ইনসুলিন ছাড়া অন্য ওষুধ (ট্যাবলেট ও ইনজেক্শন)

সূচীপত্র:

- **খাওয়ার ওষুধ**
- **মেটফরমিন**
- **সালফোনাইলইউরিয়া**
- **থায়াজোলিডাইনেডিওন**
- **আহারের পরে গ্লুকোজ নিয়ন্ত্রণকারী**
- **DPP4 ইনহিবিটর**
- **SGLT2 ইনহিবিটর (সোডিয়াম-গ্লুকোজ ট্র্যান্সপোর্টার (2) ইনহিবিটর)**
- **ইনসুলিন ছাড়া অন্য ইঞ্জেকশন - গ্লুকাগন-এর মত পেপ্টাইড (GLP-1)**
- **অ্যাকারবোস**

যদি স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনের পরামর্শগুলি অনুসরণ করে আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা নিয়ন্ত্রণ করা সম্ভব না হয়, তাহলে চিকিৎসাকারী ডাক্তার ডায়াবেটিসের ট্যাবলেট গ্রহণের সুপারিশ করতে পারেন। এর মানে এই নয় যে ডায়াবেটিস বেশি তীব্র, এটা শুধু বোঝায় যে, রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা নিয়ন্ত্রণ করার জন্য কিছু অতিরিক্ত সাহায্যের প্রয়োজন আছে। ট্যাবলেট নেওয়া শুরু করা সত্ত্বেও স্বাস্থ্যকর খাদ্যগ্রহণের নির্দেশগুলি অনুসরণ করা গুরুত্বপূর্ণ।

কিছু মানুষের রক্তের গ্লুকোজের মাত্রা নিয়ন্ত্রণ করার জন্য তাদের বিভিন্ন ট্যাবলেটের মিশ্রণ প্রয়োজন হয়। আপনি হয়ত দেখতে পারেন যে, ট্যাবলেটের প্রয়োজনীয়তা সময়ের সাথে সাথে পরিবর্তিত হয়, তাই নিয়মিত পরীক্ষা করা গুরুত্বপূর্ণ। কখনও কখনও ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ করার জন্য ট্যাবলেট যথেষ্ট নয়, এবং ডায়াবেটিস দল ইনসুলিন বা ইনজেক্শনের মাধ্যমে দেওয়ার যোগ্য আরেকটি ওষুধের পরামর্শ দিতে পারেন।

বেশির ভাগ ওষুধের কমপক্ষে দুটি নাম আছে। একটি হল ওষুধের (জেনেরিক) নাম এবং অন্যটি হল ব্র্যান্ডের (মালিকানা) নাম যা প্রত্যেক প্রস্তুতকারক এটিকে দেয়। সবসময় জেনেরিক নাম ব্যবহার করতে চেষ্টা করুন।

খাওয়ার ওষুধ

মেটফরমিন

মেটফরমিন আমাদের শরীরকে আরো কার্যকরভাবে ইনসুলিন ব্যবহার করতে সাহায্য করার মাধ্যমে কাজ করে, যাতে শরীর রক্তের গ্লুকোজকে যথাযথভাবে প্রশমিত করতে পারে। কিছু ব্যক্তি হয়ত দেখতে পারেন যে, মেটফরমিন নেওয়া শুরু করলে পেটের গোলমাল হয়, যেমন পাতলা পায়খানা, বদহজম, এবং ক্ষিধে চলে যাওয়া বা বমি। কম ডোজে শুরু করলে এবং খাবারের সাথে মেটফরমিন নিলে, এক্ষেত্রে সাহায্য হতে পারে। মেটফরমিন হাইপোগ্লাইসিমিয়া ঘটায় না এবং ওজন বাড়ায় না। মেটফরমিন ধীরে মুক্ত হওয়া রূপেও পাওয়া যায়। এটা প্রলম্বিত/ পরিবর্তিত মুক্তি বা গ্লুকোফেজ ধীর মুক্তি হিসেবে পরিচিত।

এই শ্রেণীর ওষুধের মধ্যে অন্তর্ভুক্ত হল:

Metformin (Glucophage)	500mg, 850mg,
Metformin oral solution	500mg per 5ml

মেটফরমিন ট্যাবলেটের ধীর/পরিবর্তিত মুক্তি রূপগুলিও আছে, যা গ্যাস্ট্রোইনটেস্টাইনাল পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলি কমাতে পারে, যেমন

