دی نیٹ ورک

اینٹی بائیٹک دوائیں

دوست یا دشمن

شروع شروع میں پنسلین کے استعمال سے بہت سی بیماریاں ٹھیک ہو جاتی تھیں۔ لوگ اس کو جادو کی دوا کہتے تھے لیکن اب یہ پہلے جتنی موثر نہیں رہی۔ کیوں؟

نمونیہ، ٹی بی اور جراثیموں سے ہونے والی کئی دوسری بیماریاں (Infections) پہلے اینٹی بائیٹک کی چند خوراکوں سے آسانی کے ساتھ ٹھیک ہو جاتی تھیں لیکن اب ان کا علاج مشکل سے مشکل تر ہوتا جا رہا ہے۔ ایسا کیوں ہو رہا ہے؟ دواؤں کے بارے میں ڈاکٹروں کی غفلت اور ہماری لاپرواہی، ہمیں بہت مہنگی پڑ رہی ہے۔

آیئے اس سے پہلے کہ بیماری کی جنگ میں انسان ہار جائے اور جراثیم جیت جائیں، کچھ سوچیں، کچھ کریں۔

ایک طویل جنگ

پچھلی صدی کے درمیانی عرصے میں جب خوردبین ایجاد ہوئی تو انسان نے پہلی بار جراثیموں کو دیکھا۔ شروع شروع میں تو اس بہت چھوٹی مخلوق کا نظارہ ایک دلچسپ تماشا ہی تھا لیکن کئی سالوں کی تحقیق سے یہ معلوم ہوا کہ یہ ننھے منے جاندار کچھ زیادہ معصوم نہیں ہیں بلکہ بہت سی جان لیوا بیماریاں انہی جراثیموں کے انسانی جسم میں داخل ہونے سے ہوتی ہیں۔ بہت سے سائنسدان اس بات کی تفصیلات جاننے کیلئے ساری ساری عمر تحقیق میں مصروف رہے اور آخر کار یہ معلوم ہو گیا کہ کون کون سی بیماری کس کس خاص جراثیم سے ہوتی ہے۔ لیکن ایک ایسی دوا جو انسانی جسم میں موجود ان جراثیموں کو مار کر انسان کو صحت یاب کر دے' موجودہ صدی کے درمیانی عرصے میں دریافت ہوئی ان دواؤں کو اینٹی بائیٹک کہا جاتا ہے۔

پہلی اینٹی بائیٹک دوا پنسلین' دوسری جنگ عظیم میں زخمی سپاہیوں کے علاج کیلئے استعمال کی گئی۔ یہ بڑا کامیاب تجربہ تھا۔ جن مریضوں کے بچ جانے کی ڈاکٹروں کو ذرا بھی امید نہ تھی وہ بھی پینسلین کے استعمال سے کچھ ہی دنوں میں بھلے چنگے ہو گئے۔ دیکھتے ہی دیکھتے ایسی کئی دوائیں تیار کر لی گئیں جو جراثیموں سے پیدا ہونے والی بیماریوں کا بہت ہی کامیابی سے علاج کر دیتی تھیں۔ پہلے نمونیہ' ٹی بی اور دیگر کئی Infections سے ہزاروں لوگ مر جاتے تھے لیکن اب اینٹی بائیٹک کی چند گولیوں سے ان بیماریوں پر قابو پایا جا سکتا ہے۔

اینٹی بائیٹک جراثیموں سے ہونے والی بیماریوں کا ایک بہت آسان اور فوری علاج ہے لیکن لوگوں اور ڈاکٹروں نے اس آسانی کا غلط مطلب نکال لیا اور ہر بیماری کے علاج کیلئے دھڑا دھڑ اینٹی بائیٹک استعمال کرنا شروع کر دیں۔ انہوں نے اس بات کا خیال رکھنا بھی چھوڑ دیا کہ جس مریض کو اینٹی بائیٹک دی جا رہی ہے اس کو واقعی اس کی ضرورت بھی ہے یا نہیں۔ اینٹی بائیٹک پر لوگوں نے اندھا اعتماد کرنا شروع کر دیا۔ ایک طرف ڈاکٹروں نے معمولی سے معمولی بیماری کے علاج کیلئے اینٹی بائیٹک دینا شروع کر دیں اور دوسری طرف مریضوں نے ڈاکٹروں کے پاس جانے کی تکلیف بھی اٹھانا چھوڑ دی اور خود میڈیکل سٹور سے اینٹی بائیٹک لیکر کھانا شروع کر دیں۔

