NHS
نیشنل پیشنٹ سیفٹی ایجنسی

برٹش سوسائٹی فار ہیماٹولوجی

نگلی جانے والی بستگی مخالف معالجہ

مریضوں کے لیے

اہم معلومات

آپ سے متعلق معلومات

نام: Name	
پتہ: Address	
پوسٹ کوڈ: Postcode	
گھر کا ٹیلیفون: Home telephone	
موبائل ٹیلیفون: Mobile telephone	
:Hospital number Hospital number	
NHS نمبر: NHS Number	

ہنگامی صورتحال میں مندرجہ ذیل سے مشورہ کریں:
In an emergency obtain advice from

بستگی مخالف معالجے کے مطب کا نام:
Name of anticoagulant clinic

اسپیشلسٹ نرس کا نام یا مطب کا رابطہ:
Name of specialist nurse or clinic contact

پتہ:
Address

معمول کا ٹیلیفون نمبر:
Routine telephone number

مشورے کے لیے ہنگامی ٹیلیفون نمبر:
Emergency telephone number for advice

GP کا نام:
Name of GP

پتہ:
Address

پوسٹ کوڈ:
Postcode

ٹیلیفون نمبر:
Telephone number

علاج کے لیے ضروری شرط:
Condition requiring treatment

بستگی مخالف دوا کا نام:
Name of anticoagulant

ہدف INR:
Target INR

وہ مدت جب تک علاج کرانے کا ارادہ ہے:
Intended duration of treatment

ترجیحی معالجاتی حد:
Desired therapeutic range

سفارش کرنے والا طبیب:
Referring clinician

بستگی مخالف معالجے کا انتظام کرنے والا ماہرطبیب:
Clinician managing anticoagulation

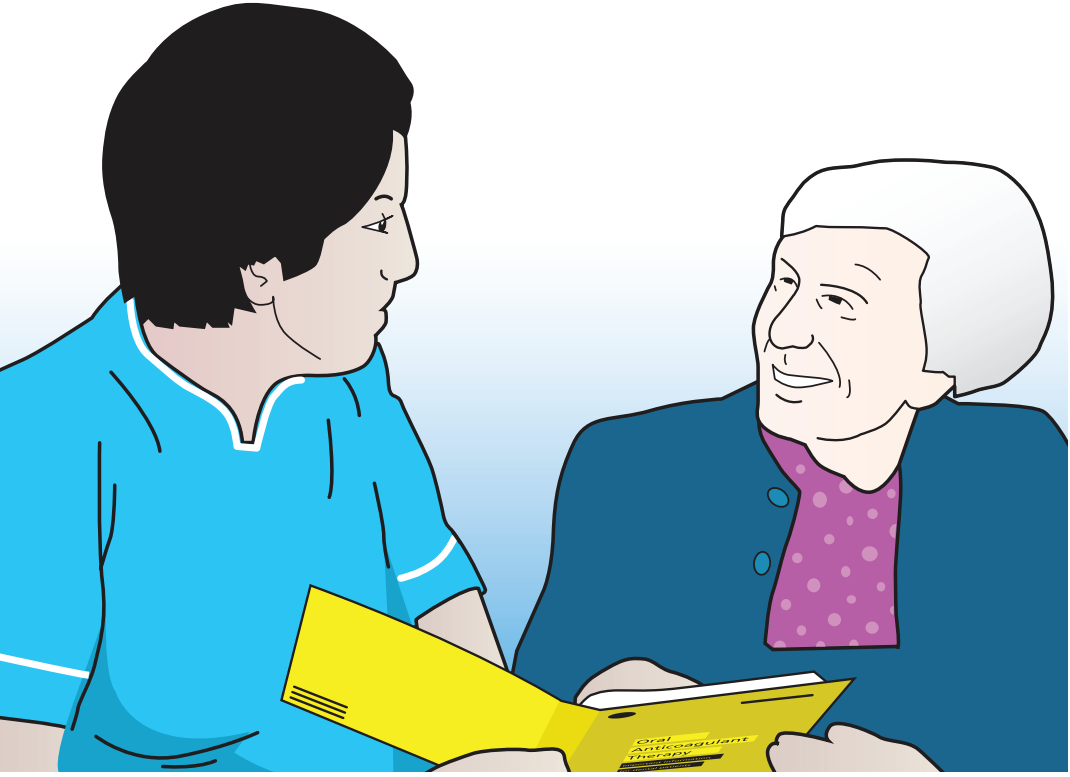
علاج کے آغاز کی تاریخ:
Date treatment commenced

