© Crown copyright 2008
Produced by COI for the Department of Health
284682/Hin 1p Feb08
First published February 2008

If you require further copies of this title quote *284682/Get well soon without antibiotics*
and contact:
DH Publications Orderline
E-mail: dh@prolog.uk.com
Tel: 08701 555 455
Fax: 01623 724 524
Textphone: 08700 102 870
(8am to 6pm, Monday to Friday)

www.nhs.uk/antibiotics

Hindi

recycle When you have finished with this magazine please recycle it. 50% recycled When you have finished with this leaflet please recycle it

बिना ऐंटीबायोटिक्स के

बिना ऐंटीबायोटिक्स लिये स्वास्थ्य को शीघ्र सुधारिये

इस पत्रक में सर्दी और खासी जैसी साधारण बीमारियों का, ऐंटीबायोटिक्स रैज़िस्टैंस पैदा किये बगैर , इलाज की ज़रूरत के बारे में बताया गया है।

सर्दी होने पर मैं अपना इलाज कैसे करूँ?

अधिकांश सर्दी, खासी और गले में खराश का सबसे उत्तम इलाज का तरीका है खूब सारे पेय पीना और आराम करना। आपका जुकाम करीब दो हफ़्तों तक चल सकता है और संभव है कि आपको खासी भी हो जाये और बलगम निकलने लगे। जुकाम के लक्षणों को सहने में मदद पाने के लिये, बहुत सी दवायें आसानी से दुकानों से खरीदी जा सकती हैं – जैसे कि पैरासीटमौल (paracetamol)। सलाह के लिये अपने फ़ारमासिस्ट से पूछिये। अगर आपका जुकाम तीन हफ़्तों से अधिक चले, या अगर आपकी साँस फूलने लगे या आपकी छाती में दर्द होने लगे, या आपको पहले ही से छाती में कुछ तकलीफ़ हो, तो अपने डॉक्टर से मिलिये।

अपने बच्चों का क्या करूँ, उनको बार-बार खासी और जुकाम हो जाता है?

बच्चों को खासी और जुकाम होना, खास तौर पर जब वे स्कूल जाते हैं और दूसरे बच्चों के संपर्क में आते हैं, बहुत ही आम बात है। सलाह पाने के लिये अपने फ़ारमासिस्ट से पता कीजिये। अगर खासी और जुकाम के लक्षण बने रहते हैं और अपको चिंता होने लगती है, तो अपने डॉक्टर से मिलिये, पर आपको यह उम्मीद नहीं करनी चाहिये कि वो ऐंटीबायोटिक्स लेने के लिये प्रिस्क्रृपशन यानी नुस्खा लिखकर देंगें।

ऐंटीबायोटिक्स क्या होते हैं?

ऐंटीबायोटिक्स बहुत महत्त्वपूर्ण दवायें हैं जो बैक्टीरिया यानी जीवाणुओं से पैदा होने वाले संक्रामण के इलाज के लिये इस्तेमाल की जाती हैं। जीवाणु, ऐंटीबायोटिक्स के प्रभाव से अपना बचाव करके जीवित रहने के तरीके निकालते हैं। वो 'ऐंटीबायोटिक रैज़िस्टैंट' यानी ऐंटीबायोटिक्स के असर से खुद को आज़ाद कर लेते हैं ताकि ऐंटीबायोटिक्स उनपर प्रभाव डालने की ताकत खो बैठते हैं। हम जितना अधिक किसी ऐंटीबायोटिक का प्रयोग करेंगे, उतना ही अधिक संभावना होगी कि जीवाणु उस ऐंटीबायोटिक के प्रति रैज़िस्टैंट हो जाये। अस्पतालों में एमआर एस ए (MRSA) जैसी बीमारियाँ पैदा करने वाले जीवाणु, बहुत सारे ऐंटीबायोटिक्स के प्रति रैज़िस्टैंट होते हैं।

खासी और जुकाम का इलाज करने में ऐंटीबायोटिक्स का प्रयोग क्यों नहीं करना चाहिये?

