

بذریعہ منہ دی جانے والی اینٹی-آسٹیوپوروسس ادویات

- تعارف
- آسٹیوپوروسس
- آسٹیوپوروسس کی تشخیص
- آسٹیوپوروسس کا معالجہ
- بذریعہ منہ دی جانے والی اینٹی-آسٹیوپوروسس ادویات
- عمومی ضمنی اثرات اور احتیاطی تدابیر
- عمومی مشورے
- اپنے ڈاکٹر سے بات چیت
- اینٹی-آسٹیوپوروسس ادویات کی سٹوریج

تعارف

ہماری ہڈیاں (ڈھانچہ) ہمارے جسم کے لیے ایک "ٹھوس" فریم ورک تشکیل دیتا ہے؛ البتہ، جب ہم بوڑھے ہو جاتے ہیں تو، ہمارا جسمانی فریم ورک "شکستہ" ہو سکتا ہے اور ہم سنگین چوٹوں اور نتائج کو سہنے کے حوالے سے غیر ارادی طور پر شکار ہو سکتے ہیں۔ اہم وجوہات میں سے ایک ہڈی میں سے کیلشیم کی کمی ہے۔ ہماری ہڈی "کم قوت" کی حامل ہو جاتی ہے جب ہڈی کی معدنی کثافت نارمل سے کم تر ہو جاتی ہے، اور زیادہ شدید منظر نامے میں، بیماری کی کیفیت "آسٹیوپوروسس" پر منتج ہو سکتی ہے۔

آسٹیوپوروسس

آسٹیوپوروسس ہڈی کی میٹابولک بیماری ہے جس سے ہڈیوں کے معدنی کثافت (BMD) میں کمی واقع ہوتی ہے، آپ کی ہڈی کو کمزور اور آسانی سے ٹوٹنے والا بنا دیتی ہے؛ اتنی آسانی سے ٹوٹنے کے قابل کہ گرنا یا اس سے بھی ہلکا دباؤ جیسے جھکنا یا کھانسنے بھی فریکچر کا سبب بن سکتا ہے۔ دنیا بھر میں، 50 سال سے زائد عمر کی 3 خواتین میں سے 1 اور 5 مردوں میں سے 1 مرد آسٹیو پورٹک فریکچر کا تجربہ کر سکتا ہے۔ آسٹیو پورٹک فریکچر عام طور پر کولہے، کلائی یا ریڑھ کی ہڈی میں پائے جاتے ہیں۔ ریڑھ کی ہڈی کے ٹوٹ جانے کی وجہ سے جھکا ہوا پوسچر، قد میں کمی، اور کمر کے درد میں بہت زیادہ تکلیف ہوتی ہے۔ کولہے میں فریکچرز، آسٹیوپوروسس کے سب سے زیادہ سنگین نتائج، مستقل معذوری اور یہاں تک کہ موت کا سبب بن سکتے ہیں۔

ہڈیاں اپنے سے کیے جانے والے تقاضا جات کے مناسبت سے خود کو ہم آہنگ کر سکتی ہیں، اور مسلسل ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہوتی ہیں اور دوبارہ تشکیل پاتی ہیں۔ اس عمل میں، ہڈیوں کے ٹشوز کے چھوٹے چھوٹے حصے ہٹ جاتے ہیں اور ہڈیوں کے نئے ٹشوز اکٹھے ہو جاتے ہیں۔ چونکہ نوجوان بالغان میں شکست و ریخت کا شکار ہونے سے زیادہ ہڈی ہڈیوں کی تشکیل ہوتی ہے، لہذا ہڈیوں میں آہستہ

آہستہ کثافت میں 30 سال کی عمر تک اضافہ ہوتا ہے، جب وہ اپنی مضبوط ترین ساخت میں ہوتی ہیں۔ اس کے بعد، جیسے ہی شکست و ریخت بناوٹ پر غلبہ پا لیتی ہے تو، ہڈیوں میں آہستہ آہستہ کثافت میں کمی آتی ہے۔ جنسی ہارمون کی سطح کم ہونے کی وجہ سے اختتامِ حیض کے بعد ابتدائی چند سالوں میں خواتین ہڈیوں کے مواد کو تیزی سے کھو جاتی ہیں۔ عمر بڑھنے کے عمل کے ساتھ ہڈیوں کے مواد کا کھونا ایک معمول کی بات ہے، مگر کچھ لوگوں کو یہ آسٹیوپوروسس کی طرف لے جاتا ہے اور فریکچر کے بڑھتے ہوئے خطرہ کا باعث بن سکتا ہے۔ دوسرے عوامل جو آپ کے آسٹیوپوروسس کے خطرے کو بڑھاتے ہیں ان میں سوزش کی حالتیں شامل ہیں جیسے رمیٹی اینڈ آرٹھرائٹس، دائمی رکاوٹ آمیز پھیپڑوں کی خرابی، آسٹیوپوروسس کی فیملی ہسٹری، بعض مخصوص ادویات کا طویل مدتی استعمال جو کہ ہڈیوں کی مضبوطی یا ہارمون کی سطحات جیسا کہ اورل سٹیرائیڈ، میلانسورپشن مسائل، اور زائد شراب نوشی اور تمباکونوشی اس کی طرف لے جا سکتی ہے۔

