

ನೋವು ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾದ ಕೂಡಲೇ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾದ ಬಳಿಕ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಬಳಿಕ, ತುಟಿಗಳು ಊದಿಕೊಂಡು, ಮೈ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಗುಳ್ಳೆಗಳು, ಉರಿ ಮತ್ತು ಕೆಂಪು ಕಲೆಗಳು ಮೂಡಿದಲ್ಲಿ, ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ತುರಿತ ಮತ್ತು ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ, ನಿಮಗೆ ಅಲರ್ಜಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಕೂಡಲೇ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಅಪಾಯ ಕಟ್ಟಿಟ್ಟ ಬುತ್ತಿ.

ಕೆಲವು ಸಲ ವೈದ್ಯರು ನಿಮಗೆ ಹಲ್ಲು ನೋವಿದ್ದಾಗ ಕೊಟ್ಟ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಜೋಪಾನವಾಗಿರಿಸಿ, ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯವರಿಗೆ ಹಲ್ಲು ನೋವು ಬಂದಾಗ ಅದೇ ಔಷಧಿ ನೀಡಿ ವೈದ್ಯರಾಗುವ ಮಂದಿಯೂ ಬಹಳಷ್ಟು ಕಾಣ ಸಿಗುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಒಂದೆರಡು ಬಾರಿ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಆ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೇನಾದರೂ ತೊಂದರೆಯಾದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಔಷಧಿ ನೀಡಿದ ನೀವೇ ಸಂಪೂರ್ಣ ಹೊಣೆಗಾರರಾಗುತ್ತೀರಿ. ವೈದ್ಯರು ನಿಮಗೆ ನೀಡಿದ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ನೀಡುವ ಉಸಾಬರಿ ನಿಮಗೆ ಬೇಡವೇ ಬೇಡ. ಏಕೆಂದರೆ ವೈದ್ಯರು ನಿಮಗೆ ಔಷಧಿ ನೀಡುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಪ್ರಕೃತಿ, ದೇಹದ ತೂಕ ನಿಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಅಳೆದು ತೂಗಿ ನಿಮಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಪ್ರಕೃತಿ, ತೂಕ ಮತ್ತು ಮನೋಸ್ಥಿತಿ ನಿಮ್ಮ ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯ ರೋಗಿಗಿಂತ ಖಂಡಿತವಾಗಿವು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಉಪಕಾರ ಮಾಡಲು ಹೋಗಿ ಪೇಚಿಗೆ ಸಿಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೇನಾದರೂ ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ತುಡಿತ ಮತ್ತು ಸಹಾನುಭೂತಿಯಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅವರನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಸೂಕ್ತ ಔಷಧಿ ಮತ್ತು ಉಪಚಾರ ಮಾಡಿ. ಆಗ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿಮಗೆ ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಆಭಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.

### ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಔಷಧಿಗಳು

ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಔಷಧಿಗಳೇ ಟ್ಯಾಂಟಿ ಬಯೋಟಿಕ್ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿವೆ. ಬಹುಶಃ ಈ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಔಷಧಿ ಈ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ದೊಡ್ಡ ಅನ್ವೇಷಣೆ ಎಂಬ ಹಣಕಾಸು ಜೊತೆಗೆ, ಅತಿಯಾಗಿ ದುರ್ಬಳಕೆಯಾಗುವ ಔಷಧಿಯೆಂಬ ಕುಖ್ಯಾತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿದೆ. ಟ್ಯಾಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ ಔಷಧಿಯನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಶಿಫಾರಸು ಇಲ್ಲದೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲೇಬಾರದು. ಈ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಪಾಲಿಸಲೇಬೇಕು.

\* ನೀವು ನಿಮ್ಮ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲೇಬಾರದು. ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಔಷಧಿಯ ಆಯ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನಿಮ್ಮ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು, ದೇಹದ ಪ್ರಕೃತಿ ತೂಕ, ವಯಸ್ಸು, ಲಿಂಗ, ಎತ್ತರ ಮತ್ತು ರೋಗ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ರೋಗಾಣು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿ ವೈದ್ಯರೇ ನಿಮಗೆ ನೀಡಬೇಕಾದ ಟ್ಯಾಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್‌ನ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

\* ವೈದ್ಯರು ನೀಡಿದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಕ್ರಮ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ನೆನಪಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸುವುದು ಬಹಳ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ವೈದ್ಯರು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂದು ಸೂಚಿಸಿದಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಲೇ ಬೇಕು. ಜ್ವರ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಖಂಡಿತ ಪಡ್ಯವಲ್ಲ.

\* ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಿದಷ್ಟು ಕಾಲ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ರೋಗದ ತೀವ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾದ ಕೂಡಲೇ ಇನ್ನು ಆಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್‌ನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಸೇವನೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಮೂರ್ಖತನ. ನೀವು ಆಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಾಶ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಇರಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೇ ರೋಗಾಣುಗಳು ಔಷಧಿಗೆ ಪ್ರತಿರೋಧಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ರೋಗವನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣದ, ಸೂಕ್ತ ಅವಧಿಗಳವರೆಗೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಮರುಕಳಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.

\* ರೋಗ ಬೇಗ ಗುಣವಾಗಲಿ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಿದ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಕೂಡ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಿದಕ್ಕಿಂತ ದುಪ್ಪಟ್ಟು ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸಿ ರೋಗ ಬೇಗ ಗುಣವಾಗಲಿ ಎಂದು ಹಾರೈಸುವುದು ಮೂರ್ಖತನ.

\* ಅತಿಯಾದ ದುಬಾರಿ ರೋಗ ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಪೂರ್ವಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸದೆ, ಹಣ ಉಳಿಸುವ ಯೋಜನೆ ಕೂಡ ಬಹಳ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಮುಂದೆ ಪುನಃ ಅದೇ ಜ್ವರ ಬಂದಲ್ಲಿ ಇರಲಿ ಎಂದು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಔಷಧಿಯನ್ನು ದಾಸ್ತಾನು ಮಾಡುವುದು ಕೂಡ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಿದಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಸೇವಿಸುವುದು ಮಾತ್ರ ಅತೀ ಅಗತ್ಯ. ಅದೇ ರೀತಿ ಪಾಪ್‌ಕಾನ್‌ಫ್ ತಿನ್ನುವಂತೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ರೋಗಕ್ಕೂ, ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ ಮೈಕ್ಕೆ ನೋವು, ಗಂಟಲು ಕೆರೆತ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಬಾರದು ಎಂದು ಅತೀ ಜಾಣತನದಿಂದ ಟ್ಯಾಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ ಸೇವನೆ ಕೂಡ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ನೆನಪಿರಲಿ ಟ್ಯಾಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ ಎನ್ನುವುದು ಜೀವರಕ್ಷಕ ಔಷಧಿ. ಅತಿಯಾದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದೇ ಹೊರತು ಯಾವುದೇ ಲಾಭವಾಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಅತಿಯಾದರೆ ಅಮೃತವೂ ವಿಷವಾಗಬಹುದು ಎಂಬಂತೆ, ತಮಗಿರುವ ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಔಷಧಿಗಳ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅತಿಯಾದ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆಗೆ ಬಳಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ನಮ್ಮ ಈಗಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿ, ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಮತ್ತು ಕಲುಷಿತ ವಾತಾವರಣದಿಂದಾಗಿ, ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಬಂದಿದೆ ಎಂದರೂ ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿಯಲ್ಲ. ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ವಾತಾವರಣ, ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ, ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಮತ್ತು ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಂಡು ಔಷಧಿಗಳ ಮೇಲಿನ ಅತಿಯಾದ ಅವಲಂಬನೆಯನ್ನು ತೊರೆದು ಹಾಕುವುದರಲ್ಲಿಯೇ ಮನುಕುಲದ ಜಾಣತನ ಅಡಗಿದೆ. ಹಾಗೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡಲೇಬಾರದು ಎಂದಲ್ಲ. ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಅಗತ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸಲೇಬೇಕು. ಔಷಧಿಗಳ ದುರ್ಬಳಕೆ ಮಾತ್ರ ಯಾವಾತ್ಮೂ ಮಾಡಬಾರದು. ಔಷಧಿಯ ಮೇಲೆ ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಅವಲಂಬಿತವಾಗುವುದು, ಒಳ್ಳೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಂತೂ ಅಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಲ. ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ನೋವುಗಳಿಗೆ ಔಷಧಿ ಇಲ್ಲದೆ ನೋವು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪರಿಪಾಠ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಔಷಧಿಗಳಂತೆ ಬಳಸುವಂತಾಗಬೇಕು. ಔಷಧಿ ತಿನ್ನದೆ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಲು ಮನೋಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಿಲಾಂಜಲಿ ಇಡಬೇಕು. ಹಿತಮಿತ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಅತೀ ಅಗತ್ಯದ ಔಷಧಿ ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಕ್ರಮವಾಗಬೇಕು. ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರ, ಅತಿಯಾದ ಔಷಧಿ ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಕ್ರಮವಾದಲ್ಲಿ ಅದು ಸಮಾಜದ ಬಹುದೊಡ್ಡ ದುರಂತ. ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಔಷಧಿಗಳಂತೆ ಸೇವಿಸುವಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ನಿರ್ಮಾಣವಾದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜವು ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣವಾಗಬಹುದು.

(ವೈದ್ಯರ ಮೊಬೈಲ್: 9845135787)

