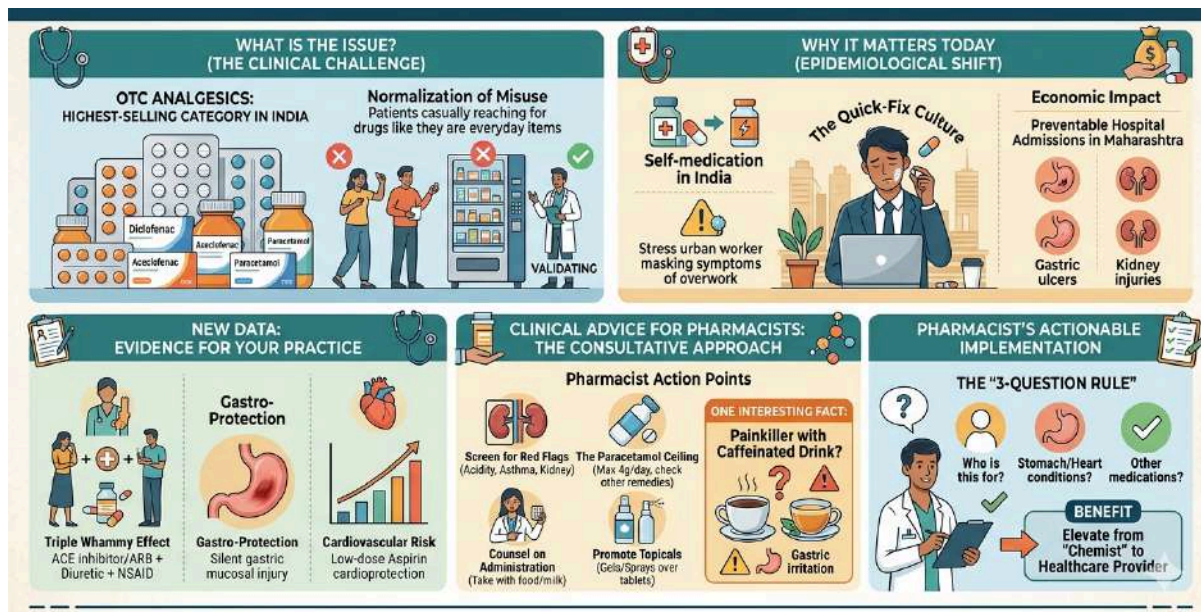


# Beyond the Counter : Your Role in Preventing NSAID Misuse



## 1. What is the Issue? (The Clinical Challenge)

Over-the-Counter (OTC) analgesics are the highest-selling drug category in Indian retail pharmacy. However, the ease of access has led to a "Normalization of Misuse." Patients often view drugs like Diclofenac, Aceclofenac, and high-dose Paracetamol as "general store items" rather than potent biochemical agents. As pharmacists, we are the final gatekeepers who must transition from "vending" to "validating."

## 2. Why It Matters Today (Epidemiological Shift)

Self-medication in India has reached a critical threshold.

- **The "Quick-Fix" Culture:** In competitive urban environments, patients are increasingly using NSAIDs to mask symptoms of overwork or poor ergonomics rather than seeking diagnosis.
- **Economic Impact:** Complications from NSAID misuse, primarily gastric ulcers and acute kidney injury (AKI), account for a significant percentage of preventable hospital admissions in Maharashtra, placing an unnecessary burden on the healthcare system.

## 3. New Data: Evidence for Your Practice

- **The "Triple Whammy" Effect:** Recent clinical audits highlight the danger of the "Triple Whammy": the concurrent use of an **ACE inhibitor/ARB**, a **diuretic**, and an **NSAID**. This combination significantly increases the risk of acute renal failure.

Always screen the patient's profile for blood pressure medications before dispensing OTC pain relief.

