

بیپاٹائنس اے

مسبب عامل

بیپاٹائنس اے بیپاٹائنس اے وائرس (HAV) کے باعث ہونے والی جگر کی سورش ہے۔

طبی خصوصیات

بیپاٹائنس اے کی طبی خصوصیات وائرل بیپاٹائنس کی دیگر اقسام سے مماثل ہوتی ہیں، جن میں عام طور پر شامل ہیں:

- بخار؛
- بے قراری؛
- بھوک میں کمی؛
- اسہال؛
- متلی؛
- پیٹ میں تکلیف؛ اور
- یرقان (جلد کی زرد رنگ اور سفیدی چشم، گھرے رنگ کا پیشاب اور زرد پاخانہ)۔

بر ایک فرد جو متاثر ہو، اس میں تمام علامات نہیں ہوں گی۔ بالغون میں بیماری کی نشانیاں اور علامات بچوں کی نسبت زیادہ ہوتی ہیں، اور بڑی عمر کے گروپوں میں بیماری کی شدت بڑھ جاتی ہے۔ 6 سال سے کم عمر کے متاثر ہوں میں علامات ظاہر ہونا کم یاب ہے، اور یرقان صرف 10% کیسیوں میں بی نمو پاتا ہے۔ انفیکشن کے بعد علامات سے بازیابی سست ہو سکتی ہے اور اس میں کئی بفتے یا مہینے لگ سکتے ہیں۔

بیپاٹائنس اے انفیکشن جگر کی دائمی بیماری کا باعث نہیں بنتا ہے مگر یہ مضمحل کر دینے والی علامات اور شاذ و نادر ہی بیپاٹائنس (جگر کی شدید ناکارگی) کا سبب بن سکتا ہے، جو اکثر مہلک ہوتا ہے۔

ترسلی طریق

HAV بنیادی طور پر پاخانہ دین کے ذریعے پھیلنا ہے جب کوئی غیر متاثرہ شخص کسی ایسی چیز سے ربط پیدا کرتا ہے یا کھانا کھاتا ہے یا پانی استعمال کرتا ہے جو کسی متاثرہ شخص کے پاخانے سے آلوہہ ہوا ہو۔ یہ وائرس کسی متعدی شخص کے ساتھ قریبی جسمانی ربط کے ذریعے بھی پھیل سکتا ہے، بشمول جنسی ربط اور مقدامہ تک محدود نہیں۔ مردوں کے ساتھ جنسی تعلق رکھنے والے مردوں میں بیپاٹائنس اے کے پھوٹ پڑنے کی اطلاع ملی ہے۔ پانی کے ذریعے پھوٹ پڑنے کے واقعات، اگرچہ شاذ و نادر ہی ہوتے ہیں، مگر عام طور پر سیوریج سے آلوہہ یا ناکافی طور پر صاف شدہ پانی سے منسلک ہوتے ہیں۔

اخفائے مرض کا دورانیہ

بیپاٹائنس اے کے اخفائے مرض کی مدت عام طور پر 14 سے 28 دن ہوتی ہے مگر یہ 50 دن تک ہو سکتی ہے۔

انتظام

بیپاٹائنس اے کا کوئی خاص علاج نہیں ہے۔ تھراپی کا مقصد تکلیف کو کم کرنا ہوتا ہے اور مناسب غذائیت کو یقینی بنانا ہے، بشمول قے اور اسہال سے ضائع ہونے والے مانعات کو پورا کرنا۔ غیر ضروری ادویات سے بچنا ضروری ہے جو جگر کو بری طرح متاثر کر سکتی ہیں مثلاً پیراسیٹامول۔

روک تھام

آبادی کی سطح پر، بیپاٹائنس اے کے پھیلاؤ کو اس طرح کم کیا جا سکتا ہے:

- پینے کے صاف پانی کی مناسب فرایمی؛

- فوڈ سینٹی پریکٹس؛ اور

- کمیونٹی میں سیوریج کو موزوں طور پر ناف کرنا۔

بہتر صفائی سترہائی، خوراک کی حفاظت اور حفاظتی ٹیکہ جات بیبیٹانٹس اے سے لڑنے کے موثر طریقے ہیں۔

