

दर्द के मलहम, स्प्रै और जेल

Diclofenac जेल • Ketoprofen जेल • दर्द के स्प्रै

आपका जेल: _____ दिन में _____ बार लगाएँ

सही तरीके से इस्तेमाल

- घुटने के लिए **तर्जनी उँगली के सिरे से पहली रेखा तक** जितना जेल निकालें, कलाई या कोहनी के लिए उसका आधा। ज्यादातर लोग बहुत कम लगाते हैं।
- एक से दो मिनट तक हल्के हाथ से मलें** जब तक वह चमड़ी में समा न जाए। सिर्फ ऊपर से थपथपाने का कोई फायदा नहीं।
- बाद में हाथ धोएँ** — जब तक इलाज हाथों का ही न हो, तब एक घंटा रुककर धोएँ।
- कपड़े पहनने से पहले सूखने दें।

हम अक्सर गोली से ज्यादा जेल क्यों पसंद करते हैं

जेल दवा को ठीक वहीं पहुँचाता है जहाँ दर्द है, और बहुत थोड़ी मात्रा ही बाकी शरीर तक जाती है। इसीलिए यह उसी दवा की गोली की तुलना में **आपके पेट और गुदों के लिए कहीं ज्यादा सुरक्षित** है — और यही वजह है कि बुजुर्गों, गुदों की तकलीफ वालों, पुराने अल्सर वालों और खून पतला करने की दवा लेने वालों के लिए यह अक्सर बेहतर विकल्प होता है।

ये न करें

जेल के ऊपर कसी पट्टी, प्लास्टिक या गरम पानी की थैली न लगाएँ — गरमी और ढकने से कहीं ज्यादा दवा शरीर में चली जाती है।

कटी-फटी चमड़ी, घाव या चकत्ते पर न लगाएँ।

आँख या मुँह पर न लगाएँ।

Ketoprofen जेल लगाने पर उस जगह को दो हफ्ते तक **धूप से बचाकर रखें** — इससे तेज सन-रिएक्शन हो सकता है।

जेल भी दर्द की दवा ही गिना जाता है

अगर आप पहले से दर्द-सूजन की गोलियाँ ले रहे हैं, तो जेल जोड़ने से फायदा कम और जोखिम ज्यादा बढ़ता है। **जो भी मलहम, स्प्रै या पट्टी आप लगाते हैं वह हमें जरूर बताएँ** — ज्यादातर लोग इनका जिक्र करना भूल जाते हैं।

ध्यान दें: Moov, Iodex और अमृतांजन जैसे मलहम मुख्यतः गरमाहट-ठंडक के एहसास और मालिश से काम करते हैं। ये सुरक्षित हैं, पर ये दवा वाले सूजन-रोधी जेल जैसे नहीं हैं।