- **Gastro-Protection:** Recent data indicates that even short-term NSAID use (3–5 days) can cause "silent" gastric mucosal injury.
- **Cardiovascular Risk:** New meta-analyses confirm that non-selective NSAIDs (like Ibuprofen) can interfere with the cardioprotective effect of low-dose Aspirin if taken simultaneously.

#### 4. Clinical Advice for Pharmacists: The Consultative Approach

When a patient asks for a "painkiller," do not just reach for the shelf. Implement these **Pharmacist Action Points:**

- **Screen for "Red Flags":** Ask about history of acidity, asthma (NSAID-exacerbated respiratory disease), and kidney health.
- **The Paracetamol Ceiling:** Remind patients that the maximum dose is **4g/day**. Advise them to check for "hidden" paracetamol in cold and flu remedies to avoid accidental toxicity.
- **Counsel on Administration:** Strictly advise taking NSAIDs with food or milk.
- **Promote Topicals:** For localized musculoskeletal pain, encourage the use of gels or sprays over oral tablets to minimize systemic exposure.

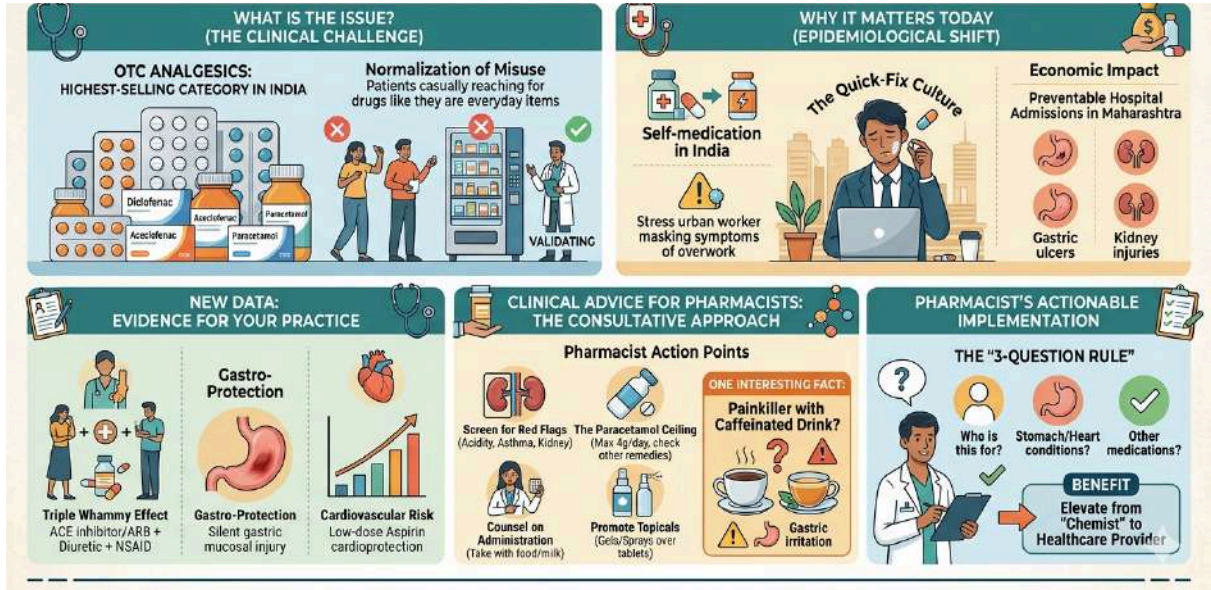
#### 5. One Interesting Fact (To Share with Patients)

**Pharmacokinetic Fact:** Did you know that taking a painkiller with a caffeinated drink (like tea or coffee) can actually speed up the absorption of some analgesics, but it also increases the risk of gastric irritation? Advise patients to stick to plain water.

