क्या एक्सपायर हो चुकी दवा लेना सुरक्षित है?

एक्सपायरी डेट का क्या मतलब है?

एक्सपायरी डेट वह आखिरी तारीख है जिस पर कोई दवा बनाने वाली कंपनी यह गारंटी दे सकती है कि दवा सुरक्षित, असरदार और पूरी ताकत वाली है।



खास बातें

- ✓ □ एक्सपायरी डेट आपकी सेहत को बचाने में मदद करती हैं।
- ✓ □ ज़्यादातर दवाएँ एक्सपायर होने के अगले दिन अचानक नुकसानदायक नहीं हो जातीं।
- ✓ □ हालाँकि, एक्सपायर हो चुकी दवाएँ कमज़ोर हो सकती हैं और उम्मीद के मुताबिक काम नहीं कर सकतीं।
- ✓ □ यह जानना नामुमकिन है कि एक्सपायर होने के बाद किसी दवा की ताकत कितनी कम हो गई है।

एक्सपायरी डेट क्यों मायने रखता है?

अगर किसी दवा की ताकत कम हो जाती है, तो हो सकता है कि वह आपकी बीमारी का ठीक से इलाज न करे। इससे ठीक होने में देरी हो सकती है और कुछ मामलों में, गंभीर सेहत से जुड़ी समस्याएँ हो सकती हैं।

सलाह

- दवा इस्तेमाल करने से पहले हमेशा एक्सपायरी डेट जाँच लें।
- दवाइयों को ठंडी, सूखी जगह पर रखें।
- दवाइयों को उनके असली डिब्बे में रखें।
- एक्सपायर हो चुकी दवाइयों को तुरंत फेंक दें।

सबसे सुरक्षित विकल्प दवाओं को उनके एक्सपायर होने से पहले इस्तेमाल करना है।

एक्सपायर हो चुकी दवाएँ लेने के रिस्क

क्या आप एक्सपायर हो चुकी दवा ले सकते हैं?

आम तौर पर, एक्सपायर हो चुकी दवाओं से बचना बेहतर है। सिरदर्द के लिए कुछ एक्सपायर हो चुकी आइबुप्रोफेन लेना शायद ठीक है। लेकिन डायबिटीज़ के लिए एक्सपायर हो चुकी इंसुलिन या एनजाइना के लिए नाइट्रोग्लिसरीन का इस्तेमाल करना ठीक नहीं है।



लिक्विड दवाएँ जैसे आई ड्रॉप, ईयर ड्रॉप और लिक्विड एंटीबायोटिक्स ज़्यादा जल्दी खराब हो सकती हैं और उनमें जर्म्स लग सकते हैं। एक्सपायर होने के बाद इनका इस्तेमाल नहीं करना चाहिए।

गंभीर बीमारियों के लिए दवाओं का ज़्यादा ध्यान रखना चाहिए। डायबिटीज़ के लिए एक्सपायर हो चुकी इंसुलिन या दिल की बीमारी के लिए नाइट्रोग्लिसरीन ठीक से काम नहीं कर सकती हैं और इससे मेडिकल इमरजेंसी हो सकती है।

रिस्क इस पर निर्भर करता है:

- दवा का टाइप
- यह कितने समय से एक्सपायर है
- इसे कैसे स्टोर किया गया था
- क्या इसका इस्तेमाल किसी गंभीर मेडिकल कंडीशन के लिए किया जाता है

होने वाले जोखिम

⚠ असर कम होना

- हो सकता है कि दवा अब ठीक से काम न करे।
- लक्षणों में सुधार न हो।

⚠ बैक्टीरियल कंटैमिनेशन

- कुछ लिक्विड दवाइयों में एक्सपायरी के बाद जर्म्स बढ़ सकते हैं।
- आई ड्रॉप्स, ईयर ड्रॉप्स और लिक्विड एंटीबायोटिक्स खास तौर पर कमजोर होते हैं।

