कौडीन (CODEINE) वाली दवाईयों के लिए नए **नियम**

1 फरवरी 2018 से कौडीन (codeine) वाली सभी दवाईयाँ केवल प्रिस्क्रिप्शन (डॉक्टर के पर्चे) से से ही उपलब्ध होंगी।

ऐसा इसलिए है क्योंकि कौडीन एक तेज़ दवाई है और इसका प्रयोग केवल डॉक्टर या नर्स द्वारा सलाह दिए जाने पर ही किया जाना चाहिए।

क्या मेरी दवा पर प्रभाव पड़ेगा?

यदि आप फॉर्मेसी से कौडीन वाली दवाईयाँ खरीदते हैं तो किसी स्वास्थ्य व्यवसायी से बात करें। फरवरी 2018 के बाद सभी ब्रांड प्रिस्क्रिप्शन दवाईयों के तौर पर उपलब्ध नहीं होंगे।

मेरी पीड़ा में मुझसे किस चीज़ से मदद मिल सकती है?

छोटी-अवधि की पीड़ा

केवल कभी-कभी होने वाली पीड़ा या थोड़े समय रहने वाली पीड़ा के लिए, काउंटर से खरीदी जाने वाली वाली कई दवाईयाँ होती हैं जो सहायता कर सकती हैं। पैक पर दिए गए निर्देशों या आपके स्वास्थ्य-देखरेख व्यवसायी से मिले निर्देशों का अनुसरण करना याद रखें:

- हल्के दर्द के लिए, पेरासिटामोल (paracetamol), एस्पिरिन (aspirin) या आईबुप्रोफेन (ibuprofen) वाली दवा का प्रयोग करने पर विचार करें
- अधिक दर्द के लिए, डाइक्लोफेनाक (diclofenac) या नैपररोक्सन (naproxen) वाली दवा का प्रयोग करने पर विचार करें, जिसमें पेरासिटामोल की अधिक खुराक या एक ही गोली में पेरासिटामोल और आईबुप्रोफेन मौजूद हो

लम्बी-अवधि की पीड़ा

किसी चोट के मौजूद न होने की स्थिति में भी कई महीनों या यहाँ तक कि वर्षों तक रहने वाली पीड़ा का इलाज करना कठिन हो सकता है। सामान्यत: लम्बी-अवधि की पीड़ा का कोई 'इलाज' नहीं होता है, परन्तु पीड़ा के साथ जीवन जीने में मदद देने के कई तरीके होते हैं।

दवाईयों का प्रयोग किए बिना किए जाने वाले इलाज निम्नलिखित हो सकते हैं:

- गर्म और ठंडा सेक
- ध्यान या विश्राम
- व्यायाम – इसमें योग, ताई ची, हाइड्रोथेरेपी, स्ट्रेचिंग, बलकारक व्यायाम शामिल हैं
- असहायक विचारों और बदलते व्यवहारों का प्रबंध करने के लिए मनोवैज्ञानिक तरीके

किसी स्वास्थ्य व्यवसायी से बात करने से यह सुनिश्चित करने में मदद मिल सकती है कि आपको अपनी पीड़ा के प्रकार के लिए सबसे सही उपचार मिलता है।

1 फरवरी 2018 से कौडीन केवल प्रिस्क्रिप्शन पर ही उपलब्ध क्यों है?

- काउंटर से खरीदे जाने वाली कौडीन दवायों में दर्द निवारक अन्य दवायों के साथ संयुक्त रूप में कौडीन की कम खुराके होती हैं
- अधिकांश लोगों के लिए, कम-खुराक वाली कौडीन से इन संयुक्त दवाईयों में अतिरिक्त तौर पर दर्द से अधिक राहत नहीं मिलती है
- समय के साथ-साथ शरीर को कौडीन की आदत पड़ सकती है और शरीर को दर्द से राहत दिलाने के लिए अधिक से अधिक खुराक की ज़रूरत पड़ सकती है
- काउंटर से खरीदी कौडीन दवाओं की अधिक खुराकों से अस्पताल में भर्ती होने पड़ सकता है और मृत्यु भी हो सकती है
- कौडीन का सेवन बंद करने से इसका सेवन बंद करने के लक्षण हो सकते हैं जो कि दवा का सेवन पहली बार करने पर होने वाली समस्याए के समान हो सकते हैं

Australian Government
Department of Health
Therapeutic Goods Administration

NPS MEDICINEWISE
This initiative is funded by the Australian Government Department of Health