Drugs for Hypnotic
نیند کےلیے ادویات

ہِپناٹکس کیا ہیں؟

ہپناٹکس ادویات کا ایک ایسا گروپ ہے جو نیند لانے میں مدد دینے کے لیے تیار کیا گیا ہے۔ اکثر اوقات انہیں نیند کے مختلف عارضہ جات خصوصاً بے خوابی کے علاج کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ ان ادویات کے کام کرنے کا طریقه کار یه ہے که یه نیند لانے، اسے برقرار رکھنے یا اس کے معیار کو بہتر بنانے میں معاونت کرتی ہیں۔ ان کے کام کرنے کا طریقه کار مختلف ہوتا ہے جس کا انحصار اس بات پر ہوتا ہے که کس قسم کی ہپناٹک دوا استعمال کی جارہی ہے۔

ہپناٹک ادویات کی تین عام اقسام ہیں:

1. **اینٹی ہسٹامائنز:** اینٹی ہسٹامائنز عام طور پر اینٹی الرجی ادویات کے طور پر جانی جاتی ہیں، اور انہیں الرجی کی علامات جیسا که بہتی ناک اور جلد کی خارش کو ختم کرنے کے لیے تجویز کیا جاتا ہے۔
اینٹی ہسٹامائنز دماغ کے ایک کیمیل ہسٹامائن جو بلاک کرکے غنودگی پیدا کرتی ہیں، کیوں که ہسٹامائن بیداری کو فروغ دیتا ہے۔

2. **زی۔ ڈرگز:** زی۔ ڈرگز نیند لانے والی ادویات کی ایک نئی قسم ہے۔ یه آپ کو رات کو جلدی نیند لانے اور رات کے وقت جاگنے کو روکنے میں مدد دیتی ہیں۔ زی۔ڈرگز عام طور پر بے خوابی کے مختصر مدتی علاج کے لیے استعمال کی جاتی ہیں۔

3. **بینزوڈایازپائنز:** بینزوڈایازپائنز GABA کے اثر کو بڑھا کر دماغ کی سرگرمی کو سست کرتے ہیں اور اس طرح سکون بخش اثر پیدا کرتے ہیں۔ یه ادویات اضطراب اور نیند کی خرابی سمیت مختلف عارضه جات میں استعمال ہوتی ہیں۔ تاہم لَت پڑنے (عادی ہوجانے) کے خطرہ کی وجه سے ان کا طویل عرصه کے لیے استعمال تجویز نہیں کیا جاتا۔

مضر اثرات کیا ہیں؟

ہپناٹکس کے مضر اثرات مختلف ہوسکتے ہیں جس کا انحصار ان کی قسم پر ہوتا ہے:

ہپناٹکس	عام مضر اثرات	تبصرہ
اینٹی ہسٹامائن کلورفینیرامائن، ہائیڈراکسی زین، پرومیتھازین،	منہ خشک ہوجانا، قبض، دھندلا نظر آنا، غنودگی طاری ہونا، سردرد	اینٹی ہسٹامائنز کو اپنا اثر دکھانے میں 20 منٹ تا ایک گھنٹہ لگتا ہے۔
زی۔ڈرگز زوپیکلون، زولپیڈم	متلی، بدہضمی، چکر آنا، سردرد، منہ کا خشک ہونا، اگلے دن نیند کا غلبہ ہونا، منہ سے دھات جیسا ذائقہ آنا	زی۔ڈرگز اثر دکھانے میں عام طور پر تقریباً ایک گھنٹہ لیتی ہیں۔ کچھ لوگوں میں نیند کے دوران چلنے کا مسئلہ پیش آسکتا ہے اور اس کے امکانات میں اس وقت اور زیادہ اضافہ ہوجاتا ہے جب آپ زی۔ڈرگز کو الکوحل یا دماغی صحت کے مسائل کی دیگر ادویات کے ساتھ استعمال کرتے ہیں۔
بینزوڈایازپائنز الپرازولام، برومازیپام، کلونازپام، ڈایازپام، لوریزیپام	سرچکرانا، الجھن یا ذہنی انتشار، لڑکھڑاہٹ، چکر آنا، ہکلانا، پٹھوں کی کمزوری	بینزوڈایازپائنز میں لَت/عادت ڈالنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ عادت پڑنے کے امکان کو کم کرنے کے لیے، یہی تجویز کیا جاتا ہے کہ اس کی کم سے کم موثر خوراک لی جائے اور اس کا استعمال مختصر عرصہ کے لیے کیا جائے۔ اگر آپ کو دوا کی زیادہ مقدار لمبے عرصے تک درکار ہو، یا اگر آپ کو پہلے سے شراب یا منشیات کے استعمال کی عادت رہی ہو، تو اس دوا کی عادت پڑ جانے کے امکانات مزید بڑھ جاتے ہیں۔

