

زبانی مانع حمل ادویات

- مانع حمل
- زبانی مانع حمل کی اقسام
- عام ضمنی اثرات اور احتیاطی تدابیر
- ہنگامی مانع حمل
- زبانی مانع حمل ادویات لینے کے بارے میں عمومی مشورہ
- اپنے ڈاکٹر کے ساتھ بات چیت
- ادویات کا ذخیرہ
- زبانی مانع حمل ادویات کے بارے میں مزید معلومات

مانع حمل

مانع حمل خاندانی منصوبہ بندی کی اجازت دیتا ہے اور خواتین کو حاملہ ہونے کا انتخاب کرنے کا اختیار دیتا ہے۔ مانع حمل کے مختلف طریقے دستیاب ہیں جن میں مشترکہ زبانی مانع حمل ادویات، صرف پروجسٹوجن گولی، مانع حمل امپلانٹس/انجیکشن، مانع حمل پیچ، انٹرا یوٹرن ڈیوائس، نس بندی، کنڈوم، ڈایافرام اور ٹوپیاں وغیرہ شامل ہیں۔ مانع حمل طریقوں کا انتخاب طبی حالات جیسے عوامل پر منحصر ہے۔ ذاتی ترجیحات اور افراد کے لیے تعویل کو یقینی بنانے کے لیے موزوں ترین ذریعہ۔ یہ نوٹ کرنا ضروری ہے کہ مانع حمل کے زیادہ تر طریقے جنسی طور پر منتقل ہونے والی بیماریوں (STDs) کے خلاف تحفظ فراہم نہیں کرتے ہیں بشمول (Acquired Immunodeficiency Syndrome (AIDS))۔ اس طرح، اضافی تحفظ جیسے کنڈوم کو ہمیشہ STDs سے بچانے کے لیے استعمال کیا جانا چاہیے۔

زبانی مانع حمل کی اقسام

زبانی مانع حمل گولیاں، جب مسلسل اور صحیح طریقے سے لی جائیں، انتہائی قابل اعتماد (99% سے زیادہ موثر) اور التے کے قابل ہوتی ہیں۔ ان میں ہارمونز ہوتے ہیں اور درج ذیل میں سے ایک یا زیادہ میکانزم کے ذریعے حمل کو روکتے ہیں:

- یضہ دانی کو ہر ماہ انڈا چھوڑنے سے روکنا؛
- بچہ دانی کے استر میں انڈے کی امپلانٹیشن کو روکنے کے لیے رحم کی استر کی نشوونما کو روکنا؛ اور
- سپرمز اور انڈے کو ملنے سے روکنے کے لیے سروائیکل بلغم کو گاڑھا کرنا۔

ان کی ساخت کے مطابق، زبانی مانع حمل گولیوں کو 2 اقسام میں تقسیم کیا جا سکتا ہے:

- مشترکہ زبانی مانع حمل گولیاں؛
- صرف پروجسٹوجن گولیاں۔

اگرچہ زبانی مانع حمل گولیوں میں سے بہت سے بغیر کاؤنٹر خریدی جا سکتی ہیں، ان میں سے کچھ صرف مہاسوں کے علاج کے لیے نسخے کی دوائیں ہیں۔ مانع حمل گولیوں کا استعمال ڈاکٹر کے مشورے کے تحت ہونا چاہیے اور مسلسل استعمال کی مناسبت کا اندازہ لگانے کے لیے صحت کی دیکھ بھال کرنے والے پیشہ ور افراد کو متواتر جائزہ (سالانہ سے زیادہ نہیں) کرنا چاہیے۔

مشترکہ زبانی مانع حمل (COC) گولیاں

COC گولیوں کو عام طور پر 'گولی' کہا جاتا ہے اور اس میں دو ہارمون ہوتے ہیں، یعنی ایک ایسٹروجن اور ایک پروجسٹوجن۔ ایسٹروجن اور پروجسٹوجن بیضہ دانی کو انڈے کے اخراج سے روکتے ہیں۔ اگرچہ یہ گولی حمل کو روکنے کے لیے استعمال کی جاتی ہے، لیکن یہ ماہواری کی خرابیوں جیسے کہ پیریڈ درد اور اینڈومیٹرائیوسس کے علاج میں بھی استعمال کی جا سکتی ہے۔ ایسی گولیاں جن میں غیر اینڈروجینک پروجسٹوجن (مثلاً سائپرٹرون) کا استعمال اکثر ان خواتین میں مہاسوں کے علاج میں کیا جاتا ہے جنہیں مانع حمل ادویات کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔

COC گولیاں مونوفاسک اور ملٹی فاسک تیاریوں میں دستیاب ہیں۔ مونوفاسک تیاریوں میں ایسٹروجینک اور پروجسٹوجینک مواد دونوں کی ایک مقررہ خوراک کا مجموعہ ہوتا ہے جبکہ ملٹی فاسک تیاریوں میں استعمال ہونے والے پروجسٹوجن اور/یا ایسٹروجن جسم میں قدرتی ہارمونل رطوبت کی نقل کرتے ہوئے پورے دور میں مختلف ہوتے ہیں۔ COC گولیوں میں سب سے زیادہ استعمال ہونے والا ایسٹروجن ایتھینائیلوسٹراڈیول ہے۔ پروجسٹوجنز جو عام طور پر گولی میں استعمال ہوتے ہیں ان میں لیونورجسٹریل، ڈیسوجسٹریل، جیسٹوڈن، ڈروسپیرینون، ڈائینوجسٹ وغیرہ شامل ہیں۔

COC گولیاں عام طور پر اگلا پیک شروع کرنے سے پہلے 21 دن تک 7 ٹیبلیٹ فری دنوں کے ساتھ لی جاتی ہیں۔ کچھ تیاریوں میں 7 گولیاں شامل ہو سکتی ہیں جن میں کوئی فعال اجزاء شامل نہیں ہیں تاکہ صارفین کو ٹیبلیٹ سے پاک دنوں کی گنتی نہ کرنی پڑے۔

صرف پروجسٹوجن گولیاں

صرف پروجسٹوجن گولیاں (POPs) میں صرف ایک ہارمون، مصنوعی پروجسٹوجن ہوتا ہے، اور اسے منی پل کے نام سے جانا جاتا ہے۔ تمام POPs سروائیکل بلغم کو گاڑھا کر کے سپرم کی نقل و حمل کو مشکل بناتا ہے اور بچہ دانی کی اسٹر کو پتلا رکھ کر اس طرح فرٹیلائزڈ انڈے کی امپلائنٹیشن کے لیے ناموافق ماحول کا باعث بنتا ہے۔ اس کے علاوہ، POPs بیضہ دانی کو انڈے کے اخراج میں روکتے ہیں لیکن یہ اثر متغیر ہو سکتا ہے۔ فی الحال، ڈیسوجیسٹریل پر مشتمل منی پل ہانگ کانگ میں دستیاب واحد POP ہے۔ COC گولیوں کے برعکس، منی پل بغیر کسی وقفے کے مسلسل لی جاتی ہے۔ اسے ماہواری کے دوران کسی بھی دن شروع کیا جا سکتا ہے بشرطیکہ عورت حاملہ نہ ہو، اور اسے ہر روز ایک ہی وقت میں لینا چاہیے۔

