



# Chapter- 8 | PART-2

## ADVICE FOR SELF-CARE

जुड़िए हमारे साथ Type- DPINDIA और भेज दीजिए 9389516306

- Introduction
- Reason for self- medication
- Advice for self-care



## □ Introduction परिचय

- Self-medication is defined as the selection and use of medicines by individuals (or a member of the individuals' family) to treat self-recognized or self-diagnosed conditions or symptoms.

स्व-दवा को स्व-मान्यता प्राप्त या स्व-निदान स्थितियों या लक्षणों के इलाज के लिए व्यक्तियों (या व्यक्तियों के परिवार के किसी सदस्य) द्वारा दवाओं के चयन और उपयोग के रूप में परिभाषित किया गया है।

## Reasons for self-medications

perception of simplicity of ailments

Societal life style

Healthcare costs

Familiarity

Previous use

Convenience



जुड़िए हमारे साथ Type- DPINDIA और भेज दीजिए 9389516306



- **Educating patients:** Pharmacists can educate patients about the importance of seeking medical advice before self-medicating. They can also inform patients about the potential risks of self-medication, such as drug interactions and adverse effects.

मरीजों को शिक्षित करना: फार्मासिस्ट मरीजों को स्वयं-चिकित्सा करने से पहले चिकित्सा सलाह लेने के महत्व के बारे में शिक्षित कर सकते हैं। वे मरीजों को स्व-दवा के संभावित जोखिमों, जैसे दवा के परस्पर प्रभाव और प्रतिकूल प्रभावों के बारे में भी सूचित कर सकते हैं।

- **Recommending appropriate medications:** Pharmacists can recommend over-the-counter medications for minor ailments such as headaches and colds. They can also advise patients on the appropriate dose and duration of treatment.

उचित दवाओं की सिफारिश करना: फार्मासिस्ट सिरदर्द और सर्दी जैसी छोटी बीमारियों के लिए ओवर-द-काउंटर दवाओं की सिफारिश कर सकते हैं। वे रोगियों को उपचार की उचित खुराक और अवधि के बारे में भी सलाह दे सकते हैं।



- **Reviewing medications:** Pharmacists can review a patient's medications to identify potential drug interactions and contraindications before recommending an over-the-counter medication.

दवाओं की समीक्षा करना: ओवर-द-काउंटर दवा की सिफारिश करने से पहले फार्मासिस्ट संभावित दवा इंटरैक्शन और मतभेदों की पहचान करने के लिए रोगी की दवाओं की समीक्षा कर सकते हैं।

- **Providing guidance on storage and disposal:** Pharmacists can advise patients on how to store medications safely and how to dispose of them properly.

भंडारण और निपटान पर मार्गदर्शन प्रदान करना: फार्मासिस्ट मरीजों को सलाह दे सकते हैं कि दवाओं को सुरक्षित रूप से कैसे संग्रहीत किया जाए और उनका उचित तरीके से निपटान कैसे किया जाए।

■



- Collaborating with healthcare providers: Pharmacists can work with healthcare providers to ensure that patients receive appropriate care and medication

स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं के साथ सहयोग करना: फार्मासिस्ट यह सुनिश्चित करने के लिए स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं के साथ काम कर सकते हैं कि मरीजों को उचित देखभाल और दवा मिले



# RESPONDING TO SYMPTOMS, MINOR AILMENTS, & ADVICE FOR SELF-CARE IN CONDITION

लक्षणों, छोटी-मोटी बीमारियों पर प्रतिक्रिया,  
और स्थिति में स्वयं की देखभाल के लिए  
सलाह

