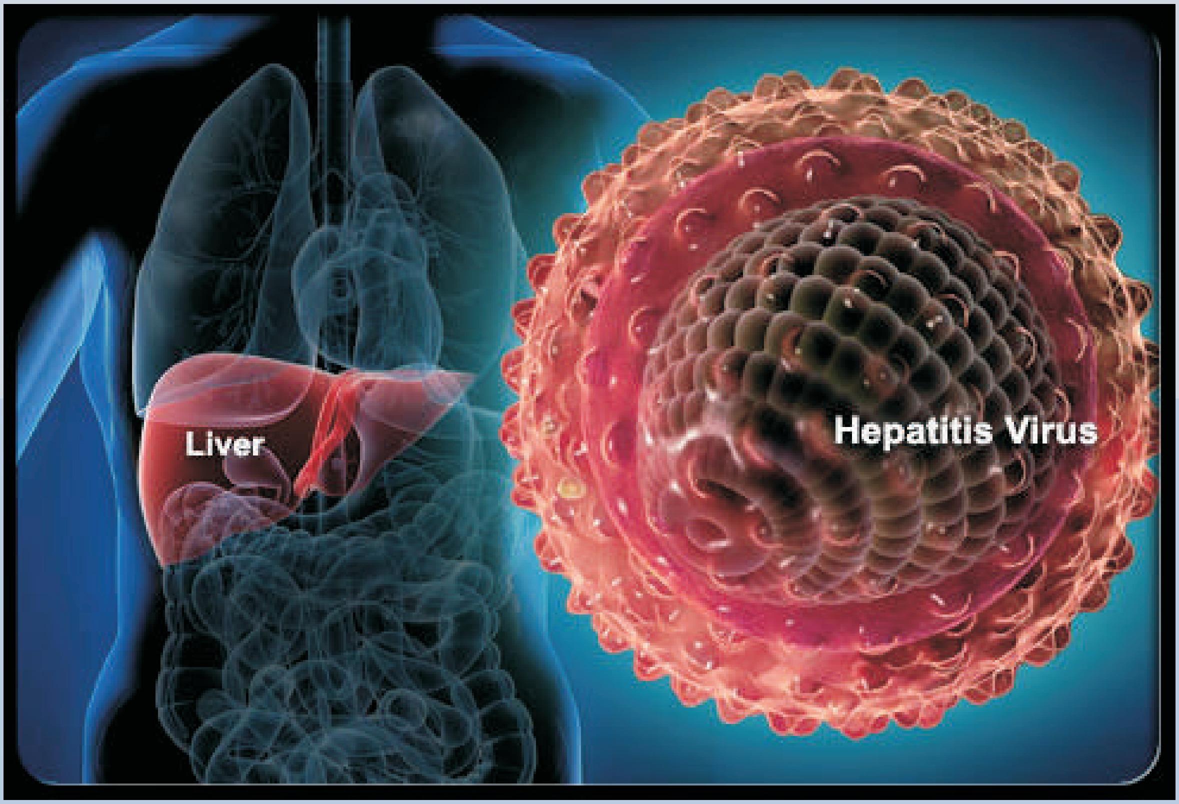
ہیپاٹائٹس



March - 2012

Prepared by CHIP Under the Project on
Reproductive Health Initiatives with Adolescents (RHIA)
in Selected Communities of Islamabad
Supported by PLAN Pakistan

فہرست

تربیتی مینوئل کا تعارف	1
سیشن کا نام: ہیپاٹائٹس	2
مثال نمبر 1 سیشن سے پہلے کی معلومات کا جائزہ فارم	4
مثال نمبر 2 ہیپاٹائٹس کی تعریف اور اقسام	5
مثال نمبر 3 ہیپاٹائٹس کی وجوہات اور خدشات	6
مثال نمبر 4 ہیپاٹائٹس کی علامت، پیچدگیاں اور بچاؤ	7
مثال نمبر 5 ہیپاٹیٹس کے مریض کی دیکھ بھال	9
مثال نمبر 6 سیشن سے بعد کی معلومات کا جائزہ فارم	10
مثال نمبر 7 درست جوابات	11

