ہیپاٹائٹس بی کی داستان

اردو میں معلومات [Urdu]

St Vincent's Hospital میلبرن کی جانب سے معلومات

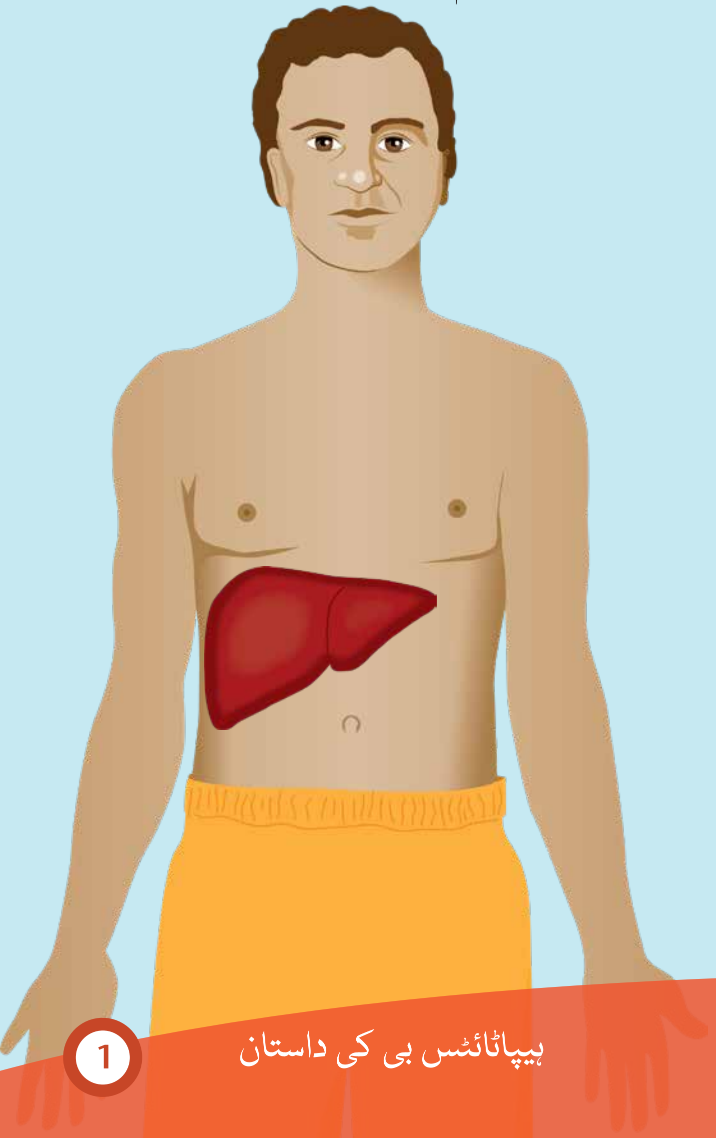
مندرجات

جگر کیا ہے اور ہیپاٹائٹس بی کیا ہے؟ 1
ہیپاٹائٹس بی سے آپ کس طرح متاثر ہوتے ہیں؟ 2
کن لوگوں کو ہیپاٹائٹس بی ہوتا ہے؟ 5
ہیپاٹائٹس بی کیسے لگتا ہے؟ 6
آپ کو ان طریقوں سے ہیپاٹائٹس بی نہیں لگتا: 7
ہیپاٹائٹس بی کا پتہ چلانے کیلئے ٹیسٹ 8
معائنے 10
علاج اور دوائی 11
صحتمند اور بخیریت رہیں 12
بچے کی پیدائش 14
اپنے کنبے کی دیکھ بھال کرنا:
ہیپاٹائٹس بی کی روک تھام 16
دائمی ہیپاٹائٹس بی کے ساتھ زندگی گزارنا:
آپ کیلئے اس کا کیا مطلب ہے؟ 18
مجھے مزید معلومات کہاں سے مل سکتی ہیں؟ 20
اظہار تشکّر 21

یہ کتاب کئی زبانوں میں آن لائن اور وڈیو کی صورت میں دستیاب ہے۔ اس پتے پر
St Vincent's Melbourne کا ویب سائیٹ دیکھیں:
www.svhm.org.au/home/health-professionals/specialist-clinics/g/gastroenterology
Click to download the Hepatitis B Story in plain English.

