ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਅੱਲ੍ਹੜਾਂ ਲਈ *Lithium (Lithane®, Carbolith®, Lithmax®) ਲੀਥੀਅਮ (ਲਿਥੇਨ®, ਕਾਰਬੋਲਿਥ®, ਲਿਥਮੈਕਸ®)* ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ

ਸੰਖੇਪ ਵੇਰਵਾ

ਲੀਥੀਅਮ (ਲਿਥੇਨ®, ਕਾਰਬੋਲਿਥ®, ਲਿਥਮੈਕਸ®) ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਉਸ ਸਮੂਹ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ ਜਿਸ ਨੂੰ "ਮੂਡ ਸਟੈਬਿਲਾਈਜ਼ਰਜ਼" (ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

Lithium ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਸ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

Lithium ਦਵਾਈ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਵੱਲੋਂ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਹੈ:

- ਦੋ ਧਰੁਵੀ ਵਿਗਾੜ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਮੇਨੀਆ ਭਾਵ ਪਾਗਲਪਨ (ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੀ ਉੱਤੇਜਨਾ) ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਹਾਈਪੋਮੇਨੀਆ (ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਖਤਰੇ ਵਾਲੀ ਉੱਤੇਜਨਾ) ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਾਸਤੇ
- ਦੋ ਧਰੁਵੀ ਵਿਗਾੜ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਪਾਗਲਪਨ ਜਾਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਾਕਿਆ (ਇਸ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਮੇਨੀਐਕ-ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਕਹਿੰਦੇ ਸਨ) ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਵਾਸਤੇ

Lithium ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਲਈ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਧਾਰਨ ਐਂਟੀਡਿਪਰੈਸੈਂਟ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਅੱਲ੍ਹੜਾਂ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਗੁੱਸੇ ਵਾਲੇ ਵਿਹਾਰ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੇ ਸਿਰ-ਦਰਦਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। 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।

Lithium ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ?

Lithium ਦਿਮਾਗ਼ ਦੇ ਰਸਾਇਣਾਂ (ਨਿਊਰੋਟ੍ਰਾਂਸਮਿਟਰਜ਼) ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੋਰਪਾਈਨਫ੍ਰਿਨ, ਡੋਪਾਮਾਈਨ ਅਤੇ ਸੈਰੋਟੋਨਿਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਜਾਪਦੀ ਹੈ। ਸਧਾਰਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਵਾਈ ਦਾ ਅਸਰ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ "ਕਾਬੂ ਅਤੇ ਸਥਿਰ" ਕਰਨ ਉੱਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਦੋ ਧਰੁਵੀ ਵਿਗਾੜ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਹੁਤ ਤਿੱਖੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਮੇਨੀਆ ਜਾਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ) ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। Lithium ਦੋ ਧਰੁਵੀ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਿਹਤਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਢੰਗ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾ ਸਕਿਆ ਹੈ।

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

Lithium ਦੋ ਧਰੁਵੀ ਵਿਗਾੜ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਮੇਨੀਐਕ ਜਾਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੀ ਦਿਖਾਈ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਮੇਨੀਐਕ ਜਾਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। Lithium ਇਕੱਲਿਆਂ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾ ਮੂਡ ਸਟੈਬਿਲਾਈਜ਼ਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮੇਨੀਐਕ ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ 'ਮਿਸ਼ਰਤ' ਮੂਡ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ Lithium ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਮੇਨੀਆ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਮੇਨੀਐਕ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਾਕਿਆ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, Lithium ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ: ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੁਲੰਦ, ਖਿਝ ਭਰਪੂਰ ਜਾਂ ਚਿੜ੍ਹਚਿੜ੍ਹਾ ਮੂਡ; ਨੀਂਦ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵਿੱਚ ਕਮੀ; ਤੇਜ਼/ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੋਲਣਾ; ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਮਾਣਮੱਤਾ ਜਾਂ ਮਹਾਨ ਸਮਝਣਾ; ਧਿਆਨ ਜਲਦੀ ਭਟਕ ਜਾਣਾ; ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਬਦਲਣੇ; ਵੱਧ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲਾ ਵਤੀਰਾ ਹੋ ਜਾਣਾ; ਕਿਸੇ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲੋੜ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ।