⚠ ट्रीटमेंट फेलियर

- कमजोर एंटीबायोटिक्स इन्फेक्शन का पूरी तरह से इलाज नहीं कर सकते हैं और एंटीबायोटिक रेजिस्टेंस बढ़ा सकते हैं।

ऐसी दवाइयाँ जिनमें ज़्यादा सावधानी बरतने की ज़रूरत होती है

❌ डायबिटीज के लिए एक्सपायर इंसुलिन

❌ सीने में दर्द के लिए एक्सपायर नाइट्रोग्लिसरीन

❌ एक्सपायर लिक्विड एंटीबायोटिक्स

❌ एक्सपायर आई या ईयर ड्रॉप्स

ये दवाइयाँ तब काम नहीं कर सकतीं जब इनकी सबसे ज़्यादा ज़रूरत हो।

खास इमरजेंसी सिचुएशन

जानलेवा एलर्जिक रिएक्शन में, एक्सपायर हो चुकी EpiPen का इस्तेमाल करना, इमरजेंसी मेडिकल हेल्प का इंतज़ार करते हुए कोई इलाज न होने से बेहतर हो सकता है।

कोई दवा जितनी ज़्यादा समय से एक्सपायर है, उसके ठीक से काम न करने का चांस उतना ही ज़्यादा है।

<u>स्टोरेज मायने रखता है</u>



गर्मी, धूप और नमी दवाओं को एक्सपायर होने से पहले ही खराब कर सकती हैं।

✅ दवाइयों को ठंडी, सूखी अलमारी में रखें।

❌ ऐसे जगह दवाइयां रखने से बचें जहां नमी ज़्यादा हो।

एक्सपायर दवा की समस्या से बचने के लिए यह सुझाव दिया जाता है:

✅ सिर्फ़ वही खरीदें जिसकी आपको ज़रूरत है

- ✓ ज़्यादा मात्रा में दवाएँ खरीदने से बचें।
- ✓ कई दवाएँ पूरी तरह इस्तेमाल होने से पहले ही एक्सपायर हो जाती हैं।

✅ प्रिस्क्रिप्शन को अपडेट रखें

- ✓ एक्स्ट्रा रिफिल जमा न करें।
- ✓ आपकी दवा या डोज़ समय के साथ बदल सकती है।

✅ हर साल दवाएँ चेक करें

- ✓ हर साल अपनी दवा कैबिनेट का रिव्यू करें।
- ✓ एक्सपायर हो चुकी दवाएँ हटा दें।
- ✓ ज़रूरी दवाएँ नई सप्लाई से बदलें।

एक्सपायर हो चुकी दवाओं को कैसे फेंकें

सबसे अच्छा ऑप्शन: मेडिसिन टेक-बैक प्रोग्राम

✅ एक्सपायर हो चुकी या इस्तेमाल न की गई दवाओं को यहां लौटाएं:

- ✓ फार्मेसी
- ✓ कम्युनिटी मेडिसिन टेक-बैक प्रोग्राम
- ✓ ऑथराइज़्ड कलेक्शन साइट

अगर कोई टेक-बैक प्रोग्राम उपलब्ध नहीं है

✅ मिक्सचर को फेंकने से पहले एक सीलबंद बैग में रखें।

✅ इसे बच्चों और पालतू जानवरों से दूर रखें।

दवाएं फ्लश करना

⚠ दवाओं को रेगुलर फ्लश न करें।

सिर्फ़ FDA फ्लश लिस्ट में लिखी दवाओं को ही फ्लश करें, क्योंकि अगर कोई गलती से उन्हें ले ले तो वे बहुत खतरनाक हो सकती हैं।

याद रखें

✅ एक्सपायरी डेट रेगुलर चेक करें।

✅ दवाओं को ठीक से स्टोर करें।

✅ एक्सपायर हो चुकी दवाओं को सुरक्षित तरीके से फेंक दें।

✅ जब शक हो, तो उसे फेंक दें और नई सप्लाई ले लें।