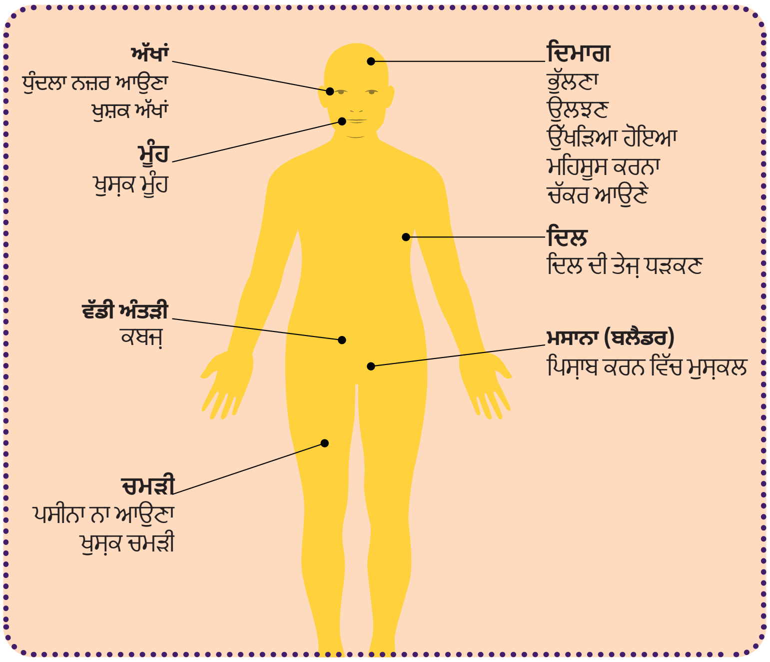
ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ? ਪੁੱਛਣ ਲਈ 5 ਸਵਾਲ

ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਅਣਚਾਹੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ (ਜਾਂ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ) ਨੇ ਭੁੱਲਣ, ਉਲਝਣ ਜਾਂ ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਅਸਥਿਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਰਗੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇਖੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬੁਢੇਪਾ ਆਉਣ ਨੂੰ ਮੰਨ ਲਿਆ ਹੋਵੇ। ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਹਾਲਤ ਵਿਗੜ ਰਹੀ ਹੈ।

ਇਹ ਲੱਛਣ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਲੱਛਣ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ



ਡੱਬਾ 1: ਇਹ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਇਹਨਾਂ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਉਦਾਸੀਨਤਾ
- ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਤੋਂ ਵਿਵਹਾਰ ਜਾਂ ਮਿਜ਼ਾਜ਼ (ਮੂਡ) ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ
- ਦਰਦ
- ਬਲੈਡਰ-ਕੰਟਰੋਲ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਐਲਰਜੀਆਂ
- ਖੰਘ ਅਤੇ ਜ਼ੁਕਾਮ।

ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖਤ ਦਵਾਈਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਓਵਰ-ਦ-ਕਾਊਂਟਰ ਦਵਾਈਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਖ਼ਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਿਲਕੁੱਲ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਅਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਿੱਗਣਾ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ? ਪੁੱਛਣ ਲਈ 5 ਸਵਾਲ

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਲੱਛਣ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਹਲਕੇ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਣ

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਇਹਨਾਂ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਜਾਂ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣ ਲਈ 5 ਸਵਾਲ

1. ਮੈਂ ਇਹ ਦਵਾਈ ਕਿਉਂ ਲੈ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ?

ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਸਿਰਫ਼ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੀ ਵਰਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਇਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਕੋਈ ਹੋਰ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਪਹਿਲੀ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

2. ਇਹ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕੀ ਹਨ?

ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਜੋ ਲੱਛਣ ਤੁਸੀਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਕੀ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ, ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹਨ।

3. ਮੈਂ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠ ਜਾਂ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵੱਧ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

4. ਜੇ ਮੈਂ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਇਹ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਿਗੜ - ਜਾਂ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ - ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਦਵਾਈ (ਦਵਾਈਆਂ) ਲੈਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।

5. ਕੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਹਾਲਤ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ, ਚੰਗੇ ਵਿਕਲਪ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

nps.org.au
Level 7/418A Elizabeth Street Surry Hills NSW 2010
PO Box 1147 Strawberry Hills NSW 2012
02 8217 8700 02 9211 7578 info@nps.org.au

© 2021 NPS MedicineWise. ਅਕਤੂਬਰ 2021 ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ। ABN 61 082 034 393 ਲੈਵਲ 7/418A ਇਲੀਜ਼ਾਬੈਥ ਸਟ੍ਰੀਟ, ਸਰੀ ਹਿਲਜ਼ NSW 2010। ਖ਼ੁਦਮੁਖਤਿਆਰ। ਮੁਨਾਫ਼ੇ ਲਈ ਨਹੀਂ। ਸਬੂਤ-ਆਧਾਰਿਤ। ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੁਆਰਾ ਧਨ-ਰਾਸ਼ੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦਿੱਤੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਪਣੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਜਾਂ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇੱਥੇ ਦਿੱਤੇ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਇਸ ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਨਾ ਕਰੋ। ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਸਹੀ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਕਾਨੂੰਨ ਦੁਆਰਾ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਪੂਰੀ ਹੱਦ ਤੱਕ, NPS MedicineWise ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰਤਾ, ਜਾਂ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਘਾਟੇ, ਨੁਕਸਾਨ, ਜਾਂ ਸੱਟ ਲਈ ਸਾਰੀ ਦੇਣਦਾਰੀ (ਸਮੇਤ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਲਈ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸੀਮਾ ਦੇ) ਨੂੰ ਅਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। NPSMW2393

Carers Australia · FECCA · Choosing Wisely Australia (An initiative of NPS MedicineWise) · OPAN Older Persons Advocacy Network · NPS MEDICINEWISE