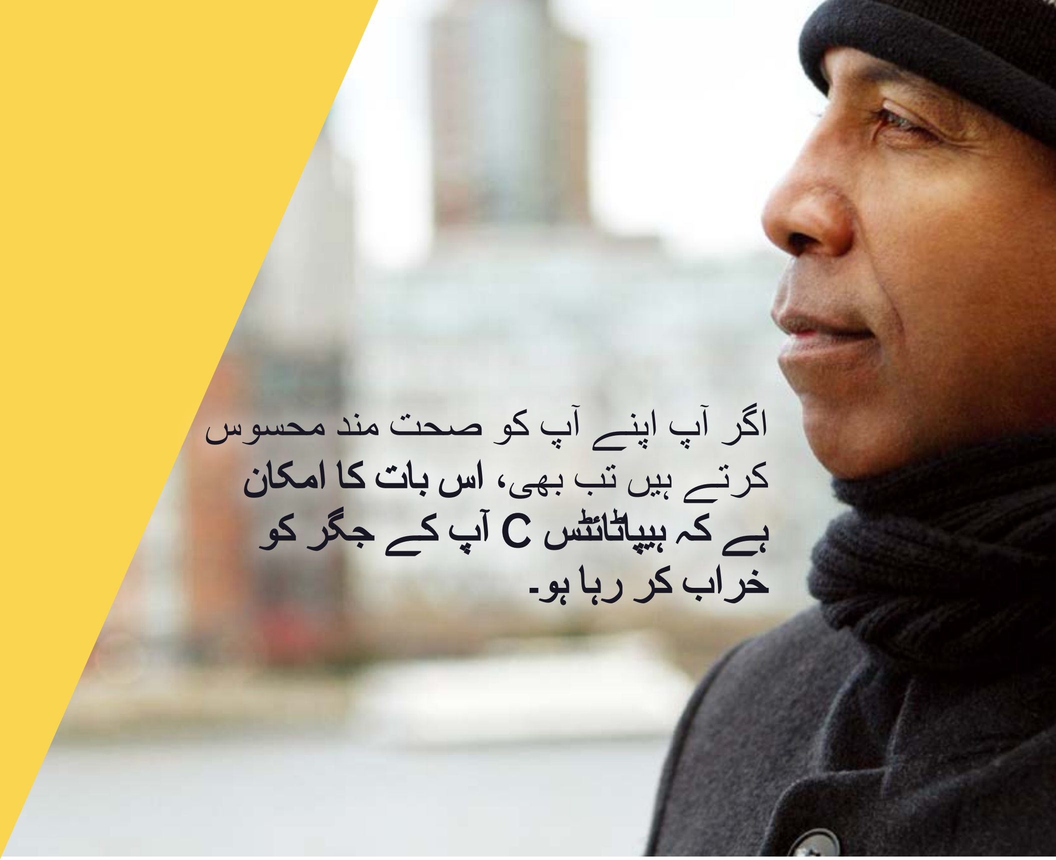
ہیپاٹائٹس C اور آپ کا جگر

ٹیسٹ کرائیں۔ علاج کرائیں!

NYC Health



اگر آپ اپنے آپ کو صحت مند محسوس کرتے ہیں تب بھی، **اس بات کا امکان ہے کہ ہیپاٹائٹس C آپ کے جگر کو خراب کر رہا ہو۔**

آپ کا جگر آپ کو بہت سے طریقوں سے صحت مند رکھتا ہے۔ یہ آپ کے خون سے ٹاکسنز کو خارج کرتا ہے اور کھانے کو توانائی میں بدلنے میں مدد کرتا ہے۔

ہیپاٹائٹس کا مطلب جگر کی سوزش ہوتی ہے۔ ہیپاٹائٹس کی مختلف قسمیں ہیں۔ **ہیپاٹائٹس C** (Hep C) ایک وائرس کی وجہ سے ہوتا ہے جو جگر کو متاثر کرتا ہے۔ یہ وائرس خون کے ذریعہ منتقل ہوتا ہے۔

Hep C کی وجہ سے سنگین نوعیت کے صحت کے مسائل پیش آ سکتے ہیں:

