Memorial Sloan Kettering Cancer Center

রোগী এবং শুশরুষাকারীর শিক্ষা

আপনার ওষুধ কীভাবে নিরাপদে সেবন করবেন

হাসপাতাল থেকে ছাড়পতর্ পাওয়ার (বাড়ি ফিরে যাওয়ার) পর কীভাবে আপনার ওষুধ নিরাপদে সেবন করবেন, এই তথয্টিতে তা বয্াখয্া করা হয়েছে।

আপনার ওষুধের কোনো মাতর্া বাদ দেওয়া বা অতিরিক্ত মাতর্া নেওয়া বিপজ্জনক হতে পারে। সবসময় আপনার ওষুধ সঠিকভাবে, সঠিক সময়ে এবং নিধর্ারিত সঠিক মাতর্ায় সেবন করুন।

হাসপাতাল থেকে ছাড়পতর্ পাওয়ার আগে কী করবেন

আপনার পর্তিটি ওষুধ সম্পকের্ এই বিষয়গুলো জানার 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।

নিশ্চিত 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 কীভাবে পড়তে হয় তা জেনে নিন।

এটি সহায়ক যদি আপনার শুশরূষাকারী আপনার সাথে শেখে যাতে পর্য়োজনে তিনি আপনাকে সহায়তা করতে পারেন। আপনি নিজে থেকেই আপনার ওষুধগুলো সামলাতে পারবেন বলে আত্মবিশব্াসী হলেও, তারাও এটি করতে পারেন।

আপনার ওষুধ সম্পকের্ কোনো পর্শ্ন বা উদেব্গ থাকলে, হাসপাতাল থেকে ছাড়পতর্ পাওয়ার আগে আপনার নাসর্ বা ফামর্াসিস্টকে জিজ্ঞাসা করুন। আপনি যদি বড়ির বাক্স বয্বহার করতে না চান তাহলে আপনার নাসর্ ও ফামর্াসিস্টের সাথে কথা বলুন। আপনি কীভাবে আপনার ওষুধগুলো পরিচালনা করবেন, সে বিষয়ে একটি পরিকল্পনায় সম্মত হোন।

হাসপাতাল থেকে ছাড়পতর্ পাওয়ার পর কী করবেন



- **আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সঙ্েগ আগে কথা না বলে কখনোই কোনো ওষুধ খাওয়া বন্ধ করবেন না।**
- **আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারী নিরাপদ বলে না জানালে অনয্ কোনো ওষুধ সেবন করবেন না।** এর মধেয্ খাদয্তালিকাগত সাপ্লিমেন্ট, যেমন হারবাল সাপ্লিমেন্ট, ভিটামিন ও খনিজ পদাথর্, এবং (পের্সকির্পশন ছাড়াই পাওয়া যায় এমন ওষুধও অন্তভুর্ক্ত)।

আপনার সকল ভিজিটে আপনার বাড়ির ওষুধের তালিকা নিয়ে আসুন।

নিশ্চিত করুন যে আপনি প্রতিটি ভিজিটে একটি আপডেট তালিকা পেয়েছেন। আপনার চিকিৎসা-পরিচযর্া্র দলের একজন সদসেয্র এটি আপনাকে দেওয়া উচিত। আপনার পুরনো হোম মেডিসিন তালিকা ফেলে দিন যাতে সেগুলো আপনার বতর্মান তালিকার সাথে মিশে না যায়।

আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারী সাক্ষাতের মধয্বতর্ী সময়ে আপনার ওষুধের মাতর্া্ বা সেবনের সময়সূচিতে পরিবতর্ন করতে পারেন। যদি তারা তা করে তাহলে আপনার বাড়ির ওষুধের তালিকায় পরিবতর্নটি লিখুন।

আপনার ওষুধ সেবন করুন।
আপনার বাড়ির ওষুধের তালিকার নিদের্শাবলী বোতলের নিদের্শাবলীর চেয়ে আলাদা হতে পারে। এটি ঘটতে পারে যদি আপনার চিকিৎসা-পরিচযর্া্র দল আপনার ওষুধের মাতর্া্ বা সেবনের সময়সূচি আপনার ওষুধ পুনরায্ সংগর্হ করার চেয়ে্ বেশি ঘন ঘন পরিবতর্ন করে।

সবসময় আপনার বাড়িতে সেবনযোগয্ ওষুধের তালিকা দেওয়া নিদের্শনা মেনে চলুন, ওষুধের বোতলের লেবেলে দেওয়া নিদের্শনা নয়। আপনার বাড়িতে সেবনযোগয্ ওষুধের তালিকায় আপনার ওষুধ সম্পকের্ সবর্শেষ এবং সঠিক তথয্ দেওয়া থাকে।

ওষুধ খাওয়ার কথা মনে রাখার জনয্ রিমাইন্ডার সেট করুন। অয্ালামর্ ঘড়ি, টাইমার বা একটি স্মাটর্ ঘড়ি বয্বহার করুন। খাবারের সময়ের সঙ্গে ওষুধ খাওয়ার সময় মিলিয়ে্ পরিকল্পনা করলেও সাহাযয্ হতে পারে।

আপনার কিছু ওষুধের কারণে বমি বমি ভাব (যেন বমি হতে পারে এমন অনুভূতি) হতে পারে। কখনও কখনও, শুধু ওষুধ খাওয়ার কথা ভাবলেও আপনার বমি বমি ভাব হতে পারে। বমি বমি ভাব পর্তিরোধে সহায়তা করার জনয্ এই টিপস অনুসরণ করুন:

- বমি বমি ভাব কমানোর ওষুধ সেবন করুন। আপনার অনয্ানয্ ওষুধ সেবনের ৩০ মিনিট আগে এটি করুন।
- কিছু ওষুধ খাবারের সঙ্গে সেবন করা নিরাপদ। এই ওষুধগুলো সেবনের ঠিক আগে বা সেবনের সময় খাবার বা হালকা জলখাবার খান।
- আপনাকে আপনার কিছু ওষুধ খালি পেটে সেবন করতে হতে পারে। এই ওষুধগুলো সেবনের আগে বা সেবনের সময় কিছু খাবেন না। আপনার বাড়ির ওষুধের তালিকায় বা আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর নিদের্শাবলী অনুসরণ করুন। আপনার অনয্ানয্ ওষুধ খালি পেটে সেবন করবেন না, বিশেষ করে সকালে ঘুম থেকে ওঠার পরপরই।
- একসঙ্গে আপনার সব ওষুধের বড়ি গিলে খাওয়ার চেষ্টা করবেন না, বিশেষ করে সকালে ঘুম থেকে ওঠার পরপরই।

ওষুধ শেষ হওয়ার আগে নতুন করে ওষুধের বয্বস্থা করুন।
আপনার ওষুধ যেন শেষ হয়ে না যায়, তা নিশ্চিত করুন। কখন আপনার ওষুধ আবার সংগর্হ করতে হবে, তার হিসাব রাখুন। ওষুধ শেষ হয়ে যাওয়ার অন্তত ৫ দিন আগে নতুন করে ওষুধের জনয্ অনুরোধ করুন। কখনও কখনও ওষুধ পর্স্তুত হতে এক বা দুই দিন সময় লাগতে পারে।

আপনার সবকটি রিফিল শেষ হয়ে গেলে, আপনার একটি নতুন পের্সকির্পশনের পর্য়োজন হবে। আরও ওষুধ পাওয়ার জনয্ আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীকে একটি নতুন পের্সকির্পশন লিখে দিতে বলুন।

আপনার ওষুধ সংগর্হের জনয্ খুব বেশি আলাদা আলাদা ফামের্সি বয্বহার না করার চেষ্টা করুন। কখনও কখনও, বিভিন্ন ফামের্সিতে একই ওষুধের বিভিন্ন বর্য্যান্ড বয্বহার করা হয়। ওষুধটি একই হলেও,

বড়িগুলো দেখতে আলাদা হতে পারে। এটি বিভর্ান্তিকর হতে পারে।

আপনার ওষুধ সংরক্ষণ করুন।
যদি আপনার কাছে নিয়মিত সেবনের ওষুধ এবং পর্য়োজন অনুযায়ী (PRN) সেবনের ওষুধ থাকে, তাহলে সেগুলো আলাদা করে রাখুন। উদাহরণসব্রূপ, নিয়মিত সেবনের ওষুধের বোতলগুলো একটি লেবেল লাগানো বয্াগে রাখুন এবং সেগুলো পর্য়োজন অনুযায়ী (PRN) সেবনের ওষুধ থেকে আলাদা রাখুন।

- নিয়মিত সেবনের ওষুধ হলো সেই ওষুধ, যা আপনাকে নিদির্ষ্ট সময়সূচি অনুযায়ী সেবন করতে হয়।
- পর্য়োজন অনুযায়ী (PRN) ওষুধ হলো এমন ওষুধ, যা আপনি শুধু পর্য়োজন হলে সেবন করেন, যেমন বমি বমি ভাব কমানোর ওষুধ বা বয্থার ওষুধ।

আপনার পিল বাক্স পূরণ করুন
আপনি যদি ওষুধ রাখার বিল বক্স বয্বহার করার পরিকল্পনা করেন, তাহলে পড়ুন*How To Fill a Pill Box* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-fill-your-pill-box) আরও জানতে পড়ুন।

কখন আপনার চিকিৎসা-পরিচযর্ার দলের সঙ্গে যোগাযোগ করবেন

আপনার ডাক্তার, নাসর্ বা ফামর্াসিস্টকে কল করুন যদি আপনার:

- ওষুধ আবার সংগরহ্ করার পর্য়োজন হলে। ওষুধ শেষ হয়ে যাওয়ার অন্তত ৫ দিন আগে ফোন করুন।

- আপনার ওষুধ নিয়ে কোনো সমস্যা হলে।
- আপনার ওষুধ সম্পর্কে কোনো প্রশ্ন থাকলে।

আপনার কোনো প্রশ্ন বা উদ্বেগ থাকলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন। আপনার পরিচর্যা দলের একজন সদস্য সোমবার থেকে শুক্রবার পর্যন্ত উত্তর দেবেন সকাল 9:00 টা থেকে বিকেল 5:00 টার পর এই সময়ের বাইরে, আপনি একটি বার্তা রেখে যেতে পারেন বা অন্য একজন MSK প্রদানকারীর সাথে কথা বলতে পারেন। কল সর্বদা একজন ডাক্তার বা নার্সকে পাবেন। আপনি যদি আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সঙ্গে কীভাবে যোগাযোগ করবেন তা নিশ্চিত না হন, তাহলে ফোন করুন। ২১২-৬৩৯-২০০০.

আরো রিসোর্সের জন্য www.mskcc.org/pe-এ ভিজিট করে আমাদের ভার্চুয়াল লাইব্রেরি দেখুন।

Memorial Sloan Kettering Cancer Center কর্তৃক সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত