



رابطے کا سراغ لگانا اور جانچ برائے تپِ دق (TB)



اپنے خاندان اور دوستوں کی TB سے حفاظت کریں – اپنی TB کی تمام دوا لیں۔

یاد رکھیں TB نرس آپ کی مدد کرنے اور آپ کو آپ کے پورے علاج کے دوران مشورہ دینے کے لئے یہاں پر موجود ہے۔ اگر آپ کے علاج سے آپ کی طبیعت خراب محسوس ہو، یا آپ اپنی دوا کے بارے میں پُر یقین نہ ہوں، تو براہ مہربانی اپنی نرس سے رابطہ کریں۔

آپ کی TB نرس ہے:

آپ کے ہسپتال کا ڈاکٹر ہے:

رابطہ نمبر:

ای میل:

TB Alert ایک منفرد خیراتی ادارہ ہے، جو دنیا بھر کی تپِ دق (TB) کے متعلق پُو کے میں بیداری پیدا کر رہا ہے۔ ہم یو کے اور ترقی پزیر ممالک میں ایسے منصوبوں کی اعانت کرتے ہیں جو اس بات کو یقینی بنائیں کہ زیادہ مریضوں کو مناسب معلومات اور علاج میسر ہو۔ آپ کی مدد سے ہم دنیا بھر میں تپِ دق (TB) پر ایک مثبت اثر ڈال کر زیادہ جانیں بچا سکتے ہیں۔



TB Alert,
Community Base,
113 Queens Road,
Brighton BN1 3XG
ٹیلیفون: 01273 234030

مزید معلومات یا اس ورقچے کی نقل کے لئے،
براہ مہربانی رابطہ کریں 01273 234 770 (فقط اوقاتِ کار)۔

ایک عطیہ دینے یا **TB Alert** کی مدد کے لئے رضاکار بننے کے لئے،
براہ مہربانی رابطہ کریں 01273 234 784 (فقط اوقاتِ کار)۔

یا ہماری ویب سائٹ www.tbalert.org پر جائیں

اس ورقچے میں دی گئی تپِ دق کے ٹیسٹوں اور تشخیص سے متعلق معلومات کا مقصد موضوع کے بارے میں عمومی معلومات دینا ہے۔ اس کا مقصد آپ کی نرس/ڈاکٹر یا صحت کے دیگر پیشہ ور ماہرین کے علم، مہارت اور بصیرت کے متبادل کے طور پر دینا نہیں ہے۔ اس ورقچے میں شامل کسی بھی معلومات کا مقصد تشخیص یا علاج کے لئے استعمال کرنا نہیں ہے۔ تشخیص اور علاج سے متعلقہ سوالات اور تفرکات کے لئے صحت کے ایک پیشہ ور ماہر سے رجوع کرنا چاہئے۔

اصل تیاری کا کام از شمال مغربی لندن TB نیٹ ورک

ایک تعارف TB Alert

TB الرٹ ایک منفرد خیراتی ادارہ ہے، جو دنیا بھر کی تپِ دق کے متعلق پُو کے میں بیداری پیدا کر رہا ہے۔ ہم یو کے اور ترقی پزیر ممالک میں ایسے منصوبوں کی اعانت کرتے ہیں جو اس بات کو یقینی بنائیں کہ زیادہ مریضوں کو مناسب معلومات اور علاج میسر ہو۔ ان کی مدد سے دنیا بھر میں تپِ دق پر ایک مثبت اثر ڈال کر زیادہ سے زیادہ جانوں کو بچایا جا سکتا ہے۔

اگر آپ TB میں مبتلا ہیں اور اس کے بارے میں مزید کچھ جاننا چاہتے ہیں، تو

The Tuberculosis Survival Handbook نامی ایک کتاب از پال مہیو Paul Mayho (دوسرا ایڈیشن) موجود ہے۔ کتاب کی قیمت £14.95 ہے یہ کتابوں کی مقامی دکانوں، غزال خدماتِ کتب اور www.amazon.co.uk یا براہ راست ناشرین Merit Publishing International، ویب سائٹ

www.meritpublishing.com یا ای میل merituk@aol.com کے ذریعے دستیاب ہے۔ کتاب کا آرڈر دینے کے لئے حوالہ نمبر ISBN 1 873413 14 9 ہے۔

ویب سائٹ: www.tbproject.org

یہ تمام علامتیں دیگر مسائل کے اشارے بھی ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ کو ان علامات میں سے تین یا زائد علامات ہوں اور آپ پریشان ہوں، تو آپ کو اپنی مقامی سرجری یا کلینک پر ڈاکٹر یا نرس سے بات کرنی چاہئے۔

اگر میں متعدی TB میں مبتلا کسی شخص کے ساتھ رابطے میں رہا ہوں، تو مجھے کیا کرنا چاہئے؟

اگر آپ متعدی TB میں مبتلا کسی شخص کے ساتھ رابطے میں رہے ہوں، تو آپ کی مقامی صحت سنٹر کی جانب سے کوئی فرد آپ سے رابطہ کر کے آپ کے چیک اپ کے لئے آپ سے اپوائنٹمنٹ طے کرے گا۔ اگر آپ سے رابطہ قائم نہ کیا جائے اور آپ پریشان ہوں، تو اپنے مقامی چیسٹ کلینک یا GP سے رابطہ کریں، اگر ضروری خیال کیا گیا، تو آپ کے لئے ایک اپوائنٹمنٹ کا انتظام کر دیا جائے گا۔