تربیتی مینوئل کا تعارف

پیش کردہ تربیتی مینوئل میں ہیپاٹائٹس کے متعلق بنیادی اور ضروری معلومات کو کمیونٹی میں پیش کرنے کا طریقہ بتایا گیا ہے۔ اس کا بنیادی مقصد کمیونٹی ہیلتھ ایجوکیٹرز اس کو استعمال کرتے ہوئے نوبالغوں کی جنسی اور تولیدی صحت کے حوالے سے نہ صرف وہ خود آگاہ ہوں بلکہ اپنے علاقے کے 17 سے 19 سال کے نوبالغوں کو ان ضروری معلومات سے آگاہ کرسکیں تاکہ وہ اپنے آپ کو اس خطرناک بیماری سے بچاسکیں۔

یہ تربیتی مینوئل سول سوسائٹی ہیومن اینڈ انسٹیٹیوشنل ڈویلپمنٹ پروگرام (CHIP) اور پلان پاکستان (PLAN Pakistan) کے اشتراک سے "نو بالغوں میں جنسی اور تولیدی صحت کے حقوق کی فراہمی کی مہم" کے پروجیکٹ کے تحت میں مرتب کیا گیا ہے۔

سیشن کا نام: ہیپاٹائٹس

تعارف: ہیپا ٹائٹس یا جگر کی سوزش یا ورم ایک توجہ طلب، سنگین اور پوری دنیا میں پائی جانے والی بیماری ہے۔ گزشتہ دس بارہ برسوں میں متعدد ی بیماریوں سے ہونے والی اموات میں سے سب سے زیادہ اموات ہیپاٹائٹس سے ہوئی ہیں۔

مقصد: اس سیشن کے درج ذیل مقاصد ہیں۔

☆ ہیپاٹائٹس کی اقسام اور ان کے پھیلاؤ کے بارے میں جاننا؛

☆ ہیپاٹائٹس کی علامات اور بچاؤ کے بارے میں آگاہی دینا؛

☆ ان افراد کی نشاندہی کرنا جو ہیپاٹائٹس کی زد میں ہیں؛

☆ گھر میں ہیپاٹائٹس کے مریض کی دیکھ بھال کے بارے میں معلومات دینا۔

مقررہ وقت: ڈھائی گھنٹے

طریقہ کار: سوچ بچار، سوالات وجوابات، ذہنی مقابلہ اور رول پلے

درکار ساز وسامان: پرمانٹ مارکر، معلوماتی مواد، چارٹ، سیشن سے پہلے اور بعد کے معلومات کے جائزہ لینے کا فارم

عمل:

پہلا قدم: کمیونٹی ہیلتھ ایجوکیٹر شرکاء سے سیشن سے پہلے کی معلومات کا جائزہ لینے کا فارم بھروائے جو کہ مثال نمبر 1 میں دیا گیا ہے۔ فارم بھروانے کیلئے ایک ایک سوال کو پڑھ کر شرکاء کو اس کا مطلب سمجھا کر بھرنے کا عمل کروائے اور کسی شریک کی سمجھنے کی صلاحیت کم ہونے کی صورت میں کمیونٹی ہیلتھ ایجوکیٹر اس کی لکھنے میں مدد بھی کرے گا۔

دوسرا قدم: اور پھر سوال کرے کہ وہ ہیپاٹائیٹس کے بارے میں کیا جانتے ہیں۔

تیسرا قدم: ان کے جوابات کو چارٹ پر لکھے اور پھر اس میں سے ہیپاٹائٹس کے بارے میں پوائنٹ نکالتے ہوئے ان کے ساتھ مثال نمبر 2 پر تبادلہ خیال کرے۔

چوتھا قدم: پھر شرکاء سے سوال کرے کہ " کیا آپ جانتے ہیں کہ اس کی کتنی اقسام ہیں" ان کے جوابات کو چارٹ پر لکھتے جائیں اور پھر ان کے ساتھ مثال نمبر 2 پر تبادلہ خیال کرے۔

پانچواں قدم: شرکاء کو تین گروپوں میں تقسیم کریں اور ان سے کہیں کہ وہ درج ذیل نکات کے بارے میں اپنی معلومات کا آپس میں تبادلہ خیال کریں۔ صحیح بیان کرنے والے کو بہتر تصور کیا جائے گا۔

☆ ہیپاٹائیٹس کی وجوہات

☆ کن لوگوں میں بیماری ہونے کے زیادہ خدشہ ہوتا ہے

☆ بیماری کی تشخیص کیسے کی جاسکتی ہے اور کیا یہ قابل علاج ہے

چھٹاقدم: جب شرکاءکام کرلیں۔تو کمیونٹی ہیلتھ ایجوکیٹر ہر گروپ سے ہپاٹائٹس کی وجوہات پوچھے اور اگر وہ صحیح بتائیں تو ان کو ایک نمبر دے اس طرح تینوں نکات کے بارے میں باری باری سب گروپوں سے پوچھے۔اور ان کو نمبر دیتا جائے۔اس کے بعد ان کے ساتھ مثال نمبر 3 پر تبادلہ خیال کرے۔

ساتواں قدم: پھر ٹرینر شرکاء میں سے پانچ یا چھ لوگ بلائے گا ان کو درج ذیل رول پلے کرنے کو کہے گا

رول پلے

ایک ڈاکٹر بنے گا اس کے پاس ایک کمیونٹی سے مختلف وقفوں سے ایک ہی طرح کی علامات جو کہ ہیپاٹا ئٹس Aکی علامات ہوں کے مریض آئیں گے۔(رول پلے کرنے والوں کو ٹرینر ہیپاٹائٹس Aکی علامات بتائے)۔ ڈاکٹر کافی پریشان ہو گا ۔ وہ اس کمیونٹی کا دورہ کرے تو دیکھے گا کہ وہاں کے لوگ جو پانی پی رہے ہیں وہ آلودہ ہے۔ تو پھر ڈاکٹر کمیونٹی کے لوگوں کو ہیپاٹا ئٹس کی علامات اور بچائو کے بارے میں بتائے گا۔

آٹھواں قدم: پھر ٹرینر شرکاء سے سوال وجواب کے ذریعے ہپاٹائٹس کی علامات، پیچیدگیاں اور ان سے بچاؤ کے بارے میں تفصیلی مثال نمبر 4 شیئر کرے۔

نواں قدم: شرکاء سے پوچھیں کہ ہپاٹائٹس کے مریض کی دیکھ بھال کیسے کرنی چاہیئے۔ان کے جوابات کے بعد ان کے ساتھ مثال نمبر 5 شیئر کرے۔

دسواں قدم: کمیونٹی ہیلتھ ایجوکیٹر شرکاء سے سیشن سے بعد کی معلومات کا جائزہ لینے کا فارم بھروائے جو کہ مثال نمبر 6 میں دیا گیا ہے۔فارم بھروانے کیلئے ایک ایک سوال کو پڑھ کر شرکاء کو اس کا مطلب سمجھا کر بھرنے کا عمل کروائے اور اگر کسی شریک کی سمجھنے کی صلاحیت کم ہونے کی صورت میں کمیونٹی ہیلتھ ایجوکیٹر اس کی لکھنے میں مدد بھی کرے گا۔

گیارہواں قدم: سب سے آخر میں سیشن سے پہلے اور بعد کی معلومات کے حوالے سے صحیح جوابات والا فارم شیئر کرے۔ جو کہ مثال نمبر 7 میں دیا گیا ہے۔

مثال نمبر 1 سیشن سے پہلے کی معلومات کا جائزہ فارم

ہر سوال کے جواب کے لئے مختلف جملے لکھے گئے ہیں صحیح جملے کا انتخاب کر کے اس پر گول دائرہ بنائیں۔

اور ایک سے زیادہ صحیح جواب ہو سکتے ہیں۔

سوال نمبر ایک: ہیپا ٹائٹس کون سی بیماری ہے؟

1۔ معدہ کی بیماری ہے 2۔ جگر کی بیماری ہے 3۔ پھیپھڑوں کا انفکشن ہے

سوال نمبر دو: ہیپا ٹائٹس کی کتنی اقسام ہیں ہیں؟

1۔ دو 2۔ چار 3۔ پانچ 4۔ سات

سوال نمبر تین: ہیپا ٹائٹس اے کے پھیلنے کی وجوہات کیا ہیں؟

1۔ آلودہ سرنج کے استعمال سے 2۔ ایک ہی باتھ روم استعمال کرنے سے

3۔ متاثرہ خون کے استعمال سے 4۔ مریض کے ساتھ کھانا کھانے سے

سوال نمبر چار: ہیپا ٹائٹس کو اردو میں کیا کہتے ہیں؟

1۔ یرقان 2۔ کالا موتیا 3۔ کینسر

سوال نمبر پانچ ہیپا ٹائٹس کا خدشہ کن لوگوں میں زیادہ ہوتا ہے؟

1۔ مردوں میں 2۔ جسم فروشی کرنے والوں میں 3۔ جانوروں میں

سوال نمبر چھ: ہیپا ٹائٹس کی تشخیص کیسے کی جا سکتی ہے؟

1۔ ڈاکٹر کو دکھایا جائے جو مخصوص ٹیسٹ لکھ کر دے گا جو کہ مخصوص لیبارٹری سے کروائے جا سکتے ہیں

2۔ حفاظتی ٹیکے لگوا کر 3۔ الٹرا ساؤنڈ کروا کر

سوال نمبر سات: ہیپا ٹائٹس میں کون سی قسم قابل علاج ہے؟

1۔ ہیپا ٹائٹس A 2۔ ہیپا ٹائٹس B

3۔ ہیپا ٹائٹس C 4۔ ہیپا ٹائٹس E

سوال نمبر آٹھ: ہیپا ٹائٹس کی ظاہری علامات کون سی ہے؟

1۔ آنکھوں کا پیلا پن 2۔ معدے میں جلن کا احساس 3۔ تیز بخار

سوال نمبر نو : ہیپا ٹائٹس کی پیچیدگیاں ہو سکتی ہیں؟

1۔ پاگل پن 2۔ جگر کا کینسر

3۔ سر کا شدید درد

سوال نمبر دس: ہیپا ٹائٹس کی بیماری سے کیسے بچا جا سکتا ہے؟

1۔ آلودہ خوراک کے استعمال سے 2۔ خون کی منتقلی سے پہلے ٹیسٹ کروانے سے

3۔ استعمال شدہ سرنج کے استعمال سے 4۔ صاف ستھرا جراثیم سے پاک پانی پینے سے

سوال نمبر گیارہ: ہیپا ٹائٹس کے مریض کے ساتھ کیسا رویہ رکھنا چاہئے؟

1۔ الگ تھلگ کر دینا 2۔ عام زندگی میں شامل کرنا

مثال نمبر 2 ہیپاٹائٹس کی تعریف اور اقسام

ہیپاٹائیٹس جگر کی سوزش ہے۔جس کے نتیجے میں جگر فیل ہوجاتا ہے یا اپنا کام کرنا چھوڑ دیتا ہے۔اور جس سے جسمانی نظام متاثر ہوتا ہے۔یہ ایک خاص قسم کے وائرس (RNA) سے پھیلتی ہے۔

اس کی پانچ اقسام ہیں

ہیپاٹائیٹس A،ہیپاٹائیٹس B،ہیپاٹائیٹس C،ہیپاٹائیٹس D،ہیپاٹائیٹس E اور یہ RNA کی مختلف اقسام ہیں

مثال نمبر 3 ہیپا ٹائٹس کی وجوہات اور خدشات

- ☆ آلودہ خوراک
- ☆ آلودہ پینے کا پانی
- ☆ غیر میعاری صفائی کی حالت
- ☆ بہت زیادہ رش والی جگہ پر رہنا
- ☆ آلودہ سرنج
- ☆ آلودہ خون
- ☆ بغیر ٹیسٹ کے خون کی منتقلی
- ☆ غیر محفوظ جنسی ملاپ
- ☆ ایک سے زیادہ لوگوں سے جنسی تعلقات
- ☆ بغیر ٹیسٹ کے خون کی منتقلی

کن لوگوں میں بیماری کا خدشہ ہوتا ہے۔

- ☆ بچے اور وہ جو غیر میعاری صفائی کی حالت یا بہت زیادہ رش والی جگہ پر رہتے ہیں
- ☆ حجام خود یا اس سے شیو کروانے والے
- ☆ صحت کی سہولت دینے والے
- ☆ جسم فروشی کا کام کرنے

بیماری کی تشخیص کیسے کی جاسکتی ہے اور کیا اس کا علاج ممکن ہے

- ☆ ڈاکٹر کو دکھایا جائے جو مخصوص ٹیسٹ لکھ کر دے گا جو کہ مخصوص لیبارٹری سے کروائے جاسکتے ہیں مثلاً ایکسل لیب، اسلام آباد ڈائیگناسٹک سنٹر وغیرہ (مختلف ٹیسٹ مثلاً ICT,ELISA and PCR)
- ☆ ہیپا ٹائٹس C&B قابل علاج نہیں ہے
- ☆ ہیپا ٹائٹس A،B, اور E سے بچاؤ کی ویکسین کی جاتی ہے۔ ہیپا ٹائٹس B کی ویکسین کا کورس بچے کے حفاظتی ٹیکوں کے کورس میں مفت لگایا جاتا ہے۔

مثال نمبر 4 ہیپا ٹائٹس کی علامت، پیچد گیاں اور بچاؤ

- ☆ آنکھوں کے پپوٹوں اور جلد کا پیلا پن
- ☆ متلی یا قے
- ☆ پیٹ کا درد
- ☆ تھکاوٹ
- ☆ بھوک کا نہ لگنا
- ☆ وزن کا کم ہونا
- ☆ ہلکا بخار
- ☆ آنکھوں کے پپوٹوں اور جلد کا پیلا پن دوران حمل چھوتے مہینے سے نویں مہینے تک

- ☆ اگر اس کا علاج نہ کیا جائے تو یہ ہیپا ٹائٹس B یا C میں تبدیل ہو جا تا ہے
- ☆ جگر کا کینسر ہو سکتا ہے
- ☆ جگر کا سکڑ سکتا ہے
- ☆ پیٹ میں پانی کا پڑ سکتا
- ☆ پھیپھڑوں کی خون کی نالیوں میں پریشر کا بڑھ سکتا ہے

- ☆ صفائی کی عادت اپنائیں
- ☆ ہاتھ دھونے کی عادت اپنائیں
- ☆ صاف ستھری جگہ پر رہیں
- ☆ صحیح طرح سے دھلی ہوئی اور پکی ہوئی خوراک کھائیں
- ☆ خون کی منتقلی سے پہلے اس کے ٹیسٹ کروالیں
- ☆ غیر استعمال شدہ سرنجیں استعمال کریں
- ☆ غیر استعمال شدہ بلیڈ استعمال کریں
- ☆ جراثیم سے پاک آلات استعمال کریں

