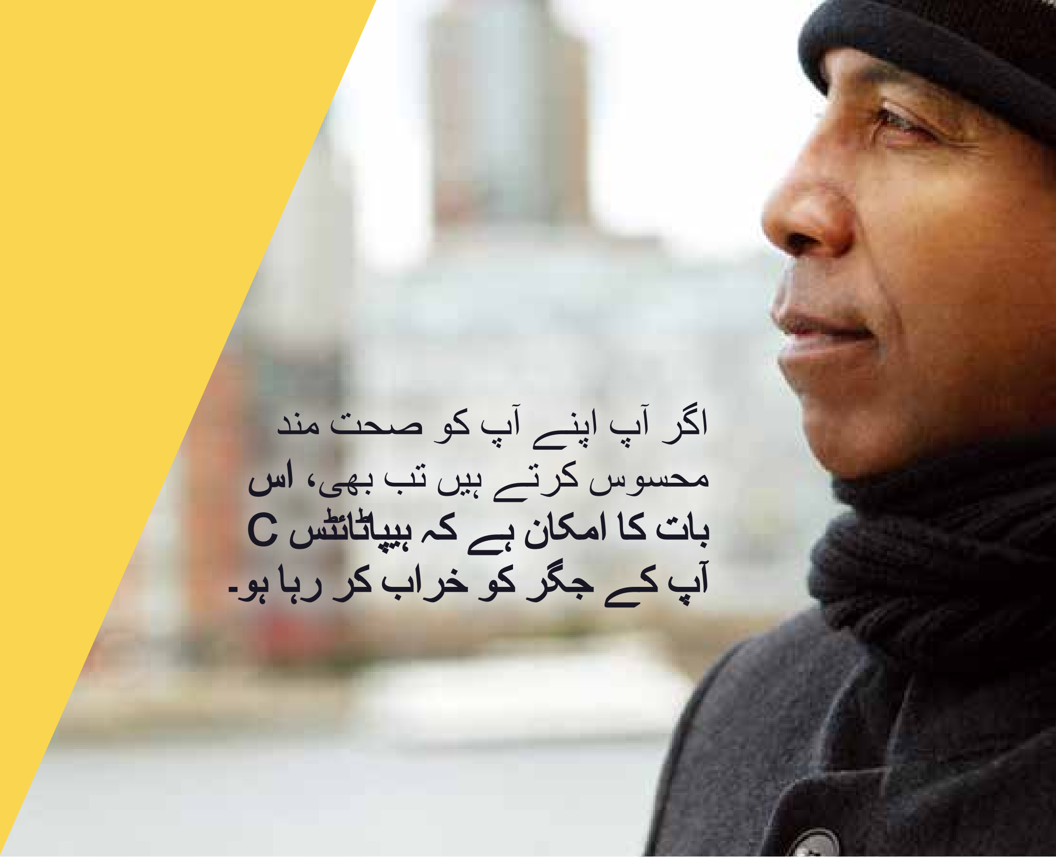
ہیپاٹائٹس C
اور آپ کا جگر

ٹیسٹ کرائیں۔ ٹھیک ہو جائیں!

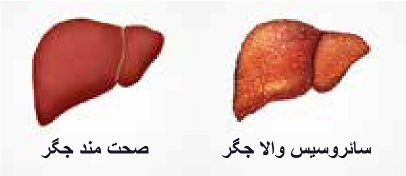


آپ کا جگر آپ کو بہت سے طریقوں سے صحت مند رکھتا ہے۔ یہ آپ کے خون سے ٹوکسنز کو خارج کرتا ہے اور کھانے کو توانائی میں بدلنے میں مدد کرتا ہے۔

ہیپاٹائٹس کا مطلب جگر کی سوزش ہوتی ہے۔ ہیپاٹائٹس کی مختلف قسمیں ہیں۔ **ہیپاٹائٹس C** (ہیپ C) ایک وائرس کی وجہ سے ہوتا ہے جو جگر کو متاثر کرتا ہے۔ یہ وائرس خون کے ذریعہ منتقل ہوتا ہے۔

ہیپاٹائٹس C کی وجہ سے سنگین نوعیت کے صحت کے مسائل پیش آ سکتے ہیں:

- جگر کی خرابی
- سائروسیس
- جگر کا فیل ہونا
- جگر کا کینسر



ہیپاٹائٹس C موت کا سبب بھی بن سکتا ہے۔

علامات

ہیپاٹائٹس C والے بہت سے لوگوں میں علامات **نہیں ہوتی** ہیں اور انہیں یہ بھی پتا نہیں ہوتا ہے کہ وہ اس سے متاثر ہیں۔ علامات کے سامنے آنے میں 30 سال لگ سکتے ہیں۔ جب علامات ظاہر ہوتی ہیں تو وہ بسا اوقات جگر کی بڑھی ہوئی بیماری کی علامت ہوتی ہیں۔

ہیپاٹائٹس C کی علامات اور نشانیوں میں درج ذیل شامل ہو سکتے ہیں:

- بخار
- تھکان
- بھوک میں کمی
- متلی
- قے
- پیٹ درد
- سیاہ پیشاب
- سرمئی رنگ کا پائخانہ
- جوڑوں کا درد
- پیلیا

اگر آپ کو ہیپاٹائٹس C ہوگیا ہے تو آپ اکیلے نہیں ہیں۔

تقریبا **4 ملین** لوگ امریکا میں ہیپاٹائٹس C سے متاثر ہیں۔

نیویارک سٹی میں رہنے والے لگ بھگ 150,000 لوگ ہیپاٹائٹس C کا شکار ہیں۔

ہیپاٹائٹس C کے بارے میں مزید جانیں اور اپنی صحت کیلئے بہترین فیصلے کریں:
nyc.gov/health/hepC وزٹ کریں

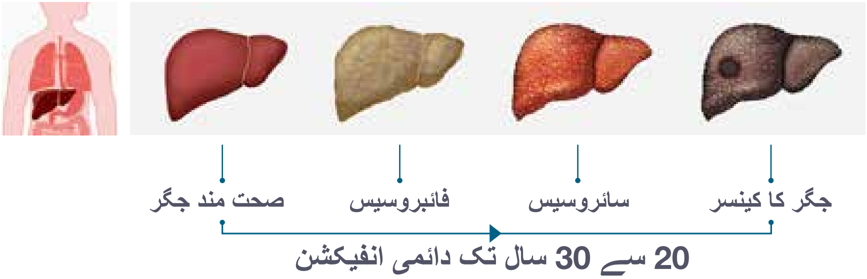
ہیپاٹائٹس C کے مراحل

شدید ہیپاٹائٹس C سے مراد انفیکشن کے پہلے چھ مہینے ہیں۔

- ہیپاٹائٹس C سے متاثر ہونے والے کچھ افراد چھ ماہ کے اندر خود سے ہی ٹھیک ہو جاتے ہیں۔
- بہت سے لوگوں میں ابتدائی مرحلے میں ہیپاٹائٹس C کی علامات نہیں ہوتی ہیں۔

دائمی ہیپاٹائٹس C سے مراد طویل مدتی انفیکشن ہے۔

- ہیپاٹائٹس C سے متاثر بہت سے لوگوں میں دائمی انفیکشن بڑھے گا۔
- دائمی ہیپاٹائٹس C کی وجہ سے جگر میں سوزش اور داغ ہو سکتا ہے جو جگر کی معتدل حد تک خرابی (فائبروسیس) ہونے کا باعث بن سکتا ہے اور اس کی وجہ سے جگر بری طرح خراب (سائروسیس) ہو سکتا ہے۔
- سائروسیس والے لوگوں کو جگر کے فیل ہونے، جگر کے کینسر اور یہاں تک کہ موت کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔
- جگر عام طور پر 20 سے 30 سال کی عمر میں آہستہ آہستہ خراب ہوتا ہے۔



ہیپاٹائٹس C اور جگر کی صحت کی جانچیں

آپ کا نگہداشت صحت فراہم کنندہ ان میں سے کچھ جانچیں کرا سکتا ہے تاکہ اس بات کی تصدیق کر سکے کہ آپ کو ہیپاٹائٹس C لاحق ہے یا یہ جان سکے کہ ہیپاٹائٹس C کس طرح آپ کی صحت کو متاثر کر رہا ہے:

خون کی جانچیں

- **ہیپاٹائٹس C اینٹی باڈی ٹیسٹ:** یہ بتاتا ہے کہ آیا آپ کو پہلے کبھی ہیپاٹائٹس C ہوا ہے۔ اگر یہ جانچ مثبت ہو تو آپ کو ایک دیگر جانچ کی ضرورت ہوگی (ہیپاٹائٹس C RNA ٹیسٹ) یہ دیکھنے کے لیے کہ آیا ابھی آپ کو ہیپاٹائٹس C ہے۔

