Sertraline

പേര് (Generic) : സർട്രാലിൻ (Sertraline)

Common Brand Names : Serta, Daxid, Serlift

General category: Antidepressant, Antianxiety medication

ചരിത്രം :

1990 മുതൽ ലോകവ്യാപകമായി ഉപയോഗിച്ചുവരുന്ന, വിഷാദചികിത്സാ മരുന്നുകളിലെ ഒരു പ്രധാന ഗ്രൂപ്പ് ആണ് SSRI മരുന്നുകൾ . ഇവ തലച്ചോറിലെ പ്രത്യേക സംവേദന തന്ത്രികളിൽ സെറോടോണിൻ കൂട്ടുന്നു. രോഗശാന്തി തരാനുള്ള കഴിവ് ഈ ഗ്രൂപ്പിലെ എല്ലാ മരുന്നുകൾക്കും ഒരുപോലെയാണെന്ന് പറയാം. ഈ മരുന്ന് ജനറിക് ആയി ലഭ്യമാണ്. (വ്യത്യസ്ത കമ്പനികൾ ഈ മരുന്നുണ്ടാക്കി മാർക്കറ്റിൽ ലഭ്യമാക്കുന്നു).

പ്രധാന ഉപയോഗം എന്താണ് ?

വിഷാദരോഗം, ഉത്കണ്ഠ, OCD.

ഈ മരുന്ന് വിഷാദചിന്തകളും സ്ഥായിയായ സങ്കടഭാവവും കുറയ്ക്കുന്നു. മാനസിക ഉത്സാഹം, ശാരീരിക ഉണർവ് എന്നിവ വീണ്ടെടുക്കുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നു .

എങ്ങനെയാണ് ഈ മരുന്ന് പ്രവർത്തിക്കുന്നത് ?

മരുന്ന് രക്തത്തിലൂടെ തലച്ചോറിൽ എത്തുന്നു . ചിന്തകളുടേയും വികാരങ്ങളുടേയും പ്രവർത്തികളുടേയും അടിസ്ഥാനമായ തലച്ചോറിലെ സർക്യൂട്ടുകളിൽ മരുന്ന് മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തുന്നു. ഈ മാറ്റങ്ങൾ മനസികാവസ്ഥയെ സാധാരണ നിലയിലാക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

കഴിക്കും മുൻപ് നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ എന്തൊക്കെ ?

ഈ മരുന്നു കഴിച്ച് എന്തെങ്കിലും അലർജിയോ കഠിനമായ പാർശ്വഫലങ്ങളോ പണ്ടുണ്ടായിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ അക്കാര്യം ഡോക്ടറോട് പറയണം. ഗർഭിണികളും പാലൂട്ടുന്ന അമ്മമാരും ഇക്കാര്യം ഡോക്ടറെ ഓർമ്മപ്പെടുത്തണം. ഹൃദയ രോഗങ്ങൾ ഉള്ളവർ ഇക്കാര്യം ചർച്ച ചെയ്യണം. പ്രായമായവരിലും കരൾ പ്രവർത്തനം തകരാറിലായവരിലും അളവ് കുറക്കേണ്ടി വരുമെന്ന് ഓർമിക്കണം .

ഈ മരുന്ന് നിർദ്ദേശിക്കുന്നതിനു മുൻപേ നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടർ എന്തൊക്കെ വിലയിരുത്തും ?

നിങ്ങളുടെ ശാരീരിക ആരോഗ്യം ഡോക്ടർ വിലയിരുത്തും. നിങ്ങൾ കഴിക്കുന്ന മറ്റു മരുന്നുകളും ഡോക്ടർ വിശകലനം ചെയ്യും. ഹൃദ്രോഗം, രക്തം കട്ട പിടിക്കാൻ താമസം വരുന്ന രോഗങ്ങൾ എന്നിവ ഉള്ളവരിൽ മരുന്നു തുടങ്ങുന്നതിനു മുൻപേ പ്രത്യേക പരിശോധനകൾ ആവശ്യമായി വരാം .

© Institute for Mind and Brain (Inmind), Thrissur: 04884239000.

in mind
prathirodham . chikitsa . athijeevanam

ഈ മരുന്ന് കഴിക്കാൻ തുടങ്ങുന്നത് ഒട്ടും അഭികാമ്യമല്ലാത്തതു എപ്പോൾ?

1. മരുന്നിനോട് പ്രത്യേക അലർജിയുണ്ടെങ്കിൽ.
2. ഹൃദയ പ്രവർത്തനത്തിൽ വ്യത്യാസം വരുത്തുന്ന മറ്റു മരുന്നുകൾ കഴിക്കുന്നവരിലും ചില പ്രത്യേക ഹൃദയ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉള്ളവരിലും.
3. ചില പ്രത്യേക വിഷാദചികിത്സാ മരുന്നുകൾ (MAO inhibitor മരുന്നുകൾ) കഴിക്കുന്നവരിൽ.

