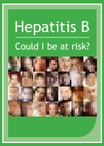

ہیپاٹائٹس B
مریضوں کے لیے حقائق نامہ

ہیپاٹائٹس B کیا ہے؟

ہیپاٹائٹس کا مطلب جگر کی سوزش ہے۔ بہت سے مختلف وائرسز ہیں جو ہیپاٹائٹس کا سبب بنتے ہیں اور ہیپاٹائٹس B ان میں سے ایک ہے۔

ہیپاٹائٹس B کی علامات کیا ہیں؟

بہت سے لوگوں میں فوری اور ابتدائی ہیپاٹائٹس B کی کوئی علامات نمودار نہیں ہوتیں، لیکن اگر کوئی علامات ہوں تو وہ انفیکشن کے بعد چھ ہفتوں سے چھ ماہ کے درمیان ظاہر ہوتی ہیں۔ بعض بالغ افراد میں مختصر فلو جیسا مرض نمودار ہوتا ہے جس کی تشخیص ہیپاٹائٹس B کے طور پر نہیں کی جا سکتی۔ زیادہ شدید علامات جیسے کہ قے، پیٹ میں درد اور پیلا یرقان پیدا ہوسکتا ہے اور ڈاکٹر سے ان کا علاج کروانے کی ضرورت ہوگی۔ بہت کم ایسا ہوتا ہے کہ فوری اور اچانک نوعیت کا انفیکشن بہت شدید بیماری کا سبب بن جاتا ہے جس سے موت واقع ہوسکتی ہے۔

فوری اور دائمی نوعیت کا ہیپاٹائٹس B

ہیپاٹائٹس B فوری یا دائمی مرض کا سبب بن سکتا ہے۔

فوری نوعیت کا مرض وہ ہوتا ہے جو بہت تیزی سے بہتر ہو جاتا ہے، عموماً ہفتوں یا زیادہ سے زیادہ چند ماہ میں۔
زیادہ تر بالغ افراد فوری نوعیت کے ہیپاٹائٹس B سے عموماً چھ ماہ کے اندر اندر مکمل طور پر صحت یاب ہو جاتے ہیں۔

دائمی نوعیت کا ہیپاٹائٹس B وہ ہوتا ہے جو چھ ماہ سے زائد عرصے تک برقرار رہتا ہے۔ دائمی ہیپاٹائٹس B کے شکار بعض لوگ صحت مند رہتے ہیں لیکن تقریباً ایک چوتھائی افراد میں جگر کا طویل المیعاد مرض پیدا ہو جاتا ہے۔ زیادہ تر انفیکشن زدہ ہوتے ہیں اور وائرس منتقل ہونے سے بچانے کے لیے لازماً احتیاطی تدابیر کرنی ہوتی ہیں (نیچے دیکھیں)۔

آپ کو ہیپاٹائٹس B کیسے لاحق ہوتا ہے؟

اس ملک میں، یورپ اور شمالی امریکہ میں، ہیپاٹائٹس B زیادہ تر غیر محفوظ شدہ جنسی عمل کے ذریعے ایک فرد سے دوسرے میں منتقل ہوتا ہے۔ دنیا بھر میں، بیشتر افراد انفیکشن زدہ خون لگنے کے باعث ہیپاٹائٹس B کا شکار ہو جاتے ہیں، خصوصاً وہ بچے جو انفیکشن کی شکار ماؤں سے جنم لیں اور پیدائش کے فوراً بعد انہیں ویکسین نہ لگائی جائے۔

جنسی عمل

ہیپاٹائٹس B کسی انفیکشن زدہ شخص کے ساتھ غیر محفوظ جنسی عمل کے دوران منتقل ہوسکتا ہے۔ اگر آپ جنسی طور پر منتقل ہونے والے مرض کے حوالے سے فکرمند ہیں، تو آپ جنسی صحت/جینیٹورینری میڈیسن (GUM) کلینکس سے رازدارانہ مشورہ لے سکتے ہیں، ان کلینکس کی فہرست اس کتابچے کے آخر میں دی گئی ہے۔

خون

وائرس کے حامل کسی فرد کی معمولی سی خون کی مقدار بھی کسی دوسرے فرد کے دورانِ خون میں شامل ہو جائے تو انفیکشن منتقل کرسکتی ہے۔ ایسا درج ذیل صورتوں میں ہوسکتا ہے:

