بذریعه منه دی جانے والی کھانسی اور زکام کی ادویات

- سرد زکام
- معالجه
- کھانسی اور زکام کی عام ادویات
- بذریعه منه دی جانے والی کھانسی اور زکام کی ادویات کے ضمنی اثرات کو کم کریں
- کھانسی اور زکام کی ادویات لینے کے بارے میں عمومی مشوره
- اپنے ڈاکٹر یا فارماسسٹ سے بات چیت
- ادویات کی سٹوریج

سرد زکام

سرد زکام (زکام) اوپری سانس کی نالی کا ہلکا وائرل انفیکشن ہے جو عام طور پر خود کو محدود رکھتا ہے۔ سرد زکام سے وابسته علامات میں ناک بھر جانا، بہتی ناک، کھانسی (دونوں بلغمی کھانسی اور خشک کھانسی)، گلے میں خراش اور چھینکیں آنا شامل ہیں۔ بعض اوقات، آپ کو تھکاوٹ بھی محسوس ہوسکتی ہے، سر درد یا کم درجه کا بخار بھی ہو سکتا ہے۔
یہاں 200 سے زیاده وائرسز موجود ہیں جو زکام کا سبب بن سکتے ہیں اور زیاده تر لوگ ایک یا دو ہفتوں میں نزله زکام سے ٹھیک ہوجاتے ہیں۔ اگر 14 دن سے زیاده اس کی علامات برقرار رہتی ہیں یا دیگر علامات پیدا ہوتی ہیں تو فوری طور پر طبی مشاورت تلاش کی جانی چاہیے (جیسے خون آلود بلغم، سانس لینے میں مشکلات، تیز بخار (نوٹ کریں که یه چھوٹے بچوں میں عام ہے)۔

معالجه

چونکه سرد زکام ایک وائرل انفیکشن ہے، لہذا اینٹی بائیوٹکس کام نہیں کریں گے۔ علاج کا بنیادی ذریعه اس سے وابسته علامات کو دور کرنا ہے۔ کافی مقدار میں سیال پینے، زیاده آرام کرنے اور ادویات لینے سے جو علامات کو دور کریں، آپ کو بہتر محسوس کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

کھانسی اور زکام کی عام ادویات

کھانسی اور نزله زکام کی زیاده تر ادویات فارمیسیز سے خریدی جاسکتی ہیں (مثلاً بیشتر ایکسپیکٹورنٹ - اور میوکولائٹک پر مشتمل سیرپ یا گلے کی تسکین کے لوزینجز) اوربعض رجسٹرڈ فارماسیز سے

خریدی جاسکتی ہیں (مثلاً ڈیکنجیسٹینٹس جیسا کہ سیڈوفیڈرین، کھانسی کو دبانے والے جیسا کہ ڈیکسٹرومیتھارفن، وغیرہ)۔
بذریعہ منہ دی جانے والی کھانسی اور زکام کی ادویات مختلف خوراک کی شکلوں میں دستیاب ہیں، جیسے ٹیبلٹس، کیپسولز، پاؤڈر، شربت، لنٹکس یا لوزینجز۔ بہت سی کھانسی اور زکام کی ادویات بھی مرکب مصنوعات ہیں جس میں عام طور پر زکام سے وابستہ مختلف علامات کو دور کرنے کے لیے مختلف اجزاء موجود ہوتے ہیں۔