മരുന്നിന്റെ ഡോസ് എങ്ങനെയാണ് ?

50 mg മുതൽ 200mg വരെയാണ് സാധാരണ ഡോസ്. Sertraline കഴിച്ചു തുടങ്ങിയതിനു ശേഷം 2-3 ആഴ്ചകൾ കഴിഞ്ഞേ അത് ഫലവത്താണോ എന്ന് അറിയാൻ കഴിയൂ. ചില പ്രത്യേക അവസ്ഥകളിൽ, അപൂർവമായി 200mg നു മുകളിൽ നൽകാറുണ്ട്. കുട്ടികളിൽ ഉപയോഗിക്കുകയാണെങ്കിൽ ചെറിയ അളവിൽ തുടങ്ങണം. വളരെ പ്രായമായവരിലും അളവ് കുറക്കേണ്ടി വരാം. വേണ്ടത്രയളവിൽ ഒരുമാസം കഴിച്ചിട്ടും ഗുണം കാണുന്നില്ലെങ്കിൽ മരുന്ന് മാറ്റേണ്ടി വരാം. OCD പോലുള്ള രോഗങ്ങളിൽ 2-3 മാസത്തോളം തുടർച്ചയായി കഴിച്ച ശേഷം വേണം ഗുണം ഉണ്ടോ എന്ന് നിജപ്പെടുത്താൻ.

ഈ മരുന്ന് എതെല്ലാം രൂപത്തിൽ ലഭ്യമാണ് ?

ഗുളിക രൂപത്തിലാണ് സാധാരണ ലഭിക്കാറുള്ളത് .

സാധാരണ കഴിക്കുന്ന രീതി എന്താണ് ?

ദിവസത്തിൽ ഒരു നേരമാണ് സാധാരണ കഴിക്കുക. ഭക്ഷണത്തിന്റെ കൂടെയോ അല്ലാതെയോ കഴിക്കാം.

സാധാരണ പാർശ്വഫലങ്ങൾ എന്തൊക്കെ ?

താരതമ്യേന പാർശ്വഫലങ്ങൾ കുറഞ്ഞ മരുന്നുകളാണ് SSRI കൾ. ഭൂരിഭാഗവും ആളുകൾ യാതൊരു പാർശ്വഫലവും അനുഭവപെട്ടതായി അറിയിക്കാറില്ല . SSRI കൾ ആരംഭിച്ചു ആദ്യത്തെ ഒരു ആഴ്ചയ്ക്കകം വിശപ്പുകുറയൽ , ഛർദ്ദിക്കുള്ള പ്രവണത, നെഞ്ചെരിച്ചിൽ, പരിഭ്രമം-ഉത്കണ്ഠ എന്നിവയിലെ താത്കാലികമായ വർദ്ധന, എന്നിവ പലപ്പോഴും കാണാം. എന്നാൽ കുറച്ചുദിവസത്തിനകം തന്നെ ഇവ മെച്ചപ്പെടാറുണ്ട്.

ചുരുക്കം ചിലർക്ക് ഉറക്കം വരാൻ ബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവപ്പെടാറുണ്ട് .അതുപോലെ തന്നെ ലൈംഗികമായ പ്രശ്നങ്ങൾ ഈ മരുന്നുകൾ കഴിക്കുന്നവരിൽ കൂടുതലായി കാണാം. ശരീരത്തിലെ സോഡിയത്തിന്റെ സന്തുലിതാവസ്ഥയെ SSRI യുടെ ഉപയോഗം ചിലരിൽ ബാധിച്ചേക്കാം . ഒന്നിൽ കൂടുതൽ വിഷാദ രോഗത്തിനുള്ള മരുന്നുകൾ ഒരേ സമയം കഴിക്കുന്നത് പലപ്പോഴും പല പ്രതികൂലാവസ്ഥയിലേക്കും നയിച്ചേക്കാം.

© Institute for Mind and Brain (Inmind), Thrissur: 04884239000.

ഡോക്ടറെ ഉടൻ അറിയിക്കേണ്ട സന്ദർഭങ്ങൾ എന്തൊക്കെ ?

