



রোগী এবং শুশরুষাকারীর শিক্ষা

# কিভাবে নিরাপদে আপনার ওষুধ সেবন করবেন

এই তথ্যটি ব্যাখ্যা করে যে আপনি হাসপাতাল থেকে ছাড়া পাওয়ার (বাড়িতে যান) পরে কিভাবে  
আপনার ওষুধ নিরাপদে সেবন করবেন।

ডোজ মিস করা বা আপনার ওষুধের অতিরিক্ত ডোজ নেওয়া বিপজ্জনক হতে পারে। সবর্দ্ধ  
আপনার ওষুধ সঠিক উপায়ে, সঠিক সময়ে এবং সঠিক মাত্রায় গর্হণ করুন।

## হাসপাতাল থেকে ছাড়া পাওয়ার আগে কী করতে হবে

আপনার পর্তিটি ওষুধের জন্য শিখতে চেষ্টা করুন:

- পর্তিটি ওষুধের নাম।
- আপনি কেন এটি সেবন করছেন।
- কতবার আপনাকে এটি সেবন করতে হবে।
- বড়ি বা ট্যাবলেটের শক্তি।
- সঠিক ডোজ পেতে আপনার পর্তিটি বড়ি বা ট্যাবলেটের কতগুলো সেবন করা দরকার।

নিশ্চিত করুন আপনি:

- আপনার বাড়ির ওষুধের তালিকা বুঝেছেন।
- আপনি যদি একটি বড়ির বাক্স ব্যবহার করার পরিকল্পনা করেন তাহলে কিভাবে পূরণ করবেন  
তা জানুন।
- আপনার ওষুধের বোতলের লেবেল কিভাবে পড়তে হয় তা জানুন।

এটি সহায়ক যদি আপনার শুশরুষাকারী আপনার সাথে শেখে যাতে পর্যোজনে তিনি আপনাকে  
সহায়তা করতে পারেন। আপনি নিজে থেকে আপনার ওষুধ পরিচালনা করতে আত্মবিশ্বাসী বোধ  
করলেও তিনি এটি করতে পারেন।

আপনার ওষুধ সম্পর্কের যদি কোনো পরশ্ন বা উদ্দেবগ থাকে তাহলে হাসপাতাল ছাড়ার আগে আপনার নাসর বা ফামরাসিস্টকে জিজ্ঞাসা করুন। আপনি যদি বড়ির বাক্স ব্যবহার করতে না চান তাহলে আপনার নাসর ও ফামরাসিস্টের সাথে কথা বলুন। আপনি কিভাবে আপনার ওষুধ পরিচালনা করবেন তার জন্য একটি পরিকল্পনায় সম্মত হন।

## হাসপাতাল থেকে ছাড়া পাওয়ার পর যা করতে হবে



- পর্থমে আপনার স্বাস্থ্যসেবা পর্দানকারীর সাথে কথা না বলে আপনার কোনো ওষুধ খাওয়া কখনই বন্ধ করবেন না।
- আপনার স্বাস্থ্যসেবা পর্দানকারী আপনাকে এটি নিরাপদ না বললে অন্য কোনো ওষুধ গর্হণ করবেন না। এর মধ্যে ভেষজ পরিপূরক, ভিটামিন এবং খনিজের মতো ডায়েটের পরিপূরক এবং ওভার-দ্য কাউন্টার ওষুধ (পেরস্কির্পশন ছাড়াই আপনি সেসব ওষুধ পাবেন) অন্তভুর্ক্ত রয়েছে।

আপনার সকল ভিজিটে আপনার বাড়ির ওষুধের তালিকা নিয়ে আসুন। নিশ্চিত করুন যে আপনি প্রতিটি ভিজিটে একটি আপডেট তালিকা পেয়েছেন। আপনার স্বাস্থ্যসেবা পর্দানকারীর একজনকে আপনাকে একটি দিতে হবে। আপনার পুরনো হোম মেডিসিন তালিকা ফেলে দিন যাতে সেগুলো আপনার ব্যতর্মান তালিকার সাথে মিশে না যায়।

আপনার স্বাস্থ্যসেবা পর্দানকারী ভিজিটের মধ্যে আপনার ওষুধের ডোজ বা সময়সূচি পরিবর্তন করতে পারেন। যদি তারা তা করে তাহলে আপনার বাড়ির ওষুধের তালিকায় পরিবর্তনটি লিখুন।

## আপনার ওষুধগুলি সেবন করুন

আপনার বাড়ির ওষুধের তালিকার নিদেরশাবলী বোতলের নিদেরশাবলীর চেয়ে আলাদা হতে পারে। এটি ঘটতে পারে যদি আপনার স্বাস্থ্যসেবা পর্দানকারী আপনার ওষুধের ডোজ পরিবর্তন করেন বা আপনার ওষুধ পুনরায় পুরণ করার চেয়ে পরায়শই সময়সূচি পরিবর্তন করেন।

