ہیپاٹائٹس C

ٹیسٹ کروائیں۔ علاج کروائیں۔ **شفایاب ہوں۔**

ہیپاٹائٹس C جگر کا مرض ہے جو ہیپاٹائٹس C وائرس (HCV) کی وجہ سے ہوتا ہے اور انفیکشن زدہ خون سے پھیلتا ہے
یہ اس طرح ممکن ہے :

- ،ایسے سامان کو شیئر کرنا جسے ادویات تیار اور انجیکٹ یا ناک کے راستے لینے کیلئے استعمال کیا جاتا ہے جیسے کہ سوئیاں، سرنجز، کُکرز روئی، پانی یا اسٹرا۔
- غیر لائسنس یافتہ یا غیر رسمی ماحول مثلاً قید خانوں یا جیلوں میں ٹیٹو بنوانا یا جسم چھدوانا۔
- ایسے ذاتی آئٹمز شیئر کرنا جو خون کی زد میں آ سکتے ہوں جیسے ٹوتھ برشز، ریزر، نیل کٹر یا گلوکوز مانیٹرز۔
- ہیپاٹائٹس C کا شکار حاملہ خاتون کے بچہ کی پیدائش کے وقت۔

ہیپاٹائٹس C کا شکار زیادہ تر لوگوں میں کوئی علامت نہیں پائی جاتی ہے اور انہیں یہ معلوم نہیں ہوتا کہ انہیں ہیپاٹائٹس C ہے۔ اگر ہیپاٹائٹس C کا علاج نہ کیا جائے تو یہ جگر کو سنگین نقصان پہنچا سکتا ہے، جگر بند ہونے، جگر کے کینسر اور موت کا باعث بن سکتا ہے۔ ہیپاٹائٹس A اور B کے برعکس، ہیپاٹائٹس C سے بچنے کی کوئی ویکسین نہیں ہے۔ تاہم، جلد تشخیص اور نگہداشت و علاج تک بروقت رسائی جگر کو نقصان پہنچنے سے بچا سکتی ہے۔ ہیپاٹائٹس C قابل علاج ہے۔

ہیپاٹائٹس C اور HIV کا مشترکہ انفیکشن

HIV کے ساتھ زندگی گزارنے والے تقریباً ایک چوتھائی لوگوں کو ہیپاٹائٹس C بھی ہوتا ہے۔ جس شخص کو HIV اور HCV ہوں اس میں جگر کا مرض زیادہ تیزی سے بڑھتا ہے۔ منشیات استعمال کرنے HIV کا شکار لوگوں میں HCV کا مشترکہ انفیکشن عام ہے (50%–90%). HIV کا شکار مرد جو دوسرے مردوں کے ساتھ جنسی اختلاط کرتے ہیں وہ بھی HCV انفیکشن کے زیادہ خطرے سے دوچار ہوتے ہیں۔ یہ لاپروائی سے جنسی اختلاط کرنے اور یا مقعد کے ذریعے جنسی اختلاط کرنے کی وجہ سے ہو سکتا ہے جہاں خون موجود ہوتا ہے۔ HIV کا شکار لوگوں میں ہیپاٹائٹس C کا علاج کامیابی سے کیا جا سکتا ہے۔ جو افراد HIV انفیکشن سے بچنے کیلئے PrEP استعمال کر رہے ہیں وہ بھی ہیپاٹائٹس C کے خطرے سے دوچار ہو سکتے ہیں اور انہیں ہیپاٹائٹس C کی سالانہ اسکریننگ کروانی چاہیے۔

میں ہیپاٹائٹس C کے شکار ہر
شخص سے یہ کہنا چاہتا ہوں ہوں
کہ آپ جس سب سے گزر رہے ہیں
میں بھی اس سب سے گزرا ہوں
اور میں سمجھ سکتا ہوں۔ میں اس
سب سے گزرا ہوں۔ سب بہتر ہوتا
چلا جاتا ہے۔ بہت بہتر۔
Casey, Albany

ہیپاٹائٹس C کی اسکریننگ

آپ کو ہیپاٹائٹس C ہے یا نہیں یہ جاننے کا واحد طریقہ ٹیسٹ کروانا ہے۔
آپ کو ہیپاٹائٹس C کا ٹیسٹ کروانا چاہیے اگر:

- آپ کی عمر 18 سال یا اس سے زائد ہے (کم از کم ایک بار ٹیسٹ کروائیں)۔
- آپ حاملہ ہیں (ہر حمل کے دوران ٹیسٹ کروائیں)۔
- آپ نے انجیکشن کے ذریعے منشیات لی ہیں، چاہے کئی سال پہلے بس ایک بار ایسا کیا ہو۔
- آپ کو HIV ہے۔
- آپ نے 1992 سے پہلے خون یا اعضاء کا عطیہ موصول کیا ہے۔
- آپ نے 1987 سے پہلے کلاٹنگ فیکٹر لگوایا ہے۔
- آپ کام پر سوئی کے ذریعے یا کسی تیز دھار والی چیزکی وجہ سے زخمی ہو کر خون کی زد میں آئے۔
- آپ کا کبھی طویل مدت کیلئے ڈائلیسز ہوا ہے۔
- آپ نے کسی غیر لائسنس یافتہ آرٹسٹ سے ٹیٹو بنوایا ہے یا جسم چھدوایا ہے، جیسے کہ گلی محلوں میں موجود آرٹسٹس سے یا جیل میں کسی شخص سے۔
- آپ نے ناک کے راستے منشیات استعمال کی ہیں۔

ہیپاٹائٹس C اینٹی باڈی ٹیسٹ

آپ کو ہیپاٹائٹس C ہے یا نہیں یہ تعین کرنے کیلئے جو پہلا ٹیسٹ آپ کو درکار ہے وہ ہیپاٹائٹس C اینٹی باڈی ٹیسٹ ہے۔ یہ خون کا ایک ٹیسٹ ہے جو ہیپاٹائٹس C کی اینٹی باڈیز تلاش کرتا ہے۔ یہ ٹیسٹ خون کا نمونہ لے کر اور اسے لیب بھیج کر یا پھر ہیپاٹائٹس C فوری اینٹی باڈی ٹیسٹ کے ذریعے فنگر اسٹک کی مدد سے کیا جا سکتا ہے۔ ہیپاٹائٹس C اینٹی باڈی ٹیسٹ آپ کو بتائے گا کہ آیا آپ کبھی ہیپاٹائٹس C کے انفیکشن کا شکار ہوئے ہیں۔ یہ ٹیسٹ آپ کو یہ نہیں بتائے گا کہ آیا آپ کو ابھی ہیپاٹائٹس C ہے۔ یہ جاننے کیلئے کہ آیا آپ فی الوقت انفیکشن زدہ ہیں، آپ کو دوسرا ٹیسٹ کروانا ہوگا۔

ہیپاٹائٹس C اینٹی باڈی ٹیسٹ کا نتیجہ غیر متعامل/منفی یا متعامل/مثبت ہو سکتا ہے۔

- **غیر متعامل یا منفی اینٹی باڈی ٹیسٹ کا مطلب ہے** کہ آپ فی الوقت ہیپاٹائٹس C سے انفیکشن زدہ نہیں ہیں۔ تاہم، اگر آپ نے کوئی خطرے والا کام انجام دیا ہے جیسے آخری 6 ماہ میں منشیات کا انجیکشن شیئر کرنا تو آپ کو دوبارہ ٹیسٹ کروانا ہوگا۔
- **متعامل یا مثبت اینٹی باڈی ٹیسٹ کا مطلب یہ ہے** کہ آپ کے خون میں ہیپاٹائٹس C کی اینٹی باڈیز موجود ہیں۔ آپ کسی موقع پر ہیپاٹائٹس C کا شکار ہوئے ہیں۔ ممکن ہے آپ کو اب بھی ہیپاٹائٹس C ہو۔ یقینی طور پر جاننے کیلئے آپ کو دوسرا ٹیسٹ کروانا ہوگا۔

یہ پیچیدہ نہیں ہے۔ بس ایک آسان
خون کا ٹیسٹ کروائیں اور اپنے
ڈاکٹر سے ہیپاٹائٹس C کے بارے
میں معلومات حاصل کریں۔

Kenneth, Brooklyn

ہیپاٹائٹس C کی تشخیص

اگر ہیپاٹائٹس C اینٹی باڈی ٹیسٹ کا نتیجہ متعامل ہو تو یہ تشخیص اور تعین کرنے کیلئے کہ آیا آپ کو فی الوقت ہیپاٹائٹس C ہے، دوسرا ٹیسٹ درکار ہوگا۔ یہ دوسرا ٹیسٹ HCV RNA ٹیسٹ کہلاتا ہے اور اسے HCV PCR ٹیسٹ کے نام سے بھی جانا جاتا ہے۔ RNA ٹیسٹ آپ کے خون میں ہیپاٹائٹس C وائرس کی موجودگی یا مقدار چیک کرتا ہے۔ HCV RNA ٹیسٹ قابل دریافت یا ناقابل دریافت ہو سکتا ہے۔ کبھی کبھار نتیجہ وائرل لوڈ (آپ کے خون میں موجود وائرس کی مقدار) کے طور پر بھی رپورٹ کیا جا سکتا ہے۔

- ناقابل دریافت' ٹیسٹ کے نتیجہ کا مطلب ہے کہ آپ کے خون میں وائرس نہیں ہے اور آپ فی الوقت انفیکشن زدہ نہیں ہیں۔'
- قابل دریافت' ٹیسٹ کے نتیجہ کا مطلب ہے کہ آپ کے خون میں وائرس موجود ہے اور آپ فی الوقت ہیپاٹائٹس' C سے انفیکشن زدہ ہیں۔ یہ ٹیسٹ کا نتیجہ آپ کا وائرل لوڈ بھی دکھا سکتا ہے۔

ہیپاٹائٹس C کی جلد تشخیص کے فوائد

جب آپ کو معلوم ہو جائے کہ آپ کو ہیپاٹائٹس C ہے تو اپنے طبی فراہم کنندہ سے علاج کے بارے میں بات کریں۔ علاج کروانے کیلئے بیمار پڑنے کا انتظار نہ کریں۔ جلد تشخیص اور طبی نگہداشت بہتر صحت کیلئے بہت اہم ہیں۔ علاج شروع کرنے سے پہلے بھی، ایسی بہت سی چیزیں ہیں جو آپ صحت مند رہنے اور اپنے جگر کو نقصان سے بچانے کیلئے کر سکتے ہیں۔

- شراب پینے سے گریز کریں یا کم کر دیں۔
- یقینی بنائیں کہ آپ نے ہیپاٹائٹس A اور B کی ویکسین لگوائی ہوئی ہے۔
- صحت بخش غذا کھائیں، ورزش کریں اور کافی آرام کریں۔
- باقاعدہ معائنوں کیلئے اپنے نگہداشت صحت کے فراہم کنندہ کے پاس جائیں۔
- کوئی بھی نسخہ جاتی، بغیر نسخہ والی ادویات، سپلیمنٹس یا وٹامنز استعمال کرنے سے پہلے اپنے نگہداشت صحت کے فراہم کنندہ سے بات کریں۔

دوسروں میں ہیپاٹائٹس C منتقل کرنے کا خطرہ گھٹائیں

- اگر آپ انجیکشن کے ذریعے ادویات لیتے ہیں تو ممکنہ حد تک محفوظ انداز میں یہ کام انجام دیں۔
- كوئي بھی انجکشن یا دواؤں کے استعمال کے دیگر ساز وسامان (سرنج، ٹائی، کاٹن، کوکر، پانی، اسٹراز وغیرہ) شیئر کرنے سے گریز کریں۔
- ذاتی نگہداشت کے آئٹمز جن پر خون لگا ہو سکتا ہے جیسے کہ ریزر، ٹوتھ برش یا نیل کٹر شیئر کرنے سے گریز کریں۔
- کنڈومز یا ڈینٹل ڈیمز استعمال کر کے جنسی تعامل کو محفوظ بنائیں۔ ایسے جنسی تعامل سے گریز کریں جس میں خون کی زد میں آئیں یا ٹشوز پھٹیں۔

ہیپاٹائٹس C عمومی رابطوں کے ذریعے نہیں پھیلتا ہے جیسے کہ: چھینکنا، کھانسنا، گلے ملنا یا کھانے کے برتن یا پینے کے گلاس شیئر کرنا۔

اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ
کو ہیپاٹائٹس C کیسے ہوا۔ آئیں ایک
دوسرے کی مدد کرتے ہیں اور یقینی
بناتے ہیں کہ سب شفایاب ہو جائیں۔
Ronni, Manhattan

جب آپ کو معلوم ہو جائے کہ آپ کو ہیپاٹائٹس C ہے تو علاج کے بارے میں اپنے نگہداشت صحت کے فراہم کنندہ سے بات کرنا ضروری ہے چاہے آپ کو ماضی میں علاج سے منع کر دیا ہو یا علاج کارآمد ثابت نہ ہوا ہو۔ اب جو ادویات دستیاب ہیں ان سے تقریباً سبھی لوگ صحت یاب ہو سکتے ہیں۔ زیادہ تر لوگوں کے ہیپاٹائٹس C کا علاج ان کے بنیادی نگہداشت صحت کے فراہم کنندہ کے پاس بھی ہو سکتا ہے۔

ہیپاٹائٹس C کا علاج

- علاج جسم سے ہیپاٹائٹس C وائرس کو ختم کر سکتا ہے۔ اسے سسٹینڈ وائرل رسپانس یا SVR کہا جاتا ہے اور اسے علاج مانا جاتا ہے۔ SVR آپ کے جگر کی خرابی کے خطرے کو کم کرتا ہے اور آپ کا معیار زندگی بہتر بناتا ہے۔
- ہیپاٹائٹس C والے زیادہ تر لوگوں کیلئے یہ علاج مجوزہ ہے بشمول ان لوگوں کے جو فعال طور پر منشیات استعمال کرتے ہیں، جنہیں HIV ہے یا جن کے جگر کا مرض بگڑا ہوا ہے۔
- ہیپاٹائٹس C کا علاج آسان ہے، اس کیلئے عموماً 8 تا 12 ہفتے ایک خوراک روزانہ لینی ہوتی ہے اور اس کے ضمنی اثرات بھی کم ہیں۔
- جب آپ اپنے ہیپاٹائٹس C کا علاج استعمال کرنا مکمل کر لیں گے تو اس کے تین ماہ (یا 12 ہفتے) بعد، آپ کا نگہداشت صحت کا فراہم کنندہ علاج کی کامیابی کی توثیق کرنے کیلئے ہیپاٹائٹس C RNA ٹیسٹ دہرائے گا۔
- اگر ٹیسٹ سے آپ کے خون میں ہیپاٹائٹس C وائرس کا تعین نہیں ہوتا تو اس کا مطلب ہے کہ آپ شفایاب ہو چکے ہیں۔
- اگر آپ کے خون میں اب بھی ہیپاٹائٹس C وائرس ہے تو اس کا مطلب ہے کہ آپ شفایاب نہیں ہوئے ہیں۔ اگر آپ شفایاب نہیں ہوئے ہیں تو نگہداشت میں رہنا اہم ہے۔ ہیپاٹائٹس C کا علاج دہرانے کے فوائد سے متعلق اپنے نگہداشت صحت کے فراہم کنندہ سے بات کریں۔ ممکن ہے کہ ادویات کا ایک مختلف امتزاج آپ کیلئے کارآمد ثابت ہو۔
- یہ جاننا اہم ہے کہ کامیابی سے علاج ہو جانے کے بعد بھی آپ آئندہ ہیپاٹائٹس C سے دوبارہ انفیکشن کا شکار ہونے سے محفوظ نہیں ہوتے ہیں۔

ہیپاٹائٹس C کے علاج کے بعد، میں شفایاب
ہو گئی مجھے واقعی یقین نہیں آ رہا تھا۔ اس
سے میرے اندر کی دنیا جیسے بدل کر رہ
گئی اور میرے دل میں یہ امید پیدا ہونے لگی
کہ میں بالکل ٹھیک ہو جاؤں گی۔

Liza, Buffalo

ہیپاٹائٹس C ہماری کہانیاں سنیں

جانیں کہ آپ ہیپاٹائٹس C ختم کرنے میں کیسے مدد کر سکتے ہیں: **health.ny.gov/nycureshepc**

ہیپاٹائٹس C کے بارے میں مزید معلومات حاصل کرنے یا ایسا سرنج ایکسچینج پروگرام یا ادویات کا اسٹور تلاش کرنے کیلئے جو بغیر نسخہ کے سرنجز فروخت کرتا ہو، 1-800-522-5006 پر کال کریں یا www.health.ny.gov ملاحظہ کریں۔

منشیات کے استعمال، شراب نوشی یا جوئے بازی کی عادت کے حوالے سے مدد حاصل کرنے کیلئے 1-877-8-HOPENY یا 1-877-846-7369 پر کال کریں۔

NEW YORK STATE | Department of Health