

قبض کشاہ اور دست کی دوا

- قبض اور اسہال
- علاج کا استعمال
- مصنوعات کی قسم
- دست آورادویہ کی درجہ بندی
- دست آورادویہ کے عام منفی اثرات اور احتیاطی تدابیر
- دست آورادویہ لینے کے بارے میں عمومی مشورہ
- دست کی دوا کی درجہ بندی
- دست کی دوا کے عام منفی اثرات اور احتیاطی تدابیر
- دست کی دوا لینے کے بارے میں عمومی مشورہ
- اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں
- قبض کشاہ اور دست کی ادویات کا ذخیرہ

قبض اور دست

رفع حاجت کی عادت
رفع حاجت (پاخانے خارج ہونے کا وقت کا انداز) افراد کے مابین بہت مختلف ہوتا ہے۔

قبض
قبض کی وضاحت کرنا مشکل ہے لیکن عام طور پر ان میں مندرجہ ذیل خصوصیات ہیں:

- رفع حاجت کا کم آنا۔
- پاخانہ خارج ہونے پر خود کو دبانا پڑتا ہے
- پاخانے سخت اور گٹھلی دار ہیں
- مقعد کے ارد گرد مسدود ہونے کا احساس
- پاخانہ خارج ہونے پر درد ہونا

قبض پیٹ میں تکلیف ، بھوک میں کمی ، انبار (بواسیر) ، خون بہہ جانے والے پاخانے اور یہاں تک کہ پیٹھ میں تکلیف کا باعث بن سکتی ہے۔

قبض کی وجہ میں کھانے کی ناقص عادات (جیسے نامناسب فائبر والا کھانا اور پانی کی مقدار) ، ورزش کی ناقص عادات ، اور بیت الخلا جانے کی خواہش کو عارضی طور پر تاخیر کرنا بھی شامل ہے۔ اس کے علاوہ جذبات ، دوائیں اور بنیادی طبی حالتوں سے بھی قبض کا سبب بن سکتا ہے۔

اسہال
اگر آپ کو ڈھیلا اور پانی جیسا پاخانہ ہے تو، یہ اسہال ہوسکتا ہے۔

اسہال کی صورت میں، پیٹ میں درد کے علاوہ، آپ کو متلی اور الٹی ہوسکتی ہے۔ آپ کے مقعد کا علاقہ بھی سرخ ہوسکتا ہے۔ چونکہ آپ پاخانے کے ذریعے زیادہ پانی ضائع کر رہے ہیں، لہذا آپ کو کمزوری محسوس ہوسکتی ہے۔ بعض اوقات، اسہال میں سرکا درد اور بخار ہوتا ہے۔

اسہال عام طور پر ناقص اصول صحت کے کھانے (مثلاً کچا اور آلودہ کھانا) اور گندہ پانی پینے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ ناقص ذاتی اصول صحت سے اسہال کا مسئلہ بڑھ سکتا ہے۔ ان کے علاوہ ادویات، جذبات اور دیگر بنیادی طبی حالت بھی اسہال کا سبب بن سکتی ہے۔

علاج کا استعمال

(I) قبض کے لیے

قبض کے زیادہ تر معاملات میں ، طرز زندگی میں سادہ سی تبدیلیاں اور زیادہ فائبر سے غذا میں ترمیم اور سیال کی مقدار میں اضافہ قبض کے علامات کو دور کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ ایسی حالت میں جہاں قبض کسی ادویات کے منفی اثرات یا بنیادی طبی حالت کی وجہ سے ہوتی ہے تو، صحت کی دیکھ بھال کرنے والے سے رجوع کریں تاکہ یہ معلوم ہوسکے کہ آیا کسی اور دوائی پر جانے کی ضرورت ہے جس سے قبض کا امکان نہ ہو، یا پہلے بنیادی بیماری کے علاج پر غور کریں۔ تاہم ، جب یہ غیر موثر یا ناقابل علاج ہوں تو، طبی مشاورت سے قبض کشا دوا کا استعمال کیا جا سکتا ہے۔

(II) اسہال کے لیے

اسہال کے زیادہ تر معاملات خود ہی ٹھیک ہو جاتے ہیں، اس کا مطلب ہے کہ اسہال بغیر علاج کیے کچھ دن بعد ہی ٹھیک ہوسکتا ہے۔ شدید یا مستقل اسہال میں ، پانی کی کمی سے بچنے کے لیے کافی مقدار میں پانی پینے اور الیکٹروائٹس کو بھرنا بنیادی اہمیت کا حامل ہے۔ دست کی دوا کی شاذ و نادر ہی ضروری ہے ، لیکن صحت کی دیکھ بھال کے پیشہ ور افراد کے مشورے سے ایک مختصر کورس کو علامتی تکلیف اور بار بار رفع حاجت سے ہونے والی تکلیف کو کم کرنے کے لئے مفید سمجھا جاسکتا ہے۔

