

# ہیپاٹائٹس اے

## سبب بننے والا عنصر

ہیپاٹائٹس اے جگر کی بیماری ہے جو کہ ہیپاٹائٹس اے وائرس (HAV) کے ذریعے پھیلتی ہے۔

## کلینکل خصوصیات

ہیپاٹائٹس اے کے کلینکل خواص وائرل ہیپاٹائٹس کی دیگر اقسام سے مشابہ ہیں۔ ہیپاٹائٹس 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۔

ہیپاٹائٹس 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 ہیپاٹائٹس کا باعث بن سکتا ہے (تیزی سے جگر ناکارہ ہونے کا عارضہ)، جس میں اموات کی شرح کافی زیادہ ہے۔

## منتقلی کا ذریعہ

HAV 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 ہیپاٹائٹس 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

ہیپاٹائٹس اے کی انکیوبیشن مدت عام طور پر 14-28 دنوں پر مشتمل ہوتی ہے اور یہ 50 ایام تک باقی رہ سکتا ہے۔

## انتظام

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

## بچاؤ

معاشرتی سطح پر، بیپاٹائٹس 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 بیپاٹائٹس 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 ٹائلٹ استعمال کرنے کے بعد یا قے یا فضلے کو چھونے کے بعد۔ ماءعصابن اور پانی سے کم از کم 20 سیکنڈز کے لیے ہاتھوں کو دھو لیں، پھر قابل تلفی پیپر ٹاول یا ہینڈ ڈائیر سے خشک کر لیں۔ اگر ہاتھ دھونے کی سہولتیں دستیاب نہ ہوں، یا جب ہاتھ بظاہر آلودہ نہ ہوں، تو ان کو متبادل کے طور پر 70-80% الکوحل کے بنے ہینڈرب سے صاف کر لینا ایک موثر متبادل ہے۔
- 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 بٹا دیں۔

### 2۔ بہتر ماحولیاتی حفظان صحت برقرار رکھیں

- جگہ اور باورچی خانے کے برتنوں کو صاف رکھیں۔
- ایک گھریلو ڈیٹرجنٹ HAV HAV کو ختم کرنے کے قابل نہیں بھی ہو سکتا ہے، اس لیے چھوٹی جانے والی سطحوں جیسا کہ فرنیچر، کھلونوں اور عام طور پر مشترکہ اشیاء کو باقاعدگی سے 1:99 محلول گھریلو بلیچ (جس میں 5.25% بلیچ کا 1 حصہ مع 99 حصے پانی ہو)، سے دھونا چاہیے اور 15-30 منٹوں تک اسے چھوڑ دینا چاہیے، اور پھر اسے پانی سے کھنگالنا چاہیے اور خشک کر لینا چاہیے۔ دھاتی سطحوں کے لیے، اسے 70% الکوحل کے ساتھ جراثیم سے پاک کر لیں۔
- 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% بلیچ 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 ۵ نکات کو اپنائیں، جیسا کہ منتخب کریں (محفوظ خام موادات منتخب کریں)؛ صاف رکھیں (باتھوں اور برتنوں کو صاف رکھیں)؛ الگ رکھیں (خام اور پکی ہوئی خوراک کو علیحدہ رکھیں)؛ پکائیں (خوب اچھی طرح پکائیں)؛ 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 مانع 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 ریڑھی 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  $90^{\circ}$  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  $100^{\circ}$  پر ابالیں حتیٰ کہ شیلز کھل جائیں؛ بعد ازاں مزید تین تا ۵ منٹوں تک ابالیں۔ پکانے کے دوران نہ کھلنے 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 چاپ 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۔ ہیپاٹائٹس اے ویکسینیشن

- ہیپاٹائٹس اے ویکسینیشن انفیکشن سے بچاؤ کے لیے ایک محفوظ اور موثر ذریعہ ہے۔ شخصی تحفظ کے پیش نظر ایسے افراد جن کو ہیپاٹائٹس 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 ہیپاٹائٹس 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 ہیپاٹائٹس اے ویکسین لگوا لینی چاہیے:
- ہیپاٹائٹس 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

19 اگست 2019

19 August 2019