<u>عام طور پر سرد زکام کے انتظام کے لیے یہ ادویات استعمال کی جاتی ہیں۔</u>

1. اینلجیسکس اور اینٹی پائریٹکس

پیراسیٹامول، اسپرین اور آئبوپروفین موثر اینلجیسکس ہیں جو بخار کو بھی کم کر سکتی ہیں۔ جگر کی خرابی میں مبتلا مریضوں میں یہ 3 ادویات احتیاط کے ساتھ استعمال کی جانی چاہئیں۔ پیراسیٹامول جگر کو شدید نقصان پہنچا سکتی ہے جو بہت زیادہ دوا لے جانے کی صورت میں مہلک ہوسکتا ہے۔ اگرچہ اسپرین یا آئبوپروفین کے استعمال سے جگر کا نقصان بھی ہوسکتا ہے، لیکن یہ غیر معمولی صورت ہے۔ اسپرین اور آئبوپروفین دونوں پیٹ کی آنتوں پر اثر کرتی اور اور پیٹ کی خرابی کا سبب بن سکتی ہیں۔ مزید برآں، اسپرین کو عام طور پر زکام کے علاج کے لیے بچوں میں استعمال کرنے کی سفارش نہیں کی جاتی ہے کیونکہ ریئے کے سنڈروم کا خطرے ہو سکتا ہے، ایک عارضہ ہے جو شدید انسیفیلوپیتھی اور جگر کی چربی دار انحطاط کی خصوصیت ہے۔ دراصل، ریئے کا سنڈروم اندازاً خصوصی طور پر چھوٹے بچوں میں پایا جاتا ہے اور متعدد مطالعات میں ریئے کے سنڈروم اور اسپرین کے استعمال کے مابین ایک وابستگی پائی گئی ہے۔

2. ڈیکونجیسٹینٹس

نزلہ زکام کے مریضوں میں ناک بھر جانے کے باعث ناک کو صاف کرنے کے لیے سمپاتھومیمیٹکس بڑے پیمانے پر نیزل ڈیکنجیسٹینٹس کے طور پر استعمال ہوتی ہے۔ ان کی وجہ سے خون کی نالیوں مین بندش ہوتی ہے جس کی وجہ سے ناک کی سوزش کی سوجن میں کمی آتی ہے اور اس طرح سانس لینے میں آسانی اور ناک کے بھرے جانے کے حوالے سے شدت میں کمی آتی ہے۔ بذریعہ منہ دی جانے والی ڈیکنجیسٹینٹس کی مثالوں میں سیڈوفیڈرین، ایفیڈرین اور فینائلیفرین شامل ہیں۔ بذریعہ منہ دی جانے والی ڈینجینجنٹس بلڈ پریشر، دل کی دھڑکن اور بیداری میں اضافے کا سبب بن سکتے ہیں جس کی وجہ سے اگر دن کے آخری حصے میں لی جائیں جائے تو نیند میں دشواری پیدا ہوسکتی ہے۔ ڈیکنجیسٹینٹس استعمال کرنے سے پہلے ہائی بلڈ پریشر اور گلوکوما سمیت بعض طبی حالتوں والے مریضوں میں طبی مشورے لینا چاہیے کیونکہ خصوصی احتیاط کی ضرورت ہوسکتی ہے۔

3. کھانسی کی ادویات

کھانسی آپ کے جسم کا قدرتی حفاظتی ردعمل ہے جس سے آپ کے گلے اور سانس کی نالیوں میں بلغم صاف ہوجاتا ہے۔ کھانسی کی ادویات جنہیں عام طور پر نزلہ زکام سے نجات کے لیے استعمال کیا جاتا ہے ان کی تین اقسام میں درجہ بندی کی جا سکتی ہے، یعنی کھانسی دبانے والے (اینٹی ٹیوزیوس)، ایکسپیکٹرانٹس اور میوکولائٹکس۔

غیر پیداواری کھانسی کا معالجی (یعنی بغیر بلغم یا خشک کھانسی)

