

پیشکش کی کہانی کارٹون نمبل:



نمبل
مزاحیہ

ڈیوڈ
سوسائٹکنڈ

حسین
پائپربرک

ڈاکٹر
نادیہ وحید

پروفیسر
ہمارشد چیمہ

پروفیسر نمبل

میں سفر کے تلاش کی:

کروٹز اور
کولائٹس





ترجمہ

ڈاکٹر نادیہ وحید
بچوں کی مایہ ناز امراض معده و جگر
پروفیسر بنالرشاد جیمہ
بچوں کی مایہ ناز امراض معده و جگر

ڈیوڈ
سوسائٹکنڈ
جیسین
پائپر برگ

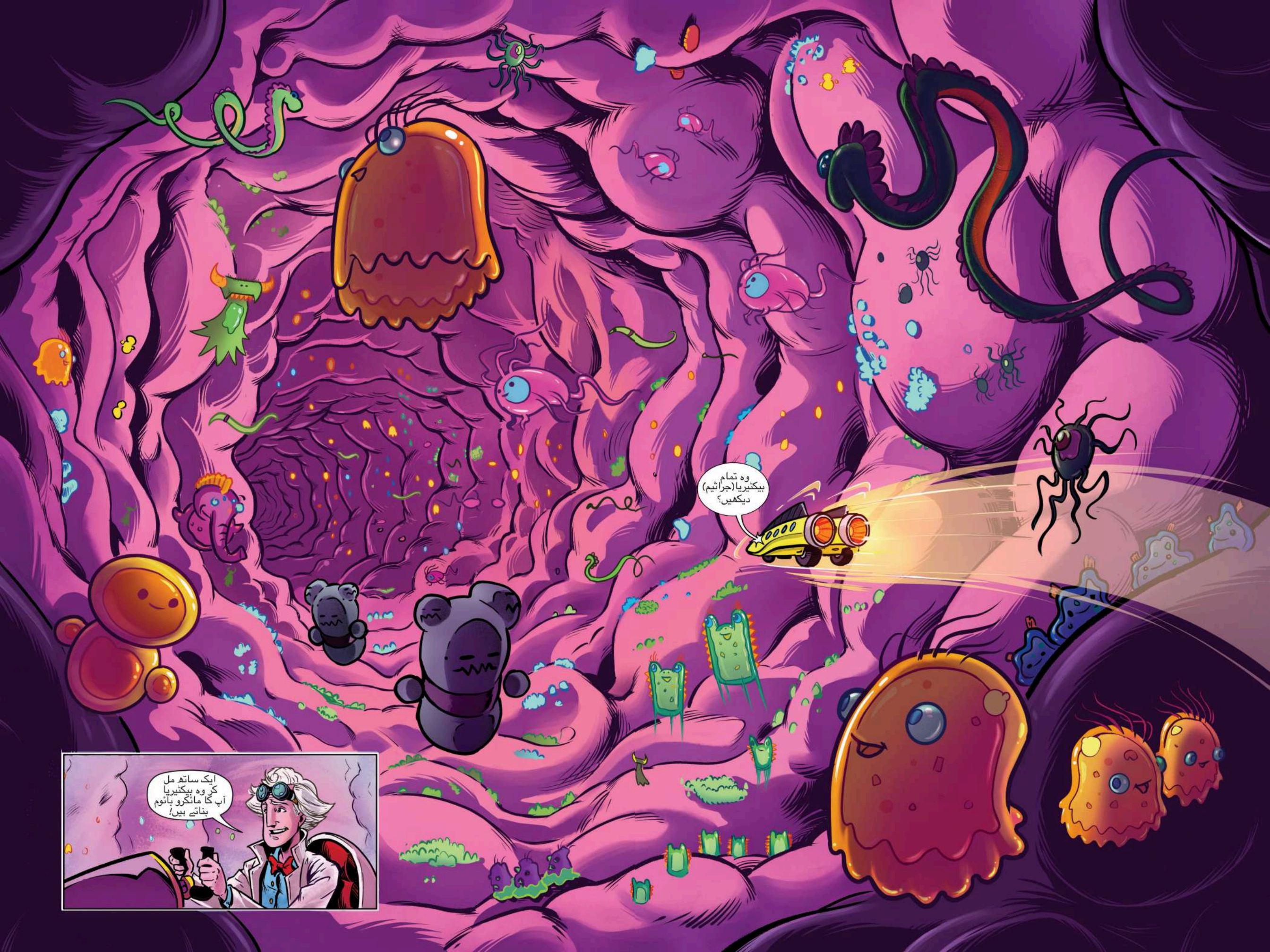


اس کتاب کتاب کے ترجمے اور آنتوں کی سوزش کی بیماری کے مریضوں کی خدمات کے لئے ہم ڈاکٹر شہزاد سعید کے تہ دل سے شکر گزار ہیں! A





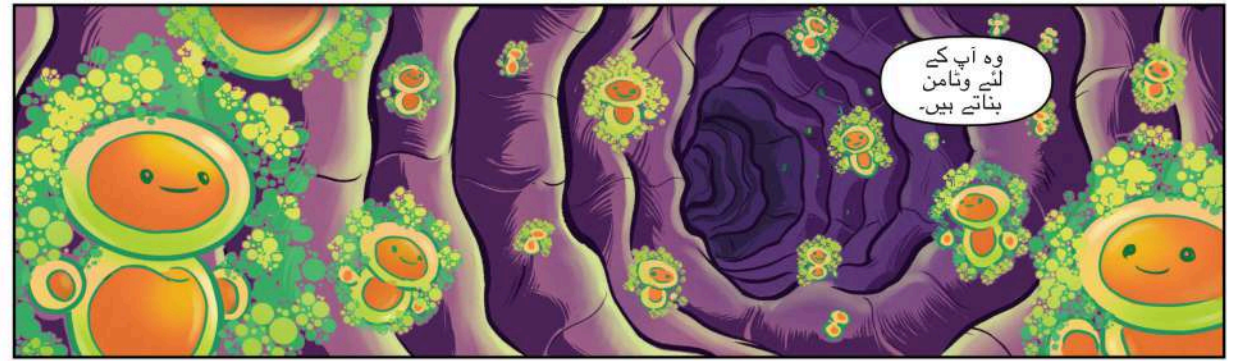


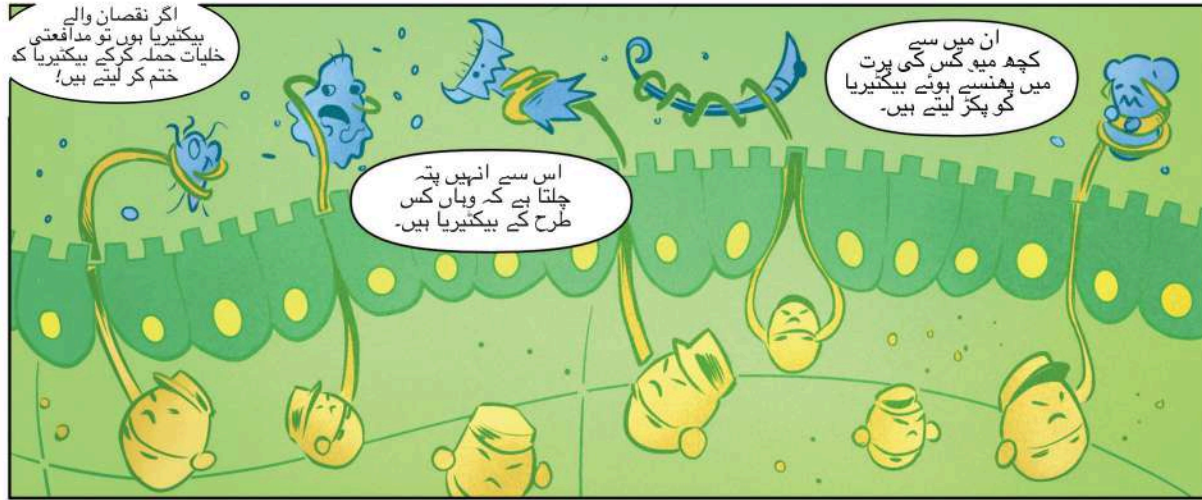
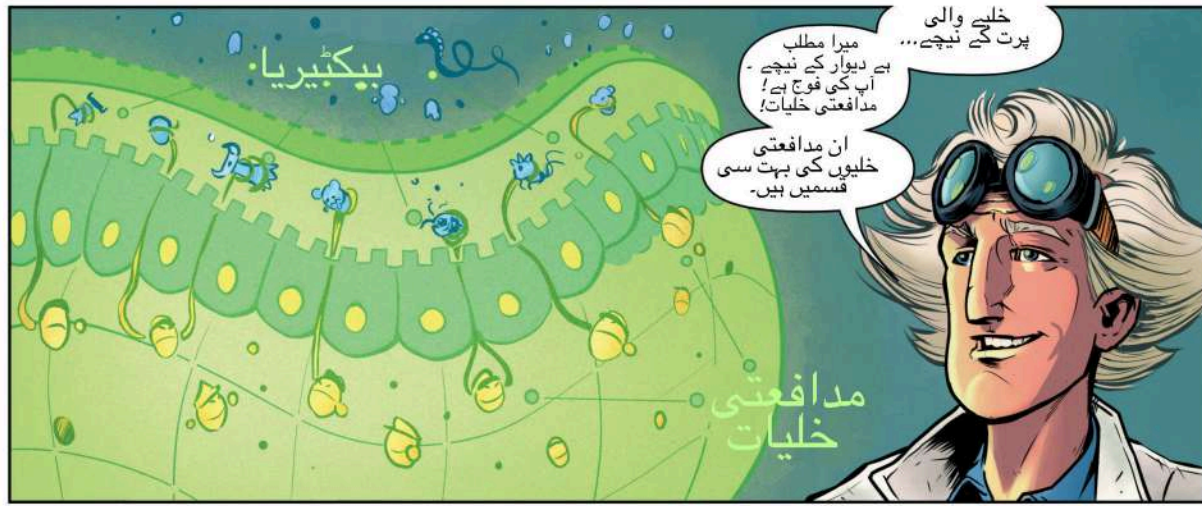


