




ہیپٹائٹس سی حقائق



NYC
Health

جانچ کرائیں۔ صحت پائیں!



اگرچہ آپ خود کو صحت مند محسوس کرتے
ہوں، تب بھی ہیپاٹائٹس سی آپ کے جگر کو
نقصان پہنچا سکتا ہے۔

آپ کا جگر آپ کو کئی طریقوں سے صحت مند رکھتا ہے، جیسے کہ آپ کے خون سے ٹاکسن نکال دیتا ہے اور غذا کے غذائی اجزاء کو توانائی میں تبدیل کرتا ہے۔ ہیپاٹائٹس کا مطلب جگر کی سوزش ہوتا ہے۔ ہیپاٹائٹس کی کئی مختلف اقسام ہیں۔ **ہیپاٹائٹس سی** (جسے مختصراً ہیپ سی کہتے ہیں) کا سبب ایک وائرس ہوتا ہے جو جگر کو متاثر کرتا ہے۔ یہ وائرس خون کے ذریعہ منتقل ہوتا ہے۔

ہیپ سی سنگین صحت کے مسائل پیدا کرسکتی ہے:



- جگر کو نقصان
- سروسس
- جگر کی ناکامی
- جگر کا کینسر

ہیپ سی موت کا سبب بھی بن سکتی ہے۔

علامات

ہیپ سی والے کئی افراد میں کوئی علامات نہیں ہوتی اور انہیں یہ معلوم بھی نہیں ہوتا کہ وہ اس سے متاثر ہیں۔ ہیپ سی کی علامات کو ترقی پانے میں 30 سال تک لگ سکتے ہیں۔ جب علامات ظاہر ہوتے ہیں، تو عموماً وہ جگر کی پختہ بیماری کی نشانی ہوتی ہے

ہیپ سی کی علامات اور نشانیوں میں شامل ہوسکتے ہیں:

- پیٹ درد
- گہرے رنگ کا پیشاب
- خاکستری رنگ کا پاخانہ
- جوڑوں کا درد
- یرقان
- بخار
- تھکان
- بھوک نہ لگنا
- متلی
- قئے

اگر آپ کو ہیپ سی ہے، تو آپ تنہا نہیں ہیں۔

امریکہ میں تقریباً 4 ملین افراد ہیپ سی سے متاثر ہیں۔

نیویارک میں رہنے والے تقریباً 150,000 افراد کو ہیپ سی ہے۔

ہیپ سی کے بارے میں مزید جان کر، آپ اپنی صحت کے متعلق
بہترین فیصلے کرسکتے ہیں۔

ہیپ سی کے مختلف مراحل

شدید ہیپ سی انفیکشن کے بعد کے اولین چھ مہینوں میں ہوتا ہے۔

• ہیپ سی سے متاثر ہونے والے بعض افراد چھ مہینوں میں اپنے آپ صحتیاب ہو جاتے ہیں۔

• شدید مرحلے میں زیادہ تر افراد میں ہیپ سی کی کوئی علامات نہیں ہوتے ہیں۔

پرانی ہیپ سی ایک طویل مدتی ہیپ سی انفیکشن کو کہتے ہیں۔

• زیادہ تر افراد جو ہیپ سی سے متاثر ہوتے ہیں، انہیں پرانا انفیکشن ہوگا۔

• پرانا ہیپ سی جگر کی سوزش اور زخم کے نشان کا سبب ہو سکتا ہے جس کے سبب جگر کا معتدل نقصان (فائبروسس) اور جگر کا شدید نقصان (سروسس) ہو سکتا ہے۔

• سروسس والے افراد میں جگر کی ناکامی، جگر کے کینسر اور یہاں تک کہ موت کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔

• جگر کا نقصان اکثر دھیرے دھیرے، 20 تا 30 برسوں میں واقع ہوتا ہے۔



صحت مند جگر

فائبروسس

سروسس

جگر کا کینسر

ہیپ سی اور جگر کی صحت کی جانچیں

یہ تصدیق کرنے کے لئے کہ آپ کو ہیپ سی ہے یا نہیں یا یہ جاننے کے لئے کہ ہیپ سی آپ کی صحت کو کیسے متاثر کر رہا ہے، آپ کا ڈاکٹر ان میں سے بعض جانچیں کر سکتا ہے:

خون کی جانچیں

• **ہیپ سی اینٹی باڈی ٹیسٹ:** یہ بتاتی ہے کہ آیا آپ ہیپ سی وائرس سے متاثر ہیں۔

اگر یہ جانچ مثبت ہو، تو آپ کو ایک دیگر جانچ کی ضرورت ہوگی (ہیپ سی RNA

ٹیسٹ) یہ دیکھنے کے لیے کہ آیا ابھی آپ کو ہیپ سی ہے۔

• **بیپ سی RNA (وائٹل لوڈ) جانچ** (جسے PCR بھی کہتے ہیں): یہ بتاتی ہے کہ کتنا بیپ سی وائرس ابھی آپ کے خون میں ہے۔ اگر اس جانچ کا نتیجہ مثبت ہو، تو اس کا مطلب ہے کہ فعال حال آپ بیپ سی سے متاثر ہیں۔

اگر آپ بیپ سی کا علاج جاری رکھتے ہیں، تو آپ کی بیپ سی RNA جانچ علاج کے دوران اور مابعد علاج یہ جاننے کے لیے کی جائے گی کہ آیا علاج کام کر رہا ہے۔ اگر علاج کامیاب رہے، تو وائٹل لوڈ گھٹ کر صفر ہو جائے گا (ناقابل نشاندہی) اور وہیں باقی رہے گا۔

• **بیپ سی جینو ٹائپ جانچ:** آپ کے بیپ سی وائرس کی قسم بتاتی ہے۔ آپ کے جینو ٹائپ کو جاننے سے آپ کے ڈاکٹر کو آپ کے لیے بہترین علاج منتخب کرنے میں مدد ملے گی۔

• **جگر کے افعال کی جانچیں (LFTs):** یہ پیمائش کرتی ہے کہ جگر کتنی اچھی طرح کام کر رہا ہے۔ اعلیٰ سطحوں کا مطلب ہے کہ آپ کو جگر کی سوزش یا نقصان پہنچا ہے۔

• **جگر کے فائبروسس کی جانچیں** (جیسے کہ FibroSure): جگر کو ہونے والے نقصان کی مقدار کا پتہ لگاتی ہے (فائبروسس)۔

لیور الٹراساؤنڈ/فائبرو سکین

غیر جراحی جانچیں جو جگر کی شکل، سائز یا سختی کی ایک تصویر فراہم کرتی ہیں۔

لیور بایوپسی

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

جگر کے کینسر کی سکریننگ کے لئے جانچیں

خون کی جانچیں یا الٹراساؤنڈ سروسس والے افراد میں ہر چھ مہینے میں کیے جانے کی سفارش ہے۔

اگر آپ کو پیپ سی ہے

ایک ایسے ڈاکٹر سے نگہداشت
حاصل کریں جو پیپ سی کے بارے
میں جانتا ہو



اس امر کو یقینی بنانے کے لئے اپنے ڈاکٹر سے
باقاعدہ ملاقات کرتے رہیں کہ آپ صحت مند رہیں۔

اگرچہ آپ خود کو بہتر محسوس کر رہے ہوں، تب بھی آپ کے جگر میں مسائل ہو سکتے ہیں۔
آپ کا ڈاکٹر آپ کی صحت میں بہتری کے لئے بہترین فیصلے کر کے آپ کے جگر کے تحفظ
میں آپ کی مدد کرے گا۔

پیپ سی کے علاج پر غور کریں

پیپ سی والے زیادہ تر افراد اینٹی وائرل دوائیں کئی مہینوں تک لے کر صحت یاب
ہوسکتے ہیں۔ صحت یاب ہونے کا مطلب ہے کہ علاج ختم کرنے کے چند مہینوں بعد خون
میں کوئی وائرس نہیں ملا ہے۔

