

## پوشیدہ ٹی بی کے لیے آپ کے علاج کے بارے میں

### ٹی بی کیا ہے؟

ٹیوبرکلوسس (ٹی بی) بیکٹریا سے پیدا ہونے والی بیماری ہے۔ جب کوئی ایسا شخص کھانستا یا چھینکتا ہے جس کے پھیپھڑے میں ٹی بی ہوتی ہے، تو وہ ہوا میں ٹی بی بیکٹریا پھیلنے کا سبب بنتا ہے۔ اگر آپ ان بیکٹریا کو سانس سے اندر کھینچتے ہیں، تو تین میں سے ایک چیز واقع ہوگی:

- آپ کا جسم ٹی بی بیکٹریا کو مار دیتا ہے اس لیے وہ آپ کو ابھی یا مستقبل میں نقصان نہیں پہنچا سکتے ہیں۔
- ٹی بی بیکٹریا آپ کو بیمار کر دیتے ہیں – اسے سرگرم ٹی بی کہا جاتا ہے۔
- ٹی بی بیکٹریا آپ کے جسم میں سوئے رہتے ہیں – اسے پوشیدہ ٹی بی کہا جاتا ہے۔

### سرگرم ٹی بی کے بارے میں

جب لوگ ٹی بی کے بارے میں بات کرتے ہیں، تو ان کا مطلب ہوتا ہے 'سرگرم ٹی بی'۔ اگر آپ کو سرگرم ٹی بی ہے، تو بیکٹریا آپ کو بیمار کر رہا ہے اور آپ دوسرے لوگوں کو ٹی بی منتقل کر سکتے ہیں۔ سرگرم ٹی بی آپ کے جسم کے لیے بہت نقصان دہ ہوسکتی ہے، لیکن اسے دوا کے نصاب سے ٹھیک کیا جاسکتا ہے۔

### پوشیدہ ٹی بی کے بارے میں

اگر آپ کو پوشیدہ ٹی بی ہے، تو ٹی بی کا بیکٹریا آپ کے جسم میں 'سویا' رہتا ہے۔ آپ بیمار نہیں ہیں اور آپ دوسروں میں ٹی بی منتقل نہیں کر سکتے ہیں۔ تاہم، بیکٹریا مستقبل میں بیدار ہوسکتا ہے، اور آپ کو سرگرم ٹی بی میں مبتلا کر کے بیمار کر سکتا ہے۔ اس سلسلہ میں اچھی خبر یہ ہے کہ پوشیدہ ٹی بی کا علاج کر کے اس بیماری کی روک تھام کی جاسکتی ہے۔

### احتیاط علاج سے بہتر ہے

#### کیا مجھے سرگرم ٹی بی ہوگی؟

پوشیدہ ٹی بی والے تقریباً 10% (دس میں سے ایک) لوگوں کو مستقبل میں سرگرم ٹی بی ہوگی۔ یہ جاننے کا کوئی راستہ نہیں ہے کہ کیا آپ بھی ان میں سے ایک ہوں گے۔ ٹی بی کے بیکٹریا کو سانس سے اندر کھینچنے کے کئی سالوں کے بعد بھی سرگرم ٹی بی کے مریض ہونے کا امکان رہتا ہے۔ اسی لیے بہتر یہ ہے کہ آپ صحت مند رہتے ہوئے اور بیکٹریا کے بیدار ہونے سے پہلے پوشیدہ ٹی بی کا علاج کرا کے اپنے ذہن کو ہلکا کر لیں۔

### ٹی بی جانچ اور علاج مفت اور خفیہ ہیں

#### پوشیدہ ٹی بی کے لیے مجھے کس علاج کی ضرورت ہے؟

اینٹی بائیوٹک دوا کا نصاب پوشیدہ ٹی بی کا علاج کرے گا۔ آپ کو تین مہینے تک ریفامپیسین اور آئزونیازیڈ (جس کے ریفیناہ نامی گولی میں ایک ساتھ جمع ہونے کا امکان ہے) یا چھ مہینے تک صرف آئزونیازیڈ دی جاسکتی ہے۔

آپ کا ڈاکٹر یا ٹی بی اسپیشلسٹ نرس آپ کو علاج کے بارے میں سمجھائیں گے اور آپ کے کسی بھی سوال کا جواب دیں گے۔ آپ انہیں مانع حمل گولی کے بشمول، ایسی کسی دوا کے بارے میں ضرور بتا دیں جسے آپ حالیہ لیتے ہیں، کیوں کہ اس وقت اچھی طرح کام نہیں کر سکتی ہیں جب کہ آپ ٹی بی کی دوا لے رہے ہیں۔

اگر آپ نے بی سی جی کا ٹیکہ لیا ہے، تب بھی آپ کو پوشیدہ یا سرگرم ٹی بی ہوسکتی ہے

#### مجھے کیسے معلوم ہوگا کہ مجھے پوشیدہ ٹی بی ہے؟

اگر آپ کو پوشیدہ ٹی بی ہے، تو آپ کو کوئی علامت نہیں ہوگی۔ آپ کو پوشیدہ ٹی بی ہے یا نہیں، اسے جاننے کا واحد طریقہ یہ ہے کہ آپ خون جانچ یا اسکین ٹسٹ کرائیں۔ اگر آپ کو پوشیدہ ٹی بی ہے، تو آپ کو حالیہ دوا کا جو نصاب پیش کیا جا رہا ہے، وہ بیکٹریا کو ہلاک کر دے گا اور اسے بیدار ہو کر آپ کو نقصان پہنچانے کا موقع نہیں ملے گا۔

