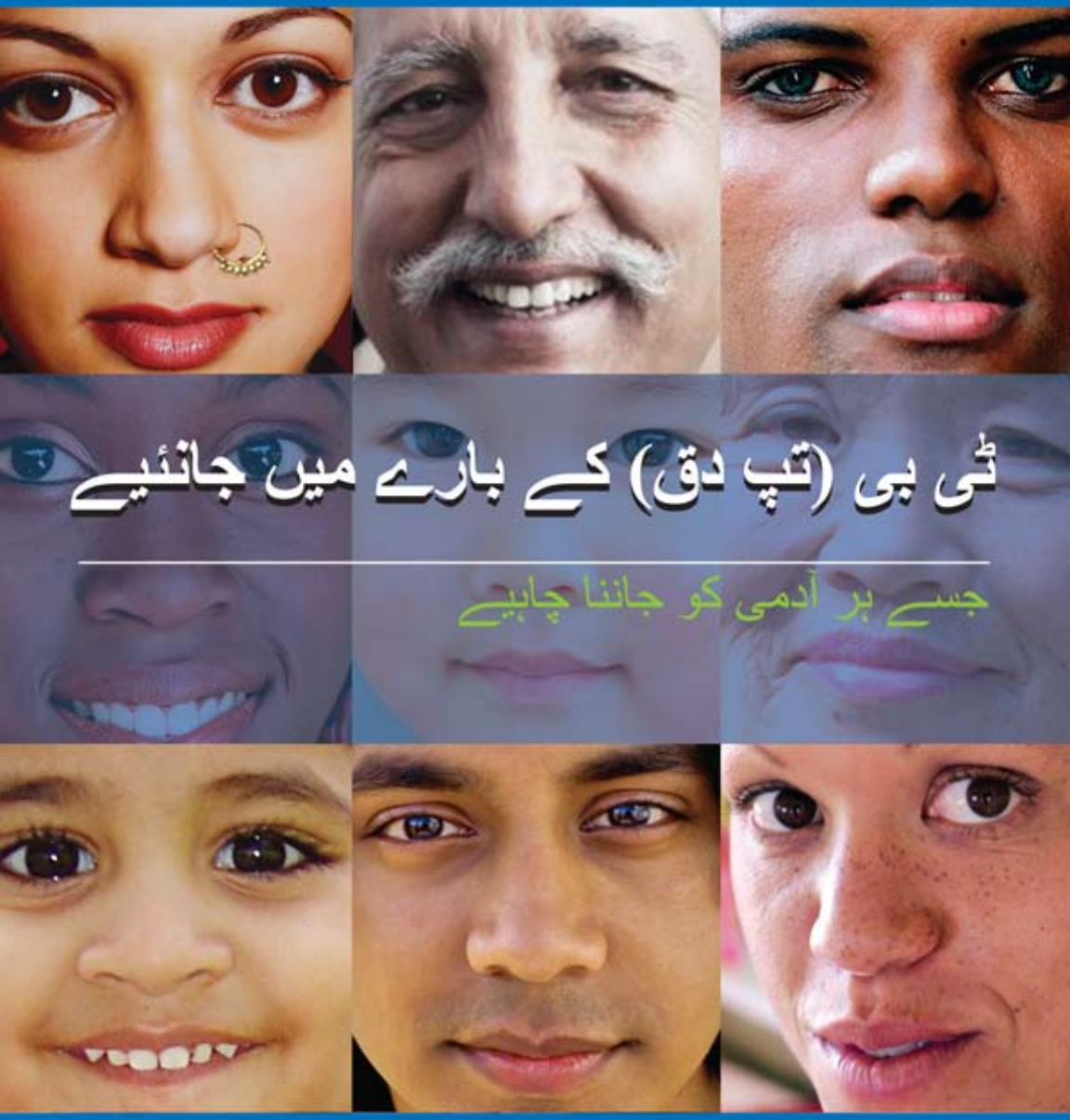
NYC Health



ٹی بی (تپ دق) کے بارے میں جانئیے

جسے ہر آدمی کو جاننا چاہیے

ہم سب اس ہوا سے جڑے ہیں جس سے ہم سانس لیتے ہیں

فہرست

ٹیوبرکلوسس (تپ دق) کے بارے میں جانئے

تپ دق (TB) کیا ہے اور یہ کیسے پھیلتی ہے؟ 1
جسم تپ دق (TB) سے کیسے لڑتا ہے
خوابیدہ تپ دق (TB) 1
فعال تپ دق (TB) 2

جانچوں کے بارے میں جانیں

کسے ہمیشہ اپنا ٹیسٹ کروانا چاہئیے 5
تپ دق (TB) کو ٹیسٹ کرنے کے دو طریقے 6
تپ دق (TB) کے ٹیسٹ کے نتیجے کا کیا مطلب ہے 6

علاج کے بارے میں جانیں

خوابیدہ تپ دق (TB) کی دوائیاں لینا 7
فعال تپ دق (TB) کی دوائیاں لینا 8
تپ دق (TB) کی دوا کے ذیلی اثرات (سائڈ ایفیکٹس) 9
آپ اپنے دوا لینے کے اوقات پر کس طرح
گامزن رہ سکتے ہیں 9
ڈائریکٹلی ابزروڈ تھیراپی کے بارے میں پوچھیں 9
آپ اپنے رابطوں (ملنے جلنے والے لوگوں)
کو کیسے بچاسکتے ہیں 10

ٹیسٹ اور علاج کیلئے کہاں سے معلومات
حاصل کریں اسکو جانئے 12
تپ دق(TB) کے بارے میں مزید معلومات 13
نیویارک سٹی چیسٹ سنٹرز

NYC Health

Michael R. Bloomberg
Mayor

Thomas Farley, M.D., M.P.H.
Commissioner

ٹیوبرکلوسس (TB) کے بارے میں جانئے

ٹیوبرکلوسس (TB) کیا ہے اور یہ کیسے پھیلتی ہے؟

ٹیوبرکلوسس (TB) ایک تشویشناک بیماری ہے جو جراثیم کے ذریعہ ہوتی ہے۔ یہ ہوا کے ذریعہ ایک فرد سے دوسرے کو لگتی ہے اور عام طورپر پھیپڑوں کو متأثر کرتی ہے۔ جب ٹی بی (TB) کا مریض کھانستا، چھنیکتا، یا بولتا ہے تو اس سے ٹی بی (TB) کے جراثیم ہوا میں پھیل جاتے ہیں۔ دوسرے لوگوں میں ٹی بی (TB) کےیہ جراثیم سانس کے ذریعہ جسم میں داخل ہوسکتے ہیں، اور ان میں سے کچھ بیمار پڑسکتے ہیں۔

ٹی بی (TB) کے مریض کے ساتھ مختصر میل جول (جیسے ٹرینوں اور بسوں میں) سے ٹی بی (TB) ہونا بعید از قیاس ہے۔ ہاتھ ملانے، ساتھ کھانا کھانے یا جنسی تعلقات قائم کرنے سے ٹی بی (TB) نہیں پھیلتی ہے۔

عام طور پرجب کوئی ٹی بی (TB) کے مریض کے ساتھ لمبے عرصے تک رہتا ہے تو اسکی وجہ سے ہی ٹی بی (TB) کے جراثیم اسکے جسم میں داخل ہوجاتے ہیں— مثال کے طور پر، اگر کوئی شخص کسی ٹی بی (TB) کے مریض کے ساتھ برروز رہتا یا کام کرتا ہے۔

زیادہ تر لوگوں کو پتہ ہی نہیں چلتا کہ انکو ٹی بی (TB) ہوچکی ہے جب تک کہ وہ بیمار نہیں پڑتے۔ اسلئیے ایسے لوگوں کو جن کو ٹی بی (TB) ہونے کا زیادہ خطرہ ہے *(دیکھیں صفحہ نمبر 5 پر)*، ان کےلئے اچھا ہے کہ اپنا ٹیسٹ کروالیں۔ مناسب دیکھ بھال اور علاج سے، ٹی بی (TB) **کی روک تھام اور اسکا علاج کیا جاسکتا ہے۔**

جسم ٹی بی (TB) سے کیسے لڑتا ہے

عام طورپر کسی کے جسم میں ٹی بی (TB) کے جراثیم صرف اس وقت داخل ہوجاتے ہیں جب وہ کسی ٹی بی (TB) کے مریض کے ساتھ لمبی مدت تک رہتا ہے۔ اس کے باوجود، جسم جراثیم سے عام طورپراپنا دفاع کرتا ہے۔

خوابیدہ ٹی بی (TB)

بہت سے لوگوں میں ٹی بی (TB) کے جراثیم سانس کے ذریعہ اندر چلے جاتے ہیں لیکن ان کو یہ مرض لاحق نہیں ہوتا ہے۔ جب کسی شخص کا جسمانی دفاعی نظام مضبوط ہوتاہے تو یہ جراثیم کے اطراف دیواریں کھڑی کردیتاہے۔ جسکی وجہ سے نہ تو وہ پھیلتے ہیں اور نہ ہی جسم کو نقصان پہنچا پاتے ہیں۔ ان دیوارں کو ٹیوبرکلیز کہتے ہیں — اسی وجہ سے اس بیماری کا نام ٹی بی ہے ایک بار جب جراثیم ٹیوبرکلیز میں بند ہوجاتے ہیںتو وہ سست پڑجاتے ہیں اور انکی کارگزاری بند ہوجاتی ہیں، جیسے وہ سوگئے ہوں۔ ایسی کیفیت کو **خوابیدہ ٹی بی (TB) کہتے ہیں۔**

دنیا میں ٹی بی (TB)

پوری دنیا میں، ہرسال 9 ملین کے قریب لوگ ٹی بی (TB) سے متأثر ہوتے ہیں اور ان میں سے 2 ملین کے قریب اس بیماری سے مرجاتے ہیں۔ نیویارک شہر میں، ٹی بی (TB) کے 3 معاملوں میں سے 2، ان لوگوں میں پائے جاتے ہیں جو ان ملکوں میں پیدا ہوئے جہاں ٹی بی (TB) بہت زیادہ ہے ۔ جیسے چین، ڈمنکن ریپبلک، ایکوالڈور، گیانا، ہیٹی، ہنڈوراس، بھارت، میکسیکو، پاکستان، پیرو، فلپائن، جنوبی کوریا، اور سبھی افریقی ممالک۔

جب تک دفاعی نظام مضبوط رہتا ہے، خوابیدہ ٹی بی (TB) والے افراد بیماری محسوس نہیں کرتے، اوران سے ٹی بی (TB) کے جراثیم دوسروں میں نہیں پھیل سکتے۔ لیکن اگر دفاعی نظام کمزور پڑتا ہے تو خوابیدہ ٹی بی (TB) والے بیمار ہو جاتے ہیں۔ جراثیم بیدار ہو جاتے ہیں اور پھیلنا شروع کردیتے ہیں۔ اسلیئے خوابیدہ ٹی بی (TB) والے ٹی بی (TB) کے جراثیم کو مارنے کے لئے دوائیاں کھاتے ہیں۔

اگر آپکو خوابیدہ ٹی بی (TB) ہے تو آپ کا ڈاکٹر بتائیگا کہ آیا آپکو دوا لینے کی ضرورت ہے یا نہیں۔ ٹی بی (TB) کی دوا لینے کے بارے میں مزید معلومات کےلئے صفحہ نمبر 7 دیکھیں۔

فعال ٹی بی (TB)

جب کسی شخص میں ٹی بی (TB) کے جراثیم سے لڑنے کی طاقت نہیں رہتی تو وہ بیمار ہوجاتا ہے۔ ٹی بی (TB) کے جراثیم بڑھنے لگتے ہیں جسم کو کافی نقصان پہنچاتے ہیں۔ یہ فعال ٹی بی (TB) ہے۔ فعال ٹی بی (TB) کی علامتیں مندرجہ ذیل ہیں:

