East West University
43, Mohakhali C/A
LIBRARY

যুগান্তর ১৬/০৭/২০১১ পৃষ্ঠা-৪

ড. মুনীরউদ্দিন আহমদ

ওষুধের নিরাপদ ব্যবহার নিশ্চিত করুন

অনেকের ধারণা, ওষুধ নিরাপদ বস্তু। রোগ প্রতিরোধ-প্রতিকারে মানুষ ওষুধ ব্যবহার করে। সঠিক সময় সঠিক মাত্রায় সঠিক ওষুধটি প্রয়োগ করলে আমরা অল্প ওষুধেই সুফল পেয়ে থাকি ও সুস্থ হয়ে উঠি। ওষুধের রোগ সারানোর অপূর্ব ক্ষমতাকে শুধু আমরা ধর্তব্যের মধ্যে নিয়ে থাকি। কিন্তু রোগ সারানোর পাশাপাশি ওষুধ আমাদের শরীরে মারাত্মক পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া বা বিষক্রিয়া সৃষ্টি করতে পারে। কোন কোন সময় পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া বা বিষক্রিয়া বিপজ্জনক হয়ে উঠতে পারে এবং এর ফলে মানুষ মারাও যেতে পারে। এ বিপজ্জনক পরিস্থিতির উদ্ভব হয় বেশির ভাগ ক্ষেত্রে ওষুধের যথেচ্ছ ব্যবহারের ফলে। মনে রাখা উচিত, ওষুধ সাধারণ ভোগ্যপণ্যের মতো কোন পণ্য নয়। ওষুধ দেয়া বা নেয়ার ক্ষেত্রে বিশেষ সাবধানতা অবলম্বন করা অত্যাবশ্যকীয় পূর্বশর্ত। উন্নত বিশ্বে ওষুধ ক্রয়-বিক্রয়ের ওপর কঠোর নিয়ন্ত্রণ আরোপ করা হয়। কেউ ওষুধের দোকান থেকে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের প্রেসক্রিপশন ছাড়া যে কোন ওষুধ কিনতে পারে না। আমাদের দেশে ওষুধ ক্রয়-বিক্রয়ে কোন নিয়ন্ত্রণ নেই। এ কারণে মানুষ প্রেসক্রিপশন ছাড়াই যে কোন পরিমাণে সব রকম ওষুধ কিনতে পারে। ওষুধের নিরাপদ ব্যবহার নিশ্চিতকরণ সম্পর্কে কোন ওষুধ প্রদান ও ব্যবহারে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক ও ফার্মাসিস্টের সুস্পষ্ট পরামর্শ থাকা বাধ্যতামূলক। নয়তো ওষুধ গ্রহণ বিপজ্জনক হতে পারে। এন্টিবায়োটিক, হৃদরোগ, রক্তচাপ, ডায়াবেটিসের ওষুধ, ঘুমের ওষুধ, আসক্তি সৃষ্টিকারী ওষুধ, ট্রাংকুইলাইজার, মৃগী রোগের ওষুধসহ আরও অসংখ্য ওষুধ এ শ্রেণীভুক্ত। এমন কিছু ওষুধ আছে, দৈনন্দিন জীবনে যেগুলোর ব্যবহার ব্যাপক হলেও তুলনামূলকভাবে নিরাপদ। এসব ওষুধ কিনতে প্রেসক্রিপশনের দরকার হয় না। এসব ওষুধকে ওভার দি কাউন্টার (ওটিসি) ড্রাগ বলা হয়। প্যারাসিটামল, এন্টাসিড, ভিটামিন, এন্টিহিস্টামিন, অ্যাসপিরিন জাতীয় ওষুধ এ শ্রেণীভুক্ত। রোগীকে ওষুধের ক্ষতিকর প্রভাব থেকে রক্ষা করার জন্যই ওষুধের এ শ্রেণীবিভাগ এবং ক্রয়-বিক্রয়ে নিয়ন্ত্রণ আরোপ করা হয়।

ওষুধ শরীরের জন্য বহিরাগত একটি রাসায়নিক পদার্থ এবং প্রতিটি বহিরাগত রাসায়নিক পদার্থেরই শরীরে বিরূপ প্রতিক্রিয়াসহ বিষক্রিয়া থাকা স্বাভাবিক। ওষুধের যুক্তিসঙ্গত প্রয়োগের মাধ্যমে এ ক্ষতিকর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলো যথাসম্ভব ন্যূনতম রেখে রোগীকে সর্বোচ্চ মাত্রায় সুফল প্রদানের প্রচেষ্টাই চিকিৎসা বিজ্ঞানের আসল লক্ষ্য। একটি ওষুধের রিস্ক বেনিফিট অনুপাত যত কম হবে রোগীর জন্য তত মঙ্গল। কোন কোন ওষুধের ক্ষেত্রে রিস্ক বেনিফিট অনুপাত ব্যবধান কম হওয়া সত্ত্বেও ওষুধ হিসেবে এগুলোর কোন বিকল্প থাকে না বলে রোগীর জীবন রক্ষার জন্য এসব ওষুধ আবশ্যক হয়ে পড়ে। এসব ওষুধ ব্যবহারের ফলে রোগী পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ায় মারাত্মকভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হয়। বিভিন্ন প্রকার ক্যান্সার রোগে ব্যবহৃত ওষুধ এ শ্রেণীভুক্ত।

এন্টিবায়োটিকের অপব্যবহার বা যথেচ্ছ ব্যবহার আমাদের প্রতিনিয়তই অন্য এক ধরনের ভয়ংকর বিপদ ও ঝুঁকির দিকে ঠেলে দিচ্ছে। গত ষাট দশক ধরে এন্টিবায়োটিককে সংক্রামক রোগের প্রতিকারে ম্যাজিক বুলেট হিসেবে গণ্য করে আসা হচ্ছে। এন্টিবায়োটিক আবিষ্কারের পর থেকে একদিকে যেমন লক্ষ-কোটি লোকের জীবন রক্ষা করা গেছে, তেমনি এসব ওষুধের বিষক্রিয়া, বিরূপ প্রতিক্রিয়া ও অপপ্রয়োগের ফলে ভোগান্তি ছাড়াও অনেক লোককে জীবন দিতে হয়েছে। সংক্রামক রোগের চিকিৎসা শুরুর আগে চিকিৎসককে জীবাণু তত্ত্বীয় পরীক্ষার মাধ্যমে নির্ণয় করতে হয় রোগী কোন জীবাণু দ্বারা সংক্রমিত এবং সে জীবাণু বা জীবাণুগুলো কোন কোন এন্টিবায়োটিকের প্রতি বেশি সংবেদনশীল। এ ধরনের পরীক্ষা সম্পন্ন না করেই যত্রতত্র যখন-তখন বিভিন্ন মাত্রায় যুক্তিহীন এন্টিবায়োটিক ব্যবহারে অনেক জীবাণু ইতিমধ্যে এন্টিবায়োটিকের কার্যকারিতা রোধ করে বা ধ্বংস করে সফল চ্যালেঞ্জার হিসেবে টিকে থাকার দক্ষতা ও ক্ষমতা অর্জন করেছে। জীবাণুর এ প্রতিরোধ ক্ষমতা অর্জন আগামী শতাব্দীর চিকিৎসা বিজ্ঞানের জন্য এক ভয়াবহ চ্যালেঞ্জ হিসেবে আবির্ভূত হবে। পর্যাপ্ত সংখ্যক নতুন নতুন কার্যকর এন্টিবায়োটিক আবিষ্কৃত না হলে এ চ্যালেঞ্জ মোকাবেলায় মানবসভ্যতাকে সমূহ বিপদের সম্মুখীন হতে হবে। এন্টিবায়োটিক ওভার দি কাউন্টার ড্রাগ নয়, প্রেসক্রিপশন ড্রাগ। সুতরাং নিরাপদ ও সফল কার্যকারিতা লাভের জন্য এন্টিবায়োটিক ব্যবহারের আগে সর্বপ্রকার সাবধানতা অবলম্বন করতে হবে। এন্টিবায়োটিক অতিমাত্রায় ব্যবহার যেমন ক্ষতিকর, কম মাত্রায় গ্রহণ তেমনি বিপজ্জনক। একটি বা দুটি প্যারাসিটামল খেলে ব্যথা সারে বলে এমনটা মনে করার কোন কারণ নেই যে, একটি বা দুটো এন্টিবায়োটিক খেলে সংক্রামক রোগ সারবে। প্রত্যেক সংক্রামক ব্যাধির জন্যই চিকিৎসক প্রদত্ত নির্বাচিত ওষুধটি নির্ধারিত মাত্রায় নির্দিষ্ট সময়ের ব্যবধানে নির্দিষ্ট দিনের জন্য গ্রহণ করতে হবে। এর কমও নয়, বেশিও নয়। নির্ধারিত মাত্রায় কম ওষুধ খেলে জীবাণু নির্মূল হবে না। ওষুধ সম্পর্কে সঠিক সিদ্ধান্ত গ্রহণে অক্ষম হলে রোগীর ভোগান্তি ছাড়াও ক্ষতিগ্রস্ত হওয়ার আশংকা রয়েছে।

শিশু ও মহিলাদের ওপর ওষুধের ক্ষতিকর প্রভাবের কথা বিবেচনা করে ওষুধ প্রদান বাঞ্ছনীয়। শিশু ও মহিলাদের ওষুধ প্রয়োগের সময় আমরা ভুলে যাই, শিশুর বাড়ন্ত শরীরের অঙ্গপ্রত্যঙ্গ এবং বিভিন্ন ডেলিকেট সিস্টেম আকার ও কর্মক্ষমতার দিক থেকে পরিপূর্ণতা লাভ করে না বলে ওষুধের বিপদ ও পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার কারণে শিশুরা বেশি ক্ষতিগ্রস্ত হয়। পরিসংখ্যানে দেখা গেছে, শিশুদের খুব বেশি অনভিপ্রেত ওষুধ প্রদান করা হয়ে থাকে এবং এর ফলে তাদের জীবন বিপন্ন হয়ে পড়ে। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মতে, শিশুদের প্রদত্ত দুই-তৃতীয়াংশ ওষুধই অপ্রয়োজনীয় বা সামান্য প্রয়োজনীয়। বিভিন্ন দেশে অধিকাংশ শিশুর হাসপাতালে ভর্তি হওয়ার কারণ হিসেবে মাত্রাতিরিক্ত ওষুধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াকে দায়ী করা হয়েছে। আমরা প্রায়ই শিশুদের প্রকৃত সমস্যা

> শুধু প্রয়োজনেই ওষুধ সেবন করুন। অপ্রয়োজনে কখনোই ওষুধ সেবন করবেন না। অন্যকেও অপ্রয়োজনে ওষুধ গ্রহণে নিরুৎসাহিত করুন। অপ্রয়োজনে ভিটামিনও খাবেন না।

বুঝতে পারি না। শিশুরা অসুস্থ হলে আমরা দুশ্চিন্তাগ্রস্ত হয়ে পড়ি এবং অধিকাংশ ক্ষেত্রে সঠিক সময়ে সঠিক সিদ্ধান্ত গ্রহণে ব্যর্থ হই। আমাদের ধারণা ওষুধ রোগ সারায়, কিন্তু ওষুধ যে রোগ সৃষ্টি করতে পারে, তা আমরা খুব কমই উপলব্ধি করতে পারি। শিশুরা সাধারণত ডায়রিয়া, কফ, ঠাণ্ডা লাগার মতো কয়েকটি সাধারণ রোগে বেশি ভুগে থাকে। সনাতনী ধারণা থেকে শিশুদের এসব রোগে যেসব ওষুধ প্রয়োগ করা হয়, তার অধিকাংশই অপ্রয়োজনীয় ও অকার্যকর। এসব রোগ সাধারণত ভাইরাস সংক্রামণের ফলে সৃষ্টি হয় এবং ভাইরাসের বিরুদ্ধে কার্যকর কোন ওষুধ নেই। সর্দি, কাশি বা ঠাণ্ডা লাগলেই শিশুদের নির্বিচারে এন্টিহিস্টামিন প্রদান করা হয়। এন্টিহিস্টামিন জাতীয় ওষুধে ঘুমের প্রভাব থাকায় শিশুরা এ ধরনের ওষুধ খেয়ে ঘুমিয়ে পড়ে এবং বাবা-মা নিশ্চিত হয় এই ভেবে যে, তাদের শিশু সুস্থ হয়ে উঠছে। এ ধারণা ঠিক নয়। শিশুদের ওপর এন্টিহিস্টামিন বা সেডেটিভ জাতীয় ওষুধের সুদূরপ্রসারী প্রতিক্রিয়া মোটেই কাঙ্ক্ষিত নয়। এসব ওষুধের বিরূপ প্রতিক্রিয়ার কারণে শিশুদের পেশি নিয়ন্ত্রণ, সমন্বয় ও ভারসাম্যে মারাত্মক সমস্যা দেখা দেয়। কাশি হলেই আজকাল কফ মিক্সার প্রদান করা হয়। এসব কফ মিক্সারে সিউডোএফিড্রিন থাকে। এ যৌগটি শিশুদের দুঃস্বপ্ন ছাড়াও ঘুমের মারাত্মক ব্যাঘাত সৃষ্টি করে।

শারীরিক গঠন, ওজন, অপুষ্টিজনিত নানা সমস্যা, হরমোনের প্রভৃতি ধরন ও কর্মকাণ্ডের ভিন্নতার কারণে মহিলাদের শরীরে ওষুধের মেটাবলিজম ও প্রতিক্রিয়া পুরুষের চেয়ে ভিন্ন। ওষুধের প্রতি সহনশীলতা, কার্যকারিতাও স্বভাবতই আলাদা। ওষুধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া, বিষক্রিয়া ও অন্যান্য ক্ষতিকর প্রভাবের কারণে গর্ভবতী ও দুগ্ধবতী মায়েদের ওষুধ প্রদানের ক্ষেত্রে বিশেষ সতর্কতা অবলম্বন করতে হয়। শিশু, গর্ভবতী ও দুগ্ধবতী মায়েদের ওপর পর্যাপ্ত গবেষণা ও ক্লিনিক্যাল ট্রায়াল সম্পাদনে সীমাবদ্ধতা থাকার কারণে বিশ্বজুড়ে এখনও দ্বিধা-দ্বন্দ্ব, অনুমান ও নিজস্ব চিন্তাভাবনার ওপর ভিত্তি করে প্রয়োজনীয় তথ্য ছাড়াই চিকিৎসা বিজ্ঞানীদের ওষুধের ছাড়পত্র দিতে হচ্ছে। ফলে শিশু ও মহিলাদের ওপর ওষুধের বিশেষ করে নতুন আবিষ্কৃত ওষুধের ক্ষতিকর প্রভাব দেখা গেছে। গর্ভবতী ও দুগ্ধবতী মহিলাদের ওষুধ প্রয়োগের কারণে বিরূপ পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার ফলে শুধু মা নয়, শিশুরাও মারাত্মকভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে। কার্যকারিতা ও নিরাপত্তার দিক থেকে কোন ওষুধ সম্পর্কে পর্যাপ্ত তথ্য না পাওয়া পর্যন্ত শিশু ও মহিলাদের বিশেষ করে গর্ভবতী মহিলাদের ওসব ওষুধ প্রদান করা বাঞ্ছনীয় নয়।

জনমনে ওষুধ সম্পর্কে সচেতনতা সৃষ্টির লক্ষ্যে প্রচারমাধ্যমে বিশেষ করে রেডিও-টেলিভিশনে ওষুধের যুক্তিসঙ্গত ব্যবহার সম্পর্কে প্রয়োজনীয় তথ্য প্রচার করা আবশ্যক। সবার জন্য স্বাস্থ্য নিশ্চিতকরণে ওষুধের অযৌক্তিক ব্যবহার বন্ধ করার ব্যাপারে পদক্ষেপ গ্রহণে সরকারের এগিয়ে আসা উচিত।

ওষুধের নিরাপদ ব্যবহার নিশ্চিতকরণে কিছু প্রয়োজনীয় পরামর্শ : এক. শুধু প্রয়োজনেই ওষুধ সেবন করুন। অপ্রয়োজনে কখনোই ওষুধ সেবন করবেন না। অন্যকেও অপ্রয়োজনে ওষুধ গ্রহণে নিরুৎসাহিত করুন। অপ্রয়োজনে ভিটামিনও খাবেন না। দুই. খেয়াল-খুশির বশবর্তী হয়ে যখন-তখন ওষুধ খাবেন না। প্রয়োজনে ওষুধ খাওয়া শুরু করলে যখন-তখন ওষুধ খাওয়া বন্ধ করবেন না। চিকিৎসকের পরামর্শ মোতাবেক ওষুধ সেবন করবেন। সময়মতো, পর্যাপ্ত পরিমাণে, নির্দিষ্ট সময়ের জন্য নির্দিষ্ট মাত্রায় ওষুধ সেবন করুন। প্রায়ই দেখা যায়, ড্রাগ স্টোর থেকে ভুল ডোজের ওষুধ সরবরাহ করা হয়। যেমন— ৫০০ মিলিগ্রাম ডোজের পরিবর্তে ২৫০ মিলিগ্রাম বা ২৫০ মিলিগ্রামের পরিবর্তে ৫০০ মিলিগ্রাম ডোজের ওষুধ সরবরাহ করা হয়। মাঝে মাঝে রোগী বা রোগীর অ্যাটেন্ডেন্ট ওষুধের ডোজে ভুল করেন। এটা রোগীর জন্য ক্ষতিকর বা বিপজ্জনক হতে পারে। তিন. সুস্থবোধ করলেও ওষুধের নির্দিষ্ট কোর্স সমাপ্ত করুন। কোনমতেই কোর্স সমাপ্ত না করে ওষুধ খাওয়া বন্ধ করবেন না। সংক্রামক রোগের ক্ষেত্রে কোর্স সমাপ্ত না করলে পরবর্তীকালে মারাত্মক বিপর্যয় দেখা দিতে পারে। চার. বেশি মাত্রায় বা বেশি ওষুধ খেলে বেশি ফল পাওয়া যাবে— এ ধারণা ঠিক নয়। আবার নির্দিষ্ট মাত্রার কম ওষুধ খেলেও অসুখ সারবে না। পাঁচ. রোগ ও ওষুধের ব্যাপারে চিকিৎসক ও ফার্মাসিস্টরাই বিশেষজ্ঞ। আপনি এ দুয়ের কোন সম্প্রদায়ভুক্ত না হলে রোগ ও ওষুধের ব্যাপারে কোন ঝুঁকিপূর্ণ সিদ্ধান্ত গ্রহণ করবেন না। ছয়. শিশুরা রোগাক্রান্ত হয় যেমন সহজে, মারাও যায় তেমন অধিক। শিশুদের ব্যাপারে ঝুঁকি না নিয়ে এবং কালক্ষেপণ না করে সব রোগের ক্ষেত্রে শিক্ষিত, অভিজ্ঞ ও যুক্তিবাদী চিকিৎসকের পরামর্শ নিন। শিশুকে নিজের খেয়াল-খুশিমতো ওষুধ খাওয়াবেন না। সাত. গর্ভবতী মহিলাদের বেলায় ওষুধ গ্রহণ বা প্রদানের ক্ষেত্রে সতর্ক হতে হবে। কারণ ওষুধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া বা বিরূপ প্রতিক্রিয়ার কারণে গর্ভজাত সন্তানের ক্ষতি ও জীবন বিপন্ন হতে