

بذریعہ منہ دی جانے والی کولیسٹرول کم کرنے والی ادویات

- ہائپرکولیسٹرولیمیا
- معالجہ
- کولیسٹرول کم کرنے والی ادویات
- عمومی ضمنی اثرات اور احتیاطی تدابیر
- کولیسٹرول کم کرنے والی ادویات لینے کے بارے میں عمومی مشورہ
- اپنے ڈاکٹر سے بات چیت
- ادویات کی سٹوریج
- اپنے کولیسٹرول کے انتظام کے بارے میں مزید معلومات

ہائپرکولیسٹرولیمیا

کولیسٹرول ایک چربی کی طرح مادہ ہے جو آپ کے جسم میں پایا جاتا ہے اور یہ بنیادی طور پر جگر کے ذریعہ بنایا جاتا ہے یا کھانے کی مقدار میں جذب ہو جاتا ہے۔ پانی میں ناقابل تحلیل ہونے کی وجہ سے، کولیسٹرول لیپوپروٹین بننے کے لیے پروٹین سے جڑا ہوتا ہے تاکہ اسے خون میں منتقل کیا جاسکے۔ لیپوپروٹین کولیسٹرول کی مختلف اقسام ہیں، جو کولیسٹرول، ٹرائگلیسرائیڈ، وغیرہ کے تناسب پر منحصر ہوتی ہیں جو کہ لیپوپروٹین ہمراہ رکھتی ہے۔ لیپوپروٹین کولیسٹرول کی دو عام معروف اقسام ہیں۔

• ہائی-ڈینسٹی لیپوپروٹین (HDL) کولیسٹرول - جسے "عمدہ کولیسٹرول" بھی کہا جاتا ہے۔ یہ ڈی گریڈیشن اور اخراج کے لیے اضافی کولیسٹرول واپس جگر میں لے جاتا ہے۔

• لو-ڈینسٹی لیپوپروٹین (LDL) کولیسٹرول - LDL کولیسٹرول یا "خراب کولیسٹرول" آپ کے جسم کے گرد کولیسٹرول اکھٹا کرتا ہے۔ اضافی کولیسٹرول دیواروں میں تشکیل پاتا جائے گا اور شریانوں میں رکاوٹ ڈالے گا۔

اگرچہ کولیسٹرول جسم میں خلیات کی تشکیل اور ہارمون پیدا کرنے کے لیے ضروری ہے، تاہم آپ کے خون میں بلڈ کولیسٹرول کی زائد مقدار (ہائپرکولیسٹرولیمیا) رکھنے سے آپ کو قلبی امراض، جیسے دل کا دورہ پڑنے یا فالج کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔ اس طرح، آپ کے کولیسٹرول کی سطح کو صحت مند سطح پر برقرار رکھنے سے آپ کو قلبی امراض پیدا ہونے کا خطرہ کم ہو سکتا ہے۔

ہائی بلڈ کولیسٹرول سے وابستہ بہت سے عوامل ہیں جن میں بڑی عمر، غیر صحت بخش غذا، موٹاپا، ورزش کی کمی، ضرورت سے زیادہ شراب پینا، سگریٹ نوشی اور ہائپرکولیسٹرولیمیا کی

خاندانی ہسٹری شامل ہیں۔ مزید برآں، گردے اور جگر کی کچھ بیماریوں یا کم درجہ فعال تھائرائڈ غدود خون کے کولیسٹرول کی سطح کو بھی بڑھا سکتے ہیں۔ ہائپرکولیسٹرولیمیا میں مبتلا مریضوں میں عام طور پر کوئی علامات نہیں ہوتی ہیں اور خون کا ایک سادہ سا ٹیسٹ اس تشخیص کی تصدیق کر سکتا ہے۔

معالجہ

ہائپرکولیسٹرولیمیا کے علاج کا مقصد صرف آپ کے کولیسٹرول کی سطح کو کم کرنا نہیں ہے بلکہ آپ کے لیے قلبی امراض پیدا ہونے کے خطرے کو بھی کنٹرول کرنا ہے۔ ہائی بلڈ کولیسٹرول والے مریضوں کے لیے، اگر آپ کو دل کا عارضہ لاحق نہیں ہے اور ہائپرکولیسٹرولیمیا سے منسلک ثانوی وجوہات نہیں ہیں تو، آپ کو عام طور پر پہلے طرز زندگی میں تبدیلیاں کرنے کا مشورہ دیا جائے گا جیسے باقاعدگی سے زیادہ ورزش کی جائے اور صحت مند غذا لی جائے۔ اگر آپ کے کولیسٹرول کی سطح میں کچھ مہینوں کے بعد بہتری نہیں آتی ہے اور آپ کے دل کی بیماریوں میں اضافے کا متوقع خطرہ زیادہ ہوتا ہے تو، آپ کا ڈاکٹر آپ کو غذا اور طرز زندگی میں تبدیلی کے علاوہ کولیسٹرول کو کم کرنے والی ادویات لینے کی سفارش کر سکتا ہے۔

کولیسٹرول کم کرنے والی ادویات

ہانگ کانگ میں، زیادہ تر کولیسٹرول کم کرنے والی ادویات صرف نسخے کے ساتھ ہی فارمیسی سے حاصل کی جاسکتی ہیں۔ انہیں صحت کی دیکھ بھال کرنے والے پیشہ ور افراد کی کڑی نگرانی میں استعمال کیا جانا چاہیے۔ عام طور پر استعمال شدہ کولیسٹرول کو کم کرنے والی ادویات میں سٹیٹینز، فائبریس، بائل ایسڈ ہائڈرولائزنگ ریسنز، ایزٹیمائٹ اور نیکوٹینک ایسڈ شامل ہیں۔

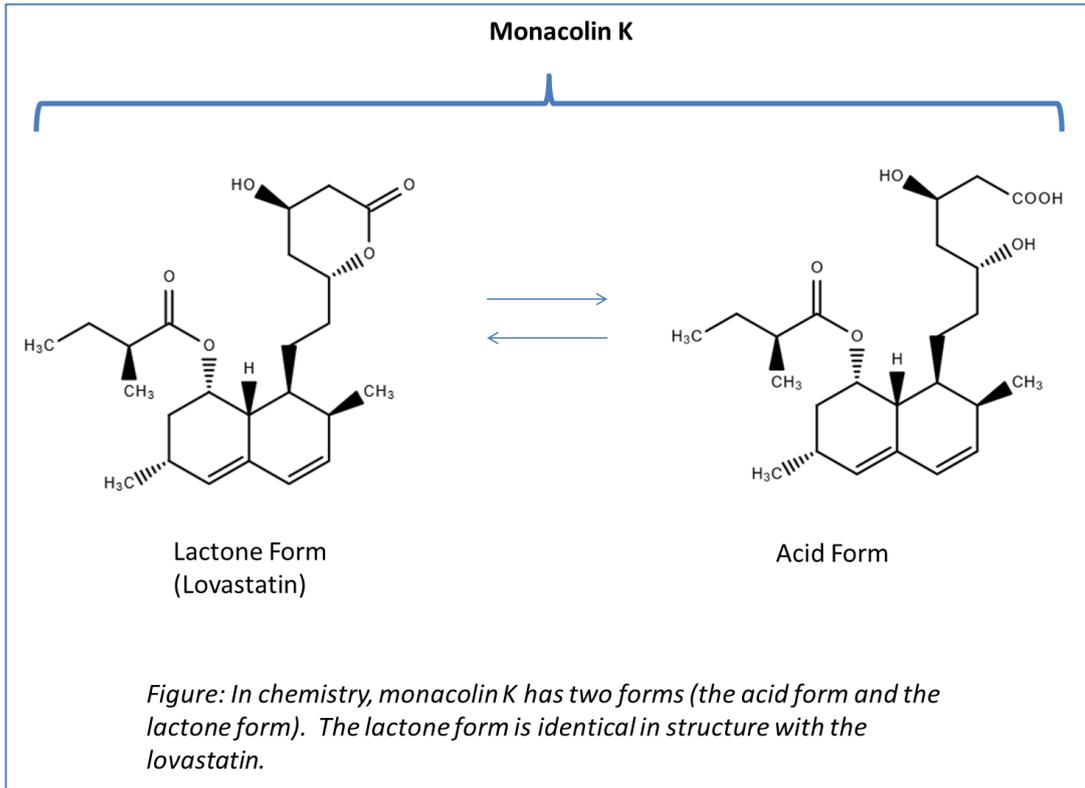
1. سٹیٹینز (مثال کے طور پر لوواستٹین، سمواستٹین، اتورواستٹین، روسواستٹین)

