



香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

تپ دق کا عالمی دن



ہر سال ، دنیا میں تپ دق کی روک تھام (ٹی بی) کے حامی 24 مارچ کو "ورلڈ TB ڈے" کے طور پر مناتے ہیں۔ جب جرمن بیکنٹیریو لوجسٹ رابرٹ کوچ نے اعلان کیا کہ 1882 میں اس نے تپ دق، TB کے سلاخ نما جرتوفے کی دریافت کی تھی۔ کاخ کی دریافت کو 100 سال سے زیادہ کا عرصہ ہوچکا ہے ، لیکن TB اب بھی دنیا بھر میں خاص طور پر ترقی پذیر ممالک میں صحت کا ایک بڑا مسئلہ ہے۔ اس کا مقصد تپ دق کے بارے میں عوامی شعور اور معلومات میں اضافہ کرنا ہے تاکہ اس کی روک تھام کی جاسکے اور موثر اور فعال طور پر قابو پایا جاسکے۔



1939 میں ، TB ہانگ کانگ میں سب سے پہلے نمبر پہ جان لیوا رہا ہے ۔ یہ وہ وقت تھا جب بڑی تعداد میں تارکین وطن سرزمین چین (سے ہانگ کانگ آئے تھے۔ گنجان آباد کمیونٹی اور ناقص ماحولیاتی صفائی کی وجہ سے، بیماری کا پھیلاؤ بہت تیزی سے ہوا ۔ **حالیہ برسوں** میں، ابھی بھی ہر سال TB کے تقریباً 4000 کیسز رپورٹ ہوتے ہیں۔ 1950 اور 1960 کی دہائی کے مقابلے میں ، نوٹیفکیشن کے اعداد و شمار میں نمایاں بہتری نظر آتی ہے ، لیکن وہ اب بھی یورپی اور امریکی ممالک کے اعداد و شمار کے مقابلے میں بہت زیادہ ہیں۔

تپ دق کے بارے میں عام خرافات

1

تھوک میں خون کے ساتھ کھانسی؟



تپ دق (TB) بیکنٹیریوم کی وجہ سے ہوجاتی ہے جسے مائیکوبیکٹیریوم تپ دق کہا جاتا ہے جو عام طور پر پھیپھڑوں پر حملہ کرتا ہے۔ جن افراد کو مخفی تپ دق انفیکشن ہوتا ہے وہ تکلیف محسوس نہیں کرتے ہیں ، کوئی علامات نہیں ہوتی ہیں، اور وہ دوسروں میں تپ دق نہیں پھیلا سکتے ہیں۔ کم سنگین اور سنگین معاملات میں، مستقل کھانسی، خون یا بلغم ، وزن میں کمی، بھوک میں کمی، اور رات میں پسینہ آنا جیسی علامات ہو سکتی ہیں۔

2

کیا نزلہ تپ دق کا سبب بن سکتی ہے؟



سردی اور ٹی بی مختلف بیماری کے بڑھ جانے کی وجہ سے ہوتی ہیں۔ علاج نہ ہونے والے نزلہ سے ٹی بی نہیں ہوتی ۔ تاہم ، ٹی بی کے ابتدائی مراحل کے دوران علامات عام نزلہ کی طرح ہی ہوتے ہیں۔ ٹی بی کے کچھ مریض عام نزلہ کی وجہ سے اپنی حالت کا غلط اندازہ لگا سکتے ہیں جس کی وجہ سے تشخیص اور علاج میں تاخیر ہوتی ہے۔ لہذا، کھانسی جیسی علامات پیش آنے پر ہمیں چوکنا رہنا چاہیے ۔



ٹرانسمیشن روٹ (ترسیل مرض کا ذریعہ) اور انکیوبیشن (اخفائے مَرَض کی مدت

TB ہوا کے ذریعے سے پھیلتا ہے۔ جب کوئی شخص متعدی پلمونری (پھیپھڑوں سے متعلق) تپ دق کا شکار ہو کر کھانسی کرتا یا چھینکتا ہے تو ، بیکٹریا ہوا میں داخل ہوجاتا ہے اور اگر کوئی حساس شخص اسے سانس کے ذریعے اندر کھینچ لے تو بیماری کا سبب بنتا ہے۔ **انکیوبیشن کی مدت سالوں تک ہوسکتی ہے۔** علامات انفیکشن کے کچھ ہفتوں بعد، یا وہ کئی سال بعد ظاہر ہوسکتی ہیں۔

روک تھام

1. اچھی ذاتی اور ماحولیاتی صفائی کو برقرار رکھیں۔
2. صحت مند طرز زندگی اپنائیں ، یعنی متوازن غذا ، مناسب ورزش اور آرام کریں۔
3. ہاتھوں کو صاف ستھرا رکھیں اور ہاتھوں کو اچھی طرح سے دھوئیں۔
4. جب آپ کے ہاتھ سانس کی رطوبت سے گندے ہوجائیں تو اپنے ہاتھ دھو لیں۔ مثلاً چھینکنے کے بعد۔
5. چھینکنے یا کھانسی کے وقت ناک اور منہ کو ڈھانپ کر رکھیں اور ناک اور منہ سے خارج ہونے والے مادہ کو صحیح طریقے سے ٹھکانے لگائیں۔
6. اگر تپ دق کی طرح کی علامات ظاہر ہوں تو خاص طور پر اگر ایک مہینے سے زیادہ عرصہ تک مستقل کھانسی ہو، تو آپ کو فوری طور پر طبی علاج تلاش کرنا چاہیے۔
7. حفاظتی ٹیکوں کے نظام الاوقات کے مطابق **BCG** کا حفاظتی ٹیکہ وصول کریں۔

BCG انفیکشن کو پھیپھڑوں تک محدود رکھنے اور مؤثر طریقے سے بیماری کی پیچیدگیوں کو روکنے میں مدد کرتا ہے۔ ہانگ کانگ میں ، **BCG** ویکسین کو ہانگ کانگ چائلڈ ہڈ امیونائزیشن پروگرام میں شامل کیا گیا ہے۔ تاہم ، **یہ ٹی بی کے خلاف 100 فیصد تحفظ نہیں دیتا ہے۔** جسمانی صحت کی بحالی اور صحت مند طرز زندگی کی رہنمائی لازمی حفاظتی اقدامات ہیں۔

BCG ویکسینیشن
بچوں کو 100
فیصد تحفظ دے
سکتا ہے؟



ٹی بی کے تمام مریضوں کو علیحدہ رکھنے کے لیے ہسپتال میں داخل کیا جانا چاہیے؟

ٹی بی کے بہت سارے مریضوں کو علاج شروع ہونے کے فوراً بعد ہی غیر متعدی بیماری ہوسکتی ہے۔ لہذا، علاج کے آغاز کے فوراً بعد وہ کام یا اسکول میں واپس آسکتے ہیں۔