- 3 ہفتوں سے زیادہ کھانسی
- وزن میں کمی
- رات میں بہت زیادہ پسینہ آنا
- بخار
- ہروقت تھکاوٹ محسوس کرنا
- سردی لگنا
- بھوک میں کمی

فعال ٹی بی (TB) میں مبتلا لوگوں کو جراثیم کو مارنے اور پھیپھڑوں اور جسم کے دوسرے اعضاء بشمول دماغ، ریڑھ کی ہڈی اور گردوں کو بچانے کے لئے دوا ضرور کھانی چاہیے۔ فعال ٹی بی (TB) میں مبتلا لوگ اس وقت تک متعدی (جن سے دوسروں کو بیماری لگتی ہے) ہوتے ہیں جب تک وہ دوائیاں نہیں لیتے۔ ان کے بولنے، کھانسنے اور چھینکنے سے دوسروں کو بیماری لگ سکتی ہے۔

تندرست ہونےاوردوسروں کوٹی بی (TB) کے جراثیم سےبچانے کیلئے فعال ٹی بی (TB) کے مریضوں کو دوا ضرور لینی چاہئیے۔ اگروہ ایسا نہیں کریں گے تو وہ تندرست نہیں ہونگے۔ وہ مر بھی سکتے ہیں۔

اگرمیں فعال ٹی بی (TB) کےکسی مریض کےساتھ بہت وقت گزارچکا ہوں تومجھے کیاکرناچاہیے؟

اپنے ڈاکٹر یا دوسرے ہیلتھ کیئرفراہم کرنے والے سے ٹی بی (TB) کے ٹیسٹ کے متعلق پوچھیں۔ کبھی کبھی لوگ نہیں جان پاتے کہ ان کو فعال ٹی بی (TB) کا خطرہ لاحق ہوچکا ہے جب تک کہ انکوشعبہ صحت نہیں بتاتا۔ اگر آپ کے ساتھ ایسا ہوتا ہے تو پریشان نہ ہوں۔ شعبہ صحت آپکو بتائیگا کہ آپ اپنا ٹیسٹ کیسے کرواسکتے ہیں۔ آپ اپنے ڈاکٹر کے پاس جائیں یا کسی مفت چیسٹ سنٹر میں جائیں۔

خوابیدہ ٹی بی (TB) اور فعال ٹی بی (TB) میں کیا فرق ہے؟

خوابیدہ تپ دق (TB)	فعال تپ دق (TB)
تپ دق (TB) کے جراثیم جسم میں فصیل بند ہو جاتے ہیں(خوابیدہ)	جسم میں تپ دق (TB) کے جراثیم فعال ہوتے ہیں اور پھیلتے ہیں۔
ایسے لوگ دوسروں میں تپ دق (TB) کے جراثیم پھیلا نہیں سکتے	اس حالت میں مبتلا لوگ دوسروں میں تپ دق (TB) کے جراثیم پھیلا سکتے ہیں
ایسے لوگ بیمار محسوس نہیں کرتے	عام طور پر آدمی بیمار محسوس کرتا ہے
تپ دق (TB) کا ٹیسٹ عام طور پر مثبت ہوتاہے	تپ دق (TB) کے ٹیسٹ کا نتیجہ عام طور پر مثبت ہوتا ہے
سینے کا ایکسرے عام طور پر نارمل ہوتا ہے	سینے کا ایکسرے پھیپھڑوں میں ہوئےنقصان کو دکھاتا ہے
کبھی کبھی فعال تپ دق (TB) کی روک تھام کیلئے دواؤں سے علاج کرنا ہوتا ہے	اسے ٹھیک کرنے اور دوسروں میں پھیلنے سے روکنے کیلئے ہمیشہ دوائیوں سے علاج کیاجاتا ہے
عام طورپر 1 دوا سے 4 سے 9 مہینوں تک علاج کیا جاتا ہے۔	عام طورپر 3 سے 4 دوائیوں کے ذریعہ 4 سے 9 مہینے تک علاج کیا جاتا ہے

ٹپ دق (TB) کی دوائیوں کو کارگر ہونے کیلئے کئی مہینوں تک استعمال کرنا پڑتا ہے۔ فعال ٹپ دق (TB) میں مبتلا لوگ ایک بار جب دوائیاں لینا شروع کرتے ہیں تو بہتری محسوس کرتے ہیں — علامتیں عام طورپر تیزی سے زائل ہوتی ہیں۔ ٹپ دق (TB) کے جراثیم واپس آسکتے ہیں اگر کوئی شخص تجویزکردہ مدت تک پوری دوا نہیں لیتا ہے۔ اگر ایسا ہوتا ہے تو ٹپ دق (TB) کے جراثیم پہلے سے زیادہ قوی ہوجاتے ہیں اور انکو مارنا زیادہ مشکل ہوجاتا ہے۔

اگر آپکو فعال ٹپ دق (TB) ہے، تو ہیلتھ کیئر فراہم کرنے والے بتائینگے کہ کونسی دوائیں اور کتنی مدت تک آپکو لینے کی ضرورت ہے۔ صحت مند ہونے تک آپکو ٹپ دق (TB) کی دوائیں لینا پڑیگا —عام طورپر 4 سے 9 مہینے تک۔ یہ صرف آپکا ڈاکٹر ہی بتائیگا کہ دوائیں لینا بند کرنا کب محفوظ ہے۔ ٹپ دق (TB) کی دوا لینے کے متعلق مزید معلومات کیلئے صفحہ نمبر 8 دیکھیں۔

"شعبہ صحت کی ایک نرس نے مجھے فون کیا ۔ اس نے مجھے بتایاکہ میں اپنے کام پر جس کے ساتھ بیٹھتی ہوں اسکو فعال ٹی بی (TB) ہے۔ میں واقعی گھبرا گئی، لیکن اس نے کہا، "پریشان نہ ہوں — اگر آپ کے جسم میں بھی ٹی بی (TB) کے جراثیم ہیں تو آپ دوا لے سکتے ہیں اور بیمار ہونے سے بچ سکتے ہیں ... اپنی جانچ کرائیں اور ہم اسکا علاج کریں گے۔"