ہانگ کانگ میں، ہپ اور/یا ورٹیبرل فریکچرز جو کہ آسٹیوپوروسس کی وجہ سے ہوتے ہیں صحت کے لیے بڑا خطرہ تصور ہوتے ہیں، جو کہ بالخصوص معمر افراد کو متاثر کرتے ہیں۔ ایک غیر فعال طرز زندگی جس میں بعض بیرون خانہ سرگرمیاں ہوں، اور غذا میں کم کیلشیم کا استعمال آسٹیوپوروسس کو فروغ دینے والے بعض اہم عوامل ہیں۔

آسٹیوپوروسس کی تشخیص

اگرچہ آسٹیوپوروسس کی تشخیص آپ کی ہڈی کی معدنی کثافت کے سکین کے نتائج پر مبنی ہے (مع "ڈوئل-انرجی ایکس-ری انجذاب"، مخفف بہ مختصراً DEXA یا DXA)، اس کا فیصلہ عمر، جنس، فریکچر کے خطرہ اور پچھلی چوٹ کی ہسٹری سمیت متعدد عوامل پر مبنی ہوگا۔

آسٹیوپوروسس کا معالجہ

ادویات کے علاج کو شروع کرنے سے پہلے، طرز زندگی میں تبدیلی (مثلاً مناسب ورزش، باقاعدہ خوراک، اور بیرون خانہ دھوپ) آسٹیوپوروسس کی کیفیت کو کم کرنے میں معاون ثابت ہو سکتی ہے۔

طرز زندگی "معالجہ"

طرز زندگی میں تبدیلیوں کی ضرورت ہوگی کیونکہ وہ آپ کی ہڈیوں کی صحت مند ہونے پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ باقاعدگی سے ورزش جیسے وزن اٹھانا اور مزاحمت کی مشقیں، مناسب کیلشیم اور وٹامن D کے ساتھ صحت مند غذا، شراب کی مقدار کو محدود کرنا اور تمباکو نوشی ترک کرنا آسٹیوپوروسس سے بچنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

روزانہ کیلشیم کی مقدار کو برقرار رکھیں اور وٹامن D لیے جانے کی سفارش کی جاتی ہے۔ وٹامن D

غذا سے جذب ہو کر اندر جاتا ہے لیکن سورج کی روشنی کا استعمال کرتے ہوئے جلد میں بھی تیار کیا جا سکتا ہے۔ آپ کے جسم کو خوراک سے کیلشیم جذب کرنے اور ہڈیوں میں شامل کرنے کے لیے وٹامن D کی ضرورت ہوتی ہے۔

ادویات سے معالجہ

اینٹی آسٹیوپوروسس ادویات نہ صرف ہڈیوں کے مواد میں اضافہ کرتی ہیں، بلکہ نمایاں طور پر فریکچر کے خطرے کو کم کرتی ہیں۔ ادویاتی سے علاج طرز زندگی میں تبدیلی کے ساتھ بہتر طور پر ہم آہنگ ہے۔

ہانگ کانگ میں رجسٹرڈ اینٹی آسٹیوپوروسس ادویات بذریعہ منہ دی جانے والی خوراک کی شکل میں ہیں (جیسے بسفاسفونیت ٹیبلٹس یا کیلسیٹریول کیپسولز) یا انجیکشن کی فارم (جیسے ڈینوسوماب، ٹیرپریٹائڈ) میں دستیاب ہیں۔ یہ سب مبنی بر نسخہ ادویات ہیں اور ڈاکٹر کی ہدایت پر سختی سے ان کی نگرانی میں لینی چاہئیں۔

