مریضوں کے لیے معلومات

تپ دق (ٹی بی) کا علاج

- الارم سیٹ کریں جو آپ کو اپنی ٹیبلیٹ لینے کی یاددہانی کرائے
- کنبہ کے کسی فرد یا دوست کو اپنا "علاج کا رفیق" بننے اور آپ کو اپنی ٹیبلیٹ لینے کی یاددلانے کے لیے کہیں
- اگر آپ کی ٹی بی کی ادویات کی خوراک چھوٹ جائے تو اپنے ڈاکٹر یا نرس کو بتائیں — وہ ناراض نہیں ہوں گے اور آپ کی مدد کرنے کی کوشش کریں گے

آپ کو اپنی تمام کلینک کی طے شدہ ملاقاتوں کی پابندی بھی کرنی چاہیے۔ آپ کے ڈاکٹر یا نرس کو آپ کی خیر خیریت معلوم کرنے کی ضرورت پڑتی ہے۔

براہ راست مشاہدہ کردہ علاج

اپنی ٹی بی کی تمام ادویات کے لینے کو یقینی بنانا مشکل ہوسکتا ہے۔ یہ اس صورت میں بالخصوص مشکل ہوسکتا ہے جب کہ آپ کی ٹی بی ان میں سے کچھ ادویات کے لیے مزاحم ہے جنہیں ٹی بی کا علاج کرنے کے لیے عام طور پر استعمال کیا جاتا ہے، یا جب کہ آپ دوسرے دباؤ کے تحت ہوتے ہیں۔ اچھی خبر یہ ہے کہ اس سلسلے میں بھی مدد موجود ہے؛ اسے براہ راست مشاہدہ کردہ علاج، مختصرا DOT کہا جاتا ہے۔

DOT اپنے علاج کے دوران لوگوں کی مدد کرنے کا ایک طریقہ ہے۔ اپنی ٹیبلیٹ کے ساتھ گھر بھیجے جانے کے بجائے، آپ انہیں لینے کے لیے اپنے مقامی ہسپتال یا فارمیسی جاسکتے ہیں، یا نرس آپ کے گھر پر آسکتی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ کوئی ہے جس سے آپ بات کرسکتے ہیں، اور وہ اس بات کو یقینی بنا سکتے ہیں کہ آپ شفا پانے تک ٹی بی کی اپنی تمام ادویات لینے پر قادر ہیں۔

ٹی بی کے بارے میں مزید معلومات اور بیماری سے متعلق لوگوں کے حقیقی تجربہ کے بارے میں پڑھنے کے لیے، براہ کرم www.thetruthabouttb.org پر ٹی بی کے بارے میں سچائی (*The Truth About TB*) ملاحظہ کریں۔

یاد رکھیں: آپ کے مکمل علاج کے دوران آپ کی مدد کرنے اور آپ کو مشورہ دینے کے لیے آپ کی ٹی بی نرس موجود رہتی ہے۔ اگر آپ اپنے علاج پر تندرست محسوس نہ کریں یا آپ اپنی ٹی بی کی ادویات کے متعلق کسی چیز سے پریقین نہیں ہیں تو، براہ کرم اپنی ٹی بی نرس سے رابطہ کریں۔

آپ کی ٹی بی نرس ہے:

آپ کے ہسپتال کا ڈاکٹر ہے:

ٹیلیفون:

ای میل:

TB Alert, Community Base, 113 Queens Road,
Brighton, BN1 3XG
ٹیلیفون: 01273 234029 **www.tbalert.org**

اگر ٹی بی کے متعلق آپ کے پاس کوئی سوال ہے، یا آپ ٹی بی ایکشن گروپ (TBAG) کے بارے میں مزید معلومات حاصل کرنا چاہتے ہیں، تو براہ کرم 01273 234770 پر کال کریں۔

ٹی بی الرٹ یوکے کی قومی تپ دق کی چیرٹی ہے۔ ہمارے پروجیکٹ یوکے، ہندوستان اور افریقہ میں ہیں، اور ہم عالمگیر مسئلہ کے طور پر ٹی بی سے نمٹنے کے لیے بین الاقوامی شرکاء کے ساتھ بھی کام کرتے ہیں۔ ہماری سرگرمیاں تین اہم میدانوں پر مرکوز ہیں:

- ٹی بی کے بارے میں عوامی اور پیشہ ورانہ واقفیت بڑھانا، اور علاج کے دوران مریضوں کو تعاون فراہم کرنا
- قانونی صحت کی خدمات، رضاکار تنظیموں اور ٹی بی سے متاثر لوگوں کو ایک ساتھ لاکر ٹی بی کی بہتر خدمات کا منصوبہ بنانا اور فراہم کرنا۔
- مریضوں کی نگہداشت اور ٹی بی کے تدارک اور کنٹرول کو بہتر بنانے کے لیے پالیسی بنانا اور وسائل کے لیے وکالت کرنا۔

یہ کام ہماری تنظیم کے اس مشن کا تعاون کرتا ہے جس کے تحت ہم ٹی بی سے متاثر تمام لوگوں کے لیے موثر علاج کی دستیابی کو بڑھانے کا کام کرتے ہیں۔

تپ دق کی تشخیص اور علاج کے تعلق سے اس کتابچہ میں دی گئی کسی بھی معلومات کا مقصد یہ ہے کہ صرف موضوع کے متعلق عام معلومات دی جائے۔ اس کا مقصد مریض کی نگہداشت میں معالجین، فرماسسٹ یا نگہداشت صحت کے دیگر پیشہ وروں کی جانکاری، تخصص، مہارت یا فیصلے کے لیے قائم مقام بننا نہیں ہے۔ اس کتابچہ میں شامل کسی معلومات کا مقصد یہ نہیں ہے کہ اسے تشخیص یا علاج سے متعلق فیصلوں کے لیے استعمال کیا جائے۔ تشخیص اور علاج سے متعلق سوالات اور تشویشات نگہداشت صحت کے پیشہ ور کو بھیجے جائیں۔

ٹی بی الرٹ وہ چوگانی کے ذریعہ محدود ہے، اور انگلینڈ میں نمبر 3606528 کے تحت رجسٹرڈ ہے۔ رجسٹرڈ چیرٹی نمبر 1071886 - design: worksong, london 020 8352 8300 Revised 2013

تپ دق (ٹی بی) قابل علاج مرض ہے اور علاج یوکے میں رہنے والے ہر شخص کے لیے مفت ہے۔ اس کتابچہ سے آپ کو اپنا علاج سمجھنے اور شفایاب ہونے کے دوران چست درست رہنے میں مدد ملے گی۔

تپ دق کیا ہے؟

تپ دق (ٹی بی) جرثومہ سے پیدا ہونے والی بیماری ہے۔ ٹی بی اکثر پھیپھڑوں کو متاثر کرتی ہے، لیکن آپ کے جسم کے تقریباً ہر حصے میں ٹی بی ہو سکتی ہے۔ اینٹی بایوٹکس کے نصاب کے ساتھ ٹی بی کا علاج ممکن ہے، جو عام طور پر چھ مہینے تک چلتا ہے۔ پھیپھڑوں یا گلے کی ٹی بی ہی ٹی بی کی وہ قسم ہے جو متعدی ہو سکتی ہے، جس کا مطلب یہ ہے کہ یہ دوسرے لوگوں میں منتقل ہو سکتی ہے۔ صحیح دوا لینے کی شروعات کے دو ہفتوں کے اندر اکثر لوگ متعدی نہیں ہوں گے۔

ٹی بی کس طرح ہوتی ہے؟

جب کوئی ایسا شخص کھانستا یا چھینکتا ہے جس کے پھیپھڑوں یا گلے میں ٹی بی ہو، تو ٹی بی کا جرثومہ ہوا میں مل سکتا ہے جہاں وہ سانس کے ذریعہ دوسرے لوگوں میں داخل ہو سکتا ہے۔ اگر آپ نے متعدی ٹی بی میں مبتلا کسی شخص کے ساتھ کافی وقت گزارا ہے، تو خود آپ کے ٹی بی میں مبتلا ہونے کا امکان بہت زیادہ ہو جاتا ہے، مثلاً ایک ہی گھر میں رہنا۔ بس یا ریل گاڑی میں کسی ٹی بی کے مریض کے ساتھ بیٹھنے سے آسانی سے ٹی بی نہیں ہو جاتی ہے، کیوں کہ کئی گھنٹوں تک قریبی اتصال سے ہی عام طور پر انفیکشن کا خطرہ ہوتا ہے۔ ٹی بی تھوکنے یا ایک دوسرے کی چیزیں استعمال کرنے سے نہیں پھیلتی ہے جیسے پیالیاں، تھالیاں اور چھری کانٹے۔

