

**Saint Mary's Managed Clinical Service Division of Gynaecology**

مریض کی معلومات کا کتابچہ

اور اور ایکٹیو مٹانے کے لیے دوا

اور اور ایکٹیو مٹانہ (OAB) کیا ہے؟

اور اور ایکٹیو مٹانہ (OAB) ایک ایسی حالت ہے جس کی وجہ سے آپ کو دن کے وقت اور بعض اوقات رات کے وقت بھی معمول سے زیادہ پیشاب کرنے کی ضرورت پڑتی ہے۔ جب آپ کا مٹانہ آپ کو پیشاب کرنے کا اشارہ دیتا ہے، تو آپ کو وہاں پہنچنے کے لیے جلدی کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے اور اپنے آپ کو بیت الخلا جانے سے روک نہیں سکتے۔ اسے فوری ضرورت کہا جاتا ہے۔

بعض اوقات پیشاب کرنے کی ضرورت اچانک پیش آتی ہے اور آپ کے تیار ہونے سے پہلے ہی پیشاب آنا شروع ہو جاتا ہے۔ اس سے آپ کا پیشاب نکل سکتا ہے اور اسے شدید ضعف ضبط کہا جاتا ہے۔

بعض اوقات آپ کا مٹانہ آپ کو مسلسل یہ اشارے دیتا ہے کہ آپ کو پیشاب کرنے کی ضرورت ہے اس لئے آپ کبھی بھی ایسا محسوس نہیں کرتے کہ آپ کا مٹانہ مکمل طور پر خالی ہے۔

آپ کے ڈاکٹر یا نرس نے سفارش کی ہے کہ آپ اپنے مٹانے کی زیادہ فعال علامات کو منظم کرنے میں مدد کے لیے دوائیں آزمائیں۔

اور اور ایکٹیو مٹانے کے لیے کون سی دوا دستیاب ہے؟

اور اور ایکٹیو مٹانے یعنی زیادہ فعال مٹانے کے لیے دو قسم کی دوائیں دستیاب ہیں۔ پہلی گولیاں ہیں جنہیں "antimuscarinics" یا "anticholinergics" کہا جاتا ہے۔

ان کی مثالیں یہ ہیں:

- Solifenacin
- Oxybutinin
- Trospium
- Tolterodine
- Propiverine
- Darifenacin
- Fesoterodine

دوسری قسم کی دوائی کو Beta-3 agonist کہا جاتا ہے اور اس گولی کو میرابیگرون (Betmiga) کہا جاتا ہے۔

یہ گولیاں مٹانے کے بھرنے کے دوران مٹانے کے پٹھوں کو آرام دہ رکھنے میں مدد کرتی ہیں۔ یہ مٹانے کو بیت الخلا کے دورے کے درمیان زیادہ پیشاب رکھنے کی اجازت دیتا ہے۔

اگر گولیاں مدد کرتی ہیں، تو آپ کو دن اور رات میں کم کثرت سے ٹوائلٹ جانے کے قابل ہونا چاہیے۔ آپ کو مزید انتباہ ملنا چاہئے کہ آپ کو پیشاب کرنے کی ضرورت ہے اور جلدی کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ اگر آپ کو شدید ضعف ضبط ہے تو اس میں بھی بہتری آئی چاہیے۔

میں کتنی جلدی نتائج دیکھوں گا؟

گولیاں فوری طور پر کام نہیں کرتی ہیں۔ گولیاں شروع کرنے کے چند ہفتوں کے اندر آپ کو کچھ بتدریج بہتری نظر آنا شروع ہو جانی چاہیے۔

جب تک آپ انہیں 6 ہفتوں تک لے چکے ہیں، آپ کو اپنی علامات میں حقیقی فرق محسوس ہونا چاہیے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کا مٹانہ بالکل ٹھیک کام نہ کر رہا ہو اور اسے زیادہ سے زیادہ نتائج حاصل کرنے کے لیے مزید تربیت کی ضرورت ہو سکتی ہے (آپ کی نرس آپ کی ایوائٹمنٹ کے وقت آپ سے اس پر بات کرے گی)۔

اگر دوا بالکل کام نہیں کرتی ہے (6 ہفتوں کے بعد) یا آپ کے ناقابل برداشت مضرات ہیں، تو براہ کرم کلینک یا اپنے جی پی سے رابطہ کریں تاکہ متبادل دوا تجویز کی جا سکے۔

مجھے کتنی دیر تک گولیاں لینے کی ضرورت ہے؟

جب آپ، آپ کو دی گئی گولیوں کے اختتام پر پہنچ جائیں تو اپنے جی پی سے ایک اور نسخہ طلب کریں۔ اس سے انہیں یہ جاننے میں مدد مل سکتی ہے کہ گولیاں کام کر رہی ہیں لہذا وہ آپ کو ایک طویل نسخہ دینا جانتے ہیں۔

بعض اوقات آپ کا مٹانہ کچھ مہینوں کے علاج کے بعد بہتر ہو سکتا ہے، جس سے آپ دوائیوں سے باہر نکل سکتے ہیں۔ تاہم، بہت سے لوگوں کو اپنی علامات پر قابو پانے کے لیے زیادہ دیر تک دوا پر رہنا پڑتا ہے۔