یہ بہت ہی برا ہوا کیونکہ اس بے تحاشا اور بے جا استعمال سے ان دواؤں کا اثر یا تو بہت ہی کم ہو گیا یا بالکل ہی ختم ہو گیا۔ اینٹی بائیٹک ہمارے ہاتھوں میں جراثیم کے خلاف ایک بہت اچھا کارگر ہتھیار تھیں جن کو ہم نے اپنی لاپروائی سے کند کر دیا ہے۔ بہت سی بیماریاں جو پہلے ایک عام اینٹی بائیٹک سے ٹھیک ہو جاتی تھیں اب اس سے ٹھیک نہیں ہوتیں کیونکہ اس کا اثر ختم ہو چکا ہوتا ہے۔

اس صورت حال میں ڈاکٹروں کو نئی اور تیز اینٹی بائیٹک استعمال کروانا پڑتی ہیں جو پرانی بے اثر ہو جانے والی دوا کے مقابلے میں بہت ہی زیادہ مہنگی ہوتی ہیں اور ان کے سائیڈ ایفیکٹ بھی عام طور پر زیادہ ہوتے ہیں۔ جیسے ٹائیفائیڈ بخار کے علاج کیلئے پہلے کلورمفینیکال (Chloramphenicol) کے کیپسول دیئے جاتے تھے اس کیپسول کی قیمت تقریباً تین روپے ہے لیکن بہت سے مریضوں پر اب یہ دوا اثر نہیں کرتی ان کو ڈاکٹر اوفلاکساسین (Ofloxacin)' ٹیری وڈ (Tarivid) دیتے ہیں جس کی ایک گولی تقریباً تینتیس روپے کی ہے۔ افلاکساسین کئی دوسرے ناموں سے بھی بازار میں دستیاب ہے۔

جراثیم: ایک چالاک دشمن

جراثیم ایک چالاک دشمن ہے اور اس کو اپنی جان بہت پیاری ہے۔ جب پہلی بار اس کو کسی اینٹی بائیٹک کا سامنا کرنا پڑتا ہے تو وہ فوراً بے بس ہو جاتا ہے لیکن جب بار بار اسی اینٹی بائیٹک سے اس کا واسطہ پڑتا ہے تو وہ آہستہ آہستہ اس کا توڑ ڈھونڈ لیتا ہے اور اپنی حفاظت کا کوئی نہ کوئی طریقہ ایجاد کر لیتا ہے جس سے اینٹی بائیٹک کا اس پر اثر ختم ہو جاتا ہے۔ اگر ہم اینٹی بائیٹک مناسب مقدار میں اور صحیح طریقے سے استعمال کریں تو جراثیم کو اس بات کا موقع ہی نہیں ملے گا کہ وہ اس کا کوئی توڑ ڈھونڈ سکے۔

اینٹی بائیٹک کے غیر ضروری استعمال کا ایک نقصان اور بھی ہے۔ بہت سے جراثیم ایسے بھی ہوتے ہیں جو انسان کو نقصان نہیں پہنچاتے بلکہ فائدہ مند ہوتے ہیں مثلاً ہماری آنتوں میں بے شمار جراثیم ہوتے ہیں جو کھانا ہضم کرنے میں بہت مدد کرتے ہیں۔ یہ ہمارے دوست جراثیم ہیں لیکن اینٹی بائیٹک دوست دشمن میں فرق نہیں کرتے اور بیماری پیدا کرنے والے جراثیموں کے ساتھ ساتھ ان دوست جراثیموں کو بھی مار دیتے ہیں۔ اسی لئے عام طور پر اینٹی بائیٹک کھانے سے نظام ہضم گڑبڑ ہو جاتا ہے چنانچہ ضرورت اس بات کی ہے کہ اینٹی بائیٹک صرف اسی وقت استعمال کئے جائیں جب ان کے بغیر چارہ نہ ہو۔