1. ശാരീരികമായ കടുത്ത അസ്വസ്ഥതകൾ
2. ആത്മഹത്യാ ചിന്തകൾ (പുതുതായി പ്രത്യക്ഷപ്പെടുകയോ, ഉണ്ടായിരുന്നതു ശക്തി കൂടി അനുഭവപ്പെടുകയോ ചെയ്യുന്നുവെങ്കിൽ). കുട്ടികളിലും 25 വയസ്സിനു താഴെ പ്രായമുള്ളവരിലും, പ്രത്യേകിച്ച് ചികിത്സയുടെ ആദ്യ ആഴ്ചകളിൽ ഇക്കാര്യം പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം. വിഷാദ ചിന്തകൾ കുറയുന്നതു വരെ ഇതു ശ്രദ്ധിക്കണം.
3. കടുത്ത തലവേദന, വിയർപ്പ് , പനി , ബ്ലഡ് പ്രഷറിൽ പെട്ടെന്ന് വരുന്ന മാറ്റങ്ങൾ, നെഞ്ചിടിപ്പ് , ആശയക്കുഴപ്പം, മസ്സിൽ തുടിപ്പ് എന്നിവ മരുന്ന് ഡോസ് കൂട്ടിയപ്പോഴോ, പുതിയ മരുന്നുകൾ ചേർത്തതിനു ശേഷമോ കണ്ടാൽ ഡോക്ടറെ അറിയിക്കണം .ശരീരത്തിലെ സെറോടോണിൻ അളവ് അമിതമായാൽ ഈ പ്രയാസങ്ങൾ ഉണ്ടാകാം .
4. വിഷാദ അവസ്ഥ മാറി, അമിത സംസാരം, അമിത സന്തോഷം, ദേഷ്യം എന്നിവ കണ്ടാൽ ഉടനെ ഡോക്ടറെ വിവരം അറിയിക്കണം. ഈ മരുന്ന് ഉടനെ നിർത്തേണ്ടി വന്നേക്കാം.
5. മരുന്ന് തുടങ്ങി അധികം കഴിയാതെ കടുത്ത ചൊറിച്ചിൽ, വായക്ക് അകവും പുറവും തൊലി ചുവന്നുവരിക, തൊലി പൊട്ടുക തുടങ്ങിയവ കണ്ടാൽ ഉടൻ ഡോക്ടറെ കാണുക. ഇത് മരുന്നിനോടുള്ള അലർജി ആവാം.
6. തലവേദന , ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാൻ പറ്റാതെ വരിക , ഓർമക്കുറവ് , ആശയക്കുഴപ്പം , ബലക്കുറവ് , നടക്കുമ്പോൾ വീഴാൻ പോകുക എന്നിവയുണ്ടെങ്കിൽ , രക്തത്തിലെ സോഡിയം കുറയുന്നുണ്ടോ എന്ന് പ്രത്യേകിച്ച് പ്രായമായവരിൽ നോക്കണം .

സാധാരണ പാർശ്വഫലങ്ങൾ കണ്ടാൽ എന്ത് ചെയ്യണം ?

സാധാരണയായി കാണുന്നവ (ക്ഷീണം , മനം പിരട്ടൽ, വയറിനകത്തു അസ്വസ്ഥതകൾ , തലവേദന) കുറച്ചു ദിവസങ്ങൾക്കുള്ളിൽ കുറയുകയും അപ്രത്യക്ഷമാവുകയും ചെയ്യും. ശരീരം മരുന്നിനോട് പൊരുത്തപെടുവാൻ ചിലപ്പോൾ കുറച്ചു ദിവസങ്ങൾ എടുത്തേക്കാം. അങ്ങനെ കുറയുന്നില്ല എങ്കിൽ ചിലപ്പോൾ ഡോസ് കുറക്കേണ്ടി വരും. ചിലപ്പോൾ അനുഭവപെടുന്ന പ്രയാസങ്ങൾ മാനസിക പ്രശ്നത്തിന്റെ തന്നെ ഭാഗമാണോ എന്നും നോക്കണം . തുടർച്ചയായി ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാക്കുന്ന പാർശ്വഫലങ്ങളും കടുത്ത തോതിലുള്ളവയും ഡോക്ടറുടെ ശ്രദ്ധയിൽ കൊണ്ടുവരണം .

മറ്റു മരുന്നുകൾ കഴിക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത് എന്തെല്ലാം ?

1. മൂത്രം കൂടുതൽ പോകാനുള്ള മരുന്നുകൾ കഴിക്കുന്നവരിൽ പ്രത്യേകിച്ചും പ്രായമായവരിൽ രക്തത്തിൽ സോഡിയത്തിന്റെ അളവ് കുറഞ്ഞു വരുന്നുണ്ടോയെന്ന് ശ്രദ്ധിക്കണം .
2. രക്തം നേർപ്പിക്കാനും കട്ടപിടിക്കാതിരിക്കാനും ഉള്ള മരുന്നുകൾ കഴിക്കുന്നവരിൽ ശ്രദ്ധയോടെ ഉപയോഗിക്കണം .
3. സെറോടോണിൻ കൂട്ടുന്ന മറ്റു മരുന്നുകൾ , വേദനക്കുള്ള മരുന്ന് (tramadol), മറ്റു വിഷാദ ചികിത്സാ മരുന്നുകൾ തുടങ്ങിയവ ഇതോടൊപ്പം കഴിക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കണം .ഇക്കാര്യം ഡോക്ടറുടെ ശ്രദ്ധയിൽ പെടുത്തണം .