- جگر کی خرابی
- سائروسیس
- جگر کا فیل ہونا
- جگر کا کینسر

Hep C موت کا سبب بھی بن سکتا ہے۔

علامات

Hep C والے بہت سے لوگوں میں علامات **نہیں ہوتی** ہیں اور انہیں یہ بھی پتا نہیں ہوتا ہے کہ وہ اس سے متاثر ہیں۔ علامات کے بڑھنے میں 30 سال لگ سکتے ہیں۔ جب علامات ظاہر ہوتی ہیں تو وہ بسا اوقات جگر کی بڑھی ہوئی بیماری کی علامت ہوتی ہیں۔

Hep C کی علامات اور نشانیوں میں درج ذیل شامل ہو سکتے ہیں:

- بخار
- تھکان
- بھوک میں کمی
- متلی
- قے
- پیٹ درد
- سیاہ پیشاب
- سرمئی رنگ کا پائخانہ
- جوڑوں کا درد
- پیلیا

اگر آپ کو Hep C ہوگیا ہے تو آپ اکیلے نہیں ہیں۔

تقریبا **4 ملین** لوگ امریکا میں Hep C سے متاثر ہیں۔

نیویارک سٹی میں رہنے والے لگ بھگ **150,000** لوگ Hep C کے شکار ہیں۔

Hep C کے بارے میں مزید جانیں اور اپنی صحت کیلئے بہترین فیصلے کریں:
ملاحظہ فرمائیں nyc.gov/health/hepC

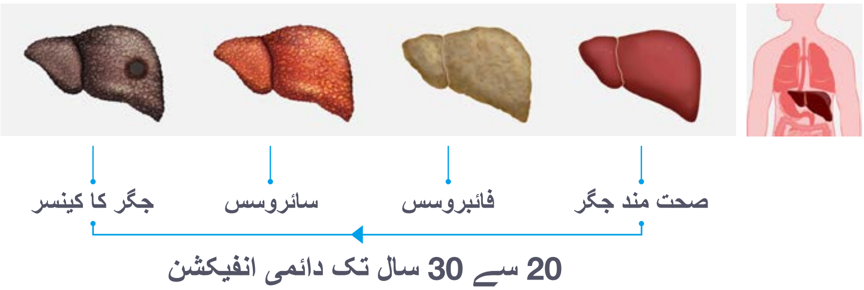
Hep C کے مراحل

Acute Hep C سے انفیکشن کے پہلے چھ مہینے مراد ہیں۔

- بعض افراد جو متاثر ہوتے ہیں ان میں چھ ماہ کے اندر Hep C خود بخود ختم ہو جاتا ہے۔
- بہت سے لوگوں میں ابتدائی مرحلے میں Hep C کی علامات نہیں ہوتی ہیں۔

دائمی Hep C سے طویل مدتی انفیکشن مراد ہے۔

- Hep C سے متاثر بہت سے لوگوں میں دائمی انفیکشن رو نما ہوگا۔
- دائمی Hep C کی وجہ سے جگر میں سوزش اور داغ ہو سکتا ہے جو جگر کی درمیانہ خرابی (فائبروسس) اور جگر کی سنگین خرابی (سائروسس) کا باعث ہو سکتا ہے۔
- سائروسیس والے لوگوں کو جگر کے فیل ہونے، جگر کے کینسر اور یہاں تک کہ موت کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔
- جگر عام طور پر 20 سے 30 سالوں میں دھیرے دھیرے خراب ہوتا ہے۔



Hep C اور جگر کی صحت کی جانچیں

آپ کی صحت کی دیکھ بھال فراہم کنندہ ان میں سے کچھ جانچیں کرا سکتا ہے تاکہ اس بات کی تصدیق کر سکے کہ آپ کو Hep C لاحق ہے یا یہ جان سکے کہ Hep C کس طرح آپ کی صحت کو متاثر کر رہا ہے:

خون کی جانچیں

- **Hep C اینٹی باڈی ٹیسٹ:** یہ بتاتا ہے کہ آیا آپ Hep C وائرس سے کبھی متاثر رہے ہیں۔ اگر یہ جانچ مثبت ہو تو آپ کو ایک دیگر جانچ کی ضرورت ہوگی (RNA Hep C ٹیسٹ) یہ دیکھنے کے لیے کہ آیا ابھی آپ کو Hep C ہے۔

