دمہ کے انہیلرز۔ ادویات اور علاج

ریلیور انہیلر – 'آپ کے بچے کا ایمرجنسی ریسکیو ریلیور'

دمہ میں مبتلا ہر شخص کو ہمیشہ ایک ریلیور (بلیو انہیلر) انہیلر ساتھ رکھنا چاہیے تاکہ یہ ایمرجنسی میں دستیاب رہے۔

- ریلیور (نیلے) انہیلر میں موجود دوا کو سلبوٹامول کہتے ہیں۔
- یہ سانس لینے کی تنگ ٹیوبوں کو آرام دے کر اور کھول کر کام کرتا ہے اور اس طرح یہ دمہ کے دورے کی علامات کو کم کرتا ہے۔ آپ کے بچے کو کچھ منٹس میں ہی اپنی سانس لینے کے عمل میں فرق محسوس ہونا چاہئے۔
- اگر انہیں اپنے ریلیور انہیلر کی ہفتے میں تین سے زیادہ دفعہ ضرورت پڑے، تو اس کا مطلب یہ ہے کہ اس کا دمہ اچھی طرح سے کنٹرولڈ نہیں ہے جتنا کہ یہ ہو سکتا ہے اور آپ کو چاہیئے کہ اپنے بچے کے علاج کا اس کے ڈاکٹر یا نرس کے ساتھ ریویو کروائیں۔
- ریلیور انہیلر کی 3 بنیادی اقسام ہیں۔
  - میٹرڈ ڈوزز انہیلرز (MDIs)، جیسا کہ وینٹولین، ایئرومیر، سلامول۔ **اگر آپ کے بچے کو MDI انہیلر تجویز کیا گیا ہے تو اسے اس بات کو یقینی بنانے کے لیے سپیسر کے ساتھ استعمال کرنے کی ضرورت ہے کہ اس کی دوا اس کے پھیپھڑوں تک پہنچ رہی ہے۔**
  - بریتھ ایکچویٹڈ انہیلرز (BAIs)، جیسا کہ ایزیبریدھ، ائیرمینک، آٹوہیلر۔
  - ڈرائی پاوَڈر انہیلرز (DPIs)، جیسا کہ اکیوہیلر
- یہ اہم ہے کہ آپ اپنے ڈاکٹر یا نرس کے ساتھ بات کریں کہ کونسا آپ کے بچے کے لئے مناسب ہے۔ یہ اہم ہے کہ آپ اسے صحیح طریقے سے استعمال کریں تاکہ پھیپھڑوں کے اندر دوا کی صحیح مقدار پہنچا سکیں۔
- اگر آپ کے بچے کا دمہ ورزش سے ٹریگر ہوتا ہے،تو وہ علامات کی روک تھام کے لئے اپنا ریلیور انہیلر ورزش شروع کرنے سے 20 منٹ پہلے لے سکتا ہے۔

کیا اس کے کوئی ممکنہ سائیڈ ایفکٹس ہیں؟

- ہم آپ کے بچے کو ٹھیک کرنے اور زندگیاں بچانے کے لئے ادویات استعمال کرتے ہیں، لیکن کبھی کبھار ان کے دوسرے ان چاہے اثرات ہوتے ہیں (سائیڈ ایفکٹس)۔
- چونکہ سلبوٹامول براہ راست پھیپھڑوں کو پہنچایا جاتا ہے، تو اس بات کا امکان نہیں ہے کہ یہ سائیڈ ایفکٹس کا سبب بنے۔
- تاہم، یہ ممکن ہے کہ آپ کے بچے کو تھوڑی دیر کے لیے ہاتھوں میں لرزش یا تیز دھڑکتے ہوئے دل کا تجربہ ہو۔

beat asthma

GlaxoSmithKline
Ventolin®
Evohaler®
100 micrograms
salbutamol sulfate
200 metered actuations