جگر کیا ہے اور ہیپاٹائٹس بی کیا ہے؟

جگر ہمارے جسم کے اندر سب سے بڑا عضو ہے۔ ایک صحتمند جگر خون صاف کرتا ہے، انفیکشن کا مقابلہ کرتا ہے، خوراک اور غذائی اجزا کو توڑ کر جسم میں استعمال کے قابل بناتا ہے اور وٹامنز ذخیرہ رکھتا ہے۔ ہیپاٹائٹس بی ایک وائرس ہے جو اتنا چھوٹا ہوتا ہے کہ دکھائی نہیں دیتا لیکن یہ جگر اور جسم کو شدید بیمار کر سکتا ہے۔



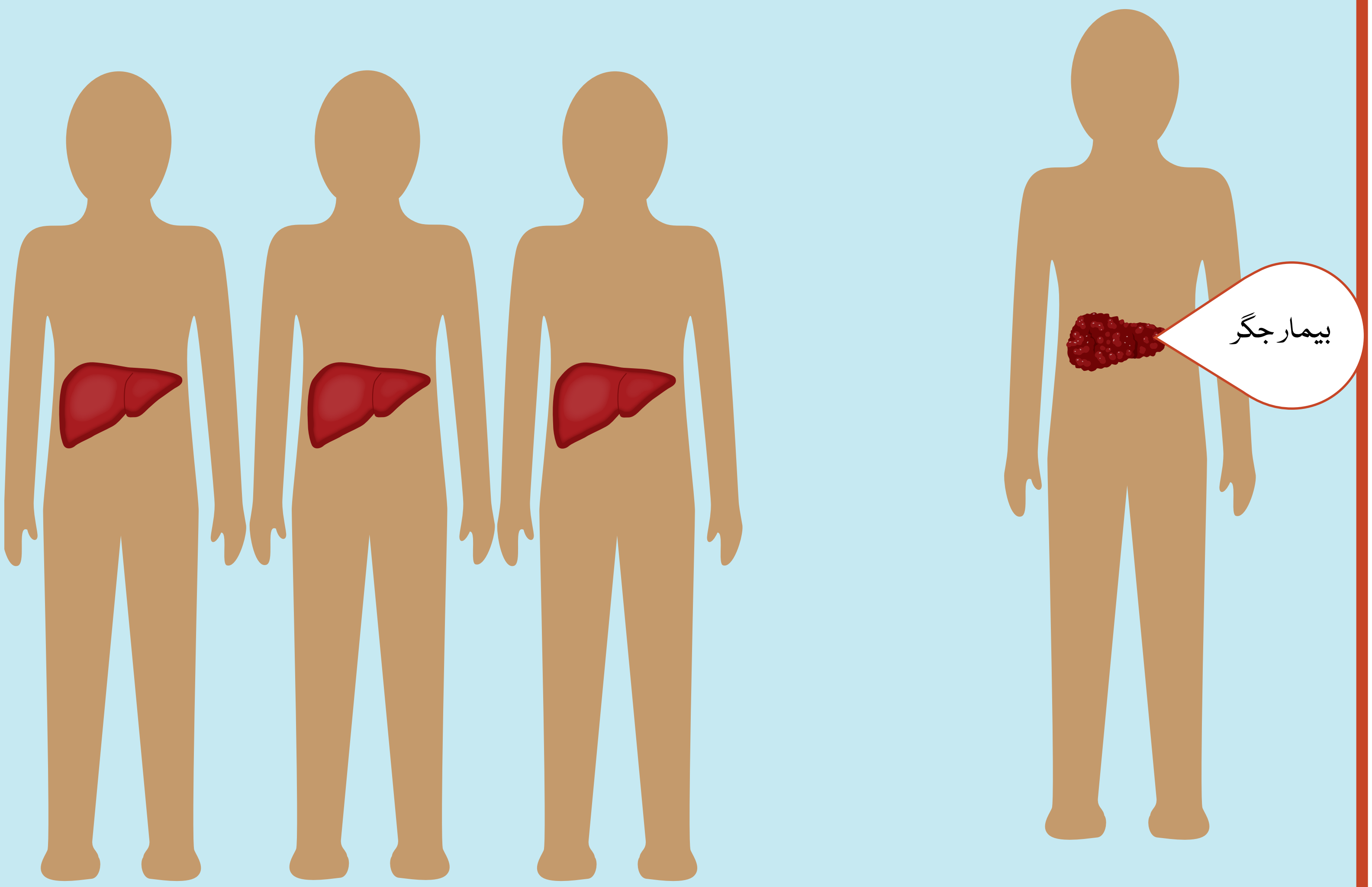
ہیپاٹائٹس بی سے آپ کس طرح متاثر ہوتے ہیں؟

ہیپاٹائٹس بی وائرس جگر میں سوزش پیدا کر سکتا ہے اور جگر میں زخم بن سکتے ہیں اور پھر جگر آپ کو صحتمند رکھنے کیلئے اپنا کام نہیں کر سکتا۔ ہیپاٹائٹس بی میں مبتلا زیادہ تر لوگ تبھی خود کو بیمار محسوس کرنا شروع کرتے ہیں جب بیماری بہت بڑھ چکی ہو۔ انہیں کوئی علامات پیش نہیں آتیں۔ جب جگر کی سوزش اور کھرونچے بہت پھیل چکے ہوں تو لوگوں کو طبیعت کی خرابی، تھکن، درد اور بخار محسوس ہونا شروع ہو سکتا ہے۔

زیادہ تر لوگوں کو ہیپاٹائٹس بی شیرخواری یا ابتدائی بچپن میں لگتا ہے اور یہ وائرس عمر بھر ان کے جسم میں رہتا ہے۔ اسے 'دائمی' ہیپاٹائٹس بی کہتے ہیں۔ ممکن ہے وائرس 'سویا رہے' اور لمبا عرصہ صحت کیئے کوئی حقیقی مسئلہ پیدا نہ کرے۔ لیکن کچھ لوگوں میں وائرس 'بیدار' ہو سکتا ہے اور انہیں بہت بیمار کر سکتا ہے۔

دائمی ہیپاٹائٹس بی میں مبتلا ہر چار لوگوں میں سے اوسطاً" ایک کو جگر پر کھرونچوں (cirrhosis نامی کیفیت)، جگر کا کینسر یا جگر کا فعل خراب ہونے کا سامنا ہو سکتا ہے اور اگر ان کا علاج نہ ہو تو وہ بہت بیمار ہو سکتے ہیں۔ ہر 6 مہینے بعد ڈاکٹر سے معائنہ کروا کے اس سے بچنے میں مدد ملے گی ۔

دائمی ہیپاٹائٹس بی کے ساتھ زندگی گزارنے والے چار افراد



دائمی ہیپاٹائٹس بی کن لوگوں کو ہوتا ہے؟

کئی ممالک میں ایسے لوگوں کی بہت بڑی تعداد موجود ہے جو دائمی ہیپاٹائٹس بی میں مبتلا ہیں۔

- ایشیا
- پیسیفک جزائر
- افریقہ
- کیریبین علاقوں
- جنوبی یورپ
- مشرق وسطی

میں پیدا ہونے والے مردوں اور عورتوں کے عمر بھر ہیپاٹائٹس بی میں مبتلا رہنے کا زیادہ امکان ہے۔

ایبوریجنل اور ٹورس سٹریٹ آئی لینڈر اقوام میں بھی ہیپاٹائٹس بی کی شرح زیادہ ہے۔

ہیپاٹائٹس بی اکثر ایک ہی گھرانے کے کئی افراد میں پایا جاتا ہے۔ زیادہ تر لوگوں کو شیر خواری یا ابتدائی بچپن میں ہیپاٹائٹس بی لگتا ہے۔ اگر آپ کو ہیپاٹائٹس بی ہے تو یہ اہم ہے کہ آپ کے بھائی، بہنیں، والدین، جیون ساتھی اور بچے ٹیسٹ کروا کے معلوم کریں کہ کیا انہیں ہیپاٹائٹس بی لاحق ہے۔

