

ہیپاٹائٹس اے

مسبب عامل

ہیپاٹائٹس اے ہیپاٹائٹس اے وائرس (HAV) کے باعث ہونے والی جگر کی سوزش ہے۔

طبی خصوصیات

ہیپاٹائٹس اے کی طبی خصوصیات وائرل ہیپاٹائٹس 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 رنگت اور سفیدیء چشم، گہرے رنگ کا پیشاب اور زرد پاخانہ)۔

ہر ایک فرد جو متاثرہ ہو، اس میں تمام علامات نہیں ہوں گی۔ بالغوں 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 متاثرہ بچوں میں علامات ظاہر ہونا کم یاب ہے، اور یرقان صرف 10% کیسوں میں ہی نمودار ہوتا ہے۔ انفیکشن کے بعد علامات سے بازیابی سست ہوسکتی ہے اور اس میں کئی ہفتے یا مہینے لگ سکتے ہیں۔

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

ترسیلی طریقہ

HAV بنیادی طور پر پاخانہ-دہن کے ذریعے پھیلتا 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 آلودہ ہوا ہو۔ یہ وائرس کسی متعدی شخص کے ساتھ قریبی جسمانی ربط کے ذریعے بھی پھیل سکتا ہے، بشمول جنسی ربط اور مقعد-منہ تک محدود نہیں۔ مردوں کے ساتھ جنسی تعلق رکھنے والے مردوں میں ہیپاٹائٹس 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 آلودہ یا ناکافی طور پر صاف شدہ پانی سے منسلک ہوتے ہیں۔

اخفائے مرض کا دورانیہ

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

انتظام

ہیپاٹائٹس 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 مائع 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، ہیپاٹائٹس اے کے پھیلاؤ کو اس طرح کم کیا جا سکتا ہے:

• پینے کے صاف پانی کی مناسب فراہمی؛

• فوڈ سیفٹی پریکٹس؛ اور

• کمیونٹی میں سیوریج کو موزوں طور پر تلف کرنا۔

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

1. عمدہ ذاتی حفظانِ صحت کو برقرار رکھیں

• ہاتھ کی حفظانِ صحت کو کثرت سے انجام دیں، بالخصوص کھانا کھانے یا برتنے سے پہلے، اور بیت الخلا استعمال کرنے کے بعد یا قے یا پاخانہ کے مواد کو سنبھالنے کے بعد۔ مائع صابن اور پانی سے ہاتھ دھوئیں، اور کم از کم 20 سیکنڈ تک رگڑیں، پھر پانی سے دھولیں اور ڈسپوز ایبل کاغذ کے تولیے یا ہینڈ ڈرائر سے خشک کر لیں۔ اگر ہاتھ دھونے کی سہولیات دستیاب نہ ہوں تو، یا جب ہاتھ واضح طور پر آلودہ نہ ہوں تو، 70 سے 80% الکوحل پر مبنی ہینڈ رب کے ساتھ ہاتھ کی صفائی کو پیش نظر رکھا جا سکتا ہے۔ چونکہ الکوحل HAV کو موثر طور پر ختم نہیں کر سکتا ہے، اس لیے الکوحل سے بنے ہینڈ رب سے ہاتھ کی صفائی کو مائع صابن اور پانی کا قائم مقام نہیں سمجھنا چاہیے۔

• قے کے مواد اور پاخانہ کو ٹھکانے لگانے یا ٹھکانے لگاتے وقت دستانے اور ماسک پہنیں، اور اس کے بعد ہاتھوں کو اچھی طرح دھو لیں۔

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

• کام یا اسکول پر جانے سے گریز کریں، اور فے یا اسپال 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 حفظانِ صحت کو برقرار رکھیں

• احاطے اور باورچی خانے کے برتنوں کو صاف رکھیں۔

• چونکہ گھریلو صابن HAV کو ختم کرنے کے قابل نہیں ہوسکتا ہے، اس لیے اکثر چھوٹی جانے والی سطحوں جیسے فریج، کھلونے اور عام طور پر مشترکہ اشیاء کو 1:99 پتلی گھریلو بلیچ کے ساتھ باقاعدگی سے صاف اور جراثیم سے پاک کریں (5.25% بلیچ 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۔ دھاتی سطح کے لیے، 70% الکوحل سے جراثیم کشی کریں۔

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

3. کھانے کی عمدہ حفظانِ صحت کو برقرار رکھیں

• کھانے کو سنبھالنے میں فوڈ سیفٹی کی 5 کلیدوں کو اپنائیں، یعنی منتخب کریں (محفوظ خام مواد کا انتخاب کریں)؛ صاف کریں (ہاتھوں 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 اُبلایا ہوا پانی یا قابل بھروسا ذرائع سے بوتل بند مشروبات پئیں۔

• نامعلوم مقام سے آنے والے برف شدہ مشروبات سے پرہیز کریں۔

• حفظانِ صحت پر مبنی اور قابل بھروسا ذرائع سے تازہ کھانا خریدیں۔ غیر قانونی باکروں کی سرپرستی نہ کریں۔

- صرف عمدہ طور پر پکا ہوا کھانا کھائیں۔
- کھانے کو اچھی طرح سے صاف کریں اور دھوئیں۔ صاف پانی میں شیل فش کو رگڑیں اور کھنگال لیں۔ جیسا کہ مناسب ہو آنتوں کو ہٹا 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 سیکنڈ تک گرم کرنا ضروری ہے۔ اگر ممکن ہو تو، کھانا پکانے سے پہلے گولوں کو ہٹا 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 شیلفش کو چھوڑ دیں جو کھانا پکانے کے دوران نہ کھلتے ہو۔
- ہاٹ پاٹ ہونے پر، کچے اور پکے ہوئے کھانے کو سنبھالنے کے لیے الگ سے چاپ اسٹکس اور برتن استعمال کریں تاکہ آلودگی سے بچا جا سکے۔

* براہ مہربانی فوڈ سیفٹی کے متعلق مزید معلومات کے لیے سینٹر فار فوڈ سیفٹی کی ویب سائٹ ملاحظہ کریں

4. ہیپاٹائٹس اے ویکسینیشن

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

- ہیپاٹائٹس اے کے مقامی علاقوں کے مسافر
- وہ افراد جن کو انجماد خون کے عوامل کی خرابی ہوتی ہے جو کہ پلازما سے کشید کردہ متبادل منجمد فیکٹرز 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 ہیلتھ 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.

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