

ہپاٹاٹائیس

ہپاٹاٹائیس کیا ہے؟

ہپاٹاٹائیس بی جسے ہیپ بی یا ایچ بی وی بھی کہا جاتا ہے۔ دراصل ایک وارس ہے جو خون اور جسمانی مانعات میں شامل ہو کر جگر تک پہنچ کر اس پر حملہ آور ہوتا ہے اور اسے نقصان پہنچاتا ہے۔ وارس ایک خورد بینی ذرہ ہے جسے مزید افزائش کے لئے جسم کے اندر ونی زندہ خلیوں کی ضرورت ہوتی ہے۔

آؤٹ باکس

ہپاٹاٹائیس کیا ہے؟

- جگر کی کسی بھی قسم کی سوزش کو ہپاٹاٹائیس کہا جاتا ہے۔ یہئی وجوہات کی بنا پر ہو سکتی ہے۔ مثلاً کثرت سے شراب نوشی کرنا جگر کو نقصان پہنچنے کی یہ ایک عام وجہ ہے۔
- ہپاٹاٹائیس بی وارس کی موجودگی
- جسم کا اپنامد فعتی نظام۔ جگر کی ایک بیماری آٹو امیوں ہپاٹاٹائیس بھی کہلاتی ہے۔
- خون میں چکناہٹ کا آنا۔
- کچھ دوائیوں اور کیمیائی مادوں کے مضرز میں اثرات

اختتامیہ آؤٹ باکس

ہپاٹاٹائیس بی کہاں عام ہے؟

ہپاٹاٹائیس بی، ہپاٹاٹائیس کی ایک ایسی قسم ہے جو دنیا بھر میں کثرت سے پھیلی ہوئی ہے۔ جنوب مشرقی ایشیاء، بر صغیر پاک و ہند، مشرق و سطی اور مشرق بعید، جنوبی یورپ اور افریقہ میں یہ وبا بہت عام ہے۔ ورلڈ ہیلتھ آر گنائزیشن کے لگائے گئے تخمینہ کے مطابق بعض اوقات دنیا کی ایک تہائی آبادی اس کا شکار ہو جاتی ہے۔ اور تقریباً 350 ملین افراد میں یہ بیماری اس لئے پرانی اور مستقل ہو جاتی ہے کہ وہ چھ ماہ سے زیادہ اس کا شکار رہتے ہیں۔ یورپ میں ہر سال ایک ملین افراد اس بیماری کا ہدف بنتے ہیں۔

برطانیہ میں ہر 350 میں سے ایک شخص ہپاٹاٹائیس بی کا شکار بلکہ اس کا پرانا مریض خیال کیا جاتا ہے۔ اندر وون شہر میں جہاں دنیا کے مختلف ملکوں سے آ کر بیسے والوں کی شرح بہت زیادہ ہے، اس کا وارس بہت

عام ہے۔ ہر سانچھ حاملہ عورتوں میں سے ایک اس سے متاثر ہو سکتی ہے۔
پیٹاٹائیس بی دوسروں تک کس طرح منتقل ہوتا ہے؟

پیٹاٹائیس بی کو بی وی یعنی بلڈ بارن وائرس بھی کہا جاتا ہے جس مطلب یہ ہے کہ خون اس وائرس کو کسی بھی جگہ سے جگر تک اٹھا لے جاتا ہے یا پہنچتا ہے اور اس وائرس کا پھیلاو خون سے دہن تک رابطے کی صورت میں ممکن ہوتا ہے۔ تاہم یہ مختلف اقسام کے جسمانی مائعات میں بھی پایا جاتا ہے مثلاً العاب زنانہ اور مردانہ تولید بھی وائرس کے حملے کا البعض بن سکتے ہیں، خاص طور پر اس وقت جب ان میں خون کی آمیزش ہو جائے۔ پیٹاٹائیس بی کا سراغ پسینے، آنسوؤں، پیشاب اور چھاتی کے دودھ میں ملتا ہے لیکن مائعات میں سے اس کی دوسری جگہ منتقلی کے بارے میں کوئی اطلاعات نہیں ملتی ہیں۔ قہ اور پاخانے میں بھی یہ پایا گیا ہے لیکن جب تک ان میں خون کے واضح آمیزش نظر نہ آئے جب تک ان میں سے پیٹاٹائیس بی کی جگر تک منتقلی کی امکانات کم ہیں۔

کسی کے خون کی قلیل ترین مقدار جس میں یہ وائرس موجود ہو، کسی کھلے زخم، خراش یا آلوہ سوئی کے ذریعے آپ کے خون کی روانی میں شامل ہو جائے تو یہ جگر تک حملہ آور ہو جاتا ہے۔ پیٹاٹائیس بی، ایچ آئی وی کے مقابلے پچاس سے سو گناہ زیادہ متعددی مرض ہے۔ لیکن یہ معلوم کرنے کے لئے کہ آپ اس کا شکار ہیں یا نہیں، ایک سادہ سائلسٹ ہوتا ہے اور آپ کو اس سے محفوظ رکھنے کے لئے ایک بے حد موثر و پیکیں بھی موجود ہے۔

جسم کے باہر یہ وائرس کم از کم ایک ہفتہ زندہ رہتا ہے۔ جس کا مطلب ہے کہ ایسے اجسام اور سطحیں جن پر آلوہ خون خشک ہو کر لگا گا، خطرے کا باعث بن سکتے ہیں۔

غیر حفاظتی جنسی فعل

کسی مرد کا ایک سے زیادہ عورتوں سے کنڈرم کے بغیر جنسی فعل پیٹاٹائیس بی کے حوالے سے انتہائی خطرناک تصور کیا جاتا ہے۔ کسی متاثرہ شخص کے ساتھ حفاظتی احتیاط کے بغیر کسی طرح کا بھی جنسی فعل لیپیٹائیس بی کی منتقلی کا باعث بن سکتا ہے۔

مال سے بچے تک علاج کے بغیر انتہائی خطرہ

برطانیہ میں اپریل 2000 سے تمام حاملہ عورتوں کو پیٹاٹائیس بی کے حوالے سے سکریننگ کی آپشن دی گئی ہے۔ پیدائش سے پہلے شکم مادر میں موجود بچے کو اس وائرس کی منتقلی کا کوئی خطرہ نہیں ہوتا لیکن پیدائش کے عمل کے وقت ایسا ہونا ممکن ہے کیونکہ پیشاش کی نالی میں بچے کا جسم مال کے خون سے آلوہ ہو جانے کے

