

आप क्या कर सकते हैं?

अपनी दवाओं की समीक्षा करने के लिए अपने पेशेवर स्वास्थ्यकर्मी के साथ एक विशेष अपॉइंटमेंट बुक करें।

जे जो आपके लिए पहले अच्छा था वह अब आपके लिए अच्छा ना हो। इसलिए अपने डॉक्टर, फार्मासिस्ट या नर्स के साथ नियमित रूप से अपनी दवाओं की समीक्षा करना महत्वपूर्ण होता है, विशेषकर जब आप पांच बार या इससे अधिक बार दवाइया लेते हैं।

इसके साथ-साथ, आप किसी दवा को छोड़ने (डी-प्रिस्क्राइब करने) का निर्णय भी ले सकते हैं। डी-प्रिस्क्राइबिंग का अर्थ है खुराक को कम कर देना या ऐसी दवा को रोक देना जो लाभप्रद नहीं है या जिससे नुकसान हो सकता है।

अपने डॉक्टर, फार्मासिस्ट या नर्स से पूछे जाने वाले प्रश्न।

1. मैं यह दवा क्यों ले रहा हूँ?
2. इस दवा के संभावित लाभ और हानि क्या हैं?
3. क्या यह मेरी स्मृति को प्रभावित कर सकता है या मेरे शारीरिक पतन का कारण बन सकता है?
4. क्या मैं इस दवा की खुराक को रोक या कम कर सकता हूँ (यानी डीप्रिस्क्राइबिंग करना)?
5. मैं किसे और कब फॉलो अप करूँ?

दवा सुरक्षा संबंधी अधिक जानकारी के लिए, कनाडा की दवा उपयुक्तता और डीप्रिस्क्राइबिंग नेटवर्क की वेबसाइट देखें: deprescribingnetwork.ca



वित्तीय योगदान



यहां व्यक्त डकए गए डिगिरि आशियक रूप से हेल्थ कनाडा के डिगिरिों का प्रडतडनमधत्निहीं करते हैं।

जैसे-जैसे हमारी उम्र बढ़ती जाती है, हम जिन दवाओं का सेवन करते हैं उन दवाओं के प्रति सजग रहना चाहिए।



क्या आपको इस बात की जानकारी थी?

65 वर्ष से कम आयु के लोगों की तुलना में वृद्ध व्यक्तियों को दवा के इस्तेमाल से होने वाले हानिकारक प्रभावों के कारण पांच गुना अधिक बार अस्पताल में भर्ती कराया जाता है।¹

संदर्भ:

¹Canadian Institute for Health Information. 2013. Adverse Drug Reaction-Related Hospitalizations Among Seniors, 2006 to 2011.



जैसे-जैसे हमारी उम्र बढ़ती जाती है, हमारा शरीर दवाओं की प्रोसेसिंग में कम प्रभावी होता जाता है।

शरीर में दवाएं किस तरह से कार्य करती हैं।

ये दवाएं :



1. शरीर में अवशोषित हो जाती है।



2. रक्तप्रवाह के माध्यम से पूरे शरीर में परिसंचरित जाती है।



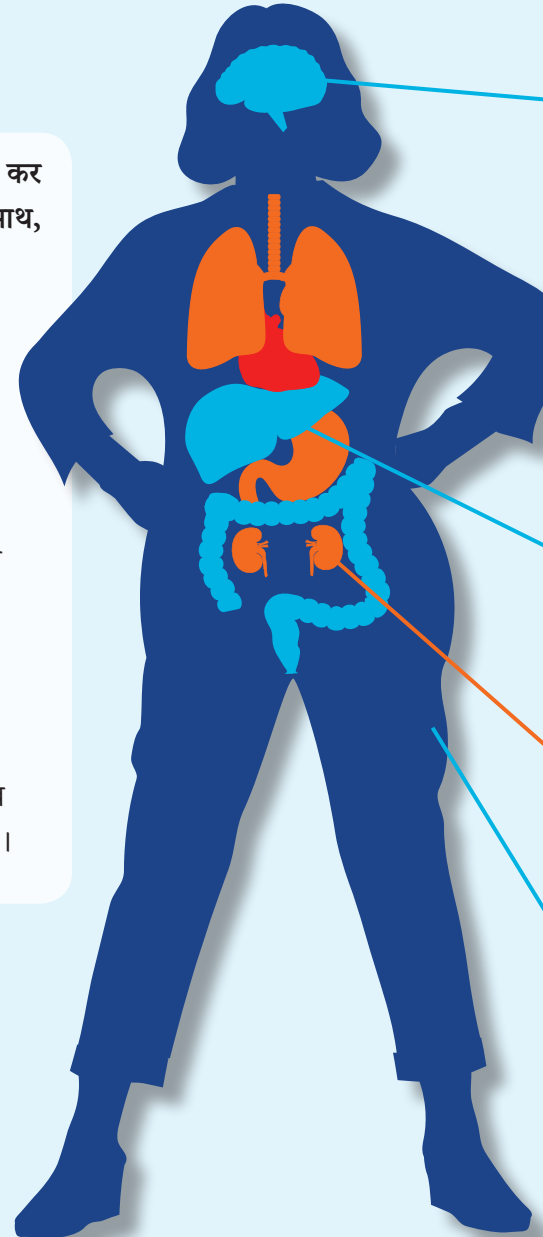
3. यकृत और गुर्दे में रूपांतरित हो जाती है।



4. उत्सर्जित (अर्थात मूत्र और मल के जरिये शरीर से बाहर निकल जाता है)

दवाएं कई तरह से हमारी मदद कर सकती हैं। हालांकि, उम्र के साथ, यह जानना जरूरी है कि:

- हम दवाओं के प्रभावों के प्रति काफी अधिक संवेदनशील हो जाते हैं।
- हमारा शरीर दवाओं को उतनी प्रभावी ढंग से प्रोसेस नहीं करता है।
- हमें दवा के दुष्प्रभाव, दवा पारस्परिक क्रिया या अन्य प्रतिकूल प्रभावों का अनुभव होने की अधिक संभावना है।



मस्तिष्क



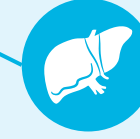
मस्तिष्क दवा के प्रभाव के प्रति अधिक संवेदनशील हो जाता है। मस्तिष्क पर दवाओं का असर भी काफी लंबे समय तक रह सकता है।

मांसपेशी और चर्बी (फैट)



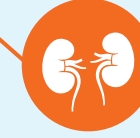
कुछ दवाएं हमारे शरीर में अधिक समय तक रहती हैं क्योंकि हमारे शरीर में मांसपेशियां कम और शरीर में चर्बी (फैट) अधिक होती है।

यकृत (लीवर)



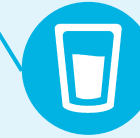
कुछ दवाओं को खत्म करने में लीवर कम प्रभावी हो जाता है। एकाधिक दवाएं लेने पर इससे परस्पर क्रिया हो सकती है।

गुर्दे (किडनी)



गुर्दे (किडनी) शरीर से दवाओं को कम कुशलता से निकालते हैं, जिससे उनका निर्माण होता है।

शरीर में जल की मात्रा



हमारे शरीर में जल की मात्रा कम होती है और कुछ दवाएं अधिक सांद्रित हो सकती हैं, जिससे उनका प्रभाव बढ़ जाता है।