میرے پاس ہیلتھ انشورنس نہیں ہے لیکن اسکا کہنا ہے کہ میں کسی چسٹ سنٹر میں مفت ٹیسٹ کرواسکتی ہوں۔ اسکے بعد میں نے HIV کے لئے بھی جانچ کروائی۔ دونوں ٹیسٹوں کے نتیجے منفی تھے۔ اب میں آزاد ہوں! میں خوش ہوں کہ میں گئی اور مجھے معلوم ہوا۔"

جانچوں کے بارے میں جانیں

کسے ہمیشہ اپنا ٹیسٹ کروانا چاہئیے

کچھ لوگوں کو ٹی بی (TB) ہونے کا بہت زیادہ خطرہ رہتاہے۔ انکو اپنا ٹیسٹ کروا لینا چاہیے۔

ایسے لوگ جنھوں نے فعال تپ دق(TB) کے مریض کے پاس ایک لمبی مدت گزاری ہے

- افراد خانہ، دوست احباب، اور ساتھ کام کرنے والے لوگ جن کو فعال ٹی بی (TB) ہے۔
- ایسے لوگ جو حال ہی میں ہجرت کرکے ایسے ملکوں سے US آئے ہیں جہاں تپ دق کی بہتات ہے (صفحہ نمبر 1 دیکھیں)۔
- ایسے لوگ جنھوں نے حال ہی میں ایسے ملکوں میں 1 مہینہ گزارا ہے جہاں ٹی بی (TB) کی بہتات ہے
- ایسے لوگ جنھوں نے ہسپتالوں، جیلوں، بےگھروں کی پناہ گاہ، یا نرسنگ ہوم وغیرہ میں کام کیا ہے

ایسے لوگ جنکی مخصوص طبی کیفیات ہیں

- ایسے لوگ جنکا جسمانی دفاعی نظام کمزور ہے, خاص کر ایسے لوگ جنھیں HIV انفکشن ہے یا کم عمربچے
- ایسے لوگ جنھیں ذیابیطس، گردے ناکارہ ہونے کی پرانی بیماری، کوئی کینسر یا دوسری طبی کیفیات ہوں
- ایسےلوگ جو انجکشن کے ذریعہ ڈرگ(منشیات) لیتے ہیں
- ایسے لوگ جن کے اعضاء کی پیوندکاری کی گئی ہے
- ایسے لوگ جو ایسی دوائیاں لیتے ہیں جس سےجسمانی دفاعی نظام کمزور ہوتا ہے، جیسے کینسر کےلئےکیموتھیراپی، اسٹیرائیڈ یا TNF الفا بلاکر
- ایسے لوگ جن کے سینے کے ایکسرے میں پرانی ٹی بی (TB) کا ثبوت ملا ہے

کیا مجھے BCG کے ٹیکے لگےہونے کے باوجود اپنا ٹیسٹ کرانا چاہیے؟

ایسے لوگ جنکو تپ دق(TB) ہونے کا بہت زیادہ خطرہ ہو (درج بالادیکھیں) انکو اپنا ٹیسٹ کرانا چاہئیے گرچہ انکو بچپن میں BCG کے ٹیکے لگ چکے ہوں، کیونکہ عام طورپر یہ بالغوں کو اس سے نہیں بچاپاتی۔

اگر مجھے BCG کے ٹیکے لگ چکے ہیں تو کیا میرا TB اسکین ٹیسٹ ہمیشہ ہی پازیٹو (مثبت) ہوگا؟

نہیں۔ زیادہ تر ایسے لوگ جنھوں نے BCG کے ٹیکے لئے ہیں، عام طورپر ایک سال بعد انکا TB اسکین ٹیسٹ منفی ہوتا ہے۔ اگر آپکا ٹیسٹ مثبت ہے تو امکان غالب ہیکہ آپکے جسم میں تپ دق (TB) کے جراثیم ہیں، اگرچہ آپکو کو یہ ٹیکے لگے ہوں یا نہیں۔

تپ دق (TB) کے ٹیسٹ کے دو طریقے ہیں

تپ دق (TB) کیلئے دو ٹیسٹ ہیں — پہلا اسکین (جلد) ٹیسٹ اور دوسرا نیوبلڈ ٹیسٹ۔ صحت سے متعلق دیکھ بھال فراہم کرنے والے کارکن اس موضوع پر آپ سے بات کریں گے اور جو آپکے لئے موزوں ہوگا اسکا انتخاب کریں گے۔

اسکین (جلد) ٹیسٹ

جب آپ اپنا اسکین ٹیسٹ کروانے جائیں گے تو ڈاکٹر یا دوسرے صحت سے متعلق کارکن آپکی جلد کے نیچے ایک چھوٹی سوئی کے ذریعہ ٹیسٹ میں استعمال ہونے والے مائع کے چند قطرے ڈالیں گے ۔ آپکو دو یا تین دن بعد آنے کو کہیں گے۔ جب آپ واپس آئیں گے تو صحت سے متعلق کارکن ٹیسٹ کی جگہ کا معائنہ کریں گے اور آپکو نتیجے سے آگاہ کریں گے۔

خون کا ٹیسٹ

جب آپ تپ دق (TB) کیلئے اپنے خون کا ٹیسٹ کروانے جائیں گے تو ہیلتھ کیئر فراہم کرنے والے خون کے چند قطروں کا نمونہ لیں گے۔ اس نمونے کو تجربہ گاہ میں تپ دق (TB) کے ٹیسٹ کیلے بھیجا جائیگا۔ 3–2 دنوں میں آپکو نتیجہ دے دیا جائیگا۔

تپ دق (TB) اسکین ٹیسٹ کا خیال رکھیں

جب آپکا تپ دق TB اسکین ٹیسٹ ہوگا تو اس جگہ پر سوجن آجائیگی اور آپ پریشانی محسوس کریں گے۔ سوجن عام طور پر 2 ہفتوں میں زائل ہوجاتی ہے۔ اگر اسکین ٹیسٹ کی جگہ میں کھجلاہٹ ہوتی ہے تو اس کو ٹھنڈی پٹی سے سیکیں۔ اس جگہ کو کبھی بھی نہ کھرچیں نہ اس پر پٹی باندھیں۔

