LHLs internasjonale tuberkulosestiftelse
Telefon: +47 22 79 92 22
post@lhl-internasjonal.no
www.lhl-internasjonal.no

Folkehelseinstituttet
Telefon: + 47 21 07 70 00
folkehelseinstituttet@fhi.no
www.fhi.no

ناروے میں ٹی بی کی روک تھام کیلئے علاج لوگوں کی آزادانہ مرضی پر منحصر ہے اور مفت ہے۔

ٹی بی کی روک تھام کیلئے علاج کرانے والے شخص کے جسم میں ٹی بی بیکٹیریا تو ہوتے ہیں لیکن وہ ٹی بی میں مبتلا نہیں ہوتا۔ اس شخص سے دوسروں کو ٹی بی کی چھوت بھی نہیں لگ سکتی۔

Brosjyren er utgitt av LHL Internasjonal og FHI med støtte fra Helbings legat og Blakstad og Maarschalk tuberkulosefond.
Redaksjonskomité: Ingunn Nordstoga og Mona Drage.
Illustrasjoner og layout: Horisontdesign og Designverket.

متلی

ادویات کی وجہ سے ممکن ہے آپ کو متلی ہو بلکہ الٹیاں بھی آ سکتی ہیں۔ باقاعدہ وقفوں سے کھانے اور تھوڑا لیکن زیادہ مرتبہ کھانے سے متلی بہتر ہو سکتی ہے۔ اس طرح بھی فائدہ ہو سکتا ہے کہ دوائی کے ساتھ تھوڑی سی کوئی چیز کھا لی جائے۔ (اگرچہ عام طور پر خالی پیٹ دوائی لینے کا مشورہ دیا جاتا ہے لیکن متلی میں بہتری کی خاطر تھوڑی سی غذا کے ساتھ دوائی لی جا سکتی ہے۔) اگر آپ کی متلی بہت شدید ہو تو متلی کی دوائیاں لینا بھی ممکن ہے۔

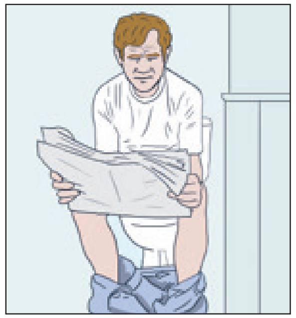
متلی دور کرنے کیلئے مریضوں کے مشورے

- تھوڑی سی ادرک منہ میں رکھ لیں یا چائے یا کھانے میں ادرک ملا لیں
- دوائی لینے سے پہلے چائے کا قہوہ پیئں
- کبھی کبھی تھوڑا سا پھلوں کا جوس پیئں
- منہ میں تھوڑا سا ہرا لیموں یا پیلا لیموں رکھیں
- تھوڑی سی چینی منہ میں ڈال لیں

سرخ پیشاب

جب آپ ٹی بی کی روک تھام کرنے والی ادویات لے رہے ہوں تو جسم سے خارج ہونے والے ہر مائع کا رنگ سرخ، گلابی یا نارنجی ہو جانا ممکن ہے۔ یہ خطرناک نہیں ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ rifampicin نامی دوائی میں سرخ رنگ ہوتا ہے۔

پیٹ میں درد، سخت یا نرم پاخانہ



ٹی بی کی روک تھام کرنے والی ادویات ان بیکٹیریا کو متاثر کر سکتی ہیں جو ہاضمہ درست رکھتے ہیں۔ اس وجہ سے کچھ مریضوں کو پیٹ کے مسائل ہو سکتے ہیں جیسے پیٹ میں درد، سخت پاخانہ یا نرم پاخانہ۔

اس بارے میں مریضوں اور طبی کارکنوں کے مشورے کہ سخت پاخانے یا قبض کے مسئلے سے کیسے بچا جا سکتا ہے

- خشک پھل کھائیں، خاص طور پر خشک آلوچہ
- پانی میں بھگوئے گئے السی کے بیج کھائیں
- پانی زیادہ پیئں
- اگر ضرورت ہو تو دوا فروش سے قبض کی دوائیاں لے لیں
- ورزش کرتے رہنے کی کوشش کریں

نرم پاخانے کا مسئلہ ہونے کی صورت میں یہ مشورے کام آ سکتے ہیں

- دودھ پینے سے پرہیز کریں
- زیادہ چینی والے مشروبات سے پرہیز کریں
- ایسی چیزیں کھائیں جن میں زندہ melkesyrebakterier (دودھ اور شکری اجزا کے خمیر میں تیزاب پیدا کرنے والے بیکٹیریا) ہوں
- melkesyrebakterier والے کیپسول کھائیں