لئے کھلا ہوتا ہے۔ یہ نفیکشن پیری نیٹل ٹرنسミشن (Perinatal Transmission) کہلاتی ہے اور دنیا بھر میں پپاٹاٹس بی کے پھیلاو کا عام ذریعہ ہے۔ اگر آپ پہلے سے یہ جانتی ہیں کہ آپ پپاٹاٹس بی میں بنتا ہیں یا ڈاکٹر آپ کو یہ بات کہتا ہے تو آپ کے بچے کی حفاظت کے لیے یہ چیز بے حد اہم ہے کہ پیدائش کے وقت بچے کو ایٹھی باڈیز کا انجکشن اور پیسینیشن دی جائے۔ یہ ایک موثر پرہیز ہے اور اکثر صورتوں میں یہ نفیکشن کو منتقلی سے روکتا ہے۔ تاہم جب تک آپ کے بچے کو پیسینیشن کا مکمل کورس نہ دیا جائے، اس وقت تک وہ اس وارس کا شکار ہونے سے مکمل طور پر محفوظ نہیں ہے۔

اگرچہ ماں کے دودھ میں بھی اس وارس کی قلیل مقدار دریافت ہوئی ہے لیکن ایسی کوئی اطلاعات سامنے نہیں آئی ہیں کہ بچے کو ماں کا دودھ پلانے سے وارس منتقل ہوا ہے۔ اپنے نیل خراشوں اور خون سے بچا کر رکھیں اور اپنے نومولوو بچے کو پپاٹاٹیس بی کی پیسینیشن دیں تو یہ آنے والے خطرات کا تدارک کرے گا۔

دوائیوں کے انجکشن لگوانا (بشمول سٹیرائیڈز)

اگر آپ سویاں، سرنخ اور دوائیوں کے عمل میں کسی اور کے ساتھ شریک ہیں یعنی انجکشن لگوانے کے لئے بہت سے اشخاص ایک ہی سرنخ استعمال کر رہے ہیں تو یہ خطرناک ہے۔

اگر آپ سٹیرائیڈز کے یا دوسری ادویات کے انجکشن لگوانے ہیں اور سرنخ، سویاں، فلتر، پانی، چیچ اور خون روکنے کی پیاں دوسروں کے ساتھ کرنا کرتے ہیں تو یہ بات نفیکشن کا خطروہ لئے ہوئے ہے۔ ان تمام چیزوں پر کافی مقدار میں خون کی موجودگی نفیکشن کو ایک دوسرے میں منتقل کرتی ہے۔

اگر آپ خود پپاٹاٹیس بی میں بنتا ہیں تو دوائیوں کے استعمال کے عمل میں کسی سے شرکت نہ کریں۔ یہ بات دوسرے کو بھی خطرناک حد تک نفیکشن کا شکار بنا سکتی ہے۔

سفر۔ اگر حفاظتی ٹیکہ جات نہ لگے ہوں تو دوسرے درجے سے لے کر انہائی درجے کا خطروہ
برطانیہ میں 20% سے زیادہ کیس اس حوالے سے ہوتے ہیں کہ لوگ ایسے ملکوں میں آتے جاتے ہیں۔ پھر وہاں کام کرتے ہیں جن میں پپاٹاٹس بی کی نفیکشن کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔ ان میں سے 40% کیس غیر حفاظتی جنسی افعال کا نتیجہ ہوتے ہیں۔

جن ممالک میں پپاٹاٹس بی عام ہے ان کا سفر کرتے ہوئے حفاظتی ٹیکہ جات لگوانا بے حد ضروری ہے۔ کسی ایسے ملک میں پیدا ہونا جہاں پپاٹاٹس بی عام ہو یہ معنی نہیں رکھتا کہ آپ اس سے قدرتی طور پر محفوظ ہیں۔

خاندانی تعلقی رابطہ

اگر حفاظتی ٹیکہ جات نہ لگے ہوں تو کم یا درمیانہ سماجی میل جوں میں پپاٹاٹس بی کا شکار ہونے کا خطرہ نہیں

ہوتا مثلاً ہاتھ ملانا، بغل گیر ہونا، ایک ہی تو لیہ استعمال کرنا۔ بہت سے لوگوں کا ایک ہی برتن استعمال کرنا۔ اس صورت میں دوستوں اور اہل خانہ کی طرف نفیکشن منتقل ہونے کا خطرہ کم ہوتا ہے۔ لیکن کسی بچے یا شیرخوار بچے کو یا نفیکشن ہو جائے تو پھر خطرہ ہوتا ہے کیونکہ بچے جسمانی مالعات اور خون کے حوالے سے اتنے محاط نہیں ہوتے۔

آپ کو یہی مشورہ دیا جاسکتا ہے کہ نیل کٹر، شیوونگ ریزر، ٹو تھر برش، موچنے اور ہمیر کلپ وغیرہ مشترکہ طور پر استعمال نہ کریں کیونکہ یہ خون کی اتنی مقدار اڑھا سکتے ہیں جس سے یہ نفیکشن منتقل ہو سکتی ہے۔

کام اور ماحولیات

بہت سے پیشوں میں لوگوں کا پیٹاٹائیٹس بی کا شکار بننے کا خطرہ موجود ہوتا ہے کیونکہ متعدد نوعیت کے جسمانی مالعات اس کا باعث بنتے ہیں۔ جن پیشوں میں اس کا زیادہ خطرہ ہے ان کی فہرست حاصل کرنے کے لئے ہماری پیٹاٹائیٹس بی کے بارے میں مکمل گائیڈ ملاحظہ کریں۔ کام اور ماحول کے حوالے سے پیٹاٹائیٹس بی کا شکار ہونے والے لوگوں کے لئے حفاظتی ٹیکہ جات بہت ضروری ہیں۔