जुड़िए हमारे साथ Type- DPINDIA और भेज दीजिए 9389516306



# □ Pain management



| Types of pain [symptoms]   | Advice for self care  |  |
|--|---|--|
|  | Pharmacologic   | Non-pharmacologic  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Headache</li> <li>▪ Cold</li> <li>▪ Hyperacidity</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ibuprofen</li> <li>▪ Naproxen</li> <li>▪ Antacids- sodium bicarbonate</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Massage , steam inhalation .</li> <li>▪ Avoid fasting's</li> <li>▪ Avoid drinking alcohol</li> <li>▪ Avoid smoking</li> </ul> |

# Common cold

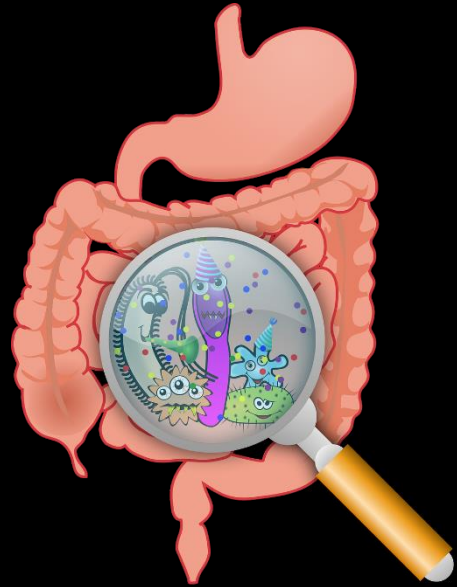


| Symptoms   | Advice for self care  |  |
|--|---|--|
|  | Pharmacologic   | Non-pharmacologic  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Sore throat</li><li>▪ Sneezing</li><li>▪ Watery eyes</li><li>▪ Fever</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Paracetamol</li><li>▪ Ibuprofen</li><li>▪ Lozenge</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Wash the hands</li><li>▪ Use sanitizers</li><li>▪ Do not share personal items</li><li>▪ Drink plenty of water</li><li>▪ Consult doctor</li><li>▪ Gargle with water</li></ul> |



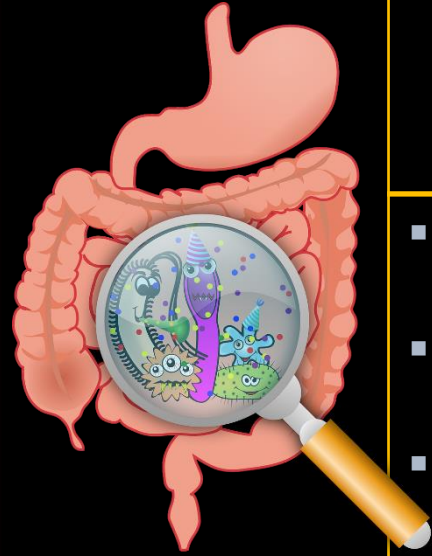
जुड़िए हमारे साथ Type- DPINDIA और भेज दीजिए 9389516306

# Diarrhea



| Symptoms  | Advice for self care  |  |
|---|---|--|
|   | Pharmacologic   | Non-pharmacologic  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Watery stools</li> <li>▪ Abdominal cramps</li> <li>▪ Abdominal pain</li> <li>▪ Fever</li> <li>▪ Light headedness</li> <li>▪ Dehydration</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Metronidazole</li> <li>▪ Lomotil</li> <li>▪ Loperamide</li> <li>▪ Bismuth subsalicylate</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Follow BRAT [banana , rice, apple, sauce, toast]</li> <li>▪ Avoid milk , spicy food</li> <li>▪ Drink plenty of water</li> </ul> |

# ❑ Constipation



| Symptoms  | Advice for self care  |   |
|---|---|---|
|   | Pharmacologic   | Non- pharmacologic  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Difficult &amp; painful bowel movement</li> <li>▪ Abdominal discomfort feeling bloated</li> <li>▪ Trapping of gases</li> <li>▪ Abdominal pain</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ OTC laxatives &amp; stool softeners</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Drinking more fluids.</li> <li>▪ Eating fiber rich diet</li> <li>▪ Regular exercise</li> </ul> |