ہیپاٹائٹس بی کیسے لگتا ہے؟

ہیپاٹائٹس بی وائرس خون اور جنسی اعضا کی رطوبتوں کے ذریعے ایک سے دوسرے شخص تک پہنچتا ہے۔ زیادہ تر لوگوں کو پیدائش کے وقت یا بہت چھوٹی عمر میں ہیپاٹائٹس بی لگتا ہے۔ اگر ماں کو ہیپاٹائٹس بی ہو تو پیدائش کے وقت بچے کو ہیپاٹائٹس بی لگ سکتا ہے۔

اگر ہم جانتے ہوں کہ ماں کو ہیپاٹائٹس بی ہے تو حمل کے دوران معائنوں اور ادویات کے ذریعے نوزائیدہ بچے کو یہ وائرس لگنے سے بچایا جا سکتا ہے۔

آپ کو یہ وائرس ہیپاٹائٹس بی میں مبتلا کسی شخص سے ان طریقوں سے بھی لگ سکتا ہے کہ:

- سوئیاں اور ٹیٹوز، چھید بنانے، منشیات یا دواؤں کے انجیکشن لگانے کا سامان ایک سے زیادہ لوگ استعمال کریں۔
- ریزر، ٹوتھ برش، ناخن تراش اور کانوں کے زیور کو ایک سے زیادہ لوگ استعمال کریں۔
- انفیکشن میں مبتلا کسی شخص کے خون یا کھلے زخم کو چھو جانے پر۔
- کنڈوم کے بغیر مباشرت۔

آپ کو ان طریقوں سے ہیپاٹائٹس بی نہیں لگ سکتا:

- مچھر۔
- کھانے پینے کی چیزیں اور سگرٹ مل کر استعمال کرنا۔
- پلیٹیں، پیالیاں، کانٹے، چمچ اور چاپ سٹکس مل کر استعمال کرنا۔
- ماں کا دودھ پلانا۔
- چھونا، چومنا، گلے لگانا۔
- کھانسنا یا چھینکنا۔
- کنڈوم کے ساتھ مباشرت۔

ہیپاٹائٹس بی کا پتہ چلانے کیلئے ٹیسٹ

دائمی ہیپاٹائٹس بی میں مبتلا ہر دو افراد میں سے ایک کو اپنی بیماری کا علم نہیں ہوتا۔ ہیپاٹائٹس بی کا پتہ چلانے کیلئے اپنے ڈاکٹر یا نرس سے ایک آسان خون کے ٹیسٹ کے بارے میں پوچھیں ۔ ٹیسٹ کے نتائج 2 ہفتوں میں ڈاکٹر کو مل جاتے ہیں۔ اس ٹیسٹ سے پتہ چلے گا کہ:

- آیا آپ کو دائمی ہیپاٹائٹس بی ہے،
- آیا آپ محفوظ ہیں کیونکہ آپ ہیپاٹائٹس بی ویکسینیشنز لگوا چکے ہیں یا،
- آیا آپ کو ہیپاٹائٹس بی ویکسینیشنز کی ضرورت ہے۔

معائنے

آپ کے جگر میں موجود ہیپاٹائٹس بی وائرس وقت کے ساتھ ساتھ بدلتا رہتا ہے۔ ہر 6 مہینے بعد معائنہ کروانا بہت اہم ہے اور ان معائنوں سے ڈاکٹر کو پتہ چلتا ہے کہ آیا آپ کے جگر کو نقصان پہنچا ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ خون کا ٹیسٹ کروایا جاتا ہے اور ممکن ہے الٹراساؤنڈ یا سکین بھی کروایا جائے۔

ٹیسٹوں کے نتائج سے ڈاکٹر کو پتہ چلے گا کہ آیا آپ کو دوائی شروع کرنے کی ضرورت ہے۔

دائمی ہیپاٹائٹس بی میں مبتلا اکثر لوگوں کو گولیاں لینے کی ضرورت نہیں ہوتی کیونکہ وائرس 'سویا ہوا' ہوتا ہے اور جگر کو نقصان نہیں پہنچا رہا ہوتا۔ ممکن ہے ڈاکٹر آپ کو ہیپاٹائٹس کے سپیشلسٹ کو دکھانے کیلئے کہے۔