خون کی منتقلی اور علاج معالجہ برطانیہ میں بہت کم خطرہ

1972ء سے برطانیہ میں خون کے تمام عطیہ جات کو پیٹاٹائیٹس بی کے حوالے سے ٹسٹ کیا جاتا ہے۔ خون کے ہڑونیشن کی جھان بین بھی 1984ء سے شروع ہو چکی ہے۔ خون دینے والوں اور علاج سے پہلے خون لینے والوں کو حفاظتی ٹیکہ جاتی لگائے جاتے ہیں۔ جن ملکوں میں خون کو ٹسٹ نہیں کیا جاتا وہاں خون دینے اور لینے کا عمل اس نفیکشن کا ذریعہ بنتا ہے۔ ایسے ملکوں میں جہاں طبی آلات کو صاف نہیں رکھا جاتا ہے میڈیکل اور ڈینٹل علاج بھی نفیکشن منتقل کرنے کا ذریعہ بنتا ہے۔

پروفیشنل ٹیکہ کو ہر جسم چھیدنے کا عمل بچہ فیشن پارلر میں بہت کم خطرہ

ٹیپوز، آکونکچرا اور جسم چھیدنے کا عمل بھی پیٹاٹائیٹس بی کی نفیکشن کا باعث بن سکتے ہیں۔ اگر آلات کو جرا ثیم کش ادویات کی مدد سے صاف نہ کیا گیا ہو۔ یہ بھی چیک کریں کہ اس عمل میں استعمال ہونے والی سوئیاں صاف ہیں؟ اگر آپ پیٹاٹائیٹس بی کا شکار ہو چکے ہیں تو پارلر کے انچارج کو اس کے بارے میں اطلاع دیں تاکہ وہ خود اپنے آپ کے لئے اور دوسروں کے لئے اختیاطی تدا بیر اختیار کر سکے۔

(مزید معلومات کیلئے دیکھیں مکمل پیٹاٹائیٹس بی گائیڈ)

کوا نفیکشن

اگر کوئی شخص ایک سے زیادہ وائرس کا شکار ہو چکا ہو تو اس کیفیت کو - نفیکشن (co-infection) کہا جاتا

ہے مثلاً HIV، پپاٹائیٹس سی اور خون کے دوسرے دائرے دائرے ایک ہی راستے پر چلیں تو پھر کچھ لوگ ان سب دائرے کا شکار ہو سکتے ہیں۔

اگر آپ پپاٹائیٹس بی کا شکار ہیں تو ان دوسرے دائرے دائرے کے لئے بھی ٹسٹ کروائیں۔ دوسرا صورت میں علاج کے مختلف طریقے بہتر نتائج نہیں دے سکیں گے اور جگہ تیزی سے متاثر ہوتا چلا جائے گا۔ پپاٹائیٹس، D، A اور E کے لئے ٹسٹ کی علیحدہ معلومات بھی موجود ہیں۔

پپاٹائیٹس بی کی علامات کیا ہیں؟

جب دائے آپ کے جسم میں داخل ہو جاتا ہے تو پہلے چھ ماہ تک کوئی علامات ظاہر نہیں ہوتیں۔ یہ وقت عرصہ اخفاہ (Incubation Period) کہلاتا ہے۔

جگہ کی بہت سی بیماریوں کی طرح پپاٹائیٹس بی کی علامات بھی مخفی ہوتی ہیں اور لوگوں کو جب یہ علم نہیں ہوتا ہے کہ وہ مرض کا شکار ہو چکے ہیں تو نادانستگی میں دوسرے لوگوں تک انسپیکشن پہنچانے کے مرکب ہوتے ہیں۔

علامات

کچھ لوگوں میں اتنی معمولی بیماری ظاہر ہوتی ہے کہ وہ ڈاکٹر کے پاس بھی نہیں جاتے۔ کچھ عام سی علامات ہوتی ہیں جن میں زیادہ سنتیں علامات یہ ہیں۔

- پیچش
- زرد پا خانے
- گہرے رنگ کا پیشہ
- (یرقان) اس میں آنکھوں میں سفیدی کی بجائے پیلا ہٹ پیدا ہو جاتی ہے۔ زیادہ سنتیں معاملات میں جلد کارنگ بھی زرد ہو جاتا ہے۔

مختصر اور شدید پپاٹائیٹس بہت سنتیں بھی ہو سکتا ہے۔ اور سو میں سے ایک شخص اچانک جگر کے فیل ہونے کا شکار ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کی علامات شدید تر، پانی کی کمی، نیم بندیاں کیفیت میں بدل جائیں تو اس آفوری طور پر ہسپتال پہنچیں۔

آؤٹ بیکس

فوری اور پرانے پپاٹائیٹس بی میں کیا فرق ہے؟

فوری طور پر شروع ہونے والی شدید بیماری مختصر عرصے کے لئے (چھ ماہ سے کم) رہتی ہے۔ اسے ٹھیک ہونے میں کچھ وقت لگتا ہے اور شکایت کے چند ہفتے بعد بھی لوگ تھکن اور بیزاری محسوس کرتے ہیں۔ کچھ لوگ اس

طرح بھی اس بیماری سے نجات حاصل کر لیتے ہیں کہ انہیں یہ محسوس بھی نہیں ہوتا کہ انہیں یہ مرض تھا۔ پرانی (کہنہ) بیماری وہ ہے جو چھ مہینے سے زیادہ رہتی ہے اور بعض دفعہ آپ زندگی بھر اس کا شکار رہتے ہیں۔ بعض اوقات پانچ سے دس افراد کی فوری اور شدید بیماری پرانی اور دری پا بیماری میں تبدیل ہو سکتی ہے۔ ہر 15 بچے ایسے بھی ہوتے ہیں جو مستقل اس کا شکار رہتے ہیں۔ بعض لوگ بچپن میں اس کا شکار ہو جاتے ہیں انہیں طویل عرصے تک علم ہی نہیں ہوتا کہ وہ پیٹاٹا میٹس بی میں بنتا ہیں۔ انہیں اس وقت پتہ چلتا ہے جب مستقبل میں پیچیدگیاں پیدا ہو جاتی ہیں جتنی کم عمر میں یہ بیماری لاحق ہو گئی اتنی ہی یہ دری پا ہو گی۔ (مزید معلومات کے لئے دیکھیں بیماری مکمل گائیڈ برائے پیٹاٹا میٹس بی)

