दवाइयों के साथ साइड इफेक्ट फ्री

विवेक भावसार

हम आए दिन देखते हैं कि दवाइयों के साइड इफेक्ट होते हैं परंतु कोई भी इनके बारे में जानने की कोशिश नहीं करता है। आज सभी लोग जल्दी ठीक होना चाहते हैं। आज हमारा जीवन दवाइयों पर आश्रित हो गया है। हमें थोड़ी-सी भी तकलीफ हो तो हम तुरंत गोली-दवाई ले लेते हैं। तुरंत आराम तो होता है पर साइड प्रभाव भी होते हैं।

दवाइयां रासायनिक अणुओं से मिलकर बनी होती हैं। और इन रसायनों के शरीर पर कई प्रभाव होते हैं। इनमें से एक तो लक्षित प्रभाव होता है जिसके लिए हम दवाई का उपयोग करते हैं। पर रासायनिक अणु उस लक्षित या मनचाहे प्रभाव के अलावा अन्य प्रभाव भी देते हैं जो अच्छे व बुरे दोनो हो सकते हैं। ऐसे बुरे प्रभावों की सूची काफी लम्बी है। ये दवाइयां शरीर में पहुंचकर विभिन्न तरह के एंज़ाइम और दूसरे पदार्थों के संपर्क में आती हैं और कई अन्य प्रभाव उत्पन्न करती हैं। शरीर में इनके पाचन से भी कई दूसरे नए रसायन बनते हैं जो अलग-अलग प्रभावों के लिए जिम्मेदार होते हैं। साइड इफेक्ट का होना या न होना, व्यक्ति पर भी निर्भर करता है। हो सकता है कोई दवाई किसी व्यक्ति के शरीर पर कोई साइड इफेक्ट न दे पर दूसरे व्यक्ति में कई साइड इफेक्ट दिखाए।

थोड़ा दर्द होने पर लोग पैरासिटामॉल या अन्य दर्द निवारक जैसे आइबुब्रुफेन, डिक्लोफेनेक सोडियम वगैरह ले लेते हैं। आवश्यकता पड़ने पर इन दवाइयों का उपयोग खतरनाक नहीं होता क्योकि कभी-कभी उपयोग करने पर ये कुछ एक साइड इफेक्ट ही देती हैं जैसे, मितली, पेट में जलन, गैस इत्यादि परंतु रोजाना इस्तेमाल से शरीर को भारी नुकसान पहुंचता है।

इन दवाइयों का रोजाना इस्तेमाल लीवर और किडनी को खराब कर सकता है। पैरासिटामॉल का पाचन लीवर में होता है और रोजाना पैरासिटामॉल लेने से लीवर कमज़ोर हो सकता है। तब लीवर उन आवश्यक हार्मोन्स और विटामिन्स का स्राव नहीं कर पाता जो शरीर के विभिन्न कार्यों के लिए आवश्यक हैं। इसी के साथ किडनी पर भी इसका बुरा प्रभाव पड़ता है। यदि ये दवाइयां ज़्यादा मात्रा (2 ग्राम प्रतिदिन) में ली जाए तो इनसे आमाशय में रक्त स्राव होने लगता है।

इन दवाइयों के अलावा बात करें तो भारत में ऐसी दवाइयां भी खूब बिक रही हैं जो अमरीका और युरोप के देशों में प्रतिबंधित हैं। इनमें से एक है निमेसुलाइड। इस दवाई से लगभग सभी परिचित हैं। इसका उपयोग भी बुखार और दर्द-निवारक के रूप में किया जाता हैं। चिकनगुनिया और डेंगू जैसी खतरनाक बीमारियों के लिए इसका भरपूर उपयोग किया गया। इस दवाई के भी शरीर पर कई साइड इफेक्ट हैं और इसीलिए अमरीका और युरोप ने इसे प्रतिबंधित किया है। इसके ज़्यादा इस्तेमाल से नींद आना, पेट में जलन, लीवर में एंज़ाइम की मात्रा बढ़ना और किडनी का खराब होना शामिल हैं।