نئی پیپ سی اینٹی وائرل دوا کے سبب، ماضی کے مقابلہ میں اب علاج زیادہ آسان، مختصر
اور اس سے پیپ سی سے صحتیابی کا زیادہ امکان ہو گیا ہے۔

اب	پہلے
عموماً ۲ تا ۳ مہینے باقی رہتا ہے	اکثر جاری رہا 1 سال
گولیاں، عموماً ایک دن میں صرف 1	ہفتہ وار انجیکشنز اور گولیاں
بلکے مضر اثرات (سردرد، متلی)	شدید مضر اثرات (فلو جیسی علامات، افسردگی، خون کی کمی)

90% سے زائد مریض صحت یاب ہوسکتے ہیں۔

گزشتہ کئی برسوں سے بڑی طبی آزمائشوں میں نئے معالجات کا مطالعہ کیا جاتا رہا ہے، اور انہیں ماضی کے معالجات کے مقابلے محفوظ تر پایا گیا ہے۔ یہ معالجات وائرسوں کی تعداد کو بڑھنے سے روکتے ہیں، جس کا مطلب یہ ہے کہ یہ محض بیماری سے چھٹکارا نہیں ہے، یہ ایک علاج ہے!

ہیپ سی کا کوئی ٹیکہ یا تحفظ موجود نہیں ہے۔ اگرچہ آپ کا عاچ ہوچکا ہو اور آپ صحتیاب ہوگئے ہوں، تب بھی آپ کو دوبارہ انفیکشن ہوسکتا ہے، اس لیے آپ کو خون کی زد میں آنے سے خود کو محفوظ رکھنا ضروری ہے۔

اپنی صحت کی حفاظت کریں

آپ کی صحت کے لئے محفوظ ترین بات یہ ہے کہ آپ بالکل شراب نہ پیئیں۔ شراب جگر کو ہونے والے نقصان کی رفتار میں اضافہ کرتا ہے۔ شراب سے بچنا ان سب سے زیادہ اہم چیزوں میں سے ایک ہے جو آپ کے جگر کا تحفظ کر سکتا ہے۔ شراب کم کرنے کے بارے میں تجاویز جانیں یہاں rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov

کسی بھی طرح کے بغیر نسخے والی دوائیں، قدرتی دوائیں، وٹامنز یا سپلیمنٹ لینے سے قبل اپنے ڈاکٹر سے دریافت کریں۔

اگر شراب کم کرنے میں آپ کو مدد کی ضرورت ہو، تو اپنے ڈاکٹر سے بات کریں یا کاؤنسلنگ یا علاج کے ریفرل کے لیے 800LifeNet.org ملاحظہ کریں۔

بعض بغیر نسخہ کے دستیاب دوائیں جیسے کہ ایسیٹامینوفین (ٹائلبینول)، وٹامنز، سپلی مینٹس جیسے کہ آئرن، یا "قدرتی دوائیں" آپ کے جگر کے لیے خطرناک ہوسکتی ہیں۔ اپنے ڈاکٹر کو بتائیں کہ آپ کو ہیپ سی ہے تاکہ وہ آپ کو ایسی دواؤں سے بچنے میں مدد دے سکیں جو آپ کے جگر کو نقصان پہنچا سکتی ہیں۔

صحت بخش غذا کھائیں، ورزش کریں اور اپنے جسم کا صحت مندانہ وزن قائم رکھیں۔

معاونت حاصل کریں۔ اپنے احساسات کا اپنے ڈاکٹر اور قابل اعتماد لوگوں سے اشتراک کریں۔

کسی ہیپ سی سپورٹ گروپ میں شمولیت پر غور کریں ذاتی حاضری کے ذریعہ یا آن لائن۔
مزید معلومات کے لیے HepFree.nyc پر جائیں۔

اگر اپنے احساسات کو سنبھالنے میں آپ کو مدد کی ضرورت ہو، تو اپنے ڈاکٹر سے بات
کریں یا کاؤنسلنگ یا علاج کے ریفرل کے لیے 800LifeNet.org پر جائیں۔