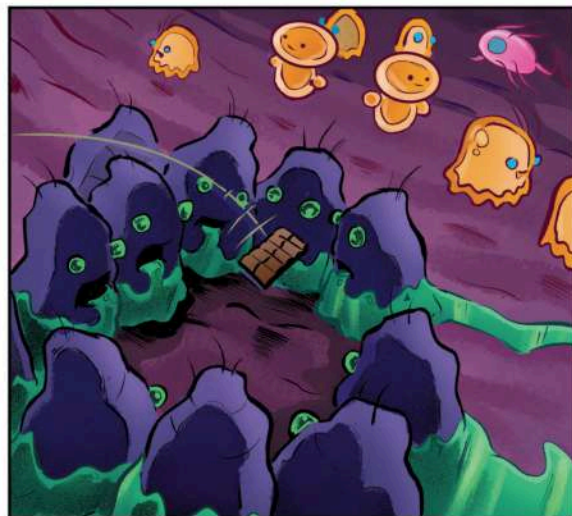
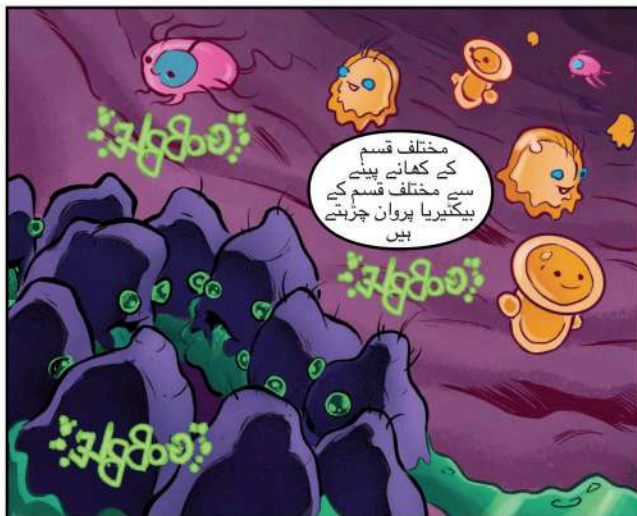
وہ تمام
بیکنیریا (جراثیم)
دیکھیں؟

