Methylphenidate

പേര് (Generic) : മിഥയിൽഫെനിഡേറ്റ് (Methylphenidate)

Common Brand Names : Ritalin, Inspiral, Concerta

General category: CNS stimulants

ചരിത്രം :

1960 ൾ മുതൽ ലോകവ്യാപകമായി Attention deficit hyperactivity disorder എന്ന അവസ്ഥക്കു ഫലപ്രദമായി ഉപയോഗിച്ചുവരുന്നു . ഇവ തലച്ചോറിലെ പ്രത്യേക സംവേദന തന്ത്രികളിൽ ഡോപമിന്റെ അളവിൽ വ്യതിയാനം വരുത്തുന്നു. ഈ മരുന്ന് ജനറിക് ആയി ലഭ്യമാണ്. (വ്യത്യസ്ത കമ്പനികൾ ഈ മരുന്നുണ്ടാക്കി മാർക്കറ്റിൽ ലഭ്യമാക്കുന്നു).

പ്രധാന ഉപയോഗം എന്താണ് ?

Attention deficit hyperactivity disorder (6 വയസ്സിനു മുകളിൽ പ്രായമുള്ളവർക്ക്)

ഈ മരുന്ന് ശ്രദ്ധക്കുറവ്, അമിതാവേശം, ഹൈപ്പർ ആക്ടിവിറ്റി എന്നിവ കുറയ്ക്കുന്നു.

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

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

ഇക്കാര്യം ചർച്ച ചെയ്യണം. പ്രായമായവരിലും കരൾ പ്രവർത്തനം തകരാറിലായവരിലും അളവ് കുറക്കേണ്ടി വരുമെന്ന് ഓർമിക്കണം .

ഈ മരുന്ന് നിർദ്ദേശിക്കുന്നതിനു മുൻപേ നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടർ എന്തൊക്കെ വിലയിരുത്തും ?

നിങ്ങളുടെ ശാരീരിക ആരോഗ്യം ഡോക്ടർ വിലയിരുത്തും. പ്രത്യേകമായും നിങ്ങളുടെ ഹൃദയാരോഗ്യം. മരുന്ന് തുടങ്ങുന്നതിനു മുൻപുള്ള രക്തസമ്മർദ്ദം പൾസ് എന്നിവ പരിശോധിച്ച് രേഖപ്പെടുത്തും. രോഗിക്കോ രോഗിയുടെ കുടുംബത്തിലോ ഉണ്ടായിട്ടുള്ള ശാരീരികവും മാനസികവുമായ മറ്റു അസുഖങ്ങളെ കുറിച്ച് വിശദമായി ചോദിച്ചു മനസ്സിലാക്കും. നിങ്ങൾ കഴിക്കുന്ന മറ്റു മരുന്നുകളും ഡോക്ടർ വിശകലനം ചെയ്യും. കരൾ രോഗം ഉള്ളവരിൽ മരുന്നു തുടങ്ങുന്നതിനു മുൻപേ പ്രത്യേക പരിശോധനകൾ ആവശ്യമായി വരാം . ചികിത്സക്ക് മുൻപുള്ള തൂക്കവും ഉയരവും രേഖപ്പെടുത്തും.

ഈ മരുന്ന് കഴിക്കാൻ തുടങ്ങുന്നത് ഒട്ടും അഭികാമ്യമല്ലാത്തത് എപ്പോൾ?

1. മരുന്നിനോട് പ്രത്യേക അലർജിയുണ്ടെങ്കിൽ.
2. ചില പ്രത്യേക ഹൃദയരോഗങ്ങൾ ഉള്ളവരിൽ.
3. ചില പ്രത്യേക മാനസിക രോഗങ്ങൾ ഉള്ളവരിൽ .
4. തൈറോയ്ഡ് ഹോർമോൺ കൂടുതൽ ഉള്ള അസുഖാവസ്ഥയിൽ.

മരുന്നിന്റെ ഡോസ് എങ്ങനെയാണ് ?

