Nationwide Children's
When your child needs a hospital, everything matters.

Helping Hand™ *Health Education for Patients and Families*

खोकी र रुघाका औषधिहरू

Cough and Cold Medicines (Nepali)

तपाईंले प्रिस्क्रिप्शन बिना नै किन्न सक्नुहुने धेरै खोकी र रुघा औषधिहरू छन्। यसलाई पर्ची बिना (OTC) भनिन्छ। OTC बाल चिकित्सा खोकी र रुघाका औषधिहरूले लक्षणहरू छिटो निको पार्न मद्दत गर्दैन र तिनीहरूले साइड इफेक्टहरू पनि निम्त्याउन सक्छन्। तपाईंको बच्चाको लक्षण, उमेर र तौलको आधारमा सावधानीपूर्वक OTC औषधिहरूको प्रयोग गर्नुहोस्।

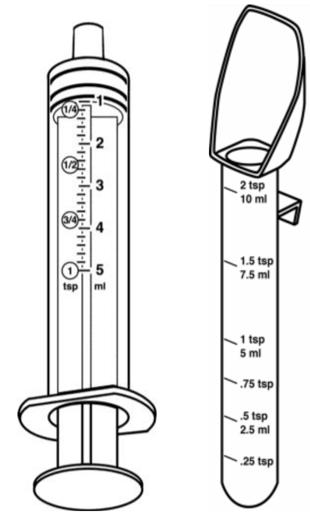
FDA र अमेरिकन एकेडेमी अफ पेडियाट्रिक्स (American Academy of Pediatrics, AAP) OTC खोकी र रुघा औषधिहरूका लागि सिफारिसहरू

उमेर	खोकी कि रुघाका लागि औषधि दिने?
4 वर्षभन्दा कम उमेरको	होइन
4 देखि 6 वर्षको उमेर	तपाईंको बच्चाको डाक्टरले स्वीकृत गरेमा मात्र
7 वर्ष र सोभन्दा माथि	हो जब ठीकसँग दिइयो

- यी औषधिहरू धेरै पटक दिइयो भने सुरक्षित हुँदैनन्।
- तपाईंले आफ्नो बच्चाको उमेर र तौलको हिसाबले धेरै मात्रामा खुराक दिनुहुन्छ भने यी औषधिहरू सुरक्षित हुँदैनन्।

©2007, संशोधित 2022, Nationwide Children's Hospital
जारी...

- बाल चिकित्सा मापन उपकरण वा औषधि सँगै आउने कप मापन (चित्र 1) को प्रयोग गर्नुहोस्। भान्साको नियमित चम्चाको प्रयोग नगर्नुहोस्।



चित्र 1 तरल औषधिका लागि बाल चिकित्सा मापन उपकरणको प्रयोग गर्नुहोस्।

सक्रिय तत्त्वहरू

धेरै रुघा र खोकीका औषधिहरूमा एकभन्दा बढी सक्रिय तत्वहरू हुन्छन्। तपाईंले किन्नु भएको उत्पादनमा एक सक्रिय तत्त्व वास्तविक औषधि हो। केही औषधिहरूमा एकभन्दा बढी सक्रिय तत्त्वहरू हुन्छन् र धेरै तत्त्वहरू धेरै फरक OTC औषधिहरूमा हुन्छन्। एउटै तत्त्वको धेरै मात्राले बच्चालाई गम्भीर हानि पुर्‍याउउन सक्छ।

यो दिनु अघि सबै OTC को लेबल जाँच गर्नु महत्त्वपूर्ण छ। यसले तपाईंको बच्चालाई एउटै प्रकारको औषधिको अत्याधिक सेवन गर्नबाट जोगाउनेछ। लेबलमा सूचीबद्ध एउटै "सक्रिय" तत्त्व सँगै एक भन्दा बढी OTC नदिनुहोस्। तलको चार्टले केही सामान्य सक्रिय तत्त्वहरूलाई सूचीबद्ध गर्दछ।

सक्रिय तत्त्वको सामान्य नाम	श्रेणी	प्रयोग	ब्रान्ड नाम उदाहरण
गुआइफेनेसिन	एक्सपेक्टोरेन्ट	म्यूकस लेराउँछ	म्युसिनेक्स®, रोबिटसिन®
डेक्सट्रोमेथोर्फान	खोकी रोक्ने	खोकी कम गर्ने	रोबिटुसिन® DM; नाममा 'DM' सँग कुनै पनि
क्लोरफेनिरामाइन ब्रोम्फेनिरामिन डिफेनहाइडरामिन	एन्टीहिस्टामाइन	एलर्जी, चिलाउने	बेनाड्रिल®, क्लोर-ट्रिमेटोन® र अरू धैरै
फेनिलेफ्रिन स्युडोफेड्रिन	डिकजेस्टेन्ट	नाक भरिएको वा बन्द हुनु	सुडाफेड®, सुडाफेड PE®, क्लेरिटिन D®
मह वा अगाभ	खोकी रोक्ने	खोकी कम गर्ने	जारबीको®

खोकी र रुघालाई कसरी उपचार गर्ने

OTC खोकी र रुघाका औषधिहरूको प्रयोग गर्नुभन्दा तपाईंको बच्चाको खोकी र रुघाको उपचार गर्ने सुरक्षित तरिकाहरू निम्नलिखित छन्:

- तपाईंको बच्चालाई धेरै तरल पदार्थहरू, विशेषगरि पानी, कुखुराको सूप वा ब्रोथहरू पिउन लगाउनुहोस्। चिनीबाट जोगिनका लागि फलफूलको जुस र स्पोर्ट ड्रिङ्क सीमित गर्नुहोस्।
- खोकीका लागि मनतातो कागती पानीमा 1 देखि 2 चम्चा मह मिसाएर पिउनुहोस्। **1 वर्षभन्दा मुनिका बालबालिकालाई मह नदिनुहोस्।**
- तपाईंको बच्चाले पर्याप्त रूपमा निदाउँछ भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्।
- खानु वा सुत्नु भन्दाअघि जमेको सफा गर्नका लागि सेलाइन नेजल स्प्रे र एक बल्ब सिरिन्जको प्रयोग गर्नुहोस्।
- आफ्नो बच्चाको कोठामा चिसो मिस्ट ह्युमिडिफायरको प्रयोग गर्नुहोस्। तातो ह्युमिडिफायरको प्रयोग नगर्नुहोस्। यसले आगो लगाउन सक्छ।
- घाँटी दुखेको निको पार्नका लागि ठूला बच्चाहरूले औषधियुक्त नभएका लोजेन्जहरू चुस्न वा तातो नुन पानीले कुल्ला गर्न सक्छन्। नुन पानी बनाउनका लागि 8 औंस (1 कप) तातो पानीमा ¼ देखि ½ चम्चा टेबल नुन मिलाउनुहोस्।
- तपाईंले यी औषधिहरूलाई ज्वरो कम गर्न वा दुखाइ र पीडाहरू कम गर्न मद्दत गर्नका लागि प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ। लेबल पढ्न र सही खुराक दिन सुनिश्चित गर्नुहोस्:
  - एसिटामिनोफेन (बालबालिका/शिशुको टायलेनोल®)
  - इबुप्रोफेन (बालबालिका वा शिशुको मोट्रिन ® वा एडभिल®)
- तपाईंको बच्चालाई एस्पिरिन वा एस्पिरिन भएका उत्पादनहरू नदिनुहोस् (चित्र 2)।
- तपाईंको बच्चालाई वयस्कहरूले प्रयोग गर्नका लागि लेबल गरिएका औषधि नदिनुहोस्।
- सक्रिय तत्त्वहरूका लागि लेबलमा सधैँ औषधिका तथ्यहरू पढ्नुहोस्। यसले तपाईंलाई औषधि के का लागि हो भनेर बुझ्न मद्दत गर्नेछ। तपाईंले एक भन्दा बढी उत्पादनहरूको प्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ भने तपाईंले एकै किसिमका धेरै औषधि दिनुभएको छैन भन्ने कुरा सुनिश्चित गर्न पनि यसले मद्दत गर्नेछ।

डक्टरसित कुन स्थितिमा सम्पर्क गर्ने

चित्र 2 तपाईंको बच्चालाई एस्पिरिन भएका उत्पादनहरू नदिनुहोस्।

तपाईंको बच्चालाई निम्न भए तपाईंको बच्चाको डाक्टर वा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई बोलाउनुहोस्:

- घाँटी खस्रो भएको (रूखो), बोल्न नसक्ने वा घाँटी दुखेको गुनासो गर्ने।
- बढि खोकी वा कराएको आवाज आउनु।
- सास फेर्न समस्या हुनु वा श्वासप्रश्वासमा घरघराहट हुनु वा घुर्नु।
- निलो रङ वा निकै फिक्का हुनु।
- कान दुखेको गुनासो, कान तान्नु वा टाउको छेउबाट अर्कोतिर घुमाउनु।
- निल्न समस्या हुनु वा 4 वा सोभन्दा बढी घण्टासम्म तरल पदार्थ लिन नमान्नु।
- खेल्न मन नगर्नु वा "सही काम" नगर्नु।
- उपचार पछि कम नहुने वा निको नहुने ज्वरो आएको छ।

  कृपया ज्वरोको लागि यी दिशानिर्देशहरूको पालना गर्नुहोस्:

  - **2 महिना मुनिको उमेर:** ज्वरो 100.4° फरेनहाइट (F) वा 38° सेल्सियस (C) मलाशय (बच्चाको तल्लो भाग) भन्दा बढी हुन्छ।
  - **2 वर्ष मुनिको उमेर:** 1 दिन पछि मलाशयबाट ज्वरो 102° F (38.9° C) वा हातको मुनि, निधारमा वा कानबाट 103° F (39.4° C) भन्दा माथि हुन्छ।
  - **2 वर्ष वा सो भन्दा माथिको उमेर:** 3 दिन पछि मुख वा मलाशयबाट ज्वरो 102° F (38.9° C) वा हातको मुनि, निधारमा वा कानबाट 103° F (39.4° C) भन्दा माथि हुन्छ। मुखको तापक्रम 4 वर्ष भन्दा कम उमेरका बच्चाहरूका लागि सिफारिस गरिँदैन।