☆ دستانے استعمال کریں جب کسی زخم یا خون کی آلات کو چھوئیں

☆ ابلا ہوا پانی استعمال کریں

☆ اور اگر دوران حمل اس کے علامات ظاہر ہوتی ہیں تو فوراً ڈاکٹر سے رابطہ کریں

مثال نمبر 5 ہیپاٹائٹس کے مریض کی دیکھ بھال

- ☆ مریض کو دیگر اہل خانہ سے مکمل الگ تھلگ کرنے کی عموماً ضرورت نہیں ہوتی کیونکہ یرقان ہونے سے پہلے ہی وائرس اس کی مریض کی رطوبتوں سے خارج ہو رہا ہوتا ہے۔
- ☆ زیادہ اہم یہ ہے کہ مریض کی جملہ رطوبتوں کو جن مین پیشاب، لعاب دہن وغیرہ شامل ہیں صحیح طرح سے ٹھکانے لگایا جائے۔ اگر گھر میں سیوریج سسٹم موجودہ ہے تو کافی ہے۔ بصورت دیگر فضلہ کو مٹی میں دبا دیا جائے۔
- ☆ مریض اور اس کی زیر استعمال اشیاء کو چھونے کے بعد ہاتھوں کو اچھی طرح سے صابن سے دھونا چاہئے۔
- ☆ مریض کے ذاتی استعمال کی اشیاء مثلاً صابن، تولیہ، تھرمامیٹر اور شیونگ کا سامان وغیرہ کوئی دوسرا فرد استعمال نہ کریں۔
- ☆ مریض کے استعمال شدہ برتن کو اچھی طرح سے دھولیں۔
- ☆ مریض کو جنسی ملاپ سے پرہیز یا احتیاط کرنی چاہئے۔
- ☆ ایسے مریض کو کوشش کریں کہ اس کو ایسی خوراک نہ دیں جس میں پروٹین ہو مثلاً گوشت یا انڈا بلکہ نرم اور زود ہضم خوراک دیں

مثال نمبر 6 سیشن سے بعد کی معلومات کا جائزہ فارم

ہر سوال کے جواب کے لئے مختلف جملے لکھے گئے ہیں صحیح جملے کا انتخاب کر کے اس پر گول دائرہ بنائیں۔
اور ایک سے زیادہ صحیح جواب ہو سکتے ہیں۔

سوال نمبر ایک: ہیپا ٹائٹس کون سی بیماری ہے؟
1۔ معدہ کی بیماری ہے 2۔ جگر کی بیماری ہے 3۔ پھیپھڑوں کا انفکشن ہے

سوال نمبر دو: ہیپا ٹائٹس کی کتنی اقسام ہیں ہیں؟
1۔ دو 2۔ چار 3۔ پانچ 4۔ سات

سوال نمبر تین: ہیپا ٹائٹس اے کے پھیلنے کی وجوہات کیا ہیں؟
1۔ آلودہ سرنج کے استعمال سے 2۔ ایک ہی باتھ روم استعمال کرنے سے
3۔ متاثرہ خون کے استعمال سے 4۔ مریض کے ساتھ کھانا کھانے سے

سوال نمبر چار: ہیپا ٹائٹس کو اردو میں کیا کہتے ہیں؟
1۔ یرقان 2۔ کالا موتیا 3۔ کینسر

سوال نمبر پانچ: ہیپا ٹائٹس کا خدشہ کن لوگوں میں زیادہ ہوتا ہے؟
1۔ مردوں میں 2۔ جسم فروشی کرنے والوں میں 3۔ جانوروں میں

سوال نمبر چھ: ہیپا ٹائٹس کی تشخیص کیسے کی جا سکتی ہے؟
1۔ ڈاکٹر کو دکھایا جائے جو مخصوص ٹیسٹ لکھ کر دے گا جو کہ مخصوص لیبارٹری سے کروائے جاسکتے ہیں
2۔ حفاظتی ٹیکے لگوا کر 3۔ الٹرا ساونڈ کروا کر

