Health

ہیپاٹائٹس A اکثر پوچھے گئے سوالات

ہیپاٹائٹس A کیا ہے؟

ہیپاٹائٹس A ایک وائرس ہے جو جگر کو متاثر کرتا ہے اور اسے خراب کر سکتا ہے۔ یہ عموماً غیر محفوظ غذا یا پانی کے ذریعے یا جنسی رابطے کے ذریعے ایک فرد سے دوسرے فرد کو لاحق ہوتا ہے۔ ہیپاٹائٹس A کی روک تھام کے لیے ٹیکہ موجود ہے۔

ہیپاٹائٹس A کا وائرس کس طرح پھیلتا ہے؟

ہیپاٹائٹس A کا وائرس منہ کے راستے جسم میں داخل ہوتا ہے اور پاخانے(براز) میں پہنچ جاتا ہے۔ وائرس اس وقت پھیلتا ہے جب کوئی فرد پاخانے کی ذرہ برابر مقدار نگلتا ہے جو اتنا معمولی ہوتا ہے کہ نظر نہیں آتا ہے۔ یہ متاثرہ فرد کے ہاتھوں پر موجود ہو سکتا ہے اور ان کے ہاتھوں کو چھونے سے، انہوں نے جس غذا یا مشروب کو ہاتھ لگایا ہو اسے استعمال کرنے سے یا جنسی رابطے کے ذریعے پھیلتا ہے۔

ہیپاٹائٹس A کی علامات کیا ہیں؟

علامات میں یرقان (آنکھوں اور جلد کا پیلا ہونا) تھکان (تھکا ہوا محسوس کرنا)، پیٹ میں درد، متلی اور اسہال شامل ہیں۔ لوگوں میں عام طور پر وائرس کی زد میں ان کے آنے سے قریب ایک مہینے کے بعد علامات پیدا ہوتی ہیں۔

ہر اس شخص کو یہ ساری علامات نہیں ہوں گی جس کو ہیپاٹائٹس A ہو۔ شیر خوار اور چھوٹے بچوں میں کافی معمولی علامات ہوا کرتی ہیں اور بڑے بچوں اور بالغوں کی بہ نسبت ان میں یرقان ہونے کا کم امکان ہوتا ہے۔

میں پہلی بار کب علیل ہو سکتا ہوں اور کب میں انفیکشن پھیلا سکتا ہوں؟

علامات عموماً ابتلاء کے بعد تین سے چار ہفتے کے اندر ظاہر ہوتی ہیں، ویسے وہ دو ہفتے کے معمولی مدت میں بھی یا ابتلاء کے سات ہفتے کے بعد بھی ظاہر ہو سکتی ہیں۔ کسی متاثرہ فرد سے علامات نظر آنا شروع ہونے سے دو ہفتے پہلے یا اس کے ایک ہفتے بعد وائرس پھیلنے کا سب سے زیادہ امکان ہوتا ہے۔

ہیپاٹائٹس A کا علاج کیا ہے؟

ہیپاٹائٹس A کا کوئی علاج نہیں ہے۔ زیادہ تر لوگ آرام کرکے اور الکحل نہیں پی کر چند ہفتوں میں خود بخود ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ جن بعض لوگوں کو دیرینہ جگر کا مرض ہوتا ہے یا جن کا نظام مامونیت کمزور ہوتا ہے انہیں زیادہ شدید بیماری کا سامنا ہوتا ہے اور انہیں معاون نگہداشت کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہیپاٹائٹس A سے صحتیابی کے دوران، الکحل نہ پیئیں یا ایسی دوائیں نہ لیں جو جگر کو نقصان پہنچا سکتی ہوں جیسے اسیٹامینوفین یا Tylenol۔

اگر آپ کو یقین ہے کہ آپ کو ہیپاٹائٹس A ہے تو اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے بات کریں۔

