Memorial Sloan Kettering Cancer Center

রোগী এবং শুশরুষাকারীর শিক্ষা

কিভাবে নিরাপদে আপনার ওষুধ সেবন করবেন

এই তথয্টি বয্খয্া 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। সবর্দা আপনার ওষুধ সঠিক উপায়ে, সঠিক সময়ে এবং সঠিক মাতর্ায় গর্হণ করুন।

হাসপাতাল থেকে ছাড়া পাওয়ার আগে কী করতে হবে

আপনার পর্তিটি ওষুধের জনয্, শিখতে চেষ্টা করুন:

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

নিশি্চত করুন আপনি:

- আপনার বাড়ির ওষুধের তালিকা বুঝেছেন।

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

এটি সহায়ক যদি আপনার শুশর্ূষাকারী আপনার সাথে শেখে যাতে পর্য়োজনে তিনি আপনাকে সহায়তা করতে পারেন। আপনি নিজে থেকে আপনার ওষুধ পরিচালনা করতে আত্মবিশব্াসী বোধ করলেও তিনি এটি করতে পারেন।

আপনার ওষুধ সম্পকের্ যদি কোনো পর্শ্ন বা উদেব্গ থাকে তাহলে হাসপাতাল ছাড়ার আগে আপনার নাসর্ বা ফামর্াসিস্টকে জিজ্ঞাসা করুন। আপনি যদি বড়ির বাক্স বয্বহার করতে না চান তাহলে আপনার নাসর্ ও ফামর্াসিস্টের সাথে কথা বলুন। আপনি কিভাবে আপনার ওষুধ পরিচালনা করবেন তার জনয্ একটি পরিকল্পনায় সম্মত হন।

হাসপাতাল থেকে ছাড়া পাওয়ার পর যা করতে হবে

- **পর্থমে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে কথা না বলে আপনার কোনো ওষুধ খাওয়া কখনই বন্ধ করবেন না।**
- **আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারী আপনাকে এটি নিরাপদ না বললে অনয্ কোনো ওষুধ গর্হণ করবেন না।** এর মধেয্ ভেষজ পরিপূরক, ভিটামিন এবং খনিজের মতো ডায়েটরি পরিপূরক এবং ওভার-দয্ কাউন্টার ওষুধ (পের্সকির্পশন ছাড়াই আপনি সেসব ওষুধ পাবেন) অন্তভুর্ক্ত রয়েছে।

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

আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারী ভিজিটের মধেয্ আপনার ওষুধের ডোজ বা সময়সূচি পরিবতর্ন করতে পারেন। যদি তারা তা করে তাহলে আপনার বাড়ির ওষুধের তালিকায় পরিবতর্নটি লিখুন।

আপনার ওষুধগুলি সেবন করুন

আপনার বাড়ির ওষুধের তালিকার নিদের্শাবলী বোতলের নিদের্শাবলীর চেয়ে আলাদা হতে পারে। এটি ঘটতে পারে যদি আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারী আপনার ওষুধের ডোজ পরিবতর্ন করেন বা আপনার ওষুধ পুনরায় পূরণ করার চেয়ে পর্ায়শই সময়সূচি পরিবতর্ন করেন।

সবর্দা আপনার বাড়ির ওষুধের তালিকার নিদের্শাবলী অনুসরণ করুন, ওষুধের বোতলের নিদের্শাবলী নয়। আপনার বাড়ির ওষুধের তালিকায় আপনার ওষুধ সম্পকের্ সবর্াধিক আপ-টু-ডেট তথয্ 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 জনয্ এই টিপস অনুসরণ করুন:

- আপনার অনয্ানয্ 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 পর্য়োজন হতে পারে। আপনি এই ওষুধ সেবনের আগে বা পরে খাবেন না। আপনার বাড়ির ওষুধের তালিকায় বা আপনার সব্াস্থ্য্সেবা পর্দানকারীর নিদের্শাবলী অনুসরণ করুন। খালি পেটে আপনার অনয্নয্ ওষুধ গর্হণ করবেন না, বিশেষত সকালে পর্থম জিনিস।
- আপনার সকল বড়ি একই সময়ে গিলে ফেলার চেষ্টা করবেন না, বিশেষত সকালে পর্থম জিনিস।

ওষুধের রিফিল অডর্ার করুন

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

একবার আপনি সকল রিফিল বয্বহার করার পরে, আপনার একটি নতুন পের্সকির্পশন পর্য়োজন হবে। আপনার সব্াস্থ্য্সেবা পর্দানকারীকে আরো ওষুধ পেতে একটি নতুন পের্সকির্পশন লিখতে বলুন।

আপনার ওষুধ পূরণ করার জনয্ অনেকগুলো বিভিন্ন ফামের্সি বয্বহার না করার চেষ্টা করুন। কখনো কখনো, বিভিন্ন ফামের্সি একই ওষুধের বিভিন্ন বর্য্ান্ড বয্বহার করে। যদিও ওষুধটি একই, বড়ি আলাদা দেখাতে পারে। এটি বিভর্ান্তিকর 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 শুধুমাতর্ যখন আপনার পর্য়োজন তখনই গর্হণ করেন, যেমন বমি বমি ভাব বা বয্থার ওষুধ। উদাহরণসবর্ূপ, ওষুধের বোতলগুলোকে একটি লেবেলযুক্ত বয্াগে রাখুন, PRN ওষুধ থেকে আলাদা।

আপনার পিল বাক্স পূরণ করুন

আপনি যদি কোনো বিল বাক্স বয্বহার করার পরিকল্পনা করেন তাহলে তথেয্র জনয্ *How To Fill a Pill Box* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-fill-your-pill-box) পড়ুন।

আপনার সবা্সথ্য্সেবা পর্দানকারীকে যখন ফোন করবেন

আপনার ডাক্তার, নাসর্ বা ফামর্াসিস্টকে কল করুন যদি আপনার:

- একটি ওষুধ রিফিল পর্য়োজন। আপনার ফুরিয়ে যাওয়ার 5 বা তার বেশি দিন আগে কল করতে ভুলবেন না।
- আপনার ওষুধ নিয়ে সমসয্া হয়।
- আপনার ওষুধ সম্পকের্ পর্শ্ন 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 রিসোসের্র জনয্ www.mskcc.org/pe-এ ভিজিট করে আমাদের ভাচুর্য়াল লাইবের্রি দেখুন।

Memorial Sloan Kettering Cancer Center কতৃর্ক সবর্সব্তব্ সংরকি্ষত