

Antidepressant Drugs

डिप्रेसन विरुद्धका औषधिहरू

डिप्रेसन विरुद्धका औषधिहरू के हुन्?

डिप्रेसन विरुद्धका औषधिहरू डिप्रेसन र अन्य सम्बन्धित अवस्थाका लक्षणहरू कम गर्न डिजाइन गरिएका औषधिहरू हुन्। तिनीहरूले तपाईंको मस्तिष्कमा न्यूरोट्रान्समिटर भनेर चिनिने विशिष्ट रसायनहरूको स्तर समायोजन गरेर काम गर्छन्, जसले तपाईंको मुड र भावनाहरूलाई असर गर्न सक्छ। लक्षित रसायनहरू डिप्रेसन विरुद्धका औषधिको प्रकारमा निर्भर गर्दछन्।

डिप्रेसन विरुद्धका औषधिहरू धेरै प्रकारहरूमा समूहबद्ध छन्, जसमा समावेश छन्:

- चयनात्मक सेरोटोनिन रिअपटेक इन्हिबिटरहरू (SSRIs)
- सेरोटोनिन र नोरेपिनेफ्रिन रिअपटेक इन्हिबिटरहरू (SNRIs)
- असामान्य डिप्रेसन विरुद्धका औषधिहरू
- ट्राइसाइक्लिक र टेट्रासाइक्लिक डिप्रेसन विरुद्धका औषधिहरू (TCAs र TeCAs)
- सेरोटोनिन मोड्युलेटरहरू
- मोनोएमाइन अक्सिडेज रोकने इन्हिबिटरहरू (MAOIs)
- लिथियम

यी प्रत्येक प्रकारले डिप्रेसनका लक्षणहरूलाई कम गर्न अलि फरक तरिकाले काम गर्छ। डिप्रेसन विरुद्धका औषधिहरूको प्राथमिक प्रयोग डिप्रेसनको उपचार गर्न हो, तर तिनीहरू विभिन्न अन्य अवस्थाहरूको उपचारमा पनि प्रभावकारी हुन सक्छन्। यसमा चिन्ता विकार, जुनूनी-बाध्यकारी विकार (OCD), र निश्चित प्रकारका दीर्घकालीन दुखाइ समावेश हुन सक्छन्।

डिप्रेसन विरुद्धका औषधिहरूका सामान्य साइड इफेक्टहरू के के हुन्?

डिप्रेसन विरुद्धका औषधिहरूका प्रकार अनुसार सामान्य साइड इफेक्ट फरक हुन सक्छ। यदि तपाईंले कुनै अप्रिय साइड इफेक्ट अनुभव गर्नुभयो भने, तपाईंले आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग परामर्श गर्नुपर्छ। उनीहरूले तपाईंको खुराक समायोजन गर्न वा फरक औषधि प्रयोग गर्न सुझाव दिन सक्छन्।

