تپ دق

ٹی بی میں اضافہ ہو رہا ہے–
یہ یقینی بنائیں کہ آپ حقائق جانتے ہیں

Tuberculosis - Urdu

تپ دق

TB (تپ دق) ایک معتدی بیماری ہے جو عموماً پھیپھڑوں کو متاثر کرتی ہے اگرچہ یہ جسم کے کسی بھی حصے کو متاثر کر سکتی ہے۔

تقریباً 150 سال پہلے یہ یوکے میں ہر آٹھ میں سے ایک فرد کی موت کا سبب بنتی تھی لیکن 1980 کی دہائی تک بہتر رہائش اور تغذیہ اور مؤثر دواؤں کی دستیابی کی وجہ سے یوکے میں ٹی بی عام نہیں رہ گئی ہے۔

تاہم ٹی بی کا پوری طرح صفایا نہیں ہوسکا۔ گذشتہ 20 سال میں ٹی بی کے واقعات کی تعداد میں رفتہ رفتہ کمی آتی گئی ہے۔ اب ہر سال تقریباً 7000 افراد کو ٹی بی ہوتی ہے یعنی ہر 10،000 کی آبادی پر ایک فرد کو۔

ٹی بی آسانی سے نہیں لگتی – آپکو ٹی بی سےمتاثر کسی شخص کے واسطے میں لمبے عرصے تک (عموماً کئی دن تک) رہنا پڑے گا – لیکن ہر شخص کو اس بیماری کی علامات سے ہوشیار رہنا چاہئے تاکہ وہ جلد سے جلد علاج کرا سکے۔

ٹی بی اینٹی بایوٹکس کہلانے والی مخصوص دواؤں کے کورس کے ذریعے قابل علاج ہے۔

ٹی بی کیسے پھیلتی ہے، اور یہ مجھے کیسے لگ سکتی ہے؟

جب ٹی بی سے متاثر لوگ کھانستے یا چھینکتے ہیں تو یہ ہوا کے ذریعے پھیل سکتی ہے لیکن یہ بیماری لگنے کے لیے ضرورت اس بات کی ہے کہ آپ تعددزدہ شخص کے آس پاس کئی روز تک رہیں۔ اس لیے اس کا امکان نہیں ہے کہ مثال کے طور پر، آپ کو بس پر یا ٹیوب میں سفر کرتے ہوئے ٹی بی لگ جائے۔

ٹی بی سے متاثر ہر شخص متعدی نہیں ہوتا اور تعددبردار ٹی بی سے متاثر تمام افراد کافی تیزی سے غیرتعدددار ہو جاتے ہیں – عموماً لگ بھگ دو ہفتے کے بعد – **جب تک کہ وہ معقول علاج کرواتے رہیں۔**

اگرچہ ٹی بی کی بیماری کسی کو بھی لگ سکتی ہے بعض زمروں کے لوگوں کو دوسروں کے مقابلے میں اس کا خطرہ زیادہ لاحق رہتا ہے۔ ان میں وہ افراد شامل ہے ہیں جو:

- ایک ہی کنبے میں تعدددار ٹی بی سے متاثر شخص کے ساتھ رہ چکے ہوں – یا طویل عرصے تک گہرے رابطے میں رہے ہوں –
- غیرصحت مند یا زیادہ ہجوم والی کیفیت اور ماحول میں رہ رہے ہوں جن میں وہ افراد بھی شامل ہیں جو بے گھر ہوں یا خراب ماحول میں سوتے ہوں

چکے ہوں، مثلاً جنوب مشرق ایشیا، نیم-صحاری افریقہ اور مشرق یوروپ کے بعض ممالک

- اپنی جوانی کے زمانے میں ٹی بی سے متاثر ہوئے ہوں جب یہ بیماری اس ملک میں عام تھی
- ان والدین کے بچے ہیں جن کے اصل وطن میں ٹی بی سے واقعات کی شرح اونچی تھی
- قید خانے میں رہے ہوں
- بیماری (مثلاً HIV تعدد) یا علاج کی وجہ سے تعدد سے لڑنے کی سکت نہیں رکھتے (قطع مامونیت کی کیفیت میں مبتلا ہیں)
- منشیات کے عادی ہیں اور برُي طرح شراب پیتے ہیں
- صحت مند رہنے کیلیے کافی غذا نہیں کھاتے۔