- **Hep C RNA (وائرل لوڈ) ٹیسٹ:** دکھاتا ہے کہ آپ کے خون میں اب کتنا Hep C وائرس ہے (وائرل لوڈ)۔ اگر اس جانچ کا نتیجہ مثبت ہو تو اس کا مطلب ہے کہ فی الحال آپ Hep C سے متاثر ہیں۔

  اگر آپ کا Hep C کا علاج چل رہا ہے تو علاج کے دوران اور اس کے بعد آپ کے Hep C RNA کو چیک کیا جائے گا تاکہ یہ معلوم ہو سکے کہ علاج سے فائدہ ہو رہا ہے یا نہیں۔ اگر علاج کامیاب ہوتا ہے تو وائرل لوڈ گھٹ کر صفر ہو جائے گا (ناقابل نشاندہی) اور وہیں باقی رہے گا۔ علاج کے 12 ہفتوں کے بعد بھی اگر آپ کے وائرل لوڈ کا پتا نہیں چل رہا ہے تو آپ کو پائیدار وائرولوجک جواب (Sustained Virologic Response, SVR) ملا ہوگا، جس کا مطلب ہے کہ آپ کا علاج ہو چکا ہے۔ اس بات کی توثیق کرنے کیلئے کہ آپ کا علاج ہو گیا ہے آپ کو اس فائنل SVR خون کے ٹیسٹ کی ضرورت ہوگی۔

- **Hep C جینوٹائپ ٹیسٹ:** بتاتا ہے کہ آپ کو کس قسم کا Hep C وائرس لاحق ہے۔ آپ کے جینوٹائپ کو جاننے سے آپ کی صحت کی دیکھ بھال فراہم کنندہ کو آپ کیلئے بہترین علاج کا انتخاب کرنے میں مدد ملتی ہے۔

- **جگر فنکشن ٹیسٹس (Liver Function Tests, LFTs):** پیمائش کریں کہ جگر کتنی اچھی طرح سے کام کر رہا ہے۔ اعلٰی سطحوں کا مطلب ہے کہ آپ کو جگر کی سوزش یا نقصان کا سامنا ہے۔

- **جگر کے فائبروسس کی جانچیں:** جگر کو ہونے والے نقصان کی مقدار کا پتا لگائیں (فائبروسس)۔

FibroScan®

نان انویسیو امیجنگ ٹیسٹ جو جگر کی شکل، سائز یا جگر کی سختی کی تصویر فراہم کر کے جگر کے نقصان کو ظاہر کرتا ہے۔

لیور بائیوپسی

جگر کی بافت کا ایک چھوٹا سا ٹکڑا ایک سوئی سے نکالنا۔ نقصان یا بیماری کے لئے بافت کی جانچ مائکروسکوپ سے کی جاتی ہے۔

جگر کے کینسر کے اسکریننگ ٹیسٹس

سائروسیس سے متاثر لوگوں کیلئے ہر چھ ماہ پر خون کی جانچ یا الٹراساؤنڈ کرانے کی تجویز کی جاتی ہے۔

شروع کریں! آپ کو Hep C ہے یا نہیں یہ جاننے کا یہ واحد طریقہ ہے۔

اگر آپ کو Hep C ہے

ایسے صحت کی دیکھ بھال فراہم کنندہ کے ساتھ دیکھ بھال حاصل کریں جسے Hep C کے بارے میں علم ہے

اس بات کو یقینی بنانے کیلئے کہ آپ صحت مند زندگی گزار رہے ہیں اپنے صحت کی دیکھ بھال فراہم کنندہ سے باقاعدگی سے ملتے رہیں۔

اگرچہ آپ خود کو بہتر محسوس کر رہے ہوں تب بھی آپ کے جگر میں مسائل ہو سکتے ہیں۔

آپ کی صحت کی دیکھ بھال فراہم کنندہ آپ کی صحت کو بہتر بنانے اور آپ کے جگر کو محفوظ بنانے کے تعلق سے بہترین فیصلے لینے میں آپ کی مدد کرے گا۔