نیشنل پیشنٹ سیفٹی ایجنسی
© مارچ 2007

نگلنے والی بستگی مخالف دوا استعمال کرنے والے مریضوں کے لیے اہم معلومات

تعارف

یہ کتابچہ آپ کو اس لیے دیا گیا ہے کہ آپ ایک ایسی دوا کا استعمال شروع کر رہے ہیں جسے بستگی مخالف دوا (اینٹیکوگولینٹ) کہتے ہیں۔ نگہداشت صحت کا کوئی پیشہ ور ماہر آپ کے ساتھ اس کتابچے کو پڑھے گا اور آپ کو بتائے گا کہ اس کا کیا مطلب ہے اور آپ کے کسی بھی سوال کا جواب دیگا۔ یہ ماہر نگہداشت صحت آپ کے بستگی مخالف دوا سے معالجے کے شروع میں، آپ کے اسپتال چھوڑتے وقت، بستگی مخالف دوا کے مطب میں آپ کی پہلی حاضری کے وقت اور کسی دوسرے موقع پر جب آپ کو ضرورت ہو مشورہ دے سکے گا۔



اس کتابچے کو استعمال کرنے کا طریقہ

یہ کتابچۂ معلومات پچھلے متن کے مقابلے میں لمبا ہے جس کی جگہ پر یہ لایا گیا ہے۔ یہ کتابچہ آپ کو اپنے علاج سے متعلق اہم معلومات اور مزید مشورے حاصل کرنے کے لئے رابطے کی معلومات فراہم کرتا ہے۔ اسے آسان حوالے کے لیے آپ کے گھر میں رہنا چاہئے۔

ایک 'اینٹیکوگولینٹ الرٹ کارڈ' فراہم کیا گیا ہے جسے آپ کو بھر کر ہر وقت اپنے ساتھ رکھنا چاہئے۔ اس سے یہ شناخت ہوتی ہے کہ آپ بستگی مخالف دوا استعمال کر رہے ہیں جو ہنگامی حالت میں اہم ہو سکتی ہے اور آپ کو کوئی دوا دینے سےپہلے نگہداشت صحت کے ماہر ین اس سے آگاہ ہوسکیں۔

آپکے بستگی مخالف علاج کامطب بھی آپ کو معالجاتی ریکارڈز جاری کرے گا جس میں آپ کے خون کی تازہ ترین جانچ کا نتیجہ، بستگی مخالف دوا کی خوراک کی مقدار اور آپ کی اگلی خون کی جانچ کی تاریخ کا بیان ہوگا۔

جس نظام پر بھی آپ کے بستگی مخالف معالجے کا مطب عمل کرتا ہو اس کے اعتبار سے آپ کا معالجاتی ریکارڈ ایک علاحدہ ٹائپ کیا ہوا فارم ہو سکتا ہے جو آپ کو خون کی ہر جانچ کے بعد بھیجا جاتا ہے۔ یہ علاج کا کوئی مجموعی ریکارڈ بھی ہو سکتا ہے۔ یہ مجموعی ریکارڈز ٹائپ شدہ یا ہاتھ کے لکھے ہوئے ہو سکتے ہیں ۔ ان ریکارڈوں کو محفوظ رکھنے کے لیے شروع میں ہی آپ کو فراہم کیے گئے اینٹیگوکولنٹ فولڈر کی پشت پر ایک جگہ بنی ہوئی ہے۔ آپ کو پچھلے چھ مہینوں کے علاج کا ریکارڈ محفوظ رکھنا چاہیے۔