یاد رکھیں۔ 2 سے3 دنوں میں اپنے ہیلتھ کیئر فراہم کرنے والے کے پاس واپس جانا ہوگا، وہ اسکین ٹیسٹ کا معائنہ کریں گے اور آپکو نتیجے سے آگاہ کریں گے۔

ایک ہی مثبت ٹیسٹ کا نتیجہ کافی ہے

اگر آپکے تپ دق (TB) کا ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت ہے تو آپکو مزید ٹیسٹ کرانے کی ضرورت نہیں ہے —ایک ہی مثبت نتیجہ کافی ہے! علاج کے دوران اگر اضافی ٹیسٹ کی ضرورت ہوئی تو آپکو ہیلتھ کیئر فراہم کرنے والا بتائیگا۔

تپ دق (TB) کے ٹیسٹ کے نتیجے کا کیا مطلب ہے

نیگیٹو (منفی) نتیجے

منفی ٹیسٹ نتیجے کا مطلب **ہیکہ آپکے جسم میں تپ دق (TB) کے جراثیم نہیں ہیں۔** کبھی کبھی، ٹیسٹ کارگر نہیں ہوتا ہے اگر تپ دق (TB) کے جراثیم آپکے جسم میں نووارد ہوئے ہیں، یا آپکا جسمانی دفاعی نظام کمزور ہے (مثال کے طور پر آپکو HIV ہے)۔ ایسے معاملوں میں، سینے کا ایکسرے کرانے کی ضرورت ہوتی ہے، ہیلتھ کیئر فراہم کرنے والے ٹیسٹ کے نتیجوں کو مکمل طبی معائنہ کے طور پر استعمال کریں گے کہ آیا آپکے جسم میں تپ دق (TB) کے جراثیم ہیں یا نہیں۔

ٹیسٹ کے مثبت نتیجے

ٹیسٹ کے مثبت نتیجہ کا عام طور پرمطلب ہوتا **ہیکہ آپکے جسم میں تپ دق (TB) کے جراثیم موجود ہیں۔** لیکن اسکا مطلب ہمیشہ یہ نہیں ہوتا کہ آپکو فعال تپ دق (TB) ہے (صفحہ نمبر 2 پر دیکھیں)۔ فعال تپ دق (TB) کی علامتوں کو تلاش کرنے کیلئے، آپکو ہیلتھ کیئر فراہم کرنے والا، دوسرے ٹیسٹوں مثلاً، سینے کا ایکسرے یا اسپیوٹم کلچر(یعنی آپکے پھیپھڑے سے نکلے ہوئے بلغم کے ٹیسٹ) کا استعمال کریگا۔

علاج کے بارے میں جانیں

خوابیدہ تپ دق (TB) کی دوائیاں لینا

خوابیدہ تپ دق (TB) کے سبھی مریضوں کو دوا لینے کی ضرورت نہیں ہوتی ہے۔ عام طور پر ایسے خوابیدہ تپ دق (TB) والے، جن کے بیمار ہونے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے، تپ دق (TB) کے جراثیم کو مارنے اور فعال تپ دق (TB) ہونے سے روکنے کیلئے دوائیاں لیتے ہیں:

ایسے لوگ جن کو مختصر وقفے کیلئے خوابیدہ تپ دق (TB) ہوچکی ہو

- ایسے لوگ جنکا تپ دق (TB) کیلئے کیا گیا ٹیسٹ حال ہی میں منفی سے مثبت ہوگیا (2 برسوں کے اندر)
- ایسے لوگ جنھوں نے فعال تپ دق (TB) والے کے ساتھ حال ہی میں بہت سا وقت گزارا ہے
- لوگ جو ایسے ملکوں سے US آئے ہیں جہاں تپ دق بہت ہے (صفحہ نمبر 1 دیکھیں)

ایسے خوابیدہ تپ دق (TB) والے لوگ جنکی مخصوص طبی کیفیات ہیں

- ایسے لوگ جنکا جسمانی دفاعی نظام کمزور ہے, خاص کر ایسے لوگ جنھیں HIV انفکشن ہے یا کم عمر بچے
- ایسے لوگ جنھیں ذیابیطس، گردے ناکارہ ہونے کی پرانی بیماری، کچھ کینسر یا دوسری طبی کیفیات ہوں
- ایسےلوگ جو انجکشن کے ذریعہ ڈرگ(منشیات) لیتے ہیں
- ایسے لوگ جن کے اعضاء کی پیوندکاری کی گئی ہے
- جو لوگ ایسی دوائیاں لیتے ہیں جس سےجسمانی دفاعی نظام کمزور ہوتا ہے، جیسے کینسر کےلئےکیموتھیراپی، اسٹیرائیڈ یا TNFالفا بلا کر
- ایسے لوگ جن کے سینے کے ایکسرے میں پرانی تپ دق (TB)کا ثبوت ملا ہے

آپکے لئے موزوں علاج کی سفارش آپکا ڈاکٹر ہی کریگا اس کا فیصلہ آپکی انفرادی صحت کی ضرورتوں اور مکمل طبی معائنے پر مبنی ہوگا۔ خوابیدہ تپ دق(TB) عام طور پر 1ہی دوا سے 9–4 مہینے تک علاج کیا جاتا ہے۔

HIV کے مریض آسانی سے TB کے شکار ہو جاتے ہیں

کیا آپکو اپنی HIV اسٹیٹس معلوم ہے؟ ہر کسی کو معلوم ہونا چاہیے! کیونکہ HIV جسمانی دفاعی نظام کو کمزور کرتا ہے، یہ ٹی بی (TB) ہونےکو آسان بناتا ہے۔ HIV کا ٹیسٹ کروائیں۔ یہ آپکی صحت کےلئے بہت اہم ہے۔