1. عمدہ ذاتی حفاظان صحت کو برقرار رکھیں

باتھ کی حفاظان صحت کو کثرت سے انجام دیں، بالخصوص کھانا کھانے یا برتنے سے پہلے، اور بیت الخلا استعمال کرنے کے بعد یا قبے یا پاخانہ کے مواد کو سنبھالنے کے بعد۔ مائے صابن اور پانی سے باتھ دھوئیں، اور کم از کم 20 سینکنڈ تک رگڑیں، پھر پانی سے دھولیں اور ڈسپوز ایبل کاغذ کے تولیے یا بینڈ ڈرائیر سے خشک کر لیں۔ اگر باتھ دھونے کی سہولیات دستیاب نہ ہوں تو، یا جب باتھ واضح طور پر الودہ نہ ہوں تو، 70 سے 80% کوکھل پر منی بینڈ رپ کے ساتھ باتھ کی صفائی کو پیش نظر رکھا جا سکتا ہے۔ چونکہ کوکھل HAV کو موثر طور پر ختم نہیں کر سکتا ہے، اس لیے کوکھل سے بنے بینڈ رپ سے باتھ کی صفائی کو مائے صابن اور پانی کا قائم مقام نہیں سمجھنا چاہیے۔

- قے کے مواد اور پاخانے کو ٹھکانے لگانے یا ٹھکانے لگاتے وقت دستانے اور ماسک پہنیں، اور اس کے بعد باتھوں کو اچھی طرح دھو لیں۔

- کھانے کے وقت سرونگ چاپ اسٹکس اور چمچے استعمال کریں۔ کھانے پینے کی چیزوں کی دیگر کے ساتھ شرائکت نہ کریں۔

- کام یا اسکول پر جانے سے گریز کریں، اور فے یا اسہال میں مبتلا ہونے پر طبی مشورہ لیں۔

- متاثرہ افراد اور بغیر علامات والے کیریئرز کو کھانے کو سنبھالنے اور بچوں، بڑی عمر کے افراد اور مدافعتی نظام سے محروم لوگوں کی دیکھ بھال کرنے سے روکیں۔

2. عمدہ ماحولیاتی حفاظان صحت کو برقرار رکھیں

- احاطے اور باورچی خانے کے برتنوں کو صاف رکھیں۔

چونکہ گھریلو صابن HAV کو ختم کرنے کے قابل نہیں ہو سکتا ہے، اس لیے اکثر چھوئی جانے والی سطحوں جیسے فرنیچر، کھلونے اور عام طور پر مشترکہ اشیاء کو 1:99 پتلی گھریلو بلیج کے ساتھ باقاعدگی سے صاف اور جراثیم سے پاک کریں (5.25% بلیج کا 1 حصہ پانی کے 99 حصوں کے ساتھ ملا کر)، 15 سے 30 منٹ تک چھوڑ دیں اور پھر پانی سے دھولیں اور خشک رکھیں۔ دہاتی سطح کے لیے، 70% کوکھل سے جراثیم کشی کریں۔

سانس کی رطوبتوں جیسے واضح الودگیوں کو صاف کرنے کے لیے جانب ڈسپوز ایبل تولیے کا استعمال کریں، اور پھر سطح اور آس پاس کی جگہوں کو 1:49 پتلی گھریلو بلیج سے جراثیم سے پاک کریں (5.25% بلیج کا 1 حصہ پانی کے 49 حصوں میں ملا کر)، 15 سے 30 منٹ تک چھوڑ دیں اور پھر پانی سے دھولیں۔ دہاتی سطح کے لیے، 70% کوکھل سے جراثیم کشی کریں۔

3. کھانے کی عمدہ حفاظان صحت کو برقرار رکھیں

کھانے کو سنبھالنے میں فوڈ سینٹی کی 5 کلائیوں کو اپنائیں، یعنی منتخب کریں (محفوظ خام مواد کا انتخاب کریں)؛ صاف کریں (باتھوں اور برتنوں کو اچھی طرح صاف رکھیں)؛ الگ کریں (کچا اور پکا ہوا کھانا الگ کریں)؛ کھانا پکائیں (اچھی طرح سے پکائیں)؛ اور محفوظ درجہ حرارت پر رکھیں (کھانے کے حوالے سے محفوظ درجہ حرارت پر رکھیں) تاکہ کھانے سے پیدا شدہ بیماریوں سے بچا جا سکے۔