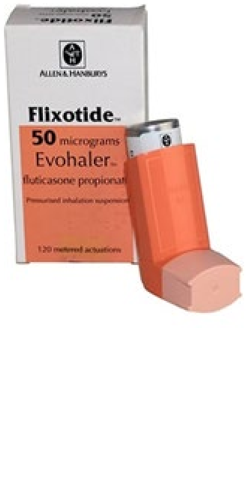
سپیسرز

سپیسرز آپ کے پھیپھڑوں میں دوا کی صحیح مقدار پہنچانا آسان بناتے ہیں۔

- سپیسرز بڑے، خالی ڈیوائسز یعنی آلات ہیں جو آپ کے بچے کو دمہ کی دوا کی صحیح مقدار کو صحیح جگہ (پھیپھڑوں) تک پہنچانے میں مدد کرتے ہیں اگر وہ میٹرڈ ڈوز انہیلر (MDI) استعمال کر رہا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ اس کی علامات کو بہتر مینج کیا جا رہا ہے اور ہو سکتا ہے کہ اسے مجموعی طور پر کم دوا استعمال کرنے کی ضرورت ہو۔
- سپیسر ڈیوائس کے استعمال سے آپ کے بچے کی دوا سے سائیڈ ایفکٹس کا خطرہ کم ہو سکتا ہے۔ کچھ دوا اس کے پھیپھڑوں کے بجائے اس کے منہ یا گلے کے پچھلے حصے میں جا سکتی ہے اگر وہ سپیسر ڈیوائس استعمال نہیں کرتے ہیں۔
- سپیسر کے کئی مختلف برانڈز اور سائز ہیں جو مختلف انہیلر اور مختلف عمر کے گروپوں کو فٹ آتے ہیں۔ اگر آپ شوور نہیں ہیں کہ آپ انہلیر اور سپیسر صحیح طرح سے استعمال کر رہے ہیں، تو مدد حاصل کرنے کے لئے کئی جگہیں ہیں جہاں آپ جا سکتے ہیں۔
  - اپنی دمہ کی نرس سے رابطہ کریں
  - اپنے فارماسسٹ سے بات کریں
  - www.beatasthma.co.uk پر معلوماتی اوراق اور ویڈیوز ملاحظہ کریں۔
- یہ اہم ہے کہ آپ اپنے بچے کے سپیسر کو صاف کرتے ہوئے ہدایات پر عمل کریں۔ اگر یہ ایک نیا سپیسر ہے، تو اسے صاف کریں اس سے پہلے کہ آپ اسے پہلی دفعہ استعمال کریں، پھر اس کے بعد ہر مہینے ایک دفعہ استعمال کیا کریں۔
- آپ کے بچے کے سپیسر کو سال میں کم از کم ایک دفعہ تبدیل کیا جانا چاہئے۔

پریونٹر انہیلر

- پریونٹر انہیلر میں ایئر ویز میں سوزش، سوجن اور حساسیت کو کم کرنے کے لیے سٹیرائڈز کی دوا ہوتی ہے، اور اس طرح، دمہ کے دوروں کی تعداد کو کم کرتی ہے۔
- آپ کے بچے کو اسے استعمال کرنا چاہئے چاہے وہ اچھا ہی کیوں نہ محسوس کرے کیونکہ سٹیرائڈز کی دوا آہستہ آہستہ بلڈ اپ ہو کر آپ کے ایئر ویز کو تحفظ فراہم کرنے میں وقت لیتی ہے۔
- اگر آپ کا بچہ اپنے پریونٹر انہیلر کو لینا بند کر دیتا ہے تو تو اسے مکمل فوائد حاصل نہیں ہوں گے اور اس کے ایئر ویز کے دمہ کے ٹریگرز یعنی محرکات پر آسانی سے رد عمل ظاہر کرنے کا امکان رہتا ہے۔
- پریونٹر انہیلر دمہ کے دورے کے دوران وھیزنگ (WHEEZING) یعنی سینے سے سیٹی جیسی آواز آنے یا سانس چڑھنے میں کمی نہیں کرے گا۔ آپ کے بچے کو اس کے لیے اپنا 'ریلیور' انہیلر (بلیو سلبوٹامول انہیلر) استعمال کرنا چاہیے۔
- پروینٹیو انہیلر کی بہت سی قسمیں ہیں جو تمام شکلوں، سائز اور رنگوں میں آتی ہیں۔ یہ امکان ہے کہ آپ کے بچے کو براؤن انہیلر سے شروع کیا جائے گا، لیکن یہ والا نارنجی رنگ میں بھی آ سکتا ہے۔
- اگر آپ کے بچے کو گلابی، سرخ، پیلا، جامنی، یا سرمئی رنگ کا انہیلر دیا جاتا ہے تو اس کا مطلب ہے کہ اسے ایک کمبینیشن انہیلر دیا گیا ہے، جس میں دیر تک کام کرنے والی ریلیور دوا بھی ہوتی ہے۔
- کیا اس کے کوئی ممکنہ سائیڈ ایفکٹس ہیں؟
  - o ہم آپ کے بچے کو ٹھیک کرنے اور زندگیاں بچانے کے لئے ادویات استعمال کرتے ہیں، لیکن کبھی کبھار ان کے دوسرے ان چاہے اثرات ہوتے ہیں (سائیڈ ایفکٹس)۔
  - o حالیہ تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ پریوینٹر انہیلر دوا کی کم خوراک لینے سے سائیڈ ایفکٹس یعنی مضر اثرات کا امکان کم ہوتا ہے۔
  - o یہ جاننا ضروری ہے کہ اسے تجویز کردہ مرضی کے مطابق روزانہ استعمال کرنے کا مطلب ہے کہ آپ کے بچے کو ریلیور انہیلر یا اورل سٹیرائیڈ گولیوں کے ریپیٹ پریسکرپشن کی ضرورت کم پڑے گی ہے جس کا مطلب ہے سٹیرائڈز کی زیادہ مقدار۔
  - o کچھ عام سائیڈ ایفکٹس میں شامل ہیں:
    - گلے کی خراش کھردری آواز، منہ کا انفیکشن جسے تھرش کہتے ہیں۔
  - o ان سائیڈ ایفکٹس سے بچنے کے طریقے:
    - MDI انہیلر کے ساتھ سپیسر کا استعمال
    - انہیلر کے اچھے طریقے استعمال کرنا
    - اپنے انہیلر کو استعمال کرنے کے بعد اپنے منہ میں کُلی کرنا اور اپنے دانتوں کو برش کرنا
  - o دمے کے ریویو کے دوران ہمیشہ آپ کے بچے کے قد اور وزن کی پیمائش کی جائے گی۔ یہ اس لیے ہے کہ زیادہ مقدار میں سانس لینے والے سٹیرائڈز کے طویل مدتی استعمال اور نشوونما میں کمی کے درمیان ایک چھوٹا سا ربط ہے۔