دنیا کے کئی حصوں میں، HIV کے مریضوں کے مرنے کی بڑی اہم وجہ نمبر 1 ٹی بی (TB) ہی ہے۔ اگر کسی HIV کے مریض کو ٹی بی (TB) ہوگئی تو یہ دونوں بیماریاں اس آدمی کو بہت تیزی سےبہت بیمار کرنے کےلئے ساتھ ساتھ کام کرتی ہے۔ آجکل کی جدید دوائیاں تپ دق(TB) کی روک تھام اور اسکا علاج کرسکتی ہیں، اور یہ خاص طور پر HIV کے مریض کےلئے بہت اچھی خبر ہے۔

اگر آپ کو HIV اور ٹی بی (TB) دونوں ہیں، تو مناسب دیکھ بھال اور علاج آپکی صحت کی حفاظت کرسکتے ہیں۔

دوالینا یاد رکھنے کی ترکیبیں

مقررہ وقت پر ہی روزانہ
اپنی دوا لیں

اپنی دوائیاں ہمیشہ ایک ہی جگہ پر رکھیں
تاکہ آپ ہمیشہ اسے آسان پاسکیں۔

۔ کیلنڈر کا استعمال کریں ——
دوا لینے کے بعد ہر اس دن
پر نشان لگا دیں

یادداشت کیلئے ایک نوٹ لکھیں ——
اسے آپ باتھ روم کے آئینے
یا ریفریجریٹر پر لگادیں۔

الارم والی گھڑی پہنیں۔ دوا لینے
کے وقت کو اسمیں سیٹ
کردیں۔

اپنے فیملی ممبر یا دوست کو اس بات
کیلئے آمادہ کریں کہ وہ آپکو دوالینے
کیلئے یاد دلائیں۔

7 دنوں کے پلز باکس کا استعمال
کریں—— ہفتہ میں ایک بار اسے بھر دیں

ڈائریکٹلی ابزروڈ تھیراپی
میں اندراج کرائیں

فعال تپ دق (TB) کی دوا لینا

فعال تپ دق (TB) والے کو تندرست ہونے اور دوسرے لوگوں کو یہ بیماری لگنے سے بچانے کیلئے لازمی طور پر دوالینی چاہیے۔ تپ دق (TB) سےکسی کو چھٹکارا پانا مشکل ہے، صرف مناسب دیکھ بھال اور دوا سے ہی اسکا علاج کیا جاسکتا ہے۔ عام طورپر فعال تپ دق (TB) کا علاج 3 یا 4 دواؤں سے 9–4 مہینے تک کیا جاتا ہے۔

. جب آپ پہلی بار دوالینا شروع کرتے ہیں تب بھی تپ دق (TB) کے جراثیم آپ سے دوسرے لوگوں کو لگ سکتے ہیں۔ چند ہفتوں کے بعد تپ دق کے جراثیم آپ سے دوسرے فرد میں منتقل نہیں ہو سکیں گے۔ یہ آپکو ڈاکٹر بتائےگاکہ اپنے دوستوں اور فیملی کے لوگوں کو آپ اس بیماری کے لگنے سے کیسے بچاسکیں گے۔ (صفحہ نمبر *10* دیکھیں)۔ ایک بار جب آپکا متعدی اثر زائل ہوگیا تو آپ معمول کے مطابق گھر پر زندگی گزار سکتے ہیں، اپنے کام پر جاسکتے ہیں، یا علاج کے دوران آپ اسکول جاسکتے ہیں۔

روزانہ تپ دق (TB) کی د وا لینا یاد رکھنا مشکل ہوسکتا ہے۔ **ہم ڈائریکٹلی ابزروڈ تھیراپی (DOT)** نامی خاص پروگرام کے ذریعہ آپکی مدد کرسکتے ہیں۔ DOT پروگرام میں (صفحہ *9* دیکھیں) کوئی ہیلتھ کیئر ورکر روزانہ تپ دق (TB) کی دوالینا آپکے لئے یقینی بناتا ہے۔ یہ تپ دق (TB) کی دوا لینے کے اوقات کے مطابق آپکو ڈھالنے کیلئے آزمایا ہوا طریقہ ہے، اور یہ خدمت مفت ہے!

تپ دق (TB) کی دوا کے ذیلی اثرات (سائڈ ایفیکٹس)

آج کل ٹی بی (TB) کی دوائیاں محفوظ اور مؤثر ہیں — زیادہ تر لوگوں کو اسے لینے میں کوئی دقت نہیں ہوتی۔ تاہم، کچھ لوگوں پر ذیلی اثرات مرتب ہوسکتے ہیں۔ سبھی دوائیوں کی طرح، ٹی بی (TB) کی دوا کا بھی کبھی کبھی لوگوں پر مختلف اثر ہوسکتا ہے۔

۔ اگر آپکو تپ دق (TB) کی دوا لینے کی ضرورت ہے تو ڈاکٹر ہی اسکے ممکنہ ذیلی اثرات کے بارےمیں بتائےگا۔ اگر آپ کوئی دوسری دوا لے رہے ہیں تو یقیناً اپنے ڈاکٹر کو بتائیں۔ یاد رکھیں، اگر تپ دق(TB) کی دوا لینے کے دوران کوئی دقت ہوتی ہے تو فوراً اپنے ہیلتھ کیئر فراہم کرنے والوں سے رابطہ کریں۔

آپ اپنے دوا لینے کے اوقات پر کس طرح پابند رہ سکتے ہیں

تجویز کردہ تپ دق (TB) کی سبھی دوائیاں اس وقت تک لینا آپکے لئے اہم ہے جب تک کہ ڈاکٹر اسے بند کرنے کو نہ کہے۔ **اگرچہ آپ بہتر محسوس کرنے لگیں پھر بھی دوا لینا بند نہ کریں!** اگر آپ دوا لینے کے دوران یا جب تک آپکو دوا لینا ہے اسے پہلے ہی بند کردیتے ہیں تو تپ دق (TB) کے جراثیم قوی تر ہوسکتے ہیں۔ اور اسکا مطلب ہوگا کہ آپکو مزید دوائیاں نسبتاً لمبی مدت تک لینی ہوگی۔

