Memorial Sloan Kettering
Cancer Center

রোগী এবং শুশ্রুষাকারীর 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। সর্বদা আপনার ওষুধ সঠিক উপায়ে, সঠিক সময়ে এবং সঠিক মাত্রায় গ্রহণ করুন।

হাসপাতাল থেকে ছাড়া পাওয়ার আগে কী করতে হবে

আপনার প্রতিটি ওষুধের জন্য, শিখতে চেষ্টা করুন:

- প্রতিটি ওষুধের নাম।
- আপনি কেন এটি সেবন করছেন।
- কতবার আপনাকে এটি সেবন করতে হবে।
- বড়ি বা ট্যাবলেটের শক্তি।
- সঠিক ডোজ পেতে আপনার প্রতিটি 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 শুশ্রুষাকারী আপনার সাথে শেখে যাতে প্রয়োজনে তিনি আপনাকে সহায়তা করতে পারেন। আপনি নিজে থেকে আপনার ওষুধ পরিচালনা করতে আত্মবিশ্বাসী বোধ করলেও তিনি

এটি করতে পারেন।

আপনার ওষুধ সম্পর্কে যদি কোনো প্রশ্ন বা উদ্বেগ থাকে তাহলে হাসপাতাল ছাড়ার আগে আপনার নার্স বা ফার্মাসিস্টকে জিজ্ঞাসা করুন। আপনি যদি বড়ির বাক্স ব্যবহার করতে না চান তাহলে আপনার নার্স ও ফার্মাসিস্টের সাথে কথা বলুন। আপনি কিভাবে আপনার ওষুধ পরিচালনা করবেন তার জন্য একটি পরিকল্পনায় সম্মত হন।

হাসপাতাল থেকে ছাড়া পাওয়ার পর যা করতে হবে

- **প্রথমে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা না বলে আপনার কোনো ওষুধ খাওয়া কখনই বন্ধ করবেন না।**
- **আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী আপনাকে এটি নিরাপদ না বললে অন্য কোনো ওষুধ গ্রহণ করবেন না।** এর মধ্যে ভেষজ পরিপূরক, ভিটামিন এবং খনিজের মতো ডায়েটরি পরিপূরক এবং ওভার-দ্য কাউন্টার ওষুধ (প্রেসক্রিপশন ছাড়াই আপনি সেসব ওষুধ পাবেন) অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

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

আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী 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 নির্দেশাবলী বোতলের নির্দেশাবলীর চেয়ে আলাদা হতে পারে। এটি ঘটতে পারে যদি আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী আপনার ওষুধের ডোজ পরিবর্তন করেন বা আপনার ওষুধ পুনরায় পূরণ করার চেয়ে প্রায়শই সময়সূচি পরিবর্তন করেন।

সর্বদা আপনার বাড়ির ওষুধের তালিকার নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন, ওষুধের বোতলের নির্দেশাবলী নয়। আপনার বাড়ির ওষুধের তালিকায় আপনার ওষুধ সম্পর্কে সর্বাধিক আপ-টু-ডেট তথ্য রয়েছে।

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

- আপনার অন্যান্য ওষুধ গ্রহণের 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 প্রয়োজন হতে পারে। আপনি এই ওষুধ সেবনের আগে বা পরে খাবেন না। আপনার বাড়ির ওষুধের তালিকায় বা আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন। খালি পেটে আপনার অন্যান্য ওষুধ গ্রহণ করবেন না, বিশেষত সকালে প্রথম জিনিস।
- আপনার সকল বড়ি একই সময়ে গিলে ফেলার চেষ্টা করবেন না, বিশেষত সকালে প্রথম জিনিস।

ওষুধের রিফিল অর্ডার করুন

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

একবার আপনি সকল রিফিল ব্যবহার করার পরে, আপনার একটি নতুন প্রেসক্রিপশন প্রয়োজন হবে। আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে আরো ওষুধ পেতে একটি নতুন প্রেসক্রিপশন লিখতে বলুন।

আপনার ওষুধ পূরণ করার জন্য অনেকগুলো বিভিন্ন ফার্মেসি ব্যবহার না করার চেষ্টা করুন। কখনো কখনো, বিভিন্ন ফার্মেসি একই ওষুধের বিভিন্ন ব্র্যান্ড ব্যবহার করে। যদিও ওষুধটি একই, বড়ি 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 গ্রহণ করেন। PRN ওষুধ হলো এমন ওষুধ যা আপনি শুধুমাত্র যখন আপনার প্রয়োজন তখনই গ্রহণ 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) পড়ুন।

কখন আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে ফোন করতে হবে

আপনার ডাক্তার, নার্স বা ফার্মাসিস্টকে কল করুন যদি আপনার:

- একটি ওষুধ রিফিল প্রয়োজন। আপনার ফুরিয়ে যাওয়ার 5 বা তার বেশি দিন আগে কল করতে ভুলবেন না।
- আপনার ওষুধ নিয়ে সমস্যা হয়।
- আপনার ওষুধ সম্পর্কে প্রশ্ন 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-এ ভিজিট করে আমাদের ভার্চুয়াল লাইব্রেরি দেখুন।

How to Take Your Medications Safely - Last updated on May 31, 2023

Memorial Sloan Kettering Cancer Center কর্তৃক সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত