ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਅੱਲ੍ਹੜਾਂ ਲਈ Lamotrigine (Lamictal®) ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ

ਸੰਖੇਪ ਵੇਰਵਾ

Lamotrigine (Lamictal® ਅਤੇ ਸਧਾਰਨ ਕਿਸਮਾਂ) ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਉਸ ਸਮੂਹ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ "ਐਂਟੀ ਕਨਵਲਸੈਂਟ" (ਕੰਬਣੀ ਜਾਂ ਕਾਂਬਾ ਰੋਕੂ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਮਿਰਗੀ ਦੇ ਦੌਰਿਆਂ (ਐਪੀਲੈਪਸੀ) ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਾਲਗ਼ਾਂ ਵਿੱਚ Lamotrigine ਨੂੰ " ਮੂਡ ਸਟੈਬਿਲਾਈਜ਼ਰ" ਜਾਂ ਮੂਡ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਅੱਲ੍ਹੜਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਵਾਈ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਮੂਡ ਵਿਗਾੜਾਂ ਜਿਵੇਂ ਦੋ ਧਰੁਵੀ ਵਿਗਾੜ ਆਦਿ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

Lamotrigine ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਸ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਦੋ ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਅੱਲ੍ਹੜਾਂ ਨੂੰ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਮਿਰਗੀ ਦੇ ਦੌਰਿਆਂ (ਐਪੀਲੈਪਸੀ) ਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਾਸਤੇ Lamotrigine ਹੈਲਥ ਕਨੇਡਾ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਦਵਾਈ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਅੱਲ੍ਹੜਾਂ ਵਾਸਤੇ ਲਿਖੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਈ ਹੋਰਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਇਸ ਉਮਰ ਵਰਗ ਵਿੱਚ ਦੋ ਧਰੁਵੀ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ Lamotrigine ਨੂੰ ਹੈਲਥ ਕਨੇਡਾ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। Lamotrigine ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਫ਼ਾਇਦੇ ਜਦੋਂ ਇਸ ਦੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ) ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ, ਉਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਕਈ ਅਲਾਮਤਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਨੂੰ "ਆਫ ਲੇਬਲ" ਲਿਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਅੱਲ੍ਹੜਾਂ ਵਾਸਤੇ Lamotrigine ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ:

- ਦੋ ਧਰੁਵੀ ਵਿਗਾੜਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਦੌਰਿਆਂ (ਉਦਾਸੀ) ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ
- ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਮੇਨੀਆ ਜਾਂ ਦੋ ਧਰੁਵੀ ਵਿਗਾੜ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਵੀ ਇਹ ਦਵਾਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਪਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦਵਾਈ ਕਿਉਂ ਲਿਖੀ ਗਈ ਹੈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਲਓ।

Lamotrigine ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ?

Lamotrigine ਦਾ ਅਸਰ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕੁੱਝ ਰਸਾਇਣਾਂ (ਨਿਊਰੋਟ੍ਰਾਂਸਮਿਟਰਜ਼) ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਉੱਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ***glutamate*** ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਵਾਈ ਦਾ ਅਸਰ ਨਾੜੀ ਤੰਤਰ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕਰਨ ਉੱਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਦੋ ਧਰੁਵੀ ਵਿਗਾੜ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਮੂਡ ਦੇ ਉਤਰਾਅ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਕਰਦੀ ਹੈ। Lamotrigine ਦੋ-ਧਰੁਵੀ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਢੰਗ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾ ਸਕਿਆ ਹੈ।

Lamotrigine ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਅੱਲ੍ਹੜਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ?

Lamotrigine ਦੋ ਧਰੁਵੀ ਵਿਗਾੜ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਵੀ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਜਾਂ ਮੇਨੀਆ ਨੂੰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਸਮੇਂ Lamotrigine ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਇਕੱਲਿਆਂ ਜਾਂ ਮੂਡ ਸਥਿਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦੂਜੀਆਂ ਹੋਰਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਲੈਮੋਟ੍ਰੋਜਿਨ ਦੇ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਦੋ ਧਰੁਵੀ ਵਿਗਾੜਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, Lamotrigine ਇਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ: ਲੰਬੀ ਦੇਰ ਤੋਂ ਚੱਲ ਰਹੀ ਉਦਾਸੀ, ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਘਟ ਜਾਣੀ, ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਣੀ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਅਦਾ ਸੌਣਾ, ਭੁੱਖ ਤੇ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਕਮੀ, ਤਾਕਤ ਨਾ ਰਹਿਣੀ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ, ਸੁਸਤੀ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਵਾਲਾ ਵਤੀਰਾ ਹੋਣਾ, ਖੁਦ ਨੂੰ ਨਿਕੰਮਾ ਸਮਝਣਾ, ਅਪਰਾਧ-ਬੋਧ ਜਾਂ ਬੇਉਮੀਦੀ, ਮਨ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ ਜਾਂ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ, ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਜਾਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਆਦਿ।

