ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਅੱਲ੍ਹੜਾਂ ਲਈ *Divalproex / Valproic Acid ਡਿਵੈਲਪ੍ਰੋਐਕਸ / ਵੈਲਪ੍ਰੋਇਕ ਐਸਿਡ (Epival® / Depakene®) (ਐਪੀਵਾਲ® / ਡੈਪਾਕੀਨ®)* ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ

ਸੰਖੇਪ ਵੇਰਵਾ

ਡਿਵੈਲਪ੍ਰੋਐਕਸ / ਵੈਲਪ੍ਰੋਇਕ ਐਸਿਡ **(Epival® / Depakene® and generic forms)** *(ਐਪੀਵਾਲ® / ਡੈਪਾਕੀਨ® ਅਤੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਸਧਾਰਨ ਕਿਸਮਾਂ)* ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਉਸ ਸਮੂਹ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ "ਮੂਡ ਸਟੈਬਿਲਾਈਜ਼ਰਜ਼" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ *Divalproex* ਨੂੰ valproic acid ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੋਵੇਂ ਦਵਾਈਆਂ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ Valproic acid ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ Divalproex ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹਜ਼ਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
ਨੋਟ: ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿੱਚ ਦੋਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ "Valproic acid" ਵਜੋਂ ਹੀ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

Valproic acid 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 Valproic acid ਹੈਲਥ ਕਨੇਡਾ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਦਵਾਈ ਹੈ। ਇਸ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ "ਐਂਟੀਅਪੀਲੈਪਟਿਕ" ਜਾਂ " ਐਂਟੀਕਨਵਲਸੈਂਟ" ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਹੈਲਥ ਕਨੇਡਾ ਵੱਲੋਂ Valproic acid 18 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦੋ ਧਰੁਵੀ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵੀ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ "ਮੂਡ ਸਟੈਬਿਲਾਈਜ਼ਰ" ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਅੱਲ੍ਹੜਾਂ ਵਾਸਤੇ ਲਿਖੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਈ ਹੋਰਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਇਸ ਉਮਰ ਵਰਗ ਵਿੱਚ ਦੋ ਧਰੁਵੀ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ Valproic acid ਨੂੰ ਹੈਲਥ ਕਨੇਡਾ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਜਦੋਂ Valproic acid ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਫ਼ਾਇਦੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਕਮੀ) ਸੰਭਾਵੀ ਖ਼ਤਰਿਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ) ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ, ਉਦੋਂ ਕਈ ਡਾਕਟਰ ਕਈ ਅਲਾਮਤਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਨੂੰ "ਆਫ ਲੇਬਲ" ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅਲਾਮਤਾਂ ਹਨ:

- ਮੇਨੀਆ (ਉਤੇਜਨਾ ਵਾਲੇ ਮੂਡ) ਜਾਂ ਦੋ ਧਰੁਵੀ ਵਿਗਾੜ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਇਲਾਜ
- ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਮੇਨੀਆ ਜਾਂ ਦੋ ਧਰੁਵੀ ਵਿਗਾੜ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ
- ਤੁਰਤ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਵਾਲਾ ਵਤੀਰਾ
- ਮਾਈਗ੍ਰੇਨ ਕਾਰਨ ਸਿਰ ਦਰਦ ਤੋਂਨ 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।

Valproic acid ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ?

Valproic acid ਦਾ ਅਸਰ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕੁੱਝ ਰਸਾਇਣਾਂ (ਨਿਊਰੋਟ੍ਰਾਂਸਮਿਟਰਜ਼) ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਉੱਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ***GABA*** ਅਤੇ ***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। Valproic acid ਦੋ-ਧਰੁਵੀ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਢੰਗ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾ ਸਕਿਆ ਹੈ।