خارش اور دانے/سرخی

ٹی بی کی روک تھام کرنے والی ادویات لینے والے کچھ مریضوں کو جسم پر خارش ہو جاتی ہے۔ ادویات کے خلاف الرجک ری ایکشن کی وجہ سے خارش ہوتی ہے۔ اگر آپ کو ایسی خارش کا مسئلہ ہو تو اپنے ٹی بی کوآرڈینیٹر، اپنے ڈاکٹر یا گھر پر آنے والی نرس سے بات کریں۔ بعض صورتوں میں ڈاکٹر الرجی کی دوائی (اینٹی ہسٹامین گولیاں) کا نسخہ لکھ دیتا ہے جس سے خارش ٹھیک ہو سکتی ہے۔

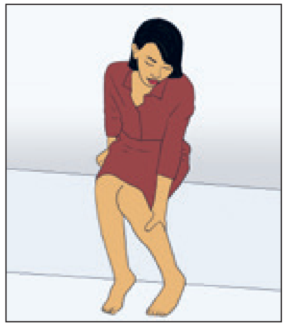
اگر آپ کی علامات بہت زیادہ تکلیف دہ نہ ہوں تو یہ مشورے آزمائیں:

- خوشبو سے پاک، ہلکا اثر رکھنے والا صابن اور سکِن کریم)جلد کی کریم(استعمال کریں
- نسخے کے بغیر ملنے والی خارش کی کریم استعمال کریں
- کنوار گندل (ایلو ویرا) استعمال کریں (پودے کا عرق لے کر یا ایلو ویرا سکن کریم کی صورت میں)
- جنسی اعضا میں خارش ہو تو ہلکا اور ڈھیلا جانگیہ پہنیں، سوتی جانگیہ بہتر ہے

جوڑوں اور جسم میں درد اور سوجن

ٹی بی کی روک تھام کرنے والی ادویات کی وجہ سے کچھ مریضوں کو جوڑوں میں یا جسم کے دوسرے حصوں میں درد ہو سکتی ہے۔ اگر آپ کو اس وجہ سے تکلیف ہو تو آپ کو اپنے ڈاکٹر سے اس بارے میں بات کرنی چاہیئے۔ ڈاکٹر آپ کو یہ مشورہ بھی دے سکتا ہے کہ آیا آپ کو درد کم کرنے والی ادویات استعمال کرنی چاہئیں۔ کئ مریض بتاتے ہیں کہ مساج کروانے سے ان کی درد بہتر ہو جاتی ہے۔

ہاتھوں اور پیروں میں حسّ کھو دینا اور سوئیاں چبھنا



کچھ مریضوں کو ہاتھوں اور پیروں میں حسّ ختم ہونے یا سوئیاں چبھنے کا احساس ہوتا ہے۔ کچھ لوگوں کو یہ بھی محسوس ہو سکتا ہے جیسے پیروں کے نیچے گدّیاں لگی ہوں اور انہیں چلتے ہوئے توازن قائم رکھنے میں مشکل ہوتی ہے۔ اس کیفیت کو پولی نیوروپیتھی کہا جاتا ہے اور مریض کو ٹی بی کی دوائیوں کے ساتھ وٹامن بی 6 (pyridoksin) دے کر اس تکلیف سے بچایا جا سکتا ہے۔

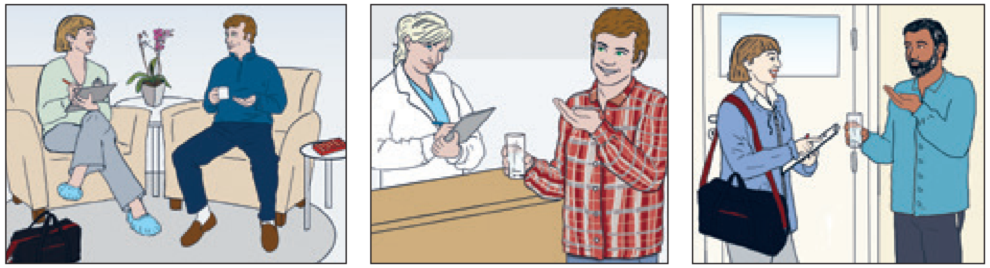
سر میں درد

ٹی بی کی روک تھام کرنے والی ادویات لینے والے کچھ مریضوں کو سر میں درد ہوتی ہے۔ اگر آپ کو ایسی سردرد ہو تو دوائیاں لینے کا وقت تبدیل کرنے سے فائدہ ہو سکتا ہے۔ اگر آپ سردرد کیلئے درد کم کرنے والی ادویات لینا چاہتے ہوں تو آپ کو پہلے اپنے ڈاکٹر سے اس بارے میں بات کرنی چاہیئے۔

تھکن اور سستی

دوائیوں کے ضمنی اثر کے طور پر تھکن اور سستی ہونا بھی ممکن ہے۔ اگر آپ کو ایسے ضمنی اثرات کا سامنا ہو تو آپ صبح کی بجائے رات کو سونے سے پہلے دوائیاں لینے کی کوشش کر سکتے ہیں۔ اس طرح کچھ لوگوں کے مسائل کم ہو سکتے ہیں۔