वर्गीकरण	सामान्य साइड इफेक्टहरू
चयनात्मक सेरोटोनिन रिअपटेक इन्हिबिटरहरू (SSRIs) सिटालोप्राम, एस्सिटलोप्राम, फ्लुओक्सेटिन, फ्लुवोक्सामाइन, पेरोक्सेटिन, सेर्ट्रालाइन	➤ आत्तिनु, हल्लाउनु वा चिन्तित हुनु (सामान्यतया डिप्रेसन विरुद्धका औषधि सुरु गरेको केही दिन पछि गायब हुनु) ➤ वाकवाकी र उल्टी हुनु ➤ अपच र पेट दुख्नु ➤ कब्जियत वा पखाला लाग्नु ➤ भोक नलाग्नु ➤ अनिन्द्रा वा निन्द्रा लाग्नु ➤ कम यौन इच्छा र यौन दुर्बलता
सेरोटोनिन र नोरेपिनेफ्रिन रिअपटेक इन्हिबिटरहरू (SNRIs) डेसभेनलाफ्याक्सिन, डुलोक्सेटिन, भेन्लाफ्याक्सिन, मिल्नासिप्रान	
असामान्य डिप्रेसन विरुद्धका औषधिहरू एगोमेलाटिन, मिर्टाजापाइन, बुप्रोपियन	➤ एगोमेलाटिन: टाउको दुख्ने, वाकवाकी लाग्ने, पखाला लाग्ने, कब्जियत हुने, चक्कर लाग्ने, चिन्ता लाग्ने, कलेजोको असामान्य परीक्षणको नतिजा ➤ मिर्टाजापाइन: तौल बढ्ने, भोक बढ्ने, निद्रा लाग्ने, टाउको दुख्ने, मुख सुख्खा हुने, वाकवाकी लाग्ने, बान्ता हुने। ➤ बुप्रोपियन: टाउको दुख्ने, वाकवाकी लाग्ने, अनिन्द्रा, चक्कर लाग्ने, कब्जियत हुने, पेट दुख्ने, कम्पन हुने
ट्राइसाइक्लिक र टेट्रासाइक्लिक डिप्रेसन विरुद्धका औषधिहरू (TCAs र TeCAs) अमिट्रिप्टाइलाइन, क्लोमिप्रामाइन, डोथिपेन, डोक्सेपिन, इमिप्रामाइन, मियान्सेरिन, नोर्ट्रिप्टाइलाइन, ट्रिमाप्रामाइन	➤ मुख सुख्खा हुने ➤ दृष्टिमा हल्का धमिलोपन ➤ कब्जियत हुने ➤ पिसाब फेर्न समस्या हुने ➤ निन्द्रा लाग्ने ➤ तौल बढ्ने ➤ अत्यधिक पसिना आउने ➤ मुटुको तालमा समस्याहरू आउने
सेरोटोनिन मोड्युलेटरहरू ट्राजोडोन, भोर्टियोक्सेटिन	➤ ट्राजोडोन: निद्रा लाग्ने, टाउको दुख्ने, वाकवाकी लाग्ने, कब्जियत हुने, सुख्खा मुख हुने ➤ भोर्टियोक्सेटिन: चक्कर लाग्ने, वाकवाकी लाग्ने, पखाला लाग्ने, कब्जियत हुने, पेटमा हावा आउने, मुख सुख्खा हुने। असामान्य सपना देखिने, चिलाउने।

मोनोएमाइन अक्सिडेज रोक्ने इन्हिबिटरहरू (MAOIs) सेलेजिलिन, आइसोकार्बोक्साजिड, मोक्लोबेमाइड, फेनेलजिन	➤ चक्कर लाग्ने ➤ टाउको दुख्ने ➤ निन्द्रा लाग्ने वा अनिन्द्रा लाग्ने ➤ तौल बढ्ने ➤ कम यौन इच्छा र यौन दुर्बलता
लिथियम	➤ तीतो स्वाद हुने ➤ मुख सुख्खा हुने ➤ कम्पन हुने ➤ धेरै पटक पिसाब लाग्ने ➤ तौल बढ्ने

डिप्रेसन विरुद्धका औषधिहरू लिँदा म के कुरामा सचेत हुनुपर्छ?

- **आत्महत्या गर्ने विचार र व्यवहार:** डिप्रेसन विरुद्धका औषधिहरूले विशेष गरी बाल रोगी र युवा वयस्क बिरामीहरूमा आत्महत्या गर्ने विचार र व्यवहारको जोखिम बढाउन सक्छ।
- **प्रभावकारिता:** डिप्रेसन विरुद्धका औषधिहरूले काम गर्न सुरु गर्न धेरै हप्ता लाग्न सक्छ, र तपाईंको लक्षणहरू कम हुन सुरु हुन 4-8 हप्ता सम्म लाग्न सक्छ।
- **मदिरा:** मदिरा सेवन नगर्ने प्रयास गर्नुहोस्। डिप्रेसन विरुद्धका औषधि लिँदा मदिरा सेवन गर्नाले यसको साइड इफेक्ट बढ्न सक्छ।

मैले डिप्रेसन विरुद्धका औषधिहरू कति समयसम्म खानुपर्छ?