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

ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਸਬੂਤ ਹਨ ਕਿ Valproic acid ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਅੱਲ੍ਹੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦੋ ਧਰੁਵੀ ਵਿਗਾੜ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਮੇਨੀਐਕ ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ। ਦੋ ਧਰੁਵੀ ਵਿਗਾੜ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ Valproic acid ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਇਕੱਲਿਆਂ ਜਾਂ ਮੂਡ ਸਥਿਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦੂਜੀਆਂ ਹੋਰਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਮੇਨੀਐਕ ਦੌਰੇ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, Valproic acid ਨਾਲ ਕਈ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ: ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਖਿਝ ਭਰੇ ਗੁੱਸੇ ਵਾਲੇ ਮੂਡ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵੇਲੇ, ਨੀਂਦ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੀ ਕਮੀ, ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੋਲਣਾ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਮਾਣ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਮਹਾਨ ਸਮਝਣਾ, ਜਲਦੀ ਭਟਕ ਜਾਣਾ, ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਬਦਲਣੇ, ਵੱਧ ਖਤਰੇ ਵਾਲਾ ਵਤੀਰਾ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਨਤੀਜਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ।

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ (ਅਕਸਰ ਦੂਸਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ) Valproic acid ਇਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ: ਵਧੀ ਹੋਈ ਉਦਾਸੀ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਾ ਹੋਣੀ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ ਨਾ ਹੋਣਾ, ਸੌਣ ਜਾਂ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੌਣਾ, ਭੁੱਖ ਅਤੇ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਤਾਕਤ ਖਤਮ ਹੋਣੀ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ, ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਸਤੀ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਵਾਲਾ ਵਤੀਰਾ, ਖੁਦ ਨੂੰ ਨਿਕੰਮਾ ਸਮਝਣਾ, ਬੇ-ਉੰਮੀਦੀ ਜਾਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਮੰਨਣਾ, ਸੋਚਣ ਜਾਂ ਮਨ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਦੋਸ਼, ਖੁਦ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਜਾਂ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿਚਾਰ।

ਜਦੋਂ ਅਸਰਕਾਰੀ ਹੋਵੇ, Valproic acid 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 ਕਰਦੀ ਹੈ। Valproic acid ਉਹਨਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਖਾਸ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਮਦਦਗ਼ਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੇਨੀਐਕ ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਦੌਰੇ (ਮਿਸ਼ਰਿਤ ਦੌਰੇ) ਇਕੱਠੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ 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)। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਖਿਝ ਭਰੇ ਗੁੱਸੇ ਵਾਲੇ ਵਿਹਾਰ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਦਵਾਈ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। 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) ।

Valproic acid ਕਿਵੇਂ ਲਈ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

Valproic acid (Depakene® ਅਤੇ ਸਧਾਰਨ ਕਿਸਮਾਂ) ਰੈਗੂਲਰ ਕੈਪਸੂਲਾਂ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। Divalproex (Epival® ਅਤੇ ਸਧਾਰਨ ਕਿਸਮਾਂ) ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਖਾਧੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁਲੰਮਾ ਚੜ੍ਹੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਦੋਹਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਦਵਾਈ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। Valproic acid ਕੈਪਸੂਲ ਅਤੇ ਗੋਲੀਆਂ ਸਾਬਤ ਹੀ ਲੰਘਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੱਬ ਕੇ ਨਹੀਂ ਖਾਧਾ ਜਾਂਦਾ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਜਲਣ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। Valproic acid ਪੀਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਕਸ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੇਟ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦੇ ਚਾਂਸ ਘਟਾਉਣ ਲਈ Valproic acid ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਲਓ।

Valproic acid ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਮੌਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਪਹਿਲਾਂ ਘੱਟ ਖੁਰਾਕ ਲਿਖੇਗਾ ਜਿਹੜੀ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਖੁਰਾਕ ਹਰੇਕ 3 ਤੋਂ 7 ਦਿਨਾਂ ਬਾਦ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਵੇਖਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦਵਾਈ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ Valproic acid ਦੀ ਅਸਰਦਾਇਕ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵਧ-ਘਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਪੱਧਰ 350-700 ਮਾਈਕ੍ਰੋਮੋਲ/ਲਿਟਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। Valproic acid ਦਾ ਪੱਧਰ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕਰਵਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਠੀਕ ਪਹਿਲਾਂ Lithium ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨਾ ਲਓ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਥਾਂ, ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਪੂਰੀ ਹੋਣ ਪਿਛੋਂ ਹੀ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਲਓ। (ਚਾਹੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ) ਅਸਰਕਾਰੀ ਹੋਣ ਵਾਸਤੇ Valproic acid ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਠੀਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