طویل‌مدتی عمل والے (لانگ ایکٹنگ) ریلیور انہیلرز

- آپ کے بچے کو 'ایڈ آن' علاج کے طور پر طویل مدتی اثر والے ریلیور انہیلر دیا جا سکتا ہے۔ وہ آپ کے بچے کے معمول کے یومیہ پریوینٹیو انہیلر کے ساتھ مل کر کام کرتے ہیں تاکہ سانس لینے والی نالیوں کے ارد گرد کے پٹھوں کو آرام دے کر ائیر ویز کو کھلا رکھا جا سکے اور اس سے سانس لینے میں آسانی ہوتی ہے۔
- طویل عرصے تک کام کرنے والے ریلیور انہیلر کو صرف استعمال کیا جانا چاہئے اگر آپ کے بچے کو روزانہ استعمال کرنے کے لئے ایک سٹیرائیڈ پریوینٹر انہیلر بھی تجویز کیا گیا ہو۔ سٹیرائیڈ پریوینٹیو انہیلر کا استعمال کیے بغیر طویل مدتی ریلیور انہیلر کا استعمال خطرناک ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ طویل وقت تک کام کرنے والا ریلیور انہیلر اس کی ائیر ویز میں چھپی سوزش (سوزش آپ کے بچے کی ائیر ویز کو زیادہ حساس اور ایریٹیبل یعنی معمولی چیز سے خراب ہونے والی بناتی ہے) کا علاج نہیں کرتا ہے۔ سٹیرائڈز پریوینٹیو انہیلر کے ساتھ ملائے بغیر، نیچے موجود سوزش مزید خراب ہو جائے گی۔
- لانگ ایکٹنگ ریلیور انہیلر کی 2 بنیادی اقسام ہیں۔
  - o لانگ ایکٹنگ بیٹا اگونسٹس (LABA)، ان کی مثالیں یہ ہیں: سیریوینٹ ایوہیلر (سالمیٹرول)، ورٹائن میٹرڈ-ڈوز انہیلر (سالمیٹرول)، فورموٹیرول ایزی ہیلر (فورموٹیرول)، اوکسس ٹربوہیلر (فورموٹیرول) اور فوراڈل ڈرائی انہیلر (فورموٹیرول)۔
  - o لانگ-ایکٹنگ مسکارینک رسیپٹر اینٹاگونسٹس (LAMA)، ان کی مثالیں یہ ہیں: سپیریو ریسپیمیٹ (ٹایوٹروپئم برومائیڈ)
- یہ اہم ہے کہ آپ اپنے بچے کے ڈاکٹر یا نرس کے ساتھ بات کریں کہ کونسا آپ کے بچے کے لئے مناسب ہے۔ یہ اہم ہے کہ آپ اسے صحیح طریقے سے استعمال کریں تاکہ پھیپھڑوں کے اندر دوا کی صحیح مقدار پہنچا سکیں۔

کیا اس کے کوئی ممکنہ سائیڈ ایفکٹس ہیں؟

- o ہم آپ کے بچے کو ٹھیک کرنے اور زندگیاں بچانے کے لئے ادویات استعمال کرتے ہیں، لیکن کبھی کبھار ان کے دوسرے ان چاہے اثرات ہوتے ہیں (سائیڈ ایفکٹس)۔
- o چونکہ لانگ ایکٹنگ ریلیور براہ راست پھیپھڑوں کو پہنچایا جاتا ہے، تو اس بات کا امکان نہیں ہے کہ یہ سائیڈ ایفکٹس کا سبب بنے۔
- o آپ کے بچے کو شاید مندرجہ ذیل میں سے کچھ سائیڈ ایفکٹس ہوں جب وہ پہلی دفعہ یہ انہیلرز لینا شروع کرتے ہیں۔ یہ عموماً معمولی نوعیت کے ہوتے ہیں اور چند دنوں میں ختم ہو جاتے ہیں جیسے جیسے آپ کے بچےکا جسم اس کے ساتھ عادی ہوتا ہے۔
- o آپ کے بچے کو ان میں سے کچھ ایفکٹس شاید ہوں یا نہ ہوں، جیسا کہ سر چکرانا، سردرد، ہاتھوں میں ہلکی سی لرزش۔ کبھی کبھار کچھ اور سائیڈ ایفکٹس بھی ہو سکتے ہیں جو کہ یہاں درج نہیں ہیں۔ اپنے ڈاکٹر یا دمے کی نرس یا فارماسسٹ سے رابطہ کریں، اگر آپ کا بچہ کوئی غیرمعمولی چیز نوٹس کرے یا آپ کو کوئی تشویش ہو۔

طویل مدتی عمل والے (لانگ ایکٹنگ) ریلیور انہیلرز

ٹایوٹروپئم برومائیڈ

کمبینیشن انہیلرز

کمبینیشن انہیلر میں دو قسم کی دوا ہوتی ہے (پریونٹر + لانگ ایکٹنگ ریلیور)

