

## اپنے Bibecfo® انہیلر کے بارے میں جاننا

آپ کے Bibecfo® انہیلر کی پچھلی جانب ایک کاؤنٹر موجود ہے جو کنسٹر میں باقی رہ جانے والی دوا کی مقدار کا ٹریک رکھنے میں آپ کو مدد دیتا ہے

• ایک نیا انہیلر 120 خوراکیوں پر مشتمل ہے۔ جب آپ انہیلر استعمال کریں گے، تو پچھلی جانب موجود نمبر میں 120 سے 0 تک کمی ہو گی۔ ہر بار جب آپ کنسٹر کو دبائیں گے، تو دوا کا ایک پف خارج ہوتا ہے اور کاؤنٹر کی تعداد میں ایک نمبر کی کمی ہو گی

• اگر خوراک کے کاؤنٹر پر "0" ظاہر ہو رہا ہے تو کوئی خوراک باقی نہیں ہے، اپنے انہیلر کو تلف کر دیں اور ایک نیا حاصل کریں کیونکہ ڈیوائس میں رہ جانے والے کوئی بھی پفس آپ کو مکمل خوراک دینے کے قابل نہیں ہوں گے۔

## آپ کا Bibecfo® انہیلر

آپ کے ڈاکٹر نے آپ کے دمہ یا پھیپھڑوں کے دائمی رکاوٹی مرض (Chronic Obstructive Pulmonary Disease, COPD) میں مدد دینے کے لیے Bibecfo® تجویز کیا ہو گا۔ Bibecfo® ایک ایروسول انہیلر ہے جو کہ آپ کے پھیپھڑوں کو بیکلومیٹاسون ڈائپروپیونیت اور فورموٹیرول فیوماریٹ ڈی ہائیڈریٹ نامی دو دواؤں کی خوراک دینے کے لیے تیار کیا گیا ہے۔ بیکلومیٹاسون ایک کارٹیکوسٹیروئید ہے۔ فورموٹیرول ایک تادیہر تاثیر برقرار رکھنے والا برونکوڈائلیٹر ہے۔

یہ دوائیں پھیپھڑوں میں کام کر کے سانس لینے میں دقت، خرابی اور کھانسی جیسی علامات کو کم کر کے سانس لینے کے عمل کو آسان بناتی ہیں۔ چاہے اگر آپ نے ایسے ہی انہیلرز پہلے استعمال کیے ہوں، یہ ضروری ہے کہ آپ Bibecfo® کا استعمال اپنے ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق کریں۔

### آپ کا Bibecfo® انہیلر...

... 120 خوراکیوں پر مشتمل ہے  
... پچھلی جانب خوراک کا کاؤنٹر لگا ہوا ہے  
... تین مختلف طریقوں سے تجویز کیا جا سکتا ہے

### 1. دمہ کی دیکھ بھال اور تھیراپی

الگ ریلیور انہیلر کی مدد سے دن میں دو بار ایک یا دو پفس

### 2. دمہ کی دیکھ بھال اور ریلیور تھیراپی

آپ کے واحد انہیلر کے طور پر، ایک پف صبح، ایک پف شام میں اور اچانک نمودار ہونے والی علامات کا علاج کرنے کے لیے حسب ضرورت فی دن زیادہ سے زیادہ 6 ریلیور پفس

### 3. COPD

دو پفس صبح اور دو پفس شام کے وقت

### براہ کرم یاد رکھیں

- ہمیشہ اپنی دوائیں باقاعدگی سے، ہدایت کے مطابق لیں، چاہے آپ میں کوئی علامات ظاہر نہ بھی ہوں
- ہمیشہ پہلی مرتبہ Bibecfo® استعمال کرنے سے پہلے اور تبدیلیاں ہونے کی صورت میں دوبارہ نسخے کے لیے باقاعدگی سے مریض کا معلوماتی کتابچہ پڑھیں
- جب آپ کی دوا کی آخری 20 خوراکیں رہ جائیں تو دوبارہ نسخے کی درخواست کر دیں