- *کھانسی کو دبانے والے یا سپریسنٹس*

زیادہ تر کھانسی کے دبانے والے یا سپریسنٹس مرکزی اعصابی نظام میں کھانسی کے مرکز پر براہ راست اثر سے کھانسی کے ریفلیکس کو دباتے ہیں۔ کھانسی کو دبانے والوں کی مثالوں میں کوڈین، فولکوڈین اور ڈیکسٹرومتھورفان شامل ہیں۔ کوڈین موثر ہے لیکن یہ قبض، غنودگی اور انحصاری کا سبب بن سکتی ہے۔ مزید یہ کہ 12 سال سے کم عمر کے تمام بچوں کے لیے کوڈین کی معکوس علامات ملتی ہیں۔ 12 سے 18 سال کی عمر کے نوعمروں میں کوڈین کا استعمال جن میں خطرے کے دوسرے عوامل ہوتے ہوں جن کی وجہ سے کوڈین کے تنفسی دباؤ آمیز اثرات کے باعث ان کی حساسیت میں اضافہ ہوسکتا ہے تو یہ تب لی جائیں جب تک کہ فوائد خطرات سے کہیں زیادہ نہ ہوں۔ خطرے والے عوامل میں ہائپووینٹیلیشن سے وابستہ کیفیات شامل ہیں، جیسے پوسٹ آپروپٹیو کیفیت، نیند میں کمی، موٹاپا، پھیپھڑوں کی شدید بیماری، اعصابی بیماری، اور دیگر ادویات کے ساتھ ساتھ استعمال جو سانس پر دباؤ کا سبب بنتے ہیں۔ فلکوڈین اور ڈیکسٹرومیٹورفن کوڈین کے مقابلے میں کم ضمنی اثرات کا باعث بنتے ہیں لیکن ان میں اب بھی غنودگی یا انحصاریکا امکان پیدا ہوتا ہے۔ مریضوں کو مشینری چلانی یا آپریٹ نہیں کرنی چاہیے اگر وہ غنودگی محسوس کرتے ہیں یا ان کی ذہنی بیداری کی کیفیت صحیح نہ ہے۔ بہت سے کھانسی کے سپریسنٹس میں میں اضافی شے جیسے ڈیملسنٹس شامل ہوتے ہیں، جو جلن کو دور کرنے کے لیے گلے میں حفاظتی تہہ بناتی ہیں۔ عام طور پر استعمال ہونے والے ڈیملسنٹس میں شہد، سکروز سیرپس، گلیسرول اور لیکورائس شامل ہیں۔

پیداواری کھانسی کا علاج (یعنی بلغمی کھانسی)

- *(i) ایکسپیکٹرینٹس*

سمجھا جاتا ہے کہ سانس کی نالی میں رطوبتوں کی مقدار میں اضافہ کرکے کام کرنے کے بارے میں خیال کیا جاتا ہے جس کے نتیجے میں بلغم کو سانس کی نالیوں سے نکالنا آسان ہوجاتا ہے۔ عام طور پر استعمال ہونے والے ایکسپیکٹرینٹس امونیم سالٹس، گائفینیسن، آئپیکاوانھا، سینیگا اور سوڈیم سائٹریٹ ہیں۔ بہت سے روایتی ایکسپیکٹرینٹس، بشمول آئپیکونہا، اسکوئل اور امونیم کلورائد میں، بھی انجذابی عمل ہوتے ہیں جس کی وجہ سے گیسٹرک میوکوسا پر اضطراری اثر پڑتا ہے اور جمے ہوئے تھوک سے خلاصی آسان ہوجاتی ہے۔ کثیر تعداد میں ایکسپیکٹرینٹس کے باعث، معدے کے مسائل عام ہیں، حالانکہ یہ عام طور پر استعمال ہونے والی مقدار ہو تو گائفینیسن کے حوالے سے ایسا شاذ و نادر ہی ایسا ہوتا ہے۔

- *(ii) میوکولائٹکس*

میوکولائٹکس بلغم کی چپچپاہٹ کو کم کرتی ہیں اور اس طرح سانس کی نالی سے اس کے خاتمے

میں مدد فراہم کرتی ہیں۔ عام طور پر استعمال شدہ میوکولائٹس میں برومیکسین، ایمبروکسول، ایسیٹائل سسٹین اور کاربوسسٹین شامل ہیں۔