اپنے ڈاکٹر سے دریافت کریں

- کیا میرا جگر صحت مند ہے؟ کیا میرے جگر کو کوئی نقصان پہنچا ہے؟
- کیا میرے لیے اپنی دوائیں (بشمول بغیر نسخے کے دستیاب دوائیں)، وٹامنز اور سیلی مینٹس لینا محفوظ ہے؟
- کیا مجھے ہیپ سی اینٹی وائرل علاج لینا چاہیئے؟
- کیا میں اپنی صحت کی حفاظت کے لیے ہیپ اے، ہیپ بی یا فلو سے بچاؤ کی ویکسین لے سکتا ہوں؟
- میرے لیے بہترین وزن، غذا، اور ورزشیں کیا ہیں؟



دوسروں کو ہیپ سی سے بچائیں

ہیپ سی وائرس جسم کے باہر تین ہفتوں تک زندہ رہ سکتا ہے۔

• اگر آپ دوا انجیکٹ کرتے ہیں، تو صرف نئے یا جراثیم سے پاک دوا کے استعمال کے آلات یا 'کام' کے آلات کا استعمال کریں جیسے کہ سوئیاں، سرنجیں، روئی، کپس، ٹائیاں، ریزرز یا کٹرز، دھونے کا پانی، کوکرز، اسٹراز یا پائپس۔

• ذاتی دیکھ بھال کی اشیا کا کبھی اشتراک نہ کریں جیسے کہ ٹوتھ برش، ریزرز، سوئیاں، نیل فائل، ناخن کاٹنے والا آلہ، ناخنوں کی قینچی یا دھوئے جانے والے کپڑے جو آپ کے بدن سے مس ہوئے ہوں۔

• کٹنے کی جگہ یا کھلے گھاؤ کو بینڈیج سے ڈھانک کر رکھیں اور اسے یقینی بنائیں کہ آپ کے خون کو کوئی دوسرا فرد نہ چھوئے۔

• محفوظ جنسی اختلاط کریں۔ اگر آپ کے کئی جنسی ساتھی ہوں یا اگر آپ کو HIV یا جنسی طور پر منتقل ہونے والا کوئی انفیکشن (STI) ہو، تو ہر مرتبہ کنڈوم استعمال کریں۔

• صاف کریں ٹپکے ہوئے خون کو بلیچ کے محلول (ایک حصہ بلیچ اور نو حصے پانی) سے صاف کریں۔

• اگر آپ حاملہ ہوں، تو اپنے ڈاکٹر سے ہیپ سی کے بارے میں گفتگو کریں۔ ہیپ سی ماں سے بچہ کو حمل یا بچہ کی ولادت کے وقت منتقل ہوسکتی ہے۔

اتفاقی طور پر رابطہ میں آنا محفوظ ہے

آپ چھینک، کھانسی، بوس و کنار، مصافحہ، بات

چیت کے ذریعہ یا کھانے کے برتن، پینے کے گلاس کا اشتراک کر کے یا کھانے کا یا پینے کے پانی کا اشتراک کر کے ہیپ سی نہیں پھیلا سکتے ہیں۔ اگر آپ کو ہیپ سی ہو تو آپ کو کام، اسکول، کھیل یا بچہ کی نگہداشت سے خارج نہیں کیا جانا چاہیے۔



معلومات اور وسائل

نیو یارک سٹی ڈیپارٹمنٹ آف ہیلتھ
311 پر کال کریں یا nyc.gov/health/hepatitis پر جائیں
NYC ہیلتھ اسپتالوں میں کم لاگتی پیپ سی کی طبی نگہداشت
nyc.gov/hhc

صحت بیمہ تلاش کریں
<https://a858-ihss.nyc.gov>

سینٹر فار ڈیزیز کنٹرول اور پریوینشن
cdc.gov/hepatitis

امریکن لیور فاؤنڈیشن
پیپ سی ہیلتھ لائن، طبی نگہداشت فراہم کنندگان کی تلاش میں مدد اور آن لائن
سپورٹ گروپ کے لئے 1-800-465-4837 پر کال کریں یا liverfoundation.org ملاحظہ
کریں