## کثرت سے پوچھے گئے سوالات

### سوال: Bibecfo® کیا ہے؟

جواب: Bibecfo® پریشرائزڈ میٹریڈ ڈوز انہیلر (pMDI) میں بیکلومیٹاسون ڈائپروپیونیت/ فورموٹیرول فیوماریٹ ڈی ہائیڈریٹ کا مرکب ہے۔ یہ دمہ کے باقاعدہ علاج یا شدید COPD کی علامات کے علاج کے لیے استعمال ہوتا ہے۔

### سوال: کیا Bibecfo® ان بیکلومیٹاسون/ فورموٹیرول انہیلرز جیسا ہے جو مجھے پہلے تجویز کیے گئے تھے؟

جواب: اگر آپ کو بیکلومیٹاسون ڈائپروپیونیت/ فورموٹیرول 100/6mcg یا 200/6mcg کا کوئی دوسرا برائڈ تجویز کیا گیا تھا اور اب Bibecfo® 100/6mcg یا 200/6mcg پر منتقل کیا جا رہا ہے تو پھر آپ کو ایک انہیلر میں اسی طریقہ کار سے انہی دو دواؤں کی فی پف وہی خوراک دے دی گئی ہو گی جس کے استعمال کے آپ عادی ہیں۔

### سوال: میں اپنا Bibecfo® انہیلر کیسے استعمال کروں؟

جواب: براہ کرم اس کتابچے میں موجود ہدایات ملاحظہ کریں اور اپنے پیک میں موجود Bibecfo® کے پیکج کتابچے میں متعلقہ صفحے سے رجوع کریں۔

### سوال: کیا Bibecfo® بچوں کے لیے موزوں ہے؟

جواب: Bibecfo® 100/6mcg ساک اور اس سے زیادہ عمر کے افراد میں تجویز کیا جاتا ہے۔ بچے اور 18 سال سے کم عمر نوجوان یہ دوائی کسی صورت نہیں لے سکتے۔ کسی اور فرد کے ساتھ اپنا انہیلر شیئر نہ کریں۔

یہ معلومات ان مریضوں کے لیے ہیں جن کو Bibecfo® (بیکلومیٹاسون/ فورموٹیرول)

کا پریشرائزڈ میٹریڈ ڈوز انہیلر (Pressurised Metered-Dose Inhaler)

تجویز کیا گیا ہے

مریض کی گائیڈ برائے Bibecfo® 100/6mcg



Bibecfo® مریض کی معاونت کی ویب سائٹ تک رسائی پانے کے لیے براہ کرم QR کوڈ اسکیں کریں یا ذیل میں موجود لنک فالو کریں۔

<https://bibecfo.net/patients/what-is-bibecfo-pmdi>

Cipla

## روزمرہ زندگی اور دمہ

دمہ پھیپھڑوں کا عام طویل مدتی عارضہ ہے۔ UK میں، 7.2 ملین افراد دمہ میں مبتلا ہیں۔ یہ تقریباً 100 میں سے 8 افراد کو ہوتا ہے۔ یہ عموماً بچپن سے ہوتا ہے، تاہم بالغ افراد بھی اس میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔ اگرچہ دمہ کے کوئی معلوم علاج معالجے موجود نہیں ہیں، تاہم بیماری کا نظم کرنے کے لیے تسلیم شدہ طریقہ کار موجود ہیں۔ دمہ ایک طویل مدتی کیفیت ہے لہذا اس کو اچھی طرح قابو میں رکھنے سے مراد ہے کہ ایک ایسا معمول قائم کیا جائے جو آپ کے لیے کارگر ہو، تاکہ اس پر عمل کے دوران آپ اپنی روزمرہ زندگی کی متعدد سرگرمیوں سے لطف اندوز ہو سکیں۔