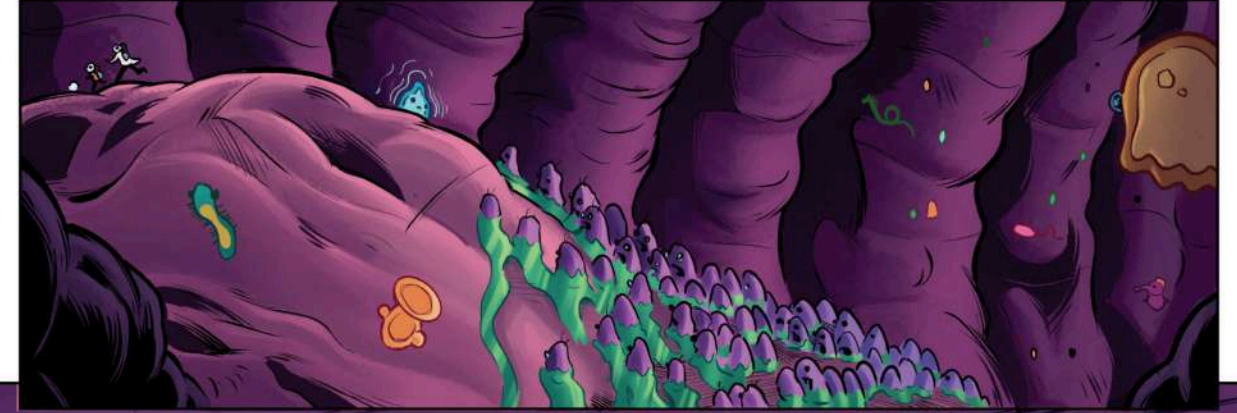
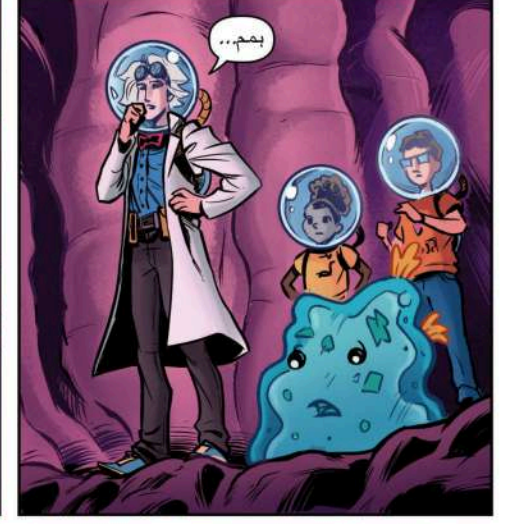
ایک ساتھ مل
کر وہ بیکنیریا
آپ کا مائکرو بائیوم
بناتے ہیں!

