ہیپاٹائٹس بی

اگر آپ میں دائمی ہیپاٹائٹس بی کی
تشخیص ہوتی ہے تو آپ کو کون سی
معلومات حاصل کرنے کی ضرورت ہے۔

ہیپاٹائٹس بی کیا ہے؟

ہیپاٹائٹس بی ایک ایسا وائرس ہے جو جگر کو متاثر کرتا ہے اور آپ کو شدید بیمار کر سکتا ہے۔ آپ کے متاثر ہونے کے وقت سے علامات ظاہر ہونے تک چھ ہفتوں سے چھ ماہ تک لگ سکتے ہیں۔ بیماری کے اس مرحلے کو شدید ہیپاٹائٹس بی کہا جاتا ہے۔ شدید ہیپاٹائٹس بی کا شکار کچھ لوگوں میں کوئی علامات ظاہر نہیں ہوتیں۔ آپ کو اس کی یہ علامات نظر آ سکتی ہیں: بخار، متلی، تھکاوٹ، درد، یرقان (پیلے رنگ کی جلد اور آنکھیں) اور سیاہ پیشاب۔

شدید ہیپاٹائٹس بی کا شکار زیادہ تر لوگ مکمل طور پر صحت یاب ہوجاتے ہیں، لیکن اس میں چھ ماہ یا اس سے بھی زیادہ وقت لگ سکتا ہے۔

کچھ لوگ بیمار محسوس نہیں کرتے لیکن ان کے خون میں وائرس شامل ہو رہا ہوتا ہے۔ اسے دائمی ہیپاٹائٹس بی کہا جاتا ہے۔ بہت کم تعداد میں لوگ شدید بیمار بھی ہو جاتے ہیں ، ان کا جگر ناکارہ یا طویل مدتی مسائل سے دوچار ہو سکتا ہے۔

دائمی ہیپاٹائٹس بی کیا ہے؟

کچھ لوگ کبھی بھی وائرس سے چھٹکارا حاصل نہیں کرتے ۔وہ زندگی بھر متاثر رہ سکتے ہیں اور دوسروں میں ہیپاٹائٹس بی پھیلا سکتے ہیں۔ اسے دائمی ہیپاٹائٹس بی انفیکشن کہا جاتا ہے اور جن لوگوں کو یہ ہوتا ہے وہ دوسروں کو متاثر کرسکتے ہیں۔

آپ اپنی پوری زندگی کے لئے صحت مند محسوس کرسکتے ہیں اورکہیں سے بھی نہیں لگے گا کہ آپ کا جگر متاثر ہوا ہے۔ کچھ لوگ زیادہ شدید جگر کی بیماری کا شکار ہو جاتے ہیں، جیسے جگر ، جگر کا ناکارہ ہونا یا کینسر۔ اگر آپ کو(cirrhosis)کے داغ ہیپاٹائٹس بی ہے تو، آپ ہیپاٹائٹس کی دیگر اقسام جیسے ہیپاٹائٹس اے یا سی کا شکار بھی ہو سکتے ہیں۔

کیا ہیپاٹائٹس بی کا کوئی علاج ہے؟

آپ کے ڈاکٹر کو چاہیے کہ وہ آپ کو کسی ماہر کے پاس بھیجے جو جگر کی بیماری کی تشخیص کرے اور یہ معلوم کرے کہ آیا ادویات کی مدد سے آپ کا علاج ممکن ہے۔

میں اپنے جگر کا خیال کیسے کر سکتا ہوں؟

یہ ضروری ہے کہ آپ اپنا خیال رکھیں۔

- شراب نہ پئیں۔ الکوحل آپ کے جگر کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔
- اگر آپ کو دائمی ہیپاٹائٹس بی انفیکشن ہے تو آپ کے ڈاکٹر کو جگر کی بیماری کی تشخیص کرنے کے لئے آپ کو کسی ماہر

کے پاس بھیجنا چاہئے اور یہ معلوم کرنا چاہئے کہ آیا دوائیں آپ کی مدد کرسکتی ہیں۔

- اپنے ڈاکٹر کو باقاعدگی سے چیک اپ کروائیں۔
- کوئی بھی نئی دوا، کسی دوا کے اثر کا توڑ کرنے والی دوا یا جڑی بوٹیوں پرمشتمل دوا شروع کرنے سے قبل ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔
- ہیپاٹائٹس سی کا ٹیسٹ کروائیں۔
- اگر آپ نے ویکسین حاصل نہیں کررکھی تو ہیپاٹائٹس اے کی ویکسین لگوائیں۔
- سالانہ فلو ویکسین لگوائیں۔

مجھے ہیپاٹائٹس بی کیسے ہوا؟

ہیپاٹائٹس بی متاثرہ شخص کے خون یا جسم کے سیال کے ساتھ رابطے سے پھیلتا ہے۔ آپ ہیپاٹائٹس بی کاشکار ہو سکتے ہیں اگر آپ:

- ہیپاٹائٹس بی کا شکار شخص کے ساتھ جنسی تعلق قائم کریں۔
- منشیات کا انجکشن لگاتے وقت سوئیوں یا دیگر اشیاء کا اشتراک کریں۔
- جسم چھیدنے، ٹیٹوبنانے، ایکیوپنکچر، الیکٹرولیسس کے لیے جراثیم سے آلودہ سوئیاں استعمال کریں یا کسی کا استعمال شدہ انجیکشن استعمال کریں۔
- ریزر ، دانتوں کا برش ، واش کلاتھ ، تولیہ ، ناخن تراش یا ایسی کوئی بھی چیز شیئر کریں جس پر خون یا جسم کے دیگر سیال ہوسکتے ہیں۔
- کسی متاثرہ شخص کے جسم کے ایسے حصوں کے ساتھ رابطے میں آئیں جہاں سے خون نکل رہا ہو۔
- صحت کے شعبے میں کام کرنے والے کارکن ہیں اور کسی ایسے شخص کے خون رسیدہ جسم سے رابطے میں آتے ہیں جو وائرس کا شکار ہے۔
- کسی ایسے فرد کی اولاد ہیں جو دائمی ہیپاٹائٹس بی انفیکشن کا شکار ہے۔

بعض صورتوں میں یہ تعین کرنا مشکل ہو جاتا ہے کہ ہیپاٹائٹس بی آپ تک کیسے پہنچا۔

کیا میں دوسروں میں ہیپاٹائٹس بی پھیلا سکتا ہوں؟

لوگ آپ کے خون، منی یا اندام نہانی کے سیال کے ذریعے ہیپاٹائٹس بی کا شکار ہو سکتے ہیں۔ یہ کبھی کبھار کسی متاثرہ شخص کے کاٹنے سے پھیل سکتا ہے۔ یہ وائرس جسم سے باہر ایک ہفتے تک رہ سکتا ہے۔

آپ کے ساتھ رابطے میں رہنے والا کوئی بھی فرد، جیسے آپ کے ساتھی، خاندان کے افراد یا کوئی بھی جو آپ کے ساتھ رہتا ہے اسے

خون کا ٹیسٹ کروانا چاہیے تاکہ پتہ چلے سکے کہ اسے ہیپاٹائٹس بی منتقل تو نہیں ہوا۔

کیا ہیپاٹائٹس بی کی ویکسین محفوظ ہے؟

ہیپاٹائٹس بی کی ویکسین محفوظ اور موثر ہے۔ آپ کے ساتھی، خاندان اور کوئی بھی جو آپ کے ساتھ رہتا ہے وہ ویکسینیشن کے ذریعے خود کو محفوظ رکھ سکتا ہے۔

ویکسین عام طور پر آپ کے خاندان کے ڈاکٹر کی طرف سے تین خوراکوں میں دی جاتی ہے۔ پہلے معائنے کے موقع پر،، ایک ماہ بعد اور پہلے انجکشن کے چھ ماہ بعد۔ کبھی کبھار خوراک کم وقفے سے بھی دی جاسکتی ہے۔

کچھ لوگوں کواپنی حفاظت یقینی بنانے کے لیے ویکسین کی اضافی خوراک کی ضرورت ہوسکتی ہے۔ بہت کم تعداد میں لوگ ویکسین کی تکمیل کے باوجود محفوظ نہیں ہوتے۔

میں دوسروں کو ہیپاٹائٹس بی انفیکشن سے کیسے بچا سکتا ہوں؟

دوسروں کی حفاظت کے لئے آپ کو درج ذیل اقدامات کرنے چاہیئں:

- جسم پر کسی بھی کٹ یا زخم کومحفوظ پٹی سے ڈھانپیں۔
- اپنے خون یا جسم کے سیال کو چھونے کے بعد اپنے ہاتھوں کو اچھی طرح دھوئیں۔
- خون یا جسم کے کسی بھی سیال مادے سے آلود ٹشوز (اور دیگر مصنوعات) کو ایک بیگ میں ڈالیں اور پھر گند کی ٹوکری میں ڈالیں۔
- اپنے خون کے بہاؤ کو صاف کریں۔ اس کے بعد کسی بلیچنگ محلول کے ساتھ خون آلود جگہ کو صاف کریں (ایک حصہ محلول میں دس حصے پانی ڈالیں)
- دانتوں کا برش ، ریزر ، سوئیاں ،ناخن تراش اور ناخن صاف کرنے والی اشیاء، واش کلاتھ یا تولیے کا اشتراک نہ کریں۔
- اگر آپ منشیات کا انجکشن لگاتے ہیں تو ، انجکشن لگانا بند کردیں یا بحالی کے پروگرام میں شامل ہوجائیں۔ منشیات، سوئیاں، سرنجیں، کاٹن، پانی یا یا کپ کسی کے ساتھ شیئر نہ کریں۔
- خون، پلازما، جسم کے اعضاء، ٹشو یا نطفہ عطیہ نہ کریں۔
- آپ کے جنسی ساتھی کو آپ سے ہیپاٹائٹس بی ہونے کا خطرہ ہے۔ اپنے جنسی ساتھی کو بتائیں کہ آپ کو ہیپاٹائٹس بی ہے۔آپ کے ساتھی کو چاہیے کہ وہ ہیپاٹائٹس بی کی تشخیص کے لیے ڈاکٹر سے خون کا ٹیسٹ کروائے۔ اگر وہ تاحال متاثر نہیں ہے تو اسے ویکسین لگوانی چاہیے۔ جب تک آپ کا ساتھی مکمل طورپر محفوظ نہ ہو جائے کنڈوم استعمال کریں۔