- صرف بنیادی ذرائع سے ابلا ہوا پانی یا قابل بھروسہ ذرائع سے یوٹل بند مشروبات پئیں۔

- نامعلوم مقام سے آئے برف شدہ مشروبات سے پرہیز کریں۔

- حفاظان صحت پر منی اور قابل بھروسہ ذرائع سے تازہ کھانا خریدیں۔ غیر قانونی باکروں کی سرپرستی نہ کریں۔

- صرف عمدہ طور پر پکا بوا کھانا کھائیں۔
- کھانے کو اچھی طرح سے صاف کریں اور دھوئیں۔ صاف پانی میں شیل فش کو رکڑیں اور کھنگال لیں۔ جیسا کہ مناسب بو آنٹوں کو بٹا دیں۔ تمام شیل فش کو کھانے سے پہلے اچھی طرح پکانا چاہیے۔
- مولسکن شیل فش کو پکانے کے لیے 90° سینٹی گریڈ کے اندرونی درجہ حرارت پر 90 سینکڑتک گرم کرنا ضروری ہے۔ اگر ممکن ہو تو، کھانا پکانے سے پہلے گولوں کو بٹا دیں کیونکہ وہ گرمی کے دخول کو روکتے ہیں۔ دوسری صورت میں، 100° سینٹی گریڈ پر ابالیں جب تک کہ ان کے خول کھل نہ جائیں۔ اس کے بعد مزید تین سے پانچ منٹ تک ابالیں۔ کسی بھی شیافش کو چھوڑ دیں جو کھانا پکانے کے دوران نہ کھلتے ہو۔
- بات پاٹ بونے پر، کچے اور پکے بونے کھانے کو سنبھالنے کے لیے الگ سے چاپ اسٹکس اور برتن استعمال کریں تاکہ آلوگی سے بچا جاسکے۔

* براہ مہربانی فوڈ سیفٹی کے متعلق مزید معلومات کے لیے [سینٹر فار فوڈ سیفٹی](#) کی ویب سائٹ ملاحظہ کریں

4. بیپاٹاٹس اے ویکسینیشن

بیپاٹاٹس اے کی ویکسینیشن انفیکشن کو روکنے کے لیے ایک محفوظ اور موثر ذریعہ ہے۔ وہ افراد جن کو بیپاٹاٹس اے لگنے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے یا شدید منفی نتائج کے بڑھتے بونے خطرے کا سامنا ہو، انہیں ذاتی تحفظ کے لیے بیپاٹاٹس اے کی ویکسینیشن کے متعلق اپنے ڈاکٹروں سے بات کرنی چاہیے۔ ویکسین کے ذریعے بیماریوں پر قابو پانے کی سائنسی کمیٹی، سینٹر فار بیلٹھ پروٹیکشن کے مطابق، درج ذیل گروپوں کو بیپاٹاٹس اے کی ویکسینیشن کی سفارش کی جاتی ہے:

- بیپاٹاٹس اے کے مقامی علاقوں کے مسافر
- وہ افراد جن کو انجماد خون کے عوامل کی خرابی بوتی ہے جو کہ پلازما سے کشید کرده متبادل منجمد فیکٹر ز حاصل کر رہے ہوں
- جگر کی دائمی بیماری والے افراد
- وہ مرد جو مردوں کے ساتھ جنسی تعلق رکھتے ہیں۔

صحت سے متعلق مزید معلومات کے لیے، براہ مہربانی سینٹر فار بیلٹھ پروٹیکشن کی ویب سائٹ ملاحظہ کریں
www.chp.gov.hk

ترجمہ شدہ ورژن صرف حوالہ کے لیے ہے۔ ترجمہ شدہ ورژن اور انگریزی ورژن میں تضاد کی صورت میں، انگریزی ورژن غالب ہوگا۔

Translated version is for reference only. In case of discrepancies between translated version and English version, English version shall prevail.

(Revised in 31 May 2024) 31 مئی 2024 میں ترمیم شدہ