- کھلے زخم، کٹ یا خراش کا چھونا۔
- آلودہ سوئی یا دیگر تیز دھار آلہ۔ وہ افراد جو بذریعہ انجکشن ادویہ لیتے اور انجکشن کے آلات آپس میں شیئر کرتے ہیں وہ زیادہ خطرے کی زد میں ہوتے ہیں
- ٹیٹو بنوانا، جسم کھدوانا اور ایکوپنکچر خطرہ بن سکتے ہیں اگر جراثیم سے پاک آلات استعمال نہ کیے جائیں تو۔
- ایسے ممالک میں میڈیکل اور ڈینٹل علاج معالجہ کروانا جہاں آلات کو اچھی طرح جراثیم سے پاک نہیں کیا جاتا۔
- UK میں عطیہ کردہ تمام خون کا ہیپاٹائٹس B کے حوالے سے تجزیہ کیا جاتا ہے، لیکن تجزیے سے پہلے کسی انفیکشن زدہ شخص سے خون یا خون کی پروڈکٹس وصول کرکے انفیکشن کی منتقلی ممکن تھی۔ وہ ممالک جہاں خون کا تجزیہ نہیں کیا جاتا، وہاں خون کی منتقلیاں اب بھی انفیکشن کا سبب بن سکتی ہیں۔

ماں سے بچے میں منتقلی

انفیکشن کی شکار مائیں پیدائش کے وقت اپنے بچوں میں وائرس منتقل کرسکتی ہیں، لیکن پیدائش پر ان بچوں کی ویکسینیشن بہت سے انفیکشنز سے بچاتی ہے۔

اگر مجھے ہیپاٹائٹس B ہے تو میں دوسروں کو کیسے محفوظ رکھ سکتا/سکتی ہوں؟

- کسی دوسرے کا ٹوتھ برش، ریزر، قینچی یا دیگر ذاتی استعمال کی اشیاء استعمال نہ کریں اور نہ اپنی اشیاء اُنہیں استعمال کرنے دیں۔
- جنسی عمل کے دوران، یقین کرلیں کہ آپ کا پارٹنر/پارٹنرز ویکسینیشن کا حامل ہو اور کنڈوم استعمال کرکے محفوظ جنسی عمل انجام دیں۔
- کٹس، خراشوں اور کھلے زخموں کو احتیاط سے صاف کریں اور واٹر پروف پلاسٹر سے ڈھک دیں۔
- فرشوں اور کام کی سطحوں سے خون کو بغیر پانی ملائے گھریلو بلیچ سے صاف کریں۔
- خون یا منی عطیہ نہ کریں نہ ہی عضو کے عطیہ دہندہ کے طور پر خود کو رجسٹر کروائیں۔

علاج

فوری اور اچانک نوعیت کے ہیپاٹائٹس B کے شکار بہت سے افراد کو علاج درکار نہیں ہوتا کیونکہ ان میں جگر کا طویل المیعاد نقص پیدا نہیں ہوتا۔ وہ معمول سے زیادہ تھکاوٹ محسوس کرسکتے ہیں اور انہیں آرام کی ضرورت ہوسکتی ہے۔ یہ چیک کرنے کے لیے تشخیص کے چھ ماہ بعد خون کا ٹیسٹ لیا جانا چاہیئے کہ آیا وائرس ختم ہو چکا ہے۔ یہ چیک کیے جانے سے پہلے تک آپ کو دوسروں میں انفیکشن منتقلی سے بچاؤ کے حوالے سے مشوروں پر عمل جاری رکھنا چاہیئے۔

دائمی ہیپاٹائٹس B کے شکار افراد کا ماہرِ امراضِ جگر سے باقاعدگی کے ساتھ معائنہ کروانا چاہیئے تاکہ جگر کی حالت کا جائزہ لیا جاتا رہے۔ اس میں فائبروسکین نامی ٹیسٹ بھی لیا جاسکتا ہے۔ دائمی ہیپاٹائٹس B کے شکار

بعض افراد کو اینٹی وائرل ادویہ کے ذریعے علاج سے بھی فائدہ ہوسکتا ہے۔

ہیپاٹائٹس A اور B، COVID-19 اور نیوموکوکل انفیکشنز کے خلاف ویکسینیشن کے ساتھ ساتھ سالانہ فلو ویکسینیشن کی تجویز دی جاتی ہے۔

