क्या आपकी दवाओं की समीक्षा करने का समय अब आ गया है?

Canadian Medication Appropriateness and Deprescribing Network

दवा का इस्तेमाल एक अच्छा संतुलन है

दवाएं हमें कई अलग-अलग तरीकों से मदद कर सकता हैं। लेकिन इन दवाओं से हमें नुकसान भी हो सकती हैं। इसलिए हमें समय के अनुसार दवा लेने के संभावित फायदे और इससे होने वाले नुकसान का मूल्यांकन करना जरूरी है।

दवाओं की अधिकता (ओवरलोड) क्या है?

दवाओं की अधिक माला में सेवन का आशय आवश्यकता से अधिक दवाएँ लेने से है। इसका मतलब यह भी है कि बहुत अधिक माला में दवाएं लेना जो हमें लाभ से अधिक नुकसान पहुंचाती हैं।

बहुत अत्यधिक दवाएं क्या हैं?

इसकी कोई निश्चित संख्या नहीं होती है। जब हम एक भी दवा ऐसी लेते हैं जो हमारे जीवन में किसी विशेष समय पर लाभ से कहीं अधिक नुकसान कर सकती है, तो यह हमारे लिए अत्यधिक हो सकती है।

दवाओं का अधिक माला में सेवन से नुकसान पहुंचता है

दवाओं का अधिक माला में सेवन से दवाओं का पारस्परिक प्रभाव और हानिकारक दुष्प्रभाव हो सकते हैं। अधिक माला में दवाओं के सेवन से होने वाले नुकसान बहुत गंभीर हो सकते हैं। कुछ उदाहरणों में ये शामिल हैं:

- **गिरना और टूटना**
- **अस्पताल में भर्ती होना**
- **स्वावलंबन संबंधी समयपूर्व नुकसान**
- **भ्रम और याददाश्त की समस्या**
- **कार दुर्घटना**
- **मृत्यु**

सबसे अधिक जोखिम में कौन होते है?

जो लोग कई दवाएं लेते हैं, उनमें बूढ़े व्यक्ति और महिलाओं को दवा से होने वाले नुकसान का सबसे अधिक जोखिम होता है। हम जितनी अधिक दवाएं लेते हैं, हमारे नुकसान का जोखिम उतना ही अधिक होता है।

1/10 अस्पताल में भर्ती 10 बूढ़े व्यक्ति में से 1 की भर्ती दवा के दुष्प्रभाव के कारण होती है।[1]

आप क्या कर सकते हैं? इसके लिए डीप्रिस्क्राइबिंग एक विकल्प हो सकता है।

डीप्रिस्क्राइबिंग का अर्थ है अपने डॉक्टर या किसी अन्य स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर के साथ कार्य करना ताकि उन दवाओं की खुराक को रोका या कम किया जा सके जो लगता है कि ये दवाएं नुकसान पहुंचा सकती है या आपकी मदद नहीं कर रही है।

दवा समीक्षा की तैयारी हेतु सुझावों के लिए पृष्ठ को पलटें।

अपने डॉक्टर, फार्मासिस्ट या नर्स के साथ दवा समीक्षा की तैयारी करना

Canadian Medication Appropriateness and Deprescribing Network

1. विशेष रूप से अपनी दवाओं की समीक्षा करने हेतु अपने चिकित्सक, फार्मासिस्ट या नर्स के साथ **अपॉइंटमेंट बुक करें।**

2. अप्वाइंटमेंट से पूर्व स्वयं से पूछे जाने वाले प्रश्न:

- मेरी दवाएं मुझे किस प्रकार प्रभावित कर रही हैं? क्या मुझे उनसे कोई समस्या हो रही है?
- यदि मेरे डॉक्टर ने सिफारिश की है कि मैं अपनी एक या अधिक दवाएं लेना बंद कर दूं, तो क्या मैं इसके लिए तैयार हूं?

3. अपने प्रश्नों की सूची पहले से तैयार कर लें!

कोई नई दवा शुरू करते समय या पहले से ली जा रही किसी दवा की समीक्षा करते समय अपने डॉक्टर, फार्मासिस्ट या नर्स से पूछने के लिए यहां 5 प्रश्न दिए गए हैं:

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 हूं (यानी डीप्रिस्क्राइबिंग करना)?**
5. **मैं किसे और कब फॉलो अप करूं?**

आप अपनी दवाओं के बारे में यदि कोई अन्य प्रश्न पूछना चहाते हैं तो उसे भी लिखना न भूलें।

4. **अपने अपॉइंटमेंट के साथ अद्यतन दवाओं की सूची लाएं।** अपनी सभी दवाओं की सूची के लिए अपने फ़ार्मासिस्ट से पूछें, या अपनी दवाओं की सूची खुद बनाएं (एक सैंपल रिकॉर्ड के लिए DeprescribingNetwork.ca पर जाएं)। ओवर-द-काउंटर दवाएं और सप्लीमेंट्स को शामिल करें।

DeprescribingNetwork.ca **पर डीप्रिस्क्राइबिंग और दवा सुरक्षा के बारे में अधिक जानें।**

संदर्भ

1. Parameswaran Nair, N., Chalmers, L., Connolly, M., et al. (2016).

वित्तीय योगदान

Health Canada Santé Canada

यहां व्यक्त डकए गए डिचार आशयिक रूप से हेल्थ कनाडा केडिचारों का प्रडतडनमधत् नहीं करते हैं।