Valproic acid 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। Valproic acid ਨਾਲ ਚੱਲ ਰਹੇ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਇੱਕ-ਦਮ ਅਚਾਨਕ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਮੁੜ ਪਰਤ ਆਉਣਗੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ Valproic acid ਮਿਰਗੀ ਦੇ ਦੌਰਿਆਂ ਲਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਦਵਾਈ ਅਚਾਨਕ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣ ਨਾਲ ਮਿਰਗੀ ਮੁੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। Valproic acid ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨਾ ਲਓ, ਇਸ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰੀ ਵਧ ਸਕਦੀ ਹੈ।

Valproic acid ਕਦੋਂ ਅਸਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੇਗੀ?

ਜਦੋਂ Valproic acid ਨੂੰ ਮੇਨੀਐਕ ਦੌਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਲਈ ਮੂਡ ਸਥਿਰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਆਉਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ Valproic acid ਨੂੰ 1-2 ਹਫਤੇ ਤੱਕ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ Valproic acid ਹੋਰਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸੁਧਾਰ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਕੁੱਝ ਹਫਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜੇ ਕੋਈ ਸੁਧਾਰ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਨਾ ਕਹੇ Valproic acid ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ, ਕਟੌਤੀ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ। ਦਵਾਈ ਦਾ ਦੇਰ ਬਾਦ ਅਸਰ ਹੋਣਾ ਸਧਾਰਣ ਗੱਲ ਹੈ। ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ Valproic acid ਸਾਰਿਆਂ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਕਰੇ। ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ 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 *Valproic acid* 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 Valproic acid 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, ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਸੰਬੰਧੀ ਫ਼ਾਇਦਿਆਂ ਅਤੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

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 Valproic acid ਰੈਗੂਲਰ ਤੌਰ ਤੇ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣ ਨਾਲ ਤੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਮੁੜ ਪਰਤ ਆਉਣਗੇ ਅਤੇ ਮਿਰਗੀ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ Valproic acid ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਦਵਾਈ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਘੱਟ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਕੀ *Valproic acid* ਦਾ ਅਮਲ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਨਹੀਂ, Valproic acid 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।

Valproic acid 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, Valproic acid 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 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।

- ਮਾਨਸਿਕ ਉਲਝਣ, ਅਸਥਿਰਤਾ, ਥਕਾਵਟ *(ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਨਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਇਹ ਦਵਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਪਰ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਸਰੀਰਕ ਸੰਤੁਲਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ)*
- ਨੀਂਦ ਆਉਣੀ, ਭੁਲੇਖਾ, ਸੋਚਣ-ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ (*ਦਵਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨਾ ਲਓ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਗੱਡੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਮਸ਼ੀਨ ਨਾ ਚਲਾਓ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਦਿਮਾਗੀ ਚੁਸਤੀ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਨਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਇਹ ਦਵਾਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ)*
- ਵਾਲ ਝੜਨੇ *(ਇਲਾਜ ਤੋਂ 3 ਤੋਂ 6 ਮਹੀਨੇ ਬਾਦ ਅਜਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)*
- ਸਿਰ ਦਰਦ *(ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਟਾਮਿਨਾਫ਼ਿਨ (Tylenol® - ਟਾਇਲਾਨੋਲ))*
- ਬੇਚੈਨੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ *(ਐਨਰਜੀ ਡ੍ਰਿੰਕਸ, ਕੋਲਾ, ਚਾਹ ਅਤੇ ਕੌਫ਼ੀ ਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਕੈਫ਼ੀਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ)*
- ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਬਣੀ *(ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ। ਜੇ ਇਹ ਤੰਗ ਕਰੇ ਜਾਂ ਵਧ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੌਫੀ, ਚਾਹ, ਕੋਲਾ ਜਾਂ ਐਨਰਜੀ ਡ੍ਰਿੰਕ ਤੋਂ ਹਾਸਲ ਹੁੰਦੀ ਕੈਫੀਨ ਲੈਣੀ ਬੰਦ ਕਰਨ ਨਾਲ ਲਾਭ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ)*
- ਪੇਟ ਦਰਦ, ਉਵੱਤ, ਟੱਟੀਆਂ, ਉਲਟੀਆਂ *(ਦਵਾਈ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। Divalproex ਨਾਲ valproic acid ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਪੇਟ ਘੱਟ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।)*
- ਭਾਰ ਵਧਣਾ, ਭੁੱਖ ਦਾ ਵਧਣਾ *(ਦਵਾਈ ਦੀ ਵੱਧ ਖੁਰਾਕ ਕਾਰਨ ਅਜਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਵਧਾ ਲਓ, ਵੱਧ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਓ (ਦੇਖੋ: "Eating Well with Canada's Food Guide"))*
- ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਖਾਜ (ਖਾਰਸ਼) ਹੋਣਾ, ਲਾਲ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਸਖਤ ਚਮੜੀ *(ਖਾਸ ਐਂਟੀ ਇੱਚ (ਖਾਰਸ਼ ਰੋਕੂ) ਲੋਸ਼ਨ/ਮਾਇਸਚਰਾਇਜ਼ਰ ਲਗਾਓ (ਜਿਵੇਂ- Aveeno® ਅਵੀਨੋ®))*

