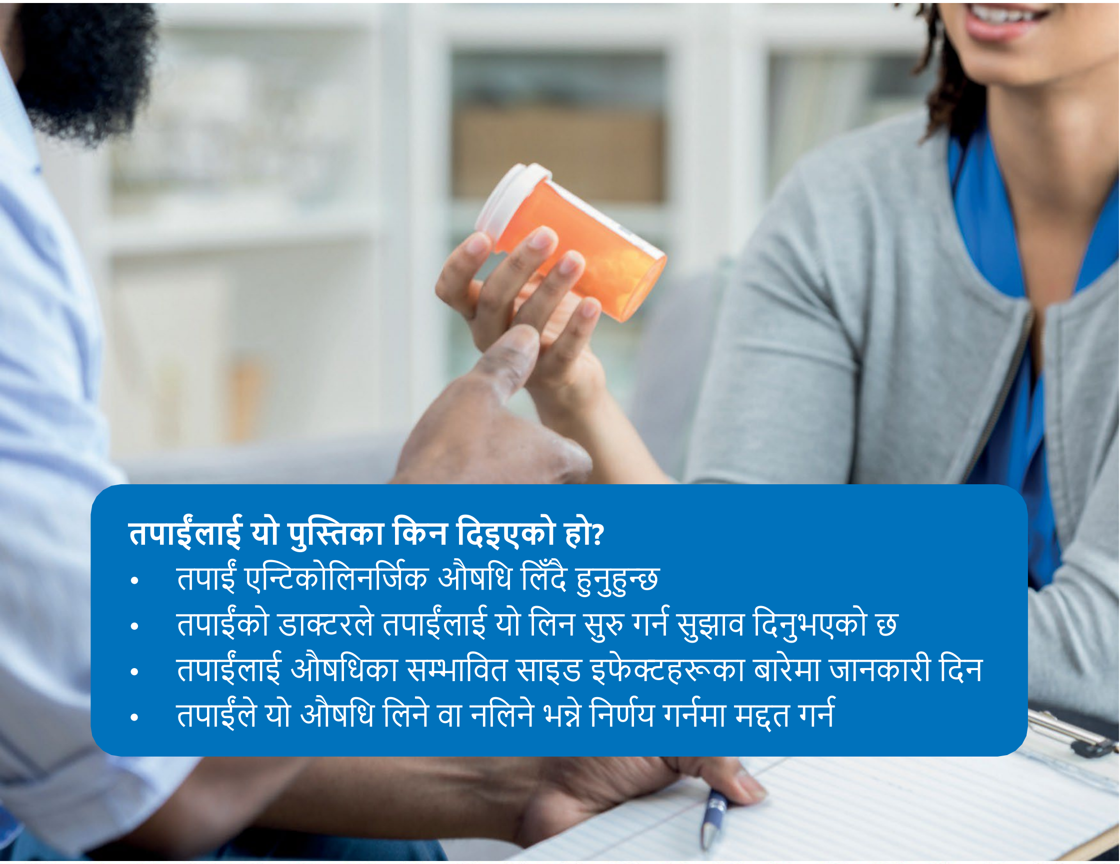
NHS

Bath and North East Somerset,
Swindon and Wiltshire
Integrated Care Board

# तपाईंलाई एन्टिकोलिनर्जिक औषधिहरूका बारेमा जान्न आवश्यक कुरा



**तपाईंलाई यो पुस्तिका किन दिइएको हो?**

- तपाईं एन्टिकोलिनर्जिक औषधि लिँदै हुनुहुन्छ
- तपाईंको डाक्टरले तपाईंलाई यो लिन सुरु गर्न सुझाव दिनुभएको छ
- तपाईंलाई औषधिका सम्भावित साइड इफेक्टहरूका बारेमा जानकारी दिन
- तपाईंले यो औषधि लिने वा नलिने भन्ने निर्णय गर्नमा मद्दत गर्न

## एन्टिकोलिनर्जिक औषधि भनेको के हो?

केही औषधिहरूले तपाईंको शरीरमा एसिटाइलकोलिन भनिने रसायनलाई ब्लक गरेर काम गर्छन्, त्यसैले तिनीहरूलाई एन्टिकोलिनर्जिक भनिन्छ।

एसिटाइलकोलिन तपाईंको शरीरको धेरै भागमा प्रयोग हुन्छ र तपाईंलाई सतर्क रहन, मुटुको चाल स्थिर राख्न, सास फेर्न, खाना पचाउन, पसिना निकाल्न र तपाईंको मूत्राशय खाली गर्न मद्दत गर्छ। तपाईंले एन्टिकोलिनर्जिक औषधि लिँदा यसले एकै समयमा तपाईंको शरीरका धेरै भागहरूमा काम गर्छ।

**एन्टिकोलिनर्जिक औषधिहरू निम्न रूपमा प्रेस्क्राइब गर्न सकिन्छ:**

- मूत्राशय नियन्त्रण गर्ने औषधिहरू, जस्तै अक्सिब्युटिनिन, टोलटेरोडिन, सोलिफेनासिन, ट्रोस्पियम
- एलर्जीका औषधिहरू, जस्तै क्लोरफेनामिन (पाइरिटोन), हाइड्रोक्सिजिन
- एन्टिडिप्रेसेन्टहरू, जस्तै प्यारोक्सेटिन, एमिट्रिपटाइलिन
- स्नायु दुखाइको औषधि, जस्तै एमिट्रिपटाइलिन, नर्ट्रिपटाइलिन
- प्रेस्क्रिप्सन नगरिएका निद्रा लगाउने ट्याब्लेटहरू, जस्तै डाइफेनहाइड्रामिन (नाइटोल, स्लिपिएज, नाइटएड), प्रोमिथाजिन, (फेनर्गान, सोमिनेक्स, नाइट नर्स)।

यो पुस्तिका आफ्नो डाक्टर, फार्मेसिस्ट वा नर्सलाई देखाउनुहोस् र तपाईंले प्रयोग गर्ने कुनै पनि औषधिका यी असरहरू हुन्छन् कि भनी सोध्नुहोस्।

## त्यहाँ कुनै साइड इफेक्टहरू छन् र मेरा जोखिमहरू के-के हुन्?

तपाईंले एन्टिकोलिनर्जिक औषधि लिँदा साइड इफेक्टहरू हुन सक्छन् र केही कारकहरूले तपाईंले तिनको अनुभव गर्ने जोखिम बढाउँछन्। यिनीहरूमा निम्न समावेश हुन्छन्:

- तपाईं उच्च डोज लिँदै हुनुहुन्छ
- तपाईंले लामो समयदेखि औषधि लिनुभएको छ
- तपाईं एउटा भन्दा बढी एन्टिकोलिनर्जिक औषधि लिँदै हुनुहुन्छ
- तपाईं बढी उमेरको हुनुहुन्छ।

हामी वृद्ध हुँदै जाँदा हाम्रा कलेजो र मृगौलाहरूले पनि औषधिहरू प्रशोधन गर्न नसक्ने हुन्छन्, त्यसैले हामी तिनीहरूमा बढी संवेदनशील हुन्छौँ। साथै, धेरैजसो वृद्ध मानिसहरूका एउटा भन्दा बढी स्वास्थ्य समस्या हुन्छन् र एउटा वा बढी एन्टिकोलिनर्जिक लगायत धेरै औषधिहरू लिन सक्छन्। कुनै व्यक्तिले जति धेरै औषधिहरू लिन्छ, उसलाई अनिच्छित साइड इफेक्टहरू हुने सम्भावना त्यति नै बढी हुन्छ।

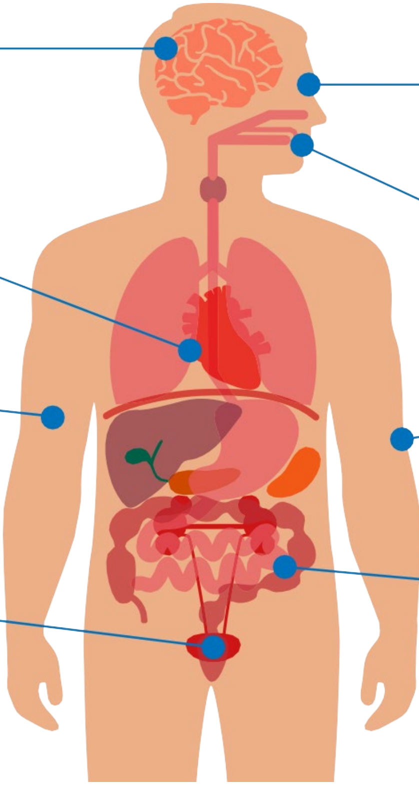
## एन्टिकोलिनर्जिक औषधिहरूले डिमेन्सियाको जोखिम बढाउँछन्?

