

Drugs for Attention Deficit Hyperactivity Disorder

ध्यानको अभाव तथा अत्यधिक सक्रियता विकारको औषधिहरू

ADHD औषधिहरू के हुन्?

ADHD (ध्यानको अभाव तथा अत्यधिक सक्रियता विकार) औषधिहरू ADHD का लक्षणहरू व्यवस्थापन गर्न प्रयोग गरिने औषधिहरूको समूह हो। यी लक्षणहरूमा हाइपरएक्टिभिटी, आवेग र बेवास्ता समावेश छ। ADHD औषधिहरूले ADHD निको पार्ने तर मस्तिष्कमा न्यूरोट्रान्समिटरहरूलाई बढाउन र सन्तुलित गर्न, ध्यान केन्द्रित गर्न र हाइपरएक्टिभिटी र आवेगपूर्ण व्यवहार कम गर्न मद्दत गर्छन्।

ADHD लक्षणहरूको कारणले गर्दा बिरामीहरूलाई दैनिक जीवनका कामहरूमा उल्लेखनीय कठिनाई हुँदा यी औषधिहरू दिइन्छ। यी कठिनाईहरूमा स्कूल वा कामको प्रदर्शन, सम्बन्ध र आत्म-सम्मान सम्बन्धी समस्याहरू समावेश हुन सक्छन्। ADHD औषधि लेख्ने निर्णय तपाईंको डाक्टरको व्यापक मूल्याङ्कनमा आधारित हुन्छ।

ADHD औषधिका प्रकारहरू

ADHD औषधिहरू दुई मुख्य वर्गमा पर्छन्: उत्तेजक र गैर-उत्तेजक। दुवै प्रकारका औषधिहरूले फरक तरिकाले काम गर्छन् र मस्तिष्कमा फरक प्रभाव पार्छन्।

1. उत्तेजकहरू

उत्तेजकहरू ADHD को लागि सबैभन्दा बढी प्रयोग हुने औषधिहरू हुन्। तिनीहरूले मस्तिष्कमा केही रसायनहरूको स्तर बढाएर काम गर्छन् जसले ध्यान र ध्यान केन्द्रित गर्न मद्दत गर्दछ, र आवेगी व्यवहार कम गर्दछ। सामान्य उत्तेजकहरूमा *मिथाइलफेनिडेट* (रिटालिन, कन्सर्टा पनि भनिन्छ) र *लिस्डेक्साम्फेटामाइन* (भाइभान्स पनि भनिन्छ) समावेश छन्।

2. गैर-उत्तेजकहरू

उत्तेजक नभएका औषधिहरूले उत्तेजकभन्दा फरक तरिकाले काम गर्छन्। यी रसायनहरूको मात्रा बढाउनुको सट्टा, तिनीहरूले ध्यान र आवेग नियन्त्रणमा मद्दत गर्ने मस्तिष्कका भागहरूसँग यी रसायनहरूले कसरी अन्तरक्रिया गर्छन् भन्ने कुरा परिवर्तन गर्छन्। सामान्य गैर-उत्तेजकहरूमा *एटोमोक्सेटाइन* (स्ट्राटेरा पनि भनिन्छ) समावेश छ।

ADHD औषधिहरूको साइड इफेक्टहरू र सावधानीहरू

ADHD औषधि लिँदा केही सम्भावित साइड इफेक्टहरू हुन सक्छन्, तर यी सामान्यतया सुरुका केही हप्ता पछि हराउँछन्। यदि तपाईंले कुनै साइड इफेक्ट अनुभव गर्नुभयो भने आफ्नो डाक्टरलाई सूचित गर्नुहोस्, तपाईंको डाक्टरले खुराक समायोजन गर्न र/वा साइड इफेक्टहरू कम गर्न थप उपचार प्रदान गर्न सक्छन्।