علاج کے انتظامات آپ کی روزمرہ کی زندگی کے مطابق کیے جائیں گے۔ ہیلتھ ورکرز آپ کے گھر آ کر دوائیں پہنچا سکتے ہیں، یا DOT کا انتظام مختلف طریقے سے کیا جا سکتا ہے۔ بسا اوقات، ہیلتھ ورکر کے ساتھ ویڈیو گفتگو کے دوران دوائیں لی جا سکتی ہیں۔ اپنے ٹی بی کوآرڈینیٹر سے اس بارے میں بات کریں کہ علاج کا کون سا انتظام آپ کے لیے موزوں ہے۔



اگر علاج کے عرصے میں آپ کے حالات یا ضروریات بدل جائیں تو آپ علاج کےانتظام میں تبدیلی کیلئے کہہ سکتے ہیں۔

ٹی بی کی روک تھام کرنے والی دوا دوسری دوائیوں کے اثر میں فرق ڈال سکتی ہے؟

ٹی بی کی ادویات کی وجہ سے دوسری دوائیوں کا اثر کم ہو سکتا ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ آپ اپنے ڈاکٹر کو ان سب دوسری دوائیوں کے بارے میں بتائیں جو آپ لے رہے ہیں۔

جب آپ rifampicin نامی دوائی لے رہے ہوں تو مانع حمل گولیاں (p-piller) حمل ٹھہرنے سے بچاؤ نہیں کر پاتیں

اس لیے rifampicin لینے کے عرصے میں آپ کیلئے دوسری مانع حمل تدابیر استعمال کرنا ضروری ہے (جیسے کنڈوم یا رحم میں رکھا جانے والا spiral)۔

دوائی کے ضمنی اثرات۔

بعض اوقات ٹی بی کی روک تھام کرنے والی ادویات کے ضمنی اثرات ظاہر ہو سکتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ دوائیاں جب ٹی بی بیکٹیریا کے خلاف جنگ کر رہی ہوتی ہیں تو ساتھ ہی جسم کے دوسرے حصوں میں ان کا ایسا اثر ہو سکتا ہے جو ہم نہیں چاہتے۔ اس حصے میں آپ ضمنی اثرات کے بارے میں مزید پڑھ سکتے ہیں اور جان سکتے ہیں کہ ان اثرات کو کم کرنے کیلئے آپ کیا کر سکتے ہیں۔

مختلف مریض دوائیوں پر مختلف ردّ عمل ظاہر کرتے ہیں۔ **زیادہ تر کو علاج کے دوران کوئی مسئلہ نہیں ہوتا** لیکن کچھ لوگوں کو ضمنی اثرات کا سامنا ہو سکتا ہے۔ جب جسم ادویات کا عادی ہو جائے تو ضمنی اثرات عام طور پر دو - چار ہفتوں کے بعد کم ہو جاتے ہیں ۔ بعض دفعہ ضمنی اثرات بالکل غائب ہو جاتے ہیں۔

شدید ضمنی اثرات شاذونادر ہی ہوتے ہیں تاہم ایسے اثرات ہونا ممکن ہے۔ اس لیے یہ اہم ہے کہ آپ اپنے ڈاکٹر، ٹی بی کوآرڈینیٹر یا گھر پر آنے والی نرس کو ان سب تکلیفوں یا ضمنی اثرات کے بارے میں بتائیں جن کا آپ کو سامنا ہو۔

بہت کم صورتوں میں ٹی بی کی ادویات کی وجہ سے جگر کا ورم (ہیپا ٹائٹس) ہو سکتا ہے۔ علاج کے دوران آپ کو اس لیے خون کے کئی ٹیسٹ کرانے پڑیں گے کہ آپ کا ڈاکٹر یہ جان سکے کہ آپ کا جگر ادویات کو کس حد تک برداشت کر رہا ہے۔ بہت کم صورتوں میں یہ ضروری ہو سکتا ہے کہ علاج ختم کر دیا جائے یا وقفہ کیا جائے۔

اگر آپ کی آنکھوں کا سفید حصہ پیلا پڑ جائے، آپ کو پیٹ میں شدید درد ہو ، شدید متلی ہو، الٹیاں آئیں، بہت سستی ہو یا جسم کے زیادہ حصے پردانے یا سرخی ظاہر ہو تو **فوری طور پر اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کریں**۔

شراب: ٹی بی کی روک تھام کرنے والی ادویات اور شراب، دونوں کی تحلیل اور جزو بدن بننے ("ہضم ہونے") کا عمل جگر میں ہوتا ہے۔ اگر آپ ٹی بی کی روک تھام کرنے والی ادویات لینے کے عرصے میں شراب پیئں تو جگر کو نقصان پہنچنے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ اس لیے اگر آپ شراب پینا چاہتے ہوں تو آپ کو اس بارے میں اپنے ڈاکٹر سے بات کرنی چاہیئے۔