ਜਦੋਂ ਅਸਰਕਾਰੀ ਹੋਵੇ, Lamotrigine ਤੁਹਾਡੇ ਮੂਡ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਅਤੇ ਕਾਬੂ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਗਤੀਵਿਧੀ ਪੱਧਰ ਨਾਰਮਲ ਜਾਂ ਮੁੜ ਪਹਿਲੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦਵਾਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। Lamotrigine ਉਹਨਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਖਾਸ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਮਦਦਗ਼ਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਚਾਰ ਵਾਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਜਿਹੇ ਦੌਰੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ (ਇਸ ਨੂੰ ਰੈਪਿਡ ਸਾਇਕਲਿੰਗ-ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਮੁੜ ਮੁੜ ਦੌਰੇ ਪੈਣੇ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ) ਜਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗੁੱਸੇ ਵਾਲੇ ਵਤੀਰੇ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਵੇ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੀ ਹਾਲਤ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ ਵਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦਵਾਈ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲਾਭ ਦੇ ਮੌਕੇ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਿਖਾਉਣਾ ਕਿ ਮੇਨੀਐਕ ਜਾਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਿਵੇਂ ਪਛਾਣ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਢੁੱਕਵੀਂ ਨੀਤੀ ਅਪਣਾਉਣਾ) ।

Lamotrigine ਕਿਵੇਂ ਲਈ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

Lamotrigine ਰੈਗੂਲਰ ਗੋਲੀਆਂ ਅਤੇ ਚੂਸਣ/ਘੁਲ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਰੈਗੂਲਰ ਗੋਲੀਆਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਗਲਾਸ ਨਾਲ ਸਾਬਤ ਹੀ ਲੰਘਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੁੱਟ, ਪੀਹ, ਚੱਬ ਜਾਂ ਤੋੜ ਕੇ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਚੂਸਣ/ਘੁਲ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਸਾਬਤ ਹੀ ਲੰਘਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਚੱਬੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੋਲ ਕੇ ਵੀ ਲਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਫਿਰ ਵੀ ਗੋਲੀਆਂ ਨੂੰ ਤੋੜੋ ਨਾ। ਗੋਲੀ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਲੰਘਾਉਣਾ ਸੌਖਿਆਂ ਕਰਨ ਲਈ, ਗੋਲੀ ਨੂੰ ਚੱਬਣ ਪਿੱਛੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਫਲਾਂ ਦਾ ਪਤਲਾ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਜੂਸ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗੋਲੀਆਂ ਨੂੰ ਘੋਲਣ ਲਈ, ਘੁਲਣ ਵਾਲੀ ਗੋਲੀ ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਵਿੱਚ ਪਾ ਲਓ ਤੇ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਚਮਚ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਫਲਾਂ ਦਾ ਪਤਲਾ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਜੂਸ ਪਾਓ (ਸਿਰਫ ਇਤਨਾ ਕਿ ਉਸ ਵਿੱਚ ਗੋਲੀਆਂ ਡੁੱਬ ਜਾਣ)। ਗੋਲੀਆਂ ਦੇ ਘੁਲ ਜਾਣ ਤੱਕ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਲਈ ਉਡੀਕ ਕਰੋ ਤੇ ਫਿਰ ਇਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿਲਾ ਲਓ। ਇਸ ਘੋਲ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਪੀ ਲਓ। ਘੁਲਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਜੇ ਇਸ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਨਹੀਂ ਪੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ ਇਹ ਸੁੱਟਣ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਕਸਰ Lamotrigine ਦਿਨ ਵੱਚ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰ ਹੀ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। Lamotrigine ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਮੌਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਪਹਿਲਾਂ ਘੱਟ ਖੁਰਾਕ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੇਗਾ। ਪਹਿਲੇ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਖੁਰਾਕ ਹਰੇਕ 2 ਹਫਤਿਆਂ ਬਾਦ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਦ ਖੁਰਾਕ ਹਰ 1 ਤੋਂ 2 ਹਫਤਿਆਂ ਬਾਦ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਵਧਾਈ ਜਾਵੇਗੀ ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਟੀਚੇ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਿਆ ਜਾਂਦਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਵੇਖਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਅਤੇ ਇਸ ਦਵਾਈ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਅਤੇ ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਲਈਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਵੇਖਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ divalproex/valproic acid (Epival®/Depakene®) ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਲਾਜ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ Lamotrigine ਇੱਕ ਦਿਨ ਛੱਡ ਕੇ ਲੈਣ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਦ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਵਧਾ ਕੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਲੈਣ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਕਹੇ ਮੁਤਾਬਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਤਿੱਖੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ (ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ) (ਜਿਵੇਂ ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਬਹੁਤ ਸੰਭਾਵੀ ਖਤਰਨਾਕ ਰੀਐਕਸ਼ਨ) ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

(ਚਾਹੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ) ਅਸਰਕਾਰੀ ਹੋਣ ਵਾਸਤੇ Lamotrigine ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਠੀਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। Lamotrigine ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ `ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਮੁਤਾਬਕ ਲਈ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਾਰਜ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ ਦੰਦ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨੇ) ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਭੁੱਲ ਨਾ ਜਾਓ। Lamotrigine ਨਾਲ ਚੱਲ ਰਹੇ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਇੱਕ-ਦਮ ਅਚਾਨਕ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਰਗੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਮੁੜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

Lamotrigine ਕਦੋਂ ਅਸਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੇਗੀ?

ਜਦੋਂ Lamotrigine ਨੂੰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਲਈ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਆਉਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ Lamotrigine ਨੂੰ ਕਈ ਹਫਤਿਆਂ ਤੱਕ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਕੁੱਝ ਹਫਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜੇ ਕੋਈ ਸੁਧਾਰ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਨਾ ਕਹੇ Lamotrigine ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ, ਕਟੌਤੀ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ। ਦਵਾਈ ਦਾ ਦੇਰ ਬਾਦ ਅਸਰ ਹੋਣਾ ਸਧਾਰਣ ਗੱਲ ਹੈ – ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਖ਼ੁਰਾਕ ਤਾਲਮੇਲ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਪਣਾਓ। ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ Lamotrigine ਸਾਰਿਆਂ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਕਰੇ। ਅੱਠ ਹਫਤਿਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਪਿੱਛੋਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਲੈਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ *Lamotrigine* ਕਿੰਨਾ ਚਿਰ ਲੈਣੀ ਪਵੇਗੀ?

ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ `ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਹਨ, ਉਹ ਲੱਛਣ ਕਿੰਨੀ-ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਇਹ ਲੱਛਣ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਹਨ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੋ ਧਰੁਵੀ ਵਿਗਾੜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ Lamotrigine ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਲੈਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਹੋਣ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮੂਡ ਵਿਗਾੜ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟ ਕਰਦਿਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਦੁਬਾਰਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਦੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇਸ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਸੰਬੰਧੀ ਫ਼ਾਇਦਿਆਂ ਅਤੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਤੀਬਰ ਮੇਨੀਆ ਜਾਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਸੰਬੰਧੀ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਵਾਕਿਆ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦਵਾਈ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਤਕ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਮੂਡ ਸੰਬੰਧੀ ਹੋਰ ਵਾਕਿਆ ਹੋਣ ਦੇ ਆਸਾਰ ਵਿੱਚ ਸਾਰਥਕ ਕਟੌਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਚਾਹੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕੀਤਿਆਂ ਬਿਨਾਂ ਇਸ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ Lamotrigine ਰੈਗੂਲਰ ਤੌਰ ਤੇ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣ ਨਾਲ ਤੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਿਰਗੀ ਹੋਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਧ ਜਾਣਗੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ Lamotrigine ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਦਵਾਈ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਘੱਟ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ, Lamotrigine ਲੈਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ (ਲਾਲ ਹੋਣਾ, ਖੁਰਦਰਾ ਹੋਣਾ, ਕੱਟ ਲੱਗਣੇ) ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਤੁਰੰਤ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ Lamotrigine ਲੈਣ ਤੋਂ ਮਨ੍ਹਾਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀ *Lamotrigine* ਦਾ ਅਮਲ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਨਹੀਂ, Lamotrigine ਦਾ ਅਮਲ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੀ “ਤਲਬ” ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਿਕੋਟਿਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਤਲਬ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