انفیکشن کے علاج کے لیے Hep C کا علاج کرائیں

Hep C سے متاثر زیادہ تر لوگوں کا اینٹی وائرل دوائی کے ذریعے کئی ایک ماہ میں **علاج** کیاجا سکتا ہے۔ صحت یاب ہونے کا مطلب ہے کہ علاج ختم کرنے کے چند مہینوں بعد خون میں کوئی وائرس نہیں ملا ہے۔

Hep C کی نئی اینٹی وائرل دوائی کا شکریہ، علاج اب آسان ہے، مختصر ہے اور Hep C سے متاثر تقریبا تمام لوگوں کا علاج ہو جاتا ہے، بشمول وہ افراد جنہیں HIV مثبت ہے اور وہ لوگ جو سرگرمی کے ساتھ الکحل یا منشیات استعمال کرتے ہیں۔

حالیہ Hep C علاج
عام طور پر دو سے تین مہینے چلتا ہے
بسا اوقات ایک دن میں ایک گولی
ہلکے ضمنی اثرات
کم خرچ والا یا مفت علاج دستیاب ہے
تمام جینوٹائپز کا علاج کرتا ہے

تقریبا تمام مریضوں کو علاج کیا جا سکتا ہے۔

Hep C کی دوائیاں دوبارہ وائرس بننے سے روکتی ہیں، جس کا مطلب یہ ہے کہ **یہ نہ صرف دوبارہ بننے سے روکتی ہیں، بلکہ ایک مکمل علاج بھی ہے!**

Hep C کا کوئی ویکسین یا ماموینتی ٹیکہ نہیں ہے۔
اگر آپ کا علاج ہوتا ہے اور صحتیابی ہو جاتی ہے تب بھی آپ کو کبھی بھی دوبارہ Hep C ہو سکتا ہے۔ خون کی زد میں آنے سے اپنے آپ کو تحفظ فراہم کر کے دوبارہ انفیکشن سے بچیں۔

اپنی صحت کی حفاظت کریں

اگر آپ کو Hep C یا سائروسیس ہے تو آپ کی صحت کی حفاظت کیلئے سب سے زیادہ بہتر یہ ہے کہ آپ شراب بالکل بھی نہ پئیں۔

شراب پینے سے جگر خراب ہوتا ہے۔ شراب سے بچنا ان سب سے زیادہ اہم چیزوں میں سے ایک ہے جو آپ کے جگر کا تحفظ کر سکتی ہیں۔
rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov پر کم کرنے کی تجاویز سیکھیں۔

اگر آپ کو شراب چھڑانے میں مدد کی ضرورت ہے تو، اپنے صحت کی دیکھ بھال فراہم کنندہ سے بات کریں یا 311 پر کال کریں۔

کاؤنٹر پر ملنے والی ادویات، قدرتی ادویات، وٹامنز یا سپلیمنٹس لینے سے پہلے اپنے صحت کی دیکھ بھال فراہم کنندہ سے پوچھیں۔

کاؤنٹر پر ملنے والی کچھ ادویات، جیسے کہ دافع درد (ٹائلینول)، وٹامنز یا سپلیمنٹس جیسے کہ آئرن، جڑی بوٹیاں یا "قدرتی منشیات" آپ کے جگر کیلئے خطرناک ہو سکتی ہیں۔ اپنے سبھی صحت کی دیکھ بھال فراہم کنندگان کو بتائیں کہ آپ کو Hep C ہے تاکہ وہ ان ادویات سے بچنے میں آپ کی مدد کر سکیں جن سے آپ کے جگر کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔

صحت بخش غذا کھائیں، ورزش کریں اور جسم کا صحت مند وزن بحال رکھیں۔

تعاون حاصل کریں۔ اپنے صحت کی دیکھ بھال فراہم کنندہ اور اپنے معتمد لوگوں کو بتائیں کہ آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں۔

شخصی طور پر یا آن لائن Hep C سپورٹ گروپ سے رابطہ کرنے کے بارے

میں سوچیں۔ مزید معلومات کیلئے **HepFree.nyc** پر جائیں۔

آپ جیسا محسوس کر رہے ہیں اس کا نظم کرنے میں اگر آپ کو مدد کی ضرورت ہے تو اپنے صحت کی دیکھ بھال فراہم کنندہ سے بات کریں یا 311 پر کال کریں۔

