

## اورل اینٹی ہائپرٹینسیو ادویات

### بلند فشار خون

بلڈ پریشر خون کی طاقت ہے جو شریانوں کی دیوار کے خلاف دباؤ ڈالتی ہے کیونکہ آپ کا دل شریانوں میں خون پمپ کرتا ہے۔ اس کی سطح عمر، جنس، جسمانی سرگرمی کی سطح اور جذباتی تبدیلیوں کے ساتھ مختلف ہوتی ہے۔

ہائی بلڈ پریشر سے مراد یہ ہے کہ فشار خون کی مستقل بلندی معمول کی سطح سے زیادہ ہو۔ ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن کے مطابق، "ہائپرٹینشن" کو سسٹولک/ڈائیسٹولک پریشر سے تعبیر کیا گیا ہے جو مستقل طور پر 140/90 ملی میٹر ایچ جی سے زیادہ رہے۔ ہائی بلڈ پریشر کے خطرے والے عوامل میں عمر میں اضافہ، خاندانی ہسٹری، زیادہ وزن اور تمباکو نوشی شامل ہیں۔ بعض اوقات، ہائی بلڈ پریشر بھی کچھ ادویات یا بنیادی بیماریوں جیسے گردے یا انڈوکرائن امراض کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔

ہائپرٹینشن بلڈ پریشر کے ساتھ عام طور پر کوئی واضح علامت منسلک نہیں ہوتی ہے اور بہت سارے مریضوں کو اس وقت تک پتہ نہیں ہوتا جب تک وہ اپنے بلڈ پریشر کی جانچ پڑتال نہیں کرتے یا جب پیچیدگی پیدا ہوتی ہے۔ کمزور طور پر کنٹرول شدہ ہائی بلڈ پریشر شدید پیچیدگیاں پیدا کر سکتے ہیں جیسے فالج، کورونری دل کی بیماری، شریانی پھیلاؤ (انس میں ایک غبارے کی طرح ابھار) اور گردے کی افعال کی خرابی وغیرہ۔

### علاج

علاج معالجے کا انحصار آپ کے بلڈ پریشر کی سطح، اور آپ کے دل کی بیماریوں کے ہونے کا خطرہ ہے۔ اگر آپ کے ہائی بلڈ پریشر کے پیچھے کوئی وجوہات ہیں تو، ان کا سبب ختم کر کے آپ کا بلڈ پریشر کنٹرول ہوگا۔ علاج کے مناسب منصوبے کے لیے اپنے ڈاکٹر کے ساتھ مل کر کام کریں۔ عام طور پر، طرز زندگی میں ترمیم، جیسے صحت مند غذا برقرار رکھنا، باقاعدگی سے ورزش کرنا، سگریٹ نوشی ترک کرنا اور شراب نوشی کم کرنا، آپ کے بلڈ پریشر کے لیے اچھا ہے۔ تاہم، علاج کی بھی ضرورت ہو سکتی ہے، خاص طور پر جب آپ کا بلڈ پریشر مستقل طور پر معمول سے زیادہ ہو اور آپ کو قلبی امراض کا خطرہ زیادہ ہو۔

### اینٹی ہائپرٹینسیو ادویات

بلڈ پریشر کو کم کرنے والی ایک قسم کی ادویات (اینٹی ہائپرٹینسیو ادویات) مارکیٹ میں

دستیاب ہیں۔ آپ کے ڈاکٹر خطرات اور فوائد پر غور کرنے کے بعد انتہائی مناسب دوا یا ادویات کا مرکب استعمال کریں گے۔ قلبی اور دماغی تقویت کے واقعات کی روک تھام کے لیے بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنا ضروری ہے۔ زیادہ تر معاملات میں، آپ کے بلڈ پریشر کے حوالے سے عمر بھر نگرانی کی ضرورت ہے۔ اینٹی ہائپرٹنسیو ادویات کے کچھ ضمنی اثرات ہو سکتے ہیں مگر ان کو اکثر خوراک میں رد و بدل کر کے یا ادویات کی قسم کو تبدیل کر کے درست کیا جاسکتا ہے۔ مریضوں کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ ادویات کے استعمال کے سلسلے میں ڈاکٹر کی ہدایت پر عمل کریں اور اگر ان کو کوئی خدشات یا سوالات ہوں تو اپنے ڈاکٹروں سے مشورہ کریں۔

ہانگ کانگ میں، اینٹی ہائپرٹنسیو ادویات صرف ڈاکٹری نسخہ پر ہی ملتی ہیں اور انہیں صرف ڈاکٹر کی ہدایت اور سفارش کے تحت ہی استعمال کیا جانا چاہیے۔ اینٹی ہائپرٹنسیو ادویات مختلف مقدار میں دستیاب ہیں۔ ان میں اورل (جیسے ٹیبلٹ اور کیپسول) اور انجیکشن (جیسے انٹرمسکولر اور درون وریدی انجکشن) شامل ہیں۔ ہائی بلڈ پریشر کے علاج کے لیے سب سے زیادہ استعمال ہونے والی ادویات میں درج ذیل شامل ہیں:

1. انجیوٹینسن کنورٹنگ انزائم انہیبیٹرز (ای سی ای آئز)، مثلاً اینالاپریل، لیسینوپریل، پیرینڈوپریل۔
2. انجیوٹینسن II رسیپٹر بلاکرز (ای آر ییز)، مثلاً لوسارٹن، والسارٹن۔
3. رینن انہیبیٹرز، مثلاً الیسکائرین۔
4. کیلشیم چینل بلاکرز، مثلاً ڈلٹازیم، نائفڈیپائن اور ایملوڈیپائن۔
5. ڈائیورٹکس، مثلاً امیلورائڈ، فروزیمائڈ، انڈاپامائڈ۔
6. بیٹا بلاکرز، مثلاً اینٹی نولول، میٹرو پلولول، پروپانولول۔
7. الفا بلاکرز، مثلاً ڈوکسازوسن، پریزوسن۔
8. مرکزی طور پر فعال اینٹی ہائپرٹنسیو ادویات، مثلاً میتھائلڈوپا۔
9. ویسوڈائلیٹرز، مثلاً ہائیڈرالازائن۔

## عام ضمنی اثرات اور احتیاطی تدابیر

| ادویات کے زمرے                                        | عام ضمنی اثرات                                                                                            | احتیاطی تدابیر                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. انجیوٹینسن کنورٹنگ انزائم انہیبیٹرز (ای سی ای آئز) | سب سے عام ضمنی اثر مستقل خشک کھانسی ہے۔ دوسرے میں غنودگی محسوس ہونا، ذائقہ کی خرابی اور جلدی رگڑ شامل ہیں | <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ حمل کے دوران موزوں نہیں ہے</li> <li>♦ پوٹاشیم سیلیمینٹس اور پوٹاشیم پر مشتمل نمک متبادلات کے ساتھ ساتھ استعمال کی سفارش نہیں کی جاتی ہے</li> <li>♦ ای سی آئی، ای آر بی، یا ایلسکرین کے ایک ساتھ استعمال کی سفارش نہیں کی گئی ہے کیونکہ اس سے ہائپرٹنشن، ہائپرکیلیمیا اور گردوں کی افعال میں کمی کا خطرہ (شدید)</li> </ul> |

|                                                  |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                  |                                                                                                                             | <p>گردوں کی ناکامی سمیت) میں اضافہ کا خطرہ ہوتا ہے</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ ذیابیطس نیفروپیتھی کے مریضوں میں اے سی ای آئز اور اے آر یز ساتھ ساتھ استعمال نہیں کرنا چاہیے</li> <li>♦ معکوس علامت: اے سی ای آئز کے ساتھ السکرین-پر مشتمل پراڈکٹس کے ہمراہ استعمال سے ذیابیطس میلائٹس یا گردے کی خرابی کے مریضوں میں معکوس علامات دکھائی دے سکتی ہیں (گومومولر فلٹریشن ریٹ، <math>GFR &lt; 60 \text{ ml/min/1.73 m}^2</math>)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <p>2. انجیوٹینسن II رسیپٹر بلاکرز (اے آر یز)</p> | <p>غنودگی محسوس ہونا، سر درد ہونا</p>                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ حمل کے دوران موزوں نہیں ہے</li> <li>♦ پوٹاشیم سپلیمنٹس اور پوٹاشیم پر مشتمل نمک متبادلات کے ساتھ استعمال کی سفارش نہیں کی جاتی ہے</li> <li>♦ اے سی ای آئز، اے آر یز، یا ایلسکرین کے ایک ساتھ استعمال کی سفارش نہیں کی جاتی ہے کیونکہ ہائپوٹینشن، ہائپرکلیمیا اور گردوں کی افعال میں کمی (جس میں شدید گردوں کی ناکامی بھی شامل ہے) میں اضافہ ہوتا ہے</li> <li>♦ ذیابیطس نیفروپیتھی کے مریضوں میں اے سی ای آئز اور اے آر یز ساتھ ساتھ استعمال نہیں کرنا چاہیے</li> <li>♦ معکوس علامت: ایلسکرین پر مشتمل پراڈکٹس کے ساتھ اے آر پی کا ایک ساتھ استعمال ذیابیطس میلائٹس یا گردوں کی خرابی میں معکوس علامات مریضوں میں دکھائی دیتی ہیں (<math>GFR &lt; 60 \text{ ml/min/1.73 m}^2</math>)</li> </ul> |
| <p>3. رینن انہیبیٹرز</p>                         | <p>معدے میں درد، ڈسپنیا، گیسٹرو اوسوفیگل ریفلکس، ہائپوٹینشن، سر درد، غنودگی محسوس ہونا، تھکاوٹ، کمر میں درد، اور کھانسی</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ حمل کے دوران موزوں نہیں ہے</li> <li>♦ پوٹاشیم سپلیمنٹس اور پوٹاشیم پر مشتمل نمک متبادلات کے ساتھ استعمال ہائپرکلیمیا کے زیادہ خطرہ کا سبب بن سکتا ہے</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                       |                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                       |                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ اے سی ای آئز یا اے آر بیز کے ساتھ ایلیسکیرن کے استعمال کی سفارش نہیں کی جاتی ہے</li> <li>♦ شدید گردوں کی خرابی والے مریضوں میں ایلیسکیرن کی سفارش نہیں کی جاتی ہے (GFR&lt;30ml/min/1.73m<sup>2</sup>)</li> <li>♦ معکوس علامت: اے آر بی یا اے سی ای آئز کے ساتھ ایلیسکیرن کا ہم آپنگ استعمال ذیابیطس مائیلاٹس یا گردوں کی خرابی میں مبتلا مریضوں میں معکوس علامات کا سبب بنتا ہے GFR &lt;60ml/min/ 1.73m<sup>2</sup>)</li> <li>♦ ایلیسکیرن سے بھی ان مریضوں میں معکوس علامات ہوتی ہیں جو ادویات کے ساتھ اینجیوڈیما کی ہسٹری کے حامل ہوں اور جن میں موروٹی یا ایڈیوٹیک انجیوڈیما ہو۔ اس کا استعمال ان مریضوں میں احتیاط کے ساتھ کیا جانا چاہیے جن کو دیگر ادویات سے وابستہ انجیوڈیما کی ہسٹری ہو</li> </ul> |
| 4. کیلشیم چینل بلاکرز | چہرہ، سر درد، ٹخون پر سوجن، قبض، غنودگی محسوس ہونا اور تھکاوٹ                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ بڑی مقدار میں انگور کا رس پینے سے پرہیز کریں</li> <li>♦ اعلیٰ فائبر غذا لیں اور قبض کے ضمنی اثر کو کم کرنے کے لیے کافی مقدار میں سیال پئیں</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 5. ڈایوریتکس          | بیشاب کی کثرت، غنودگی محسوس ہونا، معدے کی خرابی                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ صبح گولی لیں</li> <li>♦ بعض ڈایوریتکس کے ساتھ ہائپوکالیمیا ہو سکتا ہے</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 6. بیٹا بلاکرز        | تھکاوٹ، سرد ہاتھ اور پاؤں، دھڑکن کی دھڑکن، اسہال اور متلی، نیند میں خلل، ڈراؤنے خواب | <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ دمہ یا دائمی برونکائٹس کے مریضوں میں یہ دمہ کے حملہ کو متحرک کر سکتی ہیں</li> <li>♦ ذیابیطس کے مریضوں میں ہائپوگلیسیمیا کی علامات چھپ سکتی ہیں</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 7. الفا بلاکرز        | غنودگی، ہائپوٹینشن (خاص طور پر پوسٹورل ہائپوٹینشن)، سنکوپ،                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ پوسٹل ہائپوٹینشن سے بچنے کے لیے سونے کے وقت پہلی خوراک لیں</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                 |                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | استھینیا، غنودگی محسوس ہونا، سر درد اور خشک منہ |                                                                                                                                                                                                          |
| مرکزی طور پر فعال اینٹی ہائپرٹینسیو ادویات                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 8. سر درد، غنودگی محسوس ہونا، خشک منہ           | <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ غنودگی کا باعث بن سکتی ہے، اگر متاثر ہو تو، گاڑی نہ چلائیں اور مشینری نہ چلائیں</li> <li>♦ شراب نہ پیئیں کیونکہ اس سے مضر اثرات مزید بگڑ ہو سکتے ہیں</li> </ul> |
| ویسودیلٹر                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 9. سر درد، متلی، الٹی، ٹیکیکارڈیا               | <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ اگر آپ کو گٹھیا، نامعلوم بخار یا تھکاوٹ کی علامات پیدا ہوتی ہیں تو اپنے ڈاکٹر کو بتائیں</li> </ul>                                                              |
| <p>* نوٹس:</p> <p>(a) اے سی ای آئز، اے آر یز، یا الیکسیرین کے مشترکہ استعمال کی سفارش نہیں کی جاتی ہے۔</p> <p>(b) معکوس علامات: اے آر بی یا اے سی ای آئی کے ساتھ ایلکسیرین کا استعمال ان مریضوں میں معکوس علامات کا سبب بن سکتا ہے جن کو ذیابیطس میلٹنس یا گردوں کی خرابی کا عارضہ ہو (<math>GFR &lt; 60 \text{ ml/min/1.73m}^2</math>)۔</p> |                                                 |                                                                                                                                                                                                          |

## اینٹی ہائپرٹینسیو ادویات لینے کے بارے میں عمومی مشورہ

- ♦ اینٹی ہائپرٹینسیو ادویات کو استعمال کرتے وقت درج ذیل کو ذہن میں رکھنا چاہیے:
- ♦ آپ جو دوا لے رہے ہیں اس کے نام اور خوراک سے واقف ہوں۔ ان کے ممکنہ ضمنی اثرات سے محتاط رہیں۔
- ♦ ہائی بلڈ پریشر پر موثر کنٹرول حاصل کرنے کے لیے اپنے ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق باقاعدگی سے ادویات لیں۔ ادویات کا ایک ہی خوراک لیتے رہیں یہاں تک کہ اگر آپ کے حالات بہتر ہو جائیں تب تک کہ جب آپ کے ڈاکٹر نے آپ کو اینٹی ہائپرٹینسیو کے انتظام میں تبدیلی لانے کا مشورہ نہ دیا ہو۔
- ♦ اپنے ڈاکٹر کی ہدایت کے بغیر ادویات کو لینا ترک نہ کریں۔ جہاں تک ممکن ہو اپنی ادویات کو ایک ہی مقررہ وقت پر لیں۔ اگر آپ کو کوئی خوراک ضائع ہو چکی ہے تو، جلد از جلد اسے لے لیں جب تک کہ اگلی شیڈول خوراک کا وقت قریب نہ ہو۔ اس صورت میں، چھوٹ جانے والی خوراک کو چھوڑیں اور ہدایت کے مطابق اگلی خوراک لیں۔ دہری خوراکیں نہ لیں
- ♦ چکر آنے یا بے ہوش ہونے سے بچنے کے لیے الکحل کی مشروبات کے ساتھ اپنی ادویات نہ لیں
- ♦ کچھ قسم کی اینٹی ہائپرٹینسیو ادویات کے باعث سر چکرا سکتا ہے یا یہ غنودگی کا باعث بن سکتی ہیں، اور یہ عام طور پر تب ہوتا ہے جب آپ پہلی بار اپنی دوا لینا شروع کردیتے ہیں یا اگر آپ کا ڈاکٹر آپ کی خوراک میں تبدیلی کرتا ہے۔ اگر آپ کو ہلکے سر یا چکر آ رہا ہے تو، گاڑی نہ چلائیں یا مشینری نہ چلائیں اور اگر علامت برقرار رہتی ہے تو اپنے ڈاکٹر سے مشورہ لیں۔
- ♦ یقینی بنائیں کہ آپ کے پاس کئی دن تک ادویات کی مناسب سٹوریج ہو۔ نسخہ کی ادویات کا

