لیتھیم تھراپی

Lithium Therapy

**PAKISTAN ASSOCIATION
FOR
MENTAL HEALTH**

لیتھیم تھراپی

لیتھیم ایک سادہ عنصر ہے۔ یہ ۱۹۴۹ء سے موڈ اسٹیبلائزر (Mood Stabilizer) کے طور پر استعمال میں ہے۔ اسکا مقصد نہ صرف بائی پولر ڈس آڈر میں ڈپریشن اور مینیا سے بچاؤ بلکہ انکے دورانیہ میں کمی اور بیماری کے دوروں کے درمیان وقفہ کو بڑھانا ہے۔

بائی پولر ڈس آڈر میں مختلف اوقات میں ڈِپریشن اور مینیا دونوں ہوسکتے ہیں۔
ڈِپریشن کے مریض شدید اداسی اور مایوسی کا شکار ہوتے ہیں۔ انھیں کسی چیز میں دلچسپی نہیں رہتی اور کسی کام میں مزہ نہیں آتا۔ وہ اپنے آپ کو حقیر سمجھنے لگتے ہیں۔ انہیں زندگی بیکار اور بے مصرف لگتی ہے اور اکثر مرنے کے خیالات آنے لگتے ہیں۔

مینیا کے مریض خود کو بہت زیادہ خود اعتماد اور باصلاحیت سمجھنے لگتے ہیں وہ ہر وقت، بغیر کسی وجہ کے، بے انتہا خوش رہتے ہیں ان کے بولنے، سوچنے اور کام کرنے کی رفتار بہت تیز ہو جاتی ہے لیکن وہ ہر کام کو تھوڑی دیر کے بعد ادھورا چھوڑ کر کسی دوسرے کام میں لگ جاتے ہیں۔ ان کی نیند بہت کم ہو جاتی ہے لیکن اس کے باوجود وہ خود کو ہر وقت تازہ دم اور توانائی سے بھرپور محسوس کرتے ہیں۔ بسا اوقات شدید غصّہ آتا ہے۔

یہ دونوں کیفیات شدید تکلیف کا باعث بن سکتی ہیں اور مریض کی زندگی کو بُری طرح متاثر کرسکتی ہیں۔ اس لئے یہ ضروری ہے کہ ان کا صحیح علاج ہو۔ لیتھیم ان ہی علامات کو کنٹرول کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

لیتھیم کیا کرتا ہے؟

لیتھیم موڈ اسٹبلائزر ہے اور بائی پولر ڈس آڈر کے دوروں کو دوبارہ ہونے سے روکنے میں فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔ اس کو ان مریضوں میں بھی استعمال کیا جاتا ہے جن کا ڈپریشن صرف اینٹی ڈپریسینٹ دواؤں سے دور نہیں ہوتا۔ لیتھیم بہت جلد ہی علامات کو ٹھیک کر دیتا ہے لیکن ان کو دوبارہ ہونے سے روکنے کے لئے لیتھیم کو مہینوں یا بعض دفعہ سالوں تک لینا پڑتا ہے۔

لیتھیم کس طرح کام کرتا ہے؟

یہ سمجھا جاتا ہے کہ لیتھیم دماغی خلیوں میں ہونے والے ان کیمیائی بے ترتیبیوں کو ٹھیک کرتا ہے جو کہ ڈپریشن یا مینیا کا باعث بنتی ہیں۔

لیتھیم سے علاج شروع کرنے سے پہلے معالج کے لئے ضروری ہے کہ:

- نفسیاتی مرض کی درست تشخیص ہو۔
- جسمانی مرض کی تشخیص ہو۔
- دیگر ادویات کے استعمال کی معلومات ہوں۔
- روزمرہ کے کھانے پینے کے معمولات تفصیل سے معلوم ہوں۔
- خاتون مریض میں حمل نہ ہونے کی تصدیق ہو۔

لیتھیم کا علاج شروع کرنے سے پہلے مریض کے ٹیسٹ:

لیتھیم کا علاج شروع کرنے سے پہلے مریض کے مندرجہ ذیل ٹیسٹ ضروری ہیں۔

i) خون کا عمومی ٹیسٹ۔ (Blood C.P. / C.B.C.)