Glucophage Slow Release	500mg,750mg, 1,000mg

সালফোনাইলইউরিয়া

সালফোনাইলইউরিয়া আরো ইনসুলিন উৎপাদনের জন্য আপনার অগ্ন্যাশয়কে (উদরের যে অঙ্গটি ইনসুলিন হরমোন উৎপাদন করে) উদ্দীপ্ত করে, যা এরপরে আপনার রক্তের গ্লুকোজকে হ্রাস করবে। সালফোনাইলইউরিয়া মৃদু বদহজম, মাথা ব্যথা, ত্বকে ফুসকুড়ি ও ওজন বৃদ্ধি ঘটাতে পারে। মদ্যপান করলে এগুলি মুখকে লাল করে দিতে পারে। এর ফলে রক্তের গ্লুকোজ খুব কমে যেতে পারে এবং হাইপোগ্লাইসিমিয়ার ঝুঁকি বেড়ে যেতে পারে, হাইপোগ্লাইসিমিয়া লিফলেটটি দেখুন। আপডেট করা হাইপো লিফলেটে লিংক যোগ করুন।

এই শ্রেণীর ওষুধের মধ্যে অন্তর্ভুক্ত হল:

Glibenclamide	2.5 mg, 5mg
Gliclazide (Diamicron)	40 mg and 80 mg tablets
Gliclazide MR	30 mg
Glimepiride (Amaryl)	1mg, 2mg
Glipizide	5mg – 20mg
Tolbutamide	500mg

থায়াজোলিডাইনেডিওন

এটা এককভাবে অথবা অতিরিক্ত চিকিৎসা হিসেবে ব্যবহার করা যায়। এটা আপনার নিজের ইনসুলিনের প্রভাবগুলির প্রতি শরীরকে সংবেদনশীল করার মাধ্যমে সাহায্য করে। এগুলি চর্বির কোষের ওপরে কাজ করে; অভ্যন্তরীণ অঙ্গগুলির চারপাশ থেকে চর্বি দূর করে এবং পেশী, যকৃত ও অগ্ন্যাশয়ের

ওপরেও একটা প্রভাব ফেলতে পারে। বর্তমানে ইউকে-তে বাজারে একমাত্র যে থায়াজোলিডাইনেডিওন আছে সেটি হল পায়োগ্লিটাজোন। এটা ওজন বাড়াতে পারে এবং বয়স্ক রোগীদের ক্ষেত্রে হাড় ভাঙার (চিড় ধরা) ঝুঁকি বেড়ে যাওয়ার রিপোর্টও পাওয়া গেছে। এছাড়াও মূত্রথলির ক্যান্সারের ঝুঁকি সামান্য বেড়ে যাওয়ার রিপোর্টও আছে, যদিও তা খুবই বিরল। পায়োগ্লিটাজোন-এর কারণে হাইপো হয় না। পায়োগ্লিটাজোন-এর পার্শ্ব প্রতিক্রিয়ার বিষয়ে আপনার কোন উদ্বেগ থাকলে, আপনার ডায়াবেটিস স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সঙ্গে এটা আলোচনা করুন।

- Pioglitazone (Actos) 15mg, 30mg, 45mg

মেটফরমিন-এর সঙ্গে একটি মিশ্র প্ল্যাটফর্ম হিসেবেও গ্লিটাজোন প্রেসক্রাইব করা যায়, যেমন

- Pioglitazone + Metformin (Competact) 15mg/850mg

আহারের পরে গ্লুকোজ নিয়ন্ত্রণকারী

আহারের পরে গ্লুকোজ নিয়ন্ত্রণকারীগুলি আরো বেশি ইনসুলিন উৎপাদনের জন্য অগ্ন্যাশয়ের কোষগুলিকে উদ্দীপ্ত করে। তবে এই ট্যাবলেটগুলি সালফোনাইলইউরিয়ার তুলনায় কম সময়কাল স্থায়ী হয়। যদি একটি আহার বাদ দেওয়া হয়, সেই ক্ষেত্রে ডোজটিও অবশ্যই বাদ দিতে হবে।

এই শ্রেণীর ওষুধের মধ্যে অন্তর্ভুক্ত হল:

- Repaglinide (Prandin) 0.5mg, 1mg, 2mg
- Nateglinide (Starlix) 60mg, 120mg, 180mg

DPP4 ইনহিবিটর

ডাইপেপ্টিডিল পেপ্টিডেজ 4 ইনহিবিটরগুলি গ্লিপ্টিন নামেও পরিচিত এবং এটি হরমোন ইনক্রেটিন-কে বিনষ্টকারী একটি উৎসেচক DPP-4 এর ক্রিয়াকে অবরুদ্ধ করার মাধ্যমে কাজ করে। ইনক্রেটিন শুধুমাত্র তখন শরীরকে আরো বেশি ইনসুলিন উৎপাদন করতে সাহায্য করে যখন তার প্রয়োজন হয়, এবং যকৃত দ্বারা উৎপাদিত গ্লুকোজের পরিমাণ কমায় যখন তার প্রয়োজন হয় না। এই হরমোনগুলি সারা দিন ধরে নির্গমন হয় এবং খাবারের সময় এর মাত্রা বেড়ে যায়।

এই শ্রেণীর ওষুধের মধ্যে অন্তর্ভুক্ত হল:

Alogliptin	(Vipidia)	6.25mg, 12.5mg, 25mg
Linagliptin	(Trajenta)	5mg
Linagliptin +Metformin	(Jentadueto)	2.5mg/850mg, 2.5mg/1000mg
Sitagliptin	(Januvia)	100mg, 50mg, 25mg
Saxagliptin	(Onglyza)	2.5mg,5mg
Vildagliptin + Metformin	(Eucreas)	50mg/850mg, 50mg/1000mg

SGLT2 ইনহিবিটর (সোডিয়াম-গ্লুকোজ ট্র্যান্সপোর্টার (2) ইনহিবিটর)

2013 সালে UK-তে সূচনা করা এই ওষুধটি ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণের উন্নতি ঘটানোর জন্য টাইপ 2 ডায়াবেটিস মেলিটাসে আক্রান্ত পূর্ণবয়স্কদের ক্ষেত্রে ব্যবহার করা যায়। ওষুধটি কিডনির মাধ্যমে শরীর থেকে অতিরিক্ত গ্লুকোজ দূর করার মাধ্যমে কাজ করে, যার ফলে মূত্রে আরো বেশি গ্লুকোজ দেখা যায়। কিডনির ক্রিয়ার নিয়মিত নজরদারীর পরামর্শ দেওয়া হয়, এবং কিডনির কোন ধরনের সমস্যা থাকা ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে এটা ব্যবহার করা যায় না। কম রক্তচাপের রোগীদের ক্ষেত্রে সতর্কতা অবলম্বন করা উচিত। SGLT2 ইনহিবিটরগুলি মূত্র সংক্রান্ত বা জননাঙ্গের থ্রাশ সংক্রমণের ঝুঁকি বাড়িয়ে দিতে পারে, এবং কিটোঅ্যাসিডোসিস (সাধারণত টাইপ 1 ডায়াবেটিসের সাথে সংশ্লিষ্ট বমি ও পেটের ব্যথার একটি জটিলতা)-এর অল্প ঝুঁকি আছে। এই শ্রেণীর ওষুধগুলি ওজন কমায়, এবং গর্ভাবস্থাতে ব্যবহার করা উচিত নয়।

এই শ্রেণীর ওষুধের মধ্যে অন্তর্ভুক্ত হল:
Canagliflozin (Invokana) 100mg,300mg
Canagliflozin and Metformin (Vokanamet) 50mg/850mg 50mg/1000mg 150mg/850mg 150mg/1000mg
Dapagliflozin (Forxiga) 5mg, 10mg
Dapagliflozin and Metformin (Xigduo) 5mg/850mg 5mg/1000mg
Empagliflozin (Jardiance)10mg,25mg
Empagliflozin and metformin (Synjardy) 5mg/500mg 5mg/1000mg 12.5mg/850mg, 12.5mg/1,000mg

ইনসুলিন ছাড়া অন্য ইনজেক্‌শন - গ্লুকাগন-এর মত পেপ্‌টাইড (GLP-1)