مصنوعات کی قسم

زیادہ تر قبض کشا اور دست کی دوائیاں کاونٹر پر موجود ادویات ہیں اور کھانے والی ادویات گولیاں، کپسول ، پاؤڈر وغیرہ کی شکل میں لی جاتی ہیں۔ قبض کے سخت پاخانے کیلئے، ریکٹل کی تیاریاں جیسے سوپوزٹریز یا اینیما پر غور کیا جاسکتا ہے۔

دست آورادویہ کی درجہ بندی

عام طور پر ، دست آورادویہ کو چار اہم اقسام میں درجہ بندی کیا جاسکتا ہے: ہلک دست آورادویہ، محرک دست آورادویہ، اسٹمک دست آورادویہ اور پاخانے کو نرم کرنے والے۔

ہلک دست آورادویہ نرم اور بھاری پاخانہ تشکیل دے کر اور آنتوں کے پٹھوں کے سنکچن کو فروغ دینے سے قبض کو دور کرتے ہیں۔ انہیں عام طور پر سب سے محفوظ سمجھا جاتا ہے اور وہ چھوٹے سخت پاخانہ والے مریضوں کے لئے موزوں ہیں۔ اس کے باوجود، وہ کچھ دن کے استعمال کے بعد کام نہیں کرتے اور مریضوں کو کافی مقدار میں پانی لینے کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہلک دست آورادویہ کی مثالوں میں میتھیل سیلولوز ، گندم کی چوکر ، اسپاگول، سانیلیم اور اسٹیرکولیا شامل ہیں۔

آنتوں کے پٹھوں کے سنکچن کو متحرک کر کے محرک دست آورادویہ رفع حاجت کو تیز کرتے ہیں۔ محرک دست آورادویہ کی مثالیں بیساکوڈیل ، سینا ، گلیسٹرول اور سوڈیم پیکوسلفیٹ ہیں۔ ان میں ہلک دست آورادویہ کی نسبت تیز رفتار آغاز (تقریباً 6 سے 12 گھنٹے) ہوتا ہے اور عام طور پر رات کے وقت دیئے جاتے ہیں تاکہ اگلی صبح پاخانہ آسکے۔ ، عام طور پر گلیسرول سوپوزٹریز کا استعمال کیا جاتا ہے جب رفع حاجت کی ضرورت تیزی ہوتی ہے، جس کا عمل تقریباً 15 سے 30 منٹ تک شروع ہوتا ہے۔

اوسموٹک دست آورادویہ پاخانے میں پانی کو کھینچتے ہیں اور بھاری اور معتدل پاخانے کی سہولت دیتے ہیں۔ مثالوں میں میکروگولز ، سیلین دست آورادویہ جیسے میگنیشیم ہائیڈرو آکسائیڈ ، اور کم جذب شدہ شکر جیسے لیکٹولوز یا سوربیٹول شامل ہیں۔

پاخانہ نرم کرنے والے پاخانے میں نمی ڈالتے ہیں اور جسم سے باہر نکلنے میں انہیں نرم اور آسان بناتے ہیں۔ انہوں نے بواسیر یا مقعد ودر میں مبتلا مریضوں کے لیے، یا ان لوگوں کے لئے قدرتی طور پر مؤثر ہے جیسے بوڑھے یا موجودہ دل کی بیماری کا شکار مریضوں کے لئے قدر میں اضافہ کیا ہے۔ ڈوکاسیٹ اس کی ایک مثال ہے۔

دست آورادویہ کے عام منفی اثرات اور احتیاطی تدابیر

دست آورادویہ کی اقسام	عام منفی اثرات	احتیاطی تدابیر
-----------------------	----------------	----------------