سوال نمبر سات: ہیپا ٹائٹس میں کون سی قسم قابل علاج ہے؟
1۔ ہیپا ٹائٹس A 2۔ ہیپا ٹائٹس B
3۔ ہیپا ٹائٹس C 4۔ ہیپا ٹائٹس E

سوال نمبر آٹھ: ہیپا ٹائٹس کی ظاہری علامات کون سی ہے؟
1۔ آنکھوں کا پیلا پن 2۔ معدے میں جلن کا احساس 3۔ تیز بخار

سوال نمبر نو: ہیپا ٹائٹس کی پیچیدگیاں ہو سکتی ہیں؟
1۔ پاگل پن 2۔ جگر کا کینسر
3۔ سر کا شدید درد

سوال نمبر دس: ہیپا ٹائٹس کی بیماری سے کیسے بچا جا سکتا ہے؟
1۔ آلودہ خوراک کے استعمال سے 2۔ خون کی منتقلی سے پہلے ٹیسٹ کروانے سے
3۔ استعمال شدہ سرنج کے استعمال سے 4۔ صاف ستھرا جراثیم سے پاک پانی پینے سے

سوال نمبر گیارہ: ہیپا ٹائٹس کے مریض کے ساتھ کیسا رویہ رکھنا چاہئے؟
1۔ الگ تھلگ کر دینا 2۔ عام زندگی میں شامل کرنا

مثال نمبر 7 درست جوابات

ہر سوال کے جواب کے لئے مختلف جملے لکھے گئے ہیں صحیح جملے کا انتخاب کر کے اس پر گول دائرہ بنائیں۔

اور ایک سے زیادہ صحیح جواب ہو سکتے ہیں۔

سوال نمبر ایک: ہیپا ٹائٹس کون سی بیماری ہے؟

2۔ جگر کی بیماری ہے

سوال نمبر دو: ہیپا ٹائٹس کی کتنی اقسام ہیں ہیں؟

3۔ پانچ

سوال نمبر تین: ہیپا ٹائٹس اے کے پھیلنے کی وجوہات کیا ہیں؟

1۔ آلودہ سرنج کے استعمال سے 3۔ متاثرہ خون کے استعمال سے

سوال نمبر چار: ہیپا ٹائٹس کو اردو میں کیا کہتے ہیں؟

1۔ یرقان

سوال نمبر پانچ ہیپا ٹائٹس کا خدشہ کن لوگوں میں زیادہ ہوتا ہے؟

2۔ جسم فروشی کرنے والوں میں

سوال نمبر چھ: ہیپا ٹائٹس کی تشخیص کیسے کی جا سکتی ہے؟

1۔ ڈاکٹر کو دکھایا جائے جو مخصوص ٹیسٹ لکھ کر دے گا جو کہ مخصوص لیبارٹری سے کروائے جا سکتے ہیں

سوال نمبر سات: ہیپا ٹائٹس میں کون سی قسم قابل علاج ہے؟

1۔ ہیپا ٹائٹس A

4۔ ہیپا ٹائٹس E

سوال نمبر آٹھ: ہیپا ٹائٹس کی ظاہری علامات کون سی ہے؟

1۔ آنکھوں کا پیلا پن

سوال نمبر نو : ہیپا ٹائٹس کی پیچیدگیاں ہو سکتی ہیں؟

2۔ جگر کا کینسر

سوال نمبر دس: ہیپا ٹائٹس کی بیماری سے کیسے بچا جا سکتا ہے؟

2۔ خون کی منتقلی سے پہلے ٹیسٹ کروانے سے 4۔ صاف ستھرا جراثیم سے پاک پانی پینے سے

سوال نمبر گیارہ: ہیپا ٹائٹس کے مریض کے ساتھ کیسا رویہ رکھنا چاہئے؟

2۔ عام زندگی میں شامل کرنا