علاج اور دوائی

آنے والے دنوں میں اگر وائرس 'بیدار ہو جائے' اور آپ کے جگر کو نقصان پہنچانا شروع کر دے تو آپ کو گولیاں لینے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ آپ کو یہ گولیاں ہر روز لینی ہوں گی تاکہ جگر کے نقصان اور جگر کے کینسر سے بچا جا سکے۔ اس دوائی سے ہیپاٹائٹس بی ختم نہیں ہوتا اور وائرس بھی موجود ہی رہتا ہے۔ لیکن اس سے آپ کے جگر کو پہنچنے والے نقصان کو کم کرنے اور جگر کے کینسر سے بچنے میں مدد ضرور ملتی ہے۔ اس سے وائرس کو قابو میں رکھنے میں مدد ملتی ہے۔

یہ اہم ہے کہ آپ باقاعدگی سے معائنے کرواتے رہیں۔

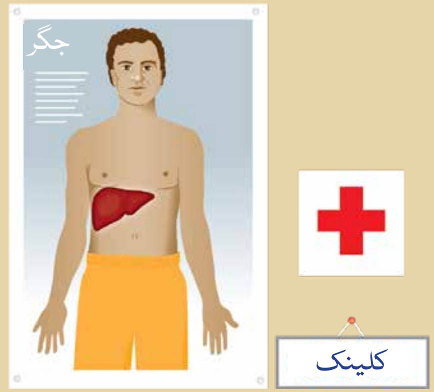
صحتمند اور بخیریت رہیں

ان باتوں سے آپ کو صحتمند رہنے میں مدد ملے گی

- بہت سی مختلف قسموں کی غذائیں کھائیں۔ زیادہ پھل، سبزیاں، چاول، اناج، خشک گریاں، مچھلی اور ٹوفو کھائیں۔
- اپنے وزن کو صحتمندانہ حد میں رکھیں۔
- ورزش کریں اور چست رہیں۔ گھر والوں اور دوستوں کے ساتھ پیدل چلیں۔ فٹ بال، ڈانس یا تائی چی آزمائیں۔
- ہر 6 مہینے بعد ڈاکٹر سے معائنہ کروائیں۔
- ہیپاٹائٹس اے کی ویکسینیشن لگوائیں۔
- شراب نوشی اور منشیات لینے سے پرہیز کریں۔
- سگرٹ نوشی چھوڑ دیں۔
- بنے بنائے کھانوں، چپس، مٹھائیوں، گوشت سے بنی بازاری چیزوں، کیک اور میٹھے مشروبات کا زیادہ استعمال نہ کریں۔

بچے کی پیدائش

آسٹریلیا میں تمام نوزائیدہ بچوں کو چار ہیپاٹائٹس بی ویکسینیشنز کا مفت کورس پیش کیا جاتا ہے۔ یہ انجیکشن عام طور پر بچوں کو ہیپاٹائٹس بی لگنے سے بچاتے ہیں۔



گر ایک حاملہ عورت کو ہیپاٹائٹس بی ہو تو اس کیلئے خصوصی معائنے کروانا ضروری ہے۔ ممکن ہے اسے حمل کے آخری مہینوں میں دوائی لینے کی ضرورت ہو تاکہ پیدائش کے عمل میں بچے کو وائرس لگنے سے بچایا جائے۔ دائمی ہیپاٹائٹس بی میں مبتلا ماؤں کے بچوں کو پیدائش کے بعد جلد ہی ایک اضافی انجیکشن کی پیشکش کی جاتی ہے۔ اس سے زیادہ تر بچے ہیپاٹائٹس بی وائرس لگنے سے بچ جائیں گے۔ پھر ماں اور بچے کو کئی سالوں تک باقاعدگی سے معائنے کرواتے رہنا ہو گا۔

اپنے کنبے کی دیکھ بھال کرنا ہیپاٹائٹس بی کی روک تھام:

آپ کے کنبے اور آپ کے قریبی لوگوں کو ہیپاٹائٹس بی کے خلاف تحفظ دلانے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ ہیپاٹائٹس بی ویکسینیشن لگوائی جائے۔ یاد رکھیں کہ ہیپاٹائٹس بی اکثر ایک ہی گھر کے کئی لوگوں کو لاحق ہوتا ہے۔ اگر آپ کو دائمی ہیپاٹائٹس بی ہے تو یہ اہم ہے کہ آپ کے بھائی، بہنیں، والدین، بیوی، شوہر، ہم بستری کرنے والے ساتھی اور بچے ٹیسٹ کروا کے یہ معلوم کریں کہ کیا انہیں ہیپاٹائٹس بی ہے۔

اگر انہیں ہیپاٹائٹس بی نہ ہو تو وہ ہیپاٹائٹس بی ویکسینیشن کا مفت کورس لگوا سکتے ہیں۔

یہ دھیان رکھنا اہم ہے کہ آپ کے ساتھ گھر میں رہنے والے خاندان کے افراد کو معلوم ہو کہ وہ اپنے تحفظ کیلئے ویکسینیشن لگوا سکتے ہیں۔

ان باتوں کا خیال ضرور رکھیں

آپ کے کنبے اور آپ کے قریبی لوگوں کو ہیپاٹائٹس بی کے خلاف تحفظ دلانے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ ہیپاٹائٹس بی ویکسینیشن لگوائی جائے۔

خون صاف کریں، کھلے زخموں کو ڈھک کر رکھیں۔

دوسروں کے ساتھ مل کر ریزر، ٹوتھ برش، ناخن تراش یا کانوں کے زیور استعمال نہ کریں۔

دوسروں کے ساتھ مل کر سوئیاں اور ٹیٹوز، چھید بنانے، منشیات یا دواؤں کے انجیکشن لگانے کا سامان استعمال نہ کریں۔

کسی نئے شخص کے ساتھ یا ایسے شخص کے ساتھ مباشرت کرتے ہوئے کنڈوم استعمال کریں جس نے ویکسینیشن نہ لگوائی ہو۔

دائمی ہیپاٹائٹس بی کے ساتھ زندگی گزارنا: آپ کیلئے اس کا کیا مطلب ہے؟

کچھ لوگ اپنے دوستوں اور اہل خاندان کو بتانا چاہتے ہیں کہ انہیں دائمی ہیپاٹائٹس بی ہے۔ کچھ دوسرے لوگ شرم اور فکرمندی کا شکار ہوتے ہیں - وہ ہیپاٹائٹس بی کے بارے میں بات نہیں کرنا چاہتے۔ ایسے لوگوں سے بات کرنا فائدہ مند ہو سکتا ہے جو آپ کو سمجھتے ہوں۔ خوب سوچ سمجھ کر فیصلہ کریں کہ آپ کس پر بھروسہ کر سکتے ہیں۔ اس بارے میں ضرور سوچیں کہ آپ کو اپنے گھر میں رہنے والوں اور اپنے ساتھ ہم بستری کرنے والوں کو اس بارے میں بتانا چاہیئے تاکہ وہ ٹیسٹ کروائیں اور ویکسینیشن لگوائیں۔ اچھا ہو گا کہ آپ اپنی نرس یا ڈاکٹر کے ساتھ اس بارے میں بات کریں۔

یاد رکھیں

!

ویکسینیشن سے لوگوں کو تحفظ مل سکتا ہے لہذا وہ ہیپاٹائٹس بی کا شکار نہیں ہوتے۔

دائمی ہیپاٹائٹس بی کی وجہ سے جگر کی بیماری اور جگر کا کینسر ہو سکتا ہے۔

یہ پتہ چلانے کیلئے کہ آیا آپ کو ہیپاٹائٹس بی ہے، اپنے ڈاکٹر سے خون کے ٹیسٹ کے بارے میں پوچھیں۔

ہیپاٹائٹس بی کے علاج سے جگر کو نقصان اور جگر کے کینسر کا امکان کم ہوجاتا ہے ۔ ادویات اچھا اثر رکھتی ہیں اور آسانی سے لی جا سکتی ہیں۔

اگر آپ کو دائمی ہیپاٹائٹس بی ہے تو ہر 6 مہینے بعد ڈاکٹر سے معائنہ کروائیں۔

مدد اور مزید معلومات کہاں سے حاصل کی جائیں

Your Community Health Centre
Your doctor, GP or clinic nurse

Hep B Help website –
for community & clinicians
www.hepbhelp.org.au

Organisations working with refugee and migrant communities in hepatitis and sexual health.