افسوس کی بات یہ ہے کہ ہمیں اب بھی اپنی غلطی کا احساس نہیں ہوا ہمارے لئے یہ بات بہت آسان ہے کہ گلا خراب ہو یا بخار ہو جائے تو محلے کے میڈیکل سٹور سے سپیٹر ان یا ارتھرومائی سین کی چند گولیاں لیکر کھالیں حالانکہ ہمیں نہ تو یہ پتہ ہوتا ہے کہ ہمیں ان گولیوں کی ضرورت تھی بھی یا نہیں اور نہ ہی ہمیں اس طرح ان کے کھانے کے نقصانات کے بارے میں کچھ معلوم ہوتا ہے۔

دواؤں کے بارے میں اس لاپرواہی کے عام ہونے میں کافی قصور دوائیاں بنانے والی کمپنیوں کا بھی ہے۔ ان کمپنیوں کو جو دنیا کے سارے امیر، غریب ملکوں میں اپنی دوائیاں بیچتی ہیں لوگوں کی صحت کی کچھ پرواہ نہیں بلکہ یہ تو زیادہ سے زیادہ منافع کمانے کے لالچ میں پھنسی ہوئی ہیں اور زیادہ منافع اسی صورت میں کمایا جا سکتا ہے جب دوائیں زیادہ بکیں۔ چاہے ان کی بکری، ان کی اصل ضرورت سے زیادہ ہی کیوں نہ ہو۔ یہ کمپنیاں ڈاکٹروں کو بھی جھوٹ، سچ ملا کر ایسی باتیں بتاتی ہیں کہ وہ ان کی دوائیں زیادہ سے زیادہ مریضوں کو دیں اور لوگوں کو دوائیں احتیاط سے استعمال کرنے کی سخت ہدایت کرنے کا بھی کوئی خاص بندوبست نہیں کرتیں۔

کہیں دیر نہ ہو جائے

اگر حالات یوں ہی رہے تو کچھ عرصے میں ہمیں جراثیموں کے سامنے ہتھیار ڈالنے پڑیں گے کیونکہ جو دوائیں سائنس دانوں نے ان کو مارنے کیلئے بنائی تھیں وہ تقریباً بے اثر ہو چکی ہوں گی۔ ایک بار پھر لوگ نمونیہ، ملیریا اور ٹی بی جیسی عام بیماریوں سے مرنے لگے ہیں۔

کچھ پاکستانی ڈاکٹروں نے بچوں میں نمونیہ کے علاج کیلئے استعمال ہونے والی اینٹی بائیٹک کے بارے میں تحقیق کی تو پتہ چلا کہ ڈاکٹروں اور مریضوں کی لاپرواہی اور اینٹی بائیٹک کے بے جا استعمال کی وجہ سے بہت سی دوائیں اپنا اثر کھو چکی ہیں۔ اسی طرح ایک اور تحقیق سے پتہ چلا کہ ٹی بی کا علاج کرنے والی اینٹی بائیٹک دوائیں بھی اب بہت سے مریضوں پر اثر نہیں کرتیں۔

کیا یہ اچھا نہ ہوگا کہ ہم اپنے کچھ رویئے بدل کر اس خطرناک صورت حال کو آنے سے پہلے ہی روک دیں اور ایسا بالکل ممکن ہے۔ اس کیلئے آپ کو مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھنا پڑے گا۔

سب سے اہم بات یہ ہے کہ خود سے اینٹی بائیٹک خرید کر کبھی بھی، کسی بھی صورت میں نہ کھائیں چاہے آپ کو اس دوا کے کار آمد ہونے کا کتنا ہی یقین اور تجربہ کیوں نہ ہو۔

کئی بار ایسا بھی ہوتا ہے کہ آپ کے گھر کے کسی فرد کو یا کسی عزیز، دوست کو کوئی بیماری ہوئی اور ڈاکٹر نے اسے اینٹی بائیٹک دی جس سے وہ ٹھیک ہو گیا۔ پھر جب آپ کو بھی ویسی ہی بیماری ہوئی تو اس نے آپ کو وہی دوا کھانے کا مشورہ دیا۔ ویسے تو عقل کو یہ بات ٹھیک لگتی ہے لیکن ایسا ہرگز نہ کریں یہ بات بہت نقصان دہ ہو سکتی ہے اس کی وجہ آپ کو ایک مثال سے بتاتے ہیں۔