## مجھے پوشیدہ ٹی بی کے علاج کے بارے میں کیا جاننا چاہیے؟

اپنی دوا باقاعدہ طور پر لیں اور مکمل نصاب پورا کریں۔ یہ علاج اسی وقت بہترین طور پر کام کرے گا جب کہ آپ دوا کو مجوزہ طریقے پر لیں گے۔

- اپنی گولیاں روزانہ ایک ہی وقت پر لیں۔
- اپنی گولیاں لینے کے دوران اس کتابچہ میں علاج کی ڈائری سے دنوں کو کاٹ لیں۔
- اپنی گولیاں ہمیشہ ایک ہی جگہ پر رکھیں۔
- ہفتہ وار (ٹوزیٹ باکس) ڈسپینسر استعمال کریں۔
- الارم سیٹ کریں جو آپ کو آپ کی گولیاں لینے کی یاددہانی کرے گا۔
- اپنے کنبہ کے کسی فرد یا دوست کو کہیں کہ وہ آپ کو ہر دن آپ کی گولیاں لینے کی یاددہانی کرا دے۔

کھانوں کے درمیان اپنی دوا لیں اور شراب سے بچیں۔ کھانا کھانے سے کم سے کم ایک گھنٹہ پہلے یا اس کے دو گھنٹے بعد اپنی ٹی بی کی دوا لینے کی کوشش کریں۔ آپ اپنی پسند کی کوئی بھی چیز کھا سکتے ہیں، لیکن آپ کو شراب پینے سے بچنا چاہیے۔

کسی بھی ضمنی اثرات کا نوٹ تیار کریں اور اپنے ڈاکٹر یا نرس کو ان کے بارے میں بتائیں کیوں کہ وہ ان سے نمٹنے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ تمام دواؤں کی طرح اس کے بھی ضمنی اثرات ہو سکتے ہیں۔ کچھ معمولی ہوتے ہیں، جب کہ دیگر زیادہ تشویشناک ہو سکتے ہیں۔ آپ اپنے ملنے والے علاج کے مطابق، مندرجہ ذیل ضمنی اثرات کا تجربہ کر سکتے ہیں:

| ضمنی اثرات  | ریفیناہ<br>(مركب طور پر<br>ریفام پیسین اور<br>آنزونیازڈ) | آنزونیازڈ |
|---|--|-----------|
| نارنجی رنگ سے آلودہ آنسو، پیشاب اور دیگر جسمانی سیال – یہ نقصانہ نہیں ہے لیکن یہ کانٹیکٹ لینس کو آلودہ کر سکتا ہے | ہاں  |           |
| فلو جیسی علامات   | ہاں  |           |
| مابواری میں گڑبڑی   | ہاں  |           |
| بارمونی مانع حمل کا کم اثر  | ہاں  |           |
| جھنجھناہٹ یا بے حسی   | ہاں  | ہاں       |
| چکتے اور کھجلی  | ہاں  | ہاں       |
| بیماری یا دست   | ہاں  | ہاں       |

بہت شاذ و نادر طور پر دوا سے پیلیا ہو سکتا ہے، جو کہ جلد یا آنکھوں کے پیلاین کا سبب بنتا ہے۔ آنزونیازڈ اور ریفیناہ آپ کی بصارت کو متاثر کر سکتی ہیں، لیکن یہ بھی شاذ ہی ہے۔ تاہم اگر آپ کو ان میں سے کوئی ضمنی اثر نظر آئے، تو اپنی ٹی بی کی گولیاں لینا بند کر دیں اور فوراً کسی ڈاکٹر یا نرس سے بات کریں۔

اپنی کلینک کی طے شدہ ملاقاتوں کی ضرور پابندی کریں اور اپنے ڈاکٹر یا نرس سے رابطہ رکھیں۔ آپ کا ڈاکٹر اور آپ کی نرس مدد کرنے کے لیے موجود ہیں۔ اگر آپ کی کوئی خوراک چھوٹ جائے یا آپ کو اپنا علاج لینے کی یاددہانی میں مدد کی ضرورت پڑے، تو انہیں ضرور جانکاری دیں۔ آپ اس کتابچہ میں علاج کی ڈائری بھر سکتے ہیں اور ان چیزوں کے نوٹ بھی تیار کر سکتے ہیں جنہیں آپ اپنے ڈاکٹر یا نرس کو بتانا چاہتے ہیں۔

کیا علاج مکمل کرنے کے بعد میں ہمیشہ کے لیے ٹی بی سے آزاد ہوجاؤں گا؟

ہمیشہ اس بات کا امکان رہتا ہے کہ آپ مستقبل میں سانس کے ذریعہ ٹی بی کے بیکٹریا کو اندر کھینچ سکتے ہیں۔ زیادہ تر لوگوں کے لیے اس کے امکانات کم ہوتے ہیں لیکن سرگرم ٹی بی کی زیادہ عام علامات کو جاننا فائدہ مند ہے اور اگر آپ کو ان میں سے کوئی علامت ہوجائے تو اپنے جی پی پی کو دکھائیں:

- کھانسی جو تین ہفتے یا اس سے زیادہ مدت تک جاری رہتی ہے
- بخار (اعلیٰ درجہ حرارت)
- رات میں پسینہ آنا
- وزن کی کمی
- بھوک نہ لگنا
- تکان۔

مجھے صلاح اور معاونت کہاں سے ملتی سکتی ہیں؟

|                              |
|------------------------------|
| آپ کی ٹی بی اسپیشلسٹ نرس ہے: |
| آپ کا ہاسپٹل ڈاکٹر ہے:       |
| رابطے کا نمبر:               |
| ای میل:                      |

ٹی بی الرٹ: ٹی بی سے متعلق یو کے کا قومی خیراتی ادارہ

فون: 01273 234029

ای میل: info@tbalert.org

www.tbalert.org • www.thetruthabouttb.org