ٹی بی کا علاج کس طرح کیا جاتا ہے؟

ٹی بی کا علاج مخصوص اینٹی بایوٹکس کے مرکب سے کیا جاتا ہے جسے کم سے کم چھ مہینے تک لینے کی ضرورت ہے۔ علاج کی طوالت کا انحصار اس بات پر ہے کہ کیا ٹی بی کا جرثومہ ٹی بی کے علاج کے لیے استعمال ہونے والی کسی دوا کے لیے مزاحم ہے اور ٹی بی آپ کے جسم میں کہاں پر ہے۔

علاج کے مکمل نصاب کو پورا کرنا ہی ٹی بی کو مکمل طور پر ٹھیک کرنے کا واحد راستہ ہے۔

ٹی بی کے لیے معیاری علاج کیا ہے؟

آپ کا ٹی بی ڈاکٹر یا نرس عام طور پر آپ کا علاج چار مختلف ادویات سے شروع کریں گے۔ وہ مندرجہ ذیل ہیں:

- ریفام پائسین (Rifampicin)
- آئسونیازائڈ (Isoniazid)
- پائرازیناماٹڈ (Pyrazinamide)
- ایتھمبوٹول (Ethambutol)

آپ کو یہ تمام ادویات ایک ساتھ ایک ٹیبلیٹ میں دی جاسکتی ہیں جسے وورکیٹیو (Voractiv) کہا جاتا ہے۔ آئسونیازائڈ، ریفام پائسین اور پائرازیناماٹڈ آپ کو ایک ٹیبلیٹ میں دی جاسکتی ہیں جسے ریفاٹیر (Rifater) کہا جاتا ہے۔

دو ماہ کے بعد، علاج عام طور پر دو ادویات، آئسونیازائڈ اور ریفام پائسین، تک کم کیا جاسکتا ہے۔ یہ ادویات آپ کو ایک ٹیبلیٹ میں دی جاسکتی ہیں جسے ریفینیاہ (Rifinah) کہا جاتا ہے۔

کیا ٹی بی کی ادویات محفوظ ہیں؟

کسی دیگر دوا کی طرح ہی، ٹی بی کی ادویات بسا اوقات ضمنی اثرات کا سبب بن سکتی ہیں۔ مختلف ادویات اور ان کے ضمنی اثرات کے بارے میں معلومات ٹی بی کلینک کے عملہ سے حاصل کی جاسکتی ہیں۔ مثلاً، وہ آپ کو دوسرا ٹی بی الرٹ کتابچہ دے سکتے ہیں جسے آپ کی تپ دق (ٹی بی) کی ادویات کے بارے میں ((About Your Tuberculosis (TB) Drugs) کہا جاتا ہے۔

جب آپ کے لیے کوئی دیگر دوا تشخیص کی جائے، تو اپنے ڈاکٹر کو جانکاری دیں کہ آپ ٹی بی کا علاج کرا رہے ہیں، کیوں کہ وہ ایک دوسرے پر اثر کر سکتے ہیں۔ خاص طور پر، ٹی بی کی ادویات ہارمونی مانع حمل ادویات (منہ سے کھائی جانی والی گولی، امپلانٹ یا دیگر) کی تاثیر کو کم کر سکتی ہیں اس لیے ٹی بی کی ادویات لینے کے دوران خواتین کو منع حمل کے اضافی ذرائع استعمال کرنا چاہیے۔ اپنے ڈاکٹر یا نرس سے صلاح لیں۔

اہم: ٹی بی کی ادویات پر رہنے سے آپ کے جگر پر اضافی دباؤ پڑتا ہے۔ لہٰذا ٹی بی کے علاج پر ہونے کے دوران آپ کو کوئی الکحل پینے کی کوشش نہیں کرنی چاہیے۔ اگر آپ کو پینے کی ضرورت ہے، تو اعتدال کے ساتھ پینا اہم ہے۔

ریفام پائسین، آئسونیازائڈ، پائرازیناماٹڈ اور ایتھمبوٹول حمل کے دوران بے خطر لی جاسکتی ہیں۔