آپ کو بخار ہو گیا۔ عام طور پر جب جراثیم جسم میں داخل ہو کر اپنا کام دکھاتے ہیں تو بخار ہو جاتا ہے لیکن یہ جراثیم کس قسم کے ہیں اور جسم کے کس خاص حصے میں ڈیرہ جمائے ہوئے ہیں، اس کا بہتر علم صرف ڈاکٹر کو ہی ہو سکتا ہے اور پھر اگر جراثیموں نے آپ کے پھیپھڑوں پر حملہ کیا ہے تو ایک خاص دوا کار آمد ہو گی اور اگر انہوں نے آپ کے گردوں پر چڑھائی کی ہے تو کسی اور دوا سے علاج ہو گا یا شاید ایک ہی دوا کو مختلف طریقے اور شکل میں استعمال کرنے کی ضرورت ہو۔

دونوں صورتوں میں آپ کو بظاہر صرف بخار ہی ہو گا لیکن کیونکہ اس کی اندرونی وجہ مختلف ہے اس لئے دوا بھی مختلف ہو گی۔ ہو سکتا ہے جب پچھلی بار آپ کو یا آپ کے دوست، عزیز کو بخار ہوا تھا تو اس کی وجہ پھیپھڑوں کی انفیکشن ہو اور جواب آپ کو بخار ہوا ہے اس کی وجہ گردے کی انفیکشن ہو!

اس لئے اپنے ڈاکٹر مت بنیئے، اپنے تجربے کی بنیاد پر کوئی اینٹی بائیٹک کھانے کا فیصلہ کبھی نہ کریں۔ یہ کام ڈاکٹر کا ہے اسی کو کرنے دیں۔ بہت سے ڈاکٹر ہر مریض کو بغیر سوچے سمجھے اینٹی بائیٹک دے دیتے ہیں جو کہ بہت غلط بات ہے اس لئے جب ڈاکٹر آپ کو نسخہ لکھ کر دے یا دوائیاں دے تو اس سے یہ سوال ضرور پوچھیں۔

ڈاکٹر صاحب کیا آپ نے مجھے کوئی اینٹی بائیٹک دوا دی ہے؟

اگر دی ہے تو پھر یہ پوچھیں کہ کیا اس اینٹی بائیٹک کو کھانا یا اس کا ٹیکہ لگوانا بہت ہی ضروری ہے۔ اپنے ڈاکٹر کو کہیں کہ اگر ایسا کرنا بہت ضروری نہیں تو وہ آپ کو اینٹی بائیٹک نہ دے۔ آپ کو ڈاکٹر سے یہ بھی پوچھنا چاہئے کہ آپ کو وہ کونسی بیماری ہے جس کیلئے وہ آپ کو اینٹی بائیٹک دے رہا ہے۔

ڈاکٹر سے یہ تمام سوال پوچھنا آپ کا حق ہے اور اس کا فرض ہے کہ وہ آپ کو یہ سب کچھ بتائے اگر وہ ایسا نہیں کرتا تو وہ ایک اچھا ڈاکٹر نہیں۔

پاکستان میں

اینٹی بائیٹک دوائیں بے تحاشا استعمال ہوتی ہیں۔ ترقی یافتہ ممالک میں اینٹی بائیٹک دواؤں کی فروخت' تمام دواؤں کی فروخت کا 9' 10 فیصد ہوتی ہیں۔ جبکہ ہمارے ہاں یہ تقریباً 30 فیصد ہے۔

ہمارے ملک میں سب سے زیادہ بکنے والی (روپوں میں) سو دواؤں میں سے 39 اینٹی بائیٹک ہیں۔ ان میں سے 29 ضروری جبکہ 10 غیر ضروری دوائیں ہیں۔ ضروری دوائیں گو کہ ہوتی تو کار آمد ہیں لیکن ان کو بھی بلا ضرورت اور بے جا استعمال کرایا اور کیا جاتا ہے۔

نیٹ ورک کے ایک مطالعہ کے مطابق پاکستان میں دواؤں پر خرچ ہونے والے ہر ہزار روپوں میں سے 474 روپے اینٹی بائیٹک دواؤں کی خریداری پر خرچ ہوتے ہیں۔

