

# ہیپٹائٹس اے

## سبب بننے والا عنصر

ہیپٹائٹس اے جگر کی بیماری ہے جو کہ ہیپٹائٹس اے وائرس (ایچ اے وی) کے ذریعے پھیلتی ہے۔

## کلینکل خصوصیات

ہیپٹائٹس اے کے کلینکل خواص وائرل ہیپٹائٹس کی دیگر اقسام سے مشابہ ہیں۔ ہیپٹائٹس اے کی روایتی نشانیوں اور علامات میں درج ذیل شامل ہیں:

- بخار؛
- بے اطمینانی؛
- بھوک میں کمی؛
- اسہال؛
- متلی؛
- معدے میں بگاڑ؛ اور
- یرقان (جلد اور آنکھوں کے سفیدہ چشم کی زرد خراب رنگت، گہرے رنگ کا پیشاب اور زرد پاخانہ)۔

جو بھی اس مرض کا شکار ہو اس میں تمام علامات کا ظاہر نہیں ہوں گی۔ بالغوں میں بچوں کے مقابلے میں بیماری کی نشانیاں اور علامات زیادہ شدت سے ظاہر ہوتی ہیں، اور بڑی عمر کے گروہوں میں بیماری کی شدت بڑھ جاتی ہے۔ انفیکشن کے تحت ہونے والی علامات سے صحت یابی سست رو ہو سکتی ہے اور اس میں کئی ہفتے یا مہینے لگ سکتے ہیں۔

ہیپٹائٹس اے جگر کی شدید بیماری کا باعث نہیں بنتا ہے اور شاذ و نادر ہی مہلک ثابت ہوتا ہے، مگر یہ مضمحل کر دینے والی علامات اور شدید نوعیت کے ہیپٹائٹس کا باعث بن سکتا ہے (تیزی سے جگر ناکارہ ہونے کا عارضہ)، جس میں اموات کی شرح کافی زیادہ ہے۔

## منتقلی کا ذریعہ

ایچ اے وی بنیادی طور پر مقعد یا منہ کے راستے سے منتقل ہوتا ہے، جو کہ، جب کہ ایک غیر متاثرہ فرد ایسی چیزوں، خوراک یا پانی جو کہ متاثرہ فرد کے فضلے کے باعث جراثیم زدہ ہو، کو چھوتا ہے یا ان کو اپنے اندر داخل کرتا ہے۔ یہ وائرس متاثرہ فرد کے ساتھ قریبی جسمانی تعلق بشمول جنسی تعلق اور جو کہ اینل-اورل تعلق تک محدود نہیں، کے ذریعے بھی منتقل ہو سکتا ہے۔ ایسے مرد حضرات جو کہ دوسرے مرد حضرات کے ساتھ جنسی فعل میں ملوث ہوں ان میں بھی ہیپٹائٹس اے پھیل سکتا ہے۔ پانی سے لگنے والا یہ مرض، اگرچہ کم کثرت سے ایسا ہوتا ہے، عام طور پر سیویج سے آلودہ پانی یا نامناسب طور سے برتے گئے پانی کے ذریعے لگ جاتا ہے۔

## انکیوبیشن مدت

ہیپٹائٹس اے کی انکیوبیشن مدت 15-50 دنوں پر محیط ہوتی ہے اور یہ عام طور پر 14-28 دنوں پر مشتمل ہوتی ہے۔

## انتظام

ہیپٹائٹس اے کا کوئی مخصوص علاج نہیں ہے۔ تھراپی کا مقصد راحت کو برقرار رکھنا اور مناسب غذائی توازن، بشمول مائع کے تبدیل کو برقرار رکھنا ہے جو کہ قے اور اسہال کے نتیجے میں ضائع ہو جاتے ہیں۔

## بچاؤ

معاشرتی سطح پر، ہیپٹائٹس اے کو ان طریقوں سے کم کیا جا سکتا ہے:

- پینے کے صاف پانی کی فراہمی سے؛

- خوراک کے تحفظ کی مشق سے؛ اور
- معاشروں کے اندر سیوج کی مناسب تلفی سے۔

بہتر نکاسی کا نظام، خوراک کا تحفظ اور قوت مدافعت بیپائٹائٹس اے سے مقابلے کے لیے موثر طریقے ہیں۔

### 1. بہتر شخصی حفظان صحت برقرار رکھیں

- ہاتھوں کی صفائی کا کثرت سے اہتمام کریں، بالخصوص کھانا کھاتے ہوئے یا اسے چھوتے ہوئے، اور ٹائٹلٹ استعمال کرنے کے بعد یا قے یا فضلے کو چھونے کے بعد۔ صابن اور پانی سے کم از کم 20 سیکنڈوں کے لیے ہاتھوں کو دھو لیں، پھر قابل تلف پیپر ٹاول یا ہینڈ ڈائیر سے خشک کر لیں۔ جب ہاتھ بظاہر آلودہ نہ ہوں، تو ان کو متبادل کے طور پر 70-80% الکوحل کے بنے ہینڈ ڈرب سے صاف کر لیں۔
- قے اور فضلے تلف کرتے ہوئے یا چھوتے ہوئے دستانے پہنیں اور ماسک چڑھائیں، اور اس کے بعد اچھی طرح سے ہاتھوں کو دھو لیں۔
- کھانا کھاتے ہوئے سرونگ چاپ اسٹکس اور چمچے استعمال کریں۔ دوسروں کے ساتھ کھانے اور پینے کی اشیاء کی شراکت نہ کریں۔
- کام یا سکول پر جانے سے احتراز کریں، اور قے یا اسہال کا شکار ہونے پر طبی مشورہ حاصل کریں۔
- متاثرہ افراد اور علامات کے حامل افراد کو خوراک کے برتاوے اور بچوں، بالخصوص بڑی عمر کے افراد اور قوت مدافعت سے عاری افراد کو نگہداشت کی فراہمی سے ہٹا دیں۔

### 2. بہتر ماحولیاتی حفظان صحت برقرار رکھیں

- جگہ اور باورچی خانے کے برتنوں کو صاف رکھیں۔
- اکثر چھوٹی جانے والی سطحات جیسا کہ فرنیچر، کھلونوں اور عمومی مشترک اشیاء کو 1:99 پتلی گھریلو بلیچ (5.25% کے 1 جزو کو پانی کے 99 حصوں کو ملا کر) باقاعدگی سے صاف کریں اور 15-30 منٹوں کے لیے چھوڑ دیں، اور پھر پانی سے کھنگالیں اور خشک ہونے دیں۔ دھاتی سطح کی صورت میں، 70% الکوحل کے ساتھ جراثیم سے پاک کریں۔
- کسی بھی نوع کی واضح آلودگیوں سے بچنے کے لیے جاذب قابل تلفی ٹاولز استعمال کریں تاکہ تنفسی رطوبات کو صاف کیا جا سکے، اور پھر سطح اور اردگرد کے حصوں کو 1:49 محلول گھریلو بلیچ (5.25% بلچ کے 1 جزو بلیچ کو پانی کے 49 حصوں کے ساتھ ملا کر) جراثیم سے پاک کریں، 15-30 منٹوں کے لیے چھوڑ دیں اور پھر پانی سے کھنگال لیں اور خشک ہونے دیں۔ دھاتی سطح کی صورت میں، 70% الکوحل کے ساتھ جراثیم سے پاک کریں۔

