آپ ہیپاٹائٹس سی کا شکار ہیں

آپ کو کیا جاننے کی ضرورت ہے

ہیپاٹائٹس سی کیا ہے؟

ہیپاٹائٹس سی ایک ایسا وائرس ہے جو انفیکشن کا سبب بن سکتا ہے اور آپ کے جگر کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔

ٹیسٹ کے نتائج کا کیا مطلب ہے؟

یہ جاننے کے لئے آپ کے خون کے ٹیسٹ کی ضرورت ہوگی کہ آیا آپ کو ہیپاٹائٹس سی انفیکشن ہے یا نہیں۔ یہ ٹیسٹ عام طور پر دو مراحل میں کیا جاتا ہے:

۱. سب سے پہلے، آپ کے خون کو ہیپاٹائٹس سی اینٹی باڈیز کے لئے ٹیسٹ کیا جاتا ہے۔ اگر یہ مثبت ہے، تو آپ کو کسی وقت ہیپاٹائٹس سی تھا ۔

۲. اس کے بعد یہ دیکھنے کے لئے ایک دوسرا ٹیسٹ کرنے کی ضرورت ہے کہ آیا آپ اب بھی متاثر ہیں یا نہیں۔

- اگر یہ منفی ہے، تو آپ کو ماضی میں ہیپاٹائٹس سی انفیکشن ہوا ہے لیکن آپ اس وقت متاثر نہیں ہیں۔
- اگر ٹیسٹ مثبت ہے تو اس کا مطلب ہے آپ کو اب بھی ہیپاٹائٹس سی ہے۔

اگر آپ کو پتہ چلتا ہے کہ آپ ہیپاٹائٹس سی کا شکار ہیں تو یہ آپ کے لیے مددگار ثابت ہو سکتا ہے کیونکہ آپ اچھی زندگی گزارنے کے لیے بہت کچھ کر سکتے ہیں۔ آپ کا طبی ماہر آپ کو بتا سکتا ہے کہ آپ کو کیا کرنے کی ضرورت ہے۔

مجھے ہیپاٹائٹس سی کیسے ہوا؟

ہیپاٹائٹس سی متاثرہ شخص کے خون سے رابطے سے پھیلتا ہے ۔ آپ تک ہیپاٹائٹس سی مختلف ذرائع سے پہنچ سکتا ہے:

- انجکشن لگانے کے لیے کسی کا استعمال شدہ ٹیکہ اور دیگر متعلقہ سامان استعمال کرنا ہیپاٹائٹس کے پھیلاؤ کا سب سے بڑا ذریعہ بنتا ہے۔ آئرلینڈ میں انجکشن کے ذریعے منشیات استعمال کرنے والے زیادہ تر افراد ہیپاٹائٹس سی سے متاثر ہوتے ہیں۔
- آپ کوکین کے استعمال سے بھی ہیپاٹائٹس سی کا شکار ہو سکتے ہیں۔
- ہو سکتا ہے کچھ لوگ ماضی میں خون اور خون کی مصنوعات کی منتقلی سے ہیپاٹائٹس سی کا شکار ہوئے ہوں۔ 1991 کے بعد سے، آئرلینڈ میں خون کے عطیات کو چیک کیا جاتا ہے کہ آیا ان میں ہیپاٹائٹس سی موجود تو نہیں، لہذا آپ اب اس طرح سے متاثر نہیں ہوسکتے ۔

- ایک خطرہ یہ بھی ہے کہ متاثرہ مائیں پیدائش سے پہلے یا پیدائش کے دوران اپنے بچوں میں ہیپاٹائٹس سی منتقل کرسکتی ہیں۔ 20 میں سے ایک بچے میں یہ امکان پایا جاتا ہے۔ اگر ماں ایچ آئی وی سے بھی متاثر ہو تو ایسا ہونے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔

جنسی تعلق رکھنے سے ہیپاٹائٹس سی ہونے کا خطرہ بھی پایا جاتا ہے ۔ اگر ہیپاٹائٹس سی والے شخص کو ایچ آئی وی بھی ہے تو ایسا ہونے کا امکان زیادہ ہے۔

ہیپاٹائٹس سی کے پھیلاؤ کے دیگر قدرے کم عام طریقوں میں مندرجہ ذیل شامل ہیں:

- سازوسامان کو مناسب طور پر جراثیم سے پاک کیے بغیر ٹیٹو بنانا اور جسم چھیدنا۔
- صحت کے شعبے کے اہلکاروں کو انجکشن کی سوئیاں چبھنا۔
- متاثرہ شخص کے ساتھ ذاتی اشیاء جیسے ٹوتھ برش اور ریزر شیئر کرنا۔
- گردے کے ڈائیلاسز اور کچھ جراحی اور دانتوں کے علاج انفیکشن کا باعث بن سکتے ہیں، لیکن اس کا امکان کم ہوتا ہے۔