اپنے بستگی مخالف معالجے کے لیے دوسری باردوا کی درخواست کرتے اور لیتے وقت آپ کو اپنے تازہ ترین علاج کا ریکارڈ دکھانا پڑے گا۔

نیشنل پیشنٹ سیفٹی ایجنسی
© مارچ 2007

نگلنے والی بستگی مخالف دوا

کوئی بستگی مخالف دوا آپکے خون چکتے جمنے کے عمل کو زیادہ دیر تک روکے رکھ کر دموی عروق (blood vessels) میں نقصان دہ خون کے چکتے بننے سے روکتی ہے۔

اس ملک میں کھانے والی بستگی مخالف دوا کے طور پر وارفرین کا سب سے زیادہ استعمال ہوتا ہے۔ استعمال کی جا سکنے والی دیگر دواؤں میں phenindione (Dindevan®) اور acenocoumarol (Sinthrome®) شامل ہیں اور وہ کئی اعتبار سے وارفرین جیسی ہی ہیں جن میں ضمنی اثرات اور نگرانی کی شرائط بھی شامل ہیں۔

میں اپنی بستگی مخالف دوا کیسے استعمال کروں؟

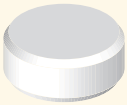
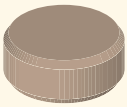
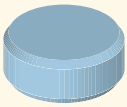
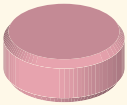
آپ اپنی بستگی مخالف دوا دن میں ایک بار تقریباً ایک ہی مقررہ وقت پر استعمال کریں اور بہتر یہ ہوگا خالی پیٹ اور گلاس بھر پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

اگر آپ کوئی خوراک لینا بھول جائیں یا بھول کر غلط خوراک استعمال کر لیں تو اس کتابچے میں اس کی یادداشت لکھ دیں۔ اگلے دن اپنی معمول کی خوراک استعمال کر لیں۔ اگر غلطی سے لی جانے والی خوراک مقدار میں آپ کے معمول کی خوراک سے بہت زیادہ ہو تو براہ کرم اپنے بستگی مخالف معالجے کے مطب سے رابطہ کریں۔

خوراک کی کمی پوری کرنے کے لیے آپ کو کئی مختلف طاقتوں والی ٹکیاں دی جا سکتی ہیں اور یہ ضروری ہے کہ آپ ان ٹکیوں کی طاقتوں اور رنگوں سے مانوس ہو جائیں جنھیں آپ کو استعمال کرنا ہے۔

نیشنل پیشنٹ سیفٹی ایجنسی
© مارچ 2007

یوکے میں وارفرین ٹکیوں کے رنگ ہیں:

0.5 ملی گرام (500 مائیکروگرام) – سفید	
1 ملی گرام – بھوری	
3 ملی گرام – نیلی	
5 ملی گرام – گلابی	

وارفرین ٹکیوں کے مختلف برانڈز پر اوپر دیئے گئے برانڈوں سے الگ نشانات ہو سکتے ہیں۔ دیگر بستگی مخالف دوائیں مختلف طاقتوں اور رنگوں میں آسکتی ہیں۔

اپنی خوراک کی کمی پوری کرنے کے لیے آپ کو مختلف رنگین ٹکیوں کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ آپ کا نگہداشت صحت کا ماہر اس کے بارے میں بتائے گا۔

ملی گرام کے اعتبار سے خوراک اور جو ٹکیاں آپ استعمال کرتے ہوں ان کی مقدار میں آپ کو مغالطہ نہیں ہونا چاہئے۔

نیشنل پیشنٹ سیفٹی ایجنسی
© مارچ 2007

کوئی بستگی مخالف دوا استعمال کرنے کے دوران آپ کی نگرانی

آپ کو پابندی کے ساتھ اپنے خون کی جانچ کرانی چاہئے جسے INR جانچ کہتے ہیں۔ INR کامطلب ہے انٹرنیشنل نارملائزڈ ریشیو۔

