सिद्धस्थली रुरल कम्युनिटी हस्पिटल

०१/२०२१ संस्करण

मेडिसिन रिपोर्टिङ बुलेटिन

औषधिहरू बुद्धिमानीपूर्वक प्रयोग गर्नुहोस्

यदि तपाईं अस्पताल, फार्मेसीमा डाक्टरलाई भेट्दै हुनुहुन्छ भने, यहाँ औषधिहरू बुद्धिमानीपूर्वक प्रयोग गर्न तपाईंले गर्न सक्ने महत्त्वपूर्ण कुराहरू प्रस्तुत गरिएका छन् ।

तपाईंले लिनुहुने औषधिहरू सुनिश्चित गर्नको लागि डाक्टरसंगको भ्रमण उत्तम समय होः

१। तपाईंको औषधि ट्याब्लेट वा तपाईंले लिनुहुने औषधिहरूको लिखित सूची ल्याउनुहोस् (प्रिस्क्रिप्शन ड्रगहरू, ओभर-द-काउन्टर औषधिहरू, भिटामिनहरू, र हर्बल उपचार वा पूरकहरू सहित) र तपाईंलाई कुनै पनि औषधिसंग एलर्जीहरू रहेको जानकारी ।

२। यदि तपाईं गर्भवती हुनुहुन्छ वा स्तनपान गर्दै हुनुहुन्छ भने आफ्नो डाक्टर र नर्सलाई भन्नुहोस् ताकि उनीहरूले दिने औषधिहरू तपाईंलाई कुनै हानि गर्दैन भन्ने सुनिश्चित गर्न सकून् ।

३। तपाईंको औषधिहरु को बारेमा प्रश्नहरु छन् भने सोध्न तैयार रहनुहोस्, विशेष गरी नयाँ औषधिको प्रयोग गदै हुनुहुन्छ भने प्रश्नहरू सोध्नुहोस् जस्तैः

- यो औषधिको नाम के हो?
- कहिले र कसरी लिने? के म यसलाई अन्य औषधिहरूसँग लिन सक्छु?
- के मैले यसलाई खानासँग लिनु पर्छ वा बिना? के त्यहाँ कुनै खानेकुराहरू छन् जुन मैले खानु हुँदैन?
- मैले यो औषधि कति समयसम्म लिन आवश्यक छ?
- के मैले हेर्नु पर्ने कुनै साइड इफेक्टहरू छन? यदि मलाई साइड इफेक्ट छ भने मैले के गर्नुपर्छ?

फार्मेसीमा, तपाइँको औषधि कसरी लिने भन्ने बारे स्पष्ट निर्देशनहरू लिनुहोस ।

तपाईंको फार्मासिस्ट औषधिहरूमा विशेषज्ञ हुनुहुन्छ र तपाईंको औषधिहरूको बारेमा थप जान्नको लागि महत्त्वपूर्ण स्रोत हो । फार्मासिस्ट संग औषधिहरू कसरी लिने र भण्डारण गर्ने बुझ्न सक्नुहुन्छ र कुनै पनि प्रस्न सोध्न सक्नुहुन्छ । यहाँ विचार गर्न केही सुझावहरू छन् ।

१। जब फार्मासिस्टले तपाईंलाई औषधि दिन्छन:

- औषधिको नाम तपाईको प्रिस्क्रिप्शनसँग मेल खान्छ कि खादैन सुनिश्चित गर्नुहोस् ।
- औषधि कसरी लिने भन्ने बुझ्नुभएको छैन भने (कति पटक, दिनको समय, खानाको साथ/बिना, आदि) फार्मासिस्टलाई सोध्नुहोस् ।
- औषधिको म्याद सकिने मिति जाँच गर्नुहोस् ।
- औषधिको सील भाँचिएको छ कि छैन जाँच गर्नुहोस् ।

२। प्रश्नहरू सोध्न नडराउनुहोस्, जस्तै:

- प्रश्नहरू सोध्न नडराउनुहोस्, जस्तै:
  मैले यो औषधि कसरी भण्डार गर्नुपर्छ? उदाहरणका लागि, के यसलाई फ्रिजमा राख्न आवश्यक छ?

तपाईको स्वास्थ्य कार्यकर्ताले तपाईलाई भने जस्तै गरी औषधि लिनुहोस् । ज्ञानको लागि यहाँ केही सुझावहरू राखिएका छन् ।

तपाईं घरमा हुँदा वा यात्रा गर्दा एक दिनचर्या स्थापना गर्नुहोस् ।

१। आफ्नो औषधिहरू एकै ठाउँमा राख्नुहोस्, यसले तिनीहरू कहाँ छन् थाहा हुन्छ ।
२। तपाईंको बाथरूम क्याबिनेटमा औषधिहरू नराख्नुहोस् किनभने नुहाउदा, तातो वा पानीले तपाईंको औषधिलाई हानि पुऱ्याउन सक्छ ।
३। आफ्नो औषधि समयमै लिनको लागि कागजी क्यालेन्डर वा आफ्नो मोबाइल फोन वा अर्को डिजिटल उपकरणमा रहेको क्यालेन्डर रिमाइन्डरका रुपमा प्रयोग गर्नुहोस् ।
४। यदि तपाईं यात्रा गर्न जाँदै हुनुहुन्छ भने अगाडि योजना बनाउनुहोस् ।
५। आफ्नो सम्पूर्ण यात्राको लागि पर्याप्त औषधि छ कि छैन सुनिश्चित गर्नुहोस् (तपाईलाई लामो समय बस्न आवश्यक भएमा थप औषधि आफु साथ लिनुहोस् ।
६। यदि तपाईं उडान गर्दै हुनुहुन्छ भने, आफ्नो बोक्ने सामानमा औषधिहरू प्याक गर्नुहोस्, त्यसैले सुरक्षा जाँचमा जाँदा कुनै समस्या हुदैन ।
७। साथी र परिवारका सदस्यहरूलाई आफ्नो औषधिको आवश्यकता पर्दा मद्दतको लागि सोध्नुहोस् ।
उदाहरणका लागि, तपाईंको औषधि लिने समय भएको बेलामा मोबाइल फोन रिमाइन्डरहरू प्रोग्राम गर्न मद्दत गर्न प्रियजनलाई सोध्नुहोस् ।

आफ्नो औषधिलाई व्यवस्थापन गर्नु भनेको सही समयमा र सही तरिकाले औषधिको बुद्धिमानीपूर्वक प्रयोग गर्नु हो । औषधिको बुद्धिमानीपूर्वक व्यवस्थापनले तपाईंलाई आफ्नो स्वास्थ्यको राम्रो नियन्त्रण प्राप्त गर्न मद्दत गर्दछ । र यसले तपाईंको जीवनको गुणस्तर पनि सुधार हुन्छ ।