Drugs for Attention Deficit Hyperactivity Disorder

अटेंशन डेफिसिट हाइपरएक्टिविटी डिसऑर्डर (ADHD) की दवाइयाँ

ADHD की दवाइयाँ क्या होती हैं?

ADHD (अटेंशन डेफिसिट हाइपरएक्टिविटी डिसऑर्डर) की दवाएँ उन दवाओं का एक समूह है जिसका उपयोग ADHD के लक्षणों को नियंत्रित करने के लिए किया जाता है। इन लक्षणों में अतिसक्रियता, आवेगशीलता और असावधानी शामिल हैं। ADHD की दवाएँ ADHD का इलाज नहीं करतीं, बल्कि मस्तिष्क में न्यूरोट्रांसमीटर को बढ़ाने और संतुलित करने में मदद करती हैं, जिससे ध्यान केंद्रित करने की क्षमता में सुधार होता है और अतिसक्रियता और आवेगी व्यवहार कम होता है।

ये दवाएँ तब दी जाती हैं जब मरीजों को ADHD के लक्षणों के कारण रोज़मर्रा के कामों में काफी कठिनाई होती है। इन कठिनाइयों में स्कूल या काम के प्रदर्शन, रिश्तों और आत्म-सम्मान से जुड़ी समस्याएँ शामिल हो सकती हैं। ADHD की दवा शुरू करने का निर्णय आपके डॉक्टर द्वारा किए गए संपूर्ण मूल्यांकन पर आधारित होता है।

ADHD की दवाओं के प्रकार

ADHD की दवाएँ दो मुख्य श्रेणियों में आती हैं: उत्तेजक और गैर-उत्तेजक। दोनों प्रकार अलग-अलग तरीके से काम करते हैं और मस्तिष्क पर अलग-अलग प्रभाव डालती हैं।

1. **उत्तेजक**

   ADHD के लिए उत्तेजक सबसे अधिक इस्तेमाल की जाने वाली दवाएँ हैं। ये मस्तिष्क में कुछ रसायनों के स्तर को बढ़ाकर काम करते हैं जो ध्यान और एकाग्रता में मदद करते हैं और आवेगी व्यवहार को कम करते हैं। आम उत्तेजक पदार्थों में ***मेथिलफेनिडेट*** (जिसे रिटालिन, कॉन्सर्टा भी कहा जाता है) और ***लिस्डेक्सएम्फेटामीन*** (जिसे वाइवांस भी कहा जाता है) शामिल हैं।

2. **गैर-उत्तेजक**

   गैर-उत्तेजक दवाएं उत्तेजक दवाओं से अलग तरीके से काम करती हैं। ये रसायनों की मात्रा बढ़ाने के बजाय, ये मस्तिष्क के उन हिस्सों के साथ इन रसायनों की क्रियाविधि को बदल देती हैं जो ध्यान और आवेग नियंत्रण में मदद करते हैं। आम गैर-उत्तेजक पदार्थों में ***एटोमोक्सेटिन*** (जिसे स्ट्रैटेरा भी कहा जाता है) शामिल है।

ADHD दवाओं के दुष्प्रभाव और सावधानियां

ADHD दवा लेने पर कुछ संभावित दुष्प्रभाव हो सकते हैं, हालाँकि ये आमतौर पर पहले कुछ हफ़्तों के बाद कम हो जाते हैं। अगर आपको कोई दुष्प्रभाव महसूस हो, तो अपने डॉक्टर को सूचित करें। आपका डॉक्टर दुष्प्रभावों को कम करने के लिए खुराक को समायोजित कर सकता है और/या आपको अतिरिक्त उपचार दे सकता है।

ADHD दवाएं	सामान्य दुष्प्रभाव	सावधानियां
उत्तेजक		
मेथिलफेनिडेट	अनिद्रा, भूख में कमी, वजन घटना, मिजाज में उतार-चढ़ाव, मतली, उल्टी, दस्त, अपच, सिरदर्द, चक्कर आना, जोड़ों में दर्द, मांसपेशियों में मरोड़, रक्तचाप और पल्स में वृद्धि	मेथिलफेनिडेट के एक ही ब्रांड का उपयोग करना सबसे अच्छा रहता है। मेथिलफेनिडेट टैबलेट्स के अलग-अलग ब्रांड और प्रकार शरीर में दवा छोड़ने के तरीके में अलग होते हैं। अनिद्रा से बचने के लिए मेथिलफेनिडेट की अंतिम खुराक शाम 6 बजे के बाद न लें।

लिस्डेक्सएम्फेटामीन	अनिद्रा, भूख में कमी, वजन घटना, आक्रामकता, चक्कर आना, सिरदर्द, दस्त, मतली और उल्टी, रक्तचाप और पल्स में वृद्धि	इसे सुबह लेना बेहतर होता है। अनिद्रा की संभावना के कारण दोपहर की खुराक से बचें।
गैर-उत्तेजक		
एटोमोक्सेटिन	अनिद्रा, भूख में कमी, वजन घटना, कब्ज, चक्कर आना, सिरदर्द, मतली और उल्टी, रक्तचाप और पल्स में वृद्धि	/

क्या मैं अपनी ADHD की दवाएं लेना बंद कर सकता/सकती हूँ?