یہ ایک معیاری جانچ ہے جس میں یہ اندازہ لگایا جاتا ہے کہ آپ کے خون چکتے جمنے میں کتنا وقت لگتا ہے۔ عام طور پر اس خون میں جس پر بستگی مخالف کا اثر نہ ہوا ہو تقریباً 1.0 کی INR رکھتا ہے۔ بستگی مخالف دوا کی وہ خوراک جو آپ کو استعمال کرنی ہے اس کا انحصار آپ کے INR جانچ کے نتیجے پر ہوگا۔ اگر آپ کا نتیجہ آپ کی حالت کے لیے موزوں مقررہ حد سے باہر ہے تو آپ کی بستگی مخالف دوا کی خوراک میں اس کے مطابق اضافہ کیا جائے گا یا کمی کی جائے گی۔ INR کے ہدف کو حاصل کرنے کے لیے بستگی مخالف دوا کی ضروری خوراک ہر شخص کے لیے الگ الگ ہوتی ہے۔

آپ کے علاقے میں بستگی مخالف دوا کی سروس

آپ کا اینٹیکوگولنٹ کلینیک یا GP آپ کے خون کی جانچ کا انتظام کریں گے۔

یہ ضروری ہے کہ آپ اپنے اینٹیکوگولینٹ کلینک کو ایسی کسی دوا کے بارے میں بتائیں جسے آپ نے شروع کیا ہو یا بند کردیا ہو۔

پورے یوکے میں الگ الگ طرح کی خدمات ہیں اوروہ مختلف طرح کی کاغذی کارروائیاں انجام دیتی ہیں۔ آپ کے انیٹکوگولینٹ کلینک کے طریقۂ کار سے متعلق معلومات کی تفصیل آپ کو شروع میں فراہم کیے گئے فولڈر کی پشت پر دی گئی ہیں۔

دوبارہ دی جانے والی دوائیں

یہ ضروری ہے کہ آپ جتنی بار بھی بستگی مخالف دواؤں کی درخواست کریں اور انھیں حاصل کریں ان کی اچھی طرح جانچ کر لی جائے۔ اس میں آپ کی خون کی جانچ کے نتائج اور خوراک سے متعلق معلومات کا جائزہ اور آپ کو مزید ٹکیوں کی فراہمی کے محفوظ ہونے کی یقین دہانی کو لازماً شامل کیا جائے۔

جب آپ دوبارہ دوا دیئے جانے کی درخواست کرتے ہیں تو آپ سے اپنی INR جانچ کے نتائج اور بستگی مخالف دوا کی موجودہ خوراک کے بارے میں معلومات فراہم کرنے کے لیے کہا جائے گا جو آپ حاصل کرکے اپنے بستگی مخالف دوا کے فولڈر میں رکھ لیں گے۔

آپ کا کمیونٹی فارماسسٹ بھی آپ کو دوا دیتے وقت یہ معلومات دکھانے کے لیے کہے گا۔

اگر آپ خود اپنی دوا کی درخواست نہ کر سکیں اور اسے حاصل نہ کر سکیں تو یہ یقینی بنائیں کہ آپ کی نمائندگی کرنے والے شخص کے پاس یہ معلومات موجود ہوں۔

دوا کی فراہمی کی خدمات کے لیے دوا فراہم کرنے والے فارماسسٹ کو چاہئے کہ آپ کی INR اور موجودہ خوراک کی تصدیق کے لیے آپ سے رابطہ کرے۔

یہ یقینی بنائیں کہ آپ کے پاس ٹکیاں ختم نہ ہوجائیں اور ہمیشہ آپ کے پاس کم از کم ایک ہفتے استعمال ہونے لائق مقدار موجود ہو۔

سنگین ضمنی اثرات

بستگی مخالف دوا کا شدید ترین ضمنی اثر جریان خون ہے۔ اگر آپ کو مندرجہ ذیل میں سے کوئی بات محسوس ہو تو طبّی مدد حاصل کریں اور فوراًINR جانچ کرائیں۔