সবর্দা আপনার বাড়ির ওষুধের তালিকার নিদেরশাবলী অনুসরণ করুন, ওষুধের বোতলের নিদেরশাবলী নয়। আপনার বাড়ির ওষুধের তালিকায় আপনার ওষুধ সম্পর্কের সবর্ধিক আপ-টু-ডেট তথ্য রয়েছে।

আপনার কিছু ওষুধ আপনাকে বমি ভাব বোধ করাতে পারে (যেমন আপনি ফেলে দিতে যাচ্ছেন)। কখনো কখনো, কেবল আপনার ওষুধ গর্হণের কথা চিন্তা করা আপনাকে বমি ভাব বোধ করাতে পারে। বমি বমি ভাব পর্তিরোধে সহায়তা করার জন্য এই টিপস অনুসরণ করুন:

- আপনার অন্যান্য ওষুধ গর্হণের 30 মিনিট আগে একটি বমি বমি ভাব বিরোধী ওষুধ সেবন করুন।
- কিছু ওষুধ খাবারের সাথে সেবন করা নিরাপদ। আপনি এই ওষুধ সেবনের ঠিক আগে বা পরে খাবার বা নাস্তা খান।
- আপনার পেট খালি থাকলে আপনার কিছু ওষুধ খাওয়ার পর্যোজন হতে পারে। আপনি এই ওষুধ সেবনের আগে বা পরে খাবেন না। আপনার বাড়ির ওষুধের তালিকায় বা আপনার সব্স্থ্যসেবা পর্দানকারীর নিদেরশাবলী অনুসরণ করুন। খালি পেটে আপনার অন্যান্য ওষুধ গর্হণ করবেন না, বিশেষত সকালে পর্থম জিনিস।
- আপনার সকল বড় একই সময়ে গিলে ফেলার চেষ্টা করবেন না, বিশেষত সকালে পর্থম জিনিস।

## ওষুধের রিফিল অডরার করুন

আপনার ওষুধ ফুরিয়ে যেতে দেবেন না। আপনার কখন ওষুধের রিফিল পর্যোজন তা টর্যাক করুন। ওষুধ শেষ হওয়ার 5 বা তার বেশি দিন আগে রিফিলের জন্য বলুন। কখনো কখনো, ওষুধ পর্স্তুত হতে এক বা দুই দিন সময় লাগে।

একবার আপনি সকল রিফিল ব্যবহার করার পরে, আপনার একটি নতুন পের্সকির্পশন পর্যোজন হবে। আপনার সব্স্থ্যসেবা পর্দানকারীকে আরো ওষুধ পেতে একটি নতুন পের্সকির্পশন লিখতে বলুন।

আপনার ওষুধ পূরণ করার জন্য অনেকগুলো বিভিন্ন ফামের্সি ব্যবহার না করার চেষ্টা করুন। কখনো কখনো, বিভিন্ন ফামের্সি একই ওষুধের বিভিন্ন বর্যান্ড ব্যবহার করে। যদিও ওষুধটি একই, বড় আলাদা দেখাতে পারে। এটি বিভ্রান্তিকর হতে পারে।

## আপনার ওষুধ সংরক্ষণ করুন

আপনার যদি স্থায়ী ওষুধ থাকে তাহলে PRN ওষুধ থেকে আলাদা করে সংরক্ষণ করুন। স্থায়ী ওষুধ হলো এমন ওষুধ যা আপনি একটি সময়সূচিতে গর্হণ করেন। PRN ওষুধ হলো এমন ওষুধ যা আপনি শুধুমাত্র যখন আপনার পর্যোজন তখনই গর্হণ করেন, যেমন বমি বমি ভাব বা ব্যথার ওষুধ। উদাহরণস্বরূপ, ওষুধের বোতলগুলোকে একটি লেবেলযুক্ত ব্যাগে রাখুন, PRN ওষুধ থেকে আলাদা।

## আপনার পিল বাক্স পূরণ করুন

আপনি যদি কোনো বিল বাক্স ব্যবহার করার পরিকল্পনা করেন তাহলে তথ্যের জন্য *How To Fill a Pill Box* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-fill-your-pill-box](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-fill-your-pill-box)) পড়ুন।

# কখন আপনার স্বাস্থ্যসেবা পর্দানকারীকে ফোন করতে হবে

আপনার ডাক্তার, নাসর বা ফামরাসিস্টকে কল করুন যদি আপনার:

- একটি ওষুধ রিফিল পর্যোজন। আপনার ফুরিয়ে যাওয়ার 5 বা তার বেশি দিন আগে কল করতে ভুলবেন না।
- আপনার ওষুধ নিয়ে সমস্যা হয়।
- আপনার ওষুধ সম্পর্কের পর্শন আছে।

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

আরো রিসোর্সের জন্য [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe)-এ ভিজিট করে আমাদের ভাচুর্যাল লাইবেরী  
দেখুন।

---

How to Take Your Medications Safely - Last updated on May 31, 2023  
Memorial Sloan Kettering Cancer Center কর্তৃক সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত