

औषधिमा सुझाव

- निर्देशन अनुसार औषधि (हरु) लिनुहोस् र नियमित मेडिकल फलो-अपमा भाग लिनुहोस्। यसलाई डाक्टरको निर्देशन बिना रोक्नुहोस्।
- यदि तपाईंलाई कुनै प्रकारको एलर्जी प्रतिक्रिया छ भने छालाको दाग, अनुहार वा हातको सुजन र सास फेर्न गाह्रो हुने समस्या छ भने तुरुन्तै डाक्टरको सल्लाह लिनुहोस्।
- सामान्यतया प्रतिकूल प्रतिक्रियाहरू हल्का र क्षणिक हुन्छन्। प्रतिकूल प्रतिक्रिया अझै जारी छ वा झन् खराब भयो भने आफ्नो डाक्टर परामर्श गर्नुहोस्।
- यदि तपाईंले एक डोज बिर्सिनु भयो भने, याद गरेपछि यसलाई लिनुहोस्। यद्यपि, यदि यो अर्को निर्धारित तालिकाको लागि लगभग समय हो भने, छुटेको खुराक छोड्नुहोस् र निर्देशन अनुसार अर्को खुराक लिनुहोस्। खुराक डबल नगर्नुहोस्।
- यदि तपाईं गर्भवती हुनुहुन्छ, गर्भवती हुने वा स्तनपान गर्ने योजना बनाउँदै हुनुहुन्छ भने आफ्नो डाक्टरलाई सूचित गर्नुहोस्।
- तपाईंको डाक्टर वा फार्मासिष्टलाई औषधीको बारेमा बताउनुहोस् जुन तपाईंले लिईरहनु भएको औषधि, ओभर-द-काउन्टरमेडिसिन र भिटामिन सहित।

जीवनशैली सुझाव

- स्वस्थ तौल कायम गर्नुहोस्।
- धूम्रपान छोड्नुहोस्।
- नूनको मात्रा घटाउनुहोस् र कम संरक्षित र प्रशोधन गरिएको खाना खानुहोस्।
- नियमित व्यायाम गर्नुहोस्।
- सन्तुलित आहार लिनुहोस्।
- तपाईंको रक्तचाप नियमित रूपमा जाँच्नुहोस् र रेकर्ड गर्नुहोस्।
- पर्याप्त आराम लिनुहोस् र तनाव प्रबन्ध गर्नुहोस्।



यो जानकारी पुस्तिका केवल सन्दर्भको लागि हो।
औषधी डाक्टर र फार्मासिष्टको निर्देशन अनुसार प्रयोग गर्नुपर्दछ।
सोधपुछको लागि, कृपया तपाईंको डाक्टर,
औषधालय स्टाफ वा अन्य स्वास्थ्यकर्मीसँग सम्पर्क राख्नुहोस्।
आफ्नो औषधि अरूसँग साझेदारी नगर्नुहोस्।

एन्टि-हाइपरटेन्सिभ औषधिहरूमा सामान्य ज्ञान



Drug Office
Department of Health



उच्च रक्तचाप

उच्च रक्तचापले सामान्य दायरा माथि रक्तचापको लामो र लगातार उचाइलाई जनाउँछ। यद्यपि उच्च रक्तचापको सामान्यतया कुनै लक्षण हुँदैन, यसले स्ट्रोक, हृदय रोग र मिर्गौला रोग जस्ता जटिलताहरू निम्त्याउन सक्छ। जटिलताको जोखिम कम गर्न रक्तचापको अधिकतम नियन्त्रण महत्त्वपूर्ण छ।

सामान्य एन्टि-हाइपरटेन्सिभ औषधिहरू

क्याल्सियम च्यानल ब्लकरहरू

(निफेडाइपिन, एम्लोडिपिन, फेलोडाइपिन, दिलटियाजेम)

तिनीहरूले रक्तवाहिकाहरू विभाजित गरे; ती मध्ये केहीले हृदय गति पनि कम गर्दछ। निफेडाइपिन, फेलोडाइपिन वा दिलटियाजेम लिने बिरामीहरूले अंगूर वा अंगूरको रसबाट अलग रहनु पर्छ। सामान्य साइड इफेक्टहरूमा थकान, टखुको सूजन, प्लशिंग, टाउको दुख्ने, मतली र बान्ता शामिल छ।

एंजियोटेन्सिन-रूपान्तरण गर्ने एन्जाइम इनहिबिटरहरू (ACEI) (क्यापटोप्रिल, लिसिनोप्रिल, पेरिन्डोप्रिल)

र एंजियोटेन्सिन-II रिसेप्टर विरोधीहरू (लोसार्टन, इरबस्टिन)

तिनीहरूले रक्तवाहिकाहरू अलग पार्छन् र रक्तचाप बढाउने हार्मोनहरूलाई कम गर्छन्। तिनीहरू गर्भावस्थामा नलिन संकेत गरीन्छ। ACEIs ले बिरामीहरूमा सुख्खा चिसो हुन सक्छ। तपाईंको डाक्टर संग कुरा गर्नुहोस् यदि खोकीले तपाईंलाई असहज बनाउँछ। सामान्य साइड इफेक्टमा चक्कर, थकान, पेट दुखाइ, मतली र बान्ता शामिल छ।



बिरलै, एक गम्भीर एलर्जी प्रतिक्रिया हुन सक्छ। यदि तपाईंले अनुहार, मुख वा घाँटीको सूजन अनुभव गर्नुभयो भने, औषधी रोक्नुहोस् र तुरुन्तै मेडिकल मद्दत लिनुहोस्।

डायरेटिक्स

(हाइड्रोक्लोरोथाईसाइड, ईन्डापामाइड, फुसेमाइड, स्पिरोनोलाक्टोन)

तिनीहरूले शरीरबाट नुन र पानी हटाउनेको प्रचार गर्छन्। प्राथमिकतामा, राती बारम्बार पिसाब गर्न रोक्न, बिहान डायरेटिक्स लिनुहोस्। सामान्य साइड इफेक्टमा चक्कर आउने, बारम्बार पेशाब गर्ने, टाउको दुख्ने, तिर्खाएको पेट दुब्लो समावेश छ।

बीटा-ब्लकरहरू

(एटेनालोल, मेटोप्रोलोल, प्रोप्रानोलोल)

तिनीहरू रक्त नलीहरू विभाजित गर्छन् र मुटुको दर कम गर्दछ। यदि तपाईंसँग दम वा क्रोनिक अवरोधक फुफ्फुसीय रोग छ भने, बीटा-ब्लकरहरू प्रयोग गर्नु अघि तपाईंको डाक्टरसँग सल्लाह लिनुहोस्। सामान्य साइड इफेक्टमा ढिलो मुटुको धडकन, चिसो हात र खुट्टा, थकान, निद्रा गडबडी, चक्कर, कब्ज र परखाला समावेश छ।



अल्फा-ब्लकरहरू

(प्राजोसिन)

ती रक्तवाहिनहरूलाई अलग बनाउँदछन्। सामान्य दुष्प्रभावमा पोष्टरल हाइपोटेशन, निन्द्रा, चक्कर आउने र टाउको दुखाइ समावेश छ।

भण्डारण

औषधीलाई चिसो, सुख्खा ठाउँमा राख्नुहोस् र सिधा तातो र प्रकाशबाट टाढा राख्नुहोस्। सामान्यतया, फ्रिजमा भण्डारण गर्न आवश्यक पर्दैन जबसम्म औषधि लेबलहरूमा उल्लेख नगरीकन।

बच्चाहरूको पहुँच बाहिर औषधी भण्डारण गर्नुहोस्।