

دائمی ہیپاٹائٹس بی اور ڈی کے ساتھ رہنا

ہیپاٹائٹس ڈی کیا ہے؟

ہیپاٹائٹس ڈی ایک جگر کا انفیکشن ہے جو ہیپاٹائٹس ڈی وائرس کی وجہ سے ہوتا ہے جس کا نتیجہ وائرل ہیپاٹائٹس کی سب سے شدید شکل میں ہوتا ہے۔ صرف وہی لوگ جو پہلے سے ہی دائمی ہیپاٹائٹس بی ہیں، یا وہ لوگ جو ایک نمائش کے دوران وائرس کا شکار ہوتے ہیں، ہیپاٹائٹس ڈی سے متاثر ہو سکتے ہیں۔ ہیپاٹائٹس بی میں مبتلا 20 میں سے 1 شخص کو ہیپاٹائٹس ڈی سے متاثر ہونے کا تخمینہ لگایا گیا ہے۔ ہیپاٹائٹس ڈی عام طور پر افریقہ، مشرقی یورپ، مشرق وسطیٰ، منگولیا، پاکستان، ہندوستان، وسطی ایشیا، اور امیزونیائی دریائے طاس میں پایا جاتا ہے۔

کیا ہوتا ہے اگر میں شریک انفیکشن ہوں؟

ہیپاٹائٹس بی اور ڈی کے مشترکہ انفیکشن کا انتظام صرف ہیپاٹائٹس بی کے ساتھ رہنے سے زیادہ پیچیدہ ہو سکتا ہے۔ اس کے لیے ممکنہ طور پر تبدیل شدہ انتظام اور علاج کی ضرورت ہوگی، یہی وجہ ہے کہ ایک ماہر جگر کا ماہر تلاش کرنا بہت ضروری ہے جو آپ کی بیماری کی نگرانی کر سکے۔

شریک انفیکشن کا انتظام کیسے کیا جا سکتا ہے؟

جب کوئی ہیپاٹائٹس بی اور ڈی سے مشترکہ طور پر متاثر ہوتا ہے، تو ہیپاٹائٹس ڈی عام طور پر غالب وائرس بن جاتا ہے اور جگر کے ممکنہ کو کم کرے گا، جبکہ آپ کا (HBV DNA) نقصان کا بنیادی ذریعہ ہے۔ یہ اکثر ہیپاٹائٹس بی کو دباتا ہے اور آپ کے ہیپاٹائٹس بی وائرل لوڈ بہت زیادہ ہو سکتا ہے۔ بیماری کے بڑھنے اور علاج کے ردعمل کی نگرانی کے لیے استعمال کیے (HDV RNA) وائرل لوڈ D ہیپاٹائٹس جانے والے ٹیسٹوں میں یہ شامل ہو سکتے ہیں

ایچ بی وی ڈی این اے اور ایچ ڈی وی آر این اے: یہ ٹیسٹ آپ کے جسم میں ہیپاٹائٹس بی اور ہیپاٹائٹس ڈی کتنے فعال ہیں اس بات کو سمجھنے میں مددگار ہیں۔ آپ کا ڈاکٹر علاج کے ردعمل کا اندازہ لگانے میں مدد کے لیے ان ٹیسٹوں کا استعمال کر سکتا ہے۔

* الانائن امینوٹرانسفریز (ALT) اور اسپارٹٹ امینوٹرانسفریز (AST)

: یہ جگر کے انزائم خون کے ٹیسٹ یہ سمجھنے میں مددگار ثابت ہو سکتے ہیں کہ کیا آپ فی الحال جگر کے نقصان کا سامنا کر رہے ہیں۔

* جگر کی بائیپسی (Fibroscan)، جگر کے الٹراساؤنڈ، جگر کی ایلسٹوگرافی (AFP) الفا فیٹوپروٹین

: یہ ٹیسٹ جگر کی موجودہ صحت (فیروسس، سروسس، جگر کے کینسر) کے بارے میں زیادہ درست اور تفصیلی تفہیم فراہم کر سکتے ہیں۔

شریک انفیکشن کا علاج کیسے کیا جا سکتا ہے؟

کے نام سے جانا جاتا ہے، جولائی 2020 میں یورپی میڈیسن ایجنسی کے نسخے کے لیے Hepcludex ہیپاٹائٹس ڈیٹا کی ایک نئی دوا، جسے سے پہلے، مریضوں کو Hepcludex منظور کیا گیا تھا۔ امید ہے کہ یہ 2023 میں دنیا کے دیگر حصوں میں دستیاب ہونا شروع ہو جائے گا۔ پیگلیٹڈ انٹرفیرون الفا تجویز کیا جاتا ہے (حال ہی میں، ہیپاٹائٹس ڈی وائرس کو دبانے کے لیے واحد علاج ہیپاٹائٹس ڈیٹا کے لیے مختلف قسم کے دیگر علاج کی فی الحال تحقیقات کی جا رہی ہیں۔ اپنے ڈاکٹر سے پوچھیں کہ کیا آپ کے اس پاس کوئی کلینیکل ٹرائلز موجود ہیں۔ اگرچہ ہیپاٹائٹس بی کے لیے استعمال کیے جانے والے اینٹی وائرل علاج کا ہیپاٹائٹس ڈی پر کوئی اثر نہیں ہوتا، لیکن وہ اکثر ہیپاٹائٹس بی کے انتظام میں مدد کے لیے انٹرفیرون کے علاوہ تجویز کیے جاتے ہیں۔