#### 6. PHARMACIST'S ACTIONABLE IMPLEMENTATION

- **The "3-Question Rule":** Before dispensing, ask:
  1. "Who is this for?" (Check age/pregnancy).
  2. "Do you have any stomach or heart conditions?"
  3. "Are you taking any other medications today?"
- **Benefit:** This 30-second intervention elevates your status from a "chemist" to a "healthcare provider," builds patient loyalty, and prevents life-threatening drug-drug interactions.

## काउंटर के पार: NSAID के दुरुपयोग को रोकने में आपकी भूमिका



### 1. मुख्य समस्या (नैदानिक चुनौती)

भारतीय रिटेल फार्मसी में बिना पर्ची के मिलने वाले दर्द निवारक (OTC analgesics) सबसे अधिक बिकने वाली श्रेणी हैं। हालांकि, इनकी आसान उपलब्धता ने इनके दुरुपयोग को "सामान्य" बना दिया है। मरीज अक्सर डाइक्लोफेनाक (Diclofenac), एसेक्लोफेनाक (Aceclofenac) और हाई-डोज पैरासिटामोल को प्रभावशाली दवाओं के बजाय "किराने के सामान" की तरह देखते हैं। एक फार्मासिस्ट के रूप में, हम स्वास्थ्य प्रणाली के अंतिम रक्षक (gatekeepers) हैं, जिन्हें अब केवल 'दवा देने' (vending) के बजाय 'दवा की पुष्टि' (validating) करने की ओर बढ़ना होगा।

### 2. यह आज क्यों महत्वपूर्ण है? (महामारी विज्ञान में बदलाव)

भारत में 'सेल्फ-मेडिकेशन' (बिना सलाह दवा लेना) एक खतरनाक स्तर पर पहुंच गया है।

- "क्विक-फिक्स" कल्चर: शहरी भागदौड़ में, मरीज बीमारी के मूल कारण का निदान करने के बजाय काम के दबाव या शारीरिक थकान को छिपाने के लिए अक्सर NSAIDs का सहारा ले रहे हैं।
- आर्थिक प्रभाव: NSAID के दुरुपयोग से होने वाली जटिलताएं, मुख्य रूप से 'गैस्ट्रिक अल्सर' और 'एक्यूट किडनी इंजरी' (AKI), महाराष्ट्र में अस्पतालों में भर्ती होने के प्रमुख रोके जा सकने वाले कारणों में से एक हैं। यह स्वास्थ्य प्रणाली पर अनावश्यक बोझ डालता है।

### 3. नया डेटा: आपके अभ्यास के लिए साक्ष्य

- "ट्रिपल व्हेमी" (Triple Whammy) प्रभाव: हालिया ऑडिट 'ट्रिपल व्हेमी' के खतरे को उजागर करते हैं: यानी एक साथ ACE इनहिबिटर/ARB (बीपी की दवा), एक डाइयुरेटिक (मूत्रवर्धक) और एक NSAID का उपयोग। यह संयोजन 'एक्यूट रीनल फेलियर' (गुर्दे की विफलता) के जोखिम को काफी बढ़ा देता है। OTC दर्द निवारक देने से पहले हमेशा मरीज की बीपी दवाओं की जांच करें।
- गैस्ट्रो-प्रोटेक्शन: नया डेटा बताता है कि थोड़े समय (3-5 दिन) के लिए NSAID का उपयोग भी पेट के अंदरूनी हिस्से (gastric mucosa) को "मूक" क्षति पहुंचा सकता है।

- हृदय संबंधी जोखिम: नए विश्लेषणों से पुष्टि हुई है कि गैर-चयनात्मक NSAIDs (जैसे इबुप्रोफेन) एक साथ लिए जाने पर 'लो-डोज एस्पिरिन' के हृदय-सुरक्षात्मक प्रभाव में बाधा डाल सकते हैं।

#### 4. फार्मासिस्टों के लिए नैदानिक सलाह: परामर्श दृष्टिकोण

जब कोई मरीज "दर्द निवारक" मांगे, तो सीधे दवा न उठाएं। इन फार्मासिस्ट एक्शन पॉइंट्स को लागू करें:

- "रेड फ्लैग्स" की जांच: एसिडिटी, अस्थमा (NSAID से बढ़ने वाली सांस की बीमारी) और किडनी के स्वास्थ्य के बारे में पूछें।
- पैरासिटामोल की सीमा: मरीजों को याद दिलाएं कि इसकी अधिकतम खुराक 4 ग्राम/दिन है। उन्हें सर्दी-खांसी की दवाओं में "छिपे हुए" पैरासिटामोल की जांच करने की सलाह दें ताकि गलती से ओवरडोज न हो।
- सेवन का सही तरीका: NSAIDs को हमेशा भोजन या दूध के साथ लेने की सख्त सलाह दें।
- टॉपिकल (Topical) दवाओं को बढ़ावा दें: शरीर के किसी खास हिस्से के दर्द के लिए गोलियों के बजाय जैल या स्प्रे के उपयोग को प्रोत्साहित करें ताकि शरीर पर दवाओं का दुष्प्रभाव कम हो।

#### 5. एक दिलचस्प तथ्य (मरीजों के साथ साझा करने के लिए)

फार्माकोकाइनेटिक तथ्य: क्या आप जानते हैं कि कैफीनयुक्त पेय (जैसे चाय या कॉफी) के साथ दर्द निवारक दवा लेने से कुछ दवाओं का अवशोषण तेज हो सकता है, लेकिन यह पेट में जलन (gastric irritation) के जोखिम को भी बढ़ा देता है? मरीजों को हमेशा सादे पानी के साथ दवा लेने की सलाह दें।

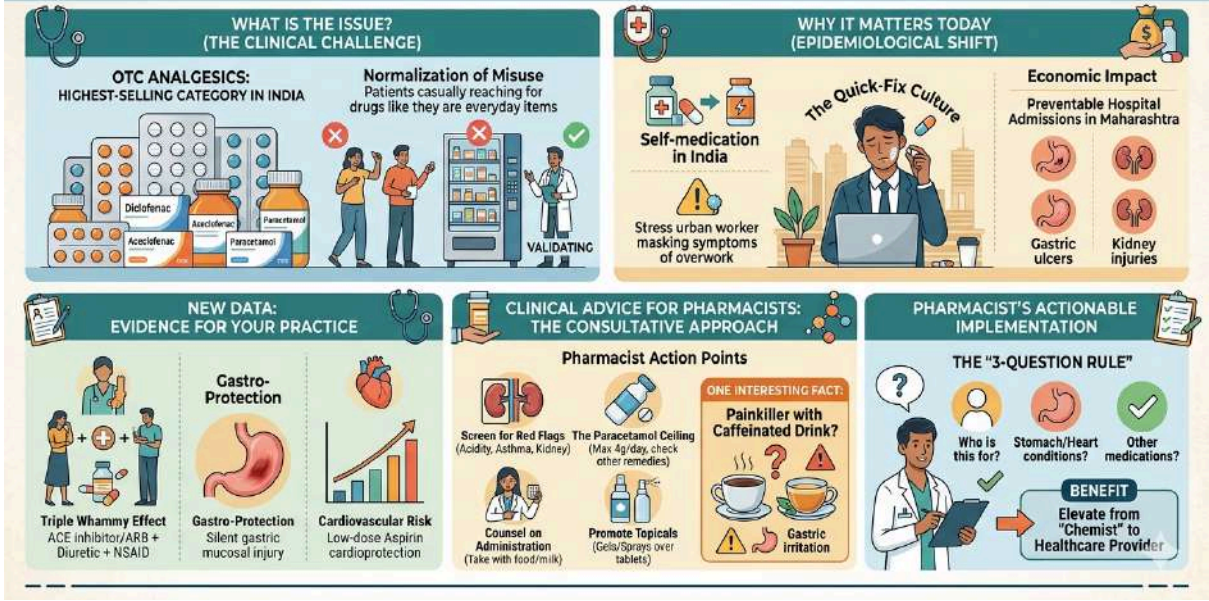
#### 6. फार्मासिस्ट के लिए कार्यान्वयन: "3-प्रश्नों का नियम"