- **ایکٹیو رہنا** - آپ کو محسوس ہوتا ہو گا کہ زیادہ سرگرمی سے بچنا چاہیئے تاکہ سانس نہ پھولے۔ تاہم ایکٹیو نہ رہنا آپ کا سانس پھولنے کا مسئلہ طویل عرصے میں مزید بگاڑ سکتا ہے۔ ایکٹیو رہنے سے آپ کی سکت میں مزید بہتری آئے گی، آپ کے پھیپھڑوں کو ٹھیک طریقے سے کام کرنے میں مدد ملے گی اور دیکھا گیا ہے کہ اس سے افسردگی اور پریشانی کو دور کرنے میں بھی مدد ملی ہے۔
- **تمباکو سے گریز** - تمباکو نوشی سے دمہ کی علامات مزید بگڑ جاتی ہیں، آپ کو دمہ کا دورہ پڑنے کا شدید خطرہ لاحق ہو جاتا ہے اور اس سے مراد یہ ہے کہ دمہ کی دوائیں بھی مؤثر نہیں رہیں گی۔ دوستوں، خاندان اور اپنے ڈاکٹر کی معاونت سے تمباکو سے نجات پانے کا زیادہ امکان ہے
- **دمہ کے محرکات سے گریز** - محرکات آپ کی ہوا کی نالیوں میں مزید سوزش پیدا کر سکتے ہیں اور دمہ کی علامات اور دورے پڑنے کی کیفیت کو متحرک کرتے ہیں۔ عام محرکات میں سرد یا خشک ہوا، پولن، آلودگی، پالتو جانوروں کے بال، گرد کے ذرات اور زکام/نزلہ شامل ہیں۔ آپ کے محرکات کیا ہیں، اس بارے میں جاننا ضروری ہے تاکہ آپ جہاں تک ممکن ہو ان سے گریز کر سکیں

## روزمرہ زندگی اور COPD

COPD ایک طویل مدتی کیفیت ہے جس میں آپ کی سانس کی نالی تنگ ہو جاتی ہے، تو جب آپ سانس لیتے ہیں تو پھیپھڑوں سے ہوا کی آمدورفت کا عمل بہت مشکل ہو جاتا ہے۔ یہ بڑی عمر کے ان بالغ افراد میں عام ہے جو تمباکو نوشی کرتے ہیں تاہم یہ ان افراد کو بھی متاثر کرتا ہے جو گردوغبار، دھوئیں اور کیمیکلز میں زیادہ وقت گزارتے ہیں۔ اگرچہ فی الحال اس کا کوئی علاج موجود نہیں ہے، تو دواؤں کے ساتھ اور تمباکو سے گریز کرتے ہوئے، ایسے بہت سے کام ہیں جو آپ اپنی کیفیت کا نظم کرنے کے لیے کر سکتے ہیں۔

- **عمل تنفس کا کنٹرول** - سیکھیں کہ سانس لینے کے بنیادی عضلے یعنی اپنے ڈایا فرام کو کس طریقے سے استعمال کیا جائے، جو آپ کو آسانی سے اور کم کوشش کے ساتھ سانس لینے میں مدد دے گا۔ تنفس کے کنٹرول کی عادت کے لیے، آپ اس کی مشق اس وقت کریں جب آپ بیٹھے ہوں، پرسکون ہوں اور سانس پھولا ہوا نہ ہو۔ سانس لینے کے ممکنہ طریقے ہاتھ کار آپ کے نگہداشت صحت کے ماہر کی جانب سے تجویز کیے جا سکتے ہیں
- **ایکٹیو رہیں** - COPD کے ساتھ، ایکٹیو رہنے اور ورزش کرنے سے آپ کے سانس لینے کے عمل، تندرستی اور معیار زندگی کو بہتر بنانے میں مدد ملتی ہے، اس کے ساتھ ساتھ افسردگی اور ڈپریشن کی علامات بہتر ہوتی ہیں۔ آپ کے لیے درست سطح پر ورزش سیکھنے کا بہترین طریقہ اس پلمونری بحالی میں حصہ لینا ہے، جو آپ کا ڈاکٹر آپ کے لیے ریفر کر سکتا ہے
- **جذباتی بہبود** - ایسی طویل مدتی کیفیت کے ساتھ زندگی بسر کرنے، جو کہ کھانسی، سانس پھولنے اور تھکن کا باعث بن سکے، سے مراد ہو سکتا ہے کہ آپ کو شاید دباؤ، پریشانی یا ڈپریشن محسوس ہو۔ کسی قابل پھروسہ فرد، بشمول اپنے نگہداشت صحت کے ماہر کے ساتھ بات چیت کرنا مددگار ہو سکتا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ مقامی یا آن لائن معاونتی گروپ کے ساتھ شامل ہونا چاہتے ہوں۔ یہ اہم ہے کہ اپنے احساسات کا اظہار کریں - سماجی روابط برقرار رکھنے اور COPD کے بارے میں مزید جاننے سے آپ کو اپنی کیفیت کو بہتر طور پر سمجھنے اور اس سے نمٹنے میں مدد ملے گی

