Mga Gamot para sa Ubo at Sipon sa mga Bata

- **Ano ang mga sintomas ng Ubo at Sipon**
- **Pangkalahatang Payo sa pamamahala ng Ubo at Sipon sa mga Bata**
- **Ano ang pangkaraniwang mga gamot sa Ubo at Sipon na ginagamit sa mga bata**
- **Kasalukuyang mga rekomendasyon para sa ligtas na paggamit ng Ubo at Sipon sa mga Bata**
- **Komunikasyon sa mga doktor o pharmacist**
- **Ano ang iba pang mga pag-iingat na dapat gawin bago gumamit ng mga gamot para sa Ubo at Sipon sa mga Bata**
- **Pag-iimbak ng mga gamot**

Ano ang mga sintomas ng Ubo at Sipon

Ang pangkaraniwang sipon (sipon) ay isang viral na impeksyon sa itaas na bahagi daluyan ng hininga na kadalasan ay kusang gumagaling. Ang mga sintomas na kaugnay sa sipon ay baradong ilong, tumutulong sipon, ubo, (parehong maplema at tuyong ubo), namamagang lalamunan at pagbahing. Ang iyong anak ay maaaring magmukha o makaramdam ng pagkapagod, mabawasan ang gana sa pagkain, magkaroon ng sakit sa ulo o lagnat. Ang sintomas ng sipon ay madalas na bubuti pagkalipag ng 7-10 araw. Magpakonsulta sa mga doktor kung ang mga sintomas na ito ay hind itumigil o lumala.

Pangkalahatang Payo sa pamamahala ng Ubo at Sipon sa mga Bata

- Dahil ang sipon ay isang viral na impeksyon, ang mga antibiotiko ay hindi gagana. Sandigan sa paggamot ay guminhawa sa lahat ng mga kaugnay na sintomas. Ang pag-inom ng maraming likido at maraming pahinga. Ayon sa payo ng doktor o pharmacist, ang pag-inom ng mga gamot na magpapagaan sa mga sintomas upang bumuti ang pakiramdam ng iyong anak.

- Hikayatin ang mga bata na regular ng maghugas ng kamay gamit ang sabon, lalo na kung matapos na sila ay suminga o umubo. Dapat din nilang takpan ang kanilang bibig (mainam kung gamit ang tisyu) kapag sila ay umubo. Ang mga bata ay dapat na iwasan ang kanilang mata, ilong, o bibig ng kanilang mga kamay at

dapat na iwasan na nagsalo sa paggamit ng mga tasa, baso, o kubyertos. Ang mga hakbang na ito ay dapat na mabawasan ang pagkalat ng impeksyon sa ibang mga bata.

- Kung kinakailangan, ang mga over-the-counter na gamot para sa ubo at sipon para sa mga bata na may edad na 6 hanggang 12 taong gulang pagkatapos na magpagkonsulta sa mga doktor o pharmacist, at ang gamutan ay hindi dapat hihigit sa 5 araw.

- Inumin ang mga gamot ayon sa instruksyon sa pabalat o utos ng doktor. Kung nakalimutan ang pag-inom, inumin ito sa madaling panahon o laktawan ang nakaligtaang pag-inom at inumin ang susunod na dosis ayon sa inutos. Huwag uminom ng mas mataas na kaysa sa niresetang dosis sa isang pagkakataon maliban na lamang ay inutos ng mga propesyonal sa pangangalaga ng kalusugan.

- Humingi ng payo mula sa doktor kung ang sintomas ng iyong anak at hindi bumuti sa loob ng 2-3 araw, lumalala o kung ikaw ay may mga inaalala sa mga gamot na iniinom ng iyong anak.

Ano ang pangkaraniwang mga gamot sa Ubo at Sipon na ginagamit sa mga bata

Grupo ng gamit	**Halimbawa**	**Pag-iingat**
1. **Mga Analgesic at anti-pyretic**	Paracetamol at ibuprofen*	Ang aspirin ay hindi inirerekomenda na inumin ng mga bata na mababa sa 16 taong gulag maliban na lamang kung inireseta ng isang doktor.
2. **Mga Decongestant**	Oral: pseudoephedrine*, ephedrine* at phenylephrine Topical: oxymetazoline o xylometazoline nasal drops	Ang mga decongestant ay hindi dapat gamitin ng higit sa 7 araw dahil ang rebound congestion ay maaaring mangyari.

3. **Mga nasal drop**	Normal na saline (sodium chloride 0.9%) nasal drop	Ang pagsasagawa nito bago kumain ay maaaring magpadali sa kahirapan sa pagpakain na dulot ng baradong ilong.
4. **Mga gamot sa ubo**	***Hindi produktibong ubo (hal. Ubo na hindi maplema o tuyo):*** <u>*Mga Nagpipigil sa ubo*</u> codeine*, pholcodine* at dextromethorphan* ***Produktibong ubo (hal. maplemang ubo):*** (i) <u>*Mga expectorant*</u> mga ammonium salt, guaifenesin at sodium citrate. (ii) <u>*Mga Mucolytic*</u> bromhexine, ambroxol, acetylcysteine at carbocisteine	Ang codeine ay ipinapayong huwag gamitin para sa lahat ng mga bata na may edad na mababa sa 12 taong gulang. Iwasan ang paggamit ng codeine sa mga tinedyer na may edad na 12 hanggang 18 taong gulang na maaaring tumaas ang panganib sa pagiging sensitibo sa epekto ng pagbagal na paghinga codeine maliban na lamang kung ang mga benepisyo ay makahihigit sa mga panganib. Ang iba pang mga panganib ay mga kondisyon na kasama sa hypoventilation, tulad ng postoperative status, obstructive sleep apnea, labis na timbang, malalang sakit sa paghinga, sakit na neuromuscular, at ang paggamit ng ibang gamot na maaaring magdulot ng pagbagal sa paghinga.

5. **Mga antihistamine**	Chlorpheniramine, diphenhydramine* at promethazine*.	Ang mga antihistamines ay hindi dapat gamitin sa paggamot ng mga maplemang ubo dahil binabawasan nito ang paglabas ng plema sa baga na dahil sa paggawa ng mas malapot na plema na mas mahirap mailabas.

* Ang gamot sa ubo at sipon ay maaaring may taglay na mga sangkap na maaaring lamang ibigay ng mga doktor o maaari lamang ibenta sa mga botika sa ilalim na pamamahala ng mga rehistradong pharmacist. Mangyaring kumonsulta sa iyong pharmacist kung ikaw ay nagdududa.

Kasalukuyang mga rekomendasyon para sa ligtas na paggamit ng Ubo at Sipon sa mga Bata

- **Ang gamot sa ubo at sipon ay hindi ipinapayong gamitin sa mga bata na may edad na mababa sa 6 taong gulang. Kung ang iyong anak ay nagdurusa sa mga sintomas ng ubo at sipon, dapat kang magpakonsulta sa iyong doktor para sa pinakaangkop na gamutan.**

- **Ang codeine ay ipinapayong huwag gamitin para sa lahat ng mga bata na may edad na mababa sa 12 taong gulang. Iwasan ang paggamit ng codeine sa mga tinedyer na may edad na 12 hanggang 18 taong gulang na maaaring tumaas ang panganib sa pagiging sensitibo sa epekto ng pagbagal na paghinga codeine maliban na lamang kung ang mga benepisyo ay makahihigit sa mga panganib. Ang iba pang mga panganib ay mga kondisyon na kasama sa hypoventilation, tulad ng postoperative status, obstructive sleep apnea, labis na timbang, malalang sakit sa paghinga, sakit na neuromuscular, at ang paggamit ng ibang gamot na maaaring magdulot ng pagbagal sa paghinga.**

Komunikasyon sa mga doktor o pharmacist

- Ang mga gamot sa ubo at sipon, partikiular na kapag ginamit sa mga bata, ay dapat na gamitin nang may mahigpit na pamamahala ng isang pharmacist o

doktor.

- Maingat na basahin ang pabalat ng mga gamot sa ubo at sipon at maging pamilyar sa pangalan at dosis ng mga gamot. Maging maingat sa mga posibleng side effect. Maraming mga gamot sa ubo at sipon ang nagtataglay ng mga aktibong mga sangkap at dapat mong basahin ang pabalat nang maigi o kumonsulta sa iyong doktor o pharmacist upang maunawaan ang mga aktibong sangkap na ito at ang posibleng interaksyon sa ibang mga gamot na iniinom ng iyong anak. Umiwas uminom ng mga gamot na may taglay na parehong uri ng aktibong sangkap para maiwasan na ma-overdose o masobrahan sa dosis.

- Humingi ng payo mula sa iyong doktor o pharmacist sa lalong madaling panahon kung ang iyong anak ay nakararanasa ng mga sintomas o side effect na hinihinalang kaugnay sa ininom na mga gamot sa ubo at sipon, hal. kakaibang pagkaantok, paglaki ng tiyan o pananatili ng ihi sa sistema ng katawan.

- Ang ilang mga gamot sa ubo at sipon ay naibabahagi sa suso ng ina at maaaring magdulot ng masamang reaksyon sa mga pinasususong mga sanggol. Ipaalam sa iyong doktor o pharmacist kung ikaw ay nagpapasuso upang maisaalang-alang ang iba pang paraan. Para sa mga gamot na may taglay na codeine, dahil sa potensyal ito na magdulot ng seryoso at masamang reaksyon, kasama na ang labis na pagtulog, pagbagal sa paghinga, at kamatayang sa isang sanggol, ang pagpapasuso ay hindi inirerekomenda habang umiinom ng gamot na may codeine.

Ano ang iba pang mga pag-iingat na dapat gawin bago gumamit ng mga gamot para sa Ubo at Sipon sa mga Bata

- Mainam na laging humingi ng payo mula sa iyong doktor o pharmacist para sa pinakamahusay na opsyon para sa sintomas ng iyong anak. Ang iba’t ibang mga gamot sa ubo at sipon ay may iba’t ibang mga epekto sa pagpapagaling at mga side effect; ang iyong doktor ay magrerekomenda ng pinakamainam na gamot para sa sintomas ng iyong anak.

- Sabihin sa doktor o pharmacist kasaysayang medikal, gamot at allergy ng iyong anak at anumang mga gamot na iniinom ng iyong anak dahil ang mga gamot sa ubo at sipon ay maaaring magkaroon ng interaksyon sa iba pang mga gamot at mga kondisyong medikal.

- Ang nagpapasusong ina ay dapat na humingi ng payong medikal bago uminom ng anumang mga gamot sa ubo. Para sa mga gamot na may taglay na codeine, dahil sa potensyal ito na magdulot ng seryoso at masamang reaksyon, kasama na ang labis na pagtulog, pagbagal sa paghinga, at kamatayang sa isang sanggol, ang pagpapasuso ay hindi inirerekomenda habang umiinom ng gamot na may codeine.

- Ang mga gamot ay hindi dapat na pagsaluhan ng mga indibiwal, lalo na ng isang matanda at bata.

- Ang natitirang gamot pagkatapos ng gamutan ay hindi dapat gamitin muli at dapat na itapon.

Pag-iimbak ng mga gamot

Ang lahat ng mga gamot ay dapat na tinatago sa isang malamig at tuyong lugar. Maliban kung nakasaad sa pabalat, ang mga gamot hindi dapat itago sa refrigerator at dapat na maayos na nakatago sa mga lugar na hindi maaabot ng mga bata para maiwasan ang aksidenteng pagkainom.

Pagkilala: Ang Opisina ng Gamot ay nais na magpasalamat sa Professional Development and Quality Assurance (PD&QA) Family Health Service (FHS) at Student Health Service (SHS) para sa kanilang mahalagang kontribusyon para sa paghahanda ng artikulong ito.

Opisina ng Gamot
Kagawaran ng Kalusugan
Ago 2017