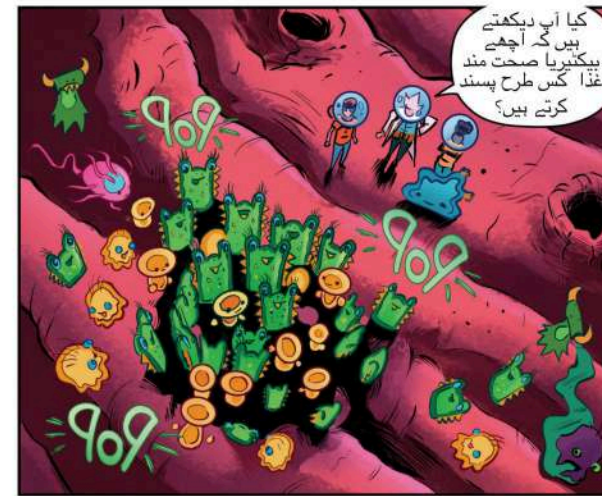
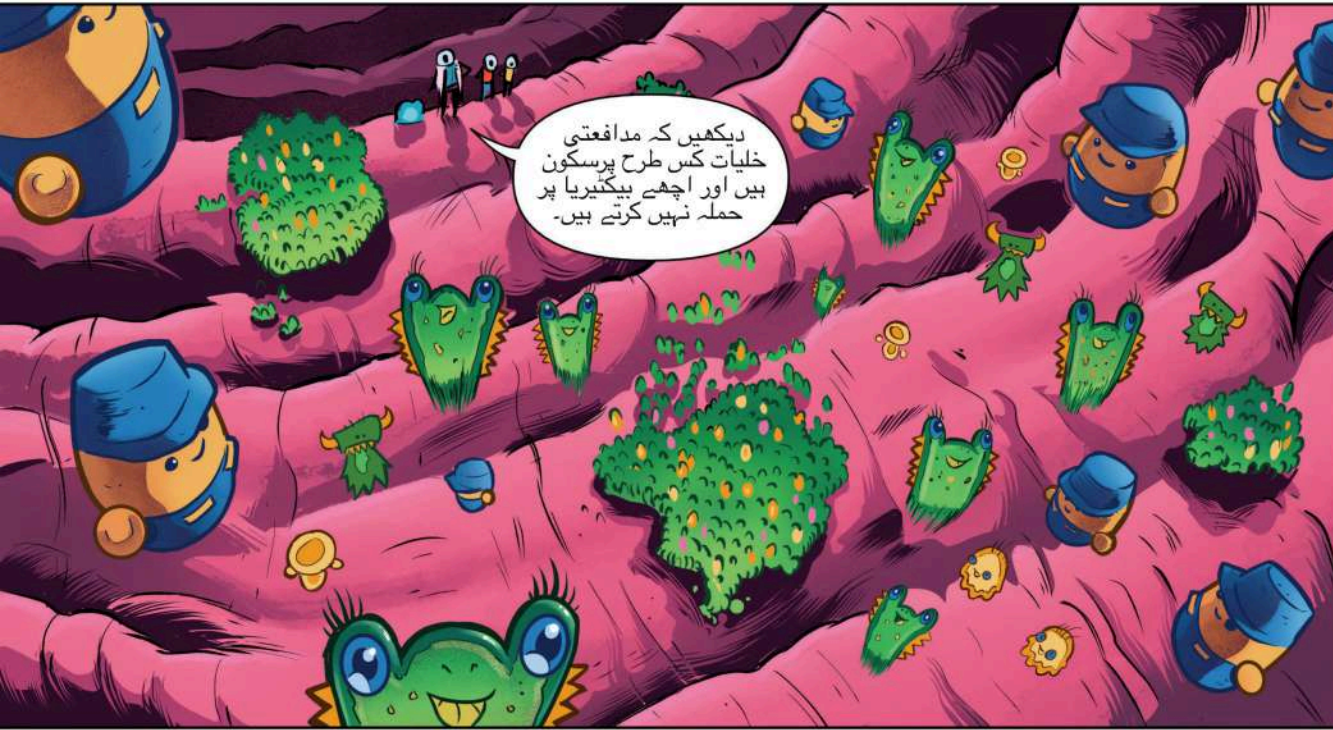
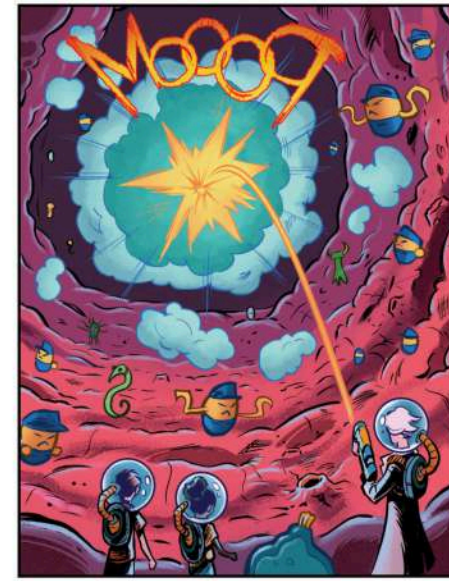