- آپ کا بچے کو کمبینیشن انہیلر اس لئے لکھی جا سکتی ہے کیونکہ ان کے دمے کی علامات معمول کی دواوَں سے صحیح طور پر قابو میں نہیں آ رہیں۔
- اس میں دو قسم کی دوا ہوتی ہے:
  - o ایک لانگ ایکٹنگ ریلیور اور ایک سٹیرائیڈ پریونٹر
  - o مثالیں: سیریٹائیڈ، سیمبیکورٹ یا فوسٹیئر
- کمبینیشن انہیلرز دمہ کے دورے کے دوران گھرگھراہٹ یا سانس چڑھنے میں کمی نہیں کرے گا۔ آپ کے بچے کو اس کے لیے 'ریلیور' انہیلر (بلیو سلبوٹامول انہیلر) استعمال کرنا چاہیے۔
- آپ کے بچے کو روزانہ اپنا کمبینیشن انہیلر لینا چاہئے چاہے وہ ٹھیک ہی کیوں نہ محسوس کریں۔ یہ اس لئے ہے کیونکہ یہ ایسے بنائے گئے ہوتے ہیں کہ یہ ایئر ویز کی سوزش کو روکنے کے لئے پس منظر میں کام کرتے ہیں۔

کیا اس کے کوئی ممکنہ سائیڈ ایفکٹس ہیں؟

- o یہ جاننا ضروری ہے کہ اسے تجویز کردہ مرضی کے مطابق روزانہ استعمال کرنے کا مطلب ہے کہ آپ کے بچے کو ریلیور انہیلر یا اورل سٹیرائیڈ گولیوں کے ریپیٹ پریسکرپشن کی ضرورت کم پڑے گی ہے جس کا مطلب ہے سٹیرائڈز کی زیادہ مقدار۔
- o کچھ عام سائیڈ ایفکٹس میں شامل ہیں:
  - گلے کی خراش کھردری آواز، منہ کا انفیکشن جسے تھرش کہتے ہیں۔

ان سائیڈ ایفکٹس سے بچنے کے طریقے:

- MDI انہیلر کے ساتھ سپیسر کا استعمال
- انہیلر کے اچھے طریقے استعمال کرنا
- اپنے انہیلر کو استعمال کرنے کے بعد اپنے بچے کےمنہ میں کُلی کروانا اور اس کے دانتوں کو برش کرنا

- o دمے کے ریویو کے دوران ہمیشہ آپ کے بچے کے قد اور وزن کی پیمائش کی جائے گی۔ یہ اس لیے ہے کہ زیادہ مقدار میں سانس لینے والے سٹیرائڈز کے طویل مدتی استعمال اور نشوونما میں کمی کے درمیان ایک چھوٹا سا ربط ہے۔

دی سمارٹ (SMART) ریژیم (مینٹیننس اینڈ ریلیور تھیراپی)

یہ علاج کا ایک مخصوص طریقہ ہے جو پریوینٹیو اور ریلیور کو یکجا کرتا ہے۔

- آپ کے بچے کو ایک خاص قسم کا ریجیمن (طریقہ علاج) لکھا جا سکتا ہے جسے ' MART' (Maintenance and Reliever Therapy) کہا جاتا ہے جس میں پریوینٹر اور ریلیور دونوں ہوتے ہیں۔
- برطانیہ میں مختلف مارٹ (MART) برانڈز استعمال کیے جاتے ہیں لیکن Symbicort SMART Regime وہ واحد ریژیم ہے جو اس وقت بڑے ٹین ایجرز (20 سال سے کم) کے لئے استعمال کیا جا رہا ہے۔
- یہ عمومی طور پر زیادہ سخت دمے کے لئے دیا جاتا ہے یا ایسے فرد کو جسے شاید زیادہ ڈوز کے استعمال کے قابل ہونے سے فائدہ ہو (مجوزہ ڈوز کی سب سے زیادہ مقدار تک) جو وہ سارا دن لیتے ہیں اس وقت جب انہیں بگڑتی ہوئی علامات کا سامنا ہو۔
- آپ کے بچے کو روزانہ اپنا مارٹ (MART)انہیلر لینا چاہئے چاہے وہ ٹھیک ہی کیوں نہ محسوس کریں۔ یہ اس لئے ہے کیونکہ یہ ایسے بنائے گئے ہوتے ہیں کہ یہ ایئر ویز کی سوزش کو روکنے کے لئے پس منظر میں کام کرتے ہیں۔
- جب آپ کا بچہ مارٹ (MART) ریجیمن پر ہو، تو آپ کے بچے کو ایمرجنسی علامات کے لئے ریلیور انہیلر کی ضرورت نہیں ہوتی۔ جب علامات بگڑ جائیں، آپ کے بچے کو اپنے مارٹ (MART) انہیلر کی مقدار اپنے مخصوص MART ایکشن پلان کے مطابق بڑھانی چاہئے۔ آپ کے بچے کو پھر بھی ہمیشہ اپنے ساتھ ریلیور انہیلر (نیلا انہیلر) ہر وقت رکھنا چاہئے۔
- کیا اس کے کوئی ممکنہ سائیڈ ایفکٹس ہیں؟
  - o یہ جاننا ضروری ہے کہ اسے تجویز کردہ مرضی کے مطابق روزانہ استعمال کرنے کا مطلب ہے کہ آپ کو ریلیور انہیلر یا اورل سٹیرائیڈ گولیوں کے ریپیٹ پریسکرپشن کی ضرورت کم پڑے گی جس کا مطلب ہے سٹیرائڈز کی زیادہ مقدار۔
  - o کچھ عام سائیڈ ایفکٹس میں شامل ہیں:
    - گلے کی خراش کھردری آواز، منہ کا انفیکشن جسے تھرش کہتے ہیں۔
  - o ان سائیڈ ایفکٹس سے بچنے کے طریقے:
    - انہیلر کے اچھے طریقے استعمال کرنا
    - اپنے انہیلر کو استعمال کرنے کے بعد اپنے بچے کے منہ میں کُلی کروانا اور اس کے دانتوں کو برش کرنا
  - o دمے کے ریویو کے دوران ہمیشہ آپ کے بچے کے قد اور وزن کی پیمائش کی جائے گی۔ یہ اس لیے ہے کہ زیادہ مقدار میں سانس لینے والے سٹیرائڈز کے طویل مدتی استعمال اور نشوونما میں کمی کے درمیان ایک چھوٹا سا ربط ہے۔

سنگولیئر/مونٹیلوکاسٹ ((Leukotriene Receptor Antagonists (LTRAs)

LTRAs کو پریونٹر انہیلر کی ایک اور قسم بھی کہا جاتا ہے۔ اس میں سٹیرائیڈز نہیں ہوتے۔ یہ آپ کے معمول کے دمے کی ادویات کے ساتھ 'ایڈ آن (add-on)' کے طور پر کام کرتے ہیں۔

- آپ کے بچے کو ایک دوا لکھی جا سکتی ہے جسے 'لیوکو ٹرین ریسپٹر انٹاگونسٹس (LTRAs)' کہتے ہیں۔
- LTRAs جسم میں ان کیمیکلز کے اثرات کو بلاک کرنے کے ذریعہ کام کرتے ہیں جو ایئر وے یعنی سانس کی نالی میں سوزش اور ان کو تنگ کرنے کا سبب بنتے ہیں۔ یہ آپ کے بچے کے جسم کے اس رد عمل کو بھی کم کرتے ہیں جو وہ ان چیزوں (الرجنز) سے سامنے ہونے کی صورت میں دکھاتا ہے جو اس کے دمہ کو ٹریگر کر سکتے ہیں۔
- LTRAs باقاعدگی سے لینے سے آپ کے بچے کو دمے کے دوروں کو روکنے میں مدد ملے گی۔
- اس میں 2 ہفتوں تک لگ سکتے ہیں قبل اس کے کہ آپ کا بچہ LTRAs کے مکمل اثرات کو محسوس کرنے لگے۔ تاہم، اگر 6 ہفتے کے بعد اس پر کوئی اثر نہیں ہوتا تو پھر شاید LTRAs اس کے لئے صحیح دوا نہیں ہے۔ دوا لینا بند کرنے سے پہلے اپنے ڈاکٹر یا دمے کی نرس سے بات کریں۔
- LTRAs دمہ کے دورے کے دوران وھیزنگ یا سانس چڑھنے میں کمی نہیں کرے گا۔ آپ کے بچے کو اس کے لیے اپنا 'ریلیور' انہیلر (بلیو سلبوٹامول انہیلر) استعمال کرنا چاہیے۔
- LTRAs کی سب سے عام اقسام مونٹیلوکاسٹ (Montelukast) (ایک برانڈ کا نام ہے اور واحد ہے) ہے۔ کچھ اوقات آپ کے بچے کو زفیرلوکاسٹ (برانڈ کا نام ایکولیٹ) بھی تجویز کیا جاسکتا ہے۔

کیا اس کے کوئی ممکنہ سائیڈ ایفکٹس ہیں؟

- ہم آپ کے بچے کو ٹھیک کرنے اور کے لئے ادویات استعمال کرتے ہیں، لیکن کبھی کبھار ان کے دوسرے ان چاہے اثرات ہوتے ہیں (سائیڈ ایفکٹس)۔
- جو بچے LTRAs لیتے ہیں ان کے کچھ عام سائیڈ ایفکٹس میں شامل ہیں:
  - الٹیاں، جھنجھلاہٹ، ڈراوَنے خواب
  - اگر آپ کے بچے کو کوئی سائیڈ ایفکٹس ہوتی ہیں، یا آپ کسی بھی چیز کے متعلق فکرمند ہوں تو اپنے ڈاکٹر دمے کی نرس یا فارماسسٹ سے بات کریں۔

beat asthma

- o جو ٹین ایجرز LTRAs لیتے ہیں ان کے کچھ عام سائیڈ ایفکٹس میں شامل ہیں:
  - گلے کا اکثر خراب رہنا، انفیکشن۔ (10 میں سے 1 فرد کو یہ ہوسکتے ہیں)
  - متلی، الٹی، یرقان (آپ کی جلد یا آنکھوں کی سفیدی کا پیلا پڑنا)
  - اگر آپ کسی بھی چیز کے متعلق فکرمند ہوں تو اپنے ڈاکٹر دمے کی نرس یا فارماسسٹ سے بات کریں۔

تھیوفائلین (Theophylline)

تھیوفیلائن ایک 'ایڈ آن' علاج ہے جو آپ کے ایئر ویز میں پٹھوں کو آرام دے کر آپ کے بچے کی سانس کی تکلیف کو بہتر بنانے میں مدد کرتا ہے تاکہ ہوا ان کے ذریعے آسانی سے آ جا سکے۔ اس میں سٹیرائیڈز نہیں ہوتے۔