- آپ کے گھر میں رہنے والے دوسرے لوگ خطرے میں ہیں۔ اپنے ساتھ رہنے والے ہر شخص کو بتائیں کہ وہ ڈاکٹر سے چیک اپ کروائے اور ویکسین لگوائے۔
- اگر آپ دائمی ہیپاٹائٹس بی انفیکشن کا شکار ہیں تو کسی بھی نئے جنسی ساتھی اور ساتھ رہنے کے لیے آنے والے نئے لوگوں کو بتائیں کہ انہیں ٹیسٹ کروانا چاہیے اور ویکسین لگوانی چاہیے۔
- اگر آپ حاملہ ہیں تو، نئے بچے کو پیدائش کے فورا بعد ویکسین اور ہیپاٹائٹس بی امیونوگلوبلین (ایچ بی آئی جی) حاصل کرنے کی ضرورت ہے۔
- اگر کوئی آپ کے خون سے رابطے میں آتا ہے تو وہ اگر جلدی علاج کروا لے تو ہیپاٹائٹس سے محفوظ رہ سکتا ہے۔ انہیں اپنے ڈاکٹر یا ایمرجنسی ڈپارٹمنٹ جا کر فوراً صورتحال سے آگاہ کرنا چاہیے۔ انہیں ہیپاٹائٹس بی امیونوگلوبلین (ایچ بی آئی جی) کا انجکشن لگایا جائے گا اور ویکسین شروع کروائی جائے گی۔
- اپنے ڈاکٹر اور دانتوں کے ڈاکٹر کو بتائیں کہ آپ کو ہیپاٹائٹس بی ہے۔

اگر میں حاملہ ہوں تو میں اپنے بچے کو ہیپاٹائٹس بی سے کیسے بچا سکتی ہوں؟

اگر آپ حاملہ ہوجاتی ہیں تو ، آپ کے بچے کو پیدائش کے دوران یا اس کے فورا بعد ہی آپ سے ہیپاٹائٹس بی ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔ اس سے بچا جا سکتا ہے۔

- آپ کے بچے کو ہیپاٹائٹس بی امیونوگلوبلین (ایچ بی آئی جی) کا انجکشن اور پیدائش کے فورا بعد ہیپاٹائٹس بی ویکسین کی پہلی خوراک دی جانی چاہئے۔
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کا بچہ ہیپاٹائٹس بی ویکسین کا کورس صحیح وقت پر مکمل کرے۔ جب ہیپاٹائٹس بی ویکسین کا کورس مکمل ہوجائے تو خون کا ٹیسٹ کیا جانا چاہئے تاکہ اس بات کو یقینی بنایا جاسکے کہ وہ محفوظ ہے۔

آپ مندرجہ ذیل صورتوں میں ہیپاٹائٹس بی پھیلانے کا باعث نہیں بنتے

- 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 پر)

یاد رکھیں:

أاپنے رابطے میں آنے والے لوگوں کو مشورہ دیں کہ انہیں ویکسین لگوانی چاہیے۔

خود کواور اپنے ساتھی کو محفوظ رکھنے کے لیے جنسی عمل کے دوران کنڈوم استعمال کریں۔

میں مزید کیسے سیکھ سکتا ہوں؟

ہیپاٹائٹس بی کے بارے میں مفید معلومات مندرجہ ذیل ذرائع سے حاصل کی جا سکتی ہیں:

- آپ کا خاندانی ڈاکٹر
- ایچ ایس ای کا مقامی پبلک ہیلتھ ڈپارٹمنٹ

آپ مندرجہ ذیل ویب سائٹس پر ہیپاٹائٹس بی کے بارے میں دیگر کتابچے حاصل کرسکتے ہیں:

- www.hpsc.ie
- www.cdc.gov/hepatitis/hbv
- www.who.int
- www.immunisation.ie

تاریخ اشاعت: اپریل 2017ء

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