فیملی اور دوست احباب

فوری یا دائمی نوعیت کے ہیپاٹائٹس B کے شکار فرد کے جنسی پارٹنرز، بچوں اور گھر کے دیگر افراد کی ویکسینیشن کروائی جانی چاہیئے۔ ایک دوسرے کی سوئیاں استعمال کروانے والوں کی بھی ویکسینیشن کی جانی چاہیئے۔ یہ چیک کرنے کے لیے اُن افراد کا بھی ٹیسٹ کیا جانا چاہیئے کہ وہ پہلے سے ہیپاٹائٹس B کا شکار تو نہیں۔ اپنے جی پی سے ان قریبی متعلقین کے تحفظ پر مشاورت حاصل کی جاسکتی ہے۔

معمول کے سماجی میل جول سے انفیکشن کا کوئی خطرہ نہیں ہوتا لہٰذا ملاقاتیوں، دوستوں اور دفتری ساتھیوں کو ویکسینیشن کی ضرورت نہیں۔ مثلاً، انفیکشن کے شکار فرد سے ہاتھ ملانے یا گلے ملنے یا اُس کی ٹوائلٹ سیٹ پر بیٹھنے سے آپ میں ہیپاٹائٹس B منتقل نہیں ہوسکتا۔ ہیپاٹائٹس B کے شکار فرد کے استعمال کردہ کھانے پینے کے برتن اور چھری کانٹے عام طریقے سے گرم جھاگ دار پانی یا ڈش واشر میں دھوئے جاسکتے ہیں۔ کہیں بھی خون گرنے پر اسے فوراً صاف کرنا چاہیئے جیسا کہ اوپر بتایا گیا۔

ہیپاٹائٹس B کی ویکسین

ہیپاٹائٹس B کی ویکسینیشن کو 2017 سے بچوں کے لیے UK کے معمول کے مدافعتی شیڈول میں شامل کرلیا گیا ہے۔ ویکسین کو بذریعہ انجیکشن تین علیحدہ خوراکوں میں دیا جاتا ہے۔ بعض اوقات اضافی بوسٹرز درکار ہوتی ہیں۔ کورس کو ختم کرنا اہم ہے۔ اسی دوران خون کا ٹیسٹ لیا جاسکتا ہے۔

معلومات اور معاونت

اگر آپ کے کوئی سوالات ہوں، تو آپ اپنے GP یا نرس سے بات کرسکتے ہیں۔

جنسی صحت/جینیٹورینری میڈیسن (GUM) کلینکس رازدارانہ مشاورت فراہم کرتے ہیں۔ اپنے مقامی جنسی صحت/GUM کلینک کے اوقاتِ کار اور رابطے کی معلومات کے لیے براہِ کرم
www.sexualhealthni.info/home
وزٹ کریں

ناردرن آئرلینڈ ہیپاٹائٹس B اور C کا منظم طبی نیٹ ورک ہیپاٹائٹس B اور C پر معلومات فراہم کرتا ہے۔
www.hepbandcni.net

RVH جگر کی معاونت کا گروپ ناردرن آئرلینڈ میں جگر کے مرض میں مبتلا افراد کے لیے معاونت پیش کرتا ہے اور یہ برٹش لیور ٹرسٹ سے الحاق شدہ ایک خود مختار گروپ ہے۔
www.rvhliversupportgroup.org

برٹش لیور ٹرسٹ جگر کے تمام اقسام کے امراض پر معلومات فراہم کرتا ہے۔
ہیلپ لائن: 0800 652 7330
(صبح 10.00 بجے سے سہ پہر 3.00 بجے تک، پیر تا جمعہ)
www.britishlivertrust.org.uk

طبی نرس اسپیشلسٹس (ہیپاٹولوجی)
ٹیلیفون: 07788 883457/07712 506350

یہ حقائق نامہ دیگر زبانوں میں PDF کی شکل میں بھی یہاں دستیاب ہے:

www.publichealth.hscni.net

HSC Public Health Agency

hep B C
Northern Ireland Hepatitis B & C Managed Clinical Network

Find us on:

پبلک ہیلتھ ایجنسی، 12–22 Linenhall Street, Belfast BT2 8BS ۔

ٹیلیفون: 0300 555 0114 (لوکل ریٹ)۔ www.publichealth.hscni.net

06/23