सभी जुकाम और अधिकांश खासी और गले की खराश, वायरस के कारण पैदा होते हैं। वयरस से पैदा होने वाले संक्रामण, मसलन जुकाम के खिलाफ़, ऐंटीबायोटिक्स कुछ नहीं कर पाते हैं। जीवाणुओं से पैदा होने वाले संक्रामण की तुलना में, वायरस से पैदा होने वाले संक्रामण बहुत अधिक आम होते हैं।

इसके बजाय तरह-तरह के ऐंटीबायोटिक्स का प्रयोग क्यों नहीं किया जा सकता है?

ऐंटीबायोटिक्स का प्रयोग किया जा सकता है, पर संभव है कि वे उतने प्रभावशाली नहीं हों, और उनको लेने से हो सकता है कि बहुत सारे पार्श्व-परिणाम पैदा हों। और अंततः जीवाणुओं में उनके खिलाफ़ भी रेज़िस्टैंस यानी उनकी ताकत समाप्त कर देने की शक्ति पैदा हो जायेगी। हमारे पास यह जानकारी नहीं है कि पुराने ऐंटीबायोटिक्स की जगह लेने के लिये क्या हम नये ऐंटीबायोटिक्स का पता लगा सकेंगे या नहीं। हाल के वर्षों में, पहले से बहुत ही कम नये ऐंटीबायोटिक्स का आविष्कार हो पाया है।

ऐंटीबायोटिक्स रैज़िस्टैंस से बचाव कैसे किया जा सकता है?

ऐंटीबायोटिक्स का प्रयोग घटा देने से, हम अक्सर रेज़िस्टैंस पैदा होने की प्रक्रिया की गति को धीमी कर सकते हैं। उसको पूरी तरह रोकना तो संभव नहीं है, पर उसकी गति को धीमा कर देने से, रेज़िस्टैंस को फैलने से रोका जा सकता है और नये प्रकार के ऐंटीबायोटिक्स विकसित करने के लिये हमको कुछ समय भी मिल सकता है।

ऐंटीबायोटिक्स रैज़िस्टैंस के बारे में मैं क्या कर सकता /सकती हूँ?

ऐंटीबायोटिक्स का इस्तेमाल केवल तब कीजिये जब ऐसा करना उचित है। अब हमको पता लग चुका है कि अधिकांश खासी और जुकाम, बिना ऐंटीबायोटिक्स के इस्तेमाल के ही, उतनी ही जल्दी ठीक हो जाया करते हैं। जब ऐंटीबायोटिक्स लेने के लिये नुस्खा दिया जाता है, तब आपको ऐंटीबायोटिक्स का पूरा कोर्स लेना चाहिये ताकि जीवाणुओं का पूरी तरह से विनाश हो जाये। अगर आप कोर्स को पूरा नहीं करेंगे, तो हो सकता है कि रेज़िस्टैंस पैदा करने के लिये कुछ जीवाणु बाकी रह जायें।

तो मुझे ऐंटीबायोटिक्स लेने का नुस्खा कब दिया जायेगा?

आपके डॉक्टर आपको ऐंटीबायोटिक्स लेने का नुस्खा केवल तब देंगे, जब आपको ऐंटीबायोटिक्स लेना ज़रूरी होगा, जैसे कि अगर आपके गुरदे में कोई संक्रामण या आपको निमोनिया (pneumonia) हो जाये। मैनिंजायटिस (meningitis) जैसे संक्रामण होने पर, ऐंटीबायोटिक्स से मरीज़ की जान बच सकती है। अनावश्यक होने पर, ऐंटीबायोटिक्स को इस्तेमाल न करने का नतीजा यह होगा कि जब ऐंटीबायोटिक्स लेना हमारे लिये ज़रूरी होगा, तब यह अधिक संभव होगा कि वो हमारे काम आयेंगे।

अधिक जानकारी इंटरनैट पर इस वैबसाइट पर मिल सकती है :
www.nhs.uk/antibiotics