वर्ष 2007 में भारत में 4.4 करोड़ लोग मधुमेह से ग्रसित थे और आज यह संख्या कहीं आगे पहुंच चुकी है। इस बीमारी में लोगों को इन्सुलिन या ओरल हाइपोग्लायसेमिक दवाइयां लेना होता है। ये दवाइयां खून में शर्करा की मात्रा कम करती हैं। इन्सुलिन तो इंजेक्शन के द्वारा ही दिया जाता है पर ओरल हारपोग्लायसेमिक गोलियां भी मिलती हैं। इन दवाइयों के भी शरीर पर कुछ साइड इफेक्ट होते हैं। जैसे लंबे समय तक इन्सुलिन लेने से शरीर में इन्सुलिन एंटीबाडी का बनना शुरू हो जाता है। इसे हम इंसुलिन प्रतिरोध कहते हैं। इसके अलावा मांसपेशियों में कमज़ोरी, धुंधला दिखना, चमड़ी पर प्रतिक्रिया और मोटापा जैसे साइड इफेक्ट भी सामने आते हैं।

जब बात साइड इफेक्ट की हो रही है तो या गर्भ निरोधक गोलियों की बात ज़रूरी है। गर्भ निरोधक गोलियों में मुख्यतः हार्मोन होते हैं और ये हार्मोन गर्भ न धारण करने

में मदद करते हैं। पर इन हार्मोन के शरीर पर और भी कई प्रभाव होते हैं। इनमें मुख्य हैं:

(1) पैरों में खून का जम जाना, और इससे दर्द होना या सूजन आना।

(2) अवसाद या भावनात्मक बदलाव।

(3) माइग्रेन या सिरदर्द होना।

(4) उच्च रक्तचाप

(5) उच्च कोलेस्ट्रोल

(6) फेफड़ों में खून का जम जाना जिससे छोटी सांस का चलना, कफ के साथ खून आना, सीने में दर्द होना।

(7) माहवारी में अधिक रक्त स्राव।

(8) देखने की शक्ति कम होना।

(9) आवाज़ में बदलाव होना।

(10) लीवर का खराब होना, पीलिया, बुखार।

(11) एलर्जी, जैसे खुजली, सूजन, छींक, सांस लेने में तकलीफ।

(12) स्तन बढ़ना।

(13) मितली, उल्टी, घबराहट।

(14) शरीर और चेहरे पर फुंसियां।

(15) कभी-कभी गर्भ निरोधक लेने से वज़न भी बढ़ सकता है।

ये गोलियां मुख्यतः एस्ट्रोजन और प्रोजेस्ट्रोन की बनी होती हैं। डॉक्टर शरीर में आवश्यकता के अनुसार दवाई देते हैं जिससे इनके अच्छे परिणाम सामने आते हैं और इनसे होने वाले साइड इफेक्ट से भी बचा जा सकता हैं। जब भी कभी गर्भ निरोधक गोलियों का इस्तेमाल करें तो पहले डॉक्टर की सलाह अवश्य लें।

अब बात करते हैं दिल की बीमारियों में उपयोग होने वाली दवाइयों की। वैसे तो दिल की बीमारियां कई प्रकार की हैं पर उनमें मुख्य हैं उच्च रक्तचाप, कोरोनरी हार्ट डिसीज़, हार्ट अटैक, एंजाइना आदि। इन सभी बीमारियों की मुख्य वजह है रक्त में कोलेस्ट्रोल की मात्रा बढ़ना। भारत में कुल 49.1 प्रतिशत लोग उच्च कोलेस्ट्रोल से ग्रसित हैं और कोलेस्ट्रोल की बढ़ी हुई मात्रा ही अनेक बीमारियों की मुख्य वजह है।