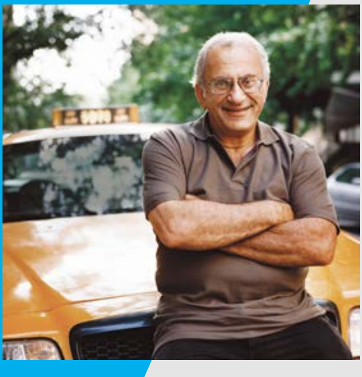
اپنے صحت کی دیکھ بھال فراہم کنندہ سے پوچھے جانے والے سوالات

- میں Hep C کا اپنا ٹیسٹ کرانا چاہوں گا/گی کیونکہ مجھے لگتا ہے کہ صفحہ 9 پر موجود فہرست کی بنیاد پر مجھے خطرہ لاحق ہے۔ کیا آپ Hep C کا میرا ٹیسٹ کر سکتے ہیں؟
- میرے ٹیسٹ کے نتائج کا کیا مطلب ہے؟
- کیا میرا جگر خراب ہو گیا ہے؟ اگر ہاں تو کتنا خراب ہوا ہے میرا جگر؟
- کیا مجھے اپنی صحت کی حفاظت کرنے کیلئے Hep A, Hep B فلو جیسی دوسری بیماریوں کیلئے ویکسین لینا چاہیے؟
- میرے لیے بہترین وزن، خوراک اور ورزش روٹین کیا ہے؟
- میرے Hep C کیلئے بہترین دیکھ بھال کیا ہے؟
- کیا میری ادویات (بشمول کاؤنٹر پر ملنے والی ادویات)، جڑی بوٹیاں، وٹامن اور سپلیمنٹ لینا میرے لئے محفوظ ہے؟
- میں Hep C کا علاج کرانا چاہتا ہوں۔ اس کا علاج کرانے کیلئے مجھے کن اقدامات کی ضرورت ہے؟
- میں اپنے Hep C کے علاج کیلئے کیسے ادائیگی کر سکتا ہوں؟

دوسروں کو Hep C سے بچائیں

Hep C وائرس جسم کے باہر زندہ رہ سکتا ہے۔

- **اگر آپ دوائی کا انجکشن لگاتے ہیں تو صرف نئی یا جراثیم سے پاک دوائی استعمال کریں ساز و سامان استعمال کریں یا ''کارروائی''** جیسے کہ نیڈلز، سرنجز، روئی، کپ، ٹائیز، ریزرز، کٹرز، پانی سے کھنگالیں، کوکرز، اسٹراز یا پائپس۔
- **ذاتی استعمال کی چیزوں کا اشتراک نہ کریں** جیسے کہ دانتوں کے برشز، ریزرز، نیڈلز، ناخن فائلز، نیل کلپرز، ناخن کاٹنے والی قینچیاں یا تولیہ جس میں آپ کا خون لگا ہوا ہو۔
- **چیر پھاڑ اور کھلے زخموں کوپٹیوں سے ڈھانپیں**، اور یقینی بنائیں کہ آپ کے خون پر دوسرے لوگوں کا ہاتھ نہ لگے۔
- **محفوظ طریقے پر جسمانی تعلق بنائیں۔** اگر آپ کے متعدد جسمانی تعلق کے پارٹنرز ہیں یا اگر آپ کو HIV ہے یا جسمانی لحاظ سے منتقل ہونے والا انفیکشن (STI) ہے تو، ہر بار کنڈومز کا استعمال کریں۔
- **صاف کریں** خون بلیچ سولیوشن کے ساتھ پھیلتا ہے (ایک حصہ بے رنگ اور نو حصے پانی جیسے ہوتے ہیں)۔
- **اگر آپ حاملہ ہیں تو Hep C کے بارے میں اپنے صحت کی دیکھ بھال فراہم کنندہ سے بات کریں۔** Hep C حمل کے دوران یا پیدائش کے وقت ماں سے بچے کے اندر منتقل ہو سکتا ہے۔