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ (ਅਕਸਰ ਦੂਸਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ) Lithium ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ: ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਉਦਾਸੀ; ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਘਾਟ; ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੌਣਾ; ਭੁੱਖ ਅਤੇ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਤਾਕਤ ਦੀ ਘਾਟ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ; ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਸਤੀ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਵਾਲਾ ਵਤੀਰਾ; ਖੁਦ ਨੂੰ ਨਿਕੰਮਾ ਸਮਝਣਾ; ਬੇ-ਉਮੀਦੀ ਜਾਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਮੰਨਣਾ; ਸੋਚਣ ਜਾਂ ਮਨ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਵਿਗਾੜ; ਖੁਦ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਜਾਂ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿਚਾਰ।

ਜਦੋਂ Lithium ਅਸਰਦਾਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂਡ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਅਤੇ ਕਾਬੂ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਗਤੀਵਿਧੀ ਪੱਧਰ ਮੁੜ ਆਮ ਵਾਂਗ 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। ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ Lithium ਖਾਸ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੀ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦਵਾਈ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਫ਼ਾਇਦਿਆਂ ਦੇ ਆਸਾਰ ਵਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਿਖਾਉਣਾ ਕਿ ਮੇਨੀਐਕ ਜਾਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਵਾਕਿਆ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਿਵੇਂ ਪਛਾਣ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਢੁੱਕਵੀਂ ਨੀਤੀ ਅਪਣਾਉਣਾ) ।

Lithium ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

Lithium ਕੈਪਸੂਲਾਂ, ਗੋਲੀਆਂ ਅਤੇ ਤਰਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਵਾਈ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ: ਛੇਤੀ ਅਸਰਦਾਇਕ (ਕੈਪਸੂਲ, ਤਰਲ) ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਅਸਰਦਾਇਕ (ਗੋਲੀਆਂ)। Lithium ਦੀ ਛੇਤੀ ਅਸਰਦਾਇਕ ਖੁਰਾਕ ਨਾਲ ਤੁਰੰਤ ਹੀ ਦਵਾਈ ਅਸਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਦਵਾਈ ਦੀ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਹੀ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

Lithium ਦੀ ਹਰੇਕ ਹੌਲੀ ਅਸਰਦਾਇਕ ਖੁਰਾਕ (Lithmax®) ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਛੱਡਦੀ ਹੈ। ਹੌਲੀ ਅਸਰਦਾਇਕ Lithium ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰੀ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹੌਲੀ ਅਸਰਦਾਇਕ Lithium ਗੋਲੀਆਂ ਕਿਸੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨਾਲ ਸਾਬਤੀਆਂ ਹੀ ਲੰਘਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਪੀਸ ਕੇ, ਚੱਬ ਕੇ ਜਾਂ ਤੋੜ ਕੇ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਵਾਈ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸਰ ਨਾ ਕਰੇ।

Lithium ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਮੌਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਪਹਿਲਾਂ ਘੱਟ ਖੁਰਾਕ ਲਿਖੇਗਾ ਜਿਹੜੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਹਰੇਕ 3 ਤੋਂ 7 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਾਧਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਹਫਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਦਵਾਈ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਬਣਾ ਕੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਲੈਣ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦਵਾਈ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ Lithium ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ’ਤੇ ਬਲੱਡ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਨੂੰ ਕਹੇਗਾ। ਅਸਰਦਾਇਕ ਹੋਣ ਲਈ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ Lithium ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਲੋੜੀਂਦਾ ਪੱਧਰ ਵਧ-ਘਟ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਪੱਧਰ 0.6 – 1 ਮਿਲੀਮੋਲ/ਲਿਟਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। Lithium ਦਾ ਪੱਧਰ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕਰਵਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬਲੱਡ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਠੀਕ ਪਹਿਲਾਂ Lithium ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਨਾ ਲਓ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਥਾਂ, ਬਲੱਡ ਟੈਸਟ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਇੱਕਦਮ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਲਓ।

ਅਸਰਦਾਇਕ ਹੋਣ ਵਾਸਤੇ Lithium ਨੂੰ ਬਾਕਾਇਦਾ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਚਾਹੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ) । Lithium ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ’ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਮੁਤਾਬਕ ਲਈ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਾਰਜ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨਾ) ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਲੈਣੀਆਂ ਭੁੱਲ ਨਾ ਜਾਓ। Lithium ਨਾਲ ਚੱਲ ਰਹੇ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਇੱਕ-

©Feb 2013

Child & Adolescent Mental Health Programs,
BC Mental Health & Addiction Services, 4500 Oak Street, Vancouver, B.C., Canada V6H 3N1

