

## औषधिमा सल्लाह

- एलोपुरिनोल वा प्रोबिनेसिड लिने बित्तिकै गाउटको हमलाहरू हुन सक्छ। यूरिक एसिड-कम औषधिहरू सुरु गरेको पहिलो केही महिनाको लागि, तपाईंको डाक्टरले फ्लेयरहरू रोक्नको लागि एकपटक अर्को पीडा-मुक्त गर्ने लिन सल्लाह दिन सक्छ।
- 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। यदि साइड इफेक्टहरू जारी नै रहन्छ वा गम्भीर बन्छ भने, औषधि रोक्नुहोस् र आफ्नो डाक्टरसँग परामर्श लिनुहोस्।
- यदि तपाईंले एक डोज बिर्सिनुभयो भने, याद गरेपछि यसलाई लिनुहोस्। जे होस्, यदि तपाईंको अर्को निर्धारित तालिकाको लागि यो 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 र फार्मासिष्टलाई औषधीको बारेमा बताउनुहोस् जुन तपाईंले लिनु भएको छ, प्रिस्क्रिप्सन औषधी, ओभर-द-काउन्टर औषधी र भिटामिन सहित।

## भण्डारण

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

## गाउट औषधिहरूमा सामान्य ज्ञान



Drug Office  
Department of Health



## गाउट

गाउट शरीरमा अत्यधिक यूरिक एसिडको कारणले संयुक्त सूजनको एक रूप हो। सानो यूरिक एसिड क्रिस्टल जोर्नीहरूमा बनेको हुन्छ र अचानक सूजन र पीडा निम्त्याउँछ। गम्भीर अवस्थाहरूमा, गाउटले संयुक्त क्षति निम्त्याउन सक्छ।

## जीवनशैली सुझाव

- शरीरमा यूरिक एसिडफ्रम हटाउन मद्दत गर्न प्रति दिन कम्तिमा २ लिटर पानी पिउनुहोस्।
- रक्सी पिउनबाट जोगिनुहोस् र पूरिन-युक्त खानाको खपत प्रतिबन्ध गर्नुहोस्, उदाहरणका लागि, अफल, शेलफिश र फ्याटमा उच्च खाना।



- स्वस्थ तौल कायम गर्नुहोस्।

## गाउटको औषधिहरू

**गैर-स्टेराइडल एंटी-इन्फ्लेमेटरी ड्रग्स (NSAIDs)** (इंडोमेथेसिन, नेप्रोक्सेन) र **ओरल कोर्टिकोस्टेरोइड** (प्रेडनिसोलोन)

यसले गाउट अटैकको बेला दुखाइ र सूजनलाई कम गर्दछ। गाउट अटैकको पहिलो लक्षणहरूमा लगिएमा तिनीहरूको प्रभाव अधिकतम हुन्छ। सामान्य साइड इफेक्टमा गैस्ट्रोइन्टेस्टाइनल असुविधा, पखाला, मतली, बान्ता र टाउको दुखाइ समावेश छ।

### कोल्चिसिन

यसले गाउटमा पीडा र सूजन कम गर्दछ। यो गाउटको आक्रमणको पहिलो लक्षणहरूमा राम्रोसँग लिइन्छ। कोल्चिसिन लिने बित्तिकै, अंगूर खान वा अंगूरको रस पिउनबाट जोगिनुहोस्। सामान्य साइड इफेक्टमा गैस्ट्रोइन्टेस्टाइनल असुविधा, पखाला र बान्ता शामिल छ।

❗ यदि पखाला वा बान्ता भयो भने, औषधी बन्द गर्नुहोस्।

### यूरिक एसिड कम गर्ने औषधिहरू

(एलोपुरिनोल, प्रोबेनेसिड)

गाउटको ज्वाला रोक्नको लागि उनीहरूले शरीरमा यूरिक एसिडको स्तर कम गर्छन्। सामान्य साइड इफेक्टमा पुराना, मतली, बान्ता, पखाला, र टाउको दुखाइ समावेश छन्।

❗ विरलै, एलोपुरिनोल लिने बेला एक धेरै गम्भीर छाला प्रतिक्रिया देखा पर्न सक्छ। यदि तपाईं रातो, सूजिएको, छाला भएको छाला, रातो आँखा, वा मुख, घाँटी वा नाकमा घाउ जस्ता लक्षणहरू देख्नुहुन्छ भने, औषधि रोक्नुहोस् र तुरुन्त चिकित्सकीय सहयोग लिनुहोस्।