مجھے کیسے معلوم ہوگا کہ مجھے ٹی بی ہے یا نہیں؟

ٹی بی کی عام ترین علامات میں شامل ہیں:

- کوئی کھانسی جو تین ہفتے سے زیادہ عرصے تک جاری رہے
- بغیر کسی ظاہری وجہ کے وزن میں کمی واقع ہو
- بخار اور رات میں کثرت سے پسینہ آنا
- تھکن اور طبیعت کی خرابی کا عام اور غیرمعمولی احساس
- کھانے کی خواہش نہ ہونا اور وہ بھی عمر کے بعد کے مراحل میں
- کھانسی کے ساساتھ خون آنا

یہ سب باتیں دیگر بیماریوں کی علامات ہو سکتی ہیں لیکن اگر آپ میں یہ علامات ہیں اور آپ اُن کی طرف سے فکرمند ہیں تو اپنے مقامی سرجری یا مطب میں کسی ڈاکٹر یا نرس سے بات کریں یا کسی NHS مرکز ملاقات میں جائیں یا 0845 4647 پر NHS Direct کو فون کریں۔

(مریضوں کی حفاظت کے لیے NHS Direct کو کی جانے والی تمام کالوں کو ریکارڈ کیا جاتا ہے۔ کالوں کی اُجرت مقامی کال کی شرح سے ہی وصول کی جاتی ہے۔)

اگر آپ کسی ایسے شخص کے قریبی ملاقاتیوں میں سے ہیں جسے ٹی بی کی تشخیص ہوچکی ہو اور اس کا خطرہ ہو کہ آپ کو تعدد لگ سکتا ہے تو آپ کو کسی مخصوص ٹی بی مطب میں معائنے کی سہولت فراہم کی جائے گی۔

مجھے ٹی بی کی شکایت ہے، کیا میرا علاج ہو سکتا ہے؟

جی ہاں، ٹی بی کا علاج مخصوص اینٹی بایوٹکس دواؤں سے ہو سکتا ہے۔ ایک بار علاج شروع ہونے کے تقریباً دو سے چار ہفتوں کے بعد آپ کو بہتری کا احساس ہونے لگے گا۔ لیکن علاج کو کم سے کم چھ ماہ تک جاری رہنا ہے۔ ٹی بی کا علاج کرنے کیلیے پورے کورس کو مکمل کرنا بہت ہی اہم ہے۔ اگر آپ ایسا نہیں کرتے تو ٹی بی ایسی شکل میں واپس آسکتی ہے جو مفید دواؤں کو بے اثر کر دے اور اس کا علاج کرنا اور زیادہ مشکل ہو جائے۔ اور آپ زیادہ سنگین قسم کا تعدد اپنے خاندان کے افراد اور دوستوں میں منتقل کر دیں۔

اگر معقول طور پر ٹی بی کا علاج نہ کیا جائے تو اس سے موت ہو سکتی ہے۔

میں سمجھتا تھا کہ ٹی بی سے بچاؤ ٹیکے کے ذریعے کیا جاتا ہے؟

ایک ٹیکہ (BCG) ایسا ہے جو کئی سال سے ٹی بی سے حفاظت میں مدد کیلیے استعمال کیا جاتا رہا ہے۔ BCG بچوں میں زیادہ سنگین نوعیت کی ٹی بی سے حفاظت کرنے کیلیے بہترین کام کرتا ہے تاہم BCG ٹیکہ تمام حالتوں میں ٹی بی کی روک تھام نہیں کرتا اور آپ کو پھر بھی ٹی بی کی نشانیوں اور علامات کو جاننے کی ضرورت رہتی ہے۔