عام ضمنی اثرات اور احتیاطی تدابیر

احتیاطی تدابیر	عام ضمنی اثرات	زبانی مانع حمل گولیوں کی اقسام
<ul style="list-style-type: none"> ● ایسے مریضوں سے پرہیز کریں جو دودھ پلانے والے، موٹے، 35 سال یا اس سے زیادہ عمر کے تمباکو نوشی کرتے ہیں۔ ● ذیابیطس، ہائی بلڈ پریشر، پیدائشی یا پہلے سے موجود دل کی بیماریاں، venous thromboembolism کی خاندانی تاریخ کے مریضوں میں پرہیز کریں ● دماغی امراض، وینس تھرومبوسس، ایملوزم، چھاتی کا کینسر، شدید ہائی بلڈ پریشر، جگر کی شدید بیماریاں، شدید درد شقیقہ، اندام نہانی سے بغیر تشخیص شدہ خون بہنے والے مریضوں میں متضاد ● اگر آپ کی ٹانگ، سینے یا پیٹ میں مسلسل درد رہتا ہے تو فوری طور پر گولی لینا بند کریں اور مانع حمل حمل کا دوسرا غیر ہارمونل طریقہ استعمال کریں۔ 	<ul style="list-style-type: none"> ● متلی، الٹی ● چھاتی میں درد ● وزن میں اضافہ ● پانی برقرار رکھنا ● جنسی خواہش میں تبدیلیاں ● گولی لینے کے پہلے 2 سے 3 ہفتوں میں بریک تھرو خون بہنا عام ہے۔ ● سر درد ● مزاج میں تبدیلی ● چکر آنا۔ ● ڈپریشن ● ہائی بلڈ پریشر ● پھیپھڑوں اور ٹانگوں کو فراہم کرنے والی خون کی نالیوں میں خون کے جمنے 	<p>1. مشترکہ زبانی مانع حمل گولیاں</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● اگر گولی 12 گھنٹے سے زیادہ کے لیے چھوٹ جائے تو مانع حمل کا اضافی طریقہ 7 دن تک استعمال کیا جانا چاہیے یا بصورت دیگر پروڈکٹ لیبلنگ میں بیان کیا گیا ہے۔ ● مالاہیسورپشن سنڈروم کی تاریخ، فعال ڈمبگرنٹی سسٹ، ماضی کے ایکٹوپک حمل، اور چھاتی کے کینسر کی تاریخ والے مریضوں میں پرہیز کریں۔ ● غیر تشخیص شدہ اندام نہانی سے خون بہنے، شدید شریان کی بیماری اور جگر کی شدید بیماری والے مریضوں میں متضاد ● ڈمبگرنٹی سسٹ تیار کرنے کا زیادہ موقع 	<ul style="list-style-type: none"> ● ماہواری کا بے قاعدہ خون بہنا ● متلی، الٹی ● چھاتی میں درد ● وزن میں اضافہ ● سر درد ● جنسی خواہش میں کمی ● ڈپریشن 	<p>2. صرف پروجسٹوجن گولیاں</p>

ہنگامی مانع حمل

ہنگامی مانع حمل غیر محفوظ جنسی ملاپ کے بعد یا دیگر مانع حمل طریقوں کی ناکامی کی وجہ سے حمل کو روکنے کا ایک طریقہ ہے۔ اسے بعض اوقات 'گولی کے بعد صبح' یا 'پوسٹ کوائٹل مانع حمل گولیاں' کہا جاتا ہے۔

ہنگامی مانع حمل گولیاں

ہانگ کانگ میں استعمال ہونے والی ہنگامی مانع حمل گولیوں میں پروجسٹوجن ہوتا ہے جسے لیونورجسٹریل کہتے ہیں یا پروجیسٹرون ریسیپٹر ماڈیولیٹر جسے ulipristal acetate کہتے ہیں۔ وہ بیضہ دانی سے انٹوں کے اخراج کو روکنے یا تاخیر سے کام کرتے ہیں، اس طرح مانع حمل اثر حاصل کرتے ہیں۔ ہانگ کانگ میں، صرف لیونورجسٹریل اور یولپرسٹل ایسیٹیٹ صرف ہنگامی مانع حمل گولیاں نسخے کی صرف دوائیں ہیں۔ اس بات کو یقینی بنانے کے لیے کہ گولیاں استعمال کرنے سے پہلے کوئی متضاد اشارے نہ ہوں، طبی مشورہ لینا چاہیے۔

مؤثریت کو یقینی بنانے کے لیے غیر محفوظ جنسی تعلقات کے بعد ہنگامی مانع حمل گولیوں کو جلد از جلد اور ایک مخصوص وقت کے اندر (جیسا کہ ہر مخصوص پروڈکٹ کے لیبل میں بتایا گیا ہے) لینا چاہیے۔ ہنگامی مانع حمل گولیوں کی ناکامی کی شرح لیونورجسٹریل کے لیے تقریباً 2 سے 3 فیصد اور الپرسٹل ایسیٹیٹ کے لیے 1 سے 2 فیصد ہے۔ براہ کرم یاد دلائیں کہ ہنگامی مانع حمل گولیوں کو مانع حمل کے باقاعدہ طریقہ کے طور پر استعمال نہیں کیا جانا چاہئے۔

