تپ دق

ٹی بی – بیماری، اس کا علاج و روک تھام

Urdu translation of *TB – the disease, its treatment and prevention*

ٹی بی (تپ دق) ایک متعدی بیماری ہے جو بالعموم پھیپھڑوں کو متاثر کرتی ہے تاہم یہ جسم کے کسی بھی حصے پر اثرانداز ہوسکتی ہے۔

تقریباً 150 برس قبل یہ برطانیہ میں ہر آٹھ میں سے ایک موت کا سبب تھی لیکن بہتر رہائش و خوراک اور مؤثر علاج کی بدولت 1980 کے عشرے تک یہ برطانیہ میں انتہائی کم رہ گئی۔ حتٰی کہ 1987 میں اس کے محض 5,745 کیس ریکارڈ کئے گئے۔

تاہم، ٹی بی کا مکمل طور پرخاتمہ نہیں ہوسکا۔ گزشتہ 20 برسوں کے دوران برطانیہ میں اس کے مریضوں کی تعداد میں بتدریج اضافہ ہورہا ہے۔ اب ہرسال تقریباً 7,000 افراد ٹی بی کا شکار ہوتے ہیں (جس میں سے تقریباً 60 سے 80 کا تعلق شمالی آئرلینڈ سے ہے)۔

ٹی بی اتنی آسانی سے نہیں ہوتی۔ اس کے لئے آپ کا ٹی بی کے مریض کے ساتھ قریبی اور طویل تعلق ہونا چاہیے (مثال کے طور پر، ایک ہی گھرانے میں رہنا) لیکن ہرشخص کو بیماری کی علامات سے آگاہ ہونا چاہیے تاکہ وہ ہرممکن جلد علاج حاصل کرلیں۔

خصوصی اینٹی بائیوٹکس کے کورس کی مدد سے ٹی بی قابل علاج ہے۔

ٹی بی کیسے پھیلتی ہے اور کیا میرے متاثر ہونے کا امکان موجود ہے؟

ٹی بی کسی شخص سے براہ راست اسی صورت میں لگ سکتی ہے اگر اس کے پھیپھڑوں یا گلے میں متاثرہ ٹی بی موجود ہو۔ اگرچہ اس صورت میں ٹی بی ہوا کے ذریعے پھیلتی ہے جب بیماری کا شکار لوگ کھانستے یا چھینک مارتے ہیں لیکن متاثرہ شخص سے قریبی اور طویل تعلق سے بیماری ہوسکتی ہے۔

پھیپھڑوں کی ٹی بی والا ہرشخص متاثرکن نہیں ہوتا اور مناسب علاج جاری رکھنے کی صورت میں زیادہ تر متاثرہ افراد بہت جلد غیرمتاثر ہوجاتے ہیں۔ **مناسب علاج جاری رکھنے کی صورت میں** بالعموم تقریباً دوہفتوں کے بعد۔

اگرچہ ٹی بی کسی کو بھی ہوسکتی ہے لیکن لوگوں کے بعض گروپ دیگر کی نسبت زیادہ خطرے سے دوچار ہیں۔

ان میں شامل ہیں:

- وہ بچے جن کے والدین اور آباؤ اجداد کا تعلق ایسے ملک سے ہے جہاں ٹی بی کی بلند شرح ہے، جیسا کہ ایشیا، افریقہ اور مشرقی یورپ کے کئی ممالک (ٹی بی کی بلند شرح والے ممالک کی تازہ ترین فہرست کے لئے www.hpa.org.uk/infections/topics_az/tb/epidemiology/who_table2.htm ملاحظہ کریں یا اپنے جی پی سے دریافت کریں)

اس کے علاوہ وہ لوگ بھی:

- جو اسی گھرانے میں رہائش پذیر ہوں یا جن کا ٹی بی سے متاثرہ شخص کے ساتھ قریبی اور طویل تعلق رہا ہو
- جو غیرصحت مندانہ یا پرہجوم ماحول میں رہائش پذیر ہوں بشمول بے گھر یا فٹ پاتھ پر سونے والے
- جو طویل عرصے تک ٹی بی کی بلند شرح والے ملک میں رہائش پذیر ہوں یا انہوں نے وہاں کام یا قیام کیا ہو
- جن کا اپنی نوجوانی میں ٹی بی سے واسطہ رہا ہو جب یہ بیماری اس ملک میں عام تھی

- جو جیل میں رہے ہوں
- جو کہ بیماری (مثلاً ایچ آئی وی سے متاثرہ) یا علاج کے باعث متعدی پن کا مقابلہ کرنے (کمزور قوت مدافعت) کے قابل نہ ہوں
- جو نشے کے عادی یا بکثرت شراب نوشی کرتے ہوں
- صحت مند رہنے کے لئے کافی خوراک نہ کھائیں۔

مجھے کیسے علم ہوگا کہ مجھے ٹی بی ہے؟

ٹی بی کی عام ترین علامات میں شامل ہیں:

- لگاتار کھانسی جو کئی ہفتوں میں بڑھ کر شدید ہوجاتی ہے
- بغیر کسی ظاہری سبب کے وزن میں کمی
- بخار اور رات کو شدید پسینہ آنا
- تھکن اورخراب طبیعت کا عمومی اور غیرمعمولی احساس
- کھانسی میں خون آنا۔

یہ تمام نشانیاں دیگر مسائل کی بھی ہوسکتی ہیں لیکن اگر آپ میں یہ موجود ہیں اور آپ فکرمند ہیں تو اپنی مقامی سرجری یا کلینک میں کسی ڈاکٹر یا نرس سے مشورہ کریں۔

اگر آپ کا پہلے سے ٹی بی کے تشخیص شدہ شخص سے قریبی رابطہ ہے اور اس بات کا خدشہ ہو کہ آپ بھی اس سے متاثر ہوسکتے ہیں تو آپ کو چیک اپ کی پیشکش کی جائے گی۔

اگر مجھے ٹی بی ہوئی تو کیا میرا علاج ہوسکتا ہے؟

جی ہاں، ٹی بی کا خصوصی اینٹی بائیوٹکس سے علاج کیا جاسکتا ہے۔ ایک بار علاج شروع ہونے پر آپ دو سے چار ہفتوں میں بہتر محسوس کرنا شروع کردیں گے۔ لیکن علاج کم ازکم چھ ماہ تک جاری رکھا جائے۔ ٹی بی کے علاج کے لئے اینٹی بائیوٹکس کے مکمل کورس کی تکمیل انتہائی اہم ہے۔ اگر آپ ایسا نہیں کرتے تو متاثرہ پن ایسی شکل میں واپس لوٹ کر آسکتا ہے جو عمومی دواؤں سے مزاحم ہے اور اس کا علاج کہیں زیادہ مشکل ہوتا ہے۔ اور آپ اس متاثرہ پن کی زیادہ سنگین شکل اپنے خاندان اور دوستوں کو منتقل کرسکتے ہیں۔

اگر ٹی بی کا موزوں طور سے علاج نہ کرایا جائے تو یہ موت پر منتج ہوسکتی ہے۔

ٹی بی کی روک تھام کیسے کی جاسکتی ہے؟

اس ملک میں ٹی بی پھیلنے کی روک تھام کا اہم و مؤثر ترین طریقہ بیماری میں مبتلا افراد کی ہرممکن جلد تشخیص اور اس بات کو یقینی بنانا ہے کہ انہیں درست علاج کا مکمل کورس کرایا جائے۔ اس شخص سے قریبی تعلق رکھنے والے افراد کو بھی چیک کیا جائے تاکہ اس بات کو یقینی بنایا جاسکے کہ کہیں انہیں بھی ٹی بی نہ ہوجائے۔ اسی لئے بیماری کے متعلق جاننا بہت اہمیت رکھتا ہے۔

میرا خیال تھا کہ ویکسین سے ٹی بی کی روک تھام کی جاسکتی ہے؟

ٹی بی کے خلاف تحفظ میں مدد کے لئے ایک ویکسین (بی سی جی) کئی برسوں سے زیراستعمال ہے۔ بی سی جی بچوں میں ٹی بی کی سنگین صورتوں کی روک تھام کے لئے بہترین ہے۔ تاہم، بی سی جی ویکسین تمام صورتوں میں ٹی بی کی روک تھام نہیں کرتی چنانچہ آپ کو پھر بھی ٹی بی کی نشانیوں اور علامات کے متعلق جاننے کی ضرورت پیش آئے گی۔

بی سی جی ویکسینیشن کی پیشکش کسے کی جاتی ہے؟

بی سی جی ویکسین کی پیشکش مندرجہ ذیل کو کی جاتی ہے:

- 12 ماہ سے کم عمر تمام ننھے اورشیرخوار بچے جن کے والدین یا آباؤاجداد میں سے کسی کی پیدائش ایسے ملک میں ہوئی تھی جہاں ٹی بی کے سالانہ واقعات آبادی کے 40/100,000 یا اس سے زائد ہوں
- 16 برس سے کم عمر بچے جنہیں ماضی میں ویکسین نہیں دی گئی اور جن کے والدین یا آباؤاجداد میں سے کسی کی پیدائش ایسے ملک میں ہوئی تھی جہاں ٹی بی کے سالانہ واقعات آبادی کے 40/100,000 یا اس سے زائد ہوں
- ایسے ممالک سے آنے والے نئے تارکین وطن جہاں ٹی بی وسیع پیمانے پر پھیلی ہوئی ہے اور انہیں ماضی میں ویکسین نہیں دی گئی
- بعض پیشہ وارانہ گروپوں جیسا کہ دیکھ بھال صحت کے کارکن اور مستقبل میں ٹی بی کے مریضوں سے رابطہ رکھنے والے 16 سے 35 برس کی عمر کے افراد جنہیں ماضی میں ویکسین نہیں دی گئی
- متعدی ٹی بی میں مبتلا شخص سے قریبی تعلق رکھنے والے افراد۔