Lamotrigine ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ (ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ) ਕੀ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਬਹੁਤੀਆਂ ਹੋਰਨਾ ਦਵਾਈਆਂ ਵਾਂਗ, Lamotrigine ਲੈਣ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ, ਬਹੁਤੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਮਾਮੂਲੀ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਦੀ ਕਦਾਈਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਜਾਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ। ਇਸ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਲੈਣ ਦੇ ਕੁਝ ਆਮ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵੀ ਗੰਭੀਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਬ੍ਰੈਕਟਾਂ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸੁਝਾਏ ਗਏ ਹਨ।

ਸਧਾਰਣ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਵਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਧਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਖੜ੍ਹੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਜਾਂ ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।

- ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ *(ਬੈਠਣ ਜਾਂ ਲੇਟਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਬਹੁਤ ਹੌਲੀ ਉੱਠਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ)*
- ਦੋ-ਦੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣੀਆਂ, ਧੁੰਦਲਾ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣਾ *(ਕੋਈ ਗੱਡੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਮਸ਼ੀਨ ਨਾ ਚਲਾਓ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਨਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਇਹ ਦਵਾਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ)*
- ਨੀਂਦ ਆਉਣੀ, ਥਕਾਵਟ, ਸੋਚਣ-ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ, ਇਕਸੁਰਤਾ ਨਾ ਰਹਿਣੀ (*ਦਵਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨਾ ਲਓ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਗੱਡੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਮਸ਼ੀਨ ਨਾ ਚਲਾਓ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਨਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਇਹ ਦਵਾਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ)*
- ਨਜ਼ਲੇ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ
- ਸਿਰ ਦਰਦ *(ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ)*
- ਨੱਕ ਬੰਦ ਹੋਣਾ (ਨਮਕੀਨ ਪਾਣੀ ਵਾਲਾ ਸਪਰੇਅ ਵਰਤੋ)
- ਪੇਟ ਦਰਦ, ਉਵੱਤ, ਟੱਟੀਆਂ, ਉਲਟੀਆਂ *(ਦਵਾਈ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ)*

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਪਰ ਅਸਾਧਾਰਨ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ (ਭਾਵ ਕਿ ਜਿਹੜੇ 5% ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ)

ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਲੈਣ ਨਾਲ ਕੁੱਝ ਖਤਰੇ ਵੀ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। Lamotrigine ਲੈਣ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਗੰਭੀਰ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ:

- ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਥਥਲਾਹਟ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਈ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦਾ ਫੜਕਨਾ ਜਿਵੇਂ ਮੋਢੇ ਵਾਰ ਵਾਰ ਚੁੱਕਣੇ, ਅੱਖਾਂ ਵਾਰ ਵਾਰ ਝਪਕਣਾ, ਸਿਰ ਝਟਕਣਾ, ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਫੜਕਣਾ ਅਤੇ ਵਾਰ ਵਾਰ ਗਲਾ ਸਾਫ ਕਰਨਾ।
- ਬੁਖਾਰ, ਉਵੱਤ, ਉਲਟੀਆਂ, ਤਿੱਖਾ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਧੌਣ ਵਿੱਚ ਅਕੜਾਂਹਦ, ਅੱਖਾਂ ਚੁੰਧਿਆਉਣਾ *(ਇਹ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੰਭਾਵਤ ਮੈਂਜਾਈਟਿਸ (ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਸੋਜ਼ਿਸ਼/ਸੱਟ) ਕਾਰਨ ਜੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਚਿੰਨ੍ਹ ਵੀ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਲਓ।)*
- ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਗੁੱਸਾ ਜਾਂ ਘਬਰਾਹਟ
- ਮਿਰਗੀ ਦੇ ਦੌਰੇ ਛੇਤੀ ਛੇਤੀ ਪੈਣੇ
- ਚਮੜੀ ਤੇ ਖਰਾਸ਼/ਖਾਜ/ਲਾਲ ਧੱਬੇ/ਲਕੀਰਾਂ ਪੈਣੀਆਂ, ਬੁਖਾਰ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਸੋਜ਼ਿਸ਼, ਮੂੰਹ ਪੱਕਣਾ, ਅੱਖਾਂ ਦੁਖਣੀਆਂ, ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਜਾਂ ਜੀਭ ਵਿੱਚ ਸੋਜ਼ਿਸ਼ (ਤੁਰੰਤ ਐਮਰਜੰਸੀ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਲਓ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ Lamotrigine ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਪਹਿਲੇ 6 ਹਫਤਿਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਮੜੀ ਦੇ ਇਹਨਾਂ ਬਹੁਤ ਖਤਰਨਾਕ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦੇਖੋ)
- ਖੁਦ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਵਿਚਾਰ, ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਵਾਰੇ ਸੋਚਣਾ