درد کم کرنے والی ادویات: درد کم کرنے والی ادویات کی بعض قسمیں (پیراسیٹامول والی ادویات) کی تحلیل بھی جگر میں ہوتی ہے۔ اگر آپ کو درد کم کرنے والی ادویات لینے کی ضرورت ہو تو ڈاکٹر سے مشورہ کرنا ضرو ری ہے کہ آپ یہ ادویات کتنی مقدار میں لے سکتے ہیں۔

یہ اہم ہے آپ اپنی دوائی لینا جاری رکھیں چاہے ضمنی اثرات کی وجہ سے آپ کی طبیعت خراب ہو۔ '

عام ضمنی اثرات

اس حصے میں ہم جن ضمنی اثرات کا ذکر کریں گے، وہ نا خوشگوارتو ہوتے ہیں لیکن خطرناک نہیں ہیں۔ ہم اس بارے میں مریضوں اور طبی کارکنوں کے مشورے بھی پیش کریں گے کہ زیادہ خرچ کیے بغیر ان ضمنی اثرات کو کیسے دور کیا جائے۔ ان مشوروں پر عمل کرنا محفوظ ہے اور ان سے ٹی بی کی ادویات کے اثر میں فرق نہیں آتا۔ اگر ان مشوروں سے فائدہ نہ ہو تو اپنے ٹی بی کوآرڈینیٹر، ڈاکٹر یا گھر پر آنے والی نرس سے بات کریں۔

ٹی بی کی ادویات کے عام ترین ضمنی اثرات یہ ہیں:

- متلی
- سرخ پیشاب
- ہاضمے کے مسائل (پیٹ میں درد، سخت پاخانہ، نرم پاخانہ)
- خارش اور دانے/جلد پر سرخی
- بخار
- جوڑوں اور جسم میں درد اور سوجن
- ہاتھوں اور پیروں کا سُنّ ہونا اور سوئیاں چبھنا
- تھکن اور سستی
- سر میں درد

ٹی بی کے بیکٹیریا کی چھوت کن لوگوں کو لگ سکتی ہے؟

جو لوگ پھیپھڑوں میں چھوتی ٹی بی رکھنے والے کسی شخص کے ساتھ **لمبا عرصہ قریبی میل جول** رکھیں، انہیں ٹی بی کا بیکٹیریا لگنے کا خطرہ ہوتا ہے۔ یہ بیکٹیریا آسانی سے نہیں لگتا لہٰذا عام طور پر یہی ہوتا ہے کہ لوگوں کو اپنے گھر میں رہنے والے کسی شخص سے چھوت لگتی ہے یا کسی اور ایسے شخص سے جس کے ساتھ لمبا عرصہ ان کا قریبی واسطہ رہا ہو۔ **کسی ایسے شخص سے چھوت لگنا ممکن نہیں ہے جو دو ہفتے ٹی بی کی مؤثر ادویات لے چکا ہو۔**

دنیا کے سب ملکوں میں ٹی بی کے مریض پائے جاتے ہیں لیکن ایشیا، افریقہ، لاطینی امریکہ اور مشرقی یورپ میں ٹی بی سب سے زیادہ عام ہے۔ اس لیے جن لوگوں کا تعلق ان علاقوں سے ہے، ان میں ٹی بی کی چھوت موجود ہونے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔

بی سی جی حفاظتی ٹیکا لگوانے کے باوجود انسان کو ٹی بی بیکٹیریا لگ سکتا ہے۔ بی سی جی حفاظتی ٹیکا بچوں کو ٹی بی کی خطرناک قسموں سے محفوظ رکھتا ہے لیکن ٹی بی بیکٹیریا لگنے کے خلاف مؤثر تحفظ فراہم نہیں کرتا۔

بہت سے لوگ ٹی بی سے ڈرتے کیوں ہیں؟

ٹی بی کی چھوت اور ٹی بی کے مرض کا خوف عام طور پرکم علمی کی وجہ سے ہوتا ہے۔ بہت سے لوگوں کو چھوت اور مرض کے بارے میں کافی علم نہیں ہوتا اور وہ چھوت لگنے اور مرض میں مبتلا ہونے کے فرق کو نہیں جانتے۔

صحیح علم نہ ہونے کی وجہ سے خوف اور تعصّب پیدا ہوتا ہے۔ اس کے نتیجے میں بہت سے لوگ اس شخص سے دور رہتے ہیں جسے ان کے خیال میں ٹی بی ہو۔ ممکن ہے یہ لوگ اس شخص کے ساتھ بات کرنے یا کھانے پینے سے ڈرتے ہوں کیونکہ انہیں چھوت لگنے کا خوف ہوتا ہے۔ دوسروں کیلئے یہ سمجھنا مشکل ہو سکتا ہے کہ جو شخص ٹی بی کی روک تھام کیلئے علاج کروا رہا ہے، وہ نہ تو ٹی بی کا مریض ہے اور نہ ہی دوسروں کو چھوت منتقل کر سکتا ہے۔ جب لوگوں کو ٹی بی کے بارے میں معلومات ہوں اور انہیں پتہ ہو کہ ٹی بی کی چھوت کیسے لگتی ہے تو وہ خود کو محفوظ محسوس کرتے ہیں۔