کیا مجھے جگر کی پیوند کاری کی ضرورت ہوگی؟

جگر کی پیوند کاری ایک آپشن ہو سکتا ہے شریک متاثرہ مریضوں کے لیے جو جگر کو شدید نقصان پہنچتا ہے۔ جب کہ جگر اکثر وقت کے ساتھ خود کو ٹھیک کر سکتا ہے اگر جگر کے نقصان کا ذریعہ کم ہو جائے، تو یہ ہمیشہ آخری مرحلے (ڈیکمپینسٹڈ) سروسس کا معاملہ نہیں ہوتا ہے۔ مریض اور ان کے ڈاکٹر ان معاملات میں جگر کی پیوند کاری کی فہرست میں شامل ہونے کے امکان پر تبادلہ خیال کر سکتے ہیں۔

ہیپاٹائٹس بی فاؤنڈیشن ہیپاٹائٹس بی کے لیے ایک قومی غیر منفعتی تحقیق اور بیماروں کی وکالت کرنے والی تنظیم ہے۔ ہیپاٹائٹس ڈی سے متاثر ہونے والوں کے لیے معلومات اور مدد فراہم کرنے کے لیے 2016 میں ہیپاٹائٹس ڈیٹا کنیکٹ کو ایک وقف شدہ پروگرام کے طور پر قائم کیا گیا۔

WWW.HEPDCONNECT.ORG

کیا وہاں ہربل علاج اور سپلیمنٹس ہیں جو مدد کریں گے؟

بہت سے لوگ اپنے مدافعتی نظام کو بڑھانے اور اپنے جگر کی صحت کو بہتر بنانے کے لیے جڑی بوٹیوں کے علاج یا سپلیمنٹس کے استعمال میں دلچسپی رکھتے ہیں۔ ان مصنوعات کے بارے میں کوئی ضابطہ یا سائنسی ثبوت نہیں ہے کہ جڑی بوٹیوں کے علاج یا سپلیمنٹس بیپاٹائٹس بی یا ڈی کے انفیکشن میں مدد کرتے ہیں۔ اس بات کا خدشہ ہے کہ کچھ علاج یا سپلیمنٹس دوسری دوائیوں میں مداخلت کر سکتے ہیں، یا وہ آپ کے جگر کو بھی نقصان پہنچا سکتے ہیں۔ بہت ساری کمپنیاں اور لوگ ہیں جو انٹرنیٹ پر اور سوشل میڈیا کے ذریعے اپنی مصنوعات کے بارے میں جھوٹے وعدے کرتے ہیں۔ فیس بک پر آن لائن دعوے اور مریض کی تعریفیں جعلی ہیں اور لوگوں کو مہنگے جڑی بوٹیوں کے علاج اور سپلیمنٹس خریدنے کے لیے دھوکہ دے سکتی ہیں۔

میں دائمی بیپاٹائٹس بی اور ڈی والے شخص کے طور پر صحت مند طرز زندگی کیسے گزار سکتا ہوں؟

اپنے جگر کی صحت کی نگرانی کے لیے باقاعدگی سے جگر کے ماہر یا علم والے ڈاکٹر سے ملنا ضروری ہے نیل میں صحت کے 10 سرفہرست فیصلوں کی فہرست ہے جو آپ آج سے شروع کر سکتے ہیں!

وقت گزرنے کے ساتھ وائرس اور آپ کے جگر کی صحت کی نگرانی کرنے کے لیے اپنے جگر کے ماہر یا صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے سے

1. باقاعدگی سے ملاقاتیں طے کریں جس میں ایسے لوگوں کا علاج کرنے کا تجربہ ہے جن کو کو انفیکشن ہے۔

2. جگر پر اثر انداز ہونے والے دوسرے وائرس سے اپنے آپ کو بچانے کے لیے بیپاٹائٹس اے کی ویکسین لگائیں۔

3. الکحل اور سگریٹ نوشی سے پرہیز کریں کیونکہ دونوں آپ کے جگر کو نقصان پہنچا سکتے ہیں۔

