

بڑھتی عمر کے ساتھ ہمیں اپنی ادویات کے بارے میں محتاط ہونا چاہیے۔

آپ کیا کر سکتے ہیں؟

ادویات کے دوبارہ جائزہ کے لئے اپنے معالج کے ساتھ خصوصی ملاقات کا وقت لیں۔

جو دوائیں آپ کے لیے پہلے اچھی تھیں ہو سکتا ہے اب وہ اتنی فائدہ مند نہ ہوں۔ لہذا اپنے ڈاکٹر، فارماسسٹ یا نرس کی مشاورت کے ساتھ ادویات کا باقاعدگی سے جائزہ آپ کے لیے اہمیت کا حامل ہے، خاص طور پر اگر آپ پانچ یا اس سے زیادہ ادویات لیتے ہیں۔

آپ ان کی مشاورت کے ساتھ دوائی کا استعمال کم یا روکنے کا فیصلہ کر سکتے ہیں۔ ڈیپریسکر ائیننگ سے مراد دوائی کی مقدار میں کمی یا استعمال کی بندش ہے ہو سکتا ہے وہ دوائی آپ کے لیے فائدہ مند نہ ہو یا آپ کو نقصان پہنچا رہی ہو۔

اپنے ڈاکٹر، فارماسسٹ یا نرس سے پوچھے جانے والے سوالات

1. میں یہ دوا کیوں لے رہا ہوں؟
2. اس دوا کے ممکنہ فوائد اور نقصانات کیا ہیں؟
3. کیا یہ میری یادداشت کو متاثر کر سکتی ہے یا مجھے بیمار کر سکتی ہے؟
4. کیا میں اس دوا کی خوراک کو روک سکتا ہوں یا کم کر سکتا ہوں؟ یعنی ڈیپریسکر ائیننگ
5. بعد ازاں معائنے کے لیے کس کے پاس اور کب جاؤں؟

محفوظ ادویات کے بارے میں مزید معلومات کے لئے کینیڈین میڈیکیشن ایروپریٹنس اینڈ ڈیپریسکر ائیننگ نیٹ ورک کی ویب سائٹ

پر جائیں : deprescribingnetwork.ca

کیا آپ جانتے ہیں؟

ادویات کے نقصان دہ اثرات کی وجہ سے 65 سال سے کم عمر کے افراد کے مقابلے میں عمر رسیدہ افراد کو پانچ گنا زیادہ ہسپتال میں داخل ہونا پڑتا ہے۔



حوالہ

¹Canadian Institute for Health Information. 2013. Adverse Drug Reaction-Related Hospitalizations Among Seniors, 2006 to 2011.



یہاں بیان کردہ خیالات ضروری نہیں کہ ہیلتھ کینیڈا کے خیالات کی نمائندگی کریں۔

بڑھتی عمر کے ساتھ ہمارے جسم کے ادویات کے تاثیر عمل سے ہونے والے ہونے والے فائدے میں کمی آجاتی ہے۔

جسم میں ادویات کا تاثیر عمل کیسے ہوتا ہے؟

ادویات:

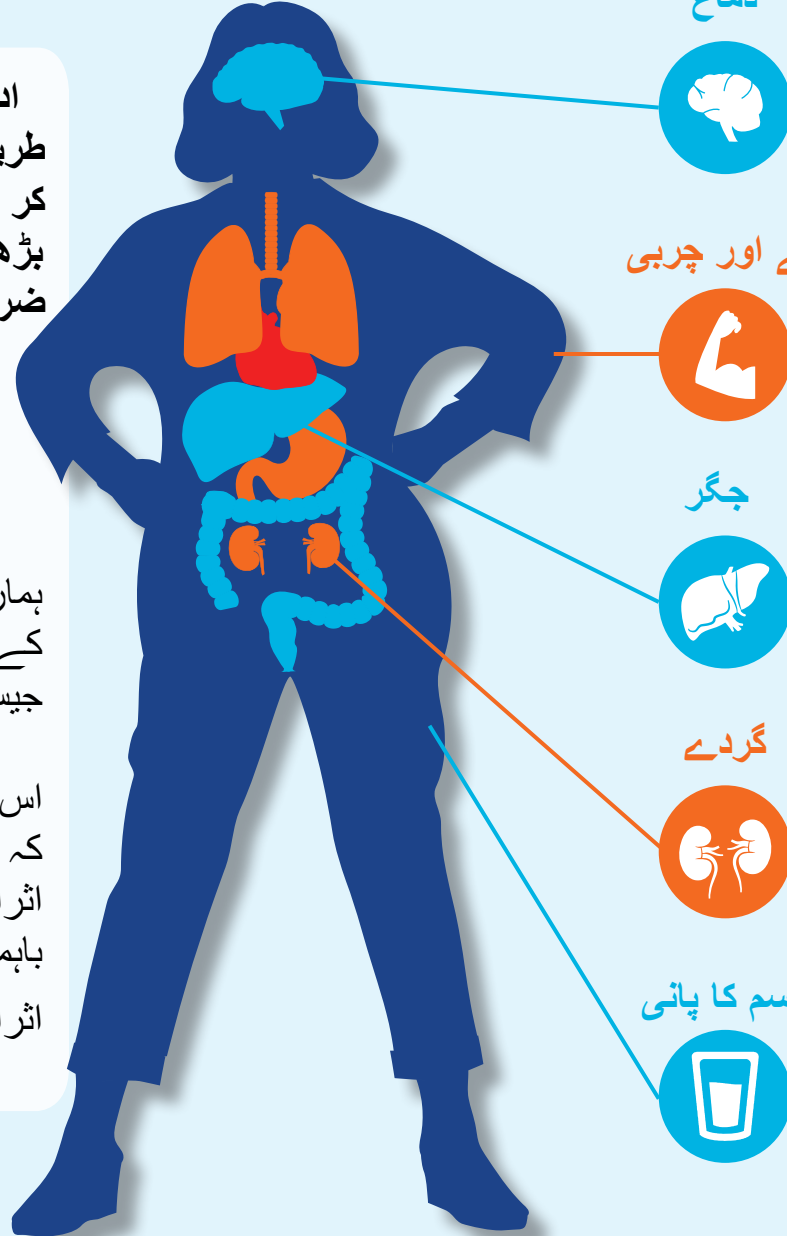
1. جسم میں جذب ہو جاتی ہیں۔
2. خون کے بہاؤ کے ذریعے پورے جسم میں تقسیم ہو جاتی ہیں۔
3. جگر اور گردوں میں ٹوٹ پھوٹ کر ختم ہو جاتی ہیں۔
4. پیشاب اور فضلہ کے ذریعے خارج (یعنی جسم سے خارج) ہو جاتی ہیں۔

ادویات بہت سے مختلف طریقوں سے ہماری مدد کر سکتی ہیں۔ تاہم عمر بڑھنے کے ساتھ یہ جاننا ضروری ہے کہ:

ہم ادویات کے اثرات کے بارے میں زیادہ حساس ہو جاتے ہیں۔

ہمارے جسموں کے ادویات کے تاثیر عمل میں پہلے جیسا اثر نہیں رہتا۔

اس بات کا زیادہ امکان ہے کہ ہمیں ادویات کے مضر اثرات، ادویات کے مابین باہمی ردعمل یا دیگر منفی اثرات کا سامنا کرنا پڑے۔



دماغ



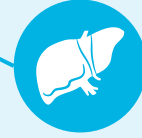
دماغ ادویات کے اثرات کے بارے میں زیادہ حساس ہو جاتا ہے۔ دماغ پر ادویات کے اثرات بھی طویل عرصے تک رہ سکتے ہیں۔

پٹھے اور چربی



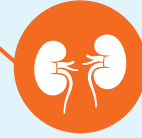
کچھ ادویات ہمارے جسم میں زیادہ دیر تک رہتی ہیں کیونکہ ہمارے جسم میں پٹھوں کی مقدار کم اور چربی زیادہ ہوتی ہے۔

جگر



جگر کچھ ادویات کو خارج کرنے میں کم موثر ہو جاتا ہے۔ یہ متعدد ادویات لیتے وقت ان کے مابین باہمی عمل کا باعث بن سکتا ہے۔

گردے



گردے جسم سے ادویات کو ختم کرنے کے حوالے سے اتنے موثر نہیں رہتے جس کے نتیجے میں ادویات جسم میں جمع ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔

جسم کا پانی



ہمارے جسم میں پانی کم ہوتا ہے اور کچھ ادویات زیادہ مقدار میں اکٹھی ہوسکتی ہیں، جس سے ان کا اثر بڑھ جاتا ہے۔