©Feb 2013

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

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। Valproic acid 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:

- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੁੱਸਾ, ਸੁਭਾਅ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ, ਖਿਝ, ਲੜਾਕਾਪਣ, ਘਬਰਾਹਟ ਜਾਂ ਸੁਭਾਅ ਵਿੱਚ ਅਸਧਾਰਨ ਤਬਦੀਲੀ
- ਚਮੜੀ ਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਛੇਤੀ ਰਗੜਾਂ ਲੱਗ ਜਾਈਆਂ ਜਾਂ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਕਨ ਆਉਣਾ
- ਮਿਰਗੀ ਦੇ ਦੌਰੇ ਛੇਤੀ ਛੇਤੀ ਪੈਣੇ
- ਭੁੱਖ ਮਰ ਜਾਣੀ, ਢਿੱਡ ਦਰਦ, ਬਹੁਤ ਉਵੱਤ ਆਉਣੇ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ
- ਚਿਹਰੇ, ਗਿੱਟੇ, ਪੈਰ ਜਾਂ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੇ ਸੋਜ਼ਿਸ਼, ਚਮੜੀ ਤੇ ਰਗੜਾਂ ਲੱਗਣੀਆਂ
- ਖੁਦ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਵਿਚਾਰ, ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਖਿੱਚੂ ਨਾ ਹੋਣਾ, ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਵਾਰੇ ਸੋਚਣਾ
- ਅੱਖਾਂ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਦਾ ਪੀਲਾ ਪੈਣਾ, ਖਾਰਿਸ਼ ਹੋਣੀ, ਭੁੱਖ ਮਰਨੀ, ਕਮਜ਼ਾਰੀ, ਉਲਟੀਆਂ, ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਦਾ ਪੇਸ਼ਾਬ, ਢਿੱਡ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਦਰਦ ਹੋਣਾ
- ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ: ਝੋਰੀਆਂ, ਅਸਧਾਰਨ ਵਾਲ ਵਧ ਜਾਣੇ, ਮਾਹਵਾਰੀ ਅੱਗੇ-ਪਿੱਛੇ ਹੋਣਾ, ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣਾ (ਜਦੋਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੋਵੇ), ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਵਧਣਾ

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

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ Valproic acid ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਅਸਿਟਿਲਸੇਲਾਈਕਲਿਕ ਐਸਿਡ (ਐਸਪਰਿਨ®) ਅਤੇ ਵਾਰਫਰਿਨ (ਕੂਮਾਡਿਨ®), ਮੂਡ ਸਥਿਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਲੈਮੋਟ੍ਰਿਜਾਈਨ (ਲੈਮਿਕਟਾਲ®) ਅਤੇ ਕਾਰਬਾਮੈਜ਼ੇਪਾਈਨ (ਟੈਗਰਿਟੋਲ®), ਕਾਂਬਾ ਰੋਕੂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਫਿਨਾਇਟੋਇਨ (ਡਾਇਲੈਂਟਿਨ®), ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਰੋਕੂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਐਮੀਟ੍ਰਿਪਟਿਲਿਨ (ਐਲੇਵਿਲ®) ਅਤੇ ਫਲੂਓਕਸਟਾਇਨ (ਪ੍ਰੋਜ਼ੈਕ®), ਚਿੰਤਾ ਰੋਕੂ ਕੁੱਝ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਲੋਨੈਜ਼ੀਪਾਮ (ਰਿਵੋਟ੍ਰਿਲ®), ਐਂਟੀਬਾਇਟਿਕਸ ਜਿਵੇਂ ਅਰਿਥ੍ਰੋਮਾਇਸਿਨ, ਸਾਇਮੈਟਿਡਿਨ (ਟੈਗਾਮੈਂਟ®) ਅਤੇ ਕਈ ਹੋਰ ਸ਼ਾਮਿਲ 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 ਖ਼ੁਰਾਕਾਂ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਦੇਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖਰੇਖ ਕਰ ਸਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਟਿਸਟ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਲਰਜੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦਵਾਈ ਦੇ ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਪੈਨਕ੍ਰੀਆਸ, ਕਿਡਨੀ (ਗੁਰਦੇ) ਜਾਂ ਲਿਵਰ (ਪਿੱਤੇ) ਦੇ ਰੋਗ ਦਾ ਪਿਛੋਕੜ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਗਟੋਲੀਆਂ ਹੋਣ ਦਾ ਪਿਛੋਕੜ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਮਿਰਗੀ ਦਾ ਪਿਛੋਕੜ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਖ਼ੂਨ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦਾ ਪਿਛੋਕੜ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਚਮੜੀ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਰੋਗਾਂ, ਮਾੜੇ ਵਿਗਾੜ ਹੋਣ ਦਾ ਪਿਛੋਕੜ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਯੂਰੀਆ ਦੇ ਚੱਕਰਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦਾ ਪਿਛੋਕੜ ਹੈ

- ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗੀ ਰੋਗਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਅਚਾਨਕ ਕੋਮਾ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਣਾ, ਸੋਚ-ਸਮਝਣ ਦੀ ਅਯੋਗਤਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦਿਮਾਗੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦੇ ਵਿਗਾੜ) ਦਾ ਪਿਛੋਕੜ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਆਏ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਜਾਂ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੀ ਉਹ ਵਸਤਾਂ ਦਿਖੀਆਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣੀਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦਿਸਦੀਆਂ/ਸੁਣਦੀਆਂ
- ਤੁਸੀਂ ਰੈਗੂਲਰ ਤੌਰ ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸ਼ਰਾਬ ਕਾਰਨ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਨ ਦਾ ਪਿਛੋਕੜ 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 ਤੁਰੰਤ ਦੱਸੋ ਜੇ Valproic acid ਲੈਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।

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

- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਲੈਬੋਰੇਟਰੀ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਲਈ ਜਾਓ। ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ Valproic acid ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਿੰਨਾ ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਕੁੱਝ ਖ਼ਾਸ ਲੈਬ ਟੈਸਟਾਂ (Valproic acid ਪੱਧਰ, ਪਿੱਤੇ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ, ਪਲੇਟਲੈੱਟ ਸੰਖਿਆ, ਪੂਰਨ ਖੂਨ ਸੈੱਲ ਸੰਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਟੈਸਟ) ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਕਾਫੀ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ ਕਰੋ। Valproic acid ਲੈਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਈ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦਾ ਭੁੱਖ ਵਧਣ ਕਰਕੇ ਭਾਰ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਾ ਦਿਓ।

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

ਜੇ ਤੁਸੀਂ Valproic acid ਰੈਗੂਲਰ ਤੌਰ ਤੇ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜਦ ਯਾਦ ਆਏ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਦਵਾਈ ਲੈ ਲਓ। ਜੇ ਖੁੰਝੀ ਹੋਈ ਦਵਾਈ ਦਾ ਸਮਾਂ ੪ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ ਤੇ ਰੈਗੂਲਰ ਸਮੇਂ ਤੇ ਅਗਲੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਲਓ। ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨੂੰ ਦੁੱਗਣੀ **ਨਾ** ਕਰੋ।

Valproic acid 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)।
- 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 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।