- **RNA ہیپاٹائٹس C (وائرل لوڈ) ٹیسٹ:** دکھاتا ہے کہ آپ کے خون میں اب کتنا ہیپاٹائٹس C وائرس ہے (وائرل لوڈ)۔ اگر اس جانچ کا نتیجہ مثبت ہو تو اس کا مطلب ہے کہ فی الحال آپ ہیپاٹائٹس C سے متاثر ہیں۔

اگر آپ کا ہیپاٹائٹس C کا علاج چل رہا ہے تو علاج کے دوران اور اس کے بعد آپ کے ہیپاٹائٹس RNA C کو چیک کیا جائے گا تاکہ یہ معلوم ہو سکے کہ علاج سے فائدہ ہو رہا ہے یا نہیں۔ اگر علاج کامیاب ہوتا ہے تو وائرل لوڈ گھٹ کر صفر ہو جائے گا (ناقابل نشاندہی) اور وہیں باقی رہے گا۔ علاج کے 12 ہفتوں کے بعد بھی اگر آپ کے وائرل لوڈ کا پتا نہیں چل رہا ہے تو آپ پائیدار وائرولوجک رسپانس (Sustained Virologic Response, SVR) پا چکے ہونگے، جس کا مطلب ہے کہ آپ کو شفا مل چکی ہے۔ اس بات کی توثیق کرنے کیلئے کہ آپ کا علاج ہو گیا ہے آپ کو اس فائنل SVR خون کے ٹیسٹ کی ضرورت ہوگی۔

- **ہیپاٹائٹس C جینوٹائپ ٹیسٹ:** بتاتا ہے کہ آپ کو کس قسم کا ہیپاٹائٹس C وائرس لاحق ہے۔ آپ کے جینوٹائپ کو جاننے سے آپ کی صحت کے دیکھ بھال فراہم کنندہ کو آپ کیلئے بہترین علاج کا انتخاب کرنے میں مدد ملتی ہے۔
- **جگر فنکشن ٹیسٹس (Liver Function Tests, LFT):** پیمائش کریں کہ جگر کتنی اچھی طرح سے کام کر رہا ہے۔ اعلٰی سطحوں کا مطلب ہے کہ آپ کو جگر کی سوزش یا نقصان کا سامنا ہے۔
- **جگر کے فائبروسیس کی جانچیں:** جگر کو ہونے والے نقصان کی مقدار کا پتا لگائیں (فائبروسیس)۔

فائبرو اسکین

نان انویسیو امیجنگ ٹیسٹ جو جگر کی شکل، سائز یا جگر کی سختی کی تصویر فراہم کر کے جگر کے نقصان کو ظاہر کرتا ہے۔

جگر کی بائیوپسی

جگر کے ٹشو کا ایک چھوٹا سا ٹکڑا ایک سوئی سے نکالنا۔ نقصان یا بیماری کے لئے ٹشو کی جانچ مائکرواسکوپ سے کی جاتی ہے۔

جگر کے کینسر کے اسکریننگ ٹیسٹس

سائروسیس سے متاثر لوگوں کیلئے ہر چھ ماہ پر خون کی جانچ یا الٹراساؤنڈ کرانے کی تجویز کی جاتی ہے۔

ٹیسٹ کروائیں! آپ کو ہیپاٹائٹس C
ہے یا نہیں یہ جاننے کا یہ واحد طریقہ ہے۔

اگر آپ کو ہیپاٹائٹس C ہے،

ایسے صحت کی دیکھ بھال فراہم کنندہ سے نگہداشت حاصل کریں جسے ہیپاٹائٹس C کے بارے میں علم ہو

اس بات کو یقینی بنانے کیلئے کہ آپ صحت مند زندگی گزار رہے ہیں اپنے صحت کی دیکھ بھال فراہم کنندہ سے باقاعدگی سے ملیں۔

اگرچہ آپ خود کو بہتر محسوس کر رہے ہوں تب بھی آپ کے جگر میں مسائل ہو سکتے ہیں۔

آپ کی صحت کی دیکھ بھال فراہم کنندہ آپ کی صحت کو بہتر بنانے اور آپ کے جگر کو محفوظ بنانے کے تعلق سے بہترین فیصلے لینے میں آپ کی مدد کرے گا۔