میں بیرون ملک جارہا ہوں، کیا مجھے بی سی جی کے ٹیکے کی ضرورت ہے؟

اگر آپ ایک ماہ سے زائد عرصہ کے لئے کسی ایسے ملک کی سیر یا رہائش یا کام کرنے جارہے ہیں جہاں ٹی بی کی بلند شرح ہے تو یہ بات اہم ہے کہ آپ کو ٹی بی سے تحفظ حاصل ہو۔ مشورے کے لئے اپنے ڈاکٹر کی سرجری یا کلینک سے رجوع کریں۔

ٹی بی – عمومی خدشات

شمالی آئرلینڈ میں رہنے والے بیشترلوگوں کا ٹی بی کے کسی مریض سے کبھی سامنا نہیں ہوا ہوگا۔ شمالی آئرلینڈ میں ٹی بی ہونے کا خدشہ کم ہے۔ تاہم اس کے باوجود، یہ بات اہم ہے کہ لوگ ٹی بی کی علامات سے آگاہ ہوں اور انہیں اس بات کا علم ہو کہ ٹی بی کیسے پھیلتی ہے اور اس کا کیسے علاج کیا جاتا ہے۔ یہ بات بھی اہم ہے کہ لوگ اپنی ذات اور اپنے خاندانوں کو درپیش حقیقی خطرے کو سمجھتے ہوں۔

عوامی ٹرانپسورٹ اور ملحقہ عوامی مقامات

عوامی ٹرانسپورٹ کا استعمال اور اپنے روزمرہ کے کاموں میں آپ کو ٹی بی لگنے کا زیادہ خطرہ نہیں ہوتا۔

اسکولوں میں ٹی بی

یہ شاذونادر ہی ہوتا ہے لیکن بہت زیادہ تشویش کا باعث بن سکتا ہے۔ ٹی بی سے متاثرہ بچے بہت کم بیماری پھیلاتے ہیں۔ بچوں کو ٹی بی ایسے بالغوں سے ہوتی ہے جنہیں پھیپھڑوں کی ٹی بی ہو۔ اگر اسکول میں کوئی بچہ ٹی بی میں مبتلا پایا گیا تو معائنے کا انتظام کیا جائے گا تاکہ اس بات کو یقینی بنایا جاسکے کوئی اور تو متاثر نہیں اورمتاثر کرنے والا ذریعہ تلاش کیا جائے۔ ذریعہ بالعموم گھر کا کوئی قریبی رکن یا اسی گھرانے کا کوئی فرد ہوسکتا ہے۔ اگر عملے کے کسی بالغ رکن میں متعدی ٹی بی پائی گئی تو مقامی صحت عامہ کے مشورے کی روشنی میں بچوں کا معائنہ کیا جائے گا۔

اگر ٹی بی میں اضافہ ہورہا ہے تو اسکولوں کا بی سی جی پروگرام کیوں روک دیا گیا ہے؟

1953 میں اسکولوں کے بی سی جی پروگرام متعارف کرانے کے بعد سے ٹی بی کی ہیئت تبدیل ہوچکی ہے۔ ٹی بی کے انتہائی کم خطرے سے دوچار بچوں کو ویکسین دینے کا اب مزید کوئی جواز باقی نہیں رہا (شمالی آئرلینڈ میں تقریباً ہر کوئی اس زمرے میں شامل ہے)۔ نئی پالیسی صرف انہی لوگوں کو بی سی جی کی پیشکش کرتی ہے جنہیں ٹی بی کا زیادہ خطرہ ہے اور جن کا اپنی زندگی میں ہرممکن جلد ویکسین سے مستفید ہونے کا امکان ہے جب ویکسین انتہائی مؤثر ہو۔

مزید معلومات

اپنی ذات، اپنے خاندان اور دوستوں کی ٹی بی کے خلاف حفاظت کے متعلق مزید معلومات کے لئے آپ اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کرسکتے ہیں یا ٹی بی الرٹ (TB Alert) سے رابطہ کریں۔

ٹی بی الرٹ (TB Alert) ایک خیراتی ادارہ ہے جو دنیا بھر میں ٹی بی کے متعلق آگاہی اور ٹی بی کے خلاف جنگ کے لئے وقف ہے۔

ٹی بی الرٹ (TB Alert)
22 Tiverton Road
London
NW10 3HL
Phone: 0845 456 0995
Email: info@tbalert.org

آپ مندرجہ ذیل ویب سائٹیں بھی ملاحظہ کرسکتے ہیں:

www.dhsspsni.gov.uk/phealth
www.dh.gov.uk
www.hpa.org.uk
www.immunisation.nhs.uk
www.tbalert.org

ٹی بی کی بلند شرح والے ممالک کی تازہ ترین فہرست کے لئے، ملاحظہ کریں:

www.hpa.org.uk/infections/topics_az/tb/epidemiology/who_table2.htm

Produced by the Health Promotion Agency for Northern Ireland on behalf of the Department of Health, Social Services and Public Safety and the four Health and Social Services Boards.
Crown Copyright material reproduced with the permission of the Controller of HMSO and the Queen's Printer for Scotland.

06/06