اس میں سے 373 روپے ضروری دواؤں پر اور 101 غیر ضروری دواؤں پر خرچ ہوتے ہیں۔ غیر ضروری دواؤں پر اٹھنے والی رقم کو تو سراسر ضیاع مانا جاتا ہے لیکن ضروری دواؤں پر خرچ ہونے والی رقم کا بھی ایک بڑا حصہ ضائع ہی جاتا ہے کیونکہ ان کو بھی بلا ضرورت اور بے جا استعمال کرایا جاتا ہے۔

اگر ڈاکٹر آپ کو کہے کہ اینٹی بائیٹک کھانا آپ کیلئے بہت ضروری ہے تو پھر ڈاکٹر کے کہنے پر عمل کریں اور اینٹی بائیٹک دوا استعمال کرتے وقت ان باتوں کا بہت ہی زیادہ خیال رکھیں۔

- ڈاکٹر نے ایک وقت میں آپ کو جتنی گولیاں کھانے کو کہا ہے اتنی ہی کھائیں کم یا زیادہ نہیں۔

بعض لوگ سمجھتے ہیں کہ اینٹی بائیٹک بہت گرم دوا ہے اس لئے اگر ڈاکٹر نے ایک وقت میں دو گولیاں کھانے کو کہا ہے تو وہ ایک کھاتے ہیں یا اگر ایک کھانے کو کہا ہے تو وہ آدھی کھاتے ہیں' ایسا کرنا بہت غلط ہے کیونکہ ڈاکٹر کی بتائی ہوئی مقدار سے کم دوا کھانے سے بیماری کے جراثیم مکمل طور پر نہیں مریں گے اور آپ کی بیماری لمبی ہو سکتی ہے۔ اس کے علاوہ کم دورانیے سے آپ جراثیم کو مارنے کی بجائے یہ موقع فراہم کرتے ہیں کہ وہ اس دوائی کا توڑ ڈھونڈ لے۔

کچھ لوگ بہت جلدی ٹھیک ہونا چاہتے ہیں اس لئے اگر ڈاکٹر نے ایک وقت میں ایک گولی کھانے کو کہا ہو تو وہ دو یا زیادہ گولیاں کھا لیتے ہیں۔ زیادہ دوا کھا لینے سے انسان جلدی ٹھیک نہیں ہوتا بلکہ زیادہ دوا زہر بن جاتی ہے اور صحت کو بہت زیادہ نقصان پہنچاتی ہے۔

- ڈاکٹر نے اینٹی بائیٹک جس وقفہ سے کھانے کا مشورہ دیا ہو' اسی طرح سے کھائیں۔ کچھ اینٹی بائیٹک صبح' شام کھانی ہوتی ہیں' کچھ صبح' دوپہر اور شام اور کچھ دن میں صرف ایک بار۔ ڈاکٹر آپ کو جس حساب سے دوا کھانے کو کہتا ہے اس پر سختی سے عمل کریں اور خود سے اس بارے میں کچھ فیصلہ نہ کریں۔
- اینٹی بائیٹک کھانے میں سب سے زیادہ اہم بات یہ ہے کہ جتنے دن کیلئے ڈاکٹر آپ کو اینٹی بائیٹک کھانے کو کہے اتنے دن ضرور کھائیں۔ ایسا کرنا بہت ہی اہم ہے۔

ہوتا یوں ہے کہ ڈاکٹر نے آپ کو اینٹی بائیٹک پانچ دن کھانے کیلئے کہا لیکن آپ چوتھے ہی دن بالکل صحت مند ہو گئے اس لئے آپ نے پانچویں دن دوا کھائی ہی نہیں۔ لیکن آپ کو یہ معلوم نہیں کہ یہ اینٹی بائیٹک پانچ دن کی مسلسل جنگ کے بعد ہی جراثیموں کو مکمل شکست دے کر آپ کی بیماری جڑ سے ختم کرتی ہے۔

یاد رکھنے کی کچھ باتیں!