- زیادہ دیر تک ناک سے خون بہنا (دس منٹ سے زیادہ)؛
- قے کے ساتھ خون؛
- بلغم کے ساتھ خون؛
- پیشاب یا پاخانے میں خون کا اخراج؛
- کالا پاخانہ ہونا؛
- شدید یا خودبخود خراش پڑ جانا؛
- غیر معمولی طور پر باربار سردرد ہونا؛
- کسی عورت کے لیے، اس کی ماہواری کے دوران بہت زیادہ خون جاری ہونا یا شرمگاہ سے کسی اور طرح کے خون کا جاری ہونا۔

اگر آپ کے جسم کا کوئی حصہ کٹ جائے تو صاف، خشک پٹی لے کر کٹنے کی جگہ پر کم سے کم پانچ منٹ تک سختی سے دبائیں رکھیں۔

فوراً طبّی مدد حاصل کریں اگر:

- آپ بہت زیادہ صدمے کی حالت میں ہیں؛
- آپ کے سر پر شدید چوٹ لگی ہے؛
- آپ جریان خون بند نہیں ہورہا ہے۔

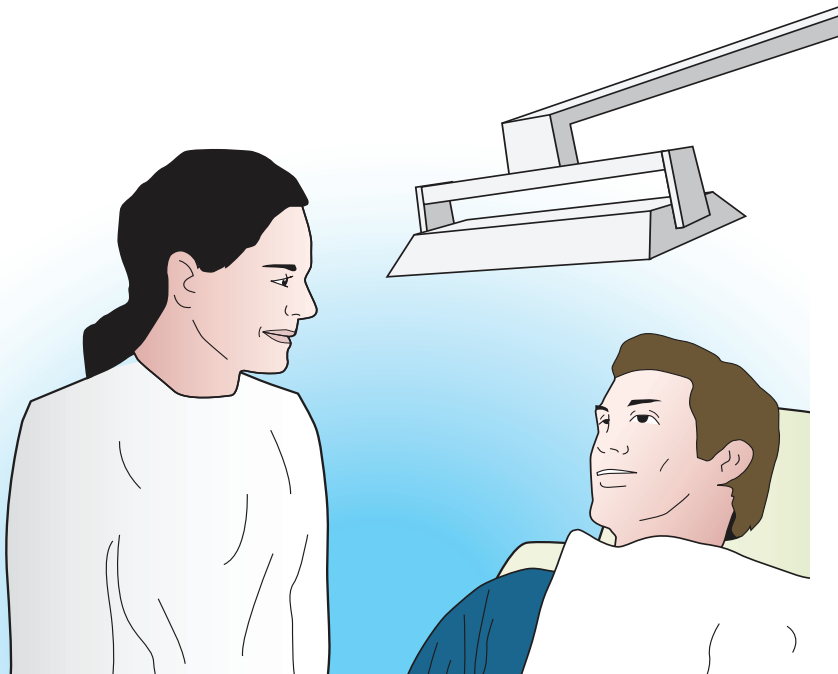
نیشنل پیشنٹ سیفٹی ایجنسی
© مارچ 2007

آپ دانت کے ڈاکٹر کے پاس جا رہے ہیں

آپ اب بھی معمول کے مطابق دانت کے ڈاکٹر کے پاس جا سکتے ہیں۔

زیادہ تر حالات میں آپ کی بستگی مخالف دوا کی خوراک کو روکے بغیر یا اس میں ردوبدل کیے بغیر آپ کا دانت کا علاج معمول کے مطابق جاری رہ سکتا ہے۔

