गठिया (गाउट) की लंबी दवा

Allopurinol · Febuxostat · Colchicine

आपकी रोज की गोली: ....
कोल्चिसीन कवर: .... **अगले** .... **महीनों तक**

सबसे जरूरी बात

आपकी रोज की गोली दर्द निवारक नहीं है। वह जोड़ों में जमे यूरिक एसिड के रवों को धीरे-धीरे घोलती है। इसे काम करने में महीनों लगते हैं, और आपको कुछ महसूस नहीं होगा।

दौरे के दौरान भी यह गोली लेते रहें। उसे बंद न करें, और जोड़ में सूजन आने पर खुद खुराक शुरू या बदल न करें। बार-बार बंद करने और शुरू करने से दौरे और बदतर व लंबे होते हैं।

पहले कुछ महीनों में दौरे बढ़ सकते हैं — यह अपेक्षित है

पुराने रवे घुलते समय वे दौरा भड़का सकते हैं। यह इस बात का संकेत है कि दवा काम कर रही है, न कि नाकाम हो रही है। इसीलिए हम पहले 3 से 6 महीने कोल्चिसीन का कवर देते हैं। कृपया धैर्य रखें और दवा जारी रखें।

Allopurinol से शरीर पर कहीं भी चकत्ते निकलें — उसी दिन गोली बंद करके संपर्क करें

चकत्ते कभी-कभी एक गंभीर प्रतिक्रिया की पहली निशानी हो सकते हैं। यह देखने का इंतजार न करें कि वे अपने आप ठीक हो जाएँगे, और बाद में यह गोली दोबारा कभी शुरू न करें।

कोल्चिसीन

- बिल्कुल जैसा लिखा है वैसे ही लें। **दस्त का मतलब है खुराक ज्यादा है** — रोक दें और हमसे संपर्क करें, सहते हुए जारी न रखें।
- अगर आप कोलेस्ट्रॉल की गोली (statin) लेते हैं या कोई एंटीबायोटिक शुरू हुई है तो बताएँ — कुछ मेल मांसपेशियों को नुकसान पहुँचा सकते हैं।

खानपान

- **शराब, खासकर बीयर, सबसे बड़ा कारण है।** इसे छोड़ने से सचमुच फर्क पड़ता है।
- लाल माँस, कलेजी-गुर्दा जैसे अंग और झींगा-केकड़ा सीमित करें।
- **मीठे पेय और डिब्बाबंद जूस छोड़ें** — इनका फ्रक्टोज यूरिक एसिड बढ़ाता है।
- खूब पानी पिएँ। दूध-दही और कॉफी फायदेमंद हैं।
- अतिरिक्त वजन घटाएँ — पर **भूखे रहकर नहीं**, इससे दौरा पड़ सकता है।

यह जीवन भर चलने वाला इलाज है, ब्लड प्रेशर की दवा की तरह। गाउट एक शारीरिक गड़बड़ी है, सिर्फ कभी-कभार आने वाला दर्द नहीं।