آپ کا ماہر آپ کو یہ بتا سکتا ہے کہ آپ کیسے متاثر ہوئے۔

تاہم ، کچھ لوگوں کو شاید یہ معلوم نہ ہو سکے کہ وہ وائرس کا شکار کیسے ہوئے۔

ہیپاٹائٹس سی مجھے کیسے متاثر کرے گا؟

ہیپاٹائٹس سی سے پہلی بار متاثر ہونے والے زیادہ تر افراد میں علامات ظاہر نہیں ہوتیں۔

کچھ لوگوں کی بھوک کم یا ختم ہو سکتی ہے، ان کے پیٹ میں درد ہوسکتا ہے ، بیمار محسوس کر سکتے ہیں، قے اور یرقان (پیلے رنگ کی جلد اور آنکھیں) ہوسکتا ہے۔

ہیپاٹائٹس سی کا شکار چار میں سے ایک شخص بغیر کسی علاج کے مکمل طور پر بہتر ہوجاتا ہے۔

تاہم، زیادہ تر لوگ کئی سالوں تک یا باقی ماندہ تمام زندگی کے لیے وائرس کا شکار رہ سکتے ہیں۔یہ ‹دائمی› ہیپاٹائٹس سی انفیکشن کہلاتا ہے۔

اگر آپ کو دائمی انفیکشن ہے تو ہو سکتا ہے آپ کئی سالوں تک خود کو بہتر ہی محسوس کریں۔

اگر ہیپاٹائٹس سی کا علاج نہ کیا جائے تو دائمی انفیکشن کا شکار ہر پانچ میں سے ایک فرد اگلے 20-30 سالوں میں جگر کے داغوں کی بیماری کا شکار ہو سکتا ہے۔ اس کے بعد اس کا جگر ناکارہ یا کینسر زدہ ہو سکتا ہے۔

میں صحت مند کیسے رہ سکتا ہوں؟

آپ کا جگر آپ کو صحت مند رکھنے کے لئے ضروری ہے، آپ اس کے بغیر زندہ نہیں رہ سکتے۔ یہ آپ کے جسم سے الکوحل، منشیات اور زہروں کو صاف کرنے میں بہت اہم کردار ادا کرتا ہے۔

- شراب پینا چھوڑ دیں۔ الکوحل آپ کے جگر کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔
- اگر آپ کو ویکسین نہیں لگائی گئی یا آپ ہیپاٹائٹس اے اور ہیپاٹائٹس بی کا سامنا کر رہے ہیں تو ان کے انسداد کے لیے ویکسین لگوائیں۔
- آپ کے ڈاکٹر کو چاہیے کہ وہ آپ کو کسی ماہر کے پاس بھیجے جو آپ میں ہیپاٹائٹس کی تشخیص کرے ، آپ کو علاج کے بارے میں بتائے،اور آپ مقررہ کردہ اوقات پر چیک اپ کے لیے ضرور جائیں۔
- کوئی بھی نئی دوا، کوئی نئی ویکسین یا جڑی بوٹیوں پر مبنی دوا استعمال کرنے سے قبل ڈاکٹر سے مشورہ کریں، ان میں سے کچھ آپ کے جگر کے لیے نقصان دہ سکتی ہیں۔
- اگر آپ فلو ویکسین لگوانا چاہتے ہیں تو ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔
- ایسے قومی اور علاقائی گروپوں کے بارے میں معلومات حاصل کریں جو ہیپاٹائٹس سی کا شکار افراد کو مدد فراہم کرتے ہیں۔
- اپنے آپ کو جسمانی اور ذہنی طور پر تندرست رکھیں۔

میں دوسروں کی حفاظت کیسے کر سکتا ہوں؟

اگر آپ کو ہیپاٹائٹس سی ہے تو ، آپ انفیکشن کسی اور کو منتقل کرسکتے ہیں۔ اس سے بچنے کے لئے، آپ کو اس بات کا یقین کرنے کی ضرورت ہے کہ دوسرے لوگ آپ کے خون کے ساتھ رابطے میں نہ آئیں۔

آپ کو چاہئے کہ:

- کبھی بھی منشیات کے انجکشن کا سامان جیسے سوئیاں یا سرنجیں کسی کے ساتھ شیئر نہ کریں۔
- کبھی بھی کسی اور کو اپنے ریزر ، دانتوں کا برش یا کسی بھی ذاتی چیز کا استعمال نہ کرنے دیں جس پر آپ کا خون ہوسکتا ہو۔
- ایک چھوٹا سا خطرہ یہ ہے کہ آپ جنسی تعلقات کے دوران ہیپاٹائٹس سی منتقل کرسکتے ہیں۔ کنڈوم اس خطرے کو کم کرتا ہے۔ مزید مشورے کے لئے اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔
- اگر آپ خاتون ہیں ایام مخصوصہ کے دوران یا ان کے فوری بعد جنسی عمل نہ کریں۔
- جسم پر کسی کٹ یا زخم کو محفوظ پٹی سے ڈھانپیں۔

- ٹشو کے ساتھ خون کے بہاؤ کو صاف کریں، جہاں خون لگا ہو اسے بلیچنگ محلول کے ساتھ صاف کریں، ایک حصہ محلول میں دس حصے پانی ملائیں، اس کے بعد اس جگہ کو ٹشو سے خشک کریں۔
- خون آلود اشیاء کو پلاسٹک کے تھیلے میں ڈالنے کے بعد کوڑے دان میں پھینکیں۔
- استعمال شدہ ریزر اور سوئیاں ایک خاص شارپ بن میں ڈالیں۔ اسے بچوں سے دور رکھیں۔
- اپنے خاندانی ڈاکٹر اور دانتوں کے ڈاکٹر کو بتائیں کہ آپ کو ہیپاٹائٹس سی ہے۔

ہیپاٹائٹس سی مندرجہ ذیل ذرائع سے نہیں پھیلتا:

- چھینکنا یا کھانسنا
- بوسہ لینا یا گلے لگانا
- دودھ پلانا
- کھانا یا پانی
- برتن یا شیشے کا اشتراک کرنا
- روٹین کے مطابق ملنا (جیسے کام)۔

اگر آپ کو ہیپاٹائٹس سی ہے تو اس کا یہ مطلب نہیں کہ آپ بچوں کی دیکھ بھال، سکول، کام یا دیگر سرگرمیوں سے دور رہیں۔ اگر آپ کو ہیپاٹائٹس سی اور اپنے کام کے بارے میں مشورہ کی ضرورت ہے تو، آپ کا ماہر ہی آپ کو مشورہ دے سکتا ہے۔

کیا ہیپاٹائٹس سی کے لئے ویکسین دستیاب ہے؟

نہیں، فی الحال ہیپاٹائٹس سی کے انسداد کے لیے ویکسین دستیاب نہیں ہے۔

کیا ہیپاٹائٹس سی کا کوئی علاج ہے؟

جی ہاں۔ حالیہ برسوں میں ہیپاٹائٹس سی کے علاج میں نمایاں اضافہ ہوا ہے۔ ڈائریکٹ ایکٹنگ اینٹی وائرل نامی نئی اینٹی وائرل ادویات تیار کی گئی ہیں۔ یہ ادویات بہت سے لوگوں کے خون سے وائرس کو صاف کرنے میں کامیاب رہتی ہیں ۔ ایچ ایس ای نیشنل ہیپاٹائٹس سی ٹریٹمنٹ پروگرام اس بات کو یقینی بنانے کے لئے قائم کیا گیا ہے کہ آئرلینڈ میں ہیپاٹائٹس سی کا شکار افراد کو ایسی سہولیات تک مناسب رسائی فراہم کی جا سکے۔

میں مزید معلومات کیسے حاصل کر سکتا ہوں؟

یہاں سے مزید معلومات اور کتابچے حاصل کریں:

www.hpsc.ie/HepatitisC

www.hse.ie
(مرکزی باکس میں ہیپاٹائٹس سی لکھ کر تلاش کریں)

www.gov.uk
(اوپر بائیں طرف ہیپاٹائٹس سی تلاش کریں)

www.nhs.uk
(اوپر دائیں طرف ہیپاٹائٹس سی تلاش کریں)

www.cdc.gov/hepatitis/hcv/cFAQ.htm
منشیات کے خلاف مقامی طور پر فراہم کی جانے والی سروسز اور گروپ

سامعین: ایسے افراد جن میں حال ہی میں ہیپاٹائٹس سی کی تشخیص کی گئی ہے

تاریخ: اپریل 2017

مصنفین:پبلک ہیلتھ میڈیسن کے متعدی بیماریوں کے شعبے کا ورکنگ گروپ،پبلک ہیلتھ اور صحت کے تحفظ کی نگرانی کا مرکز، ہیلتھ سروسز ایگزیکٹو