



بیپاٹاٹس کن چیزوں سے ہو سکتا ہے؟

بیپاٹاٹس
بی، ہی، ڈی
جلد، خون اور طبوتوں
کے ذریعے

عام طور پر
ان وائرس سے
ان کے علاوہ

بیپاٹاٹس
اے، ای
کھانے کے
ذریعے

- کچھ دسرے وائرس EBV, CMV، دیگر جرثومے اور کیڑے
- الکول، کیمیکلز، دواوں میں بہت زیادہ مقدار میں پیراستاں مول، ٹی بی اور مرگی کی کچھ دواں میں، ایڈز کی دوا، منجھ محل
- دواں میں، کچھ اینٹی بائیکاٹس
- جگر پر چکنائی
- metabolic اور autoimmune جینیاتی وجوہات
- جگر کی نایلوں کی پیدائشی خرابی
- خون کی فراہمی اچانک کم ہونے سے بھی بیپاٹاٹس یا جگر کی سوچش ہو سکتی ہے۔

پاکستان اسلامک میڈیکل ایسوی ایشن (پیما)

پیما سکریٹ: 12-شیلما سینٹر، 8-F مرکز، اسلام آباد فون 051-2261943

www.pima.org.pk info@pima.org.pk PIMAOfficial

جگر پر چکنائی کی وجہ سے جو بیپاٹاٹس ہوتا ہے، اس سے بچنے کے لیے کیا کیا جاسکتا ہے؟

- رسول اللہ ﷺ کی ہدایت کے مطابق بسیار خوری سے بچیں۔
- معدے کے صرف ایک تہائی کو کھانے سے بھریں۔
- دن میں بار بار نہ کھائیں۔
- بہت مرغن اور تی ہوئی چیزیں کم کر دیں۔
- اسلام کو صحیت اور جفا کش لوگ پسند ہیں جو مشکل برداشت کر سکیں۔ تن آسانی اور عیش کو شیخ سے بچیں۔
- جسمانی محنت والے کام کریں۔
- اپنے وزن کو معیار پر لانے کے لیے ڈیٹا لائن بنائیں۔ اور قوت ارادی کو مضبوط رکھیں۔

حجام، بیوی پارلر، سیلووز والوں، جلد پر کوئی کام کرنے والوں
ختنہ یا چھوٹی جراحت کرنے والوں کے لیے پیغام

- اپنے اوزار و آلات کی صفائی کا خیال رکھیں۔
- انہیں جراثیم سے پاک رکھیں۔
- جہاں نئے آلات استعمال کرنا ہوں، وہ کریں۔
- دوسروں کو نقصان پہنچانے کے لگانا سے بچیں۔ رسول اللہ ﷺ کی ہدایت کے مطابق
- دوسروں کے لیے وہ پسند کریں جو اپنے لیے پسند کرتے ہیں۔
- دین خیر خواہی کا نام ہے اور انسانوں میں بہترین وہ ہے جو لوگوں کو نفع پہنچانے والا ہے۔

صحت اللہ تعالیٰ کی نعمت ہے جس کی حفاظت اور استعمال کے متعلق سوال کیا جائے گا۔ یا ایک امانت ہے جس میں خیانت نہیں ہونا چاہیے۔ نبی کریم ﷺ نے فرمایا: بے شک تمہارے بدن کا کچھ تم پرحق ہے (بخاری)۔ مزید فرمایا: دوستیں ایسی ہیں (جن کی نادری کر کے) اکثر لوگ نقصان میں رہتے ہیں، صحت اور فرا غلت (بخاری)۔

صحت برقرار رکھنے کی دعا

اللّٰهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الصِّحَّةَ وَالْعِفَّةَ وَالْأَمَانَةَ وَحُسْنَ الْخُلُقِ وَالرِّضَا بِالْقُدْرَ
اے اللہ تعالیٰ آپ سے مأگتا ہوں صحت اور تندرستی، اور پاکداری اور امانت، اور حسن اخلاق اور تقدیر پر راضی رہنا۔ (بیانی)