اختاماً میرے نوٹ باکس

پیٹاٹا میٹس بی کے ٹسٹ

پیٹاٹا میٹس بی کا کھوج لگانے کے خون کا ایک ٹسٹ کیا جاتا ہے جس میں یہ دیکھا جاتا ہے کہ آپ کے جسم کے مذاقعتی نظام نے وائرس سے لڑنے کے لئے کتنی انٹی باڈیز پیدا کی ہیں۔ آپ کسی بھی اچھے ہسپتال یا الیبارٹری سے یہ ٹسٹ کرو سکتے ہیں۔

ٹسٹ کا نتیجہ سامنے آنے میں کچھ ہفتے لگ جاتے ہیں اور اس دوران آپ یہ اختیاطی تدا بیرا اختیار کر سکتے ہیں کہ یہ انفیکشن آپ سے کسی اور کو منتقل ہو۔

(مزید معلومات کے لئے پیٹاٹا میٹس بی کے بارے میں بیماری مکمل گائیڈ ملاحظہ کریں)

جگر کو پہنچنے والے نقصان کا تعین

لیور نکشن ٹسٹ (LFT)

ان سے یہ پتہ لگتا ہے کہ جگر ہمارے خون میں کونسے کیمیائی مادے پیدا کرتا ہے۔ ابنا مل نتائج سے جگر میں خرابی ظاہر ہوتی ہے۔ اور جگر میں خرابی وجہ معلوم کرنے میں مدد ملتی ہے۔ اس کی مزید تصدیق کے لئے چند اور ٹسٹ بھی کئے جاسکتے ہیں۔

الٹراساؤنڈ سکین

الٹراساؤنڈ سکین ایک روزمرہ کا طریقہ کارہے۔ یہ کسی بھی ہسپتال کے ایکسرے ڈیپارٹمنٹ میں کیا جاتا ہے۔ سکینگ میں دس سے پندرہ منٹ لگ جاتے ہیں لیکن یہ ایک سہل اور محفوظ طریقہ کارہے۔

لیور بائیو اسپی

اس طریقے میں جسم سے ٹشوٹ علیحدہ کرنے کے لئے ان کا خورد بین سے معائنہ کیا جاتا ہے۔ اس مقصد کے لئے جگر سے چھوٹا سا خلیہ لے کر اس کا معائنہ کیا جاتا ہے۔

بائیو آپسی کے متانج درجہ وار ہوتے ہیں اور ان کی درجہ بندی جگر کی سوزش اور خراشوں کے حساب سے کی جاتی ہے۔

(ہر طریقہ کارکی مکمل تفصیلات کیلئے ہماری گائیڈ "جگر کی بیماریوں کے ٹست" ملاحظہ کریں۔

سر ہوس (Cirrhosis)

جگر کو پیٹاٹس بی طویل عرصہ اور مسلسل نقصان پہنچاتا ہے۔ تو یہ غیر ہموار خراشوں سے بھرا ہوا اور بے حد سخت ہو جاتا ہے۔ جس کی وجہ یہ ہے کہ جگر کے نرم اور ہموار بافتون کی جگہ ایسوڈیولز لے لیتے ہیں۔ اس کے نتیجے میں جگر میں صحت مند کر نیوا لے خلیے ختم ہو جاتے ہیں اور جگر مکمل طور فیل ہو سکتا ہے۔ یہ مہلک ثابت ہوتا ہے اگر جگر تبدیل نہ کیا جائے۔

جگر کو نقصان پہنچنے کی علامات صرف اسی صورت میں ظاہر ہوتی ہیں جب cirrhosis بے حد نمایاں ہو۔

جگر کا سرطان

اگر آپ پیٹاٹس بی اور جگر کی سختی کے مریض ہیں تو آپ جگر کے سرطان کی ابتدائی شکل کی طرف بڑھ رہے ہیں۔ یہ HCC یعنی ہپاٹو سیلو کاسی نوما کہلاتا ہے۔ 100 میں سے تین سے پانچ افراد ہر سال اس میں بنتا ہو جاتے ہیں۔

اگر آپ کو پیٹاٹس بی ہے اور آپ جگر کی سختی کے مریض بھی ہیں تو آپ کو ہر چھ ماہ سے بارہ ماہ کے دوران باقاعدہ الٹر اساؤ نڈ سکین کروانا چاہیے تاکہ آپ کا جگر نگرانی کے عمل میں رہے۔ اس لئے کسی بھی رسولی کا جلدی پتہ چل جائے گا اور کامیاب علاج کے لئے سمت کا تعین ہو سکے گا۔

اگر آپ پیٹاٹس بی کے علاوہ جگر کے سخت ہونے کے مریض بھی ہیں اور اس کے ساتھ ہی آپ کو پیٹاٹس سی اور HIV بھی ہے ارآپ سکریٹ زیادہ پیتے ہیں اور الکھل کا زیادہ استعمال کرتے ہیں اور آپ کی عمر 40 سال سے زیادہ ہے تو ان صورتوں میں جگر کا کینسر بڑھ جاتا ہے۔

اگر آپ 40 سال سے زیادہ عمر کے ہیں تو سکریٹ بھی کروائیں۔ کیونکہ اس عمر کے بعد آپ HCC کے خطرے سے بھی دو چار ہیں۔ آپ کا ڈاکٹر اس سلسلے میں مزید تباadelہ خیال کر سکتا ہے۔

(مزید تفصیلات کے لئے ہماری جگر کے سرطان کی گائیڈ بیسیں)

جگر کی تبدیلی

جگر کی سختی کے ساتھ اگر زندگی کے لئے خطرناک پیچیدگیاں پیدا ہو جائیں تو جگہ تبدیل (transplant) کیا جاسکتا ہے۔ یہ ایک بڑا آپریشن ہوتا ہے۔ جگر کی تبدیلی کے ایک سال بعد تک 89% لوگ زندہ رہتے ہیں اور ہر 86% دوسال تک اور پہاڑا میٹس بی نئے جگر پر بھی حملہ آور ہو سکتا ہے لیکن ایسا بہت سالوں بعد ہوتا ہے۔