زبانی مانع حمل ادویات لینے کے بارے میں عمومی مشورہ

- مانع حمل کا سب سے موزوں طریقہ اپنے ڈاکٹر سے بات کرنے کے بعد ہی منتخب کریں جو آپ کی ذاتی یا خاندانی طبی تاریخ کی بنیاد پر آپ کو مشورہ دے گا۔
- اپنی گولیاں ہر روز ایک ہی وقت میں باقاعدگی سے لیں۔
- اگر آپ سے کوئی گولی یا گولیاں چھوٹ گئی ہیں تو پروڈکٹ کے پیکیج داخل کرنے پر دی گئی ہدایات پر عمل کریں۔ کچھ حالات میں ہنگامی مانع حمل کی نشاندہی کی جا سکتی ہے۔
- اگر تعمیل ایک مسئلہ ہے، تو آپ کو اپنے ڈاکٹر سے مانع حمل کے دیگر ممکنہ طریقوں پر بات کرنی چاہیے۔
- آپ کو سال میں کم از کم ایک بار مسلسل استعمال کے مناسب ہونے پر صحت کی دیکھ بھال کرنے والے پیشہ ور سے ملنا چاہیے۔
- ہنگامی مانع حمل گولیوں کو مانع حمل کی باقاعدہ شکل کے طور پر استعمال نہ کریں۔ ہنگامی مانع حمل گولیاں صرف طبی نگرانی میں استعمال کی جائیں۔

اپنے ڈاکٹر کے ساتھ بات چیت

- زبانی مانع حمل گولیاں طبی مشورے کے تحت شروع کی جانی چاہئیں اور طبی نگرانی کے ساتھ جاری رکھنی چاہئیں۔
- اپنے ڈاکٹر کو فرد کی دوائیوں اور طبی تاریخ کے بارے میں مطلع کریں کیونکہ دوسری دوائیں گولی کے ساتھ تعامل کر سکتی ہیں اور کچھ بیماریاں خاص احتیاط کی ضمانت دے سکتی ہیں۔
- اگر آپ دودھ پلانا چاہتے ہیں یا دودھ پلا رہے ہیں تو اپنے ڈاکٹر کو مطلع کریں کیونکہ آپ کو کسی خاص گولی کا انتخاب کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

- اپنی گولی کے ساتھ فراہم کردہ پروڈکٹ کی معلومات کو غور سے پڑھیں اور جب غیر یقینی صورتحال ہو تو اپنے ڈاکٹر یا فارماسسٹ سے بات کریں۔
- طبی مشورہ حاصل کریں اگر آپ نے پروڈکٹ کے پیکیج داخل کرنے کی اجازت سے زیادہ وقت کے لیے اپنی گولی کھو دی ہے۔ آپ کو اپنے باقی مابواری کے لیے اضافی مانع حمل طریقہ استعمال کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔
- اگر آپ کو ٹانگ، سینے یا پیٹ میں کوئی غیر واضح درد محسوس ہوتا ہے، تو براہ کرم فوری طور پر طبی مشورہ لیں۔

ادویات کا ذخیرہ

مانع حمل گولیوں کو ٹھنڈی اور خشک جگہ پر رکھنا چاہیے۔ جب تک لیبل پر متعین نہ ہو، ادویات کو ریفریجریٹرز میں ذخیرہ نہیں کیا جانا چاہیے۔ مزید برآں، حادثاتی ادخال کو روکنے کے لیے منشیات کو بچوں کی پہنچ سے باہر جگہوں پر مناسب طریقے سے رکھنا چاہیے۔

زبانی مانع حمل ادویات کے بارے میں مزید معلومات

زبانی مانع حمل ادویات کے بارے میں مزید معلومات کے لیے براہ کرم درج ذیل لنک سے رجوع کریں:

https://www.fhs.gov.hk/english/health_info/class_topic/ct_woman_health/wh_fpi.html

اعتراف: ڈرگ آفس پروفیشنل ڈویلپمنٹ اینڈ کوالٹی ایشورنس (QA&PD) اور فیملی ہیلتھ سروس (FHS) کا اس مضمون کی تیاری میں گراں قدر تعاون کے لیے شکریہ ادا کرنا چاہتا ہے۔

ڈرگ آفس

محکمہ صحت

اگست 2022