سٹیٹینز جگر کے ذریعہ کولیسٹرول کی پیداوار کو کم کرتا ہے اور اس کی وجہ سے آپ کا جگر آپ کے خون سے کولیسٹرول جذب کرتا ہے۔ عام طور پر انہیں کولیسٹرول کم کرنے والی ادویات کی سب سے مؤثر قسم سمجھا جاتا ہے۔ آپ کو دل کی بیماریوں کے اضافے کے خطرے کو کم کرنے کے لیے بھی سٹیٹینز کا استعمال کر سکتے ہیں۔

سٹیٹینز جگر کے کام کو متاثر کر سکتا ہے۔ اگر آپ کو جگر کی بیماری ہے یا مستقل طور پر جگر کے ابنا رمل ٹیسٹ آتے ہیں تو، آپ کو سٹیٹینز نہیں لینے چاہئیں۔ اس سے پہلے کہ آپ سٹیٹین لینا شروع کریں، آپ کا ڈاکٹر خون کی جانچ کی ہدایت کر سکتا ہے تاکہ آپ کا جگر معمول کے مطابق کام کر رہا ہے۔ یہ ٹیسٹ باقاعدگی سے دہرائے جاسکتے ہیں جب آپ اپنے جگر کے کام کی نگرانی کے لیے یہ ادویات لے رہے ہوں۔ مزید برآں، سٹیٹینز آپ کے پٹھوں کی سوزش اور خرابی کا سبب بن سکتا ہے، خاص طور پر اگر وہ زیادہ مقدار میں یا کچھ ادویات جیسے

اٹراکونازول، کیٹوکونازول، اریٹھرومائسن، گیمفیروزل وغیرہ کے ساتھ ملا کر دی جائیں تو بھی پٹھوں میں درد ہوسکتا ہے۔ اور غیر معمولی صورتوں میں، پٹھوں کو پہنچنے والے نقصان (جیسے رابڈومائلیسیس) کا سنگین اور شدید مظہر سامنے آسکتا ہے۔ آپ کو اپنے ہیلتھ کیئر پروفیشنلز کی سفارش کردہ خوراک کی ہمیشہ پیروی کرنی چاہیے اور اپنے ڈاکٹروں کو کسی علامت کی اطلاع دینی چاہیے۔

لوواسٹیٹین اولین ترین مارکیٹ شدہ سٹیٹنز میں سے ایک ہے۔ اس کو کیمیائی ترکیب سے تیار کیا گیا تھا اور 80 کی دہائی میں خون کے کولیسٹرول کو کم کرنے کے لیے اسے طب مغربی کی دوا کے طور پر تیار کیا گیا تھا۔ تاہم، بعد میں پتہ چلا کہ اس کا کیمیائی ڈھانچہ ایک مرکب جیسا ہی ہے جس کو موناکولن کے کہا جاتا ہے جو سرخ خمیر چاول یا ریڈ بیسٹ رائس میں پایا جاتا ہے۔ ریڈ بیسٹ رائس (مخفف بہ: RYR؛ بعض اوقات یہ سرخ خمیر شدہ چاول؛ چینی نام: 紅麴米/紅紅/紅曲) کے طور پر جانا جاتا ہے اور اسے فنگی (جسا کہ موناکس پروپیورس) کی بعض اقسام سے چاول کو خمیر زدہ کرنے کے بعد حاصل کیا جاتا ہے۔ ابال کے بعد، بہت سے فعال قدرتی مادے RYR میں تیار کیے جائیں گے، جس میں موناکولن کے بھی شامل ہیں (اعداد و شمار میں دکھایا گیا ہے) جو ایک فعال مادہ ہے جس میں لیپڈ کم کرنے کی قوت ہوتی ہے۔ دوسرے لفظوں میں، RYR میں لوواسٹیٹین (یعنی موناکولن کے) ہوتا ہے۔ لیکن چونکہ RYR میں لوواسٹیٹین کی مقدار میں نمایاں طور پر فرق ہوتا ہے، لہذا اس کو ہائپرکولیسٹرولیمیا کے علاج کے لیے دوا کے طور پر تجویز نہیں کیا جاتا ہے۔



Monacolin K	موناکولن کے
Lactone Form (Lovastatin)	لیکٹون فارم (لوواستٹین)
Acid Form	ایسڈ فارم
Figure: In chemistry, monacolin K has two forms (the acid form and the lactone form). The lactone form is identical in structure with the lovastatin.	شکل: کیمسٹری میں، موناکولن کے کی دو صورتیں ہوتی ہیں (ایسڈ فارم اور لیکٹون فارم). لیکٹون فارم لوواستٹین کے ساتھ ساخت میں مشابہ ہے۔

اگر آپ کے بلڈ لپڈ کی سطح کو سٹیٹینز کے ذریعہ قابو نہیں کیا جاسکتا ہے تو، دوسرے کولیسٹرول کو کم کرنے والی دوا کے اضافے کی ضرورت پڑ سکتی ہے لیکن ممکنہ ادویات کے تعامل کی وجہ سے قریبی طبی نگرانی کی ضرورت پڑتی ہے۔

2. بائلی ایسڈ ریزنز (جیسا کہ کولیسٹرامائن)

جسم LDL کولیسٹرول کو توڑ کر بائلی ایسڈ بناتا ہے۔ بائلی ایسڈ کے ساتھ جڑے ریزنز بائلی ایسڈ کے ساتھ مل کر LDL کولیسٹرول کو کم کر دیتے ہیں، اور یہ آنتوں میں اس کے انجذاب کو روکتے ہیں، اور آپ کے جگر کو بائلی ایسڈز پیدا کرنے کے لیے آپ کے خون سے کولیسٹرول کو توڑنے کی ضرورت پڑتی ہے۔

3. ایژیمیپ

ایژیمیپ آپ کے خون میں غذائی کولیسٹرول کے آنتوں میں انجذاب کو روکتا ہے، اس طرح آپ کے کولیسٹرول کی سطح کو کم کرتا ہے۔ اس کو پرائمری ہائپرکولیسٹرولیمیا کے مریضوں اور ہوموزائگس فیملیل ہائپرکولیسٹرولیمیا کے مریضوں میں سٹیٹینز کے ساتھ مل کر غذا میں ترمیم کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

4. فائبریس (جیسا کہ بیٹا فائبریس، فینوفائبریس، گیمفیپروزل)

فائبریس دوا ٹریگلیسرائڈز کو کم کرتا ہے اور آپ کے خون میں HDL کولیسٹرول کی سطح میں اضافہ کرتا ہے۔ وہ بنیادی طور پر ہائپر ٹرائگلیسرائڈیمیا کے مریضوں میں استعمال ہوتے ہیں۔ ہائپرکولیسٹرولیمیا کے مریض فائبریس لینے کے لیے رد و بدل کر سکتے ہیں جب سٹیٹین معکول علامات دے یا برداشت نہ ہو پائے۔

5. نیکوٹینک ایسڈ

نیکوٹینک ایسڈ آپ کے خون میں HDL کولیسٹرول کی سطح میں اضافہ اور LDL کولیسٹرول میں کمی لاتا ہے۔ تاہم، اس کا کلینیکل استعمال ویسوڈائلائٹیشن کے مضر اثرات اور طویل مدتی استعمال سے جگر کے نقصان کے ممکنہ خطرہ کے باعث محدود ہے۔

عمومی ضمنی اثرات اور احتیاطی تدابیر

کولیسٹرول کم کرنے والی ادویات لینے میں عمومی ضمنی اثرات اور احتیاطی تدابیر یہ ہیں :

احتیاطی تدابیر	عمومی ضمنی اثرات	کولیسٹرول کم کرنے والی ادویات کی اقسام
<ul style="list-style-type: none"> ♦ جگر کی بیماری یا مستقل طور پر جگر کی فعالیت کے ابنارمل ٹیسٹ کے مریضوں میں موزوں نہیں ہے ♦ حمل کے دوران یا دودھ پلاتے وقت مناسب نہیں ہے ♦ شام کو دوا لی جائے* ♦ گریپ فروٹ کے جوس کی بڑی مقدار سے بچیں کیونکہ یہ آپ کے ضمنی اثرات کے خطرے کو بڑھا سکتا ہے ♦ مائیوپیتھی یا رابڈوماٹیولائٹس کا خطرہ ہونے والے مریضوں کے لیے احتیاطی تدابیر اختیار کرنی چاہیے؛ اگر آپ کو پٹھوں میں درد، نراکت یا کمزوری کا سامنا کرنا پڑتا ہے تو فوری طور پر اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کریں <p>سٹیٹینس دیگر ادویات جیسے دل کی ادویات، اینٹی مائیکروبیلز اور ایڈز یا ہیپاٹائٹس سی کے علاج میں استعمال ہونے والی ادویات کے ساتھ تعامل کر سکتی ہے جس سے جسم میں سٹیٹن کی سطح میں اضافہ ہو سکتا ہے، اس طرح اس کے ضمنی اثرات پیدا ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔</p>	<p>معدے کی تکلیف، سر درد، پٹھوں میں درد، جگر کا ابنارمل فعل۔ شاذ و نادر ہی، مریضوں کو مائیوپیتھی یا رابڈوماٹیولائٹس (پٹھوں میں خرابی جو پٹھوں کی خرابی کا سبب بنتی ہے اور پٹھوں میں درد کا باعث بنتی ہے) کی طرف لے کر جا سکتی ہے۔ اور ذہنی خرابی (جیسے یادداشت کی کمی، بھلکڑ پن، حالتِ تذبذب)</p>	<p>1. سٹیٹنز^Δ</p>
<ul style="list-style-type: none"> ♦ پینے سے پہلے ایک مناسب مائع، جیسے پانی یا پھلوں کے رس کے فعالاً 150 ملی لٹر کے 	<p>معدے کی آنتوں میں تکلیف، قبض، متلی، ٹرائگلیسرائڈ کی سطح میں اضافہ اور ہائپر</p>	<p>2. بائل ایسڈ ہائڈرولائٹس ریزنز</p>

<p>ساتھ ملا کر دینا چاہیے</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ زیادہ فائبر غذا لینا چاہیے اور قبض کے ضمنی اثر کو کم کرنے کے لیے کافی مقدار میں سیال پینا چاہیے ♦ انجذاب کے ساتھ ممکنہ مداخلت کو کم کرنے کے لیے دیگر ادویات کم از کم 1 گھنٹہ پہلے یا 4-6 گھنٹے بعد لیں ♦ طویل استعمال کے لیے چرب حل وٹامن اور وٹامن سپلیمنٹس (جیسا کہ A، D اور K) کے انجذاب میں رکاوٹ پیدا ہوسکتی ہے <p>حمل کے دوران احتیاط کے ساتھ استعمال کیا جانا چاہیے کیونکہ یہ طویل عرصے تک استعمال سے چرب حل وٹامنز کی کمی کا سبب بن سکتے ہیں</p>	<p>ٹرائگلیسرڈیمیا بڑھ سکتا ہے۔</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ♦ حمل کے دوران محفوظ استعمال قائم نہیں ہوا ہے اور ایڑٹیمیپ صرف اسی صورت میں استعمال کی جانی چاہیے جب فوائد خطرات سے کہیں زیادہ ہوں۔ <p>اعتدال پسند یا جگر کی شدید خرابی والے مریضوں میں سے گریز کرنا چاہیے</p>	<p>پیٹ درد، اسہال، سر درد، تھکاوٹ، پٹھوں میں درد</p>	<p>3. ایڑٹیمیپ</p>
<ul style="list-style-type: none"> ♦ اگر آپ کو پٹھوں میں درد، نراکت یا کمزوری کا سامنا کرنا پڑتا ہے تو فوری طور پر اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کریں ♦ چکر آنے کا سبب بن سکتا ہے، اگر متاثر ہوں تو، مریضوں کو مشینری چالانی یا آپریٹ نہیں کرنا چاہیے 	<p>پیٹ کی آنتوں میں تکلیف بشمول متلی، بھوک کی کمی، خارش، چکر، سر درد</p>	<p>4. فائبریس</p>

اگر آپ حاملہ ہیں تو، براہ مہربانی ادویات کے مناسب انتخاب کے بارے میں اپنے ڈاکٹر سے مشورہ لیں۔		
<ul style="list-style-type: none"> ♦ حمل کے دوران یا دودھ پلاتے وقت بچیں ♦ جگر کے فعل کی نگرانی ضروری ہے جب سٹیٹینز کے ساتھ استعمال ہوتا ہے تو وہ مائیوپتھی سے وابستہ ہوسکتا ہے	چہرے اور گردن کا اچانک زور دار حرکت کرنا، متلی، قے، اسہال . زیادہ وقت تک زیادہ خوراک لینے سے جگر کو بھی نقصان پہنچ سکتا ہے	5. نیکوٹینک ایسڈ
	* سوائے روسواسٹیٹن اور اتورواسٹیٹن جو دن کے دوران کسی بھی وقت لیا جاسکتا ہے ^φ ماسوائے روسواسٹیٹن جو کہ گریپ فروٹ کے رس کے ذریعہ روکے جانے والے انزائم کا زیر خامرہ نہیں ہے	
	⁴ سٹیٹن کے مضر اثرات بھی RYR پر لاگو ہوسکتے ہیں جو لوواسٹین پر مشتمل ہوتا ہے	
* سوائے روسواسٹیٹن اور اتورواسٹیٹن جو دن کے دوران کسی بھی وقت لیا جاسکتا ہے ^φ ماسوائے روسواسٹیٹن جو کہ گریپ فروٹ کے رس کے ذریعہ روکے جانے والے انزائم کا زیر خامرہ نہیں ہے		
⁴ سٹیٹن کے مضر اثرات بھی RYR پر لاگو ہوسکتے ہیں جو لوواسٹین پر مشتمل ہوتا ہے		

کولیسٹرول کم کرنے والی ادویات لینے کے بارے میں عمومی مشورہ

- کولیسٹرول کو کم کرنے والی ادویات (جیسے سٹیٹینز، فائبریس، ایزٹیمبک، نیکوٹینک ایسڈ) نسخے کی ادویات ہیں اور یہ صرف ڈاکٹر کے دیے گئے نسخہ پر ہی خریدی جانی چاہئیں اور آپ اپنے ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق ہی لیں۔
- آپ جو دوا لے رہے ہیں اس کے نام اور خوراک سے واقف ہوں۔ ان کے ممکنہ ضمنی اثرات سے محتاط رہیں۔
- کولیسٹرول کو کم کرنے والی ادویات عام طور پر شام کو لینا پڑتی ہیں۔
- فوڈ سپلیمنٹ کے طور پر پیش کردہ، RYR، میں لوواسٹیٹن کی متغیر مقدار ہوسکتی ہے۔ اس کے اضافی اثر سے واقف رہیں جو ادویات پر (دیگر سٹیٹینز سمیت) اثرانداز ہوتی ہے اور پٹھوں میں درد کی علامات بھی پیدا کر سکتی ہے۔
- اپنے ڈاکٹر کے مشورے کے مطابق، کولیسٹرول اور جگر کے فعل کے حوالے سے باقاعدہ ٹیسٹ

کروائیں۔

اپنے ڈاکٹر سے بات چیت

- علاج کے بہترین آپشن کے بارے میں اپنے ڈاکٹر کی مشورہ لیں۔ کولیسٹرول کو کم کرنے والی متعدد اقسام ہیں جن میں مختلف افعال اور ضمنی اثر والی پروفاٹلز ہیں۔ آپ کا ڈاکٹر آپ کی حالت اور ادویات کے بارے میں آپ کے ردعمل پر غور کرنے کے بعد انتہائی مناسب ادویات استعمال کرے گا۔
- اپنے ڈاکٹر کو اپنی میڈیکل ہسٹری اور جو ادویات آپ لے رہے ہو اس سے آگاہ کریں کیونکہ دوسری ادویات کولیسٹرول کو کم کرنے والی ادویات کے ساتھ تعامل کر سکتی ہیں اور کچھ بیماریاں خاص احتیاطی تدابیر کا تقاضا بھی کر سکتی ہیں۔
- اپنے ڈاکٹر کو مطلع کریں کہ آپ حاملہ یا دودھ پلانے والی ہیں کیونکہ کچھ قسم کی کولیسٹرول کو کم کرنے والی ادویات ایسی خواتین کو نہیں لینا چاہئیں جو حاملہ ہیں یا چھاتی سے دودھ پلاتی ہیں
- جلد سے جلد طبی مشورے کی تلاش کریں اگر آپ کو کولیسٹرول کو کم کرنے والی ادویات، جیسے پٹھوں میں درد، نراکت اور کمزوری سے متعلق ہونے کے شبہات کے کسی بھی ضمنی اثرات کا سامنا ہوتا ہے۔
- اپنے ڈاکٹر کے مشورے کے مطابق باقاعدگی سے فالو اپ کریں۔
- کوئی دوسری ادویات یا صحت کی مصنوعات (جیسے RYR) لینے سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے پوچھیں کیونکہ وہ آپ کی ادویات کے اثر کو متاثر کر سکتے ہیں۔ صحت سے متعلق دواسازی کی مصنوعات کو مکمل طور پر مصنوعات کے دعووں پر انحصار کر کے اپنے کولیسٹرول کو کنٹرول نہ کریں۔ دراصل، ایسی مصنوعات جنہوں نے کولیسٹرول اور بلڈ لیپڈس کو مستحکم کرنے کا دعویٰ کیا تھا اس میں پہلے بھی کولیسٹرول کو کم کرنے والی ادویات کے اجزاء میں ملاوٹ پائی گئی تھی۔

ادویات کی سٹوریج

ادویات 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 کے ذریعہ قابل رسائی جگہوں پر ادویات کو مناسب طریقے سے رکھنا چاہیے تاکہ حادثاتی طور پر ان کی طرف سے ننگے جانے سے بچا جا سکے

اپنے کولیسٹرول کے انتظام کے بارے میں مزید معلومات

براہ مہربانی اپنے کولیسٹرول کے انتظام کے بارے میں مزید معلومات کے لیے درج ذیل ربط سے رجوع کریں:

http://www.chp.gov.hk/files/pdf/ncd_watch_sep2011.pdf

اقرارنامہ: ڈرگ آفس اس مضمون کی تیاری میں سنٹر فار ہیلتھ پروٹیکشن (CHP) اور
پروفیشنل ڈویلپمنٹ اینڈ کوالٹی ایشورنس سروس (PDQAS) کا ان کی گراں قدر شراکت پر
شکریہ ادا کرنا چاہتا ہے۔

ڈرگ آفس
ڈپارٹمنٹ آف ہیلتھ
فروری 2020