ADHD औषधिहरू	सामान्य साइड इफेक्टहरू	सावधानी
उत्तेजकहरू		
मिथाइलफेनिडेट	अनिन्द्रा, भोक कम लाग्ने, तौल घट्ने, मुड स्विङ हुने, वाकवाकी लाग्ने, बान्ता हुने, पखाला लाग्ने, अपच हुने, टाउको दुख्ने, चक्कर लाग्ने, जोर्नी दुख्ने, मांसपेशी झमझमाउने, रक्तचाप र नाडी बढ्ने	एउटै ब्रान्डको मिथाइलफेनिडेट प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ। विभिन्न ब्रान्ड र मिथाइलफेनिडेट ट्याब्लेटका तयारीहरूले तपाईंको शरीरमा औषधि कसरी छोड्छन् भन्ने कुरामा फरक तरिकाले काम गर्छन्। अनिन्द्राबाट बच्नको लागि साँझ 6 बजे पछि मिथाइलफेनिडेटको अन्तिम मात्रा नलिनुहोस्।
लिस्डेक्साम्फेटामाइन	अनिन्द्रा, भोक कम लाग्ने, तौल घट्ने, आक्रामकता, चक्कर लाग्ने, टाउको दुख्ने, पखाला लाग्ने, वाकवाकी लाग्ने र बान्ता हुने, रक्तचाप र नाडी बढ्ने	बिहान लिनु राम्रो हुन्छ। अनिन्द्राको सम्भावनाको कारणले दिउँसोको मात्रा नलिनुहोस्।
गैर-उत्तेजकहरू		
एटोमोक्सेटाइन	अनिन्द्रा, भोक कम लाग्ने, तौल घट्ने, कब्जियत, चक्कर लाग्ने, टाउको दुख्ने, वाकवाकी लाग्ने र बान्ता हुने, रक्तचाप र नाडी बढ्ने	/

के म मेरो ADHD औषधि लिन बन्द गर्न सक्छु?

तपाईंको ADHD औषधिहरू लिन बन्द गर्ने कुनै पनि निर्णयको बारेमा तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग छलफल गर्नु महत्त्वपूर्ण छ। चिकित्सा मार्गदर्शन बिना अचानक औषधि बन्द गर्नाले ADHD लक्षणहरूको पुनरावृत्ति हुन सक्छ। तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकले लक्षण व्यवस्थापन, समग्र प्रगति, र व्यक्तिगत आवश्यकताहरू जस्ता कारकहरूलाई ध्यानमा राख्दै औषधि बन्द गर्ने उपयुक्त समय निर्धारण गर्न तपाईंसँग काम गर्नेछ। तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकको निर्देशनहरू पालना गर्नु र तपाईंको प्रगति निगरानी गर्न र तपाईंको उपचार योजनामा आवश्यक समायोजन गर्न नियमित जाँच गर्नु महत्त्वपूर्ण छ।

मैले मेरो ADHD औषधि कति समयसम्म खानुपर्छ?

ADHD औषधि उपचारको अवधि प्रत्येक व्यक्तिको लागि फरक हुन्छ र लक्षणहरूको गम्भीरता, उपचार प्रतिक्रिया, र व्यक्तिगत आवश्यकताहरू सहित धेरै कारकहरूमा निर्भर गर्दछ। तपाईंको डाक्टरले उपचारको उपयुक्त अवधि निर्धारण गर्न तपाईंसँग काम गर्नेछन्। केही अवस्थामा, औषधि एक निश्चित अवधिको लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ, जस्तै स्कूल वर्षको समयमा, जबकि अन्य अवस्थामा, दीर्घकालीन वा निरन्तर औषधि सिफारिस गर्न सकिन्छ। उपचारको प्रभावकारिता मूल्याङ्कन गर्न, लक्षणहरूमा हुने कुनै पनि परिवर्तनहरूको निगरानी गर्न र तपाईंको उपचार योजनामा आवश्यक समायोजन गर्न नियमित जाँच र तपाईंको डाक्टरसँग निरन्तर कुराकानी आवश्यक छ।

यदि बिरामीले आफ्नो ADHD को औषधि लिन 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 सञ्चार महत्वपूर्ण छ। औषधिको महत्त्व, यसले प्रदान गर्ने फाइदाहरू, र यसलाई नलिँदा हुने सम्भावित जोखिमहरू बारे छलफल गर्नुहोस्। यदि बिरामीले अस्वीकार गर्न जारी राखेमा, 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 स्वायत्तता र भावनाहरूको सम्मान गर्नु महत्वपूर्ण छ, साथै उनीहरूको स्वास्थ्य र सुरक्षा पनि सुनिश्चित गर्नु आवश्यक छ।

गर्नुपर्ने कामहरु

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 आँफै 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।