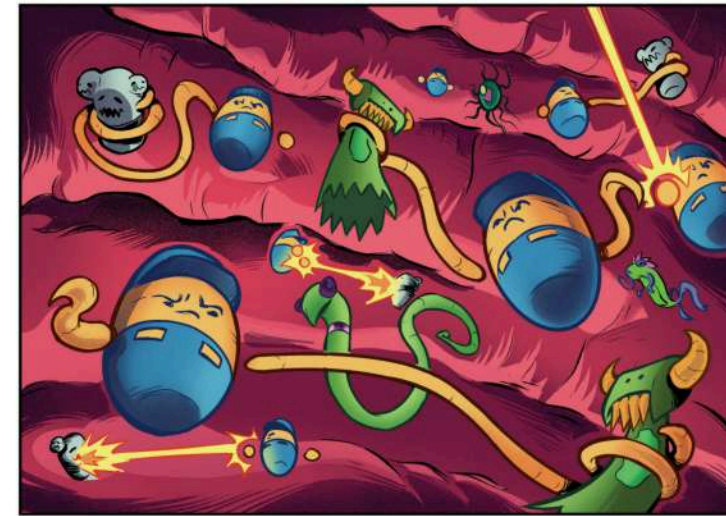


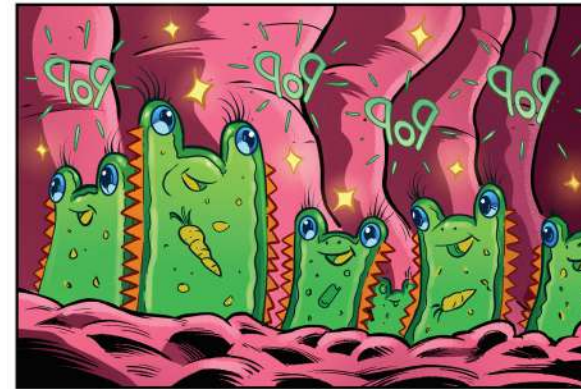






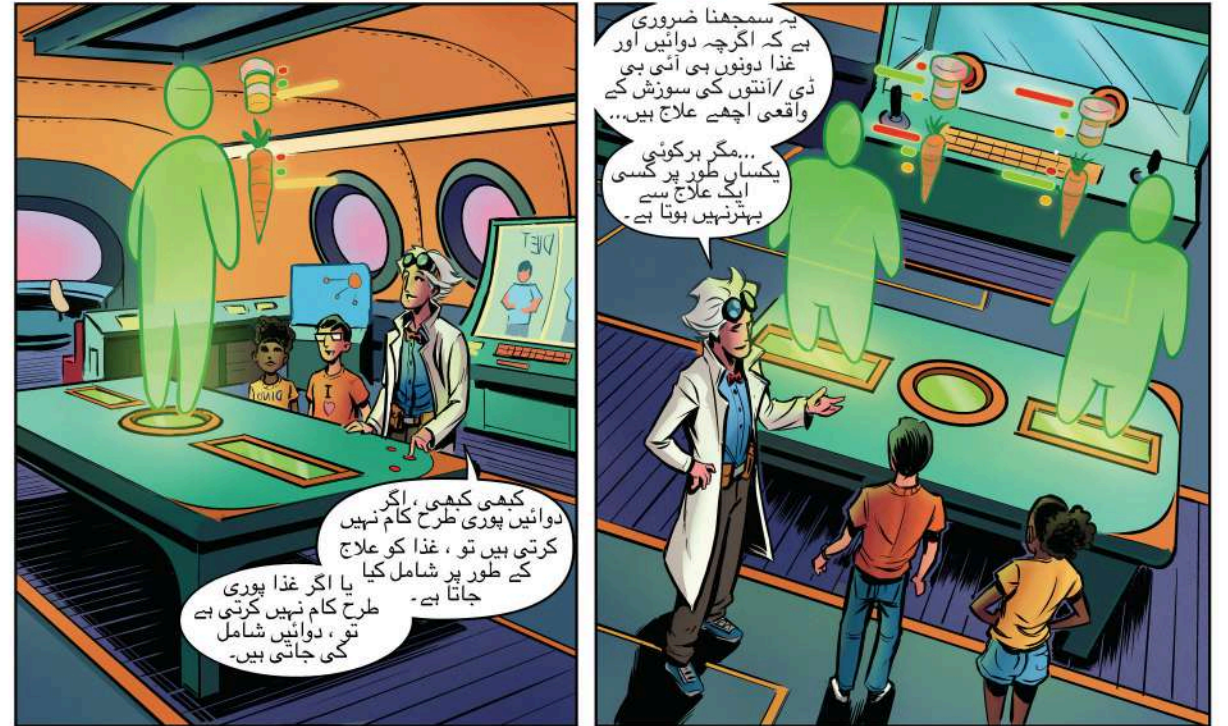








آئی بی ڈی کے بارے میں مزید معلومات کیلئے، اپنے گیسٹروانٹروولوجسٹ-ماہر آنت ڈاکٹر سے بات کریں جو آپ کے اپنے پروفیسر نمبل کا رول ادا کر سکتے ہیں!