ii) تھائرائیڈ (Thyroid) کے لئے خون کے ٹیسٹ (T3, T4, TSH)

iii) ای۔سی۔جی۔

iv) گردے کی کارکردگی جانچنے کے لئے خون کا ٹیسٹ۔ (Serum Urea and Creatinine)

لیتھیم کس مقدار میں لیا جائے؟

لیتھیم کی اصل مقدار ہر انفرادی شخص کی ضرورت کے مطابق ہوتی ہے۔ گولیوں کی تعداد کا تعین خون میں لیتھیم کی مقدار دیکھ کر کیا جاتا ہے۔ یہ ضروری ہے کی جب آپ اچھا محسوس کرنے لگیں تو لیتھیم کی دوا کو جاری رکھیں۔ ڈاکٹر کے مشورے کے بغیر لیتھیم کو اچانک روک دینا ڈپریشن یا مینیا کے دوبارہ ہو جانے کا سبب بن سکتا ہے۔

لیتھیم کے مضر اثرات کیا ہو سکتے ہیں؟

ابتدائی ہفتوں میں ہاتھوں میں معمولی لرزہ ہو سکتا ہے۔، منہ خشک ہوتا ہے، منہ کے ذائقے میں تبدیلی آتی ہے، سستی یا تھکاوٹ ہو سکتی ہے، مگر ضروری نہیں کہ ہر مریض کو یہ علامات ہوں۔ اگر آپ پر ان میں سے کچھ اثرات ہوں تو یہ ذہن میں رکھیئے کہ جسم کے عادی ہو جانے کے بعد یہ اثرات ختم ہو جائیں گے۔ بعد کے اثرات میں اکثر بھوک، وزن، پیاس اور پیشاب

میں زیادتی ہوجاتی ہے۔ ان علامات کو نظر انداز نہ کیجئے گا۔ کبھی کبھار لیتھیم گردن کے غدود (Thyroid Gland) کی کارکردگی پر اثر انداز ہوتا ہے اور اس کی کارکردگی کو ضرورت سے کم کر دیتا ہے۔ اس کی جانچ پڑتال آپ کے معالج کے معائنے اور خون کے ٹیسٹ سے کی جاسکتی ہے۔

کیا لیتھیم خطرناک ہے؟

لیتھیم اگر ڈاکٹر کے مشورہ سے صحیح مقدار میں لیا جائے تو یہ ایک محفوظ دوا ہے لیکن اگر یہ محفوظ مقدار سے تھوڑا بھی زیادہ لیا جائے تو خطرناک ثابت ہوسکتا ہے یہ ضروری ہے کہ مریض وقتاً فوقتاً ڈاکٹر سے رجوع کرتے رہیں اور ڈاکٹر خون میں لیتھیم کی مقدار پر خاص نظر رکھے۔

اگر نیچے بیان کردہ نشانیوں میں سے کوئی ظاہر ہو تو فوری طور پر اپنے معالج سے رابطہ کریں۔ ہوسکتا ہے کہ آپ کے خون میں لیتھیم کی مقدار بڑھ گئی ہو۔

- دست یا اُلٹیاں۔
- جسم میں، خصوصاً ہاتھوں اور پیروں میں شدید لرزہ۔
- بہت زیادہ پیاس۔
- پٹھوں میں سنسناہٹ۔
- باتوں اور چیزوں کا بھولنا، لوگوں کو پہچاننے میں دشواری۔
- چلنے اور بولنے میں لڑکھڑاہٹ، مرگی کے جھٹکے، بے ہوشی کے دورے۔
- جلدیِ امراض (Psoriasias)

کچھ دوائیں، چاہے وہ آپ کے معالج نے لکھ کر دی ہوں یا آپ نے دکان سے لی ہوں، لیتھیم کے کام میں مداخلت کرسکتی ہیں۔ اس لئے کوئی بھی نئی دوا شروع کرنے سے پہلے اپنے معالج سے ضرور پوچھ لیجئے۔

خون کا ٹیسٹ:

یہ بہت ضروری ہے کہ آپ کا باقاعدہ خون کا ٹیسٹ ہوتا رہے تاکہ یہ معلوم کیا جاسکے کہ:

- خون میں لیتھیم کی مقدار صحیح ہے۔
- آپ کے گردے اور گردن کے غدود صحیح طور پر کام کر رہے ہیں۔

جب آپ خون کا تجزیہ کرانے جائیں۔

- تو اس بات کی یقین دہانی کرلیں کہ آپ نے گزرے ہوئے کچھ دنوں کی تمام گولیاں صحیح مقدار میں استعمال کی ہیں۔ اگر آپ دوا کی کوئی گولی کھانی بھول گئے ہیں تو مزید گولیاں کھا کر اس کی کمی پوری نہ کریں بلکہ اپنے معالج کو بتائیں۔
- خون کا ٹیسٹ عام طور پر آخری گولی کھانے کے ۱۲ گھنٹے بعد کیا جاتا ہے۔ اگر آپ صبح اور رات کو گولی لیتے ہیں اور آپ کا ٹیسٹ صبح میں ہونے والا ہے تو یاد رکھئے کہ ٹیسٹ والے دن صبح کی گولی ٹیسٹ ہوجانے کے بعد کھائیں۔
- شروع میں یہ ٹیسٹ ہر ہفتے یا پندرویں دن پر کئے جائیں گے۔ بعد میں جب لیتھیم کی مقدار آپ کے خون میں ایک توازن میں آجائے گی تو یہ ٹیسٹ ہر ۳ یا ۴ مہینے بعد کئے جائیں گے۔

لیتھیم لیتے ہوئے مناسب احتیاط:

- ہمیشہ زیادہ پانی پئیں اور اگر موسم گرم ہے تو پانی روزمرّہ سے زیادہ پئیں۔ اور زیادہ وقت دھوپ میں مت گزاریں۔
- خوراک میں نمک کی مقدار کم نہ کریں۔

- اگر آپ سخت ورزش کرتے ہیں تو احتیاط کریں کہ آپ کے جسم کا پانی کم نہ ہو جائے۔
- دست، قے اور خواتین مریض حمل ٹھہرنے کی صورت میں ڈاکٹر سے فوری رجوع کریں۔
- رمضان میں روزے رکھنے کے لئے معالج سے مشورہ ضرور کریں۔

حمل اور ماں کا دودھ پلانا:

آپ اگر حاملہ ہیں تو لیتھیم مت لیں۔ اگر آپ حمل چاہتی ہیں تو اس بارے میں اپنے معالج کو بتائیں کیونکہ لیتھیم بچے کے دل پر اثر انداز ہوتا ہے، اس لئے حمل ٹھہرنے سے پہلے لیتھیم کا علاج روک دینا چاہیے۔ بچے کی پیدائش کے بعد بھی یہ بات یاد رکھیئے کہ لیتھیم ماں کے دودھ میں خارج ہوتا ہے۔ اگر یہ ضروری ہو کہ ماں کو نوزائیدہ بچے کی موجودگی میں لیتھیم لینی پڑے تو وہ بچے کو بوتل کا دودھ پلائے۔

مزید معلومات:

اگر لیتھیم آپ کو موافق نہ آئے یا آپ کی مدد نہ کرے تو آپ معالج سے اس کا ذکر کریں کیونکہ اس کی متبادل اور مئوثر دوائیں موجود ہیں۔

SHAMIL PROJECT

Implementing Partners

HANDS ہینڈز

KARWAN-E-HAYAT

PAKISTAN ASSOCIATION FOR MENTAL HEALTH

In colloboration with

AMAN FOUNDATION

THE i-CARE FOUNDATION

PAKISTAN ASSOCIATION FOR MENTAL HEALTH

Office : 13, Hilal-e-Ahmer House, Clifton, Karachi.
Phone : 021-35833238 Fax : 021-35831011

Clinic : Room # 19 - 21 - 22, Rehman Plaza
Coast Guard Road, Karachi.
Phone : 021-32232423, 32257245
Cell : 0300-2553359

www.pamh.org.pk