پہاڑا میٹس بی کا علاج

فوری اور شدید پہاڑا میٹس بی

اس کے فوری مرحلے میں اکثر لوگوں کو علاج کی ضرورت نہیں پڑتی۔ زیادہ تر لوگوں کے لئے علامات ختم ہو جاتی ہیں اور انفلیکشن صاف ہو جاتی ہے۔ عام طور پر چھ مہینوں کے دوران انکے خون کے ٹسٹ اینٹی باڈی ظاہر کرتے ہیں لیکن ان پر دوبارہ حملہ نہیں ہوتا۔ دوسرے لفظوں میں وہ یعنی مزاحمت سے بھر پور ہوتے ہیں۔

پرانا پہاڑا میٹس بی

اس قسم کے پہاڑا میٹس میں جگر کو نقصان سے بچانے کے لئے اور وائرس کی اثر انگیزی کم کرنے کے لئے علاج ضروری ہے۔ اس علاج میں وائرس کی دوبارہ پیدائش محدود کر دی جاتی ہے۔

ماہر علاج آپ کی عمر آپ کی عمومی صحت اور ٹسٹ کے نتائج دیکھ کر علاج تجویز کرے گا۔

ہر کسی کو فوراً ہی علاج کی ضرورت نہیں پڑتی۔ اگر آپ کے خون میں وائرس کی سطح کم ہے ارجگر کو نقصان پہنچنے کے اشارے بھی کم ہیں تو باقاعدہ مانیٹر نگ تجویز کی جائے گی۔ بیماری بڑھنے کی صورت میں علاج شروع ہو گا۔ آپ اپنے ڈاکٹر سے علاج کی آپشنز پر تبادلہ خیال کر سکتے ہیں۔

(علاج کی مختلف آپشنز کی مکمل فہرست اور ممکنہ مضر ذیلی اثرات کے لئے دیکھیں ہماری مکمل پہاڑا میٹس بی گائیڈ)

آؤٹ بیکس

حمل اور پہاڑا میٹس بی کا علاج

علاج شروع کرنے سے پہلے اپنے ڈاکٹر کے ساتھ خاندانی منصوبہ بندی پر ضرور گفتگو کریں، اگر آپ حامل ہیں یا حاملہ ہونے کا امکان ہے۔ تو علاج موخر کرنے کا مشورہ دیا جائے گا۔ بچے کی پیدائش کے بعد علاج شروع کریں۔

مؤثر مانع حمل ادویات استعمال کرنا بے حد اہم ہیں۔ اگر آپ انٹر فیرون (ایک قسم کی پروٹین) استعمال کر رہی ہیں تو یہ میں نئے بچے کو خطرہ ہو سکتا ہے۔ اگر انٹر فیرون استعمال کر کے آپ حاملہ ہو جاتی ہیں تو یہ ضروری ہے کہ جلد اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں اور علاج کی آپشنز پر تبادلہ خیال کریں۔

اختتام آؤٹ باکس

پیپاٹا نائٹس بی کی روک تھام کیسے کی جاتی ہے؟

پیپاٹا نائٹس بی کی روک تھام کے لئے ایک حفاظتی ٹیکہ ہوتا ہے اور اس کے علاوہ اینٹی باڈیز کا ایک خاص انجکشن بچھی ہوتا ہے جسے ایمیونو گلوبولین (Imunoglobulin) کہا جاتا ہے۔ یہ عارضی تحفظ دیتے ہیں۔ ورلڈ ہیلتھ آر گنا نریشن کے تخمینے کے مطابق حفاظتی ٹیکلوں کے 85% جانیں بچائی جاسکتی ہیں۔
سادہ حفاظتی طریقوں کو سمجھ کر بھی پیپاٹا نائٹس بی کا تدارک ممکن ہے۔

ویکسینیشن یا حفاظتی ٹیکہ جات

پیپاٹا نائٹس بی کی ویکسینیشن اس کے وارس کی ایک غیر فعال خلیے سے تیار کی جاتی ہے اور یہ بیماری پیدا کرنے کے لئے فعال نہیں ہوتی۔ اسے آپ کو جسم میں انجکشن کے ذریعے داخل کیا جاتا ہے۔ یوں ایک مدافعتی رد عمل پیدا ہوتا ہے جو آپ کے جسم کو پیپاٹا نائٹس بی کے وارس کا شکار ہونے سے محفوظ رکھتا ہے۔
تین انجکشنوں پر مشتمل ایک کورس ضروری ہوتا ہے۔ ایسے لوگ جو مسلسل اس ارس کے جملے کے خطرے کی زد پر رہتے ہیں ان کے لئے ہر پانچ سال بعدون آف (one off) بوستر دیا جاتا ہے۔

کسے پیپاٹا نائٹس کی ویکسین ملنی چاہیے؟

برطانوی حکومت کی ایک منتخب ویکسین پالیسی ہے۔ وہ ان لوگوں کو ویکسینیشن دیتے ہیں جو پیپاٹا نائٹس بی کا شکار ہونے کی زد میں رہتے ہیں۔

- ایسے بچے جنہیں انفیکٹڈ مائیں جنم دیتے ہیں۔

- مرض کا شکار لوگوں کے دوست اور خاندان کے افراد، بچے اور ساتھی وغیرہ۔

- ایسے مریض جنہیں باقاعدگی سے خون یا خون سے بننے والے پروٹکٹس دیے جاتے ہیں۔ گردے فیل ہونے کے خطرے کا شکار مریض اور جوان کی دلکش بھال کرتے ہیں۔

- ایسے لوگ جنہیں جگر کی پرانی بیماری ہو۔

- جنسی معلومات دینے والے مردوخواتین کا رکن۔

- ہم جنس پرست مردا اور ایسے افراد جو اکثر جنسی ساتھی بدلتے ہیں۔

- نرسریں، ڈاکٹر، جیلوں کے وارڈن، دندان ساز، ہیلتھ ورکرز اور لیبارٹریز کا عملہ۔

- قیدی

- ایسے خاندان جوان ملکوں سے بچے گو دیتے ہیں جہاں پپاٹائیس بی کے درمیانے اور اونچے درجے کی بہتان ہوتی ہے۔
- ایسے لوگ جنہیں کو انفیکشن کا خطرہ ہو یا پھر پپاٹائیس اے، سی، ڈی، ای، ایچ آئی وی اور اونچے بی بی وی کی زد میں آسکتے ہوں۔