दवा देने से पहले, ये 3 सवाल पूछें:

1. "यह दवा किसके लिए है?" (उम्र और गर्भावस्था की स्थिति जांचें)।
2. "क्या आपको पेट या हृदय संबंधी कोई समस्या है?"
3. "क्या आप आज कोई अन्य दवाएं ले रहे हैं?"

लाभ: यह 30 सेकंड का हस्तक्षेप आपकी छवि को एक "दवा विक्रेता" (chemist) से बदलकर एक "स्वास्थ्य सेवा प्रदाता" (healthcare provider) के रूप में स्थापित करता है, मरीजों का भरोसा बढ़ाता है, और जीवन के लिए खतरनाक दवाओं के प्रतिकूल प्रभाव को रोकता है।

## काउंटरच्या पलीकडे: NSAID औषधांचा दुरुपयोग रोखण्यात तुमची भूमिका



### १. मुख्य समस्या (नैदानिक आव्हान)

भारतीय रिटेल फार्मसीमध्ये 'ओव्हर-द-काउंटर' (OTC) मिळणारी वेदनानाशके ही सर्वाधिक विकली जाणारी औषधे आहेत. मात्र, त्यांच्या सुलभ उपलब्धतेमुळे या औषधांच्या दुरुपयोगाचे "सामान्यीकरण" झाले आहे. रुग्ण अनेकदा डायक्लोफेनाक (Diclofenac), एसेक्लोफेनाक (Aceclofenac) आणि हाय-डोज पॅरासिटामॉलकडे 'किराणा माला'सारखे पाहतात, औषध म्हणून नाही. फार्मसिस्ट म्हणून, आपण आरोग्य व्यवस्थेचे अंतिम रक्षक (Gatekeepers) आहोत. आपल्याला फक्त 'औषध देणारा' (Vending) न राहता 'औषधाची पडताळणी करणारा' (Validating) सल्लागार बनणे आवश्यक आहे.

### २. आज हे महत्वाचे का आहे? (रोगांच्या स्वरूपातील बदल)

भारतात स्वतःच्या मनाने औषध घेण्याचे (Self-medication) प्रमाण धोक्याच्या पातळीवर पोहोचले आहे.

- "क्विक-फिक्स" संस्कृती: स्पर्धात्मक शहरी वातावरणात, रुग्ण मूळ आजाराचे निदान करण्याऐवजी कामाचा ताण किंवा शारीरिक थकवा लपवण्यासाठी वारंवार NSAIDs चा वापर करत आहेत.
- आर्थिक परिणाम: NSAID च्या चुकीच्या वापरामुळे होणारे त्रास, प्रामुख्याने 'गॅस्ट्रिक अल्सर' आणि 'एक्यूट किडनी इंज्युरी' (AKI), यामुळे महाराष्ट्रात रुग्णालयात दाखल होणाऱ्यांचे प्रमाण मोठे आहे. हे टाळता येण्यासारखे असूनही आरोग्य व्यवस्थेवर विनाकारण भार टाकते.

### ३. नवीन डेटा: तुमच्या प्रॅक्टिससाठी पुरावे

- "ट्रिपल व्हॅमी" (Triple Whammy) परिणाम: अलीकडील क्लिनिकल ऑडिट्स 'ट्रिपल व्हॅमी'च्या धोक्यावर प्रकाश टाकतात: म्हणजेच ACE इनहिबिटर/ARB (बीपीची औषधे), एक डाययुरेटिक (लघवीचे प्रमाण वाढवणारे औषध) आणि एक NSAID यांचा एकाच वेळी

वापर. हे संयोजन किडनी निकामी होण्याचा (Acute Renal Failure) धोका लक्षणीयरीत्या वाढवते. OTC वेदनानाशक देण्यापूर्वी रुग्णाच्या बीपीच्या औषधांची नेहमी चौकशी करा.