آپ دوسروں کو یہ بتانے کے پابند نہیں ہیں کہ آپ ٹی بی کی روک تھام کیلئے علاج کروا رہے ہیں۔

ٹی بی کی روک تھام کیلئے علاج کروانے والے لوگ ٹی بی میں مبتلا نہیں ہوتے۔ لہٰذا ان سے دوسروں کو چھوت نہیں لگ سکتی۔

ٹی بی کی روک تھام کیلئے علاج کیسے کیا جاتا ہے؟

اگر آپ انسدادیِ علاج لینے کا انتخاب کرتے ہیں، تو آپ کے لیے علاج کا منصوبہ تیار کیا جائے گا۔ منصوبہ آپ کے تعاون سے عام طور پر اس میٹنگ کے دوران تیار کیا جائے گا جہاں آپ اور آپ کا ٹی بی کوآرڈینیٹر حصہ لیتے ہیں۔ بسا اوقات، ہسپتال کا ڈاکٹر اور میونسپل ہیلتھ سروس کا کوئی فرد بھی حصہ لیتے ہیں۔ آپ کے علاج شروع کرنے سے پہلے میٹنگ کی جائے گی۔ آپ کو اس بارے میں اطلاع دی جائے گی کہ علاج کے دوران کس سے رابطہ کرنا ہے یا سوال پوچھنا ہے۔

علاج کا منصوبہ بنانے کیلئے میٹنگ

اگر آپ چاہیں تو آپ میٹنگ میں اپنے گھر کے کسی شخص یا کسی دوست کو ساتھ لا سکتے ہیں۔ اگر ضرورت ہو تو آپ کو مترجم حاصل کرنے کا بھی حق ہے۔ عملۂ صحت مترجم کا بندوبست کرتا ہے۔

انسدادی علاج کی مدت عام طور پر تقریباً تین ماہ ہوتی ہے، لیکن بسا اوقات آپ کو زیادہ طویل عرصے تک دوائیں لینی پڑتی ہیں۔ سب سے عام یہ ہے کہ دن میں ایک بار یا ہفتے میں ایک بار دوائیں لی جائیں۔ علاج کے یہ اختیارات برابر اور مساوی طور پر اچھے ہوتے ہیں۔ ڈاکٹر/ٹی بی کوآرڈینیٹر آپ سے اس بارے میں بات کریں گے کہ کون سا علاج آپ کے لیے سب سے زیادہ موزوں ہے۔ آپ کو بتایا جائے گا کہ آپ دوائیں کھانے کے ساتھ لیں گے یا اس کے بغیر۔ عام طور پر، آپ کو تقریباً دو ہفتوں کے بعد، اور دوبارہ چھ ہفتوں کے بعد بلڈ ٹیسٹ کرانے کے لیے کہا جائے گا۔

کچھ مریضوں کو دوائیاں دے کر بھیج دیا جاتا ہے تاکہ وہ خود دوائیاں لیتے رہیں۔ جبکہ کچھ مریضوں کے علاج کا انتظام یوں ہوتا ہے کہ ہر روز ایک طبی کارکن آ کر انہیں دوائیاں دیتا ہے۔ اسے DOT یعنی direkte observert terapi کہا جاتا ہے۔ کچھ مریضوں کو شروع میں DOT استعمال کرایا جاتا ہے اور علاج کا باقی عرصہ وہ خود دوائیاں لیتے ہیں۔

DOT کے بغیر علاج

جن مریضوں کو خود دوائی لینی ہو، بالعموم ایک ایک ہفتے کی دوائیاں ان کے حوالے کی جاتی ہیں۔ کچھ لوگ سمجھتے ہیں کہ خود دوائی لینا بہت آسان ہے لیکن کبھی کبھی انسان کیلئےدوائی لینا یاد رکھنا مشکل ہوتا ہے۔ بہتر ہو گا کہ آپ الارم لگا کر یا پرچی پر نوٹ لکھ کر رکھیں کہ آپ کو کب دوائی لینی ہے۔ اگر آپ کو کوئی سوال پوچھنا ہو یا آپ کو پورا یقین نہ ہو کہ آپ صحیح طریقے سے دوائی لے رہے ہیں تو ٹی بی کوآرڈینیٹر یا اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

DOT کے ساتھ علاج

DOT کا طریقہ مریضوں کو علاج کے عرصے میں مدد دینے کیلئے استعمال کیا جاتا ہے اور اس طرح علاج کی تکمیل بھی یقینی ہو جاتی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ ہر روز دوائی لینے کو آپ کا جی نہ چاہے، خاص طور پر اگر آپ کو ضمنی اثرات پیش آ رہے ہوں۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ آپ دوائی لینا ہی بھول جائیں۔ علاج کے مؤثر ہونے کیلئے ضروری ہے کہ ہر روز دوائی لی جائے اور پورا علاج مکمل کیا جائے۔ DOT کے ذریعے طبی کارکن دوائی کے اثرات پر بھی نگاہ رکھ سکتا ہے۔ طبی کارکن آپ کو علاج کے دوران مشورے بھی دے سکتا ہے اور بتا سکتا ہے کہ اگر کوئی ضمنی اثرات پیش آئیں تو انہیں کیسے کم کیا جائے۔