HCV ایڈوکیٹ
مریضوں کی معاونت اور تعلیم
hcvadvocate.org

ضرر میں کمی کرنے والے وسائل
harmreduction.org

LifeNet
24 گھنٹے دماغی صحت اور شراب وغیرہ کے استعمال سے متعلق ہاٹ لائن اور ریفرل کا ڈیٹا
بیس۔ ملاحظہ کریں 800LifeNet.org یا کال کریں:

انگریزی:

1-800-LIFENET
(1-800-543-3638)

ہسپانوی:

1-877-AYUDESE
(1-877-298-3373)

مینڈرین/کینٹونیز:

1-877-990-8585

NYC پیپ سی ٹاسک فورس
www.HepFree.nyc

ہیپ سی جوکھم کا تخمینہ

- کیا آپ 1945 اور 1965 کے درمیان پیدا ہوئے ہیں؟
 - کیا آپ نے کبھی منشیات، ہارمونز، سٹیرائڈس، سلیکون یا کاسمیٹکس انجیکٹ کئے ہیں - چاہے کافی عرصہ قبل ایک بار ہی کیوں نہ ہو؟
 - کیا آپ کو خون چڑھایا گیا یا آپ کے اعضا کا ٹرانسپلانٹ 1992 سے پہلے ہوا ہے؟
 - کیا آپ HIV + ہیں؟
 - کیا آپ مصر، پاکستان، روس یا سابقہ سوویت ریپبلک میں پیدا ہوئے ہیں؟
 - کیا آپ کو خون چڑھانے جیسی یا دیگر میڈیکل کارروائی مصر، پاکستان، روس، یا سابقہ سوویت ریپبلک میں عمل میں آئی ہے؟
 - کیا آپ نے کبھی سانس کے ذریعہ (سونگھ کر) منشیات استعمال کئے ہیں؟
 - کیا آپ کی والدہ کو ہیپاٹائٹس سی تھا جب آپ پیدا ہوئے تھے؟
 - کیا آپ نے کبھی لائسنس یافتہ پیشہ ور کے علاوہ کسی سے ٹیٹو یا چھیدنا کروایا ہے؟
 - کیا کبھی آپ کے جگر کی جانچوں کے نتائج خلاف معمول تھے یا کبھی آپ کو بتایا گیا تھا کہ آپ کو جگر کی بیماری ہے؟
 - کیا کبھی آپ طویل مدت تک ڈائلیسس پر رہے ہیں؟
 - کیا کبھی آپ کسی خون کے رابطہ میں آئے ہیں یا کام کی جگہ پر کبھی کوئی سوئی آپ کو چبھی ہے؟
 - کیا کبھی آپ کو حراست میں لیا گیا ہے؟
 - کیا آپ ایک ایسے مرد ہیں جو ایک مرد کے ساتھ جنسی اختلاط کرتا ہے؟
 - کیا آپ کئی ساتھیوں کے ساتھ جنسی اختلاط کرتے ہیں؟
- اگر ان سوالات میں سے کسی کا بھی آپ نے "ہاں" میں جواب دیا ہو، تو آپ ہیپ سی کے جوکھم پر ہیں۔ جانچ کرانے کے بارے میں اپنے ڈاکٹر سے بات کریں یا مزید معلومات کے لئے **LIVER** ٹائپ کر کے **877877** ٹیکسٹ کریں۔

جانچ کرائیں۔ صحت پائیں!

جانچ کرائیں۔ صحت پائیں!



NYC ہیلتھ ڈیپارٹمنٹ کا ہیپاٹائٹس ہوم پیج دیکھنے کے لئے
اسکین کریں، **LIVER** ٹائپ کر کے **877877** پر ٹیکسٹ کریں
یا ڈاؤن لوڈ کریں **NYC Liver Health** ایپ اپنے
اگلے مراحل کے لئے۔