### 3. خوراک کی بہتر صفائی کا اہتمام کریں

- خوراک کے تحفظ کو برقرار رکھنے کے لیے 5 نکات کو اپنائیں، جیسا کہ منتخب کریں (محفوظ خام موادات منتخب کریں)؛ صاف رکھیں (ہاتھوں اور برتنوں کو صاف رکھیں)؛ الگ رکھیں (خام اور پکی ہوئی خوراک کو علیحدہ رکھیں)؛ پکانیں (خوب اچھی طرح پکانیں)؛ اور محفوظ درجہ حرارت (خوراک کو محفوظ درجہ حرارت میں رکھیں) تاکہ خوراک سے لگنے والی بیماریوں سے بچا جا سکے۔
- قابل اعتبار ذرائع سے صرف مائع قے یا بوتلوں میں بند مشروبات میں سے صرف ابلا ہوا پانی پیئیں۔
- ایسے مشروبات سے گریز کریں جس میں برف کی بابت درست علم نہ ہو۔
- حفظان صحت کے حامل اور قابل اعتبار ذرائع سے تازہ خوراک خریدیں۔ غیر قانونی ریڈھی بانوں کی دستگیری نہ کریں۔
- صرف وہی کھانا کھائیں جو خوب اچھی طرح پکا ہوا ہو۔
- خوراک کو اچھی طرح صاف کریں اور دھوئیں۔ شیل فش کو صاف پانی میں رگڑ کر صاف کریں اور کھنگالیں۔ اگر مناسب معلوم ہو تو اندرونی اعضاء کو نکال دیں۔ تمام شیل فش کو کھانے سے قبل خوب اچھی طرح پکانا چاہیے۔
- مولسکن شیل فش کو پکانے کے لیے اندرونی درجہ حرارت کو 90° سینٹی گریڈ پر 90 سیکنڈوں کے لیے گرم کرنا ضروری ہے۔ اگر ممکن ہو، تو پکانے سے قبل شیلز کو نکال دیں کیونکہ یہ حرارت کے انجذاب کو روکتے ہیں۔ بصورت دیگر، اسے 100° پر ابالیں حتیٰ کہ شیلز کھل جائیں؛ بعدازاں مزید تین تا 5 منٹوں تک ابالیں۔ پکانے کے دوران نہ کھانے والی شیل فش کو الگ کر دیں۔

- اگر ہاٹ پاٹ استعمال میں ہو تو، پار آلودگی سے بچنے کے لیے خام اور پکے ہوئے کھانوں کے برتاوے کے لیے الگ سے چاب اسٹکس اور برتنوں کو استعمال کیا جائے۔

\*براہ مہربانی خوراک کی سلامتی کے حوالے سے مزید معلومات کے لیے [سنٹر فار فوڈ سیفٹی](#) کی ویب سائٹ ملاحظہ کریں

#### 4. بیپٹائٹس اے ویکسینیشن

بیپٹائٹس اے ویکسینیشن انفیکشن سے بچاؤ کے لیے ایک محفوظ اور موثر ذریعہ ہے۔ شخصی تحفظ کے پیش نظر ایسے افراد جن کو بیپٹائٹس اے لگنے کا اضافی خطرہ درپیش ہو اور ایسے افراد جن میں شدید سخت نتائج کا بڑھتا ہوا خطرہ موجود ہو، انہیں اپنے معالجین سے بیپٹائٹس اے ویکسین لگوانے کے لیے مشاورت کرنی چاہیے۔ ویکسین کی مدد سے بیماریوں سے بچاؤ کے حوالے سے قائم کردہ سائنٹفک کمیٹی، سنٹر فار ہیلتھ پروٹیکشن، کے مطابق درج ذیل گروہوں کے حوالے سے سفارش کی جاتی ہے کہ انہیں بیپٹائٹس اے ویکسین لگوا لینی چاہیے:

- بیپٹائٹس اے کے مرض سے متاثرہ علاقوں میں جانے والے مسافران
- کلائنگ فیکٹرز ڈس آرڈر کا شکار ایسے افراد جو پلازما سے کشید کردہ ریپلیسمنٹ کلائنگ فیکٹرز لے رہے ہوں
- جگر کی شدید بیماریوں کا شکار افراد
- ایسے مرد جو دیگر مردوں سے جنسی فعل کرتے ہوں

2 مئی 2019

2 May 2019