کیا ٹی بی کا بیکٹیریا رکھنے والے سب لوگوں کو روک تھام کیلئے علاج کروانا چاہیئے؟

نہیں، صرف ان لوگوں کو علاج کروانا چاہیئے جن کے آئندہ بیمار ہونے کا خاص خطرہ ہو۔ جن لوگوں کو یہ علاج کروانے کا مشورہ دیا جاتا ہے، وہ بنیادی طور پر یہ لوگ ہیں:

- بچے اور نوجوان
- کمزور مدافعتی نظام رکھنے والے افراد
- مدافعتی نظام کو کمزور کرنے والی ادویات لینے والے افراد
- بعض دوسرے امراض میں مبتلا افراد (جیسے ذیابیطس، گردوں کی خرابی)
- HIV پازیٹو افراد
- جن افراد کو اس بیکٹیریا کی چھوت لگے دو سال سے کم عرصہ گزرا ہو

ان لوگوں کے معاملے میں ممکن ہے کہ ان کا مدافعتی نظام اتنا کمزور ہو کہ بیکٹیریا بیدار ہو جائیں اور ٹی بی لاحق ہو جائے۔ لہذا ڈاکٹر اکثر ان سب افراد کو روک تھام کی غرض سے ٹی بی کی ادویات لینے کا مشورہ دیتا ہے جن کا تعلق ان میں سے ایک یا کئ گروپوں سے ہو۔ یہ بات خاص طور پر اس صورت میں درست ہے جب بیکٹیریا لگے ہوئے دو سال سے کم عرصہ گزرے ہونے کا امکان غالب ہو۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ بیکٹیریا لگنے کے بعد پہلے دو سالوں میں ٹی بی لاحق ہونے کا خطرہ سب سے زیادہ ہوتا ہے۔

بعض دفعہ کسی ایسے شخص کو بھی روک تھام کیلئے ادویات لینے کا مشورہ دیا جاتا ہے جس کا تعلق اوپردیئے گئے گروپوں میں سے کسی گروپ سے نہ ہو۔ اور بعض دفعہ اوپر دیے گئے گروپوں میں سے ایک گروپ سے تعلق ہونے کے باوجود کسی شخص کو روک تھام کیلئے ادویات لینے کا مشورہ نہیں دیا جاتا۔ ہر کیس میں ڈاکٹر فیصلہ کرتا ہے کہ ایک شخص کو روک تھام کیلئے علاج کروانے کا مشورہ دیا جائے یا نہیں۔ ڈاکٹر ایک شخص کی صحت اور صورتحال پر مجموعی غور کر کے مشورہ دیتا ہے۔

کچھ لوگ جن میں بیکٹیریا تو موجود ہو لیکن جنہیں روک تھام کیلئے علاج کا مشورہ نہ دیا جائے، انہیں اس کی بجائے ایک مخصوص عرصہ باقاعدگی سے ڈاکٹر سے معائنے کروانے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ معائنوں کے ذریعے ڈاکٹر اس شخص کی صحت کو نگاہ میں رکھ سکتا ہے۔ اگر بیکٹیریا کی وجہ سے ٹی بی لاحق ہو جائے تو ڈاکٹر کو پتہ چل جاتا ہے اور وہ فوری علاج شروع کرنے کا بندوبست کر سکتا ہے۔

اگر کسی شخص میں ٹی بی کی علامات ظاہر ہوں تو اس کیلئے فوری طور پر ڈاکٹر سے رابطہ کرنا ضروری ہے بجائے اس کے کہ وہ اگلے معائنے کے وقت کا انتظارکرتا رہے۔

ٹی بی کی علامات یہ ہیں:

- 2–3 ہفتے یا اس سے زیادہ مدّت کھانسی رہے۔
- بھوک ختم ہو جائے۔
- وزن کم ہو جائے (انسان دبلا ہو جائے)
- کمزوری اور تھکن محسوس ہو۔
- کچھ عرصہ بخار چلتا رہے۔
- رات کو پسینہ آئے۔
- گردن، بغلوں میں یا پیٹ اور ران کے درمیانی اندرونی حصے میں سوجن یا گلٹی۔

عام طور پر ٹی بی پھیپھڑوں میں پائی جاتی ہے لیکن یہ جسم کے دوسرے اعضا میں بھی پائی جا سکتی ہے۔ صرف پھیپھڑوں کی ٹی بی چھوت کے ذریعے پھیل سکتی ہے۔

ٹی بی کی روک تھام کیلئے علاج آپ کی آزادانہ مرضی پر منحصر ہوتا ہے۔ اگر آپ روک تھام کیلئے علاج کروانے کا فیصلہ کرتے ہیں تو پورا علاج مکمل کرنا انتہائی اہم ہے۔