کیا آپ اپنے ڈاکٹر کو متاثر کرنا چاہتے ہیں؟



کیا آپ نے کبھی اپنے ڈاکٹر سے اپنے دوستوں سے بات کرتے ہوئے سنا ہے؟ کیا آپ کچھ سمجھ سکتے ہو کہ وہ کہہ رہے ہیں؟ سوائے اس کے کہ "ہاں"، "نہیں" اور "باتم روم/ غسل خانہ کہاں ہے؟" اتنے اس کا سامنا کریں، ڈاکٹر بہت الجھے ہوئے الفاظ اور اجنبی جملے بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ کیا آپ ایک خفیہ کوڈ کی کتاب حاصل کرنا چاہتے ہیں جو آپ کو ان تمام الجھنے والے الفاظ کو ڈی کوڈ کرنے میں مدد دے؟ درحقیقت، یہ معلوم کرنے کے علاوہ کہ آپ کا ڈاکٹر کیا کہہ رہا ہے، اس کوڈ بک میں دلچسپ سوالات ہیں جو آپ اپنے ڈاکٹر سے پوچھ سکتے ہیں۔ جن سے واقعی میں پتہ چلے گا کہ کیا ہو رہا ہے! لہذا، شروع کرتے ہیں۔

کوڈی کوڈ کرنا آنت کی سوزش-IBD

پروفیسر بمبل

آنت کی سوزش-IBD



یہ کیا ہے؟ ٹھیک ہے، دراصل یہاں کئی بیماریاں ایسی ہیں جو آنتوں کی سوزش کی بیماری، مختصر IBD، کہلاتی ہیں۔ وقت بچانے کے لیے اکثر IBD کو دو اہم بیماریوں میں تقسیم کرتے ہیں: ایک کروہن ہے جو سب سے پہلے اس کی وضاحت کرنے والے کے نام پر رکھا گیا ہے، اور دوسری اہم IBD السیرینو کولائٹس ہے، اس کا نام ڈاکٹر السیرینو یا ڈاکٹر کولائٹس کے نام پر نہیں ہے۔

یہ ہے کہ ان دونوں بیماریوں میں مشترک یہ ہے کہ ان دونوں میں، ہمارے جسم میں قوت مدافعت کا نظام، وہ نظام جو وائرس (عام زکام یا فلو) جیسی بیماریوں سے ہماری حفاظت کرتا ہے، وہ مشتعل ہوجاتا ہے۔ اور آنت پر حملہ کرتا ہے جسم اس مدافعتی نظام کے حملے کا نتیجہ سوزش میں ہوتا ہے (دیکھیں کہ دستاویزات کس طرح نیچے سوزش کی وضاحت کرتی ہیں)۔ اس سے درد، اسہال، وزن میں کمی اور دیگر علامات بھی ہوسکتی ہیں۔

لیکن کروہن اور السیرینو کولائٹس (ULCERATIVE COLITIS) کی بیماری مختلف بھی ہیں، اسی طرح جیسا کہ جڑوں بچے ایک جیسے دکھائی دیتے ہیں لیکن ہمیشہ ایک جیسے نہیں ہوتے۔ ان دونوں میں بھی آنت کے مختلف حصے متاثر ہوسکتے ہیں، ان میں مختلف علامات ہوسکتی ہیں اور آپ کے ڈاکٹر کو یہ مختلف نظر آتے ہیں۔ سمجھنے کے لئے آگے بڑھ کر دیکھیں!

اب، آپ کچھ پوچھنا چاہتے ہیں جو واقعی میں آپ کے ڈاکٹر کو متاثر کرے؟ اسے آزما کر دیکھئے!

"ڈاکٹر، میں کسی چیز سے بہت پریشان ہوں اور مجھے لگتا ہے کہ ہمیں اس پر بات کرنی چاہیے۔ میں نے صرف اتفاقی طور پر یہ دریافت کیا کہ صرف امریکہ میں ہی، لاکھوں افراد IBD / آنتوں کی سوزش کی بیماری کی تشخیص رکھتے ہیں۔ یہ بہت زیادہ ہے، کیا آپ نہیں کہیں گے؟ اور، اس سے بھی بدتر یہ کہ، یہ اس سے بھی زیادہ لوگوں کو متاثر کر رہی ہے۔ اب وقت آگیا ہے کہ آپ اور میں اس کے بارے میں مل کر کام کریں، مجھے یقین ہے کہ ہم چیزوں کو تبدیل کرنے کے قابل ہوسکتے ہیں نا، ٹھیک ہے؟"