کوئی بھی جڑی بوٹیوں کے علاج یا وٹامن سپلیمنٹس شروع کرنے سے پہلے اپنے فراہم کنندہ سے بات کریں کیونکہ کچھ آپ کی تجویز کردہ دوا میں مداخلت کر سکتے ہیں یا آپ کے جگر کو بھی نقصان پہنچا سکتے ہیں۔

اپنے فارماسسٹ سے کاؤنٹر سے زیادہ دوائیوں کے بارے میں چیک کریں۔ (مثال کے طور پر ایسیٹامین، پیراسیٹامول) یا غیر بیپاٹائٹس بی یا ڈی کے نسخے کی

5. دوائی لینے سے پہلے یہ یقینی بنائیں کہ وہ آپ کے جگر کے لیے محفوظ ہیں۔

پینٹ، پینٹ پتلا، گلو، گھریلو صفائی ستھرائی کی مصنوعات، نیل پالش ہٹانے والے، اور دیگر ممکنہ طور پر زہریلے کیمیکلز جو آپ کے جگر کو نقصان پہنچا

6. سکتے ہیں، سے کیمیائی دھوئیں کو سانس لینے سے گریز کریں۔

پھل، سارا اناج، مچھلی اور دبلے پتلے گوشت اور بہت سی سبزیاں والی صحت بخش غذا کھائیں۔ "کروسیفیرس سبزیاں" خاص طور پر - گوبھی، بروکولی،

7. گوبھی - کو ماحولیاتی کیمیکلز سے جگر کی حفاظت کرنے میں مدد فراہم کی گئی ہے۔

کچی یا کم پکی ہوئی شیفش کھانے سے پرہیز کریں (مثلاً کلیم، مسلز، سیب، سکلیپس) کیونکہ وہ وبریو نامی بیکٹیریا سے آلودہ ہو سکتی ہیں جو جگر کے لیے

8. بہت زہریلا ہے اور بہت زیادہ نقصان پہنچا سکتی ہے۔

9. ان کھانوں کو استعمال کرنے سے پہلے گری دار میوے، مکئی، مونگ پھلی، جوار اور باجرے پر مولڈ کا سگنل چیک کریں۔

10. صحت مند غذائیں کھا کر، باقاعدگی سے ورزش کر کے، اور کافی آرام حاصل کر کے اپنے تناؤ کو کم کریں۔

ہر وہ چیز جو آپ کھاتے، پیتے، سانس لیتے یا جلد کے ذریعے جذب کرتے ہیں آخر کار جگر کے ذریعے فلٹر ہوتا ہے۔ لہذا، اپنے جگر اور اپنی صحت کی حفاظت کریں

میں دوسروں کو بیپاٹائٹس بی اور ڈی کے پھیلاؤ کو کیسے روک سکتا ہوں؟

اگر آپ بیپاٹائٹس بی اور ڈی کے ساتھ رہ رہے ہیں، تو آپ خون اور جنسی رطوبتوں کے ذریعے وائرس کو دوسروں میں منتقل کر سکتے ہیں۔ بیپاٹائٹس بی کے لیے جنسی شراکت داروں اور قریبی گھریلو رابطوں کا ٹیسٹ کرایا جانا چاہیے۔ اگر خون کے ٹیسٹ سے پتہ چلتا ہے کہ وہ متاثر نہیں ہیں اور مدافعتی نہیں ہیں، تو انہیں بیپاٹائٹس بی کی ویکسین سیریز ملنی چاہیے، جو دونوں وائرسوں کے خلاف تاحیات تحفظ فراہم کر سکتی ہے۔ شریک انفیکشن کے ساتھ رہتے ہوئے، یہ ضروری ہے کہ تمام کتوں کو ڈھانپ کر رکھیں اور کسی بھی تیز ذاتی اشیاء جیسے اسٹرا، ٹوٹھ برش، نیل کلپر یا بالیاں شیئر کرنے سے گریز کریں۔ اچھی خبر یہ ہے کہ بیپاٹائٹس بی اور ڈی کی منتقلی نہیں ہوتی ہے اور یہ چھینکنے، کھانسی، گلے ملنے، بیپاٹائٹس بی اور ڈی کے ساتھ رہنے والے کے ساتھ کھانا کھانے یا تیار کرنے سے نہیں پھیل سکتا۔

بیپاٹائٹس بی فاؤنڈیشن بیپاٹائٹس بی کے لیے ایک قومی غیر منفعیتی تحقیق اور بیماریوں کی وکالت

کرنے والی تنظیم ہے۔ بیپاٹائٹس ڈی سے متاثر ہونے والوں کے لیے معلومات اور مدد فراہم کرنے کے لیے 2016 میں بیپاٹائٹس ڈیٹا کنیکٹ کو ایک وقف شدہ پرو

کے طور پر قائم کیا گیا۔

WWW.HEPDCONNECT.ORG