کیا ٹی بی کی روک تھام کیلئے علاج مکمل کرنے کے باوجود مجھے زندگی میں کبھی ٹی بی ہو سکتی ہے؟

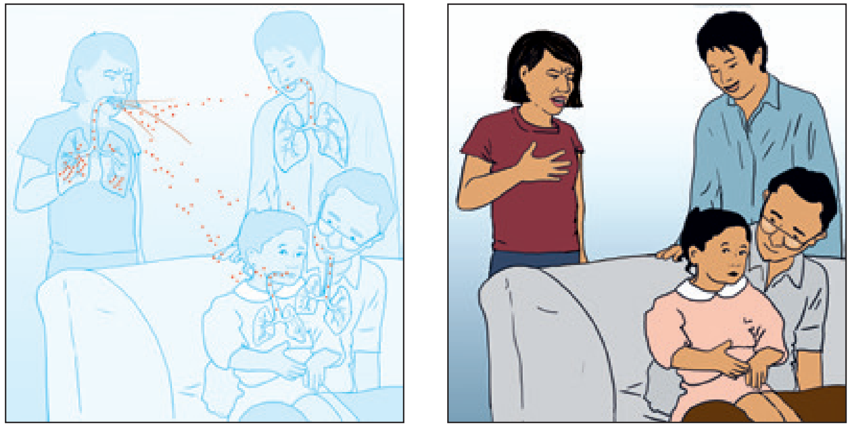
ٹی بی کی روک تھام کیلئے علاج آئندہ زندگی میں ٹی بی لاحق ہونے کا خطرہ کم کرتا ہے لیکن اس کے خلاف کوئی ضمانت نہیں دیتا۔ اندازہ ہے کہ یہ علاج آگے چل کر ٹی بی لاحق ہونے کے خطرے کو نصف سے بھی کم کر دیتا ہے۔

آپ کے علاج مکمل کرنے کے بعد بھی آپ کے جسم میں ٹی بی کے چند بیکٹیریا باقی رہ سکتے ہیں۔ شاذونادر ایسا ہو سکتا ہے کہ یہ بیکٹیریا بعد میں کسی وقت بیدار ہو کر آپ کو ٹی بی میں مبتلا کر دیں۔

اس کے علاوہ یہ بھی ممکن ہے کہ انسان کو دوبارہ ٹی بی بیکٹیریا کی چھوت لگ جائے۔ روک تھام کیلئے علاج صرف ان بیکٹیریا پر اثر کرتا ہے جو علاج کے وقت پہلے سے جسم میں موجود ہوں، لہذا یہ علاج نئے سرے سے بیکٹیریا لگنے سے نہیں بچاتا اور شاید آپ آئندہ زندگی میں "نئے" بیکٹیریا کی وجہ سے ٹی بی میں مبتلا ہو جائیں۔ یعنی روک تھام کیلئے علاج کروانے سے آپ میں ٹی بی کے خلاف مدافعت پیدا نہیں ہوتی۔

ٹی بی کے بیکٹیریا کی چھوت کیسے لگتی ہے؟

ٹی بی کے بیکٹیریا باریک قطروں کے ذریعے ہوا میں پھیلتے ہیں (اتنے چھوٹے قطرے جو دکھائی نہیں دیتے)۔ جب ہم کھانستے، چھینکتے یا بات کرتے ہیں توپھیپھڑوں سے خارج ہونے والے قطرے ناک اور منہ کے راستے باہر ہوا میں پہنچ جاتے ہیں۔ جس شخص کے پھیپھڑوں میں چھوتی ٹی بی ہو، اس کے ناک اور منہ سے خارج ہونے والے قطروں میں ٹی بی بیکٹیریا موجود ہوتے ہیں۔ جب دوسرے لوگ سانس کے ذریعے یہ ہوا جسم میں لے جائیں تو ٹی بی بیکٹیریا رکھنے والے کچھ قطرے اس طرح ان کے پھیپھڑوں میں داخل ہو سکتے ہیں۔



ہوا میں موجود بیکٹیریا کو سانس کے راستے اندر لے جانے کی وجہ سے ٹی بی کی چھوت لگتی ہے۔

فہرست

ٹی بی کی روک تھام کیلئے علاج سے کیا مراد ہے؟ 3

اس کا کیا مطلب ہے کہ ٹی بی کا بیکٹیریا (جرثومہ) تو جسم میں موجود ہے لیکن انسان بیمار نہیں؟ 3

ان لوگوں کو ٹی بی کی ادویات کیوں دی جاتی ہیں جنہیں ٹی بی نہیں ہے؟ 3

کیا ٹی بی کا بیکٹیریا رکھنے والے سب لوگوں کو روک تھام کیلئے علاج کروانا چاہیئے؟ 4