तपाईंले डिप्रेसन विरुद्धका औषधिहरू लिनुपर्ने समयको अवधि फरक हुन सक्छ। केही व्यक्तिहरूलाई छोटो समयको लागि औषधि लिनुपर्ने हुन सक्छ, जबकि अरूलाई दीर्घकालीन उपचारको आवश्यकता पर्न सक्छ। तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकले उपचारको उत्तम पाठ्यक्रम निर्धारण गर्न तपाईंसँग काम गर्नेछन्।

के म मेरो डिप्रेसन विरुद्धका औषधिहरू लिन बन्द गर्न सक्छु र मैले यो कसरी गर्नुपर्छ?

यदि तपाईं आफ्नो औषधि रोक्ने विचार गर्दै हुनुहुन्छ भने, पहिले आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग कुरा गर्नु महत्त्वपूर्ण छ। अचानक बन्द गर्नाले औषधि फिर्ता लिने जस्ता लक्षणहरू देखा पर्न सक्छन्, र तपाईंको डिप्रेसन फिर्ता आउन सक्छ। आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकको मार्गदर्शनमा बिस्तारै आफ्नो खुराक घटाउनु सुरक्षित हुन्छ।

यदि बिरामीले आफ्नो डिप्रेसन-रोधी औषधि खान अस्वीकार गरे भने, हेरचाह गर्नेले के गर्नु पर्छ?

यदि बिरामीले औषधि लिन अस्वीकार गर्छ भने, हेरचाह गर्नेहरूले धैर्य र समझदारीसहित परिस्थितिलाई सम्हाल्नु महत्वपूर्ण हुन्छ। खुला कुराकानी महत्वपूर्ण छ। औषधिको महत्त्व, यसले प्रदान गर्ने फाइदाहरू, र यसलाई नलिँदा हुने सम्भावित जोखिमहरू बारे छलफल गर्नुहोस्। यदि बिरामीले निरन्तर अस्वीकार गर्छ भने, कुराकानीमा डाक्टर वा मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरलाई समावेश गर्नु उपयोगी हुन सक्छ। उनीहरूले थप जानकारी र आश्वासन प्रदान गर्न सक्छन्, वा आवश्यक परेमा वैकल्पिक उपचारहरू सुझाव दिन सक्छन्। बिरामीको स्वास्थ्य र सुरक्षा सुनिश्चित गर्दै उनीहरूको स्वायत्तता र भावनाहरूको सम्मान गर्नु महत्वपूर्ण छ।

गर्नुपर्ने कामहरू
1. डाक्टरको निर्देशन कडाईका साथ पालना गर्नुहोस्।
2. औषधि सेवन गर्नुअघि औषधिको नाम, खुराक र आवृत्ति आदिमा ध्यान दिनुहोस्।
3. प्रिस्क्रिप्शन लेबल ध्यानपूर्वक पढ्नुहोस्।
4. खुराक, संकेत, निषेध र साइड इफेक्टहरूमा ध्यान दिनुहोस्।
5. प्रशासनको विधि बुझ्नुहोस्।
6. आफ्नो औषधि राम्रोसँग भण्डार गर्नुहोस्।
7. अन्यथा निर्देशन नदिईकन तोकिएको कोर्स पूरा गर्नुहोस्।
8. यदि तपाईंसँग कुनै प्रश्नहरू छन् भने, आफ्नो परिवारसँग कुरा गर्नुहोस् र आफ्नो स्वास्थ्य सेवा पेशेवरहरूलाई सोध्नुहोस्।

<u>नगर्नुपर्ने कामहरु</u>
1. आफ्नो औषधिको मात्रा आफैं परिवर्तन नगर्नुहोस्।
2. डाक्टरको सल्लाह बाहेक औषधि सेवन गर्न बन्द नगर्नुहोस्।
3. औषधिसँगै रक्सी नपिउनुहोस्।
4. आफ्नो औषधि अर्को बोतलमा नराख्नुहोस्।
5. तपाईंको डाक्टरले निर्देशन दिए बाहेक अन्य औषधिहरू नलिनुहोस्।
6. आफ्नो अनुपालनको बारेमा डाक्टरहरूलाई झूट नबोल्नुहोस्।

यो कागजात अंग्रेजी मूलको अनुवाद हो। कुनै विसंगति वा विसंगतिको अवस्थामा, अंग्रेजी संस्करण प्रबल हुनेछ।