خطرے کے نشانے پر موجود لوگ اپنے متعلقہ ہسپتال اور ٹریوائز ہیلتھ کلینک سے مفت یا پیسین حاصل کر سکتے ہیں۔ Gum کلینک سے بھی یہ مل جاتی ہے۔ برطانیہ کا قومی مکملہ صحت NHS اس کو مفت تقسیم کرتا ہے۔ البتہ جزل پر کیٹیشنز کچھ اخراجات لیتے ہیں یا پھر آپ کو کسی پرائیویٹ کلینک سے رجوع کرنے کے لئے کہتے ہیں۔

اگر آپ جہاں کام کرتے ہیں۔ وہاں کا ماحول ایسا ہے جس میں پپاٹائیس بی کی زد میں آنے کا خطرہ ہوتا ہے تو یہ آپ کے آجر کی ذمہ داری ہے کہ وہ آپ کے لئے اپنے خرچے پر پیسینش کا انتظام کرے۔

پپاٹائیس بی امیونو گلوبولین (HBIG)

HBIG انجکشن اینٹی باڈیز پر مشتمل ہوتا ہے۔ وائرس کے حملے کے اڑتا لیس گھنٹے کے اندر اسے مریض کو دیا جاتا ہے۔ یہ تیز رفتار لیکن متصرد مدت کی حفاظت کرتا ہے۔ اس وقت تک جب آپ کا جسم خود اینٹی باڈیز پیدا کرنے کے قابل ہو جائے۔

یہ بکثرت دستیاب نہیں ہوتا۔ مہنگا ہوتا ہے اور صرف تین سے چھ ماہ تک موثر رہتا ہے۔ مرض کا شکار ہو جانے والے اور خطرے کی زد میں آئے ہوئے لوگوں کو یہ انجکشن دے کر پپاٹائیس بی کی منتقلی روکی جاسکتی ہے۔ (HBIG کے حوالے سے مزید معلومات کے لئے ہماری پپاٹائیس بی کی مکمل گائیڈ ملاحظہ کریں۔)

وائرس سے دوسروں کو انفیکٹ ہونے سے بچانے کے لئے خطرے میں کمی کرنا فرش اور کام کرنے کی جگہوں پر لگا خون ہاؤس ہولڈ بلچ سے صاف کریں۔

- یقینی بنائیں کہ انجکشن جراشیم مخلوں سے صاف کئے گئے ہوں اور انہیں کسی اور نے استعمال نہیں کیا۔

- ہر طرح کے حالات میں کندوم استعمال کر کے جنسی عمل محفوظ طور پر کریں۔
- اگر آپ مرض کا شکار ہیں تو کسی کو خون نہ دیں۔ جسمانی ماعقات بھی منتقل نہ کریں اور کوئی جسمانی حصہ بھی عطیہ نہ کریں۔

قابل غورا ہم معاملات

مجھے کسے بتانا چاہیے؟

اگر یہ تشخیص ہو جائے کہ آپ پہپاٹائیڈس بی کا شکار ہو چکے ہیں تو آپ قریبی اہل خانہ یا پارٹنر سے ذکر کریں تاکہ وہ علاج کے لئے ضروری بندوبست کریں۔ آپ کے لئے یہ بات بھی اہم ہے کہ آپ کو ڈکٹر نسیمیشن کے راستوں کا علم ہونا چاہیے اور انہیں سمجھنا چاہیے تاکہ آپ پر یہ واضح رہے کہ اور کس کو یہ بات بتانے کی ضرورت ہے۔ مثلاً ہاؤس میٹ اور جنسی عمل کے سابقہ سماں ہی۔

اور کسے بتانا چاہیے؟

اگر آپ کوئی دوسرا طبی علاج کر رہے ہیں مثلاً دانت ٹیڑھا۔ جسم کے چھید اور اکوپنچر وغیرہ تو آپ اپنے ڈاکٹر کو بتائیں کہ آپ کو پہپاٹائیڈس بی ہے تاکہ وہ خود اپنے لئے اور ساتھ کام کرنے والے عملے کے لئے احتیاطی تداہی اختیار کر سکے۔

ایسی کوئی قانونی بندش نہیں ہے کہ آپ اپنے آجر کو بھی اطلاع کریں۔ لیکن یہ آپ کا قانونی فرض ہے اپنی اور دوسرے کی صحت کے بارے میں حفاظتی اقدامات کو یقینی بنائیں۔ اگر آپ اپنے آجر کو یہ بات بتاتے ہیں تو اس کا بھی فرض ہے کہ وہ اس اطلاع کو خفیہ رکھیں اور آپ کی مرضی کے بغیر کسی اور کو مطلع نہ کریں۔

میں کس سے بات کر سکتا ہوں؟

آپ اپنے ڈاکٹر، ہیلتھ ایڈ وائز، کونسلر یا پھر کسی ڈرگ ور کر سے بھی اس بارے میں بات کر سکتے ہیں۔ کلینک کی نرسریں جو اس معاملے میں تربیت یافتہ ہوتی ہیں آپ کی مدد کر سکتی ہیں۔ آپ برٹش لیورٹرست کو بھی خون (ہیلپ لائن 0800 652 7330) کر سکتے ہیں۔ آپ ملک بھر میں ہمارے کسی سپلڈ گروپ سے بھی رابطہ کر سکتے ہیں جن کی تفصیلات ہماری ویب سائٹ پر موجود ہیں۔

رازداری

GUM (genits-urinary medicine) کلینک اور کئی ڈرگ ایجنسیاں رازدارانہ ٹسٹنگ سروس مہیا کرتے ہیں۔ آپ کا GP یعنی جزل پریکٹیشنر بھی آپ کی مدد کر سکتا ہے۔ وہ آپ کے ٹسٹ کروائے گا اگر رزلٹ ثابت ہو تو کلینک یا رزلٹ GP کو بھجوادے گا تاکہ وہ احتیاط اور علاج کا فرض سنپھال لیں۔ کوئی بھی ڈاکٹر جو اس وائرس کی تشخیص کرتا ہے اس کا قانونی فرض ہے کہ وہ یہ اطلاع مقامی متعلقہ ڈاکٹر زکوفرا ہم کرے لیکن اس میں رازداری کی شرط ہونی چاہیے۔ یہ ڈاکٹر اس وائرس کے پھیلاؤ کی روک تھام پر معمور ہوتے