4. اینٹی ہسٹامائنز

سیڈیٹنگ اینٹی ہسٹامائن کھانسی کے سپریسنٹ کے طور پر استعمال کی جاسکتی ہے، اس کی کلاسیکی مثال ڈفینی ڈرامائن یا پرومیتھازائن ہے۔ ان کی کھانسی کو دبانے والا اثر ان کے تیز اثر سے ہوسکتا ہے۔ اس کے علاوہ، تیز اثر اینٹی ہسٹامائنز بہتی ہوئی ناک اور چھینکوں کو بھی کم کرتی ہیں۔ لہذا، وہ رات کے وقت کھانسی میں استعمال ہو سکتی ہیں، خاص طور پر جو نیزل ڈرپ کی وجہ سے ہوتی ہیں یا الرجی آمیز رہینیٹس سے وابستہ ہوتی ہیں۔ مرکب زدہ کھانسی اور زکام کی پریپریشنز میں اکثر اینٹی ہسٹامائنز جیسے کلورفینامائن اور برومفینیرایمائن شامل ہوتے ہیں۔غیر تیز اثر اینٹی ہسٹامائین، اپنے اینٹی مسکینیک اثر کی کمی کی وجہ سے، بہتی ہوئی ناک کو فارغ کرنے میں نسبتا غیر موثر ہیں جو الرجک نوعیت کی نہ ہوں۔
اگر مریض اینٹی ہسٹامائنز لینے کے بعد غنودگی محسوس کرتے ہیں تو وہ مشینری نہ چلائیں اور نہ ہی آپریٹ کریں۔ اگرچہ غیر موہن ہونے والی اینٹی ہسٹامائنز کے استعمال کے ساتھ تسکین بخش اثر کم ہی مل سکتا ہے، لیکن مریضوں کو آگاہ رہنا چاہیے اور اگر ایسے کام انجام دینے میں محتاط رہنا چاہیے جیسا کہ ڈرائیونگ جس میں ذہنی ارتکار کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر آپ کو اینٹی ہسٹامائنز لینے کے بعد غنودگی محسوس ہوتی ہے تو ڈرائیونگ یا مشینری کی آپریٹنگ سے گریز کرنا چاہیے۔ بلغمی کھانسی کے علاج میں اینٹی ہسٹامائینز کا استعمال نہیں کرنا چاہیے کیونکہ وہ برونکئل اخراج کو کم کرتے ہیں جس کی وجہ سے زیادہ چپچپا بلغم پیدا ہوتا ہے جس کو دور کرنا زیادہ مشکل ہوجاتا ہے۔

بذریعہ منہ دی جانے والی کھانسی اور سرد زکام کی ادویات کے ضمنی اثرات کم کریں

ضمنی اثرات اور ان کی شدت کا خطرہ آپ کی دوا کی قسم، خوراک اور مدت پر منحصر ہے۔ ایسی ادویات جن سے پیٹ میں جلن پیدا ہوسکتی ہے جیسے آئبوپروفین، اسپرین اور ایکسپیکٹرینٹس، تو اس صورت میں کھانے کے بعد دوا لینے سے معدے کی خرابی کے خطرے کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ ایسی ادویات کے لیے جو ذہنی بیداری میں اضافہ کرتی ہیں جیسے بذریعہ منہ دی جانے والی سمپیتھوممیٹک ڈیکنجسٹینٹس، تو ان کے حوالے سے یہ بات پیش نظر رہے کہ ان ادویات کو شام کو لینے سے نیند میں دشواری سے بچنے میں مدد مل سکتی ہے۔ کوڈین لینے کے عد کافی مقدار میں پانی پینے سے قبض سے بچاؤ میں مدد ملے گی۔ دن کے وقت کچھ اینٹی ہسٹامائنز کے مضر اثرات سے بچنے کے لیے، آپ رات کو بستر پر سونے کے لیے جانے سے پہلے یہ ادویات لے سکتے ہیں۔

کھانسی اور زکام کی ادویات لینے کے بارے میں عمومی مشورہ

• کھانسی اور زکام کی ادویات 6 سال سے کم عمر بچوں کے لیے تجویز نہیں کی جاتی ہیں۔ اگر آپ کا چھوٹا بچہ کھانسی اور نزلہ کی علامات میں مبتلا ہے تو، آپ کو مناسب ترین علاج کے لیے اپنے ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے۔