رسمی رابطہ محفوظ ہے

آپ چھینکنے، کھانسنے، بوسہ لینے/دینے، معانقہ کرنے، مصافحہ کرنے یا بات کرنے، یا کھانے کے برتنوں کا اشتراک کرنے، پانی کے گلاسز، کھانا یا پینے کے پانی کے ذریعہ Hep C **نہیں** پھیلا سکتے ہیں۔ اگر آپ کو Hep C ہے تو آپ کو دفتر، اسکول، کھیل، بچوں کی دیکھ بھال سے نہیں نکالا جانا چاہیے۔

معلومات اور وسائل

نیویارک سٹی محکمۂ صحت
311 پر کال کریں یا **nyc.gov/health/hepC** ملاحظہ کریں

کم خرچ والی Hep C صحت کی دیکھ بھال NYC پبلک ہسپتال
nyc.gov/hhc

صحت بیمہ حاصل کریں
access.nyc.gov

بیماریوں کے کنٹرول اور ان کی روک تھام کے مراکز
cdc.gov/hepatitis

امریکی جگر فاؤنڈیشن
Hep C ہیلپ لائن، صحت کی دیکھ بھال فراہم کنندہ کو تلاش کنندہ اور آن لائن سپورٹ گروپ: 1-800-465-4837 یا **liverfoundation.org**

HCV ا یڈووکیٹ
بیمار کیلئے سپورٹ اور ایجوکیشن
hcvadvocate.org

نقصان کم کرنے والے وسائل
harmreduction.org

NYC Hep C ٹاسک فورس
HepFree.nyc

Hep C جوکھم کا تخمینہ

- ☐ کیا آپ کی پیدائش 1945 سے 1965 کے بیچ ہوئی ہے؟
- ☐ کیا آپ نے کبھی منشیات، ہارمونز، سٹیرائڈز، سلیکون یا کاسمیٹکس انجیکشن لیا ہے - یہاں تک کہ اگر یہ ایک دفعہ طویل عرصہ پہلے تھا؟
- ☐ کیا 1992 سے پہلے آپ نے خون کی منتقلی یا عضو تناسل کی منتقلی کرائی ہے؟
- ☐ کیا آپ کو +HIV ہے؟
- ☐ کیا آپ مصر، پاکستان، روس یا سابق سوویت ریپبلک میں پیدا ہوئے تھے؟
- ☐ کیا آپ نے کبھی منشیات سانس (نتھنوں سے) لی ہے؟
- ☐ کیا آپ کی پیدائش کے وقت آپ کی ماں کو Hep C تھا؟
- ☐ کیا آپ نے کبھی لائسنس یافتہ پروفیشنل کے علاوہ کسی اور شخص سے ٹیٹو بنوایا یا چھدوایا ہے؟
- ☐ کیا آپ نے غیر معمولی جگر ٹیسٹ کرایا ہے یا آپ کو بتایا گیا کہ آپ کو جگر کی بیماری ہے؟
- ☐ کیا آپ کا کبھی طویل مدتی ڈائلیسس ہوا ہے؟
- ☐ کیا آپ کو کبھی خون لگا ہے یا دوران ملازمت کوئی انجکشن چبھا ہے؟
- ☐ کیا آپ کبھی قید ہوئے ہیں؟
- ☐ کیا آپ مردوں کے ساتھ جنسی تعلق بنانے والے مرد ہیں؟
- ☐ کیا آپ کئی پارٹنرز کے ساتھ جنسی تعلق بناتے ہیں؟

اگر ان سوالات میں سے کسی کا جواب آپ کی طرف سے "ہاں" ہے تو آپ کو Hep C کا خطرہ لاحق ہے۔ اپنے صحت کی دیکھ بھال کے فراہم کنندہ سے بات کریں، **nyc.gov/health/hepC** پر جائیں یا ٹیسٹ کرانے کے بارے میں مزید جاننے کیلئے **hep@health.nyc.gov** پر ای میل کریں۔

ٹیسٹ کرائیں۔ علاج کرائیں!

ٹیسٹ کرائیں۔ علاج کرائیں!

Health

DIS1914510 - 4.18 Urdu