NHS

BRITISH LIVER TRUST

Urdu اردو پاک

ہیپاٹائٹس B کی حالیہ طور پر تشخیص ہوئی ہے

آپ کو کن باتوں کا علم ہونا ضروری ہے

آپ کو اپنی تشخیص کے سلسلے میں کسی ماہر ڈاکٹر یا نرس کے ساتھ اپائنٹمنٹ کا موقع ملے گا۔

ممکن ہے آپ کو کئی مہینے انتظار کرنا پڑے۔ جانا بہت ضروری ہے، چاہے آپ بہتر محسوس کر رہے ہوں۔

انتظار کے دوران، یہ کتابچہ آپ کی رہنمائی کرے گا۔ یہ آپ کو معلومات فراہم کرتا ہے کہ:

- ہیپاٹائٹس B کیا ہے
- آگے کیا ہو گا
- دوسرے لوگوں کو محفوظ رکھنا
- اپنی صحت کا خیال رکھنا
- مزید معلومات اور معاونت کہاں سے حاصل کی جا سکتی ہے

ہیپاٹائٹس B کیا ہے؟

ہیپاٹائٹس B ایک ایسا وائرس ہے جو آپ کے جگر میں پایا جاتا ہے۔ دنیا بھر میں لاکھوں افراد اس سے متاثر ہو کر زندگی گزار رہے ہیں۔

یہ خون اور جسمانی رطوبتوں کے ذریعے منتقل ہوتا ہے، جیسے کہ پیدائش کے دوران۔ بہت سے افراد اپنی پیدائش کے وقت یا ابتدائی بچپن میں اس وائرس کا شکار ہوتے ہیں

طویل مدتی انفیکشنز جگر کی سنگین بیماری (سروسس) یا جگر کے کینسر کا سبب بن سکتے ہیں۔ زیادہ تر افراد ہیپاٹائٹس B سے متاثر ہونے کے باوجود صحت مند زندگی بسر کرتے ہیں۔

اس کا ابھی تک کوئی علاج دریافت نہیں ہوا ہے۔ آپ کے مدافعتی نظام یاعلاج کے ذریعے اس وائرس پر قابو پایا جا سکتا ہے۔ اس پر قابو پانے سے سنگین نقصان کو روکنے میں مدد ملتی ہے۔

ہیپاٹائٹس B کے خطرے میں مبتلا افراد مفت ویکسین حاصل کر سکتے ہیں تاکہ وہ اس سے محفوظ رہ سکیں۔

"مجھے اس بیماری کی تشخیص بچپن میں ہوئی تھی لیکن مجھے اس کی حقیقت کا ادراک بڑی عمر میں ہوا۔

اب میں اپنے بچوں کے ساتھ وقت گزار کر، روزانہ چہل قدمی کر کے، اور اپنے قابل اعتماد لوگوں کے ساتھ اس بارے میں بات کر کے اس سے نبرد آزما ہوتی ہوں۔"

آپ کے لیے معلومات اور معاونت

سوالات کا پیدا ہونا یا معاونت کی ضرورت محسوس ہونا بالکل فطری ہے۔

برٹش لیور ٹرسٹ (British Liver Trust) آپ کی مدد کے لیے یہاں موجود ہے۔

کسی ایسے شخص سے بات کرنے کے لیے جو آپ کی بات کو سمجھتا ہو، **0800 652 7330**پر برٹش لیور ٹرسٹ (British Liver Trust) کی نرس ہیلپ لائن پر **مفت** کال کریں۔

ہمارے پاس ہیپاٹائٹس B کے متعلق کافی معلومات موجود ہیں۔ آپ سپورٹ گروپ یا ہماری آن لائن کمیونٹی میں بھی شامل ہو سکتے ہیں۔

مزید معلومات کے لیے کوڈ اسکین کریں یا britishlivertrust.org.uk/translate-hepb ملاحظہ کریں

نومبر 2023 میں تیار شدہ کتابچہ۔ کوڈ: HBV/11/23-

برٹش لیور ٹرسٹ انگلینڈ اور ویلز میں 298858، اور اسکاٹ لینڈ میں SC042140 کے تحت ایک رجسٹر شدہ خیراتی ادارہ ہے۔

آگے کیا ہو گا؟

آپ کو ہسپتال میں کسی ماہر پیشہ ور سے ملنے کی ضرورت ہو گی۔ ممکن ہے آپ کو کئی مہینے انتظار کرنا پڑے۔ پریشان ہونے سے گریز کریں۔ اپنے ساتھ لے جانے کے لیے سوالات کی ایک فہرست تیار کریں۔ اگر آپ کو مترجم درکار ہو تو آپ درخواست کر سکتے ہیں۔

پیشہ ور ماہر خون کے ٹیسٹس اور جگر کے اسکینز جیسے ٹیسٹ کرے گا تاکہ معلوم کر سکے:

- وائرس کس قدر فعال ہے
- آیا آپ کا جگر متاثر ہوا ہے یا نہیں
- آیا آپ کو علاج کی ضرورت ہے

وائرس کی کم سطح کو برقرار رکھنے سے آپ کے جگر کو متاثر ہونے سے بچانے میں مدد مل سکتی ہے۔ زیادہ تر صورتوں میں، آپ کا مدافعتی نظام اس کی روک تھام کر سکتا ہے۔ کچھ لوگوں کو علاج کی ضرورت ہوتی ہے، جو عموماً ایک گولی ہوتی ہے جسے آپ روزانہ کھاتے ہیں۔

