरू हुन्, जुन डाक्टरको प्रिस्क्रिप्शन बिना किन्न सकिन्छ, तपाईंले कुनै पनि औषधि लिनु अघि स्वास्थ्य सेवा पेशेवरहरूको सल्लाह लिनुपर्छ। सर्वसाधारणलाई प्यारासिटामोल युक्त यी दर्ता गरिएका उत्पादनहरूलाई पहिचान गर्न सहयोग गर्न, यी उत्पादनहरूको सूची औषधि कार्यालय, DH को वेबसाइटमा पोस्ट गरिएको छ:

[https://www.drugoffice.gov.hk/eps/do/en/doc/List\\_of\\_registered\\_pharmaceutical\\_products\\_containing\\_p\\_aracetamol.pdf](https://www.drugoffice.gov.hk/eps/do/en/doc/List_of_registered_pharmaceutical_products_containing_p_aracetamol.pdf)

तपाईंले प्यारासिटामोल युक्त कुनै पनि औषधि खाँदा निम्न कुरामा ध्यान दिनुपर्छ।

### प्यारासिटामोल युक्त औषधिहरू

- प्यारासिटामोल युक्त औषधिहरू सामान्यतया ट्याब्लेट, क्याप्सुल, समाधान र मौखिक समाधानको लागि पाउडरमा मौखिक प्रयोगको लागि उपलब्ध हुन्छन्।
- मौखिक ठोस तयारीहरू, उदाहरणका लागि, ट्याब्लेट वा क्याप्सुलहरू फरक मात्रामा हुन्छन् र सामान्यतया वयस्कहरू र 12 वर्षभन्दा माथिका बालबालिकाहरूका लागि हुन्छन्।
- मौखिक तरल तयारीहरू, उदाहरणका लागि, तरल तयारीहरू र मौखिक तयारीको लागि पाउडर, सामान्यतया 12 वा मुनिका बच्चाहरूको लागि हो। यो याद गर्न महत्त्वपूर्ण छ कि बच्चाहरूको लागि प्यारासिटामोलको खुराक तिनीहरूको शरीरको तौल र तरल तयारीको एकाग्रतामा निर्भर हुन्छ। आमाबाबुले मौखिक सिरिन्ज वा डोजिङ चम्चा प्रयोग गरेर उत्पादन प्याकेज वा सम्मिलित निर्देशनहरू अनुसार सही मात्रा मापन गर्नुपर्छ।
- प्यारासिटामोल युक्त औषधिहरू सपोसिटरीजको रूपमा पनि उपलब्ध छन्, मुख्यतया शिशुहरूका लागि।
- जनताका सदस्यहरूले उत्पादन प्याकेज वा सम्मिलित गरिएका निर्देशनहरू पढ्नुपर्छ, र प्यारासिटामोल युक्त औषधिहरू प्रयोग गर्नु अघि स्वास्थ्यकर्मीहरूको सल्लाह लिनुपर्छ।

### सावधानी

- प्यारासिटामोलसँग एलर्जी भएका व्यक्तिहरूले प्यारासिटामोल भएको औषधि खानु हुँदैन।
- मिर्गौला रोग, कलेजो रोग वा एन्टीकोआगुलेन्टहरू (जस्तै वारफेरिन) लिने मानिसहरूलाई प्यारासिटामोल युक्त औषधिहरू प्रयोग गर्नु अघि स्वास्थ्यकर्मीहरूसँग सल्लाह गर्न सल्लाह दिइन्छ।
- प्यारासिटामोलको ओभरडोजले कलेजोमा गम्भीर चोट पुर्याउन सक्छ, त्यसैले सामान्य वयस्कले 24 घण्टाभित्र 4,000 मिलीग्राम प्यारासिटामोलभन्दा बढी उपभोग गर्नु हुँदैन (500 मिलीग्राम प्यारासिटामोल भएको ट्याब्लेटको लागि, सामान्य वयस्कको लागि अधिकतम दैनिक सेवन 8 ट्याब्लेट हो)। बच्चाहरू वा निश्चित रोग अवस्था भएका व्यक्तिहरूले उत्पादन प्याकेज वा सम्मिलित र/वा स्वास्थ्य सेवा पेशेवरहरूको सल्लाह अनुसार कम खुराक लिनुपर्दछ।
- प्यारासिटामोल खाएपछि 3 दिनभन्दा बढी ज्वरो आयो भने जनताले आफ्नो स्वास्थ्य अवस्थाको अनुगमन गर्नुपर्छ र स्वास्थ्यकर्मीसँग सल्लाह लिनुपर्छ।
- स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह बिना प्यारासिटामोल युक्त अन्य उत्पादनहरूसँग नलिनुहोस्।

औषधि कार्यालय

स्वास्थ्य विभाग

जनवरी 2023