- गॅस्ट्रो-प्रोटेक्शन: नवीन माहितीनुसार, अगदी कमी काळासाठी (३-५ दिवस) घेतलेली NSAIDs सुद्धा पोटाच्या आतील थराला (Gastric Mucosa) "गुपित" इजा करू शकतात.
- हृदयविकाराचा धोका: नवीन विश्लेषणानुसार, इबुप्रोफेन सारखी औषधे आणि 'लो-डोज एस्पिरिन' एकाच वेळी घेतल्यास एस्पिरिनचा हृदयाचे रक्षण करण्याचा परिणाम कमी होऊ शकतो.

#### ४. फार्मसिस्टसाठी नैदानिक सल्ला: सल्लागार दृष्टिकोन

जेव्हा रुग्ण "पेनकिलर" मागतो, तेव्हा थेट औषध देऊ नका. या फार्मसिस्ट अॅक्शन पॉइंट्सची अंमलबजावणी करा:

- "रेड फ्लॅग्स" तपासा: रुग्णाला अॅसिडिटी, दमा (NSAID मुळे वाढणारा श्वसनाचा त्रास) आणि किडनीच्या आरोग्याबद्दल विचारणा करा.
- पॅरासिटामॉलची मर्यादा: रुग्णांना सांगा की याची कमाल मर्यादा ४ ग्रॅम/दिवस आहे. त्यांना सर्दी-खोकल्याच्या इतर औषधांमधील "लपलेल्या" पॅरासिटामॉलची तपासणी करण्यास सांगा जेणेकरून ओव्हरडोज होणार नाही.
- सेवनाचे नियम: NSAIDs नेहमी जेवणानंतर किंवा दुधासोबत घेण्याचा सक्त सल्ला द्या.
- 'टोपिकल' (Topical) औषधांना प्राधान्य द्या: विशिष्ट भागातील स्नायूंच्या वेदनांसाठी गोळ्यांऐवजी जेल किंवा स्प्रे वापरण्यास प्रोत्साहित करा, जेणेकरून शरीरावर होणारे दुष्परिणाम कमी होतील.

#### ५. एक रंजक तथ्य (रुग्णांशी शेअर करण्यासाठी)

फार्माकोकायनेटिक तथ्य: तुम्हाला माहित आहे का? चहा किंवा कॉफीसारख्या कॅफिनयुक्त पेयासोबत पेनकिलर घेतल्यास औषध शरीरात लवकर शोषले जाऊ शकते, परंतु यामुळे पोटातील जळजळ (Gastric Irritation) वाढण्याचा धोकाही असतो. त्यामुळे रुग्णांना औषध नेहमी साध्या पाण्यासोबत घेण्याचा सल्ला द्या.

#### ६. फार्मसिस्टसाठी कृती आराखडा: "३-प्रश्नांचा नियम"

औषध देण्यापूर्वी हे ३ प्रश्न नक्की विचारा:

१. "हे औषध कोणासाठी आहे?" (वय आणि गर्भधारणा तपासा).
२. "तुम्हाला पोट किंवा हृदयाशी संबंधित काही त्रास आहे का?"
३. "तुम्ही आज इतर कोणती औषधे घेत आहात का?"

फायदा: हा ३० सेकंदांचा संवाद तुमची प्रतिमा एका "विक्रेत्या" ऐवजी "आरोग्य सेवा प्रदाता" (Healthcare Provider) म्हणून निर्माण करतो, रुग्णांचा विश्वास वाढवतो आणि औषधांच्या प्राणघातक दुष्परिणामांपासून त्यांचे रक्षण करतो.