اپنی تمام اپائنٹمنٹس اور چیک اپس میں شرکت بہت ضروری ہے۔ چاہے آپ بہتر محسوس کر رہے ہوں یا آپ علاج نہ کروا رہے ہوں۔ وائرس زیادہ فعال ہو سکتا ہے اور آپ کے علم میں آئے بغیر آپ کے جگر کو متاثر کر سکتا ہے۔

آپ کے ٹیسٹ کے نتائج خفیہ ہوتے ہیں۔ یہ پناہ کا دعویٰ کرنے یا امیگریشن کے دعوے کے تصفیے کے امکان کو متاثر نہیں کرتے۔

دوسرے لوگوں کو محفوظ رکھنا

آپ کے قریبی لوگ بھی ہیپاٹائٹس B میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔ یا ہو سکتا ہے کہ وہ پہلے سے ہی متاثر ہوں۔ درج ذیل افراد شامل ہیں:

- آپ کے گھر میں رہنے والے افراد، بشمول بچے
- وہ افراد جن کے ساتھ آپ کا جنسی تعلق ہے

آپ اپنے ٹیسٹ کے نتائج کے بارے میں ان سے بات کر کے ان کا خیال رکھنے میں مدد کر سکتے ہیں۔ وضاحت کے لیے آپ انہیں یہ کتابچہ دکھا سکتے ہیں۔

آپ کے قریبی لوگوں کو چاہیئے کہ وہ اپنے GP سے **ہیپاٹائٹس B کا مفت ٹیسٹ** کروانے کی درخواست کریں تاکہ یہ یقینی بنایا جا سکے کہ وہ متاثر نہیں ہیں۔ وہ **مفت، محفوظ ویکسین** بھی حاصل کر سکتے ہیں جو لوگوں کو ہیپاٹائٹس B سے بچانے میں انتہائی مؤثر ہے۔

GP کے ساتھ رجسٹریشن مفت ہے۔
اپنے علاقے میں کسی کا پتہ لگانے کے لیے
www.nhs.uk/service-search/find-a-gp پر جائیں۔

ہیپاٹائٹس B اس وقت پھیلتا ہے جب لوگوں کا خون یا جسمانی رطوبتیں آپس میں ملتی ہیں۔ یعنی یہ کھانا بنانے، شیئر کرنے، گلے ملنے یا بوسہ دینے سے نہیں پھیلتا۔

آپ اس وائرس کے پھیلاؤ کو روکنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

- جنسی تعلق کے لیے کنڈوم یا ڈیم استعمال کریں، جب تک کہ آپ کا پارٹنر مکمل طور پر ویکسینیٹڈ نہ ہو یا وہ بھی ہیپاٹائٹس B کا شکار رہا ہو۔
- ایسی کسی بھی چیز کا اشتراک نہ کریں جس پر خون لگ سکتا ہو، مثلاً ریزرز، ٹوتھ برشز، سوئیاں۔
- کٹ، خراشیں اور زخموں کو پلاسٹر سے ڈھانپیں اور خون کے داغوں کو بلیچ کے محلول سے صاف کریں۔

اپنی صحت کا خیال رکھنا

جب آپ اپنی اپائنٹمنٹ کا انتظار کر رہے ہوتے ہیں، اس دوران آپ اپنی صحت کا خیال رکھنے کے لیے درج ذیل اقدامات کر سکتے ہیں۔

- صحت بخش خوراک کھائیں
- الکحل سے پرہیز کریں
- جسمانی طور پر متحرک رہیں اور ورزش کریں
- بھرپور نیند لیں
- اپنے تمام چیک اپس میں شرکت کریں
- صحت کے پیشہ ور افراد کو اپنے مثبت ہیپاٹائٹس B ٹیسٹ کے بارے میں ہر وقت مطلع کریں تاکہ وہ اس بات کا تعین کر سکیں کہ آیا یہ دوا آپ کے لیے محفوظ ہے

اپنی ذہنی صحت کا بھی خیال رکھیں۔ لوگوں سے بات کرنا مددگار ہو سکتا ہے۔ ان لوگوں کے بارے میں سوچیں جن پر آپ اعتماد کرتے ہیں اور وہیں سے شروعات کریں۔ برٹش لیور ٹرسٹ کے پاس ایسے سپورٹ گروپس دستیاب ہوتے ہیں جہاں آپ ہیپاٹائٹس B کے ساتھ زندگی گزارنے والے دوسرے لوگوں سے مل سکتے ہیں۔

ہیپاٹائٹس B اکثر کوئی علامات ظاہر نہیں کرتا۔ آپ کو ہلکا سا زکام محسوس ہو سکتا ہے یا کچھ خارش محسوس ہو سکتی ہے۔ ان علامات کے نظم میں مدد حاصل کرنے کے لیے، اپنے GP سرجری یا فارمیسی سے بات کریں۔

ہیپاٹائٹس B شدید پیچیدگیوں کا باعث بن سکتا ہے۔ اگر آپ کو یہ علامات محسوس ہوں تو A&E جائیں:

- بہت زیادہ تھکاوٹ محسوس کرنا
- جلد یا آنکھوں کا پیلا ہونا (یرقان)
- پیٹ کا پھول جانا
- خون کی الٹی آنا یا سیاہ پاخانہ، پاخانے میں خون آنا