# ☐ vomiting



| Symptoms  | Advice for self care   |  |
|---|--|--|
|   | Pharmacologic  | Non-pharmacologic  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Effects of vomiting includes- dehydration</li> <li>▪ weight loss</li> <li>▪ Hypertension</li> <li>▪ muscle weakness</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Most popular OTC drug is bismuth subsalicylate</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lemon are useful</li> </ul> |



# MASTER NOTES FOR D.PHARMA

**2<sup>ND</sup> YEAR  
STUDENTS**

LINK IS  
GIVEN IN  
DESCRIPTION

**SET OF 6 MODULES  
FOR 2<sup>ND</sup> YEAR STUDENTS**



**CLICK TO  
JOIN NOW**



**CALL US NOW**  
6395596959, 8006781759

# □ Fever



| Symptoms   | Advice for self care   |   |
|--|--|---|
|  | Pharmacologic  | Non-pharmacologic   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Fever is a common symptom of most infection</li><li>▪ Shivering</li><li>▪ Headache</li><li>▪ Dehydration</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Acetaminophen</li><li>▪ Ibuprofen</li><li>▪ Naproxen</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Record temperature readings</li><li>▪ Sponge bath using lukewarm water.</li></ul> |

जुड़िए हमारे साथ Type- DPINDIA और भेज दीजिए 9389516306

# □ sore throat

| Symptoms   | Advice for self care  |   |
|--|---|---|
|  | Pharmacologic   | Non-pharmacologic   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pain or irritation in throat</li> <li>▪ Fever</li> <li>▪ Swallowing</li> <li>▪ Swelling face</li> <li>▪ Earache</li> <li>▪ Blood in saliva</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Paracetamol</li> <li>▪ Ibuprofen</li> <li>▪ Antiseptics</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ask patient gargle with warm water</li> <li>▪ Avoid smoking</li> <li>▪ Take rest maintain hygiene by washing hands</li> <li>▪ Use sanitizer</li> </ul> |





## □ Dental pain

| Symptoms  | Advice for self care   |  |
|---|--|--|
|   | Pharmacologic  | Non-pharmacologic  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Throbbing or constant pain</li> <li>▪ Swelling around tooth</li> <li>▪ headache</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aspirin</li> <li>▪ Ibuprofen</li> <li>▪ Naproxen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Eat soft foods</li> <li>▪ Avoids sweets</li> <li>▪ Use clove oil</li> <li>▪ Apply pas of garlic, clove at affected area.</li> </ul> |



# □ Acne

| Symptoms   | Advice for self care  |  |
|--|---|--|
|  | Pharmacologic   | Non-pharmacologic  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pimples</li> <li>▪ Blackheads</li> <li>▪ Facial skin affected</li> <li>▪ Pus filled pimple</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Benzoyl peroxide</li> <li>▪ Salicyclic acid</li> <li>▪ Antibacterial soap</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gentle cleaning of affected area twice daily.</li> <li>▪ Scrubbing should be avoided</li> <li>▪ Gentle soap needs to be used</li> <li>▪ Counsel patient about skin hygiene</li> </ul> |



## □ Important question

- 1) What do you understand by self-medication . [ pharmacy India module-5 page no.61 ]
- 2) What are the reasons for self-medication [pharmacy India module-5 page no. 61]
- 3) What are the advices for self-care .[pharmacy India module-5 page no.62]
- 4) What is advice for diarrhea patients.[pharmacy India module-5 page no.63]

**FOR LATEST D PHARMA** 

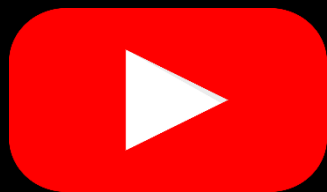
**UPDATES**

जुड़िए **PHARMACY INDIA**

के साथ

**Subscribe करें**

**PHARMACY INDIA LIVE**



 **WhatsApp**

**9389516306**