پاکستان اسلامک میڈیکل ایسوی ایشن (پیما)

کاشعبہ عوایی آگاہی برائے صحت

عوام الناس سے رابطے کے ذریعے، جسمانی روحاںی ذہنی نفسیاتی اور معاشرتی میجانی
کے جذبے کے ساتھ ایک صحت مند معاشرے کی تکمیل کے لیے کوشش ہے۔

جن افراد کے ساتھ ان میں سے کوئی بے احتیاطی ہوئی ہے یا خطرے کا امکان ہے، انہیں ڈاکٹر سے پوچھ کر اپنے بیپاٹاٹس بی اور سی کے ٹسٹ کرنا چاہیے۔ خصوصاً دورانِ ممل، کسی جراحت سے پہلے، جن مرضیوں کا ڈالنسر ہوتا ہو یا بار بار خون چڑھتا ہو، طبی اور نیم طبی عملہ کے افراد کو ٹسٹ کرنا چاہیے۔

گھر کے کسی فرد کو یہ بیماری ہے تو باقی افراد اپنے ٹسٹ کرنا کے اسکریننگ کروائیں اور پھر ڈاکٹر کے مشورے سے حفاظتی طیکے یا اعلان کا اہتمام کریں۔

اگر بیپاٹاٹس بی یا سی ٹیسٹ میں شبہ آجائے تو کیا کریں؟

- مستند ماہر ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ ان کے علاج موجود ہیں۔
- پاکستان میں ضلع اور تحریک ہیڈر کوارٹر، پتالوں میں منت ٹیسٹ اور علاج کی سہولت موجود ہے۔
- اس کے علاوہ بھی ایسے ادارے موجود ہیں جو بیپاٹاٹس کا مفت علاج کرتے ہیں۔

جن افراد کو ارzel بیپاٹاٹس بی اور سی ہے، وہ کیا احتیاطیں کریں؟

- وہ خون نہ دیں۔ کہیں زخم لگ جائے یا خون لکھنے تو کسی کو لگنے نہ دیں اور صاف کر لیں۔
- اپناریزر، بلیڈ بالیاں، برش، تولیدہ و مسرول کو نہ دیں۔
- اپنے تمام ڈاکٹر، خصوصاً سرجن، دانتوں کے یا جلد کے ڈاکٹر کو پنے مرض سے آگاہ کریں۔
- اپنی بیماری کا کارڈ اپنے ساتھ رکھیں۔
- بیپاٹاٹس سی والی ماں تیکھیں کے بعد علاج کے چھ ماہ مکمل ہونے تک حمل موخر کر دے۔
- بیپاٹاٹس اے والے مریض یہ قان ظاہر ہونے کے 3 ہفتے بعد تک دوسروں کے لیے کھانا نہ بنائیں۔

وارzel بیپاٹاٹس کے ساتھ رہنے والے کیا رویہ رکھیں؟
کیا ایسے مریضوں سے دور رہیں؟

- مریض سے فرط نہ کریں۔ ان کا الگ نہ کریں۔
- عام انسانوں کی طرح میں جول رکھیں۔

ان کے ساتھ رہنے اور کھانے پینیں میں حرج نہیں ہے۔

بیپاٹاٹس والی ماں اپنے بچے کو دودھ پلاسٹیک ہے۔ لیکن نپل پر زخم کا خیال رکھیں۔

الکول یا شراب سے بیپاٹاٹس کا کتنا خطرہ ہے؟

الکول بھی بیپاٹاٹس کی بہت بڑی وجہ ہے۔ جن ممالک میں ان وا رس کو روکنے کے لیے اقدامات کیے گئے ہیں، ان میں بیپاٹاٹس کی اہم وجہ الکول ہے۔ ہر نشہ اور چیز خر ہے اور خر حرام ہے (حدیث نبوی۔ مسلم) ایک مومن کو اپنی جسمانی صحت کے ساتھ ذہنی صحت کا بھی خیال رکھنا چاہیے اور ان دونوں وجوہات سے الکول سے بچنا چاہیے۔ اور رسول ﷺ کی ہدایت کے مطابق اس کا ایک قطہ بھی نہیں لینا چاہیے۔