کیا میں اپنی ہپناٹکس (نیند آور) ادویات لینا بند کرسکتا/سکتی ہوں؟

ہپناٹکس (نیند آور) ادویات کا استعمال بند کرنا ہمیشہ کسی ماہرِ صحت کی نگرانی میں ہونا چاہیئے۔ ان کا استعمال اچانک بند کرنا بھی ان علامات کا باعث بن سکتا ہے جو ان ادویات کا استعمال کرنے کے نتیجے میں سامنے آتی ہیں۔ اگر آپ کو ہپناٹکس کا استعمال کرتے ہوئے ایک ماہ سے کم عرصہ ہوا ہے تو ان علامات کے ظاہر ہونے کے امکانات کم ہیں۔

مجھے کتنا عرصہ تک ہپناٹکس ادویات لینا ہوں گی؟

ہپناٹکس ادویات کے ذریعے علاج کا دورانیہ مختلف ہوتا ہے جس کا انحصار مریض اور اس کے ساتھ ساتھ اُسے درپیش نیند سے متعلقہ بیماری پر ہوتا ہے۔ بہت سی صورتوں میں، یہ ادویات مختصر مدت (چند ہفتوں) کے علاج کے لیے استعمال ہوتی ہیں۔

عادت پڑ جانے کے خطرے کے پیش نظر عام طور پر ان ادویات، خاص طور پر بینزوڈایازپائنز کے طویل دورانیہ کے لیے استعمال سے اجتناب کیا جاتا ہے۔ آپ کا ماہرِ صحت علاج کے دورانیہ کا تعین کرے گا۔

<u>کرنے کے کام</u>
1. ڈاکٹر کی ہدایات پر سختی سے عمل کریں
2. اپنی دوائی لینے سے پہلے اس کے نام، خوراک اور فریکوئنسی (یعنی کس طواتر کے ساتھ لینی ہے)، وغیرہ پر توجہ دیں
3. نسخہ کو احتیاط سے پڑھیں
4. خوراک، استعمال کی وجہ، ممانعت اور مضر اثرات پر توجہ دیں
5. ادویات کے استعمال کا طریقہ سمجھیں
6. اپنی دوا کو مناسب طریقے سے محفوظ کریں
7. مقررہ مدت تک دوا کا استعمال کریں جب کہ اس کے برعکس کوئی ہدایت نہ کی جائے
8. اگر آپ کے کوئی سوالات ہیں، اپنی فیملی سے بات کریں اور اپنے ماہرینِ صحت سے مشورہ لیں

<u>نہ کرنے کے کام</u>
1. خود سے دوا کی خوراک میں تبدیلی کرنا
2. ڈاکٹر کے مشورے کے بغیر اپنی دوائی کا استعمال روک دینا
3. اپنی دوائی کے ساتھ الکوحل کا استعمال کرنا
4. اپنی دوائی کو کسی اور بوتل میں ڈالنا
5. اپنے ڈاکٹر کی ہدایت کے بغیر کوئی اور دوائی لینا
6. دی گئی ہدایات کی تعمیل کے حوالے سے ڈاکٹر سے جھوٹ بولنا

یہ دستاویز اصل متن کا ترجمہ ہے جو انگریزی میں ہے۔ کسی بھی تضاد یا عدم مطابقت کی صورت میں، انگریزی ورژن کو فوقیت حاصل رہے گی۔