- اینٹی بائیٹک موثر دوائیں ہیں، لیکن یہ عام بیماریوں جیسے سر درد، نزلہ، کھانسی، ڈائریا کا علاج نہیں۔ یہ دوائیں جراثیموں کو مار دیتی ہیں، اس لئے ان کو صرف اس وقت استعمال کرنا چاہئے جب جراثیم جسم کے کسی حصہ پر حملہ آور ہو جائیں۔
- خود سے میڈیکل سٹور سے اینٹی بائیٹک لیکر کھالینا خطرناک ہو سکتا ہے۔ ایسا کبھی مت کریں۔ یہ فیصلہ ڈاکٹر کو ہی کرنے دیں کہ آپ کو واقعی اینٹی بائیٹک کی ضرورت بھی ہے یا نہیں۔
- بہت سے ڈاکٹر بھی بغیر سوچے سمجھے ہر مریض کو اینٹی بائیٹک تھما دیتے ہیں جب ڈاکٹر آپ کو یا آپ کے بچے کو اینٹی بائیٹک کھانے کو کہے تو اس سے سوال ضرور کریں کہ کیا اس کی واقعی ضرورت ہے؟ کیا اس کو کھائے بغیر بھی آرام آسکتا ہے؟
- اگر آپ کو اینٹی بائیٹک کھانا ہی پڑے تو پھر جتنی دوا ڈاکٹر نے کھانے کو کہا ہے اتنی ہی کھائیں۔ کم یا زیادہ نہیں اور اینٹی بائیٹک کا کورس ضرور مکمل کریں یعنی جتنے دن آپ کو ڈاکٹر نے دوا کھانے کو کہا اتنے دن ضرور کھائیں۔ چاہے آپ کو اس سے پہلے آرام کیوں نہ آجائے۔
- زیادہ تر دواؤں کے ڈبے پر یا ڈبے کے اندر موجود پرچی پر دوا کے استعمال کے بارے میں ہدایات لکھی ہوئی ہوتی ہیں۔ ان کو دھیان سے پڑھیں اور اگر ذہن میں کوئی سوال پیدا ہو تو ڈاکٹر سے ضرور پوچھیں۔

اور ہاں اگر ڈاکٹر آپ کو کوئی بہت مہنگی اینٹی بائیٹک استعمال کرنے کو کہے تو آپ ڈاکٹر سے پوچھ سکتے ہیں کہ کیا اس کا کوئی سستا متبادل موجود نہیں اور اگر ہے تو اس کے استعمال میں کیا ہرج ہے؟

دیکھنے میں تو آپ چار دنوں میں ٹھیک ہو جاتے ہیں لیکن دراصل ابھی کچھ جراثیم آپ کے جسم میں باقی ہوتے ہیں۔ ان جراثیموں کو پانچویں دن کی دوائی سے ہی مرنا ہوتا ہے کیونکہ یہ بہت سخت جان ہوتے ہیں۔

جب آپ پانچوں دن دوا نہیں کھاتے تو وہ بچ جاتے ہیں اور آپ کے جسم میں ہی رہ جاتے ہیں اور پھر دوبارہ کسی بھی وقت حملہ کر کے آپ کو پھر بیمار کر سکتے ہیں اور اب کی بار آپ زیادہ سخت بیمار ہوتے ہیں۔ کیا یہ اچھا نہیں ہے کہ آپ پانچویں روز بھی دوا کھا لیتے اور ان جراثیموں کو مکمل طور پر ختم کر کے دوبارہ بیمار ہونے سے بچ جاتے؟

نیٹ ورک صحت کے شعبے سے منسلک افراد اور پُر فکر شہریوں کا ادارہ ہے۔ اس ادارے کا مشن ہے کہ تمام لوگوں کو بنیادی علاج معالجے کی سہولتیں آسان اور منصفانہ طور پر دستیاب ہوں۔ ضروری ادویات کا صحیح استعمال ہو اور فضول، خطرناک اور مہنگی دوائیں بکنا بند ہوں۔

اگر آپ بھی اس کام میں شامل ہو کر نیٹ ورک کے دوست بننا چاہتے ہیں تو ہم سے مندرجہ ذیل پتے پر رابطہ کریں۔

دی نیٹ ورک

دواؤں کے صحیح استعمال کے فروغ کا ادارہ

مکان نمبر 60-A، سٹریٹ نمبر 39
F-10/4، پوسٹ بکس نمبر 2563
اسلام آباد۔
فون۔ 051-281755، فیکس۔ 051-291552
e-mail: zafar@arump.sdnpk.undp.org