পারে। আট. কোন কোন সাধারণ রোগের ক্ষেত্রে আত্মচিকিৎসা গ্রহণযোগ্য হলেও নিয়ন্ত্রণহীন আত্মচিকিৎসা ক্ষতির কারণ হতে পারে। যেমন— ব্যথা বা জ্বর নিয়ন্ত্রণে মাত্রাতিরিক্ত প্যারাসিটামল ব্যবহার লিভার ও কিডনি ধ্বংসের কারণ হতে পারে। নয়. অননুমোদিত দোকান থেকে ওষুধ কিনবেন না। ওষুধের গায়ে খুচরা বিক্রয় মূল্য, ব্যাচ নম্বর, এক্সপায়ার ডেট ঠিক আছে কিনা দেখে ওষুধ কিনুন। ভুয়া, নকল, ভেজাল ও ক্ষতিকর ওষুধ থেকে সাবধান। মাঝে মাঝে এরকমও দেখা যায়, বিক্রেতারা প্রেসক্রিপশনে প্রদত্ত কোন বিশেষ ওষুধ স্টোরে বা সরবরাহ নেই বলে অন্য ব্র্যান্ডের কম গুণগত মানসম্পন্ন ওষুধ বিক্রি করতে চায়। মনে রাখবেন, ভিটামিনের চেয়ে এন্টিবায়োটিক আপনার সুস্থতার জন্য বেশি প্রয়োজনীয়। ড্রাগ স্টোরের ওষুধ বিক্রেতাদের এই অশুভ ও অনৈতিক মানসিকতা সম্পর্কে সচেতন থাকুন। দশ. ওষুধের সঙ্গে দেয়া লিফলেটে প্রদত্ত তথ্যাবলী আপনার কাজে আসতে পারে। তাই লিফলেটটি সংরক্ষণ করুন এবং ভালোভাবে পড়ুন। এগার. ইনজেকশনের ক্ষেত্রে ডিসপোজেবল সিরিঞ্জ নিরাপদ। নকল বা ব্যবহৃত ডিসপোজেবল সিরিঞ্জ সম্পর্কে সতর্ক থাকুন। বহু ব্যবহৃত সিরিঞ্জের মাধ্যমে অনেক মারাত্মক রোগ সংক্রমিত হয়। অনেকে হয়তো জানেন না, নকল ও ব্যবহৃত ডিসপোজিবল সিরিঞ্জ রিপ্যাক হয়ে আবার বাজারে বিক্রি হয়। বার. অন্যের ওষুধ সেবন করবেন না বা আপনার ওষুধ অন্যকে ব্যবহার করতে দেবেন না। তের. মনে রাখবেন, কোন কোন ক্ষেত্রে ওষুধের চেয়ে সেবাযত্ন ও নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন রোগীর জন্য বেশি উপকারী হতে পারে। বিশুদ্ধ পানি ও উন্নত স্বাস্থ্যব্যবস্থা আপনাকে বহু রোগ থেকে রক্ষা করবে। চৌদ্দ. খাওয়ার আগে দেখে নিন, ঠিক ওষুধটি আপনি খাচ্ছেন বা খাওয়াচ্ছেন কিনা। ভালো করে দেখে নিন, ওষুধটি খাওয়ার আগে না পরে খেতে হবে। কোন কোন ওষুধ খালি পেটে খেলে ভালো ফলাফল পাওয়া যায়। আবার কোন কোন ওষুধ খালি পেটে সেবন করলে আপনার ক্ষতি হতে পারে। পনের. বিশেষ কিছু জানার থাকলে চিকিৎসকের কাছ থেকে জেনে নিন। ষোল. কোন ওষুধ গ্রহণের ফলে পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া বা বিষক্রিয়া দেখা দিলে দেরি না করে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

ড. মুনীরউদ্দিন আহমদ : *ফার্মেসি অনুষদ, ঢাবি ও প্রোভিসি, ইস্টওয়েস্ট ইউনিভার্সিটি*
drmuniruddin@yahoo.com