- آپ کے بچے کو ایک دوا لکھی جا سکتی ہے جسے تھیوفائلین (Theophylline) کہتے ہیں۔ یہ اس کے معمول کی دوا کے ساتھ ایک 'ایڈ آن' ہے اور یہ اس کے زیر استعمال دوا کے جگہ نہیں لیتا۔
- تھیوفلین (Theophylline) ایئر ویز میں پٹھوں کو آرام دے کر کام کرتی ہے تاکہ وہ کھل جائیں اور ان کے ذریعے ہوا زیادہ آسانی سے آ جا سکے۔
- یہ بہت اہم ہے کہ آپ کا بچہ باقاعدگی سے اور صحیح طریقے سے تھیوفائلین (Theophylline) لے جیسا کہ تجویز کیا گیا ہو کیونکہ یہ اس پر دمے کے دورے روکنے میں مدد دے گی۔
- آپ کے بچے کو شاید باقاعدہ خون ٹیسٹ کروانے کی ضرورت پڑے تاکہ یقینی بنایا جا سکے کہ اس کے خون میں تھیوفائلین (Theophylline) ایک محفوظ سطح پر ہے۔
- تھیوفائلین (Theophylline) دمہ کے دورے کے دوران وھیزنگ یا سانس چڑھنے میں کمی نہیں کرے گا۔ آپ کے بچے کو اس کے لیے اپنا 'ریلیور' انہیلر (بلیو سلبوٹامول انہیلر) استعمال کرنا چاہیے۔
- تھیوفائلین (Theophylline) ادویات کی 2 اقسام ہیں۔
  - o ایک گولی یا کیپسول جو آپ کا بچہ اپنے دمے کی علامات کو مینج کرنے کے لئے لیتا ہے۔
  - o ایک ایمرجنسی دوا جو کہ صرف ہسپتال میں ہی براہ راست رگوں کے ذریعہ دیا جاتا ہے (یعنی انجیکٹ کر کے)۔
- چونکہ یوکے میں تھیوفائلین (Theophylline) کی دوسری برانڈز بھی استعمال کی جاتی ہیں، اس لئے یہ یقینی بنانا بہت اہم ہے کہ ہر دفعہ جب آپ اپنے بچے کے لئے دوا لانے جائیں آپ تھیوفائلین (Theophylline) کا ایک ہی برانڈ لیں کیونکہ دوا کی مقدار جو آپ کے بچے کا جسم جذب کرے گا وہ مختلف برانڈز میں مختلف ہو سکتا ہے۔
- اس سے میں 6 ہفتوں تک لگ سکتے ہیں قبل اس کے کہ آپ کا بچہ تھیوفائلین (Theophylline) کے مکمل اثرات کو محسوس کرنے لگے۔ تاہم، اگر 6 ہفتے کے بعد اس پر کوئی اثر نہیں ہوتا تو پھر شاید تھیوفائلین (Theophylline) اس کے لئے صحیح دوا نہیں ہے۔ دوا لینا بند کرنے سے پہلے اپنے ڈاکٹر یا دمے کی نرس سے بات کریں۔
- آپ کے بچے کے طرز زندگی کا کچھ حصہ تھیوفائلین کے ساتھ انٹرایکٹ (تعامل) کر سکتا ہے؛ اس کا مطلب یہ ہے کہ اس کے خون میں تھیوفائلین (Theophylline) کی سطح اوپر

(امکانی طور پر مضر) یا کم ہو سکتی ہے(یعنی کام نہیں کرے گی) ۔ اگر آپ کا بچہ تھیوفائلین (Theophylline) لے رہا ہے، تو یہ جاننا اہم ہے کہ وہ انٹرایکٹ (تعامل) کرسکتا ہے

- o شراب، تمباکو، کیفین، سینٹ جون وورٹ (جڑی بوٹیوں والی دوائی)، کچھ اینٹی بایوٹکس، اور کچھ نشہ آور ادویات کے ساتھ۔

کیا اس کے کوئی ممکنہ سائیڈ ایفکٹس ہیں؟

- o ہم آپ کے بچے کو ٹھیک کرنے اور کے لئے ادویات استعمال کرتے ہیں، لیکن کبھی کبھار ان کے دوسرے ان چاہے اثرات ہوتے ہیں (سائیڈ ایفکٹس)۔
- o ممکنہ سائیڈ میں ہو سکتے ہیں:
  - سردرد نہ سو سکنا، متلی، جھنجھلاہٹ، خراب معدہ۔
  - الٹی، تیز دھڑکتا ہوا دل، یہ احساس کہ آپ کے دل بے ترتیب طور پر دھڑک رہا ہے، دورے، جلد پر ریش (سرخ ہونا اور چھوٹے دانے نکلنا)۔

پریڈنی سولون (Prednisolone) (سٹیرائیڈز) – انہیں طویل مدتی بنیاد پر استعمال کرنا

اگر آپ کا بچہ لمبے عرصے سے پریڈنی سولون (Prednisolone) لے رہا ہے، تو اچانک دوا بند نہ کریں، کیونکہ آپ کا بچہ بیمار ہو سکتا ہے۔ اپنے بچے کے پریڈنیسولون کو بند کرنے سے پہلے ہمیشہ اس کے ڈاکٹر سے بات کریں۔