गत केही वर्षका अध्ययनहरूले लामो समयसम्म वा उच्च डोजका एन्टिकोलिनर्जिक औषधिहरू प्रयोग गर्ने बढी उमेरका मानिसहरूलाई डिमेन्सिया हुने उच्च जोखिम हुन सक्ने सुझाव दिएका छन्।

अनुसन्धानले एन्टिकोलिनर्जिक औषधिहरूले डिमेन्सिया गराउने प्रमाणित गरेको छैन, तर तर यसले वृद्ध मानिसहरूले आफूले लिने एन्टिकोलिनर्जिक औषधिहरूहरूको मात्रा सीमित गर्नु पर्ने र सबैभन्दा कम समयका लागि सबैभन्दा कम डोज प्रयोग गर्नु पर्ने सुझाव दिन्छन्।

## एन्टिकोलिनर्जिक औषधिहरूका सम्भावित साइड इफेक्टहरू के-के हुन्?

तपाईंले एन्टिकोलिनर्जिक औषधि लिँदा यसले एकै समयमा तपाईंको शरीरका धेरै भागहरूमा काम गर्न सक्छ।




तपाईं र तपाईंको डाक्टर वा अन्य स्वास्थ्य सेवा प्रदायकले यी उपचारहरू प्रयोग गर्नुका लाभहरू सम्भावित जोखिमभन्दा बढी भएको कुरा मिलेर निर्णय लिन सक्नुहुन्छ।

# एन्टिकोलिनर्जिक औषधिहरूबाट हुने साइड इफेक्टहरूको जोखिम कम गर्ने तरिका

## चरण 1

**आफ्नो डाक्टर, फार्मेसिस्ट वा नर्सलाई सोध्नुहोस्:**

*"म कुनै एन्टिकोलिनर्जिक औषधि लिइरहेको छु?"*

## चरण 2

एन्टिकोलिनर्जिक औषधिहरूबाट तपाईंलाई हुने साइड इफेक्टहरूको जोखिम मूल्याङ्कन गर्न आफ्ना स्वास्थ्य सेवा पेशाकर्मीसँग यो अनलाइन उपकरण प्रयोग गर्नुहोस्

**www.acbcalc.com**

कम जोखिम

उच्च जोखिम

## चरण 3

तपाईंले लिने कुनै पनि नयाँ औषधिका अवयवहरू हेर्न जारी राख्नुहोस्

आफ्नो अर्को अपोइन्टमेन्ट वा योजित औषधिको समीक्षामा छलफल गर्नुहोस् वा आफ्नो स्थानीय फार्मेसिस्टसँग कुरा गर्नुहोस्। तपाईंका एन्टिकोलिनर्जिक औषधिहरू रोक्न, कम गर्न वा बदल्न सम्भव छ कि भनी सोध्नुहोस्।

तपाईंले आफ्नो स्वास्थ्य सेवा पेशाकर्मीलाई आफ्नो औषधिको बारेमा सोध्न चाहनुभएको कुनै पनि प्रश्न लेख्न यो स्थानको प्रयोग गर्नुहोस्:

**कुनै पनि औषधि रोक्नु वा परिवर्तन गर्नुअघि सधैँ आफ्नो डाक्टर, नर्स वा फार्मेसिस्टलाई सोध्नुहोस्**

Canadian Medication Appropriateness and Deprescribing Network को अनुमतिका साथमा अनुकूलित गरिएको मूल सामग्री Janet Currie र Johanna Trimble द्वारा लेखिएको
West of England Health Innovation Network Polypharmacy Programme, 2024 द्वारा अनुवादलाई कोष प्राप्त भएको