Drugs for Attention Deficit Hyperactivity Disorder

اٹینشن ڈیفیسٹ ہائپر ایکٹیویٹی ڈس آرڈر (ADHD) کے لیے ادویات

ADHD کی ادویات کیا ہیں؟

ADHD(توجہ کی کمی اور ضرورت سے زیادہ سرگرمی کا عارضہ) کی ادویات ایک مخصوص گروہ کی دوائیں ہیں جو ADHD کی علامات کو قابو میں رکھنے کے لیے استعمال کی جاتی ہیں۔ ان علامات میں ضرورت سے زیادہ سرگرمی، جلد بازی ، اور توجہ کی کمی شامل ہیں۔ ADHD کی ادویات اس بیماری کا مکمل علاج نہیں کرتیں بلکہ دماغ میں موجود نیوروٹرانسمیٹرز (دماغی کیمیکل مادّوں) کے توازن کو بہتر بناتی ہیں، جس سے توجہ میں اضافہ، اور ہائپر ایکٹیویٹی و جلد بازی پر مبنی رویہ میں کمی آتی ہے۔

یہ ادویات اس وقت تجویز کی جاتی ہیں جب ADHD کی علامات مریضوں کی روزمرہ زندگی کے کاموں میں بہت زیادہ مشکلات پیدا کررہی ہوں۔ ان مشکلات میں اسکول یا کام کی کارکردگی، تعلقات اور عزت نفس کے حوالے سے مسائل شامل ہیں۔ دوائی تجویز کرنے کا فیصلہ آپ کے ڈاکٹر کی طرف سے مکمل معائنے اور تشخیص کے بعد کیا جاتا ہے۔

ADHD کی ادویات کی اقسام

ADHD کی ادویات کے دو زمرہ جات ہیں: سٹیمولینٹس اور نان سٹیمولینٹس۔ دونوں اقسام کے کام کرنے کا طریقہ کار مختلف ہے اور دماغ پر ان کے مختلف اثرات ہیں۔

1. **سٹیمولینٹس**

یہ ADHD کی سب سے عام استعمال ہونے والی ادویات ہیں۔ یہ دماغ میں کچھ کیمیائی مادوں کی مقدار بڑھا کر کام کرتی ہیں جو توجہ، یکسوئی اور اضطراری رویہ پر قابو پانے میں مدد کرتے ہیں۔ عام سٹیمولینٹس میں **میتھائل فینیڈیٹ** (جیسے ریٹالین، کنسرٹا بھی کہا جاتا ہے) اور **لِسڈیکسم فیٹامائین** (جو کہ وائیوینس کے طور پر بھی جانی جاتی ہے) شامل ہیں۔

2. نان سٹیمولینٹس

نان سٹیمولینٹس ادویات سٹیمولینٹس کی نسبت مختلف طریقے سے کام کرتی ہیں۔ ان کیمیکلز کی مقدار بڑھانے کی بجائے، یہ ادویات ان کیمیکلز کے دماغ کے ان حصوں کے ساتھ تعامل کو تبدیل کرتی ہیں جو توجہ اور جسمانی سرگرمیوں کو کنٹرول کرنے میں کردار ادا کرتے ہیں۔ عام نان سٹیمولینٹس میں **ایٹوماکسیٹائن** (جو کہ سٹریٹیرا کے طور پر بھی جاتی ہے) شامل ہے۔

ADHD کی ادویات کے ممکنہ ضمنی اثرات اور احتیاطیں

ADHD کی دوائیں استعمال کرتے وقت کچھ ممکنہ مضر اثرات ظاہر ہو سکتے ہیں، لیکن یہ عموماً ابتدائی چند ہفتوں کے بعد خود بخود کم ہو جاتے ہیں۔ اگر آپ کو کوئی مضر اثر محسوس ہو تو فوراً اپنے ڈاکٹر کو آگاہ کریں۔ ڈاکٹر دوا کی خوراک میں تبدیلی کر سکتے ہیں اور/یا اضافی علاج تجویز کر سکتے ہیں تاکہ مضر اثرات کو کم کیا جا سکے۔

ADHD کی ادویات	عام مضر اثرات	احتیاطیں
سٹیمولینٹس		
میتھائل فینیڈیٹ	بے خوابی، بھوک میں کمی، وزن میں کمی آنا، مزاج میں تبدیلیاں، متلی، قے، دست، بدہضمی، سردرد، سر چکرانا، جوڑوں میں درد، پٹھوں میں کچھاؤ، بلند فشارِ خون اور نبض میں تیزی	بہتر ہوگا کہ میتھائل فینیڈیٹ کا ایک ہی برانڈ استعمال کرتے رہیں۔ میتھائل فینیڈیٹ کے مختلف برانڈز یا مصنوعات جسم میں اس دوا کے اخراج کے طریقہ کار کے حوالے سے مختلف طریقوں سے کام کرتے ہیں۔ بے خوابی سے بچنے کے لیے ضروری ہے کہ میتھائل فینیڈیٹ کی آخری خوراک 6pm سے بجے سے پہلے لی جائے۔
لِسڈیکسم فیٹامائین	بے خوابی، بھوک میں کمی، وزن میں کمی آنا، جارحانہ رویہ، سر چکرانا، سردرد، دست، متلی اور قے، بلند فشارِ خون اور نبض میں تیزی	صبح کے وقت لینے کو ترجیحی دی جائے۔ بے خوابی کے امکان کی وجہ سے ضروری ہے کہ دوپہر کے بعد اس دوا کی خوراک نہ لی جائے۔
نان سٹیمولینٹس		
ایٹوماکسیٹائن	بے خوابی، بھوک میں کمی، وزن میں کمی آنا، قبض، سرچکرانا، سردرد، متلی اور قے، بلند فشارِ خون اور نبض میں تیزی	/

کیا میں اپنی ADHD کی دوا لینا بند کر سکتا/سکتی ہوں؟

اپنی ADHD کی دوا بند کرنے کا فیصلہ کرنے سے پہلے اپنے معالج سے مشورہ کرنا بہت ضروری ہے۔ بغیر طبی مشورے کے اچانک دوا بند کرنے سے ADHD کی علامات دوبارہ شدت اختیار کر سکتی ہیں۔ آپ کا معالج آپ کی علامات، مجموعی پیش رفت، اور انفرادی ضروریات کو مدنظر رکھتے ہوئے دوا بند کرنے کے موزوں وقت کا تعین کرے گا۔ اپنے معالج کی ہدایات پر عمل کرنا اور باقاعدہ معائنے کروانا ضروری ہے تاکہ علاج کے دوران پیش رفت کو مانیٹر کیا جا سکے اور ضرورت کے مطابق علاج میں تبدیلی کی جا سکے۔

مجھے کتنے عرصے تک ADHD کی دوا لینا ہوگی؟

ADHD کی دوا لینے کا دورانیہ ہر مریض کے لیے مختلف ہو سکتا ہے، اور یہ کئی عوامل پر منحصر ہوتا ہے، جن میں علامات کی شدت، دوا کے ساتھ ردِعمل، اور انفرادی ضروریات شامل ہیں۔ آپ کا ڈاکٹر آپ کے ساتھ مل کر علاج کی موزوں مدت کا فیصلہ کرے گا۔ بعض صورتوں میں دوا صرف مخصوص عرصے کے لیے تجویز کی جاتی ہے، جیسے اسکول کے سیشن کے دوران، جبکہ کچھ کیسز میں طویل مدتی یا مسلسل دوا لینا ضروری ہوتا ہے۔ باقاعدہ چیک اپ اور مسلسل رابطہ آپ کے ڈاکٹر سے ضروری ہے تاکہ دوا کے اثرات کا جائزہ لیا جا سکے، علامات میں تبدیلی کا مشاہدہ کیا جا سکے، اور علاج کے منصوبے میں ضرورت کے مطابق ترمیم کی جا سکے۔

اگر مریض اپنی ADHD کی دوائیاں لینے سے انکار کر دے تو تیماردار کو کیا کرنا چاہیے؟

اگر کوئی مریض دوا لینے سے انکار کرے تو تیماردار کے لیے یہ اہم ہے کہ وہ صبر اور سمجھ بوجھ کے ساتھ اس صورتحال کو سنبھالے۔ کھلا مکالمہ بہت اہم ہے۔ دوا کی اہمیت، اس کے فائدے اور دوا نہ لینے کے ممکنہ نقصانات پر بات کریں۔ اگر مریض پھر بھی انکار کرے تو بہتر ہوگا کہ معالج یا ذہنی صحت کے کسی ماہر کو شامل کیا جائے۔ وہ مزید وضاحت، تسلی، یا اگر ضروری ہو تو متبادل علاج تجویز کر سکتے ہیں۔ یہ بھی ضروری ہے کہ مریض کے جذبات اور خودمختاری کا احترام کیا جائے، ساتھ ہی اس کی صحت و سلامتی کو بھی یقینی بنایا جائے۔

<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۔