- آپ کے بچے کو پریڈنیسولون نامی دوا لکھی جا سکتی ہے۔ یہ ایسے ادویات کی فیملی سے ہے جنہیں سٹیرائڈز کہا جاتا ہے۔ پیشہ ور کھلاڑیوں کے بارے میں پڑھتے وقت آپ نے سٹیرائڈز کے بارے میں سنا ہوگا۔ سٹیرائڈز آپ کو مضبوط بنا سکتے ہیں لیکن چھوٹی مقدار میں سٹیرائڈز کا استعمال دمہ کی علامات کو کم کرنے کے لیے کیا جاتا ہے۔
- دمہ کے شکار بہت سے لوگوں کو دمہ کے دورے کے دوران سٹیرائڈز (پریڈنیسولون) کے مختصر کورسز لینے کی ضرورت ہوگی۔
- تاہم، سنگین دمہ والے افراد کی ایک چھوٹی سی تعداد کو باقاعدگی سے اور طویل عرصے تک prednisolone لینے کی ضرورت پڑ سکتی ہے تاکہ سانس کی نالیوں میں سوزش کو آرام پہنچا کر اور سوزش روک کر دمہ کے حملوں کو روکنے میں مدد مل سکے۔
- آپ کے بچے کو دی جانے والی پریڈنیسولون کے کورس کی خوراک اور طوالت آپ کے بچے کی عمر پر منحصر ہوگی، اور اس بات پر کہ اس کے ایئر ویز علاج کو کیا ریسپانس دیتے ہیں اور علامات کیسے بہتر طور پر مینج ہوتے ہیں۔
- آپ کے بچے کا ڈاکٹر کی ہمیشہ کوشش ہوگی کہ اس کا دمہ کم سے کم ڈوز سے مینج کیا جائے۔ وہ دوسری ادویات کو تجویز کرنے پر بھی غور کر سکتے ہیں جنہیں 'سٹیرائیڈ سپیرنگ (steroid-sparing) ادویات کہا جاتا ہے تاکہ طویل عرصے تک پریڈنیسولون کے استعمال سے بچا جا سکے یا ڈوز کو ممکن حد تہ کم رکھا جا سکے اور سائیڈ ایفکٹس کے خطرات کو کم کیا جائے۔
- پریڈنیسولون عموماً دمے کی دوسری ادویات کے ساتھ دی جاتی ہے۔ یہ بہت اہم ہے کہ پریڈنیسولون تجویزکردہ طریقے کے مطابق لی جائے اور یہ کہ آپ کا بچہ پریونٹر انہیلر کا روزانہ استعمال جاری رکھے۔

- اگر آپ کا بچہ لمبے عرصے سے پریڈنی سولون (Prednisolone) لے رہا ہے، تو اس کے ڈاکٹر سے مشورہ کئے بغیر اچانک دوا بند نہ کریں، کیونکہ آپ کا بچہ بیمار پڑ سکتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ سٹیرایڈ ان کے جسم کے قدرتی سٹیرایڈ ہارمونز کو مختصر وقت کے لیے بننے سے روک سکتا ہے۔
- اگر آپ کے بچے کا ڈاکٹر prednisolone کو روکنے کا فیصلہ کرتا ہے، تو وہ اسے مکمل طور پر روکنے سے پہلے خوراک کو بتدریج کم کر دیں گے۔ ڈاکٹر کی ہدایات پر عمل کرنا یقینی بنائیں۔
- کبھی کبھار، اگر آپ کے بچے کا دمہ بہت شدید اور کنٹرول کرنا مشکل ہو تو آپ کے بچے کا ڈاکٹر ایک اور سٹیرایڈ دوا پر بات کر سکتا ہے، جسے کینالوگ (triamcinolone) کہا جاتا ہے۔ یہ دوا عام طور پر کولہوں میں وقفے وقفے سے لگائی جائے گی۔
- آپ کا بچہ چاہے تو اپنے ساتھ ایک سٹیرائیڈ ٹریٹمنٹ اینڈ وارننگ کارڈ رکھ سکتا ہے۔ یہ اس کے لئے ریمائنڈر (یاددہانی) کا کام دے سکتا ہے
ہیلتھ کیئر پروفیشنلز کے لئے ممکنہ سائیڈ ایفکٹس اور وارننگ کے لئے۔

کیا اس کے کوئی ممکنہ سائیڈ ایفکٹس ہیں؟

- ہم آپ کے بچے کو ٹھیک کرنے اور کے لئے ادویات استعمال کرتے ہیں، لیکن کبھی کبھار ان کے دوسرے ان چاہے اثرات ہوتے ہیں (سائیڈ ایفکٹس)۔
- عین ممکن ہے کہ آپ کے بچے کو سائیڈ ایفکٹس ہوں اگر وہ پریڈنیسولون کو طویل مدتی بنیاد پر استعمال کر رہا ہو۔
- سائیڈ ایفکٹس کے بارے میں سوچنا پریشان کن ہو سکتا ہے لیکن یاد رکھیں کہ آپ کا ڈاکٹر صرف اس وقت پریڈنیسولون تجویز کرے گا جب آپ کے بچے کو جان لیوا دمہ کے حملوں سے روکنا ضروری ہو کیونکہ دمہ کے حملے جان لے سکتے ہیں۔
- ممکنہ سائیڈ میں ہو سکتے ہیں:
  - زیادہ بھوک لگنے کی وجہ سے وزن کا بڑھنا۔
  - نشوونما اور بلوغت پر اثر۔ لڑکیوں میں یہ جسم پر بالوں کے اگنے اور بے قاعدہ ماہواری کا سبب بن سکتا ہے۔ دمے کے ریویو کے دوران ہمیشہ آپ کے بچے کے قد اور وزن کی پیمائش کی جائے گی۔ اگر آپ کے کوئی خدشات ہیں تو برائے مہربانی اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔
  - کمزور مدافعتی نظام، جس کا مطلب شدید انفیکشنز کے خطرے کی زد پر ہونا۔ آپ کے بچے کو کسی بھی ایسے فرد سے دور رہنا چاہیے جسے انفیکشنز ہوں جیسا کہ کہ چکن پاکس، شِنگلز، خسرہ اگر اسے یہ بیماریاں نہیں ہوئی ہیں یا اسے خسرہ کی ویکسین نہیں لگائی گئی ہے۔
  - ان کی جلد پتلی ہو سکتی ہے اور ہو سکتا ہے کہ ٹھیک ہونے میں معمول سے زیادہ وقت لے۔ دھبے (مہاسے) خراب تر ہو سکتے ہیں، اور منہ کے السر یا تھرش (زبان کے فنگل انفیکشن) پیدا ہو سکتے ہیں۔
  - انہیں نیند آنے میں مشکل، موڈ میں تبدیلی، پیٹ میں درد یا سینے کی جلن ہو سکتی ہے۔