शरीर में कोलेस्ट्रोल की मात्रा ज़्यादा वसा और तेल की चीज़ें खाने से बढ़ती है। यह कोलेस्ट्रोल हृदय की धमनियों और शिराओं में जम जाता है जिससे हृदय पूरे शरीर में रक्त का सही परिवहन नहीं कर पाता और लोग कई बीमारियों से ग्रसित हो जाते हैं। खून में कोलेस्ट्रोल कम करने के लिए कई दवाइयों का उपयोग किया जाता है और ये दवाइयां भी अन्य दवाइयों की तरह साइड इफेक्ट देती हैं। खून में कोलेस्ट्रोल कम करने के लिए सामान्यतः सीमवास्टेटीन और ऐट्रोवास्टेटिन का उपयोग किया जाता है। इन दवाइयों की कम मात्रा लम्बे समय तक लेने से रक्त कोलेस्ट्राल कम करने में मदद मिलती हैं परंतु दुष्प्रभाव भी सामने आते हैं:

(1) मांसपेशियों में कमज़ोरी, दर्द।

(2) शरीर में ऊतकों का विघटन।

(3) थकान।

(4) सांस फूलना।

(5) याद्दाश्त कमज़ोर होना।

आजकल लोगों में उच्च रक्तचाप की समस्या भी बहुतायात में है और इसे कम करने के लिए उपयोग में आने वाली दवाइयों के साइड इफेक्ट सामने आते हैं। सामान्यतः ऐटेनोलोल और कई दूसरी दवाइयां इसमें उपयोग की जाती हैं जिनके साइड इफेक्ट हैं:

(1) वज़न बढ़ना।

(2) सीने में दर्द।

(3) दमा।

(4) शरीर में पानी की कमी होना।

(5) ज़्यादा सपने आना।

(6) थकान।

(7) रक्तचाप कम हो जाना।

(8) लीवर में एंज़ाइम्स की मात्रा बढ़ना।

(9) एलर्जी - बालों का झड़ना, सिरदर्द, मुंह सूखना।

(10) देखने में तकलीफ।

(11) चक्कर आना, जी घबराना।

(12) सांस का तेज़ चलना।

(13) अवसाद।

इन दवाइयों के बाद बात करते हैं। एन्टीबायोटिक्स

की। सूक्ष्मजीव जनित बीमारी को पूर्ण रूप से ठीक करने के लिए एन्टीबायोटिक्स आवश्यक हैं। इनके द्वारा ही शरीर में मौजूद बैक्टीरिया, वायरस को खत्म करके बीमारी से छुटकारा पाया जा सकता है। बीमारी के अनुसार एंटीबायोटिक्स कम या ज़्यादा समय के लिए दी जाती हैं और दूसरी दवाइयों की तरह ये भी फायदे के साथ-साथ साइड इफेक्ट देती हैं। जैसे एमॉक्सीलिन, डाक्सीसायक्लीन एंटीबायोटिक के साइड इफेक्ट देखें:

(1) लीवर की कार्य शक्ति कम होना।
(2) रक्त में प्लेटलेट्स का कम होना।
(3) जीभ पर सूजन।
(4) आंत में संक्रमण।
(5) गले का दर्द, पेट दर्द।
(6) टट्टी में खून।
(7) धुंधला दिखना।
(8) सांस लेने में परेशानी।
(9) सूजन और स्किन रिएक्शन।
(10) अल्सर, पेट में छाले होना।

इसी तरह क्लिनडेमाइसीन के भी कुछ साइड इफेक्ट देखने को मिलते हैं। जैसे:

(1) मितली, उल्टी।
(2) पेट दर्द।
(3) पानी की कमी होना।
(4) मुंह का स्वाद खराब होना।
(5) रक्तचाप कम होना।
(6) पीलिया, शरीर पीला पड़ना।
(7) पेशाब की मात्रा कम होना।
(8) सांस लेने में परेशानी।
(9) एलर्जी।

इस एन्टीबायोटिक का स्थानीय उपयोग भी बहुत होता है जैसे क्रीम, मलहम, लोशन वगैरह। त्वचा की कई बीमारियों से बचने के लिए क्लिनडेमायसीन का उपयोग होता हैं। जैसे, मुहांसों में यह एन्टीबायोटिक बहुत काम आता है।