مجھے اپنی دوا کب لینی چاہیے؟

اپنے ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق، ٹی بی کی ادویات باقاعدگی سے لینے کی ضرورت ہے۔ اگر آپ اپنی ٹی بی ادویات کی ایک خوراک لینا بھول جاتے ہیں، تو جب بھی یاد آئے، اسے لے لیں۔ تاہم، اگر یہ وقت تقریباً آپ کی اگلی خوراک کا ہے، تو پھر اس خوراک کو چھوڑ دیں جسے آپ بھول گئے تھے۔ دگنی خوراک نہ لیں۔ اگر آپ کو اپنی ٹیبلیٹ لینا یاد نہ رہے، تو ہمیشہ اپنے ڈاکٹر یا نرس کو بتادیں۔

اگر میں اپنا علاج مکمل نہیں کرتا ہوں، تو کیا ہوگا؟

کچھ عرصے تک ٹی بی کی ادویات پر رہنے کے بعد آپ کو بہتر محسوس کرنا شروع کردینا چاہیے۔ تاہم، اگر آپ مجوزہ وقت کی مکمل طوالت کے لیے اپنی تمام ٹیبلیٹ نہیں لیتے ہیں تو، ٹی بی اب بھی آپ کے جسم میں رہے گی۔

اگر آپ اپنا علاج مکمل نہیں کرتے ہیں:

- آپ زیادہ تشویشناک طور پر بیمار ہو سکتے ہیں
- آپ دوسروں کو ٹی بی منتقل کر سکتے ہیں
- آپ میں دوا کے لیے مزاحم ٹی بی پیدا ہو سکتی ہے
- آپ کی ٹی بی کا علاج لمبا ہو جائے گا

"مجھے واقعی ٹیبلیٹ لینا پسند نہیں ہے، کسے پسند ہے؟ لیکن مجھے معلوم ہے کہ مجھے لینا ہے، کیوں کہ میں اپنے بچوں کو ٹی بی دینا یا دوا کے لیے مزاحم ٹی بی پیدا کرنا نہیں چاہتا ہوں، جس کا علاج کرنا واقعی مشکل ہو سکتا ہے۔ علاج مکمل کرنے کے بعد، مجھے آرام ہوا، کیوں کہ مجھے معلوم ہے کہ میری ٹی بی مکمل طور پر ختم ہو گئی۔"

نیٹالی، ٹی بی مریض کا وکیل، ٹی بی ایکشن گروپ

مدد کے لیے میں کہاں جاسکتا ہوں؟

اگر آپ ٹی بی سے متاثر ہیں، تو مدد دستیاب ہے تاکہ آپ تنہا محسوس نہ کریں۔

آپ کی ٹی بی کے علاج کے دوران آپ کی مدد کرنے کے لیے آپ کی ٹی بی نرس موجود رہتی ہے۔ اپنی تمام مقررہ ملاقاتوں پر ضرور تشریف لائیں اور اگر آپ کو اپنی ٹیبلیٹ لینے میں کوئی پریشانی ہو رہی ہے، تو نگہداشت صحت کے پیشہ وروں کو اس کی جانکاری دیں۔

آپ کو کسی ایسے شخص سے بات کرنے سے بھی فائدہ ہو سکتا ہے جسے خود بھی ٹی بی ہوئی تھی اور اب وہ بہتر ہے۔ یوکے کی قومی تپ دق کی چیرٹی، ٹی بی الرٹ، ٹی بی ایکشن گروپ (TB Action Group) کے کسی رکن سے آپ کی ملاقات کرا سکتی ہے جسے آپ سے بات کرکے خوشی ہوگی اور وہ آپ کے علاج میں آپ کی مدد کرے گا۔

میں اپنی ٹی بی کی ادویات لینا کیسے یاد رکھ سکتا ہوں؟

یہ ہمیشہ آسان نہیں ہے!

آپ اپنی ٹی بی کی ادویات کم سے کم چھ ماہ تک لیتے رہیں گے، اس لیے آپ کو معمول بنانا ضروری ہے۔ ہماری کچھ تجاویز درج ذیل ہیں:

- اپنی ٹیبلیٹ ہر دن ایک ہی وقت پر لیں اور انہیں ایک ہی جگہ پر رکھیں
- اپنی ٹیبلیٹ ہفتہ وار ترکیب میں رکھیں
- اپنی ٹی بی کی ادویات لینے کے ہر دن کو کلینڈر پر کاٹ دیں