ਦਮ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਮੁੜ ਪਰਤ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਦੁਬਾਰਾ-ਦੁਬਾਰਾ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ Lithium ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਪੇਟ ਠੀਕ ਰਹੇ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ (ਡੀਹਾਇਡ੍ਰੇਸ਼ਨ) (ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਰਮੀਆਂ ਦੀ ਰੁੱਤ ਦੌਰਾਨ) ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ Lithium ਲੈਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਾਫੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ (ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1.5 ਲਿਟਰ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ (ਪਾਣੀ, ਜੂਸ, ਦੁੱਧ, ਸੂਪ, ਚਾਹ ਅਤੇ ਹੋਰ ਤਰਲ ਸਾਰੇ ਇਸ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ)। ਲੂਣ ਖਾਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਲਗਾਤਾਰ ਇਕਸਾਰ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪਸੀਨਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਖਦਸ਼ਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੀਨਾ ਆਵੇਗਾ (ਇਸ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਲੂਣ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਨਿੱਕਲ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ Lithium ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਪੱਧਰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ) ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਸੁਝਾਅ: ਜਦੋਂ Lithium ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੈਫੇਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਸੀਮਿਤ ਕਰ ਦਿਉ (ਜਿਵੇਂ- ਕੌਫੀ, ਕਾਲੀ/ਹਰੀ ਚਾਹ, ਕੋਲਾ, ਐਨਰਜੀ ਡ੍ਰਿੰਕ) ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ Lithium ਦੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਘਟ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ (ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਕੰਬਣੀ ਲੱਗਣੀ) ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

Lithium ਕਦੋਂ ਅਸਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੇਗੀ?

ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਆਉਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ Lithium ਨੂੰ 1-2 ਹਫ਼ਤੇ ਤਕ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਵਾਈ ਦਾ ਪੂਰਾ ਅਸਰ ਹੋਣ ਵਿੱਚ 3 ਹਫ਼ਤੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਵੀ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ Lithium ਨੂੰ ਹੋਰਨਾ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸੁਧਾਰ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਕੁੱਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜੇ ਕੋਈ ਸੁਧਾਰ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜਦ ਤਕ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਨਾ ਕਹੇ Lithium ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ, ਕਟੌਤੀ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ। ਦਵਾਈ ਦਾ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਅਸਰ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।

ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ Lithium ਸਾਰਿਆਂ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਕਰੇ। ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਇਲਾਜ ਪਿੱਛੋਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ *Lithium* 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 ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੋ ਧਰੁਵੀ ਵਿਗਾੜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ Lithium ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਲੈਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਹੋਣ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮੂਡ ਵਿਗਾੜ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟ ਕਰਦਿਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਦੁਬਾਰਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਦੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਸੰਬੰਧੀ ਫ਼ਾਇਦਿਆਂ ਅਤੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮੇਨੀਆ (ਪਾਗਲਪਨ) 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, ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮੂਡ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਹੋਰਨਾ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਵਾਕਿਆ ਹੋਣ ਦੇ ਆਸਾਰ ਵਿੱਚ ਸਾਰਥਕ ਕਟੌਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਚਾਹੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕੀਤਿਆਂ ਬਿਨਾਂ ਇਸ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਅਚਾਨਕ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦੋ ਧਰੁਵੀ ਵਿਗਾੜ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ Lithium ਲਗਾਤਾਰ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣ ਨਾਲ ਕਈ ਪਾਗਲਪਨ ਦੇ ਵਾਕਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ Lithium ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਦਵਾਈ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਕਿਵੇਂ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ 6 ਤੋਂ 8 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ) ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਮੁੜ ਪਰਤਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਕੀ *Lithium* ਦਾ ਅਮਲ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਨਹੀਂ, Lithium 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।

Lithium ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕੀ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਬਹੁਤੀਆਂ ਹੋਰਨਾ ਦਵਾਈਆਂ ਵਾਂਗ, Lithium 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 ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ 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।