کیا میں اپنی روز مرہ کی سرگرمیوں کو جاری رکھ سکتا ہوں؟

اپنی روزمرہ کی خدمات کو روک دینے کی کوئی وجہ نہیں ہے۔ اگرچہ آپ متعدی TB کے مریض کے رابطے میں رہے ہوں، تو بھی آپ میں TB کی انفیکشن یا بیماری پیدا ہونے کا بہت کم امکان ہے اور دوسرے لوگوں کو منتقل کی جانے والی بیماری پیدا ہونے کا امکان اور بھی کم ہے۔ کام یا اسکول سے چھٹی کرنے کی کوئی ضرورت نہیں ہے تا وقتیکہ آپ کو چند ہفتوں سے رہنے والی کھانسی نہ ہو یا آپ کی طبیعت ناساز نہ ہو۔ اگر آپ کے متعدی TB میں مبتلا ہونے کا ایک قوی امکان ہو، تو آپ کو ایک ماہرانہ مشورہ دیا جائے گا۔

یہ معلوم کرنے کا نام ہے، آیا آپ کو TB کی کوئی علامت ہیں، کیا آپ نے پہلے BCG کی ویکسین لگوائی ہے (جو TB کے خلاف کچھ حفاظت مہیا کرتی ہے) اور آیا آپ TB میں مبتلا ہو گئے ہیں لیکن ابھی تک آپ میں علامات پیدا نہیں ہوئیں۔

آپ کے ایک یا زائد ٹیسٹ کئے جا سکتے ہیں جیسے:

- Mantoux ٹیسٹ نامی جلد کا ایک ٹیسٹ - بعض اوقات اس ٹیسٹ کو 6-8 ہفتے کے بعد دوبارہ کرنا پڑتا ہے۔
- خون کا ایک ٹیسٹ
- چھاتی کا ایک ایکس رے

ان ٹیسٹوں کے نتائج سے آپ کے لئے بہترین مشورہ یا علاج طے کرنے میں مدد ملے گی۔

آپ کو حیران نہیں ہونا چاہئے اگر ایک ہی خاندان یا گروپ کے مختلف افراد کا علاج بالکل یکساں طریق سے نہ کیا جائے۔

دھیان رکھنے والی علامات

- تین ہفتے سے زائد عرصے تک رہنے والی کھانسی، جو عام دواؤں سے ٹھیک نہیں ہوتی بلکہ مزید ابتر ہوتی جاتی ہے
- بخار (بلند درجہ حرارت)
- رات کو اتنا زیادہ پسینہ آنا کہ بستر کی چادریں بدلنے کی ضرورت پیش آسکتی ہے۔
- کسی وجہ کے بغیر وزن میں کمی
- اضمحال (توانائی کی کمی یا انتہائی زیادہ تھکاوٹ)
- سوجے ہوئے غدد
- عدم اشتہاء (بھوک کا نہ ہونا)
- کھانسی کے ساتھ خون کا آنا (یہ انتہائی شاذ و نادر صورتوں میں ہوتا ہے، لیکن فوری طبی مشورے کا متقاضی ہوتا ہے)

تپ دق (TB) کیا ہوتی ہے؟

تپ دق (TB) ایک جراثیمی (بیکٹیریل) انفیکشن ہے، جو زیادہ تر پھیپھڑوں میں پائی جاتی ہے لیکن جسم کے کسی حصے کو بھی متاثر کر سکتی ہے۔ TB دوائیوں کے کورس کے ذریعے قابل علاج ہے جو کم از کم چھ ماہ تک کھانی ہوتی ہیں۔ فقط پھیپھڑوں یا گلے کی TB متعدی ہو سکتی ہے اور زیادہ تر لوگ درست دوا لینا شروع کرنے کے دو ہفتے کی مدت کے اندر متعدی نہیں رہتے۔

یہ کیسے لگ جاتی ہے؟

پھیپھڑوں یا گلے کی TB میں مبتلا کوئی شخص جب کھانستا یا چھینکتا ہے، تو جراثیم چھوٹے چھوٹے قطروں کی صورت میں ہوا میں شامل ہو جاتے ہیں اور جب دوسرے لوگ ان میں سانس لیتے ہیں تو ان لوگوں کے TB میں مبتلا ہونے کا زیادہ امکان ان لوگوں کا ہوتا ہے، جنہوں نے TB کے حامل شخص کے ساتھ کافی وقت گزارا ہوتا ہے۔ (عموماً ساتھی اور اسی گھرانے کے دوسرے لوگ، یا شاذ و نادر قریبی رفقاءے کار)۔ اس بات کا امکان کم ہی ہوتا ہے کہ کسی کو بس یا ٹرین جیسی جگہ سے TB لگ جائے، کیونکہ TB کے خطرے کی زد میں آنے کے لئے عموماً کسی متعدی شخص کے ساتھ کئی گھنٹوں کے لئے رابطہ ضروری ہوتا ہے۔ TB ٹھوکنے یا اشیاء میں ایک دوسرے کو شریک کرنے سے نہیں پھیلتی۔

رابطے کا سراغ اور جانچ کیا ہے؟

کبھی آپ متعدی TB میں مبتلا کسی شخص کے ساتھ رابطے میں رہیں اور وہ آپ کے قریب رہ کر کافی کھانستے، چھینکتے رہیں، تو آپ کو یہ معلوم کرنے کے لئے ایک چیک اپ کی ضرورت ہے آیا آپ ایک تعدی کا شکار ہوئے ہیں یا TB کے مرض کی علامتیں ظاہر کرتے ہیں۔ یہ ضروری ہے، کیونکہ اس سے درست مشورہ دیا جا سکتا ہے، اگر درکار ہو، تو علاج شروع کیا جا سکتا ہے۔ اس سے، اگر ضروری ہو، تو لوگوں کا جلد علاج کر کے TB کو مزید پھیلنے سے روکا جاتا ہے۔

چیک اپ (معائنہ):