GLP -1 ইনজেক্‌শনগুলি প্রাকৃতিকভাবে প্রাপ্ত হরমোন GLP -1 এর ক্রিয়াকে অনুকরণ করে, ইনসুলিন উৎপাদন বাড়ায়, যকৃত দ্বারা উৎপাদিত গ্লুকোজের পরিমাণ হ্রাস করে যখন তার প্রয়োজন হয় না, পাকস্থলীর মধ্যে দিয়ে খাবারের চলাচলকে ধীর করে দেয়, রক্তে গ্লুকোজের মাত্রাগুলিকে উন্নত করার লক্ষ্য নিয়ে ক্ষিধে কমায়। ইনজেক্‌শন দেওয়ার পেন উপকরণের মাধ্যমে ওষুধটি ত্বকের নিচের কোষকলায় প্রয়োগ করা হয়, এবং দিনে দুবার, দিনে একবার অথবা সাপ্তাহিক একবার নেওয়া যায়। সাপ্তাহিক একবার নেওয়ার কিছু ইনজেক্‌শন ত্বকের নিচে সাময়িকভাবে ছোট ছোট ডেলা তৈরি করতে পারে। এই শ্রেণীর ওষুধগুলির কারণে প্রায়ই ওজন কমে।

Exenatide (Byetta) 5mcg, 10mcg দিনে দুবার পেন ইনজেক্‌শন
Exenatide Extended Release (Bydureon) 2mg সাপ্তাহিক একবার
Liraglutide (Victoza) 0.6mg, 1.2m দিনে একবার পেন ইনজেক্‌শন
Lixisenatide (Lyxumia) 10mcg, 20mcg দিনে একবার পেন ইনজেক্‌শন
Dulaglutide (Trulicity) 0.75mg, 1.5mg সাপ্তাহিক ইনজেক্‌শন
Albiglutide (Eperzan) 30mg সাপ্তাহিক ইনজেক্‌শন

অ্যাকারবোস (গ্লুকোবে) 50mg,100mg

শরীর যে হারে শর্করাকে পরিপাক করে সেই হারকে বিলম্বিত করার দ্বারা অ্যাকারবোস কাজ করে এবং এটি আপনি খাবার খাওয়ার পরে যে হারে আপনার রক্তের গ্লুকোজ বৃদ্ধি পায় সেই হারকে ধীরে করে দেয়। এর ফলে পেট গুড়গুড় করা, গ্যাস, পেট ভর্তি লাগা ও পাতলা পায়খানা হতে পারে। ওষুধটিকে কার্যকর হতে গেলে, প্রথম খাবারের গ্রাসের সঙ্গে নেওয়া প্রয়োজন। এই পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলির কারণে এটা আজকাল খুব কম ক্ষেত্রেই ব্যবহার করা হয়।

সমস্যা সমাধান করা

আমি একটি ট্যাবলেট নিতে ভুলে গেলে কী করব?

আপনার যদি এক বা দুই ঘণ্টা পরে ভুলে যাওয়া ওষুধের কথা মনে পড়ে, তাহলে তা তখন নিন। যদি আরো পরে মনে পড়ে, তাহলে সেই ডোজটা বাদ দিন এবং পরের ডোজটি স্বাভাবিক সময়ে নিন। একটি ডোজ নিতে ভুলে গেলে কখনও আপনার ডোজের দ্বিগুণ ডোজ নেবেন না।

আমি অসুস্থ হলে কী হবে?

আপনার ট্যাবলেটগুলি নেওয়া বন্ধ করবেন না। অসুস্থতা সামলানো লিফলেটটি দেখুন।

বিনামূল্য প্রেসক্রিপশন

আপনার যদি ডায়াবেটিসের জন্য ট্যাবলেট নেওয়ার প্রয়োজন হয়, তাহলে আপনি এই ট্যাবলেটগুলির জন্য এবং আপনার প্রয়োজনীয় যে কোন অন্য ওষুধের জন্য বিনামূল্য প্রেসক্রিপশন পাওয়ার অধিকারী রয়েছেন। ফর্ম EC92A (ইংল্যান্ডের জন্য FP92A) থেকে 'চিকিৎসাগত ছাড়' পাওয়ার জন্য আপনার ডাক্তার, নার্স বা ফার্মাসিস্টকে বলুন।

ওষুধপত্রের বিষয়ে আরো তথ্যের জন্য নিচের লিংকটি অনুসরণ করুন।

https://shop.diabetes.org.uk/usr/downloads/UpdateMedsKit17_shop2.pdf