بذریعہ منہ دی جانے والی اینٹی آسٹیوپوروسس ادویات

- عام مستعمل بذریعہ منہ دی جانے والی اینٹی آسٹیوپوروسس ادویات میں شامل ہیں:
1. بسفاسفونیتس: یہ ہڈی ٹوٹنے کی شرح میں کمی لاتی ہیں۔ ان کی مدد سے ہڈیوں کی مجموعی کثافت کو برقرار رکھنے میں مدد ملتی ہے اور یہ ہڈی کے فریکچر کے خطرے کو کم کرتی ہیں۔ مثالوں میں الینڈرونیت اور رائزڈرونیت شامل ہیں۔
 2. سلیکٹو ایسٹروجن ریسپٹر ماڈیولر (SERM): اس کا ایسٹروجن سے مماثل اثر ہڈیوں پر ہوتا ہے۔ یہ ہڈیوں کو زیادہ شکست و ریخت سے بچا کر آہستہ آہستہ انہیں بحال کرتا ہے، جو کہ عام طور پر اختتامِ حیض پر ہوتا ہے۔ SERM کے لیے، ریلوکسیفین واحد دوا ہے جو بعد از اختتامِ حیض خواتین میں آسٹیوپوروسس کے علاج اور روک تھام کے لیے دستیاب ہے۔
 3. کیلسیٹریول: یہ ایک اعلیٰ قوت کا حامل وٹامن D اینالوگ ہے۔ یہ کیلشیم اور فاسفیٹ کے انجذاب کو فروغ دیتا ہے جو ہڈیوں کے ڈھانچے کی تشکیل کے لیے دو اہم مواد ہیں۔ ادویات کا استعمال بعد از اختتامِ حیض آسٹیوپوروسس کے علاج کے لیے کیا جاتا ہے۔

عام طور پر، آسٹیوپوروسس کے لیے ابتدائی معالجہ کے طور پر بسفاسفونیت (جیسے الینڈرونیت، رائزڈرونیت) کی سفارش کی جاتی ہے۔ ریلوکسیفین (صرف خواتین کے لیے) ایک متبادل ہے اگر بسفاسفونیت معکوس علامت ظاہر کرے یا برداشت نہ کی جا سکے۔ کیلسیٹریول بعد میں اختتامِ حیض آسٹیوپوروسس کے لیے تجویز کی جاتی ہے۔

اینٹی آسٹیوپوروسس علاج شروع کرتے وقت، آپ کا ڈاکٹر آپ کو کیلشیم اور وٹامن D سپلیمنٹس بھی دے سکتا ہے اگر آپ کو یہ اپنی غذا سے کافی مقدار میں نہیں مل رہے ہیں۔

مارکیٹ میں، وٹامن D کی دو قسم کی تیاریوں کا عمل دیکھنے کو ملتا ہے۔ کیلسیٹریول ایک وٹامن D انالوگ ہے جس میں ڈاکٹر کے نسخے کی ضرورت ہوتی ہے۔ صرف نسخے کی دوا کے لیبل پر جیسے کیلسیٹریول پر، آپ کو متن "نسخہ دوا 處方藥物" نظر آئے گا۔ عام طور پر استعمال ہونے والے وٹامن D₃ پر مشتمل سپلیمنٹس کاؤنٹر پر خریدے جاسکتے ہیں۔

عمومی ضمنی اثرات اور احتیاطی تدابیر

احتیاطی تدابیر	عمومی ضمنی اثرات	اینٹی-آسٹیوپوروٹک دوا
• خالی پیٹ ادویات لیں (عموماً صبح کی پہلی چیز یہی ہو) کھڑے ہو کر ایک اچھے پوسچر میں پورے گلاس پانی کے ساتھ انہیں لیں۔ کھانے سے پرہیز کریں اور ادویات لینے کے بعد کم از کم 30 منٹ تک سیدھے پوسچر کو برقرار رکھیں۔ • علاج کے دوران ران، کولہے، یا درد کی کسی بھی تکلیف کی اطلاع دیں۔ • بسفوفونیت شروع کرنے سے پہلے دانتوں کا معائنہ کروائیں کیونکہ دوا جبڑے کی ہڈی کو متاثر کر سکتی ہے۔ • کانوں میں ہونے والی علامات (جیسے درد یا انفیکشن) سے آگاہ رہیں، خاص طور پر جب دیگر ادویات (جیسے اسٹیرائڈز، یا کینسر سے بچنے والی ادویات) کے ساتھ بسفاسفونیتس کا استعمال کیا جا رہا ہو کیونکہ بسفوفونیت ادویات کے باعث ائیرکینال کی ہڈی (آسٹیونیکروسس) کا مسئلہ بڑھا سکتا ہے۔ • ہائپوکلاسمیا بیماری، فعال پیپٹک امراض، اور اوسوفیگل اینارملٹیز (جیسے ریفلکس، اوسوفیگیٹیس، اوسوفیگیل سٹرکچر یا اچالاسیا) کے شکار افراد میں معکوس علامات ہوتی ہیں؛ اور ان ادویات کو حساسیت کی معلوم ہسٹری کے ساتھ استعمال نہیں کیا جانا چاہیے۔	• متلی • پیٹ کا درد • آنتوں میں گڑبڑ • پاخانے میں تبدیلی • نگلنے میں دشواری • مسکلو سکیلٹل درد • سر درد	1. بسفوفونیت