ਆਮ 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।

- ਫ਼ਿੰਸੀਆਂ *(ਤੇਲ-ਮੁਕਤ ਫੇਸ-ਵਾਸ਼ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਰਤੋ। ਜੇ ਫ਼ਿੰਸੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ)*
- ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ *(ਬੈਠਣ ਜਾਂ ਲੇਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਹੁਤ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਉੱਠਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ)*
- ਨੀਂਦ ਆਉਣੀ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਉਲਝਣ, ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ *(ਉਸ ਸਮੇਂ ਤਕ ਗੱਡੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਮਸ਼ੀਨ ਨਾ ਚਲਾਓ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਨਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਇਹ ਦਵਾਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ)*
- ਸਿਰ ਦਰਦ *(ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਟਾਮਿਨਾਫ਼ਿਨ (Tylenol® - ਟਾਇਲਾਨੈਲ))*
- ਵੱਧ ਪਿਆਸ ਲੱਗਣੀ *(ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ, ਹਰ ਰੋਜ਼ 1.5 ਲਿਟਰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ) (ਫਿਰ ਵੀ ਜੇ ਪਿਆਸ ਜਾਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।)*
- ਵੱਧ ਵਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣਾ *(ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ, ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਲੈਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਬਹੁਤ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਵੇ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ)*
- ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਖਾਜ (ਖਾਰਸ਼) ਹੋਣੀ, ਲਾਲ ਅਤੇ ਖ਼ੁਸ਼ਕ ਸਖ਼ਤ ਚਮੜੀ (ਸੋਰਾਇਸਿਸ)*(ਖਾਸ ਐਂਟੀ ਇੱਚ ਭਾਵ ਖਾਰਸ਼ ਰੋਕੂ ਮਾਇਸਚਰਾਇਜ਼ਰ ਲਗਾਓ (ਜਿਵੇਂ- Aveeno® ਅਵੀਨੋ®))*
- ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਧਫੜ, ਵਾਲ ਡਿੱਗਣੇ *(ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ)*
- ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਬਣੀ *(ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ। ਜੇ ਇਹ ਤੰਗ ਕਰੇ ਜਾਂ ਵਧ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੌਫ਼ੀ, ਚਾਹ, ਕੋਲਾ ਜਾਂ ਐਨਰਜੀ ਡ੍ਰਿੰਕ ਤੋਂ ਹਾਸਲ ਹੁੰਦੀ ਕੈਫੀਨ ਲੈਣੀ ਬੰਦ ਕਰਨ ਨਾਲ ਲਾਭ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ)*
- ਪੇਟ ਦਰਦ, ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਟੱਟੀਆਂ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ *(ਦਵਾਈ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਟੱਟੀਆਂ, ਉਲਟੀਆਂ ਲੱਗ ਜਾਣ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਲੈਣੇ ਵਧਾ ਦਿਓ। ਜੇ ਜੀਅ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੱਚਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣ ਜਾਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ)*
- ਭਾਰ ਵਧਣਾ *(ਕਸਰਤ ਵੱਧ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਵੱਧ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਲੈਣੇ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤੇ ਵਧੀਆ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਓ)*

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

ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਜੇ ਕੋਈ ਵੀ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਤੁਰੰਤ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

- ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਿਆਸ ਲੱਗਣੀ ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣਾ
- ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਫੜਕਨਾ; ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਟੱਟੀਆਂ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਲੱਗਣੀਆਂ; ਥਕਾਵਟ, ਨੀਂਦ ਆਉਣੀ ਜਾਂ ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ; ਜ਼ੁਬਾਨ ਥਿੜਕਣੀ, ਅੱਖਾਂ ਅੱਗੇ ਧੁੰਦਲਾ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣਾ, ਕੁਚੱਜਾਪਣ ਜਾਂ ਉਲਝਣ; ਸਿਰ ਦਰਦ, ਕੰਬਣੀ, ਮਿਰਗੀ (*ਦੰਦਲ ਪੈਣੀ*), ਬੇਹੋਸ਼ੀ, ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਵਿੱਚ ਬੇਤਰਤੀਬੀ (*ਅਜਿਹਾ ਉਦੋਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ lithium ਦਾ ਪੱਧਰ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਨੁਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦਵਾਈ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਐਮਰਜੰਸੀ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਤੁਰੰਤ ਲਓ।*
- ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਸੋਜ਼ਿਸ਼ *(ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ: ਗੁੱਟ, ਗਿੱਟੇ)*
- ਗਰਦਨ ਵਿੱਚ ਸੋਜ਼ਿਸ਼ (*ਅਜਿਹਾ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਥਾਇਰਾਇਡ ਗਲੈਂਡ ਠੀਕ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਬਲੱਡ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾ ਕੇ ਡਾਕਟਰ ਥਾਇਰਾਇਡ ਗਲੈਂਡ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ।)*
- ਥਕਾਵਟ, ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਪੇਟ ਦਰਦ, ਠੰਢ ਲੱਗਣੀ, ਚਮੜੀ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋਣੀ, ਖੁਰਦਰੇ ਵਾਲ, ਕਬਜ਼, ਭਾਰ ਵਧਣਾ, ਚਿਹਰਾ ਫੁੱਲਣਾ (*ਇਹ ਥਾਇਰਾਇਡ ਦੇ ਘੱਟ ਕੰਮ ਕਰਨ (ਹਾਇਪੋਥਾਇਰਾਇਡਿਜ਼ਮ) ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾ ਕੇ ਡਾਕਟਰ ਥਾਇਰਾਇਡ ਅਤੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ।)*