1. بلک دست اور ادویہ • پھولنا اور پیٹ پھولنا • پیٹ کا پھیلاؤ • معدے کی آنتوں میں رکاوٹ • یا اثر • انتہائی حساسیت	• کافی مقدار میں پانی کے ساتھ لے جانا چاہئے ، بصورت دیگر رکاوٹ کا خطرہ بڑھائیں ہیں • سونے سے پہلے فوری طور پر نہیں لیا جانا چاہئے • بزرگوں ، یا کمزور مریضوں ، یا آنتوں کو تنگ کرنے یا حرکت پذیری میں کمی لانے والوں میں احتیاط کے ساتھ استعمال کریں • نگلنے ، آنتوں کی رکاوٹ اور فال کی خرابی میں دشواری کے مریضوں میں استعمال سے پرہیز کریں
2. محرک دست اور ادویہ • پیٹ میں درد • متلی اور قے • اسہال • مقامی جلن اگر سوپسوٹری تیاری استعمال کی جائے • رواداری	• آنتوں کی رکاوٹ ، شدید سوزش کی آنت کی بیماری اور شدید پانی کی کمی کے مریضوں میں استعمال سے پرہیز کریں
3. اوسموٹک دست اور ادویہ • پیٹ کا درد • اپہارہ اور پیٹ • متلی اور قے	• آنتوں کی رکاوٹ والے مریضوں میں استعمال سے پرہیز کریں • خُون میں گلیکٹوز کی زیادتی والے مریضوں میں لیبیکٹوز کے استعمال سے پرہیز کریں • گردوں اور جگر کی خرابی کے مریضوں میں سیلین دست اور ادویہ کے استعمال سے پرہیز کریں • دل کی بیماری کے مریضوں میں سیلین دست اور ادویہ کے استعمال سے پرہیز کریں ، کیوں کہ سیلین دست اور ادویات میں سوڈیم نمک ہوتا ہے • آنتوں کی نالی کی شدید سوزش والی صورتحال جیسے کروبز کی بیماری اور السرسی کولائٹس کے مریضوں میں میکروگولز کے استعمال سے پرہیز کریں۔
4. پاخانہ نرم کرنے والی ادویہ • پیٹ میں درد • متلی • جلد پر خارش	• آنتوں کی رکاوٹ والے مریضوں میں استعمال سے پرہیز کریں

دست اور ادویہ لینے کے بارے میں عمومی مشورہ

- دست اور ادویہ صرف کبھی کبھار اور قلیل مدتی بنیاد پر لیا جانا چاہئے۔
- دست اور ادویہ کی زیادتی جسم میں پانی کی کمی اور متوازن سطح پر نمکیات اور معدنیات کا سبب بن سکتی ہے۔
- دست اور ادویہ کا طویل مدتی استعمال انحصار اور آنتوں کی افعال میں کمی کا باعث بن سکتا ہے۔
- دست اور ادویہ کا متعدد اجزاء کے اضطراب سنگل جزو سے زیادہ موثر نہیں ہوسکتے ہیں ، لیکن ان کے منفی اثرات کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔

- کسی بھی دوائی کا استعمال کرنے سے پہلے قبض کو روکنے اور اس کے انتظام کے لیے آسان زندگی کی موافقت کریں ، جیسے اعلیٰ فائبر کھانا کھانا، کافی مقدار میں پانی پینا، اور باقاعدگی سے ورزش کرنا۔ یاد رکھیں، اپنے پاخانے کو خارج کرنے کے لیے قدرتی عمل میں دیر نہ کریں۔
- دست آورادوبہ کو ایک پتلا ہونے کی امداد کے طور پر غلط استعمال کیا گیا ہے۔ صرف متوازن غذا اور باقاعدہ جسمانی سرگرمی ہی جسمانی مثالی وزن کے حصول اور برقرار رکھنے کے طریقے ہیں۔ موٹاپا کے بارے میں مزید معلومات کے لئے براہ کرم درج ذیل لنک سے رجوع کریں:
<http://www.chp.gov.hk/en/content/9/25/8802.html>

دست کی دوا کی درجہ بندی

دست کی دوا کو دو اہم اقسام میں درجہ بندی کیا جاسکتا ہے: اشتہور بنٹس اور اینٹی موٹیلٹی دوائیں۔

جراثیم کے زہر کو جذب کرنے والے ریبنٹ اور بیکٹیریل ٹاکسن یا دیگر مادوں کو جو اسہال کا سبب بنتا ہے کو باندھ اور غیر فعال کرتا ہے ، تاہم ، ان کا عمل غیر مخصوص ہے اور گٹ میں غذائی اجزاء ، ہاضمہ انزائمز یا ادویات کو بھی جذب کرسکتا ہے۔ کاولن مشتبہوں کی ایک مثال ہے۔

اینٹی موٹیلٹی دوائیں رفع حاجت کو سست کر کے کام کرتی ہیں ، جس سے پاخانے سے زیادہ پانی جذب ہوتا ہے اور اس سے پاخانہ ہوتا ہے اور رفع حاجت کم ہوتی جاتی ہے۔ ان کی مثالوں میں لوپیرمائڈ اور ڈیفین اکسانٹیٹ شامل ہیں۔