• گردوں کی خرابی میں احتیاط کے ساتھ استعمال کریں۔		
وینس تھرومبوٹمولوزم، بغیر تشخیص شدہ یوٹیرن بلیڈنگ، اینڈومیٹریل کینسر، کولیسٹیسس کی ہسٹری والے مریضوں میں مقابل، یا جانا جاتا ہائپر سنسٹیوٹی جگر کی خرابی میں استعمال سے گریز کریں۔ معمولی سے اعتدال پسند گردوں کی خرابی میں احتیاط کے ساتھ استعمال کریں، شدید خرابی سے بچیں۔	• ہاٹ فلشز • ٹانگ میں کریمپس • پیریفرل اوڈیما • انفلوئنزا-جیسی علامات	2. ریلوکسیفین
• ہائی بلڈ کیلشیئم لیول (ہائپرکلیسمیا) پر بیماریوں کا شکار مریضوں میں معکوس علامات ہوتی ہیں، میٹاسٹیک کیلسیفیکیشن کا ثبوت ملتا ہے، وٹامن D زہریلا پن؛ یا ہائپر سینسٹیوٹی دیکھنے کو ملتی ہے۔ • کیلسیٹریول کے علاج کے دوران، دیگر تمام وٹامن D سپلیمنٹس (بشمول وٹامن D فورٹیفائیڈ فوڈ اسٹف) کو روکا جانا چاہیے۔ • ہائپرکالسمیا کی علامتوں سے آگاہ رہیں (جیسے سر درد، الٹی، قبض، اور بھوک میں کمی)۔ خون میں کیلشیئم کی بہت زیادہ سطح کے نتیجے میں بخار، پیاس، اضافی پیشاب، پیٹ درد یا دل کی ناہموار دھڑکن کی علامات ہو سکتی ہیں۔ • موزوں مقدار میں سیال پیئیں، اور پانی کی کمی سے بچیں۔ • اپنے ڈاکٹروں کو بتائیں کہ اگر آپ دوسری ادویات بھی لے رہے ہیں (جیسے تھیازائڈ ڈائیورٹیکس، اینٹاسیڈز، یا ڈیجیٹلس)۔	• ہائی بلڈ کیلشیئم لیول (ہائپرکلیسمیا) • سر درد • پیٹ کا درد، متلی • خارش • پیشاب کی نالی کا انفیکشن	3۔ کیلسیٹریول

- صحت مند طرز زندگی کو برقرار رکھیں:
- تمباکو نوشی سے پرہیز کریں۔ تمباکو نوشی سے ہڈیوں کی تشکیل میں کمی واقع ہوتی ہے اور فریکچر ہونے کا امکان بڑھ جاتا ہے۔
- ضرورت سے زیادہ شراب سے پرہیز کریں۔ بہت زیادہ شراب پینا ہڈیوں کی تشکیل کو کم کر سکتا ہے اور زوال کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔
- ورزش 19 سے 64 سال کی عمر کے بالغ افراد کو ہر ہفتے کم سے کم 150 منٹ (2 گھنٹے اور 30 منٹ) کی معتدل کسرتی سرگرمی کرنا چاہیے، جیسے سائیکلنگ یا تیز چلنا۔ وزن اٹھانے والی ورزش اور مزاحمتی ورزش جیسے چلنا اور تائی چی ہڈیوں کی کثافت کو بہتر بنانے اور آسٹیوپوروسس کی روک تھام کے لیے مفید ہیں۔
- موزوں کیلشیم اور وٹامن D کے ساتھ صحت مند متوازن غذا کھائیں۔ مضبوط ہڈیوں کو برقرار رکھنے کے لیے کیلشیم ضروری ہے۔ آپ کو ایک دن میں کم سے کم 700 ملی گرام لینے کی سفارش کی جاتی ہے، جو ایک ڈبہ دودھ کے برابر ہے۔ دیگر کیلشیم سے بھرپور کھانے میں سبز پتوں والی سبزیوں، خشک میوہ جات، ٹوفو اور دہی شامل ہیں۔