کیا کوئی مضرات ہیں؟

بدقسمتی سے، تمام گولیوں کے مضر اثرات ہو سکتے ہیں اور زیادہ فعال مٹانے کے لیے گولیاں بھی اس سے مستثنیٰ نہیں ہیں۔ کچھ ممکنہ مضرات ذیل میں درج کیے گئے ہیں تاہم، یہ ضروری ہے کہ آپ ممکنہ مضرات کی مکمل فہرست کے لیے اپنی گولیوں کے پیکٹ کے اندر موجود معلوماتی کتابچہ پڑھیں۔

Antimuscarinic/anticholinergic مضرات :

سب سے زیادہ عام مضرات ہیں:

خشک منہ: اگر آپ کا منہ خشک ہو جائے تو آپ کو منٹ یا شوگر فری ٹافی چوسنا مفید ہو سکتا ہے۔ اگر آپ اپنی گولی دن میں ایک بار لیتے ہیں، تو اسے سونے سے پہلے (صبح کے بجائے) لینے سے بھی مدد مل سکتی ہے۔ خشک منہ کی مدد کے لیے آپ دواخانے سے خصوصی چیونگم کے بارے میں پوچھ سکتے ہیں۔ اگر آپ کو خشک منہ کے ساتھ بہت ساری پریشانیوں کا سامنا ہے تو آپ کا جی پی آپ کو مصنوعی تھوک کا اسپرے تجویز کرنے کے قابل ہو سکتا ہے۔ یہ بہت مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

قبض: کافی مقدار میں روغن/فائبر کھانے سے قبض کے مسئلے میں مدد مل سکتی ہے۔ ایک بڑا چمچ السی کے بیج روزانہ ناشتے کے ساتھ لینا بھی مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

دیگر مضرات کم عام ہیں:

آنکھوں کے مسائل: کبھی کبھار گولیاں مٹانے کے پٹھوں کے ساتھ ساتھ آنکھ کے پٹھوں کو بھی آرام دیتی ہیں۔ اس سے آپ کی بینائی دھندلی ہو سکتی ہے، جس کی وجہ سے آپ پریشان ہو سکتے ہیں کہ آپ کی آنکھوں میں کچھ گڑبڑ ہے۔ اگر آپ گولیاں بند کر دیتے ہیں اور آپ کی آنکھوں کو کوئی دیرپا نقصان نہیں پہنچاتی ہیں تو اثر تیزی سے ختم ہو جاتا ہے۔ اگر گولیاں لینے سے آپ کی بینائی تبدیل ہوتی ہے، تو آپ کو انہیں روکنا چاہیے اور ایک ماہر امراض چشم کو ملنا چاہیے تاکہ یہ یقینی بنایا جا سکے کہ کوئی اور چیز مسئلہ کا باعث تو نہیں ہے۔

دیگر: کبھی کبھار، گولیاں چکر آنا، غنودگی یا یادداشت کے مسائل کا سبب بن سکتی ہیں۔ اگر آپ کو گولیاں لینے کے دوران ان میں سے کوئی مسئلہ درپیش ہے، تو آپ کو کلینک میں اپنے جی پی یا ڈاکٹر سے ملنے کا بندوبست کرنا چاہیے۔

میرابیگرون (بیٹمیگا) کے مضر اثرات:

سب سے زیادہ عام مضر اثرات ہیں:

دل کی دھڑکن میں اضافہ: اگر آپ کے دل کی دھڑکن معمول سے زیادہ تیز ہو جاتی ہے یا اگر آپ کو اپنے دل کی دھڑکن (دھڑکن) کا علم ہو جاتا ہے تو آپ کو اپنے جی پی کو دیکھنے کی ضرورت ہوگی جو آپ کو دوا بند کرنے کا مشورہ دے سکتا ہے۔

پیشاب کی نالی کا انفیکشن: مٹانے کے انفیکشن (سیسٹائٹس) اس دوا کا ایک غیر معمولی مضر اثر ہے اور عام طور پر اس کا علاج آسانی سے کیا جا سکتا ہے۔

دیگر: کبھی کبھار، گولیاں بدبھمی، اندام نہانی کی خارش یا ہائی بلڈ پریشر کا سبب بن سکتی ہیں۔ اگر آپ کو ان میں سے کسی کے بارے میں خدشات ہیں یا آپ کی دوائی شروع کرنے کے فوراً بعد کوئی نئی علامات پیدا ہوتی ہیں، تو آپ کو اپنے ڈاکٹر سے اس پر بات کرنی چاہیے۔

اگر آپ کو مزید معلومات یا وضاحت درکار ہے، بشمول اصطلاحات کی وضاحت، تو براہ کرم ڈاکٹروں یا نرسوں میں سے کسی سے بات کرنے میں ہچکچاہٹ محسوس نہ کریں، جو آپ کے ساتھ آپ کے خدشات پر بات کرنے میں خوش ہوں گے۔

رابطہ کی تفصیلات

اگر آپ کو مزید معلومات درکار ہوں تو براہ کرم وارل یونٹ (Warrell Unit) سے رابطہ کریں:

وارل یونٹ (Warrell Unit): 

□ 08:30-16:00 (آپشن 3 "Urogynaecology" کا انتخاب کریں) -

/ <https://www.mft.nhs.uk>