ਭਾਵੇਂ ਅਜਿਹਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, Lamotrigine ਦੇ ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਗੰਭੀਰ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। Lamotrigine ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਖਤਰਨਾਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੁੱਝ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਜਿਵੇਂ ਸਧਾਰਣ ਲਾਲੀ ਆ ਜਾਣੀ, ਖਾਰਿਸ਼ ਹੋਣੀ (ਪਾਣੀ ਵਾਲੀਆਂ ਫੁੰਸੀਆਂ/ਛਾਲੇ) ਆਪਣੇ ਆਪ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਡੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਾਜ਼ੁਕ ਹਿੱਸਿਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਪਲਕਾਂ, ਨਾਸਾਂ, ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਗੁਪਤ ਅੰਗ) ਤੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਬੁਖਾਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਔਖਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਖਾਰਿਸ਼ ਜਾਂ ਲਾਲੀ ਨੁਕਸਾਨ ਰਹਿਤ ਹੈ ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਾਲੀ। ਇਸ ਲਈ, **ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ Lamotrigine ਲੈਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਰਿਸ਼ ਜਾਂ ਲਾਲੀ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਲਓ।** Lamotrigine ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਦੇ ਪਹਿਲੇ 8 ਹਫਤਿਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਗੰਭੀਰ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਣ ਦਾ ਖਦਸ਼ਾ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ Lamotrigine ਲੈਂਦਿਆਂ 6 ਮਹੀਨੇ ਹੋ ਗਏ ਹਨ ਤਾਂ ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਗੰਭੀਰ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ Lamotrigine ਲੈਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ divalproex/valproic acid (Epival®/Depakene®) ਵੀ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਸੁਝਾਏ ਗਏ ਦਵਾਈ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਸਮਾਂ ਸਾਰਣੀ (ਸਕੈਜੂਅਲ) ਦਾ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪਾਲਣ ਕਰੋ (ਘੱਟ ਖੁਰਾਕ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਖੁਰਾਕ ਵਧਾਓ)। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਸਲਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਅਚਾਨਕ ਦਵਾਈ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ Lamotrigine ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਚਮੜੀ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਕਾਰਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿਉਂਕਿ Lamotrigine ਨੂੰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਅਕਸਰ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਕੋਈ ਨਵੀ ਖਾਰਿਸ਼, ਲਾਲੀ, ਲਕੀਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਇਹ ਭਾਵੇਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਾਰਨ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ)। ਦਵਾਈ ਖਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕੇ ਜਾਣ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

Lamotrigine ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਕੋਈ ਖਾਰਿਸ਼, ਲਾਲੀ, ਲਕੀਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਸਤੇ:

- ਕੋਈ ਹੋਰ ਨਵੀਂ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਨਾ ਕਰੋ
- ਨਵੇਂ ਜਾਂ ਅਣਜਾਣੇ ਭੋਜ ਖਾਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਨਾ ਕਰੋ
- ਨਵੇਂ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਸਾਧਨ, ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ, ਡੀਓਡੋਰੈਂਟ, ਡਿਟਰਜੰਟ ਜਾਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਨਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨਾ ਵਰਤੋ
- ਸੂਰਜ ਦੀ ਤਿੱਖੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਉਚਿਤ ਸਨ-ਸਕ੍ਰੀਨ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ
- ਪੋਇਜ਼ਨ ਓਕ/ਪੋਇਜ਼ਨ ਆਇਵੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਉਚਿਤ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ
- ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਖਾਰਿਸ਼, ਲਾਲੀ, ਲਕੀਰ ਪੈਣ, ਵਾਇਰਲ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੇ ਦੋ ਹਫਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ Lamotrigine ਲੈਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਨਾ ਕਰੋ

