THE TRUTH ABOUT TB

جنوب ایشیائی معاشرے میں ٹی بی (TB) کے بارے میں حقیقت

www.thetruthabout**tb**.org

معلومات اور تعاون حاصل کرنا

معلومات اور تعاون حاصل کرنے کیلئے مندرجہ ذیل تنظیموں سے رابطہ کریں:

ٹی بی الرٹ انفارمیشن سروس
فون: 01273 234770
ای میل: info@tbalert.org
www.thetruthabout**tb**.org
ٹی بی کے بارے میں تشویش زدہ افراد کے لئے تعاون اور مشورہ

TB ایکشن گروپ (TBAG)
فون: 01273 234770
http://tb-alert.healthunlocked.com/
ٹی بی سے متاثرہ افراد کے لئے ایک ہمسر تعاون اور وکالتی گروپ

NHS چوائسز
فون: 111
www.nhs.uk
ٹی بی اور خدمت تلاش کنندہ کے بارے میں معلومات

یاد رکھیں –
ٹی بی قابل علاج ہے

ٹی بی سے متاثرہ افراد کے لئے ڈھیر ساری معلومات، مدد اور تعاون دستیاب ہے

ٹیوبرکلوسس [(TB) ٹی بی] کیا ہے؟

ٹی بی ایک قابل علاج بیماری ہے جو ہوا سے پیدا ہونے والے بیکٹیریا (جرثومہ) سے ہوتی ہے۔ یوکے میں ٹی بی کی بیماری میں مبتلا ہونے والے لوگوں کی تعداد بڑھ رہی ہے۔ یوں تو کوئی بھی اس سے متاثر ہوسکتا ہے، مگر ٹی بی کی یہ بیماری زیادہ تر ان لوگوں میں ہے جن کا تعلق ان ممالک سے ہے جہاں ٹی بی زیادہ عام ہے، جیسے ہندوستان، پاکستان اور بنگلہ دیش۔

آپ کو ٹی بی کیسے ہوتا ہے؟

جب متعدی ٹی بی میں مبتلا کوئی شخص کھانستا یا چھینکتا ہے تو، وہ ہوا میں ایسے چھوٹے چھوٹے قطرات بھیجتے ہیں جو ٹی بی کے جرثومے پر مشتمل ہوتے ہیں۔ اگر آپ اس میں سانس لیتے ہیں تو، آپ کو ٹی بی ہونے کا خطرہ لاحق ہوتا ہے، عام طور پر، آپ کا نظام مامونیت کسی بھی جرثومے کا صفایا کردے گا۔ یوں تو یہ ان سے کلی طور پر ختم نہیں ہوجاتی ہے، مگر آپ کے اسی وقت بیمار پڑنے کا معمولی امکان ہوتا ہے۔ جرثومے آپ کے جسم میں خفتہ رہ سکتے ہیں، لہٰذا پ بیمار نہیں پڑیں گے یا دوسرے لوگوں کو متاثر نہیں کرسکیں گے۔ لیکن کبھی کبھی، جرثومے بیدار ہوجاتے ہیں اور آپ کو ٹی بی کے مرض میں مبتلا کردیتے ہیں۔ اس ہوا میں آپ کے پہلی بار سانس لینے کے سالوں بعد بھی یہ مسئلہ پیش آسکتا ہے۔

علامات

ٹی بی سے سب سے زیادہ پھیپھڑے کے متاثر ہونے کا امکان ہے، لیکن یہ جسم کے کسی بھی حصے پر اثرانداز ہوسکتا ہے۔ جن عمومی علامات پر نگاہ رکھنی چاہیے وہ ہیں:

- کھانسی جو تین ہفتوں سے زیادہ عرصے تک رہے
- وزن میں کمی
- بخار
- رات کو پسینہ آنا
- حد درجہ تھکان
- بھوک ختم ہوجانا

یوکے میں ٹی بی کے 39% معاملات لندن میں پائے جاتے ہیں۔

ٹی بی کے بارے میں بہت سارے قصے ہیں

کچھ لوگوں کو معلوم ہی نہیں ہوتا ہے کہ یہ قابل علاج ہے۔ یہ قابل علاج ہے! اور ٹی بی کی دوا ہر اس شخص کے لئے مفت ہے جس کو اس کی ضرورت ہے۔ دوسرے لوگ سوچتے ہیں کہ ٹی بی انتہائی متعدی یا موروثی ہے۔ یہ حقیقت نہیں ہے۔ دوسرے لوگوں کا ماننا ہے کہ یہ بیماری پیالیوں، پلیٹوں یا ٹی بی میں مبتلا کسی فرد کو چھونے سے لگ سکتی ہے۔ یہ حقیقت نہیں ہے۔

اصل میں، ٹی بی صرف اسی صورت میں گرفت میں لے سکتا ہے کہ آپ کسی اور شخص کے کھانسنے یا چھینکنے سے خارج شدہ جراثیم والی ہوا میں سانس لیں۔ در اصل، دھوپ اور کھلی کھڑکیاں اسے روکنے میں معاون ہوسکتی ہیں۔