© Institute for Mind and Brain (Inmind), Thrissur: 04884239000.

ഗർഭിണികൾക്ക് കഴിക്കാമോ ?

മരുന്ന കഴിക്കാതിരുന്നാൽ മാനസികരോഗം കൂടുകയും അത് ജനിക്കാനിരിക്കുന്ന കുഞ്ഞിനെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കുകയും ചെയ്യാം. മരുന്ന് കഴിച്ചാലുള്ള ഗുണങ്ങളും ദോഷങ്ങളും ഡോക്ടറുമായി സംസാരിച്ച് തീരുമാനം എടുക്കുക. ഗുണകരമായ കാര്യങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ കഴിക്കുക .

പാലൂട്ടുന്ന അമ്മമാർക്ക് കഴിക്കാമോ?

പാലിൽ ഈ മരുന്ന് വളരെ ചെറിയതോതിൽ വന്നേക്കാം. കഴിക്കുന്നത് കൊണ്ടുള്ള ഗുണങ്ങൾ കൂടുതൽ എങ്കിൽ ഡോക്ടറുടെ നിർദേശം അനുസരിച്ച് കഴിക്കുക.

കഴിക്കുമ്പോൾ പാലിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ എന്തൊക്കെ ?

ഭക്ഷണം മരുന്നിനെ ബാധിക്കില്ല . മദ്യം ഒഴിവാക്കണം. നിർദ്ദേശിച്ച അളവിൽ മാത്രം മരുന്ന് കഴിക്കുക. പ്രമേഹം ഉള്ളവരിൽ രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് കൂടുതൽ ശ്രദ്ധിക്കണം. ഈ മരുന്നിന്റെ ഉപയോഗം പെട്ടന്ന് നിർത്തിക്കൂടാ. മരുന്ന് നിർത്തുന്നത് ഡോക്ടറുടെ ഉപദേശ പ്രകാരം ഡോസ് ക്രമേണ കുറച്ച് തന്നെയായിരിക്കണം .അല്ലാത്തപക്ഷം കടുത്ത ശാരീരികാസ്വസ്ഥതകളും ഉത്കണ്ഠയും അനുഭവപ്പെട്ടേക്കാം.

മരുന്ന് സൂക്ഷിക്കേണ്ട വിധം

2 5 ഡിഗ്രിക്ക് താഴെയുള്ള താപനിലയിൽ സൂക്ഷിക്കുക.

എത്ര കാലം മരുന്ന് കഴിക്കണം ?

ഡോക്ടർ പറയാതെ നിർത്തരുത് . ചിലപ്പോൾ കൂടുതൽ കാലം കഴിക്കേണ്ടി വന്നേക്കാം . മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ വീണ്ടും വരാതിരിക്കാൻ നീണ്ട കാലം കഴിക്കുന്നവരുണ്ട്. .ഈ മരുന്ന് കൊണ്ട് പ്രതീക്ഷിച്ച ഗുണം കിട്ടിയില്ലെങ്കിൽ അക്കാര്യം ഡോക്ടറുമായി ചർച്ച ചെയ്യുക.

ഈ മരുന്ന് ഉപയോഗിക്കുന്നവർ ഇതിനു ' അഡിക്റ്റഡ് ' ആകുമോ ?

ഇത് വളരെ സാധാരണമായ സംശയം തന്നെയാണ് .Sertraline ഉപയോഗിക്കുന്നത് വഴി അതിനു 'അഡിക്റ്റഡ്' ആകുവാൻ സാദ്ധ്യതയില്ല എന്നത് ഇവിടെ എടുത്തു പറയേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. എങ്കിലും ഈ മരുന്ന് നിർത്തുന്നത് ഡോക്ടറുടെ ഉപദേശ പ്രകാരം ഡോസ് ക്രമേണ കുറച്ച് തന്നെയായിരിക്കണം .

ഈ മരുന്ന് എനിക്ക് സ്വയം ഉപയോഗിക്കാമോ ?

വൈദ്യോപദേശ പ്രകാരം മാത്രം ഉപയോഗിക്കപ്പെടേണ്ട ഒരു ' prescription only ' മരുന്നാണ് ഇത്. ഈ മരുന്ന് ഉപയോഗിക്കുന്നതിന്റെ ഔചിത്യം, യുക്തി, ശാരീരികമാനസിക ഫലങ്ങൾ പാർശ്വഫലങ്ങൾ എന്നിവ വിശദമായി വിലയിരുത്തി മാത്രമായിരിക്കും ഡോക്ടർ ഇത് നിർദ്ദേശിക്കുന്നത് .

© Institute for Mind and Brain (Inmind), Thrissur: 04884239000.