ہیں۔ یہ ڈاکٹر رازداری کے حوالے سے سخت رہنمائی حاصل کر چکے ہوتے ہیں۔ نیشنل ڈیٹا گنام طریقے سے مشتہر کر دیا جاتا ہے۔ تاکہ اس وائرس کے پھیلاؤ کی روک تھام کی جاسکے اور اس کے علاج کو مانیٹر کیا جا سکے۔

اگر آپ کو پیٹا ٹائپس بی ہے تو آپ کو ہر سال فلوکی ویکسین one-off pneumococcal ویکسین لینی چاہیے۔ امکان ہے کہ آپ کا جسمانی دفاعی نظام کمزور ہو چکا ہو اور آپ بروز کا ٹائپس اور نمونیا جیسی ٹکنیک پیچیدگیوں کا شکار ہونے کے خطرے سے دوچار ہوں۔

خواراک

پیٹا ٹائپس بی کے شکار مرضیوں کے لئے کوئی مخصوص خواراک نہیں ہوتی۔ زیادہ تر لوگ اپنے معمول کے مطابق خواراک لیتے ہیں۔ لیکن ایک اچھی اور متوازن غذا لینا اہم ہے۔ اس سے آپ اپنے آپ کو بہتر رکھ سکتے ہیں۔ کم کیلوریز رکھنے والے جن میں پروٹین (گوشت، مچھلی اور پھلیاں) موجود ہو، نشاستہ پروٹین خواراک مثلًا روٹی اور ڈبل روٹی، چاول اور آلو وغیرہ اور اس کے علاوہ پھلوں اور سبزیوں میں موجود وٹا منز (حیاتیات) اچھی غذا میں ہیں۔ درج ذیل چیزیں بھی مدد ہو سکتی ہیں۔

- پھل اور سبزیوں کا بکثرت استعمال کم از کم پانچ دفعہ۔
- نمکیات سے پرہیز کرنا۔
- نشاستہ، براؤن رائس اور ہول میل بریڈ لینا۔
- اپنے ہاضم کے نظام irritation سے بچانے کے لئے کم مرغن چیزیں کھانا۔
- ایسی غذا کھانا جس میں کلیسٹرول کم ہو۔

ایسے لوگ جن میں علامات موجود ہوں اور جنہیں سر ہوس (cirrhosis) کی شکایت بھی ہو انہیں مزید علاج کی ضرورت ہوتی ہے۔

(مزید معلومات کے لئے ڈیکسیں ہماری مطبوعات Publication) ”جگر کی بیماریاں اور خواراک“

شراب اور سکریٹ نوشی

پرانے پیٹا ٹائپس بی کے مریضوں کے لئے شراب اور سکریٹ نوشی مہلک ہے۔ جگر کو نقصان ہونے کا عمل تیز ہو جاتا ہے۔ کیونکہ الکول جگر پر ہی اثر انداز ہوتی ہے۔ اس سے علاج کے موثر ہونے کا عمل بھی کم ہو جاتا ہے۔ سکریٹ نوشی ہر کسی کی صحت کے لئے مضر ہے۔ جگر کے مریض سکریٹ نوشی کے خطرات کو جلدی قبول

کرتے ہیں۔ ان کی صحت بھی کمزور ہو جاتی ہے۔ اگر آپ سگریٹ نوشی کے عادی ہیں تو اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں کہ اس عادت کو کس طرح ختم کیا جاسکتا ہے۔

ورزش

ورزش سے آپ صحت مندانہ وزن برقرار رکھتے ہیں۔ محکمہ صحت یہ سفارش کرتا ہے بالغ حضرات ہر روز کم از کم آدھا گھنٹہ کے لئے ہلکی پھلکی ورزش کریں۔ اس وقت تک کہ آپ کا بدن گرم ہو جائے اور ہلکا ہلاکا سانس بھی پھولنے لگے۔ یہ ورزش آپ ایک دفعہ بھی کر سکتے ہیں اور دس دس منٹ کے وقوف میں بھی۔ اگر آپ کا وزن زیادہ ہے تو ورزش کا دورانی 45 سے 90 منٹ تک کر دیں۔ پیدل چلنا، رقص کرنا، تیرا کی کرنا اور سائکل چلانا اچھی اور لطف انداز ہونے والی ورزشیں ہیں۔ وزن زیادہ ہونے کی صورت میں اسے کم کرنے کی صورت میں اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔ خوراک میں یک دم کی نہ کریں کیونکہ اس سے وزن گھٹنے میں کسی فائدے کا امکان نہیں ہے۔ اس سے غذائیت میں کمی اور پتھریاں بھی ہو جاتی ہیں۔ وزن کم کرنے کی محفوظ ہفتہ وار شرح 0.5 kg اور 1 لیٹر (ایک سے دو پاؤندز) ہے۔

اضافی اور متبادل ادویات

جگر کے مریض بعض دفعہ روایتی علاج کے ساتھ اضافی علاج بھی کرتے ہیں۔ یہ آپ کے نامل علاج پر اثر انداز نہیں ہوتا بلکہ آپ بہتر محسوس کرتے ہیں اور بیماری کے مقابلے کے لئے اچھی پوزیشن میں آجائتے ہیں۔ لیکن آپ کو اس اضافی علاج کے بارے میں اپنے معاملے سے ضرور مشورہ کرنا چاہیے۔ آپ کو اپنے therapist کو بھی یہ بتانا چاہیے کہ آپ پیپل آئیٹیس بی کاشکار ہیں۔ تاکہ وہ آپ کے ڈاکٹر سے بات کر سکے۔ یہ بے حد ضروری ہے تاکہ آپ کے علاج میں تازعہ پیدا نہ ہو اور آپ انفیکشن کے پھیلاؤ کو روکنے کے لئے فاضل احتیاطی تداریخ اختیار کر سکیں۔