ഉടൻ റിലീസ് ചെയ്യുന്ന തരത്തിലുള്ള ഗുളികയാണെങ്കിൽ , 5mg മുതൽ 10mg ഡോസിൽ ആണ് സാധാരണ തുടങ്ങാറുള്ളത്. ഓരോ ആഴ്ചയും മരുന്നിന്റെ ഡോസ് കൂട്ടിക്കൊണ്ടു വരുന്നു. 60mg ഡോസ് വരെ നിത്യേന നൽകാറുണ്ട്. രണ്ടോ മൂന്നോ നേരമായിട്ടാണ് സാധാരണ കൊടുക്കാറുള്ളത്.

സാവധാനം റിലീസ് ചെയ്യുന്ന തരത്തിലുള്ള ഗുളികയാണെങ്കിൽ (Concerta XL), 18 mg ഡോസിൽ തുടങ്ങി പരമാവധി 54mg വരെ കൊടുക്കാം.

ഈ മരുന്ന് ഏതെല്ലാം രൂപത്തിൽ ലഭ്യമാണ് ?

ഗുളിക രൂപത്തിലാണ് സാധാരണ ലഭിക്കാറുള്ളത്. ഗുളിക തന്നെ പെട്ടന്ന് റിലീസ് ചെയ്യുന്ന വിധത്തിലും സാവധാനം റിലീസ് ചെയ്യുന്ന വിധത്തിലും ലഭിക്കാറുണ്ട്.

സാധാരണ കഴിക്കുന്ന രീതി എന്താണ് ?

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

രാവിലെയും ഉച്ചക്കുമായോ അല്ലെങ്കിൽ മൂന്ന് നേരമായോ കഴിക്കാം. സാവധാനം റിലീസ് ചെയ്യുന്ന ഗുളികയാണെങ്കിൽ രാവിലെ മാത്രം കഴിച്ചാൽ മതി. ഭക്ഷണത്തിന്റെ കൂടെയോ അല്ലാതെയോ കഴിക്കാം.

സാധാരണ പാർശ്വഫലങ്ങൾ എന്തൊക്കെ ?

പലപ്പോഴും യാതൊരു വിധ പ്രശ്നങ്ങളും ഉണ്ടാകാറില്ല. ആരംഭിച്ച ആദ്യത്തെ ഒരു ആഴ്ചയ്ക്കകം വിശപ്പുകുറയൽ , ഛർദ്ദിക്കുള്ള പ്രവണത, നെഞ്ചെരിച്ചിൽ, പരിഭ്രമം- ഉത്കണ്ഠ, ഉറക്കക്കുറവ് എന്നിവ പലപ്പോഴും കാണാം. എന്നാൽ കുറച്ചുദിവസത്തിനകം തന്നെ ഇവ മെച്ചപ്പെടാറുണ്ട്.

ഡോക്ടറെ ഉടൻ അറിയിക്കേണ്ട സന്ദർഭങ്ങൾ എന്തൊക്കെ ?

അപൂർവ്വമായി കാണുന്ന ചില പ്രയാസങ്ങൾ ആണിവ. അപൂർവ്വം എങ്കിലും അപകടകരമായതിനാൽ ഇവ എടുത്തു പറയുന്നു എന്ന് മാത്രം.

1. ശാരീരികമായ കടുത്ത അസ്വസ്ഥതകൾ.
2. മരുന്ന് തുടങ്ങി അധികം കഴിയാതെ കടുത്ത ചൊറിച്ചിൽ, വായക്ക് അകവും പുറവും തൊലി ചുവന്നുവരിക, തൊലി പൊട്ടുക തുടങ്ങിയവ മരുന്നിനോടുള്ള അലർജി ആവാം.
3. 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.

   ഇത്തരം പ്രയാസങ്ങൾ ഏതെങ്കിലും കണ്ടാൽ മരുന്ന് നിർത്തി ഉടനെ തന്നെ ഡോക്ടറുമായി ബന്ധപ്പെടണം.

സാധാരണ പാർശ്വഫലങ്ങൾ കണ്ടാൽ എന്ത് ചെയ്യണം ?