تاہم یہ یقینی بنانے کے لیے کہ دوا دینے میں کوئی خطرہ نہیں ہے آپ کے دانت کے ڈاکٹر کو تازہ ترین INR جانچ کا نتیجہ دیکھنے کی ضرورت ہوگی۔ آپ کا دانت کا ڈاکٹر ایک پرچۂ معلومات دے گا جس میں اس کی وضاحت کی گئی ہوگی اور بعض اضافی مشورے بھی دیے گئے ہوں گے۔ اگر آپ کے ڈاکٹر کو آپ کے خون کی اضافی جانچ کرنی ہو تو آپ کو مقررہ وقتِ ملاقات سے پہلے اپنے دانت کے ڈاکٹر سے رابطہ کرنا چاہئے۔



نیشنل پیشنٹ سیفٹی ایجنسی
© مارچ 2007

بستگی مخالف دوا کے کنٹرول کو متاثر کر سکنےوالی چیزیں

دیگر دوائیں

بہت سی دوائیں بستگی مخالف دواؤں کے ساتھ تعامل کرسکتی ہیں۔

اگر بستگی مخالف دواؤں کا استعمال کے دوران آپ کوئی اور دوا بھی شروع کر رہے ہوں یا اس کا استعمال بند کر رہے ہوں تو دوا دینے والا شخص آپ کو نئی دوا شروع کرنے سے پانچ سے سات دن کے اندر خون کی جانچ کرانے کا مشورہ دے سکتا ہے۔ اس کا مقصد یہ یقینی بنانا ہے کہ آپ کا INR مطلوبہ مقررہ حد کے اندرہے۔ مزید مشورے کے لیے براہ کرم اپنے اینٹکوگولینٹ مطب سے رابطہ کریں۔

اگر آپ بازار میں عموماً دستیاب دوائیں خریدنے کا ارادہ رکھتے ہوں جن میں متبادل علاج بھی شامل ہیں تو دوافروش کو بتائیں کہ آپ کھانے والی بستگی مخالف دوا کا استعمال کر رہے ہیں اور اسے اپنا ایٹٹکوگولینٹ الرٹ کارڈ دکھائیں۔ اس کے بعد وہ آپ کو ان دواؤں کے بارے میں بتا سکتا ہے جن کا استعمال آپ کے لیے خطرے سے خالی ہو۔

آپ کو اس وقت تک اسپرین نہیں استعمال کرنا چاہیے جب تک کہ اس کی تجویز خاص طور پر آپ کے GP نے نہ کی ہو۔ ڈائکلوفینک یا ایبوپروفین جیسی دیگر نان اسٹرائڈل دافع سوزش دواؤں سے پرہیز کرنا بھی بہتر ہے۔ براہِ کرم یاد رکھیں کہ ان میں سے بعض دوائیں نیوروفین® جیسے نام سےفارمیسیوں کے کاؤنٹر سے بھی دستیاب ہیں۔ پاراسیٹامول اور کوڈین آمیز دردکش دوائیں قابل قبول ہیں اگرچہ آپ کو اس سے ہوشیار رہنا چاہئے کہ بعض پاراسیٹامول 'پلس' دواؤں میں اسپرین شامل ہوتی ہے۔

نیشنل پیشنٹ سیفٹی ایجنسی
© مارچ 2007

غذا

اچھی طرح متوازن غذا کھانا ضروری ہے۔

اگر آپ کو وزن کم کرنے کے لیے غذا میں کمی کرنی ہے تو اپنے ڈاکٹر یا پریکٹس نرس سے مشورہ کریں۔

آپ کی غذا میں کسی طرح کی اہم تبدیلی سےبستگی مخالف دوا کے تئیں آپ کے جسم کے ردعمل پر اثر پڑسکتا ہے۔