بعض علاج مثلاً اکوپنکچر وغیرہ کے لئے مخصوص آگئی ضروری ہے تاکہ آپ کو انفیکشن کی منتقلی کے خطرے کے بارے میں علم ہو۔ اگر آپ اکوپنکچر والا علاج کروار ہے ہیں تو برٹش اکوپنکچر کونسل (BACC) کے کسی ممبر سے رجوع کریں کیونکہ یہ ڈگری یافتہ اور محفوظ علاج معاملے کے طریقوں سے واقف ہوتے ہیں اور ان پر عمل بھی کرتے ہیں۔ یہ یقینی بنائیں کہ جس زمین پر لیٹ کر آپ علاج کروار ہے ہیں اس پرتا زہ اور صاف پیپرول بچھا ہوا ہے۔ تو یہ اور چادریں بھی صاف ہیں۔ یہ احتیاط بھی مد نظر رکھیں کہ آلات بند ڈبوں سے نکالے جائیں۔ اور جرا شیم کش ادویات سے صاف کئے گئے ہوں۔ علاج کے بعد اپنی نگرانی میں آلات کو پھینکوائیں تاکہ کوئی اور انہیں استعمال نہ کرے۔

جگر کی بیماری کی علامات کوکم کرنے کے لئے اضافی اور تبادل دوائیاں بھی موجود ہیں لیکن ان میں سے بہت سی کو جگر خود ہی process کرتا ہے اس لئے یہ ان لوگوں کے لئے زہریلی بھی ثابت ہو سکتی ہیں جو جگر کے مسائل کا شکار ہیں۔ بعض ادویات جگر کو نقصان پہنچا سکتی ہیں اور آپ زیادہ بیمار ہو سکتے ہیں۔

کچھ پروڈکٹ ایسی بھی ہوتی ہیں جن کو دوا کے طور پر لائنس نہیں ملتا۔ اس طرح آپ ان کے خالص ہونے اور ان کی اثر پذیری مسلمہ اور مستند نہیں ہوتی۔ روایتی جڑی بوٹیوں سے تیار کردہ ادویات اس ضمرے میں آتی ہیں۔ مینوپسکر کے پاس ان کے موثر ہونے کا کوئی ثبوت یا امتحان نہیں ہوتا۔ اور نہ ہی ان کے تیار کرنے میں باضابطہ طریقے استعمال ہوتے ہیں۔

آپ جڑی بوٹیوں سے علاج کے بارے میں لوگوں کے دعووں کے بارے میں محتاط رہیں۔ خاص طور پر وہ علاج جن کے اشتہارات انٹرنیٹ پر دیے جاتے ہیں۔ یہ نہ پوری ہونے والی امیدیں پیدا کرتے ہیں۔ بہتر ہے کہ ان علاج معالجوں کے بارے میں آپ اپنے باقاعدہ ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔

مفید الفاظ

ایمنٹی باؤڈی (Antibody)

یہ ایک قسم کی ایمونو گلو بول پروٹین ہوتی ہے جو کہ آپ کا جسم پیدا کرتا ہے۔ کسی حملہ آور ہونے والے وائرس یا ائمی جن (antigen) کے مقابلے میں دفاعی عمل پیدا کرتی ہے۔

ایمنٹی جن (Antigen)

یہ ایک حملہ آور مواد ہے جسے وائرس بھی کہا جاتا ہے۔ جسم میں پیدا ہونے والی ایمنٹی باؤڈیز اس کے حملے کو روکتی ہیں۔

فل میت پیٹاٹا نیٹس (Fulminant Hepatitis)

یہ پیٹاٹا نیٹس کی ایک کمیاب اور مہلک قسم ہے۔ یہ دراصل فوری اور شدید پیٹاٹا نیٹس بی ہی ہوتا ہے۔ اس میں مریض کی حالت تیزی سے بگڑتی ہے اور یقان، معدے کی سوچن، دماغی امراض، جگر کی بافتوں کو شدید نقصان، خون بہنا اور بیہوشی جیسی علامات پیدا ہوتی ہیں۔

ہپاٹک (Hepatic)

جگر سے متعلق کوئی چیز۔

امیونو گلوبولینز (Ig) (Immunoglobulins)

یہ آپ کے جسمانی مائعات میں موجود بھاری پروٹین ہے جو ایمنٹی باؤڈیز پیدا کرتی ہے اور خلیے اور بانتوں میں

مدافعت پیدا کرتی ہے۔ یہ بیکٹیریا اور وائرس کو تباہ کرتی ہے۔

سوژش (Inflammation)

وائرس کو آپ کے جسم کا دفاعی نظام جو پہلا ر عمل (response) inflammation دیتا ہے کھلااتا ہے۔ حرارت، سوژش، سوجن، درد اور جگر کی سختی اس کی علامات ہیں۔

ریقان (Jaundice)

مریض کی آپ ایسی کیفیت جس میں آنکھوں کا سفید حصہ زرد ہو جاتا ہے۔ سنگین کیسز میں جلد میں بھی پیلا ہٹ پیدا ہو جاتی ہے۔ یہ خون میں bilirubin کے اکٹھا ہونے سے پیدا ہوتا ہے۔ یہ ایک زرد نشان ہے جو جگر میں باسالٹ bile کی موجودگی سے بنتا ہے۔ ریقان بھی جگر کا ہی ایک مسئلہ ہے لیکن یہ کئی اور وجہات سے پیدا ہوتا ہے۔

سیر و کنورشن (Serconversion)

یہ بلڈ ٹسٹ کے رزلٹ میں نیگیٹیو سے پاز یٹوٹک تبدیلی کو ظاہر کرتی ہے اور اس سے اینٹی باڈیز کی افزائش ظاہر ہوتی ہے جو نفیکشن کے رد عمل کے طور پر پیدا ہوتی ہیں۔ سیر و کنورشن کے بعد کسی شخص کے ٹسٹ ثبت پائے جاتے ہیں۔

ویکسین (Vaccine)

ویکسین ایسا مواد ہے جس میں عمل شدہ اینٹی جن موجود ہوتے ہیں جو جسم کو کسی خاص بیماری کے خلاف اینٹی باڈیز پیدا کرنے کے لئے ابھارتے ہیں۔ ویکسین دو طرح کی ہوتی ہے۔ بے حد کمزور یا امرد (inactive) اور زندہ (active)۔ یہ آپ کے جسم میں دفاعی رد عمل پیدا کرتی ہیں تاکہ حملہ اور ہونے والے وائرس کا مقابلہ کیا جاسکے۔

وائسل لود (Viral load)

آپ کے جسم میں وائرس کی مقدار۔