ٹی بی کی علامات دھیرے دھیرے رونما ہوسکتی ہیں۔ ہوسکتا ہے کہ آپ کو سرے سے کوئی علامات نہ ہوں اور ٹی بی کی علامات دوسری بیماریوں کی علامات سے ملتی جلتی ہوسکتی ہیں۔

www.thetruthabouttb.org

ٹی بی کسی کو بھی ہوسکتا ہے، لیکن یوکے میں رہنے والے جنوب ایشیائی افراد کو زیادہ خطرہ لاحق ہے کیونکہ:

- ان کا تعلق دنیا کے ایک ایسے حصے سے ہے جہاں ٹی بی زیادہ عام ہے۔
- ہوسکتا ہے کہ وہ کم آمدنی پر گزارہ کر رہے ہوں، جو تناؤ بھرا ہوسکتا ہے اور جن کے لئے صحت بخش غذا کھانا زیادہ مشکل ہوسکتا ہے۔ اس سے نظام مامونیت کمزور ہوسکتا ہے، جو ٹی بی جیسی بیماری کے خلاف جسم کی فطری مدافعت ہوتی ہے۔
- ہوسکتا ہے کہ وہ بھیڑ بھاڑ والے یا ناقص روشن دان والی اقامت میں رہتے ہوں: ایسے حالات جہاں ٹی بی کے جراثیم زیادہ آسانی سے پھیل سکتے ہیں۔

آپ کو کیا اقدام کرنا چاہیے؟

اگر آپ کو کوئی ایسی علامات درپیش ہیں جو ٹی بی ہوسکتی ہیں یا آپ اس بابت فکرمند ہیں کہ آپ نے ٹی بی کے جراثیم والی فضا میں سانس لی ہے تو، آپ کو اپنے فیملی ڈاکٹر کے پاس جانا چاہیے۔ جتنی جلدی آپ کا علاج ہوجائے گا، آپ کے سنگین حد تک بیمار ہونے کا یا اپنے اہل خانہ یا دوستوں کو ٹی بی پھیلانے کا امکان اتنا ہی کم ہوگا۔ اگر آپ کا کوئی ڈاکٹر نہیں ہے یا آپ کسی دوسرے ڈاکٹر سے بات کرنا پسند کریں تو، اپنے مقامی ڈاکٹر کی سرجری کے عملہ سے بات کرکے معلوم کریں کہ آیا وہ آپ کا اندراج کرسکتے ہیں، یا اس علاقے کے ڈراپ ان سنٹرز سے متعلق معلومات طلب کریں۔ اگر آپ سنگین حد تک بیمار ہیں تو، آپ اپنے قریب ترین ایمرجنسی اینڈ ایکسیڈنٹ (A&E) ہاسپٹل ڈپارٹمنٹ میں علاج کروا سکتے ہیں۔

خدمات صحت کا استعمال کرنے کے بارے میں آپ کو کچھ پریشانیاں لاحق ہوسکتی ہیں۔ شاید آپ رازداری یا اس بارے میں تشویش زدہ ہیں کہ آپ کو سنجیدگی سے نہیں لیا جائے گا۔ یہ جان لینا ضروری ہے کہ NHS کی تشخیص اور معالجہ رازدارانہ ہوتا ہے۔ ڈاکٹر حضرات آپ کی مدد کے لئے موجود ہیں، اور اگر آپ یہ بتائیں کہ آپ ٹی بی کے بارے میں تشویش زدہ ہیں تو وہ آپ کو سنجیدگی سے لیں گے۔ آپ ایک خاتون ڈاکٹر کو دکھانا پسند کرسکتے ہیں۔ آپ بخوشی یہ بات پوچھ سکتے ہیں۔ اگر آپ کو ترجمان کی ضرورت ہے تو، آپ اس کا مطالبہ کرسکتے ہیں، یا اپنی ترجمانی کرنے کے لئے اپنے اعتماد کے – غالبا جنوب ایشیائی معاشرے کی امدادی تنظیموں سے تعلق رکھنے والے کسی شخص کو لاسکتے ہیں۔

ٹی بی سے متاثرہ افراد کے لئے ڈھیر ساری معلومات، مدد اور تعاون دستیاب ہے۔ اگر آپ اس بارے میں فکر مند ہیں کہ آپ کو ٹی بی ہوسکتا ہے تو جانچ یا علاج کروانے کے بارے میں مشورہ طلب کریں۔ اگر آپ میں ٹی بی کی تشخیص کی گئی ہے تو معلوم کریں کہ اپنی دوا لینے میں آپ کی مدد کے لئے کس طرح کا تعاون دستیاب ہے – آپ کے لئے یہ کام کرنا واقعی ضروری ہے تاکہ آپ روبہ صحت ہوجائیں اور آپ میں ادویاتی مزاحمت پیدا نہ ہو یا دوسروں کو ٹی بی نہ پھیلا پائیں۔

کھانسی جو تین ہفتوں سے زیادہ عرصے تک رہے

وزن میں کمی

بخار

رات کو پسینہ آنا

تھکان

بھوک ختم ہوجانا