Lamotrigine ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਮੈਨੂੰ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸਚੇਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ Lamotrigine ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਗੋਲੀਆਂ, ਅਸੀਟਾਮਿਨਾਫ਼ਿਨ (Tylenol® - ਟਾਇਲਾਨੋਲ), ਐਂਟੀ ਕਨਵਲਸੈਂਟ (ਕਾਂਬਾ ਰੋਕੂ) ਜਿਵੇਂ ਡਿਵੈਲਪ੍ਰੋਐਕਸ/ਵੈਲਪ੍ਰੋਐਕ ਐਸਿਡ (Epival®/Depakene® ਐਪੀਵਾਲ/ਡੈਪਾਕੀਨ), ਕਾਰਬਾਮੈਜ਼ਿਪੀਨ (Tegretol® ਟੈਗ੍ਰਿਟੋਲ) ਅਤੇ ਫਿਨਾਇਟੋਇਨ (Dilantin® ਡਾਇਲੈਂਟਿਨ), ਐਂਟੀ ਡਿਪਰੈਸੈਂਟ ਜਿਵੇਂ ਸਰਟ੍ਰਾਲਾਇਨ (Zoloft® ਜ਼ੋਲੋਫਟ), ਕੈਫੀਨ ਅਤੇ ਕਈ ਹੋਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਲਿਖੀ ਹੋਈ ਜਾਂ ਕਾਊਂਟਰ ਤੋਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਦਵਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨੀ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ(ਆਂ) ਦਵਾਈ(ਆਂ) ਦੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਦੇਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖਰੇਖ ਕਰ ਸਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਲਰਜੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦਵਾਈ ਦੇ ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਚਮੜੀ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਰੋਗਾਂ, ਮਾੜੇ ਵਿਗਾੜ ਹੋਣ ਦਾ ਪਿਛੋਕੜ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਗੁਰਦਿਆਂ ਜਾਂ ਜਿਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਮਿਰਗੀ (ਐਪੀਲੈਪਸੀ) ਹੋਣ ਦਾ ਪਿਛੋਕੜ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਪਿਛੋਕੜ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਜਾਂ ਕਦੀ ਪਹਿਲਾਂ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਜਾਂ ਖ਼ੁਦ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਆਇਆ ਹੈ/ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਰੈਗੂਲਰ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਕੇ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦਾ ਪਿਛੋਕੜ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ (ਜਾਂ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ) ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜੇ Lamotrigine ਲੈਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।

Lamotrigine ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ?

- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਲੈਬੋਰੇਟਰੀ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਲਈ ਜਾਓ। Lamotrigine ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਕੁੱਝ ਖਾਸ ਲੈਬ ਲੈਸਟਾਂ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਪਿੱਤੇ ਦਾ ਟੈਸਟ, ਸਮੁੱਚਾ ਬਲੱਡ ਸੈੱਲ ਕਾਊਂਟ ਟੈਸਟ) ।
- ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਾ ਦਿਓ।

ਜੇ ਮੈਂ *Lamotrigine* ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਲੈਣੀ ਭੁੱਲ ਜਾਵਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ Lamotrigine ਹਰ ਰੋਜ਼ ਰੈਗੂਲਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਯਾਦ ਆਵੇ ਤਾਂ ਖੁੰਝੀ ਹੋਈ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਲੈ ਲਵੋ। ਜੇ ਖੁੰਝੀ ਹੋਈ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਸਮਾਂ ੪ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ ਤੇ ਅਗਲੀ ਖੁਰਾਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਲਓ। ਅਗਲੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨੂੰ ਦੁੱਗਣੀ **ਨਾ** ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ Lamotrigine ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ ਤਾਂ ਚਮੜੀ ਦੇ ਬਹੁਤ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ Lamotrigine ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮੁੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

Lamotrigine ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

- ਇਸ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਅਸਲੀ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਵਿੱਚ, ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ `ਤੇ ਨਮੀ ਅਤੇ ਤਪਸ਼ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਇਸ ਨੂੰ ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਂ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਨਾ ਰੱਖੋ)। ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਨੂੰ ਘੁੱਟ ਕੇ ਬੰਦ ਰੱਖੋ।
- ਦਵਾਈ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਅਤੇ ਨਜ਼ਰ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਰੱਖੋ।

ਇਲਾਜ ਸੰਬੰਧੀ ਆਪਣੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਬਾਰੇ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਦੇ ਇਛੁੱਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਵਖਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ ਵੱਲੋਂ ਮਿਲੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਦਵਾਈ ਬਾਰੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।

"ਚਾਈਲਡ ਐਂਡ ਅਡੋਲੇਸੈਂਟ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ" ਦੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਅਤੇ "ਕੈਲਟੀ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਰੀਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ" ਦੇ ਸਟਾਫ਼ ਵੱਲੋਂ ਇਸ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ।