



# ಸ್ವಯಂ ವೈದ್ಯರಾಗಬೇಡಿ..!

ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಚಾಕೋಲೇಟ್ ತಿಂದಂತೆ ತಿನ್ನುವ ಖಯಾಲಿಯನ್ನು ಮೊದಲು ತೊಡೆದು ಹಾಕಬೇಕು. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಶಿಫಾರಸು ಇಲ್ಲದೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ನೋವು ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿಗಳಾದ ಕ್ರೋಸಿನ್ (ಪ್ಯಾರಸಿಟಮೋಲ್), ಆಸ್ಪಿರಿನ್, ಬ್ರೂಫೇನ್ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಪರ್ಸನೊಳಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನೋವು ಬಂದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಸೇವಿಸಲೇಬಾರದು. ಅತೀ ಅಗತ್ಯವೆಂದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

■ ಡಾ.ಮುರಲೀ ಮೋಹನ್ ಚೂಂತಾರು

**ಸಾ**ಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರತಿ ನಿತ್ಯ ಬಹುತೇಕರು ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದು ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಜ್ವರ, ತಲೆನೋವು, ಮೈಕ್ಕೆ ನೋವು, ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ, ನೆಗಡಿ, ಬೊಜ್ಜು, ವಿಟಮಿನ್ ಕೊರತೆ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳಿಗಂದು ಔಷಧಿ ಸೇವನೆ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ. ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಧ್ಯಯನ ಪ್ರಕಾರ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ವಾರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಔಷಧಿಗಳ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಇದು ನೋವು ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿ ಇರಬಹುದು, ಇಲ್ಲವೇ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಔಷಧಿ, ರಸದೂತಗಳ ಔಷಧಿ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಇರಬಹುದು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆ, ಈಗಿನ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ದಿನದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿ ಹೋಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದುರ್ಬಳಕೆಯಾಗುವ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಎರಡು ಸ್ಥಾನ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿ ಹಾಗೂ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ ಸಲ್ಲುತ್ತದೆ.

## ನೋವು ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿಗಳು

ನೋವು ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿಗಳು ಬಹಳಷ್ಟು ದುರ್ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಔಷಧಿಗಳ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅಗ್ರಸ್ಥಾನವನ್ನು ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಪಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರು ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಈ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳು ತಿಳಿಸಿದೆ. ನೋವು ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಚಾಕೋಲೇಟ್ ತಿಂದಂತೆ ತಿನ್ನುವ ಖಯಾಲಿಯನ್ನು ಮೊದಲು ತೊಡೆದು ಹಾಕಬೇಕು. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಶಿಫಾರಸು ಇಲ್ಲದೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ನೋವು ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿಗಳಾದ ಕ್ರೋಸಿನ್

(ಪ್ಯಾರಸಿಟಮೋಲ್), ಆಸ್ಪಿರಿನ್, ಬ್ರೂಫೇನ್ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಪರ್ಸನೊಳಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನೋವು ಬಂದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಸೇವಿಸಲೇಬಾರದು. ಅತೀ ಅಗತ್ಯವೆಂದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ವಿಪರೀತ ತಲೆನೋವು ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ಒಂದೇ ಒಂದು ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ ಹೊರತು, ಪ್ರತಿಸಲ ತಲೆನೋವು ಬಂದಾಗ ಕ್ರೋಸಿನ್ ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನುವ ಹವ್ಯಾಸ (ಚಟ) ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಪಡೆದು, ಯಾಕಾಗಿ ತಲೆನೋವು ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ಅರಿತುಕೊಂಡು, ನೋವು ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅತಿಯಾದ ಕ್ರೋಸಿನ್ ಮಾತ್ರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಲೀವರ್‌ಗೆ (ಪಿತ್ತಜನಾಕಾಂಗ) ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅತಿಯಾದ ಬ್ರೂಫೇನ್, ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಮಾತ್ರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಹುಣ್ಣಾಗಿ (ಅಲ್ಸರ್) ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಬಹುದು. ಇದು ಮುಂದೆ ರಕ್ತಹೀನತೆಗೆ ನಾಂದಿ ಹಾಡಬಹುದು. ಅದೇ ರೀತಿ ನಿಮಿಸುಲ್ಮೆಡ್ ಎಂಬ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿ ಕೂಡ ಬಹಳಷ್ಟು ದುರ್ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಔಷಧಿ ಕೂಡಾ ಲಿವರಿಗೆ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಹಾನಿ ಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಆಸ್ವಮಾ ರೋಗಿಗಳಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬ್ರೂಫೇನ್ ಮಾತ್ರೆಯಿಂದಾಗಿ ಆಸ್ವಮಾ ರೋಗ ಉಲ್ಕಾಣಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಿಮಗೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ವೈಪಲ್ಯ, ಪಿತ್ತಜನಾಕಾಂಗದ ವೈಫಲ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅತೀ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿಯೂ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿಗಳು ವಿಷಕಾರಕವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದ ಬಳಿಕವಷ್ಟೇ ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.