Victoria – Multicultural Health and Support Service (CEH)
Phone: (03) 9418 9929
www.ceh.org.au

NSW - Multicultural HIV and Hepatitis Service
Phone: (02) 9515 1234
www.mhahs.org.au

South Australia – PEACE Multicultural Services (Relationships Australia)
Phone: (08) 8245 8100
www.rasa.org.au/services/couples-families/peace-multicultural-services/

Queensland – Hepatitis, HIV and Sexual Health Program (ECCV)
Phone: (07) 3255 1540
www.eccq.com.au

Western Australia - Multicultural Health Services Centre of WA
Phone: (08) 9328 2699
www.mscwa.com.au

All states

National Hepatitis Information Line
Phone: 1800 437 222
www.hepatitisaustralia.com.au
Link to hepatitis organisation in your state.

Multicultural Women's Health Australia
Phone: 1800 656 421
www.mcwh.com.au/mwha.php

Cancer Council Australia Helpline
Phone: 13 11 20. Interpreters available.

Australian Multicultural BBV/STI Alliance
Phone: (03) 9418 9929
www.multiculturalbbvsti.org.au

Health Direct (Nurse on call)
Phone: 1800 022 222
24 hr health advice.

Translating and Interpreting Service (TIS)
Phone: 131 45

اظہار تشکّر

Concept and Project Manager:
Gabrielle Bennett, Victorian Viral Hepatitis Educator, St Vincent's Melbourne.
Email: gabrielle.bennett@svha.org.au

بہت سے اداروں اور لوگوں نے اس وسیلے کی تیاری کیلئے کھلے دل سے مدد دی ہے۔ ان کی تجاویز اور آراء سے ہمیں ناقابل بیان فائدہ پہنچا ہے:

Kat Byron: Victorian Aboriginal Community Controlled Health Organisation, Tracey Cabrie: Melbourne Health, Allison Coehlo: Centre for Ethnicity, Culture and Health, Sue Jaraba: ISIS Primary Care, Rosealie Vallance: North West Melbourne Primary Health Network, Louisa Walsh: Hepatitis Victoria, Nicole Allard, Jacqui Richmond, Ben Cowie, Tom Schultz, Nadia Chaves, Alex Thompson, Huong Ngo, Hua Di, Huong Tran , Dave Isaacs, Jeanette Cameron, Caroline Day, Dave Iser, Rhys Kinsey, Peter Waples-Crowe, Karella De Jongh, Alistair McKeon, Cheryl Campbell, Media Department- Northern Metropolitan Institute of TAFE, Richard Edlin, Sakurako Blackhall, Lah Htoo, Kate Sievert, Suong Le, Karella De Jongh, Emily Wheeler, Emily Adamson, Danilo Di Giacomo, Jawid Hakimi, people who participated in focus groups, Jon Pongjit Saphakhun, Wathinee Saman, Marida Chheang, Satha Heng, Ambreen Mirza, Erum Maqsood, Naeem Yari ,San Dar Htwe, Salwa Oraha , Muriel Porter, Jasmine Beame, Sarwat Nauman, Ifra Khalid, Karen Seager, Jaweria Khalid

Illustrations:
Jenny Bowman Email: jenbowman@netspace.net.au

Graphic design:
Ray Hehr, Swivel Design Email: info@swivel-design.com.au

Process evaluation:
Leonie Morgan

eBook design and animation:
Aspin Group web: www.aspinelearning.com.au

This book is available online and in videos in several languages.
Go to St Vincent's Melbourne website at:
www.svhm.org.au/home/health-professionals/specialist-clinics/g/gastroenterology

ST VINCENT'S HOSPITAL MELBOURNE

phn NORTH WESTERN MELBOURNE

Supported by

VICTORIA State Government

ashm

MonashHealth

Cancer Council Victoria

© St Vincent's Hospital Melbourne, Talking book edition, October 2017