لیکن اسہال کے لیے بچوں میں دست کی دوا سے بہترین پریز کرنا چاہئے۔ طبی مشورے کے بغیر دوائیں دینے کی کوشش نہ کریں۔ بالغ افراد کے لیے، براہ کرم اپنی دوا کے لیبل پر دی گئی ہدایات پر عمل کریں۔ ناجائز یا ضرورت سے زیادہ خوراک کا استعمال نہ کریں۔

دست کی دوا کے عام منفی اثرات اور احتیاطی تدابیر

دست کی دوا کی اقسام	منفی اثرات	احتیاطی تدابیر
1. جراثیم کے زہر کو جذب کرنے والی دوا	• قبض • پھولنا • مکمل پن	• شدید اسہال کے لئے استعمال نہیں کی جاتی ہے
2. اینٹی موٹیلٹی دوائیں	• پیٹ کا پھولنا یا درد • متلی اور قے • منہ کا خشک ہونا • قبض • چکر آنا • غنودگی • جلدی خارش	• پیٹ میں درد، یا اینٹی بائیوٹک سے وابستہ کولائٹس کے مریضوں کو دینے سے پرہیز کرنا چاہئے • جگر کی بیماری والے مریضوں میں احتیاط کے ساتھ استعمال کریں

دست کی دوا لینے کے بارے میں عمومی مشورہ

- دست کی دوا صرف کبھی کبھار اور قلیل مدتی بنیاد پر لیا جانا چاہئے۔
- دست کی دوا اسہال کی علامتی امداد کے لیے استعمال کیا جاتا ہے اور یہ شفا بخش نہیں ہے۔
- پینے والے ریہائیڈریشن محلول، اگرچہ دست کی دوا نہیں ہے، اسہال کے مریض، خاص طور پر شدید اسہال والے مریضوں کے لئے مائعات کی بھرپائی کے لئے اکثر اولین ترجیح کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ اور بچوں کے لئے موزوں ہے۔

- کسی بھی دوائی کا استعمال کرنے سے پہلے اسپال کی روک تھام اور انتظام کے لیے سادہ زندگی کی موافقت کریں ، جیسے کافی مقدار میں آرام کرنا، چربی ، مسالہ دار یا بھاری خوراک سے پرہیز کرنا اور پانی کی کمی کو پورا کرنے کے لئے کافی مقدار میں پانی پینا۔
- کچھ دوائیں اسپال کا باعث بن سکتی ہیں۔ برائے کرم اپنے ڈاکٹر سے پوچھیں کہ آیا اسپال دی جانے والی دوا کا عام منفی اثر ہے۔

اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں

- اگر آپ کے پاخانے کے نمونوں یا عادات میں اچانک تبدیلیاں آرہی ہیں یا اگر خون یا بلغم سے ڈھیلا پاخانہ ہو تو، یہ آنت کی کچھ سنگین بیماریوں کا اشارہ ہو سکتا ہے، اور آپ کو جلد سے جلد ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہئے۔
- بچوں کو ڈاکٹر کے مشورے کے بغیر قبض کشاہ اور دست کی دوا نہ دیں۔
- اگر آپ حاملہ یا دودھ پلانے والی ہیں تو قبض کشاہ اور دست کی دوا کے استعمال سے پہلے طبی مشورہ لیں۔
- جب آپ کو رفع حاجت کا مسئلہ ہوتا ہے جیسے آنتوں کا حساس سنڈروم تو قبض کشاہ اور دست کی دوا استعمال کرنے سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔
- اگر آپ دست آور ادویہ پر انحصار کرتے ہیں تو اپنے ڈاکٹر سے پوچھیں کہ دست آور ادویہ سے بتدریج کیسے دستبردار ہوں۔
- اگر آپ کو اسپال ایک ہفتہ سے زیادہ لمبے عرصے تک رہتا ہے اور اسکے ساتھ مستقل قے ہو جائے تو اپنے ڈاکٹر سے ملیں۔

قبض کشاہ اور دست کی ادویات کا ذخیرہ

قبض کشاہ اور دست کی ادویات کو ٹھنڈی اور خشک جگہ پر رکھا جانا چاہئے۔ جب تک کہ لیبل پر واضح نہیں کیا جائے، ادویات کو فرج میں محفوظ نہیں کیا جانا چاہئے۔ مزید برآں ، بچوں کے ناقابل رسائی جگہوں پر ادویات کو مناسب طریقے سے رکھنا چاہئے تاکہ حادثاتی طور پر ادخال سے بچا جاسکے۔

اعتراف: ڈرگ آفس پیشہ ورانہ ترقی اور کوالٹی اشورینس (PD&QA) کا اس مضمون کی تیاری میں ان کی گراں قدر شراکت پر شکریہ ادا کرنا چاہتا ہے۔

ڈرگ آفس
محکمہ صحت
جنوری 2018