سٹاک ختم ہونے کا آخر وقت تک انتظار نہ کرتے ہیں۔

## اپنے ڈاکٹر سے بات چیت کریں

- اینٹی ہائپرٹینسیو ادویات طبی نگرانی میں استعمال کی جانی چاہئیں
- علاج کے بہترین آپشن کے بارے میں اپنے ڈاکٹر سے مشاورت کریں۔ مختلف اینٹی ہائپرٹینسیو ادویات کے الگ رد عمل اور ضمنی اثرات ہو سکتے ہیں۔ آپ کا ڈاکٹر آپ کی حالت اور ادویات کے بارے میں آپ کے ردعمل پر غور کرنے کے بعد آپ کے لیے انتہائی موزوں ادویات تجویز کرے گا
- اپنے ڈاکٹر کو انفرادی ادویات اور میڈیکل ہسٹری سے آگاہ کریں کیونکہ دیگر ادویات آپ کی اینٹی ہائپرٹینسیو ادویات کے ساتھ تعامل کر سکتی ہیں اور کچھ بیماریاں خصوصی احتیاطی تدابیر کی متقاضی ہو سکتی ہے۔
- اگر آپ حاملہ ہیں تو اپنے ڈاکٹر کو مطلع کریں کیونکہ بعض قسم کی اینٹی ہائپرٹینسیو ادویات جنین کو متاثر کر سکتی ہیں اور اسے حمل کے دوران استعمال نہیں کیا جانا چاہیے
- اگر آپ دودھ پلا رہی ہوں تو اپنے ڈاکٹر کو مطلع کریں کیونکہ کچھ قسم کی اینٹی ہائپرٹینسیو ادویات دودھ میں حل ہو جاتی ہیں
- جلد سے جلد طبی مشورے کی تلاش کریں اگر آپ کو کسی ایسی علامات یا ضمنی اثرات کا سامنا کرنا پڑتا ہے جو آپ کے اینٹی ہائپرٹینسیو ادویات سے متعلق ہیں۔ آپ کا ڈاکٹر آپ کی ادویات کی قسم کو ملاحظہ کر سکتا ہے
- اپنے ڈاکٹر کے مشورے پ رباقاعدگی سے عملدرآمد کریں اور اپنے ڈاکٹر سے مشاورت کریں کہ گھر میں آپ کے بلڈ پریشر کی نگرانی کیسے کی جائے
- کوئی دیگر ادویات یا صحت کی پراڈکٹس لینے سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے پوچھیں کیونکہ وہ آپ کے بلڈ پریشر کی ادویات کے اثر کو متاثر کر سکتی ہیں۔ پراڈکٹس کے دعووں کے مطابق صحت کی پراڈکٹس استعمال کر کے خود سے دوا لے کر بلڈ پریشر کو کنٹرول نہ کریں۔ در حقیقت، بلڈ پریشر کو مستحکم کرنے کا دعویٰ کرنے والی مصنوعات میں اینٹی ہائپرٹینسیو ادویات کے اجزاء سے پہلے ملاوٹ کی جاتی ہے

## 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 انہیں حادثاتی طور پر ان کے نگل جانے سے بچایا جا سکے۔

تسلیم نامہ: ڈرگ آفس اس مضمون کی تیاری میں سرویلنس اینڈ ایپیڈیمیالوجی برانچ اور پروفیشنل ڈویلپمنٹ اینڈ کوالٹی ایشورنس کی گراں قدر شراکت پر ان کا شکریہ ادا کرنا چاہتا ہے۔

ڈرگ آفس  
محکمہ صحت  
جنوری 2021