

Rx ಯಾವ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಳಸಬೇಕು?

- ನೋವು ನಿವಾರಣೆಗೆ ನೋವು ಶಮನಕಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ಬಳಸಿದರೆ ಸಾಕು, ಉರಿಯೂತ ಶಮನಕ ಔಷಧಗಳ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಜ್ವರ ಶಮನಕ್ಕೂ ನೋವು ಶಮನಕಗಳೇ ಸಾಕಾಗುತ್ತವೆ. ಉರಿಯೂತದಿಂದ ನೋವು-ಬಾವುಗಳಾದಾಗ ಉರಿಯೂತ ಶಮನಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ ಸಾಕು, ನೋವು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಬೇರೆ ಔಷಧಗಳ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಬೆರಕೆ ಮಾಡಿರುವ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಪಾತ್ರವಿಲ್ಲ, ಅಂಥವುಗಳಿಂದ ವೆಚ್ಚ ಹಾಗೂ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳಷ್ಟೇ ಹೆಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಅವನ್ನು ಬಳಸಕೂಡದು. ಈ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಮಿತವಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ, ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ, 3-7 ದಿನಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಲ್ಲದಂತೆ ಬಳಸಬೇಕು, ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಬಾರದು. ಹಿರಿವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ, ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು, ಯಕೃತ್ತು, ಹೃದಯ, ಪಚನಾಂಗಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುವವರಲ್ಲಿ ಈ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಬಳಸಕೂಡದು, ಬಳಸುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾದರೆ ವಿಶೇಷ ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಬೇಕು.
- ಪ್ರತಿಜೈವಿಕಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ದುರುಪಯೋಗವಾಗುತ್ತಿರುವ ಔಷಧಗಳಾಗಿದ್ದು, ಅವು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಉಳಿಯಬೇಕಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ನಿರ್ಬಂಧಿಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದಲ್ಲಿ, ಚರ್ಮದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಕರುಳು, ಮೂತ್ರಾಂಗ, ಶ್ವಾಸಾಂಗಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲ, ನೂರು ಲಕ್ಷ ಕೋಟಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ಬಗೆಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳು ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದು, ಅವು ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ, ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೂ ಪೂರಕವಾಗಿವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಹಲವಾರು ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಗೆ ತೋರಿಸಿವೆ. ಸೋಂಕನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಜೈವಿಕಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವ ಈ ಉಪಕಾರಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳೂ ಸಾವಿಗೀಡಾಗುತ್ತವೆ; ಒಂದೇ ಒಂದು ಸಲ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಜೈವಿಕ ಔಷಧವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೂ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳ ಸಮತೋಲನವು ತಪ್ಪಿಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆಂದು ಸೋಂಕುಗಳಿಂದ ರೋಗವುಂಟಾದಾಗ ಪ್ರತಿಜೈವಿಕಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸದೇ ಇದ್ದರೆ ರೋಗಿಯ ಜೀವಕ್ಕೆ ಕುತ್ತಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿಜೈವಿಕಗಳನ್ನು ಬಹು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತವಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು. ವೈರಾಣುಗಳಿಂದಾಗುವ ಸೋಂಕುಗಳಿಗೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ನಿರೋಧಕ ಔಷಧಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ, ಪ್ರಯೋಜನವೂ ಇಲ್ಲ; ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಸೋಂಕು ದೃಢಗೊಂಡರೆ, ಸೋಂಕಿನ ಸ್ಥಳ ಹಾಗೂ ವಿಧಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ನಿಖರವಾದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ನಿರೋಧಕ ಔಷಧವನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಬಗೆಬಗೆಯ ಪ್ರತಿಜೈವಿಕಗಳ ಬೆರಕೆಯನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು. ಬದಲಿ ಯಾ ನಕಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸಕರಾಗಲೀ, ಮದ್ದಿನಂಗಡಿಗಳವರಾಗಲೀ ನೇರವಾಗಿ ಪ್ರತಿಜೈವಿಕಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು ಅನುಚಿತವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅಪರಾಧವೂ ಆಗುತ್ತದೆ.
- ಜಠರದ ಆಮ್ಲೀಯತೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಹೊಸ ಪ್ರೋಟಾನ್ ಪಂಪ್ ನಿರೋಧಕ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಎಗ್ಗಿಲ್ಲದೆ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ, ಜಠರದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಂಬಂತೆ ಸಣ್ಣಮಕ್ಕಳಿಂದ ವೃದ್ಧರವರೆಗೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ವರ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅಮೆರಿಕದ ಔಷಧ ನಿಯಂತ್ರಣ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಸೂಚನೆಯಂತೆ ಈ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆಗೆ 2 ವಾರಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ, ಹಾಗೂ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಮೂರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಲ ಬಳಸುವುದು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ಜಠರ ಅಥವಾ ಮುಂಗುರುಳಿನ ಹುಣ್ಣುಗಳಿದ್ದವರಿಗೂ 4-8 ವಾರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಅವನ್ನು ನೀಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅಂತಲೇ ತಿಂಗಳು-ವರ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಅವನ್ನು ನೀಡುವುದು ಅನಗತ್ಯವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅಪಾಯಕಾರಿಯೂ ಆಗಬಹುದು.
- ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದ ಏರಿತು, ಮೇದಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಯೂರಿಕಾಮ್ನದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಆಧುನಿಕ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಜೀವನಶೈಲಿಗಳೇ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ಮಾರ್ಪಡಿಸಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಹಬಂದಿಗೆ ತರಬಹುದು, ಅವುಗಳಿಗಾಗಿ ಔಷಧಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು ಅಥವಾ ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು. ಹೃದಯಾಘಾತ ಯಾ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವುಂಟಾಗದವರು ಮುಂಜಾಗ್ರತೆಗೊಂದು ಸಾಲಿಸಿಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ (ಆಸ್ಪಿರಿನ್) ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಲಾಭಕ್ಕಿಂತ ನಷ್ಟಗಳೇ ಹೆಚ್ಚೆಂದು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ವರದಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅಂತಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮರುಪರಿಶೀಲಿಸಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ, ಕೇವಲ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ಕ್ರಮವನ್ನೂ ಈಗ ಪ್ರಶ್ನಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.
- ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ, ವಿಟಮಿನ್ ಎ, ಡಿ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ವರ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಸುಮ್ಮನೇ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಲಾಭಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ನಷ್ಟವೇ ಆಗಬಹುದು. ಕಾಲಲ್ಲೋ ನೀರಲ್ಲೋ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯುವ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಪುಡಿಗಳು, ತೂಕವಿಳಿಸುವ, ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಪುಡಿಗಳು ಅವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಕಂಪನಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನಷ್ಟೇ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಯಾವು.

ಹೀಗೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸಕಾರಣವಾಗಿ, ಎಷ್ಟು ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟೇ ಬಳಸಿದರೆ ಖರ್ಚಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಆರೋಗ್ಯವೂ ಉಳಿದೀತು.

ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಒಂದಷ್ಟು ಮದ್ದು ನೀಡುವ ದಲ್ಲಾಳಿಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿ, ಭೇದಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೆಂದು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ನಿರೋಧಕ ಹಾಗೂ ಪರೋಪಜೀವಿ ನಿರೋಧಕ ಔಷಧಗಳೆರಡನ್ನು ಬೆರಕೆ ಮಾಡಿರುವ 1250ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಬ್ರಾಂಡ್‌ಗಳ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಅಥವಾ ಪರೋಪಜೀವಿ ಅಥವಾ ವೈರಾಣುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದರ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಭೇದಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ಇವು ಜೊತೆಜೊತೆಯಾಗಿ ಸೋಂಕನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಆದ್ದರಿಂದ ಎರಡೆರಡು ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು

ಒಮ್ಮೆಗೇ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಅಗತ್ಯವೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಜನನಾಂಗದ ಸೋಂಕಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಂದು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ಪರೋಪಜೀವಿ ಹಾಗೂ ಶಿಲೀಂಧ್ರಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವ ಮೂರು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿದ ಮಾತ್ರೆಗಳಿವೆ; ಈ ಸೋಂಕಿಗೂ ಕೂಡ ಮೂರರಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುವಷ್ಟೇ ಕಾರಣವಾಗುವುದರಿಂದ ಅದಕ್ಕಷ್ಟೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ಮೂರಕ್ಕೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ಪ್ರಮೇಯವೇ ಉದ್ಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇನ್ನು, ನೋವಿಳಿಸುವ ಮದ್ದುಗಳು ಜ್ವರವನ್ನೂ ಇಳಿಸುತ್ತವೆ, ಜ್ವರವಿಳಿಸುವವು ನೋವನ್ನೂ ಇಳಿಸುತ್ತವೆ, ಉರಿಯೂತವಿಳಿಸುವ ಮದ್ದುಗಳು ಜೊತೆಗೆ ನೋವು-