ڈائریکٹلی ابزروڈ تھیراپی کے بارے پوچھیں

۔ زندگی میں الجھنیں ہوسکتی ہیں– خاص طورپر نیویارک شہر میں! کبھی کبھی تپ دق (TB) کی دوا کی ہر ایک خوراک کو لینا یاد رکھنا دشوار ہوسکتا ہے۔

ڈائریکٹلی ابزروڈ تھیراپی جیسے مختصراً DOT کہا جاتا ہے۔ دوا لینے کے اوقات پر گامزن رہنے کو بہت آسان بنادیتا ہے۔ مثال کےطورپر، **سبھی فعال تپ دق (TB) کے مریضوں کو DOT حاصل کرنا چاہیے**

اگر میں دوائی ایک خوراک نہیں لیتا ہوں یا دوا لینا بہت جلد بند کردیتا ہوں تو اس کیا نتیجہ ہوگا؟

اس سے آپکے جسم کو تپ دق (TB) سے چھٹکارہ پانے میں لمبا وقت لگے گا۔ تندرست ہونے کیلئے آپکو 9–4 مہینے تک تجویز کردہ سبھی دواؤں کو لینا ہوگا۔

اگر آپ دوا کی کوئی ایک بھی خوراک نہیں لیتے ہیں یا جلد ہی دوالینا بند کردیتےہیں تو آپکے جسم میں تپ دق (TB)کے جو جراثیم ہیں، اس میں اس دوا کے تئیں قوت مزاحمت پیدا ہوجائیگی۔ یہ قوت مزاحمت والے جراثیم دوسرے لوگوں میںبھی پھیل سکتے ہیں۔

دوا سے مزاحمت کرنے والے تپ دق (TB) کے جراثیم کا علاج محال ہے— اسے ٹھیک ہونے میں کافی لمبا (24 مہینے تک) وقت لگ سکتا ہے۔ اس کے علاج کیلئے آپکو زیادہ ذیلی اثرات والی دوائیں لینی ہونگی۔

دوا سےمزاحمت کرنے والے تپ دق(TB) سے بچنے کیلئے تجویز کردہ دوائیاں علاج ختم ہونے تک لینی ہونگی۔ آپکا ڈاکٹر بتائے گا کہ آپ اب تندرست ہیں اور آپکے لئے دوا ترک کردینا محفوظ ہے۔

ایک بار جب آپکا اندراج ہوگیا تو دوالینے کیلئے ایک ہیلتھ کیئر ورکر سے آپکی ملاقات ہوگی۔ ڈاکٹر کے ساتھ ہیلتھ کیئر ورکر آپکے لئے صحیح دوائیاں لینےکو اور یہ کہ آپ بہتر محسوس کررہے ہیں کو یقین بنائے گا۔ سب سے اچھی بات یہ ہیکہ ہیلتھ کیئر ورکر آپ سے وہاں ملیگا جہاں آپکو آسانی ہو اور آپکی بات راز میں رہ سکے:

- نیویارک شہر کے کسی بھی چیسٹ سنٹر میں
- گھر پر
- کام پر
- ہسپتال کے کلنک میں

تندرست ہونےکیلئےDOT ایک آزمایا ہوا راستہ ہے۔
اس پروگرام کو آپ کسی بھی وقت شروع کر سکتےہیں۔

DOT کے بارے میں اپنے ڈاکٹر یا ہیلتھ کیئر ورکر سے پوچھیں۔

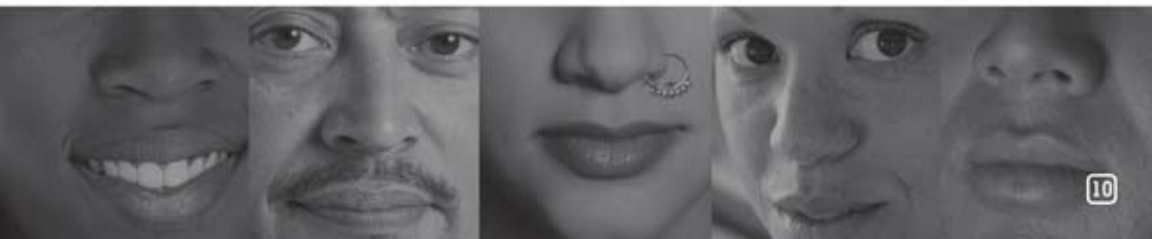
DOT کی کچھ خوبیاں

- یہ وقت پر دوا لینے کو آسان بناتا ہے۔
- DOT کے زیرنگرانی زیادہ تر لوگوں کو ایک ہفتہ میں صرف 2 سے 3 وقت (روزانہ کے بجائے) ہی دوائیاں لینی پڑتی ہے
- یہ ممکن حد تک تیزی سے تندرست ہونے میں آپکی مدد کرتا ہے
- یہ آسان، پوشیدہ اور مفت ہے
- اسمیں درج ذیل مفت خدمات بھی شامل ہیں:
  - ٹب دق(TB) کی مفت دوائیاں
  - نیویارک شہر میں چیسٹ سنٹر لے جانے اور واپس پہنچانے میں بھی مدد کرتا ہے
  - میٹروکارڈ اور کھانےکا واؤچر مفت
  - مفت سماجی خدمات

آپ اپنے رابطوں (ملنے جلنے والے لوگوں) کو کیسے بچاسکتے ہیں

اگر آپ کو فعال ٹب دق (TB) ہے تو ایک مخصوص تربیت یافتہ ہیلتھ ورکر آپ سے ان لوگوں کے نام پوچھے گا جو آپکے ساتھ زیادہ وقت بتاتے ہیں۔ یہ ٹب دق (TB) کے علاج کےمعمول کا ایک حصہ ہے، اور دوسروں کو آپ سے ٹب دق (TB) کے جراثیم منتقل نہ ہو،اس کو یقینی بنانے کا بہترین راستہ ہے۔ ایسے لوگوں میں آپکی فیملی، دوست واحباب اور آپکے ساتھ کام کرنے والے دوسرے لوگ شامل ہیں اور انکوہی **رابطے** کہتے ہیں۔