ٹی بی سے اور کن طریقوں سے بچا جا سکتا ہے؟

اس ملک میں ٹی بی کے پھیلنے سے بچائے رکھنے کا اہم ترین اور مؤثر طریقہ اس مرض سے متاثر افراد کی جلد از جلد نشاندہی کرنا اور یہ یقینی بنانا ہے کہ وہ صحیح علاج کا پورا کورس مکمل کرتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ مرض کے بارے میں جاننا بہت ضروری ہے۔

میں ملک سے باہر جارہا ہوں، کیا مجھے BCG کے انجکشن کی ضرورت ہے؟

اگر آپ کسی ایسے ملک میں ایک ماہ سے زیادہ کیلیے رہنے یا کام کرنے جا رہے ہیں جہاں ٹی بی کے واقعات کی شرح بہت اونچی ہے یا اتنے ہی وقت کیلیے صرف دورے پر جارہے ہیں تو یہ ضروری ہے کہ آپ ٹی بی سے اپنا تحفظ کر لیں۔ اپنے ڈاکٹر کی سرجری یا مطب میں مشورے کیلیے دریافت کریں۔

ٹی بی کا تعداد وار حقائق نامہ

- ٹی بی کا وجود 4000 سال پرانا ہے۔ مصری ممیوں میں بھی اس مرض کی نشانیاں پائی گئی ہیں۔
- تقریباً 2 بلین افراد (دنیا کی آبادی کا تقریباً ایک تہائی) ٹی بی کے جراثیم کے تعدد سے متاثر ہوتے ہیں اور اس لیے اپنی زندگی کے کسی بھی مرحلے میں فعال ٹی بی میں مبتلا ہونے (ٹی بی مرض) کے خطرے سے دوچار رہتی ہے۔
- عالمی ادارۂ صحت (WHO) کے اندازے کے مطابق ہر سال پوری دنیا میں 9 ملین افراد ٹی بی سے متاثر ہوتے ہیں۔
- ٹی بی سے ہر سال 2 ملین افراد موت کا شکار بھی ہو جاتے ہیں۔ ملیریا اور HIV کے ساتھ یہ اب دنیا میں متعدی ترین بیماریوں سے پیدا ہونے والے مسائل میں شمار کی جاتی ہے۔
- نیم صحاری افریقہ میں HIV کی وبا لوگوں کو ٹی بی کی بیماری سے متاثر ہونے کا زیادہ سبب بنتی ہے۔
- یوکے میں محموعی طور پر 1980 کی دہائی سے اب تک ٹی بی کے واقعات میں 30 فیصد کا اصافہ ہوا ہے اور اُن کی تعداد 5745 سے بڑھ کر 7000 سے زیادہ ہو گئی ہے۔
- لندن میں ٹی بی کے واقعات میں 1980 کی دہائی سے اب تک دوگنا کا اضافہ ہوا ہے اور ہر سال تقریباً 3000 نئے واقعات سامنے آتے ہیں۔
- یوکے میں مؤثر خدمات تک رسائی کی وجہ سے ٹی بی سے موت کے واقعات بہت کم ہوتے ہیں۔

ٹی بی – بعض مشترک سروکار

ٹی بی آپکو بس پر یا ٹیوب میں لگ سکتی ہے۔

ایسا ناممکن سا ہے کیونکه آپکو ٹی بی لگنے کیلیے کسی تعددزدہ شخص کے گہرے رابطے میں کئی گھنٹے یا دنوں تک رہنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

آپ کو اسکول یا اسپتال میں ٹی بی لگ سکتی ہے

اس کا بھی امکان نہیں ہے۔ اگرچه ایسا وقتاً فوقتاً ہوتا ہے۔ اس کا امکان زیادہ ہے که کسی ٹی بی سے متاثر اور تعدد بردار بچے یا مریض میں اس بیماری کی علامات رونما ہوں۔ مثلاً زیادہ عرصے رہنے والی کھانسی یا وزن میں کمی۔ اور اُس کی معقول نگہداشت کی جائیگی۔

کھانستے یا چھنکتے ہوئے اگر آپ اپنے منه پر ہاتھ یا رومال نه رکھیں تو اُس سے ٹی بی پھیلتی ہے۔