کم مدتی پیپاٹائیٹس (Acute Hepatitis) کیسے ہوتا ہے؟

کم مدتی پیپاٹائیٹس (Acute Hepatitis) 6 ماہ سے کم مدت میں ٹھیک ہو جاتا ہے۔ اس کی علامات یہ ہیں:

- مریض کو پیٹ کے اوپر والے حصے میں درد ہوتا ہے، اشی یا متلی رہتی ہے، تھکن بہت زیادہ ہوتی ہے، آنکھیں پیلی ہو جاتی ہیں، پیش اپ پیلا آتا ہے اور بخار بھی ہو سکتا ہے۔
- پیپاٹائیٹس اے کم مدت ہوتا ہے اور مریض ایک مینے میں ٹھیک ہو جاتا ہے۔
- پیپاٹائیٹس بی کے تقریباً ۹۵ فیصد کیسز میں، جو خون یا جلد کے ذریعے ہوتے ہیں، کم مدتی پیپاٹائیٹس ہوتا ہے اور تین چار مینے میں ٹھیک ہو سکتا ہے۔
- پیپاٹائیٹس سی کے دل فیصد کیسز میں کم مدتی پیپاٹائیٹس ہوتا ہے۔

کیم مدتی پیپاٹائیٹس (Acute Hepatitis) بگڑ سکتا ہے؟

عموماً چند ہفتوں میں ٹھیک ہو جاتا ہے۔ لیکن کبھی بھاری، بہت کم ایسا بھی ہوتا ہے کہ fulminant hepatitis ہو جاتا ہے۔ اس میں جلد کا کام شدی یا متاثر ہونے سے

- مریض کے خون کے جنمیں مسئلہ ہو جاتا ہے اور کہیں سے خون بہنا شروع ہو جاتا ہے، یا غنوڈیگی طاری ہو کر مریض بیہوش ہو جاتا ہے۔
- Fulminant Hepatitis کامکان اس وقت ہوتا ہے جب:

- پیپاٹائیٹس بی کے ساتھ پیپاٹائیٹس ڈی ہو جائے،
- حمل کے دوران پیپاٹائیٹس ای ہو جائے،
- دواؤں سے پیپاٹائیٹس ہو،
- یا autoimmune hepatitis ہو۔

- حمل کے دوران پیپاٹائیٹس ای ہونے سے ماں کی زندگی کو خطرہ ہو سکتا ہے۔ اس کے علاوہ استھان حمل اور وقت سے پہلے ولادت ہو سکتی ہے، اور بچ کام وزن ہو سکتا ہے۔

طویل مدتی پیپاٹائیٹس کیسے ہوتا ہے؟

یرقان چھ مینے سے زیادہ رہتے تو اسے chronic hepatitis کہتے ہیں۔ یا اس مریض کو حامل مرض (carrier) کہتے ہیں۔ یا بغیر علامت کے بھی ہو سکتا ہے، پیچیدہ بھی ہو سکتا ہے اور دوسروں کو منتقل بھی ہو سکتا ہے۔

- پیپاٹائیٹس بی اوری کی سے جو جگہ کوئی سوزش ہوتی ہے، وہ چھ مینے سے زیادہ رہ سکتی ہے۔
- عرف عام میں اسے کالا یرقان کہتے ہیں۔
- پیپاٹائیٹس ڈی ان لوگوں کو ہوتا ہے جنہیں پیپاٹائیٹس بی ہوتا ہے۔

طویل مدتی پیپاٹائیٹس کیوں زیادہ خطرناک ہے؟ اس سے کیا پیچیدگی ہو سکتی ہے؟

اس میں بگڑ سکتا ہے (cirrhosis)

Cirrhosis یا بگڑ سکرنے میں بگڑ کا کام ختم ہونے لگتا ہے۔ یہ پیپاٹائیٹس سی کے کروناک کیسز کے ۳۰ فیصد مریضوں میں ہو جاتا ہے۔ اور یہ ہونے میں بیس سے تیس سال کا عرصہ لگتا ہے۔ اس عمل کو پلٹا یا نیبیں جاستا لیکن اسی حد پر ورنے کی کوشش کی جاسکتی ہے۔