ہیپاٹائٹس A کی تشخیص کیسے ہوتی ہے؟

اگر آپ کے نگہداشت صحت فراہم کنندہ کو ہیپاٹائٹس A کا شبہ ہوتا ہے تو وہ خون جانچ کی درخواست کر سکتے ہیں۔

کیا کسی فرد کو ایک سے زیادہ مرتبہ ہیپاٹائٹس A ہو سکتا ہے؟

نہیں۔ کسی فرد کے ہیپاٹائٹس A سے ایک بار صحتیاب ہو جانے کے بعد، وہ پوری زندگی کے لیے مامون (محفوظ) ہو جاتے ہیں اور ان میں وائرس مزید نہیں رہتا ہے۔

کیا ہیپاٹائٹس A موت کا سبب بن سکتا ہے؟

ہیپاٹائٹس A شاذ و نادر ہی موت کا سبب بنتا ہے (1% سے کم معاملات)۔

ہیپاٹائٹس A کو کس طرح روکا جا سکتا ہے؟

ہیپاٹائٹس A کا ٹیکہ لگوائیں۔ ہیپاٹائٹس A کا ٹیکہ لگوانے کے بارے میں اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے پوچھیں یا ٹیکہ فراہم کنندہ تلاش کرنے کے لیے 311 پر کال کریں۔

غذا کو چھونے سے پہلے اور غسل خانے کا استعمال کرنے یا پوتڑے تبدیل کرنے کے بعد اپنے ہاتھوں کو صابن اور گنگنے جاری پانی سے اچھی طرح سے دھوئیں۔

ایسے جنسی عمل سے پرہیز کریں جس کے نتیجے میں ہاتھ یا منہ پاخانے کے زد میں آ سکتے ہوں۔ کنڈومز سے جنسی لحاظ سے منتقل شدہ انفیکشنز بشمول HIV کو روکنے میں مد ملتی ہے، لیکن یہ ہیپاٹائٹس A کو نہیں روکتے ہیں۔

اگر آپ ایسے ملک کا سفر کرتے ہیں جہاں ہیپاٹائٹس A عام ہے تو بوتل بند پانی استعمال کریں یا نلکے کا پانی استعمال کرنے سے پہلے ایک منٹ تک اسے ابالیں۔ ایسے گھونگھے کھانے سے پرہیز کریں جو ہو سکتا ہے آلودہ پانی کے ماخذ سے آئے ہوں۔

ہیپاٹائٹس A کا ٹیکہ کس کو لگوانا چاہیے؟

جو بھی شخص ہیپاٹائٹس A کے خلاف دیرپا تحفظ کا خواہاں ہو اسے کم از کم چھ مہینے کے وقفے سے ٹیکے کی دو خوراکیں لینی چاہئیں۔

اس کے علاوہ، درج ذیل گروپوں میں شامل لوگوں کے لیے معمول کی ٹیکہ کاری کی سفارش کی جاتی ہے:

- 1 اور 2 سال کی درمیانی عمر کے تمام بچے
- ایسے علاقوں کا سفر کرنے والے افراد جہاں ہیپاٹائٹس A عام ہے، بشمول کریبیائی، وسطی اور جنوبی امریکہ، افریقہ، مشرقی یورپ اور ایشیا کے بعض حصوں میں شامل ممالک۔ سفر کرنے والوں کو چاہیے کہ پہلی خوراک سفر سے کم از کم دو ہفتہ پہلے لے لیں۔
- اغلام باز مرد اور دیگر وہ مرد جو مردوں کے ساتھ جماع کرتے ہیں
- وہ لوگ جنہیں دیرینہ جگر کا مرض ہو
- وہ لوگ جو منشیات استعمال کرتے ہیں
- وہ لوگ جو کلوٹنگ فیکٹر ڈس آرڈرز میں مبتلا ہوں
- وہ لوگو جو سڑکوں پر، پناہ گاہوں میں رہتے ہیں یا بصورت دیگر ان کا مستقل ٹھکانہ نہ ہو
- وہ لوگ جو لیبارٹری میں ہیپاٹائٹس A کے ساتھ کام کرتے ہیں۔