आजकल की भागदौड़ भरी ज़िंदगी में हम ज़्यादातर काम तनाव की स्थिति में करते हैं और इस तरह की स्थिति में ज़्यादातर लोग अवसाद या डिप्रेशन के शिकार हो जाते हैं। ऐसे लोगों को अवसाद-रोधी दवाइयों का लगातार उपयोग करना होता है। लगातार उपयोग से इनकी आदत पड़ जाती है और इन दवाइयों के बिना लोग काम नहीं कर पाते हैं। दवाइयां लेने से लोगों को अच्छा तो लगता है पर साथ ही इनके साइड इफेक्ट से इस्तेमाल करने वालों की परेशानी बढ़ जाती है। जैसे

(1) चक्कर आना, सिरदर्द।
(2) भ्रम।
(3) धुंधला दिखना।
(4) मुंह सूखना।
(5) पेशाब में परेशानी।
(6) रक्तचाप बढ़ना या घटना।
(7) अनिद्रा।
(8) शरीर में पानी की कमी।

अवसाद-रोधी दवाइयों का लंबे समय तक उपयोग करने से कुछ और घातक साइड इफेक्ट सामने आते हैं:

(1) आत्महत्या का ख्याल आना।
(2) मिर्गी।
(3) बदन दर्द।
(4) चिड़चिड़ापन।
(5) स्वभाव में बदलाव।
(6) भ्रम होना।

दवाइयां मनुष्य के शरीर से बीमारियों को ठीक करने के लिए होती हैं और कुछ लोगों के मन में यह बात दृढ़ हो जाती हैं कि जब तक दवाइयों का उपयोग करेंगे तब तक ही स्वस्थ रह पाएंगे और दवाइयां बंद करने पर फिर से

बीमार हो जाएंगे। ऐसी धारणा विकसित होने पर वास्तव में होता भी यही ही है।

कई लोग हैं जो अक्सर कहा करते हैं कि हमें चक्कर आते हैं, सिरदर्द, बदन दर्द होता हैं, नींद नहीं आती है। मनोवैज्ञानिक बताते हैं कि ऐसे लोगों को दवाई लेना ज़रूरी होता है क्योंकि ये जब तक गोली-दवाई नहीं ले लेते उन्हें आराम नहीं मिलेगा। ये दवाई को अपनी दिनचर्या बना लेते हैं और उनसे होने वाले साइड इफेक्ट का शरीर पर बुरा प्रभाव पड़ता है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि लोग दिमाग में एक ही बात सोचते हैं कि दवाई-गोली लेंगे तो ही अच्छा लगेगा अन्यथा नहीं। ऐसी स्थिति में डॉक्टर मरीज को शकर की गोली या प्लेसिबो (मतलब दवाई रहित गोली) देते हैं। ऐसी झूठ-मूठ गोली लेने से भी रोगी अच्छा अनुभव करता है और साधारण सिरदर्द या बदन दर्द से उसे आराम मिल जाता है। आजकल अधिकतर लोग अपने मन से ही दवाइयां लेते हैं। साधारण बुखार आने पर, उल्टी, दस्त होने पर कुछ लोग अपने हिसाब से दवाइयां ले लेते हैं। यह खतरनाक हो सकता है।

फार्मासिस्ट दवाइयां बनाते समय इस बात का विशेष ध्यान रखते हैं कि दवाइयों के दूसरे प्रभाव के कारण हमें कुछ साइड इफेक्ट देखने को मिल ही जाते हैं। ये साइड इफेक्ट सामान्य ही होते हैं जिनसे लोगों को कोई बड़ी समस्या नहीं आती परंतु लोगों द्वारा दवाइयों के गलत इस्तेमाल से इनके दुष्प्रभाव सामने आते हैं। जैसे नींद की गोली का उपयोग लोग नशे के लिए भी करते हैं और वे इनके आदी हो जाते हैं। दवाइयां बीमारियों को ठीक करने के लिए हैं परंतु यदि इनका गलत इस्तेमाल होगा, तो मुलाकात हो सकती है साइड इफेक्ट से। ***(स्रोत फीचर्स)***