انفیکشن کے علاج کے لیے ہیپاٹائٹس C کا علاج کرائیں

ہیپاٹائٹس C سے متاثر زیادہ تر لوگوں کا اینٹی وائرل دوائی کے ذریعہ **چند ماہ میں**علاج کیا جا سکتا ہے۔ صحت یاب ہونے کا مطلب ہے کہ علاج ختم کرنے کے چند مہینوں بعد خون میں کوئی وائرس نہیں ملا ہے۔

ہیپاٹائٹس C کی نئی اینٹی وائرل دوائی کا شکریہ، علاج اب آسان ہے، مختصر ہے اور ہیپاٹائٹس C سے متاثر تقریباً تمام لوگوں کا علاج ہو جاتا ہے، بشمول وہ افراد جنہیں HIV مثبت ہے اور وہ لوگ جو فعال طور پر الکحل یا منشیات استعمال کرتے ہیں۔

حالیہ ہیپاٹائٹس C علاج
عام طور پر دو سے تین مہینے چلتا ہے
بسا اوقات ایک دن میں ایک گولی
ہلکے ضمنی اثرات
کم خرچ والا یا مفت علاج دستیاب ہے
تمام جینوٹائپز کا علاج کرتا ہے

تقریباً تمام مریضوں کا علاج کیا جا سکتا ہے۔

ہیپاٹائٹس C کی دوائیاں دوبارہ وائرس بننے سے روکتی ہیں، جس کا مطلب یہ ہے کہ **یہ نہ صرف دوبارہ بننے سے روکتی ہیں، بلکہ ایک مکمل علاج بھی ہے!**

ہیپاٹائٹس C کی کوئی ویکسین یا مامونیت کی صورت نہیں ہے۔
اگر آپ کا علاج ہوتا ہے اور صحتیابی ہو جاتی ہے تب بھی آپ کو کبھی بھی دوبارہ ہیپاٹائٹس C ہو سکتا ہے۔ خون کی زد میں آنے سے اپنے آپ کو تحفظ فراہم کر کے دوبارہ انفیکشن سے بچیں۔

اپنی صحت کی حفاظت کریں

اگر آپ کو ہیپاٹائٹس C یا سائروسیس ہے تو آپ کی صحت کی حفاظت کیلئے سب سے زیادہ بہتر یہ ہے کہ آپ شراب بالکل بھی نہ پئیں۔

شراب پینے سے جگر خراب ہوتا ہے۔ شراب سے بچنا ان سب سے زیادہ اہم چیزوں میں سے ایک ہے جو آپ کے جگر کا تحفظ کر سکتی ہیں۔
rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov پر کم کرنے کی تجاویز سیکھیں۔

اگر آپ کو شراب چھڑانے میں مدد کی ضرورت ہے تو، اپنے صحت کی دیکھ بھال فراہم کنندہ سے بات کریں یا **311** پر کال کریں۔

کاؤنٹر پر ملنے والی ادویات، قدرتی ادویات، وٹامنز یا سپلیمنٹس لینے سے پہلے اپنے صحت کی دیکھ بھال فراہم کنندہ سے پوچھیں۔

کاؤنٹر پر ملنے والی کچھ ادویات، جیسے کہ اسیٹامائنوفن (Tylenol)، وٹامنز یا سپلیمنٹس جیسے کہ آئرن، جڑی بوٹیاں یا "قدرتی منشیات" آپ کے جگر کیلئے حطرناک ہو سکتی ہیں۔ اپنے سبھی صحت کی دیکھ بھال فراہم کنندگان کو بتائیں کہ آپ کو ہیپاٹائٹس C ہے تاکہ وہ ان ادویات سے بچنے میں آپ کی مدد کر سکیں جن سے آپ کے جگر کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔

صحت بخش غذا کھائیں، ورزش کریں اور جسم کا صحت مند وزن بحال رکھیں۔

معاونت حاصل کریں۔ اپنے صحت کی دیکھ بھال فراہم کنندہ اور اپنے معتمد لوگوں کو بتائیں کہ آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں۔

شخصی طور پر یا آن لائن ہیپاٹائٹس C سپورٹ گروپ سے رابطہ کرنے کے بارے میں سوچیں۔ مزید معلومات کیلئے **HepFree.nyc** پر جائیں۔

آپ جیسا محسوس کر رہے ہیں اس کا نظم کرنے میں اگر آپ کو مدد کی ضرورت ہے تو اپنے صحت کی دیکھ بھال فراہم کنندہ سے بات کریں یا **311 پر کال کریں۔**

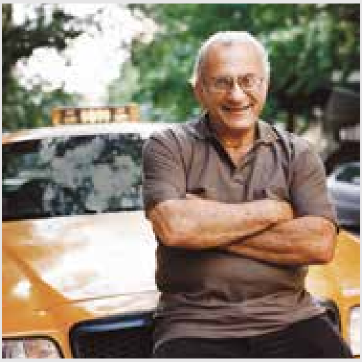
اپنے صحت کی دیکھ بھال فراہم کنندہ سے پوچھے جانے والے سوالات

- میں اپنا ٹیسٹ کرانا چاہوں گا/گی ہیپاٹائٹس C کا کیونکہ مجھے لگتا ہے کہ صفحہ 9 پر موجود فہرست کی بنیاد پر مجھے خطرہ لاحق ہے۔ کیا آپ ہیپاٹائٹس C کا میرا ٹیسٹ کر سکتے ہیں؟
- میرے ٹیسٹ کے نتائج کا کیا مطلب ہے؟
- کیا میرا جگر خراب ہو گیا ہے؟ اگر ہاں تو کتنا خراب ہوا ہے میرا جگر؟
- کیا مجھے اپنی صحت کی حفاظت کرنے کیلئے ہیپاٹائٹس A، ہیپاٹائٹس B یا فلو جیسی دوسری بیماریوں کیلئے ویکسین لگوانی چاہیے؟
- میرے لیے بہترین وزن، خوراک اور ورزش روٹین کیا ہے؟
- میرے ہیپاٹائٹس C کیلئے بہترین دیکھ بھال کیا ہے؟
- کیا یہ ادویات (بغیر نسخے کے ملنے والی ادویات سمیت)، جڑی بوٹیوں، وٹامن اور سپلیمنٹ لینا میرے لئے محفوظ ہے؟
- میں ہیپاٹائٹس C کا علاج کرانا چاہتا ہوں۔ اس کا علاج کرانے کیلئے مجھے کن اقدامات کے کرنے کی ضرورت ہے؟
- میں اپنے ہیپاٹائٹس C کے علاج کیلئے کیسے ادائیگی کر سکتا ہوں؟

دوسروں کو ہیپاٹائٹس C سے بچائیں

ہیپاٹائٹس C وائرس جسم کے باہر زندہ رہ سکتا ہے۔

- **اگر آپ اگر آپ انجیکشن کے ذریعے منشیات لیتے ہیں تو منشیات کے استعمال کا جراثیم سے پاک ساز و سامان یا "ورکس"** جیسے کہ سوئیاں، سرنجز، روئی، تائز، ریزرز، کٹرز، رنز واٹر، کوکرز، اسٹراز یا پائپس استعمال کریں۔
- **ذاتی استعمال کی چیزوں کا اشتراک نہ کریں** جیسے کہ دانتوں کے برشز، ریزرز، نیڈلز، ناخن فائلز، نیل کلپرز، ناخن کاٹنے والی قینچیاں یا تولیہ جس میں آپ کا خون لگا ہوا ہو۔
- **چیر پھاڑ اور زخموں کو پٹیوں سے ڈھانپیں**، اور یقینی بنائیں کہ آپ کے خون پر دوسرے لوگوں کا ہاتھ نہ لگے۔
- **محفوظ طریقے سے جسمانی تعلق بنائیں۔** اگر آپ کے متعدد جنسی پارٹنرز ہیں یا اگر آپ کو HIV ہے یا جسمانی لحاظ سے منتقل ہونے والا انفیکشن (sexually transmitted infection, STI) ہے تو، ہر بار کنڈومز کا استعمال کریں۔
- خون کے دھبوں اور قطروں کو بلیچ سلوشن کے ساتھ **صاف کریں**۔ (ایک حصہ بلیچ اور نو حصے پانی کے)۔
- **اگر آپ حاملہ ہیں تو ہیپاٹائٹس C کے بارے میں اپنے صحت کی دیکھ بھال فراہم کنندہ سے بات کریں۔** ہیپاٹائٹس C حمل کے دوران یا پیدائش کے وقت ماں سے بچے کے اندر منتقل ہو سکتا ہے۔