ٹی بی کھانسنے اور چھیکنے سے پھیلتی ہے اور اپنا منه اور ناک بند کرنے کے لیے ہاتھ یا رومال استعمال کرنے سےہوا کے تعدد بردار ذرات کے پھیلنے میں کمی آتی ہے لیکن اس کا امکان نہیں ہوتا که اتفاقاً مل جانے والے شخص کی کھانسی یا چھینک سے آپکو تعدد لاحق ہو جائے۔

تھوکنے سے ٹی بی پھیلتی ہے

اگرچه تھوکنا ناگوار عمل ہے اس سے ٹی بی کے پھیلنے کا امکان نہیں ہوتا

یوکے میں ٹی بی تارکین وطن کی وجه سے پھیلتی ہے

دنیا بھر میں کئی ممالک میں ٹی بی کے واقعات میں اضافه ہو رہا ہے۔ درحقیقت عالمی ادارۀ صحت (WHO) نے ٹی بی کو عالمی صحت کا ہنگامی سبکه ہونے کا اعلان کردیا ہے۔ یه سچ ہے که اس ملک میں ٹی بی سے متاثر افراد میں سے آدھے ایسے ہیں جو اُن بیرونی ممالک میں پیدا ہوئے تھے جہاں ٹی بی یوکے کے مقابلے میں زیادہ عام ہے۔ ہو سکتا ہے که کئی سال تک اُن میں ٹی بی کی علامات نه ظاہر ہوں لیکن جیسا که ٹی بی کے دیگر مریضوں کے ساتھ ہوتا ہے جب تک که اُس کی تشخیص ہوتی رہی اور اُس کا فوری علاج ہوتا رہتا ہے یه یوکے میں نہیں پھیلے گی۔

مزید معلومات

اپنے آپکو، اپنے خاندان اور دوستوں کو ٹی بی سے محفوظ رکھنے سے متعلق مزید معلومات کیلیے آپ درج ذیل پتے پر رابطہ کر سکتے ہیں:

0845 4647 پر **NHS Direct** سے یا اپنے ڈاکٹر یا **ٹی بی الرٹ** سے بات کر سکتے ہیں۔

* مریضوں کی حفاظت کیلیے NHS Direct کو کی جانے والی تمام کالوں کو ریکارڈ کیا جاتا ہے۔ کالوں کی اُجرت مقامی کالوں کی شرح سے ہی لی جاتی ہے۔

ٹی بی الرٹ ایک ایسا رفاہی ادارہ ہے جو ٹی بی سے متعلق بیداری پیدا کرنے اور عالمگیر سطح پر ٹی بی سے لڑنے کے لیے وقف ہے۔

TB Alert (ٹی بی الرٹ)
22 Tiverton Road
NW10 3HL
فون: 0845 456 0995
ای میل: info@tbalert.org
رجسٹرڈ چیرٹی نمبر: 1071886

آپ مندرجہ ذیل ویب پر بھی دیکھ سکتے ہیں
www.immunisation.nhs.uk
www.dh.gov.uk
www.tbalert.org
www.hpa.org.uk

NHS Direct انٹریکٹیو– معلومات صحت سے متعلق ایک خدمت جو ریموٹ کنٹرول پر لگے انٹریکٹیو بٹن کو دباکر ڈیجیٹل ٹی وی سیٹیلائٹ پر دستیاب ہے۔

یہ کتابچہ مذکورہ بالا زبانوں میں ویب سائٹ WWW.IMMUNISATION.NHS.UK پر دستیاب ہے۔

تپ دق

ٹی بی میں اضافہ ہو رہا ہے–
یہ یقینی بنائیں کہ آپ حقائق جانتے ہیں

اس پرچے کی مزید نقلیں مندرجہ ذیل ذرائع سے
حاصل کی جا سکتی ہیں:
Department of Heath Publication
(ڈپارٹمنٹ آف ہیلتھ پبلیکیشن)
فون: 08701 555 455
ای میل: dh@prolog.uk.com
ٹیکسٹ فون (منی کوم استعمال کرنے والوں کے لیے)
0870 0102 870 اونچا سننے والوں کے لیے
8 بجے صبح سے 6 بجے شام تک دو شنبہ۔جمعہ