بگڑ سکنے یا cirrhosis سے بگڑ کا کام متاثر ہونے کی علامات کیا ہیں؟

خواتین میں ایام بے قاعدہ ہونا اور چہرے پہ بال آنا، مرد و خواتین میں تلی بڑھنا، خون کی اٹھی ہونا، قبضن کے ساتھ کالاخون آنا، یرقان والی علامات ہونا، گردے متاثر ہونا جسم پر سوجن آنا، سانس سے بوآنا، چھلی کا سرخ ہونا، پا چھوٹوں میں کپکی اور غندوگی ہونا۔ ایسے مریضوں کو بگڑ کا سرطان بھی زیادہ ہوتا ہے cirrhosis کے کئی اثرات اور سرطان جان لیوا ثابت ہو سکتے ہیں۔

مریض کو کیا احتیاطیں کرنا چاہیں؟

قبض نہ ہونے دیں اور ہتو تو اس کی دوائیں لیں۔ جو علامات اور پردوی ہیں، ان میں سے کوئی شروع ہو تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ اس کے علاوہ بھی ڈاکٹر سے تفصیلی معاينة کرا کے ضروری چیزیں مشاً اند و سکوپی وغیرہ کر لیں۔ سگریٹ نوشی سے بچیں۔ اس سے بگڑ کے کینٹر کا امکان مزید بڑھ جاتا ہے۔

پیلیا یا یرقان ایک علامت ہے جس میں آنکھیں اور پیش اپ پیلے ہو جاتے ہیں۔ یہ پیپاٹائیٹس یعنی بگڑ کی بیماری میں بھی ہو سکتا ہے۔ اس کے علاوہ خون کی کچھ حالتیں اور بگڑ کی ربوہت میں رکاوٹ کی وجہ سے بھی ہو سکتا ہے۔ مثلاً پیدا اُشی پیلیا پیپاٹائیٹس کی وجہ سے نہیں ہوتا۔ یہ لگنے والی بیماری نہیں ہے اور پچھومن میں ٹھیک ہو جاتا ہے۔

احتیاط علاج سے بہتر ہے

کیا اوریل پیپاٹائیٹس کے لیے خانطي طیکوں کا فائدہ ہے؟

پیپاٹائیٹس اے، بی کے خانطي طیکے یا ویکسین موجود ہے۔

پیپاٹائیٹس بی کے تیکوں کا کورس کر لیں تو زندگی بھر کے لیے بچاؤ ہو جائے گا۔ ان شاء اللہ۔

پیپاٹائیٹس اے اور ای سے کیسے بچیں؟

پیپاٹائیٹس اے اور ای کھانے کے ساتھ جسم میں داخل ہوتے ہیں۔ اس لیے:

صرف پانی پیشیں۔

بزیاں، پچل دھوکر استعمال کریں۔

ٹھیلی والوں کی کٹی ہوئی چیزوں کو دھوکر خود مسالہ لگائیں۔ یا اپنے سامنے دھلوائیں۔

کھانے سے پہلے ہاتھ دھوئیں اور پھر کھانے کے سوا کسی چیز کو نہ لگائیں۔

رفح حاجت کے بعد ہاتھ صابن سے دھوئیں۔ اور پچھوں کو عادت ڈلوا کیں۔

پیپاٹائیٹس بی، سی سے کیسے بچیں؟

یہ اوریں خون، ربوہتوں، جنی عمل کے ذریعے اور جمل و زچگی کے دوران میں سے بچے میں داخل ہوتے ہیں۔ اس لیے:

- بگشناں لگوانے سے پہلے اطمینان کر لیں کہ سرخ پہلے سے استعمال شدہ نہیں۔

- صرف بہت ضروری انجشن یا ڈرپ لگوانے سے بات کر کے جہاں انجشن یا ڈرپ کے بغیر علاج ہو سکتا ہو، وہ کروائیں۔