സാധാരണയായി കാണുന്നവ കുറച്ചു ദിവസങ്ങൾക്കുള്ളിൽ കുറയുകയും അപ്രത്യക്ഷമാവുകയും ചെയ്യും. ശരീരം മരുന്നിനോട് പൊരുത്തപ്പെടുവാൻ ചിലപ്പോൾ കുറച്ചു ദിവസങ്ങൾ എടുത്തേക്കാം. അങ്ങനെ കുറയുന്നില്ല എങ്കിൽ ചിലപ്പോൾ ഡോസ് കുറക്കേണ്ടി വരും. ചിലപ്പോൾ അനുഭവപെടുന്ന പ്രയാസങ്ങൾ മാനസിക പ്രശ്നത്തിന്റെ തന്നെ ഭാഗമാണോ എന്നും നോക്കണം .

ഗർഭിണികൾക്ക് കഴിക്കാമോ ?

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

ഗർഭകാലത്ത് ഈ മരുന്ന് കഴിയുന്നതും ഒഴിവാക്കുകയാണ് നല്ലത്. എങ്കിലും കഴിക്കുന്നത് കൊണ്ടുള്ള ഗുണങ്ങൾ നോക്കി ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശം അനുസരിച്ച് തീരുമാനമെടുക്കുക.

പാലൂട്ടുന്ന അമ്മമാർക്ക് കഴിക്കാമോ?

പാലിൽ ഈ മരുന്ന് വന്നേക്കാം. മുലയൂട്ടുന്നവർ ഈ മരുന്ന് കഴിയുന്നതും ഒഴിവാക്കുകയാണ് നല്ലത്. എങ്കിലും കഴിക്കുന്നത് കൊണ്ടുള്ള ഗുണങ്ങൾ നോക്കി ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശം അനുസരിച്ച് തീരുമാനമെടുക്കുക.

കഴിക്കുമ്പോൾ പാലിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ എന്തൊക്കെ ?

ഭക്ഷണം മരുന്നിനെ ബാധിക്കില്ല . മദ്യപാനവും പുകവലിയും ഒഴിവാക്കണം. നിർദ്ദേശിച്ച അളവിൽ മാത്രം മരുന്ന് കഴിക്കുക.

മരുന്ന് സൂക്ഷിക്കേണ്ട വിധം

2 5 ഡിഗ്രിക്ക് താഴെയുള്ള താപനിലയിൽ സൂക്ഷിക്കുക.

എത്ര കാലം മരുന്ന് കഴിക്കണം ?

ഡോക്ടർ പറയാതെ നിർത്തരുത്. ഇത് രോഗം വീണ്ടും പ്രത്യക്ഷപ്പെടുവാൻ ഇടയാക്കിയേക്കാം. സാധാരണയായി കൌമാരപ്രായമെത്തുമ്പോൾ ഈ മരുന്ന് നിർത്തുകയോ മറ്റുമരുന്നുകളിലേക്ക് മാറ്റുകയോ ചെയ്യാറുണ്ട്. ഈ മരുന്ന് കൊണ്ട് പ്രതീക്ഷിച്ച ഗുണം കിട്ടിയില്ലെങ്കിൽ അക്കാര്യം ഡോക്ടറുമായി ചർച്ച ചെയ്യുക. മരുന്ന്, ഡോക്ടർ നിർദ്ദേശിക്കുന്ന അവസരത്തിൽ തന്നെ നിർത്തുകയും ചെയ്യണം. തുടർന്ന് കഴിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കരുത്.

ഈ മരുന്ന് ഉപയോഗിക്കുന്നവർ ഇതിനു ' അഡിക്റ്റ്ഡ് ' ആകുമോ ?

ഇത് വളരെ സാധാരണമായ സംശയം തന്നെയാണ് . ഈ മരുന്ന് ഉപയോഗിക്കുന്നത് വഴി ഇതിനു 'അഡിക്റ്റ്ഡ്' ആകുവാൻ സാദ്ധ്യത തള്ളിക്കളയാനാകില്ല . ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശ പ്രകാരം മാത്രമേ ഈ മരുന്ന് ഉപയോഗിക്കാവൂ. ഇത് നിർത്തുന്നതും ഡോക്ടറുടെ ഉപദേശ പ്രകാരം ഡോസ് ക്രമേണ കുറച്ചു 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.