- گرنے سے بچاؤ کے لیے احتیاطی تدابیر اختیار کریں:
- بغیر-پہسلن تلوؤں کے ساتھ کم اونچائی کی ایڑی والے جوتے پہنیں۔
- اپنے گھر کی راہ میں حائل رکاوٹوں کے لیے جانچ پڑتال کریں جو آپ کے لیے پھسلنے یا گرنے کا سبب بن سکتی ہیں، بشمول بجلی کی تاریں، راہ میں پڑی دریاں اور پھسلنے والی سطوح۔
- گرنے سے بچنے کے لیے کمرے کو روشن و منور رکھیں۔
- اگر آپ ماحول کے بارے میں حساسیت رکھتے ہوں تو چشمہ لگائیں یا سماعت کی مدد کے لیے آلہ استعمال کریں۔

- سورج کی روشنی کا سامنا کریں: سورج کی روشنی وٹامن D کی تیاری کو تیز کرتی ہے، جو آپ کے جسم کو کیلشیم انجذاب کرنے میں مدد کرتا ہے۔ بغیر کسی سن سکرین (دن میں 10 منٹ) سورج کی روشنی براہ راست لینا آپ کو کافی وٹامن D فراہم کرتا ہے۔

اپنے ڈاکٹر سے بات چیت

- اس بات کا یقین کرنے کے لیے کہ یہ آپ کے لیے موزوں ہے آپ ورزش کا نیا پروگرام شروع کرنے سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔
- ایسی ادویات نہ لیں جو آپ کو غنودگی کا شکار بنا سکیں یا آپ کا بلڈ پریشر بہت ہی کم ہو جائے اور آپ کے گرنے کا خطرہ بڑھ جائے۔ اپنے ڈاکٹر سے بات کریں اگر آپ کو غنودگی ہے جو آپ کی ادویات سے منسلک ہو سکتی ہے۔
- علاج کے بہترین آپشن کے لیے اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔ آپ کا ڈاکٹر آپ کی حالت اور ادویات کے بارے میں آپ کے ردعمل پر غور کرنے کے بعد آپ کے لیے انتہائی مناسب ادویات تجویز کرے گا۔

- شیڈول کے مطابق فالو اپ میڈیکل اپوائنٹمنٹ میں شرکت کریں۔ اینٹی آسٹیو پورٹک ادویات کو جاری رکھنے کی ضرورت کا آپ کے علاج کے فوائد کی بنیاد پر وقتاً فوقتاً آپ کے ڈاکٹر کے ذریعے دوبارہ جائزہ لیا جانا چاہیے۔
- کسی بھی غیر معمولی اور سنگین ضمنی اثرات کے بارے میں دھیان دیں جو فروغ پاسکتی ہے۔ اگر آپ کو ایسی علامات کا سامنا کرنا پڑتا ہے تو فوری طور پر اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔
- اپنے ڈاکٹر کو اپنی میڈیکل ہسٹری سے آگاہ کریں، کیونکہ کچھ بیماریاں خصوصی احتیاطی تدابیر کے اقدامات کا تقاضا کر سکتی ہیں۔

اینٹی آسٹیوپورٹک ادویات کی سٹوریج

اینٹی آسٹیوپورٹک ادویات ٹھنڈی اور خشک جگہ پر رکھنی چاہیے۔ جب تک کہ لیبل پر واضح نہیں کیا جاتا ہے، ادویات کو ریفریجریٹر میں محفوظ نہیں کیا جانا چاہیے۔ مزید برآں، بچوں کے لیے ناقابل رسائی جگہوں پر اینٹی آسٹیوپورٹک ادویات مناسب طریقے سے رکھنی چاہیے تاکہ ان کی طرف سے حادثاتی طور پر ان کے نگلے جانے سے انہیں روکا جاسکے۔

اقرارنامہ: ڈرگ آفس پروفیشنل ڈویلپمنٹ اینڈ کوالٹی انشورنس سروس (PDQAS) کا اس مضمون کی تیاری میں ان کی گراں قدر شراکت پر شکریہ ادا کرنا چاہتا ہے۔

ڈرگ آفس
ہیلتھ ڈیپارٹمنٹ
جون 2020