جب تک آپ ٹب دق (TB) کی دوا لیتے ہیں، ٹب دق (TB) جراثیم آپ سے رابطوں میں منتقل ہوسکتے ہیں۔ آپکا ہیلتھ کیئرورکر آپکے رابطوں میں کچھ، خاص طور پر ایسے لوگوں سے جو آپکے دوا لینےکے پہلے سے آپکے ساتھ بہت وقت گزار چکے ہیں، بات کریں گے۔ یہ اس لئےہے۔ تاکہ وہ اپنا ٹیسٹ کرواسکیں اور بیمار ہونے سے بچ سکیں



یہ جاننا اہم ہیکہ آپکے رازکو پوشیدہ رکھا جاتا ہے۔ گرچہ آپکے رابطوں میں ایک یہ بات جانتا ہیکہ آپکو ٹی بی (TB) ہے، پھر بھی ہیلتھ کیئر ورکر ان سے بات کرتے ہوئے آپکا نام نہیں لیگا۔ کچھ معاملوں میں ہیلتھ کیئرورکر کو آپکے سوپروائزر سے بات کرنے کی ضرورت ہوسکتی ہے۔ ہیلتھ کیئر ورکر آپکے سوپروائزر کو آپکا نام بتائیگا تاکہ آپکے ساتھ کام کرنے والے لوگوں کا بھی ٹیسٹ ہوسکے لیکن آپکے سوپروائزر کو یہ ہدایت دی جائیگی کہ وہ دوسرے لوگوں کو نہ بتائے کہ آپکو ٹی بی (TB) ہے۔

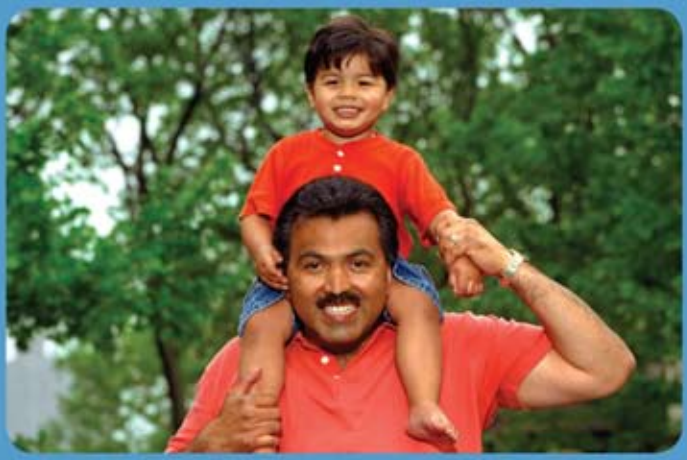
. رابطوں کے بارے میں ہیلتھ کیئر ورکر سے بات کرنا اہم ہے۔ یہ آپکے عزیزوں— آپکی فیملی اور دوستوں کو— ٹی بی (TB) سے بیمار پڑنےسے بچاتا ہے

”

میں نہیں جان سکا کہ مجھے ٹب دق (TB) ہے جب تک کہ میں بیمار نہ پڑگیا، لیکن تب تک میرے 4 سالہ بیٹے کو مجھ سے یہ بیماری لگ چکی تھی۔ میں نے اپنے آپ کو مجرم سمجھا۔ لیکن میرے ڈاکٹر نے کہا کہ ٹب دق (TB) کسی کو بھی ہوسکتی ہے — یہ میری غلطی نہیں تھی اس نے مجھے بہت اچھا محسوس ہوا۔

شعبہ صحت اس معاملے میں واقعی ممدو ومعاون ہے۔ وہ لوگ میرے گھر آئے اور میری پوری فیملی کا ٹب دق کیلئے ٹیسٹ کیا۔ اب میں دوائیاں لے رہا ہوں، میرا بیٹا بھی دوائیاں لے رہا ہے اوراب میں متعدی نہیں ہوں

“



ٹیسٹ اور علاج کیلئے معلومات کہاں سے حاصل کریں اس کو جانئے

تپ دق(TB) کے بارے میں مزید معلومات

. شعبہ صحت سے مزید معلومات کیلئے www.nyc.gov/health/TB پر جائیں یا 311 پر فون کریں۔ اور تپ دق (TB) کے بارے میں پوچھیں۔

تپ دق (TB) کےاضافی وسائل :

- ویب سائٹ برائے سنٹرز فار ڈزیز کنٹرول اینڈ پریونشن
  www.cdc.gov/nchstp/tb/faqs/qa.htm
- ویب سائٹ برائے چارلس پی فیلٹن نیشنل TB سنٹر
  www.harlemtbcenter.org/tb101/tb101_index.htm
- ویب سائٹ برائے TB ایجوکیشن اینڈ ٹریننگ ریسورسز
  www.findtbresources.org
- ویب سائٹ برائے ورلڈ ہیلتھ آرگینائزیشن
  www.who.int/health_topics/tuberculosis/en

چیسٹ سنٹرز نیویارک شہر میں

سبھی چیسٹ سنٹرز:

- عمدہ اور مفت خدمات فراہم کرتےہیں
- 170 زبانوں میں ترجمہ اور تشریح کی خدمات فراہم کرتے ہیں
- بغیر ہیلتھ انشورنس کے
- نقل وطنی اسٹیٹس سے قطع نظر

Bronx
Morrisania Chest Center
1309 Fulton Avenue, 1st Floor
Bronx, NY 10456

Brooklyn
Fort Greene Chest Center
295 Flatbush Avenue Extension,
4th Floor
Brooklyn, NY 11201

Manhattan
Washington Heights Chest Center
600 West 168th Street, 3rd Floor
New York, NY 10032

Queens
Corona Chest Center
34-33 Junction Boulevard, 2nd Floor
Jackson Heights, NY 11372

Staten Island
Richmond Chest Center
51 Stuyvesant Place, 4th Floor
Staten Island, NY 10301

کھلنے کے اوقات اور مزید معلومات کیلئے 311 پر فون کریں
ٹیلفون پر 170 زبانوں میں ترجمہ اور تشریح کی خدمت دستیاب ہے

خود کو بچائیں

اپنی فیملی کو بچائیں

NYC Health

DIS591111a – 09.11 (Urdu)