

# ਗੈਬਾਪੈਂਟਿਨ (ਨਿਊਰੋਟਿਨ)

ਸ਼ਰਾਬ ਛੱਡਣ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ (ਅਰਥਾਤ “ਵਿੱਥੜਾਵਲ”) ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ

ਇਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ:

ਗੈਬਾਪੈਂਟਿਨ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਤਰਜ਼ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗੀ ਨਸਾਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (ਅਰਥਾਤ "ਨਰਵੱਸ ਸਿਸਟਮ") ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸ਼ਰਾਬ ਛੱਡਣ ਦੇ ਲੱਛਣ ਘਟਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਰਦਰਦੀ, ਪਸੀਨਾ ਛੁੱਟਣਾ, ਦੌਰੇ ਅਤੇ ਡੀਲੀਰੀਅਮ ਟ੍ਰੈਮੋਨਜ਼)। ਸ਼ਰਾਬ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਗੈਬਾਪੈਂਟਿਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਵਲੋਂ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਇਸ ਨੂੰ ਨੁਸਖੇ (ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ) ਵਿੱਚ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ “ਆਫ-ਲੇਬਲ” ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਤਵੇਕੋ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?:

- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਛੱਡਣ ਜਾਂ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਰਾਬ ਛੱਡਣ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਖਤਰੇ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਮਾਹਿਰ ਵਲੋਂ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਖਤਰੇ ‘ਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਗੈਬਾਪੈਂਟਿਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ‘ਚ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਟਾਇਲੋਨੋਲ ਵਰਗੀਆਂ ਹੋਰ ਦਰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਸਮਾਜਕ ਸਹਾਇਤਾ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਅਜ਼ਮਾ ਕੇ ਵੀ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- “ਡੀਟੋਕਸ” ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਲਗਾਤਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਫੋਨ ਜਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ 'ਤੇ ਵਰਚੁਅਲ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰੇਗੀ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਹੋਰ ਵਿਗੜ ਜਾਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।
  - ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਛੱਡਣ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ ਹੋਣ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਮਾਗੀ ਭੰਬਲ ਭੂਸਾ, ਡੀਲੀਰੀਅਮ, ਅਤੇ ਦੌਰੇ) ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮਹਿਕਮੇ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਛੱਡਣ ਦੇ ਲੱਛਣ 5-7 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਮਾਹਿਰ ਮਿਲ ਕੇ ਅਗਲੇ ਕਦਮਾਂ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋਗੇ।
  - ਗੈਬਾਪੈਂਟਿਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ 3-5 ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਘਟਾ ਕੇ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
  - ਆਪਣੇ ਸ਼ਰਾਬ ਬੰਦ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੇ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਗੈਬਾਪੈਂਟਿਨ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਲੰਬੇ ਚਿਰ ਲਈ ਵੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।
  - ਲੰਬੇ ਚਿਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਰਾਏ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਬਦਲ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਕੈਮਪ੍ਰੋਸੇਟ ਜਾਂ ਨਾਲਟ੍ਰੈਕਸੋਨ)।

ਅਸਿੱਧੇ ਨਾਂਹ ਪੱਖੀ ਅਸਰ:

- ਅਸਿੱਧੇ ਨਾਂਹ ਪੱਖੀ ਅਸਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਲਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਆਮ ਅਸਰ: ਮਿਚਲੀ, ਸਿਰਦਰਦ, ਘੁੱਕੀ ਅਤੇ ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ।
- ਥੋੜ੍ਹਿਆਂ 'ਤੇ ਅਸਰ: ਬੋਲ ਸਮਝ ਨਾ ਆਉਣੇ, ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਤੇ ਕਾਬੂ ਨਾ ਹੋਣਾ, ਕੰਬਣੀ, ਭਾਰ ਵਧਣਾ, ਬਦਹਜ਼ਮੀ, ਪਿੱਠ ਦਾ ਦਰਦ, ਅਤੇ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿੱਚ ਘਾਟ।

ਮਾਤਰਾ:

- ਸ਼ਰਾਬ ਛੱਡਣ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਲਈ ਮਾਤਰਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ 300ਮਗ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰ ਲਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਫਿਰ ਵੀ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਮਾਹਿਰ ਇਸ ਨੂੰ 600ਮਗ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰ ਤਕ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਮਾਤਰਾ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਦਿਨ ਦੇ ਵਿੱਚ 3600 ਮਗ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਮਾਤਰਾ ਤੇ ਤੱਦ ਤਕ ਰਹੋਗੇ ਜੱਦ ਤੱਕ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ ਦੂਰ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ। ਇਹ 2-4 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਹਿਰ ਅਗਲੇ 3-5 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਏਗਾ ਜਦ ਤਕ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਫਰ (ਜ਼ੀਰੋ) ਤੇ ਨਾ ਆ ਜਾਓ।
- ਗੈਬਾਪੈਂਟਿਨ ਕਈ ਤਾਕਤਾਂ (100 ਮਗ, 300 ਮਗ, 400 ਮਗ, 600 ਮਗ) ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਲਈ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਾਕਤ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੁਸਖੇ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਵੱਖ ਵੱਖ ਦਵਾਈ ਦੀਆਂ ਤਾਕਤਾਂ ਦੇ ਰਲਵੇ ਤੋਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ।

ਖਤਰੇ:

- ਗੈਬਾਪੈਂਟਿਨ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਵਧਾਨ ਅਤੇ ਸਮਝਦਾਰ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣੀ, ਖਤਰਨਾਕ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਚਲਾਉਣੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਭਾਵਿਤ ਖਤਰਨਾਕ ਕੰਮ ਕਰਨਾ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੈਬਾਪੈਂਟਿਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਸ਼ਾਇਦ ਨਾਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਜੇ:
  - ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੇਫੜਿਆਂ ਜਾਂ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਵੇ (ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚੋਂ ਫਿਰ ਵੀ ਸ਼ਾਇਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ)।
  - ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝਣ-ਬੁੱਝਣ ਦੀ ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੋਵੇ।
  - ਤੁਹਾਡਾ ਲੱਛਣ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੌਰੇ ਅਤੇ ਡੀਲੀਰੀਅਮ ਟ੍ਰੈਮੋਨਜ਼ ਦਾ ਪਿਛਲਾ ਰਿਕਾਰਡ ਹੋਵੇ।
- ਇਸ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਦੀ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।
  - ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨੁਸਖੇ ਵਿੱਚ ਦੱਸੀ ਗਈ (ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਾਈਬ ਕੀਤੀ ਗਈ) ਮਾਤਰਾ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਲੈਣਾ ਆਨੰਦਮਈ ਜਜ਼ਬੇ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਆਦਤ, ਤਲਬ ਜਾਂ ਨੁਸਖੇ ਮੁਤਾਬਕ ਇਸ ਨੂੰ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਮਾਹਿਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
  - ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਇਸ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਚਨਚੇਤ ਗੈਬਾਪੈਂਟਿਨ ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਚਿੰਤਾ, ਅਨੀਂਦਰਾ, ਮਿਚਲੀ, ਦਰਦ ਅਤੇ ਪਸੀਨੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਕੁਝ ਗਰਭਵਤੀ ਲੋਕਾਂ ‘ਤੇ ਗੈਬਾਪੈਂਟਿਨ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਾਂਹ-ਪੱਖੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਬਣ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਮਾਹਿਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਇਸ ਬਾਰੇ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਠੋਸ ਨਿਰਣਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਕਿ ਗੈਬਾਪੈਂਟਿਨ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਜਾਂ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।
- ਚੇਤਾਵਨੀ: ਗੈਬਾਪੈਂਟਿਨ ਨੂੰ ਹੋਰ ‘ਡਾਉਨਰਜ਼’ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਓਪੀਓਇਡਜ਼) ਦੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਲਾਮਤੀ ਲਈ ਇਹ ਅਹਿਮ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਮਾਹਿਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਪਰਰੋਜ਼ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਸਮੇਤ ਉਸਦੇ ਜੋ ਨੁਸਖੇ ਵਿੱਚ ਹਨ ‘ਤੇ ਜੋ ਨੁਸਖੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥ ਲੈਣ ਤੋਂ ਰਹਿ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਨਾ ਵਰਤਣਾ, ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਵਕਫਾ ਪਾ ਕੇ ਵਰਤਣਾ।