اومالیزوماب (Omalizumab)

beat asthma

اومالیزوماب (Omalizumab) (برانڈ نام Xolair) دمہ کی نئی دوائیوں میں سے ایک ہے جو آپ کے بچے کے ایک آپشن ہو سکتی ہے اگر وہ درمیانے درجے والے بے قابو دمے سے لے کر شدید بے قابو دمے میں مبتلا ہو۔ انہیں بھی 'سٹیرائڈ اسپیئرنگ' ایجنٹ کے نام سے جانا جاتا ہے۔

- اگر آپ کے بچے کو شدید الرجیک دمہ ہے تو آپ کے بچے کو اومالیزوماب (Omalizumab) (برانڈ کا نام *Xolair*) نامی دوا تجویز کی جا سکتی ہے۔ یہ دمہ کی دوسری ادویات سے بالکل مختلف کام کرتا ہے۔
- اومالیزوماب (Omalizumab) مدافعتی نظام کے بعض کاموں (IgE) کو روک کر کام کرتا ہے جو ایئر ویز میں سوجن کو متحرک کرتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ جب آپ کے بچے کا سامنا الرجک ٹریگر سے ہوتا ہے، تو اس کے ایئر ویز اتنے حساس نہیں ہوں گے جتنے پہلے تھے اور اس لیے آپ کے بچے کے بیمار ہونے کا امکان کم ہوجاتا ہے۔
- یہ ہر 2 یا 4 ہفتوں میں جلد کے نیچے دیا جانے والا ایک انجکشن ہے،
- جلد یا خون کا ٹیسٹ یہ دیکھنے کے لیے کیا جاتا ہے کہ آیا اسے الرجی ہے یا نہیں۔
- یہ اس کے معمول کی دوا کے ساتھ ایک 'ایڈ آن' ہے اور یہ اس کے زیر استعمال دوا کے جگہ نہیں لیتا۔ تاہم، اومالیزوماب (Omalizumab) آپ کےبچے کے دمہ کی علامات کو بہتر طریقے سے سنبھالنے میں مدد کر سکتا ہے تاکہ وقت کے ساتھ ساتھ سٹیرائڈز کی دوا کم خوراک یا اس سے کم بار لی جا سکے۔
- اومالیزوماب (Omalizumab) دمہ کے دورے کے دوران وھیزنگ یا سانس چڑھنے میں کمی نہیں کرے گا۔ آپ کے بچے کو اس کے لیے اپنا 'ریلیور' انہیلر (بلیو سلبوٹامول انہیلر) استعمال کرنا چاہیے۔
- کیا اس کے کوئی ممکنہ سائیڈ ایفکٹس ہیں؟
  - ہم آپ کے بچے کو ٹھیک کرنے اور کے لئے ادویات استعمال کرتے ہیں، لیکن کبھی کبھار ان کے دوسرے ان چاہے اثرات ہوتے ہیں (سائیڈ ایفکٹس)۔
  - ممکنہ سائیڈ ایفکٹس کی فہرست پریشان کن لگ سکتی ہے، لیکن یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ زیادہ تر لوگوں کو یہ نہیں ہوں گے
  - ممکنہ سائیڈ میں ہو سکتے ہیں:
    - انجکشن کی جگہ پر کم وقت تک رہنے والی تکلیف
    - بازوؤں اور ٹانگوں میں درد، چکر آنا، تھکاوٹ محسوس کرنا، جلد پر خارش، ہڈیوں میں فریکچرز
    - عام زکام والی علامات، سر درد، گلے کی سوزش، آپ کے کان میں درد یا تکلیف، پیٹ میں درد، متلی، الٹی اور ناک سے خون بہنا۔
    - بخار، پھٹوں میں درد اور ریش۔ کچھ لوگوں کو اومالیزوماب لینے کے 1 سے 5 دن بعد یہ علامات ظاہر ہوتی ہیں۔ اپنے ہیلتھ کیئر فراہم کرنے والے کو مطلع کریں کہ آپ کے بچے کو ایسی علامات کا سامنا ہو۔
  - اومالیزوماب (Omalizumab) سے شدید الرجک رد عمل (anaphylaxis) کا ممکنہ خطرہ ہے۔ یہ پہلی خوراک کے بعد، یا کئی خوراکوں کے بعد ہو سکتا ہے۔ آپ کے بچے کا ڈاکٹر یا نرس الرجک ری ایکشن یعنی رد عمل کی علامات کی قریب سے نگرانی کریں گے جب اسے ایک خاص وقت کے لیے اومالیزوماب دی جا رہی ہوگی۔