رسمی رابطہ محفوظ ہے

آپ چھینک کرنے، کھانسی کرنے، بوسہ لینے/دینے، معانقہ کرنے، مصافحہ کرنے یا بات کرنے، یا کھانے کے برتنوں کا اشتراک کرنے، پانی کے گلاسز، کھانا یا پینے کے پانی کے ذریعہ ہیپاٹائٹس C **نہیں** پھیلا سکتے ہیں۔ اگر آپ کو ہیپاٹائٹس C ہے تو آپ کو دفتر، اسکول، کھیل، بچوں کی دیکھ

بھال سے نہیں نکالا جانا چاہیے۔

معلومات اور وسائل

نیویارک سٹی محکمہ صحت
کو **311** پر کال کریں یا **nyc.gov/health/hepC** ملاحظہ کریں

NYC پبلک ہسپتالوں میں کم لاگت ہیپاٹائٹس C صحت کی دیکھ بھال
nyc.gov/hhc

صحت بیمہ حاصل کریں
access.nyc.gov

بیماریوں کے کنٹرول اور ان کی روک تھام کے مراکز
cdc.gov/hepatitis

امریکی جگر فاؤنڈیشن
ہیپاٹائٹس C ہیلپ لائن، صحت کی دیکھ بھال فراہم کنندہ کا تلاش کنندہ اور آن لائن سپورٹ گروپ: 800-465-4837 یا **liverfoundation.org**

نقصان کم کرنے والے وسائل
harmreduction.org

NYC ہیپاٹائٹس C ٹاسک فورس
HepFree.nyc

ہیپاٹائٹس C کے خطرے کی جانچ

- ☐ کیا آپ کی پیدائش 1945 سے 1965 کے بیچ ہوئی ہے؟
- ☐ کیا آپ نے کبھی منشیات، اسٹیرائڈز، سٹیرائڈز، سلیکون یا کاسمیٹکس انجکشن لیا ہے - یہاں تک کہ اگر یہ صرف ایک دفعہ طویل عرصہ پہلے تھا؟
- ☐ کیا 1992 سے پہلے آپ نے خون کی منتقلی یا اعضاء کی پیوند کاری کرائی ہے؟
- ☐ کیا آپ کو HIV مثبت ہے؟
- ☐ کیا آپ مصر، پاکستان، روس یا سابق سوویت ریپبلک میں پیدا ہوئے تھے؟
- ☐ کیا آپ نے کبھی منشیات سونگھی ہے؟
- ☐ کیا آپ کی پیدائش کے وقت آپ کی ماں کو ہیپاٹائٹس C تھا؟
- ☐ کیا آپ نے کبھی لائسنس یافتہ پروفیشنل کے علاوہ کسی اور شخص سے ٹیٹو بنوایا یا چھیدوایا ہے؟
- ☐ کیا آپ کا کبھی غیر معمولی جگر ٹیسٹ ہوا ہے یا آپ کو بتایا گیا کہ آپ کو جگر کی بیماری ہے؟
- ☐ کیا آپ کا کبھی طویل مدتی ڈائلیسس ہوا ہے؟
- ☐ کیا آپ کو کبھی خون لگا ہے یا دوران ملازمت سوئی سے زخمی ہوئے تھے؟
- ☐ کیا آپ کبھی قید ہوئے ہیں؟
- ☐ کیا آپ مردوں کے ساتھ جنسی تعلق بنانے والے مرد ہیں؟
- ☐ کیا آپ کئی پارٹنرز کے ساتھ جنسی تعلق بناتے ہیں؟

اگر ان سوالات میں سے کسی کا جواب آپ نے "ہاں" میں دیا تو آپ کو ہیپاٹائٹس C کا خطرہ لاحق ہے۔ اپنے صحت کی دیکھ بھال فراہ کنندہ سے بات کریں، **nyc.gov/health/hepC** پر جائیں یا ٹیسٹ کرانے کے بارے میں مزید جاننے کیلئے **hep@health.nyc.gov** پر ای میل کریں۔

ٹیسٹ کرائیں۔ ٹھیک ہو جائیں!

ٹیسٹ کرائیں۔ ٹھیک ہو جائیں!

DIS1914510 - 4.22 Urdu