ADHD की दवाएं बंद करने का कोई भी निर्णय अपने डॉक्टर से सलाह लिए बिना नहीं लेना चाहिए। बिना चिकित्सकीय मार्गदर्शन के अचानक दवा बंद करने से ADHD के लक्षण दोबारा उभर सकते हैं। आपका डॉक्टर आपकी स्थिति, लक्षणों का नियंत्रण, अब तक की प्रगति और व्यक्तिगत ज़रूरतों को ध्यान में रखते हुए यह तय करेगा कि दवा बंद करने का सही समय कब है। इसलिए यह बहुत ज़रूरी है कि आप अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता की सलाह का पालन करें और नियमित रूप से जाँच कराएं, ताकि आपकी प्रगति पर नज़र रखी जा सके और ज़रूरत के अनुसार इलाज में बदलाव किया जा सके।

मुझे कितने समय तक ADHD की दवाएं लेनी होंगी?

ADHD दवा उपचार की अवधि प्रत्येक व्यक्ति के लिए अलग-अलग होती है और यह कई कारकों पर निर्भर करती है, जिनमें लक्षणों की गंभीरता, इलाज के प्रति प्रतिक्रिया और व्यक्तिगत ज़रूरतें शामिल हैं। आपका डॉक्टर उपचार की उचित अवधि निर्धारित करने के लिए आपके साथ मिलकर काम करेगा। कुछ मामलों में यह दवाएं एक निश्चित समय तक दी जाती हैं, जैसे कि स्कूल वर्ष के दौरान, जबकि अन्य मामलों में, इन्हें लंबे समय तक या लगातार लेने की सलाह दी जा सकती है। इलाज की प्रभावशीलता का आकलन करने, लक्षणों में किसी भी बदलाव की निगरानी करने और अपनी उपचार योजना में आवश्यक समायोजन करने के लिए नियमित जाँच और अपने डॉक्टर के साथ निरंतर संवाद आवश्यक है।

अगर मरीज़ अपनी एडीएचडी (ADHD) की दवाएँ लेने से इनकार कर दे, तो देखभाल करने वालों को क्या करना चाहिए?

अगर कोई मरीज़ अपनी दवा लेने से इनकार करता है, तो देखभाल करने वालों के लिए यह महत्वपूर्ण है कि वे धैर्य और समझदारी से इस स्थिति का सामना करें। खुली बातचीत ही कुंजी है। दवा के महत्व, इसके फ़ायदों और इसे न लेने के संभावित जोखिमों पर चर्चा करें। अगर मरीज़ फिर भी मना करता है, तो डॉक्टर या किसी मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ को बातचीत में शामिल करना मददगार हो सकता है। वे आगे की जानकारी और आश्वासन दे सकते हैं, या ज़रूरत पड़ने पर वैकल्पिक उपचार सुझा सकते हैं। याद रखें, मरीज़ की स्वायत्तता और भावनाओं का सम्मान करते हुए उनके स्वास्थ्य और सुरक्षा का भी ध्यान रखना ज़रूरी है।

करें
1. डॉक्टर के निर्देशों का सख्ती से पालन करें।
2. दवा लेने से पहले दवा का नाम, मात्रा और कितनी बार लेनी है, उस पर ध्यान दें।
3. पर्चे के लेबल को ध्यान से पढ़ें।
4. मात्रा, संकेत, निषेध और दुष्प्रभावों पर ध्यान दें।
5. दवा लेने की विधि समझें।
6. दवाओं को सही ढंग से स्टोर करें।
7. यदि डॉक्टर द्वारा कोई और निर्देश न दिया जाए, तो निर्धारित कोर्स पूरा करें।
8. यदि कोई सवाल हो, तो परिवार से बात करें और अपने स्वास्थ्य सेवा विशेषज्ञ से सलाह लें।

न करें
1. अपनी मर्ज़ी से दवा की मात्रा न बदलें।
2. डॉक्टर की सलाह के बिना दवा लेना बंद न करें।
3. दवा के साथ शराब का सेवन न करें।
4. दवा को किसी दूसरी बोतल में न रखें।
5. बिना डॉक्टर की सलाह के अन्य दवाएं न लें।
6. दवा लेने के बारे में डॉक्टर से झूठ न बोलें।

यह दस्तावेज़ मूल अंग्रेजी संस्करण का अनुवाद है। किसी भी विसंगित या असंगतता की स्थिति में, अंग्रेजी संस्करण मान्य होगा।