• کوڈین 12 سال سے کم عمر کے تمام بچوں کے لیے معکوس علامات لا سکتی ہے۔ 12 سے 18 سال کی عمر کے نوعمروں میں کوڈین کے استعمال سے پرہیز کریں جن کو دیگر خطرات کے عوامل ہوں جو کوڈین کے تنفسی دباؤ آمیز اثرات کے حوالے سے ان کی حساسیت کو بڑھا سکتے ہیں جب تک کہ فوائد خطرات سے کہیں زیادہ نہ ہوں۔ خطرے والے عوامل میں وابستہ حالات شامل ہیں ہائپووینٹیلیشن، جیسے پوسٹ آپریٹیو کیفیت، نیند میں رکاوٹ، موٹاپا، پھیپھڑوں کی شدید بیماری، نیورومسکلر عارضہ، اور دیگر ادویات کے ساتھ ساتھ استعمال جو تنفسی دباؤ آمیزی کا سبب بنتے ہیں۔

• آپ جو دوا لے رہے ہیں اس کے نام اور خوراک سے واقف رہیں۔ ان کے ممکنہ ضمنی اثرات سے محتاط رہیں۔ کھانسی اور زکام کی بہت سی ادویات بہت سے اجزاء پر مشتمل ہوتی ہیں اور آپ کو پراڈکٹس کے لیبلز کو بغور مطالعہ کرنا چاہیے یا ان پراڈکٹس کے فعال اجزاء اور جو دوا آپ لے رہے ہیں ان کے ساتھ ادوِیات کے ممکنہ تعامل کو سمجھنے کے لیے اپنے ڈاکٹر یا فارماسسٹ سے رجوع کریں۔ ادویات کے اثرات کی ضرورت سے زیادہ مقدار یا دوبارہ لیے جانے کو روکنے کے لیے ایسی ادویات کو لینے سے پرہیز کریں جن میں ایک ہی قسم کے فعال اجزاء شامل ہوں۔

• بہت سی کھانسی اور زکام کی ادویات آپ کے لیے غنودگی کا باعث بن سکتی ہیں یا آپ کی ذہنی بیداری کو متاثر کرتی ہیں۔ اگر آپ یہ ادویات لے رہے ہیں تو مشینری نہ چلائیں یا مشینری آپریٹ نہ کریں۔ کھانسی اور زکام کی ادویات لینے کے دوران اگر آپ کو مشینری چلانے یا آپریٹ کرنے کی ضرورت ہو تو ہمیشہ اپنے ڈاکٹر یا فارماسسٹ سے مشورہ کریں۔

• کھانسی اور زکام کی ادویات لیتے وقت شراب نوشی نہ کریں کیونکہ اس سے آپ کی ادویات کے مضر اثرات کے خطرے اور شدت میں اضافہ ہوگا۔

• کچھ کھانسی اور زکام کی ادویات جیسے سیڈوایفیڈرین، فینائلفرین یا آئبوپروفین بلڈ پریشر میں اضافے کا سبب بن سکتی ہیں۔ آپ کو یہ ادویات لینے سے پہلے اپنے ڈاکٹر یا فارماسسٹ کا مشورہ لینا چاہیے۔

• ادوِیات کو لیبل پر درج خوراک کی ہدایات کے مطابق لیں یا اپنے ڈاکٹر یا فارماسسٹ کی ہدایت کے مطابق لیں تاکہ ضمنی اثرات کے خطرے کو کم کیا جا سکے۔

• چونکہ ان ادویات میں سے کچھ میں کیفین ہوتا ہے، لہذا آپ کو بہت زیادہ مشروبات پینے سے پرہیز کرنا چاہیے جس میں کیفین بھی ہوتی ہے، جیسے چائے، کافی، کولا، جبکہ آپ یہ ادویات لے رہے ہوں۔

• جہاں تک ممکن ہو اپنی ادویات کو ایک ہی مقررہ وقت پر لیں۔ اگر کوئی خوراک

چھوٹ جائے، جلد سے جلد اسے لیں یا ایسی نہ لی جا سکنے والی خوراک کو چھوڑ دیں اور ہدایت کے مطابق اگلی خوراک لیں۔ دو مرتبہ خوراکیں نہ لیں۔

• اگر آپ کی علامات بگڑ جاتی ہیں یا جو ادویات آپ لے رہے ہیں ان کے بارے میں آپ کو کوئی خدشات ہوں تو ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔

• دودھ پلانے والی ماں کو کھانسی کی ادویات لینے سے پہلے طبی مشاورت کرنی چاہیے۔ کوڈین پر مشتمل ادویات کے حوالے سے، سنگین منفی رد عمل کے امکانات کی وجہ سے، جس میں زائد مسکن آمیزی، تنفسی دباؤ، اور شیر خوار بچوں میں موت شامل ہے، اس لیے کوڈین کے ساتھ علاج کے دوران چھاتی کا دودھ پلانے کی سفارش نہیں کی جاتی ہے۔

اپنے ڈاکٹر یا فارماسسٹ سے بات چیت

• کھانسی اور زکام کی ادویات، خاص طور پر جب بچوں میں استعمال ہوتی ہیں تو ترجیحی طور پر کسی فارماسسٹ یا ڈاکٹر کی نگرانی میں ان کا استعمال کیا جانا چاہیے۔
• علاج کے بہترین آپشن کے بارے میں اپنے ڈاکٹر یا فارماسسٹ سے مشورہ لینا ہمیشہ دانش مندانہ فعل ہوتا ہے۔ مختلف قسم کی کھانسی اور زکام کی ادویات مختلف افعال اور ضمنی اثرات والے پروفائلز رکھ سکتی ہیں۔ آپ کا ڈاکٹر یا فارماسسٹ آپ کی کیفیت پر غور کرنے کے بعد آپ کے لیے انتہائی مناسب ادویات کی سفارش کرے گا۔
• اپنے ڈاکٹر یا فارماسسٹ کو اپنی میڈیکل ہسٹری بتائیں اور جو ادویات آپ لے رہے ہیں کیونکہ کھانسی اور نزلہ زکام کی ادویات دوسری ادویات کے ساتھ تعامل کر سکتی ہیں اور کچھ بیماریوں جیسے ہائی بلڈ پریشر، جگر یا گردوں کی خرابی کے حوالے سے خاص احتیاطی تدابیر اختیار کی جا سکتی ہیں۔

• اگر آپ حاملہ ہیں تو اپنے ڈاکٹر یا فارماسسٹ کو مطلع کریں کیونکہ حمل کے دوران کچھ ادویات سے بہترین طور پر گریز کیا جا سکتا ہے، مثلاً سیڈوایفیڈرین۔
• اگر آپ دودھ پلا رہی ہیں تو اپنے ڈاکٹر یا فارماسسٹ کو مطلع کریں کیونکہ کھانسی اور زکام کی بعض ادویات کچھ چھاتی کے دودھ میں شامل ہو جاتی ہیں۔ کوڈین پر مشتمل ادویات کے لیے، سنگین منفی رد عمل کے امکان کے سبب، جن میں زائد تسکین آمیز، تنفسی دباؤ، شیر خوار بچے کی موت کے باعث، کوڈین کے ساتھ علاج کے دوران دودھ پلانے کی سفارش نہیں کی جاتی ہے۔
• جلد سے جلد اپنے ڈاکٹر یا فارماسسٹ سے مشورہ کریں اگر آپ کو اپنی ادویات کا جائزہ لینا ہو اور آپ کو کھانسی اور زکام کی ادویات سے متعلق بعض علامات یا ضمنی اثرات کا اندیشہ محسوس ہو۔

ادویات کی سٹوریج

ادوِیات کو ٹھنڈی خشک جگہ پر رکھا جانا چاہیے۔ جب تک کہ لیبل پر واضح نہیں کیا جاتا ہے، ادویات کو ریفریجریٹر میں محفوظ نہیں کیا جانا چاہیے۔ مزید برآں، بچوں کی قابل رسائی جگہوں پر ادوِیات کو مناسب طریقے سے رکھنا چاہیے تاکہ حادثاتی طور پر ان کی طرف سے انہیں نگلے جانے سے بچا جا سکے۔

اقرارنامہ :ڈرگ آفس سرویلنس اور ایپڈیمولوجی برانچ (SEB) اور پروفیشنل ڈویلپمنٹ اینڈ کوالٹی ایشورنس (PD&QA) کا اس مضمون کی تیاری میں ان کی گراں قدر شراکت پر شکریہ ادا کرنا چاہتا ہے۔

ڈرگ آفس
ہیلتھ ڈپارٹمنٹ
اگست 2017