جن غذاؤں میں وٹامن K کی مقدار زیادہ ہوتی ہے وہ آپ کے INR کے نتیجے کو متاثر کر سکتی ہیں۔ اس طرح کی غذاؤں میں ہری پتے دار سبزیاں، مٹر، کلیجی، انڈے کی زردی اور گیہوں کی بھوسی اور دلیوں پر مشتمل اناج سے تیار کردہ غذائیں، تیار پنیر، نیلا پنیر اور ایووکاڈو اور زیتون کے تیل شامل ہیں۔ یہ غذائیں آپ کی خوراک میں ضروری ہیں لیکن زیادہ مقدار میں انھیں کھانے سے آپ کے INR کا نتیجہ خراب ہو سکتا ہے۔ پابندی کے ساتھ ان غذاؤں کو یکساں مقدار میں کھانے کی کوشش کریں۔ وٹامن K کی مقدار میں ہونے والی تبدیلیاں ہی آپ کے INR نتیجے پر اثر انداز ہوتی ہیں۔

اگر سات دن کے وقفے کے دوران آپ کی غذا میں کئی بارتبدیلی ہوتی ہے تو آپ کو INR جانچ کرانی چاہیے۔

شراب

یہ سفارش کی جاتی ہے کہ آپ قومی رہنما خطوط (نیشنل گائڈ لائنز) کی خلاف ورزی نہ کریں۔ ان کے مطابق شراب کی مقدار مردوں کے لیے دن بھر میں تین یونٹ اور عورتوں کے لیے دن بھر میں دو یونٹ ہے۔ بیئر کا ایک پنٹ دو یونٹ کے برابر ہوتا ہے کسی اسپرٹ کا پب میں استعمال ہونے والا پیمانہ ایک یونٹ کے برابر ہے۔ اور انگور کی شراب کا پب میں استعمال ہونے والا پیمانہ ایک یونٹ کے برابر ہے۔

بستگی مخلف دوا استعمال کرنے کے دوران 'بے تحاشا شراب نوشی' خطرناک ہے۔

نیشنل پیشنٹ سیفٹی ایجنسی
© مارچ 2007

حمل

نگلنے والی بستگی مخالف دوا حمل کے ابتدائی مرحلے میں بچے کے ارتقاء پر خراب اثر ڈال سکتی ہے۔ جو عورتیں نگلنے والی بستگی مخالف دوا استعمال کرتی ہیں انھیں جہاں بھی ممکن ہو حاملہ ہونے کی کوشش کرنے سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے حمل کے آئندہ منصوبے کے بارے میں بات کرنی چاہئے۔ جن عورتوں کا خیال ہو کہ وارفرین کے استعمال کے دوران وہ حاملہ ہوگئی ہیں تو انہیں جلد از جلد حمل کی جانچ کرانی چاہئے اور اگر اس کا نتیجہ مثبت ہو تو انھیں فورا ڈاکٹر سے ملاقات کا وقت مقرر کرنا چاہئے۔ آپ بستگی مخالف دوا کے استعمال کے دوران بچے کو اپنا دودھ پلا سکتی ہیں۔

حیض یا ماہواری

نگلنے والی بستگی مخالف دوا کے استعمال کے دوران عورتوں کو ماہواری کے دنوں میں زیادہ خون کا اخراج ہو سکتا ہے اور انہیں اس کے بارے میں اپنے GP، بستگی مخالف معالجے سے متعلق نرس یا فارماسسٹ سے بات کرنی چاہئے۔

مزید معلومات

مریضوں کی ایسی بہت سی تنظیمیں ہیں جو آپ کو مزید معلومات اور مدد دے سکتی ہیں۔ ان سے رابطے کی تفصیلات آپ کے بستگی مخالف معالجے کے مطب سے دستیاب ہیں۔

نیشنل پیشنٹ سیفٹی ایجنسی
4 - 8 Maple Street
London
W1T 5HD
ٹیلیفون 020 7927 9500
فیکس 020 7927 9501

0417

© نیشنل پیشنٹ سیفٹی ایجنسی 2007. اس مواد کا حق اشاعت اور دیگر حقوق املاک دانش NPSA کے نام ہیں اور اس کے جملہ حقوق محفوظ ہیں۔ NPSA نگہداشت صحت کی تنظیموں کو یہ مواد تعلیمی اور غیر تجارتی استعمال کے لیے نقل کرنے کی اجازت دیتی ہے۔

www.npsa.nhs.uk