مزید معلومات کے لیے براہ کرم رابطہ کریں:

ڈاکٹر

نرس

فارماسسٹ

### مشتبہ ضمنی اثرات کی اطلاع دینا

اگر کوئی ضمنی اثرات ظاہر ہوتے ہیں، تو اپنے ڈاکٹر، فارماسسٹ یا نرس سے بات کریں۔ اس میں کوئی بھی ممکنہ ضمنی اثرات شامل ہو سکتے ہیں جو پیکج کے کتابچے میں درج نہیں ہیں۔ آپ <https://yellowcard.mhra.gov.uk> پر بھی بذریعہ Yellow Card Scheme ضمنی اثرات کی اطلاع براہ راست دے سکتے ہیں یا Google Play یا Apple App Store پر MHRA Yellow Card تلاش کر سکتے ہیں۔ ضمنی اثرات کی اطلاع دے کر، آپ اس دوا کی حفاظت سے متعلق مزید معلومات مہیا کرنے میں مدد دے سکتے ہیں۔

## اپنا Bibecfo® انہیلر کس طریقے سے استعمال کیا جائے

براہ کرم مریض کے اپنے معلوماتی کتابچے میں "اپنے انہیلر کی جانچ کرنا" کے عنوان سے موجود حصہ پڑھیں۔

خوراک کا کاؤنٹر چیک کریں۔ اگر آپ پہلی مرتبہ اپنے انہیلر کی جانچ کر رہے ہیں، تو کاؤنٹر پر 120 پڑھا جانا چاہیئے۔ جب بھی ممکن ہو، انہیلنگ کے وقت سیدھی حالت میں کھڑے ہوں یا بیٹھیں۔

1. ماؤتھ پیس سے حفاظتی کپ بٹا دیں اور دیکھیں کہ ماؤتھ پیس صاف ہو اور اس پر کسی قسم کی گردوغبار یا کوئی غیر متعلقہ ذرات نہ لگے ہوں۔



2. جتنا آہستہ اور جتنا گہرا ممکن ہو، سانس باہر نکالیں۔



3. کنسترو کو سیدھا اوپر رکھتے ہوئے عمودی سمت میں پکڑیں اور اپنے بوٹھ ماؤتھ پیس سے لگائیں۔ ماؤتھ پیس کو دانتوں سے نہ چبائیں۔



4. منہ سے آہستگی سے اور گہرا سانس لیں اور سانس لینے کا عمل شروع کرنے کے فوراً بعد انہیلر کا اوپری حصہ سختی سے دبائیں تاکہ ایک پف خارج ہو۔



5. ممکنہ حد تک زیادہ سے زیادہ دیر تک سانس برقرار رکھیں اور پھر آخرکار انہیلر کو اپنے منہ سے ہٹا دیں اور آہستگی سے سانس خارج کریں۔ انہیلر میں سانس نہ لیں۔



اہم بات - اگر آپ کو ایک اور پف لینے کی ضرورت ہو، تو انہیلر کو عمودی سمت میں تقریباً ادھا منٹ اٹھائیں رکھیں، پھر مرحلہ 2 تا 5 دہرائیں، تاہم یہ مراحل بہت تیزی سے نہ دہرائیں۔

تیار کرنے کی تاریخ: نومبر 2025

CIPBIB20250062

Cipla