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

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ Lithium ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਧਾਰਨ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਐਂਟੀ-ਇਨਫ਼ਲਾਮੇਟਰੀ (ਦਰਦ ਅਤੇ ਸੋਜ਼ਿਸ਼ ਰੋਕੂ) ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਇਬੁਪ੍ਰੋਫ਼ੇਨ, (Advil® ਐਡਵਿਲ®, Motrin® ਮੋਟਰਿਨ®), ਨੈਪਰੋਕਸੈਨ (Aleve® ਐਲੀਵ®)
ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਲਿਖ ਕੇ ਦਿੱਤੀ ਪਰਚੀ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ; ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ hydrochlorothiazide (ਹਾਇਡ੍ਰੋਕਲੋਰੋਥੀਆਜ਼ਾਇਡ), ramipril (Altace®) (ਰੈਮੀਪ੍ਰਿਲ – ਐਲਟੇਸ) ਜਾਂ amlodipine (Norvasc®) ਐਮਲੋਡੀਪਾਇਨ (ਨੌਰਵੈਸਕ®); ਫਾਇਬਰ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਜਿਵੇਂ Metamucil® (ਮੈਟਾਮੁਸਿਲ®) ਅਤੇ ਕਈ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ। ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਕਾਊਂਟਰ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ (ਜਾਂ ਲੈਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ) ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਖ਼ਾਸ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ(ਆਂ) ਦਵਾਈ(ਆਂ) ਦੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਲਈ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰ ਸਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਲਰਜੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦਵਾਈ ਦੇ ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ।
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤਕ ਭਾਰੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ, ਸੌਨਾ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣ ਜਾਂ ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੀਨਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਫ਼ਲੂ ਜਾਂ ਬੁਖਾਰ ਹੈ, ਟੱਟੀਆਂ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਲੱਗੀਆਂ ਹਨ।
- ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਨਮਕ/ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਨਮਕ/ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਇਕਸਾਰਤਾ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦ ਦਿਲ ਜਾਂ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸ਼ੂਗਰ (ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼) ਰਹੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਕਦੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ (ਜਾਂ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ) ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ Lithium ਲੈਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ।

- ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਕੋਈ ਵਸਤੂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਵਸਤਾਂ Lithium ਦੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ Lithium ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਦਤਰ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

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

- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਲੈਬੋਰੇਟਰੀ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਲਈ ਜਾਓ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਕੁੱਝ ਖ਼ਾਸਲੈਬ ਲੈਸਟਾਂ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ (Lithium ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਜਾਚਣ ਲਈ ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਬਲੱਡ ਪੱਧਰ, ਥਾਇਰਾਇਡ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਟੈਸਟ, ਕਿਡਨੀ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਟੈਸਟ, ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਲਾਇਟ ਪੱਧਰ, ਸੰਪੂਰਨ ਖ਼ੂਨ ਸੈੱਲ ਸੰਖਿਆ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਕਾਰਡੀਆਗ੍ਰਾਮ (ਈ.ਸੀ.ਜੀ.))।
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਚੰਗਾ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ ਕਰੋ। Lithium ਲੈਣ ਦੌਰਾਨ ਭੁੱਖ ਵਧਣ ਕਰਕੇ ਕਈ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦਾ ਭਾਰ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਾ ਦਿਓ।

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

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦਵਾਈ ਬਾਕਾਇਦਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸ ਖੁੰਝੀ ਹੋਈ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਲੈਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ (ਭਾਵ, ਅਗਲੀ ਖੁਰਾਕ ਤੈਅ ਕੀਤੇ ਸਮੇਂ ’ਤੇ ਲਓ) ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਦੋਗੁਣਾ **ਨਾ** ਕਰੋ।

Lithium 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 ਵਿੱਚ ਨਾ 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 ਇੱਛੁੱਕ 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 ਅਡੋਲੋਸੈਂਟ 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।