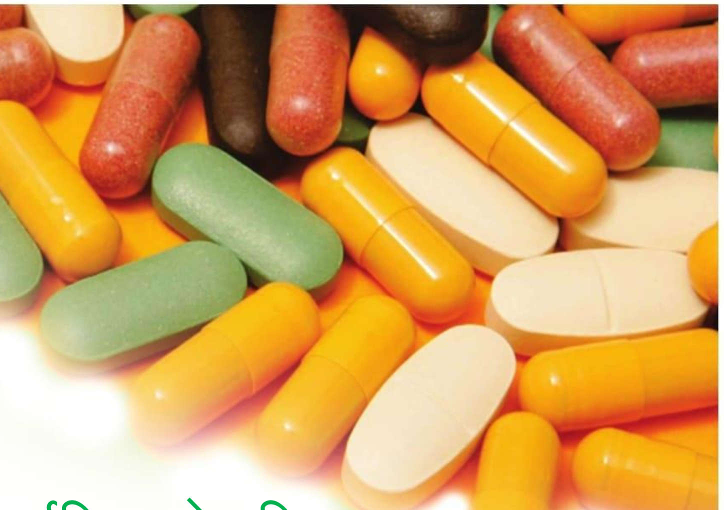
National Pharmacy Week 2017



56 वां
राष्ट्रीय फार्मसी सप्ताह (एनपीडब्लू) 2017

अपनी दवाइयों को जानिए: अपने फार्मसिस्ट से पूछिए

दवाइयाँ दोधारी तलवार होती हैं। दवाइयाँ यदि योग्य प्रकार से ली जाएँ तो चमत्कारी साबित हो सकती हैं, परन्तु यदि इनका दुष्प्रयोग किया गया, तो विषारी बन सकती हैं। अपनी दवाइयों के बारे में जानना अत्यंत महत्त्वपूर्ण है। इसमें इन्हें लेने का हेतु, सेवन का समय, सेवन करने का सही तरीका, उपचार की अवधि, मात्रा, सावधानी, संभवनीय दुष्प्रभाव तथा संचयन का समावेश है। इन सभी पहलुओं पर आपको कौन मार्गदर्शन कर सकता है? आपके फार्मसिस्ट आपकी दवाइयाँ और उनका ज़िम्मेदारी से प्रयोग, इनसे सम्बन्धित आपके सभी प्रश्नों के उत्तर दे सकते हैं।

आपके फार्मसिस्ट आपके लिए क्या कर सकते हैं?

आप जब एक गौण विकार / व्याधि से पीड़ित होते हैं, जैसे कि ज़ुकाम, फ़्लू, अम्लता, बदहज़मी, आदि, एक फार्मसी आपके लिए विभिन्न प्रकार की दवाइयाँ उपलब्ध करा सकती है। यह दवाइयाँ गैर-प्रिस्क्रिप्शन दवाइयाँ हैं, जिनके लिए सामान्यत: प्रिस्क्रिप्शन की आवश्यकता नहीं होगी। परन्तु, यदि योग्य प्रकार से नहीं ली गईं, तो यह नुकसानदेय भी हो सकती हैं।

आपके फार्मसिस्ट यह कर सकते हैं:

- आपकी बीमारी के लिए सर्वोत्तम औषधि का चयन करने में आपकी सहायता करना।
- जो संभवनीय दुष्प्रभाव (साइड इफेक्ट्स) हो सकते हैं, और जिन पर ध्यान देने की आवश्यकता है, उनके विषय में आपको समझाना।
- दवा किस प्रकार कार्य करेगी, उसके विषय में आपको जानकारी देना।
- दवा कितनी, कब और किस प्रकार लेनी है, उसके विषय में आपको समझाना।
- यदि आपको एक या दो दिन में ठीक नहीं लग रहा है, तो डॉक्टर से मिलने का निर्देश आपको देना।

लोग बहुत से विकारों और रोगों से पीड़ित होते हैं। खास कर वृद्धावस्था में लोगों को ऐसी बहुत सी बीमारियाँ होती हैं जिन्हें उपचार की आवश्यकता होती है। ऐसे समय पर आपके पास एक से अधिक प्रिस्क्रिप्शन्स और दवाइयों से भरी अलमारी हो सकती है। कौनसी दवा किसलिए है और कब और कितने समय तक उसे लेना है, यह जानना महत्त्वपूर्ण है।

आपके फार्मसिस्ट यह कर सकते हैं:

- कौनसी दवा किसलिए प्रिस्क्राइब की गई है इस गुत्थी को सुलझाने में और निर्देशित मात्रा के अनुपालन का महत्त्व जानने में आपकी सहायता करना।
- आपको अपने डॉक्टर से मिलने कब जाना चाहिए, इस विषय में आपको सलाह देना।
- सामान्य दुष्प्रभाव, संचयन, सावधानियाँ आदि के विषय में आपको सूचित करना।

दवाइयाँ ख़राब न हों और अपनी एक्सपाइरी तक प्रभावशाली रहें, इसके लिए उनका संचयन योग्य स्थिती में होना आवश्यक है।

आपके फार्मसिस्ट यह कर सकते हैं:

- आपकी दवाइयों का संचयन करने का योग्य तरीका जानने में आपकी सहायता करना।
- कौनसी दवाइयाँ रेफ्रिजरेटर में संचयित करनी होगी और कौनसी कमरे के तापमान (रूम टेम्परेचर) में, इसके विषय में आपको सूचित करना।

कभी कभी, विशिष्ट बीमारियों के लिए, दवाइयाँ काफ़ी नहीं होती हैं। उपचार के लिए पूरक हो ऐसा कुछ आहार या जीवनशैली परिवर्तन आपको करना पड़ सकता है।

आपके फार्मसिस्ट यह कर सकते हैं:

- कौनसे खाद्यपदार्थों का सेवन करना टालना है, या कौनसे आपकी सहायता के लिए प्रचुरता में लेने हैं इस विषय में आपको सलाह देना।
- आपकी उपचार प्रक्रिया में बाधा न आए इसलिए जीवनशैली परिवर्तन, जैसे कि शारीरिक व्यायाम, धूम्रपान, मद्यपान आदि सीमित करना, इनके विषय में आपको सलाह देना।

आपके फार्मसिस्ट स्वास्थ्य में आपके सहयोगी हैं। अगली बार जब आप फार्मसी को भेंट दें, तो फार्मसिस्ट कौन है यह पूछकर उनसे बातचीत करें।

अपनी दवाइयों को जानिए: अपने फार्मसिस्ट से पूछिए

इंडियन फार्मास्युटिकल असोसिएशन (आइपीए)
www.ipapharma.org