کیا ٹی بی کی روک تھام کیلئے علاج مکمل کرنے کے باوجود مجھے زندگی میں کبھی ٹی بی ہو سکتی ہے؟ 5

ٹی بی کے بیکٹیریا کی چھوت کیسے لگتی ہے؟ 5

ٹی بی کے بیکٹیریا کی چھوت کن لوگوں کو لگ سکتی ہے؟ 6

بہت سے لوگ ٹی بی سے ڈرتے کیوں ہیں؟ 6

ٹی بی کی روک تھام کیلئے علاج کیسے کیا جاتا ہے؟ 6

دوائی کے ضمنی اثرات۔ 8

ٹی بی کی روک تھام کیلئے علاج سے کیا مراد ہے؟

ٹی بی کی روک تھام کیلئے علاج سے مراد ان افراد کا ڈاکٹری علاج ہے جو صحتمند ہوں لیکن جن کے جسم میں ٹی بی(ٹیوبرکلوسز یعنی تپدق) کا بیکٹیریا موجود ہو ۔ علاج کا مقصد یہ خطرہ کم کرنا ہے کہ بیکٹیریا کی موجودگی کی وجہ سے آگے چل کران افراد کو ٹی بی ہو سکتی ہے۔

جن افراد کو ٹی بی کی روک تھام کیلئے علاج مہیا کیا جاتا ہے، وہ ٹی بی میں مبتلا نہیں ہوتے اور نہ ہی وہ کسی اور کو ٹی بی کی چھوت لگانے کا باعث بن سکتے ہیں۔

اس کا کیا مطلب ہے کہ ٹی بی کا بیکٹیریا تو جسم میں موجود ہے لیکن انسان بیمار نہیں؟

جن لوگوں کو ٹی بی کے بیکٹیریا کی چھوت لگ چکی ہو، ان میں سے زیادہ تر کے جسم میں بیکٹیریا خفتہ پڑے رہتے ہیں یعنی "سوئے" رہتے ہیں۔ جتنی دیر بیکٹیریا سوئے ہوئے ہوں، آپ کو ٹی بی لاحق نہیں ہوتی۔ جسم کا مدافعتی نظام یہ دھیان رکھتا ہے کہ بیکٹیریا "بیدار نہ ہوں" اور آپ صحتمند ہی رہیں۔ عام طور پر ٹی بی بیکٹیریا ساری زندگی جسم میں موجود رہنے کے باوجود انسان ٹی بی کی بیماری میں مبتلا نہیں ہوتا۔

بہت سے لوگوں کے جسم میں ٹی بی کے سوئے ہوئے بیکٹیریا موجود ہوتے ہیں: عالمی ادارہ صحت کا اندازہ ہے ک ہ دنیا کی آبادی کے تقریبا ایک چوتھائی حصے میں یہ بیکٹیریا موجود ہیں۔ ان میں سے ایک چھوٹی سی تعداد کے قریب ایٔک میں سے دس افراد کو ٹی بی کی بیماری لاحق ہوتی ہے۔

ٹی بی بیکٹیریا کی موجودگی کے باوجود ٹی بی کی بیماری نہ ہونے کو خفتہ ٹی بی (latent tuberkulose) یا خفتہ ٹی بی انفیکشن latent tuberkuloseinfeksjon (LTBI) کا نام دیا جاتا ہے۔

جس شخص کو خفتہ ٹی بی ہو:

- وہ ٹی بی میں مبتلا نہیں ہوتا اور دوسروں تک اس بیکٹیریا کی چھوت نہیں پہنچا سکتا۔
- (Mantoux) جلد کے ٹیسٹ یا خون کے ٹیسٹ سے اس شخص کے جسم میں سوئے ہوئے ٹی بی بیکٹیریا کی موجودگی کا پتہ چلتا ہے۔
- اس کے تھوک (sputum یا ekspektorat) کا نمونہ نیگیٹو آتا ہے یعنی اس سے کسی غیرمعمولی بات کا پتہ نہیں چلتا۔

ان لوگوں کو ٹی بی کی ادویات کیوں دی جاتی ہیں جنہیں ٹی بی نہیں ہے؟

یہ خطرہ کم کرنے کیلئے کہ لوگوں کے جسم میں ٹی بی کے سوئے ہوئے بیکٹیریا آئندہ کبھی بیدار ہو کر انہیں بیمار نہ کر دیں۔ یہ ادویات جسم میں سوئے ہوئے ٹی بی بیکٹیریا کو ہلاک کر دیتی ہیں۔

یعنی یہ ادویات مستقبل میں انسان کو اس بیماری کے لاحق ہونے کا خطرہ کم کرنے کیلئے بھی دی جاتی ہیں۔ روک تھام کا مطلب ہے ‹ہونے سے بچانا›۔ اسی لیے اس علاج کو روک تھام کیلئے علاج کہا جاتا ہے۔

LHL Internasjonal

FHI
Folkehelseinstituttet

ٹی بی کی روک تھام کیلئے علاج سے کیا مراد ہے؟

URDU