- شیوخاہ خود کریں یا جام سے کروائیں، بلیڈ یا زیر زینا ہونا چاہیے۔

- ڈاکٹر یا کسی سے دانتوں کی صفائی کروائیں تو ازاروں کی صفائی کا اطمینان کر لیں۔ اسی طرح ختنہ اور دیگر سرجری کے لیے منتعل عمل سے رجوع کریں اور ازار کے متعلق اپنا اطمینان بھی کریں۔

- زچگی، ڈائلز، انڈ و سکوپی، جاما اور آکو پیچچے کے آلات کی صفائی کے متعلق بھی عمل سے اطمینان کر لیں۔

- میں کیوں، پیٹی ہی کیوں، جلد پر استعمال ہونے والے بیٹھی پارز اور سیلووز کے دیگر آلات، ناک کان چھیدنے اور الکلرولس (Electrolysis) والے آلات کے متعلق بھی معلوم کریں کہ وہ جراحتی سے پاک ہوں۔

- خون لگوانے کی ضرورت پیش آئے تو بدل بیک سے تصدیق شدہ خون کو لیتھنی بنا کیں۔

- جن افراد کو یہ بیماری ہے، ان کا گنگاہ اور ناخن تراش نہ استعمال کریں۔

- ہبیر وئں اور دیگر نشے سوئی کے ذریعے لیے جاتے ہیں۔ نشہ باز ایک ہی سوئی استعمال کرتے جاتے ہیں۔ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا ہے کہ ہرنہش آور چجز خمر ہے اور ہر خرم رام ہے، (مسلم) اس لیے شون سے ویسے بھی چھا چاہیے اور اس طرح سے پیپاٹائیٹس بی اوری اور دیگر بیماریوں کا امکان کئی گناہ بڑھ جاتا ہے۔

- جسم کے کسی حصے پر نام یا نقش نہ کھدا کیں یا Tattoos نہ بنوائیں۔ نبی کریم ﷺ نے جسم پر گردنے سے منع فرمایا ہے۔ (بخاری) اور اللہ تعالیٰ نے گدوانے والے پر لعنت کی ہے (بخاری)۔ اللہ تعالیٰ کی لعنت سے بچنے کے لیے اس عمل سے رکیں۔ اس سے پیپاٹائیٹس بی اوری سے بچاؤ بھی ہوتا ہے۔

- شریک حیات میں سے کسی کو پیپاٹائیٹس بی یا سی ہے تو معاف سے مشورے لے لیں۔ اپنے آپ کو عقد نکاح کے اندر تعلق نک محدود رکھیں۔ یہ گناہ سے بچاؤ کے ساتھ، محنت کے لیے بھی بہتر ہے۔

- ہم جنسیت، متعدد افراد سے جنسی تعلقات اور سیکس ورک پیپاٹائیٹس بی اوری کے پھیلا، کا بڑا ذریعہ ہیں۔ جنسی بے راہ روی سے بچیں۔ زنانے کے قریب بھی نہ پکھو! (سورۃ النبی اسرائیل ۳۲) اللہ تعالیٰ نے اپنے بنوں کو عقد نکاح کے اندر رہنے، ہم جنسیت سے بچنے، عورتوں کے ساتھ بھی غیر فطری عمل اور ماہواری کے دوران جنسی عمل سے بچنے کا حکم دیا ہے۔ ان سارے افعال سے پیپاٹائیٹس کا اہم کام بڑھ جاتا ہے۔ ناجائز ساتھی کے صحت سڑیکیت کے بجائے اصل برائی سے رکیں۔ غیر فطری اور گندے طریقوں کے بجائے فطری اور طیب طریقے اختیار کریں۔

- اپنالو تھر برش الگ رکھیں۔

- کوئی کست یا زخم ہو جائے تو اس کی صفائی کا اہتمام کریں اور اسے ڈھک کر رکھیں۔ خصوصاً کسی چیز سے نفیش لگنے کا امکان ہو۔