کروہن کی بیماری



آنتوں کی بیماری کی ایک اہم قسم کروہن ہے۔ کروہن میں، السیرینو کولائٹس (ULCERATIVE COLITIS) کے برعکس، سوزش آنت کے کسی بھی حصے میں ہو سکتی ہے، یعنی منہ سے لے کر معدہ، چھوٹی آنت اور بڑی آنت کے کسی بھی حصے میں ہو سکتی ہے۔ لوگوں کو عام طور پر کیسے پتہ چلتا ہے کہ انہیں کروہن کی بیماری ہے؟ میں شرط یہ کہتا ہوں کہ آپ پہلے سے ہی جانتے ہو! پیٹ میں درد، اسہال، وزن میں کمی، یہ علامات میں سے چند ایک ہیں۔ اگرچہ ہر شخص منفرد یا انوکھا ہوتا ہے۔ یاد رکھیں! علامات کیسی اور کتنی شدید ہیں اس کا انحصار ہر شخص پر ہوتا ہے کروہن آپ کو کس طرح متاثر کر رہا ہے۔

ایک دلچسپ سوال یہ ہے کہ کیا کروہن کی بیماری صرف عام لوگوں پر حملہ کرتی ہے؟ برکز نہیں! جب تک آپ یہ نہ سوچیں کہ امریکی صدر کوئی معمولی بات نہیں ہے۔ صدر ڈوانٹ ڈیویڈ آئزن ہاور کی طرح، جی ہاں یہ شخص نہ صرف امریکی صدر اور فانیو اسٹار جنرل تھا، بلکہ اسے کروہن کی بیماری بھی تھی۔ صرف اس بات کا ذکر کرنا تھا کہ اگر آپ کے خیال میں کروہن آپ کو صدر بننے سے باز رکھے گا، تو، کوئی عذر نہیں!

السری قولون کا ورم



اب ہم السیرینو کولائٹس (ULCERATIVE COLITIS)، یا UC، آنتوں کی سوزش ایک اور قسم کے بارے میں جانتے ہیں۔ اندرونی جسم کے اگلے صفحہ پر تصویر دیکھیں۔ وہ کمان مزی ہوئی ٹیوب دیکھیں؟ اس کو بڑی آنت کے نام سے جانا جاتا ہے یا، اگر آپ کو پسند ہو تو، کولن - السیرینو کولائٹس (ULCERATIVE COLITIS) میں مدافعتی نظام اسی جگہ پر حملہ آور ہوتا ہے۔

اب، بڑی آنت کے کس حصہ پر حملہ ہوتا ہے اس کا انحصار اس پر ہے کہ سوزش/بوسہ UC کس انداز میں آنت کو متاثر کرتا ہے۔ کچھ لوگوں میں بوسہ UC کی وجہ سے سوزش معدے سے شروع ہوتی ہے (مجھے پوری یقین ہے کہ آپ جانتے ہو کہ وہ کہاں ہے، ٹھیک ہے؟ اگر اگلے صفحہ پر موجود تصویر پر ایک نگاہ ڈالیں تو!) اور پوری میں کوان جاری رہتی ہے۔ کچھ مریضوں میں یہ سوزش جلد ہی رک جاتی ہے اور بڑی آنت کے صرف ایک حصے کو متاثر کرتی ہے۔ اگر سوزش معدے سے شروع ہوکر رک جائے تب اسے پرکائٹس کہتے ہیں۔ لیکن اگر سوزش کا سفر پورے کولون میں پھیل جائے، تو اسے پین کولائٹس (PAN-COLITIS) کہتے ہیں۔ بڑی آنت کی سوزش/بوسہ کی علامات میں، پاخانہ میں خون آتا، اسہال، دست اور ٹینیسس شامل ہیں۔ ایک نیا لفظ جس سے آپ اپنے ڈاکٹر کو متاثر کر سکیں گے! (اگر آپ نہیں جانتے ہیں کہ ٹینیسس کیا ہے فکر نہ کریں، صرف مندرجہ ذیل صفحات میں دیکھیں)۔

تو... کیا آپ اپنے ڈاکٹر کو حیرت زدہ کرنا چاہتے ہیں اور، ساتھ ہی اسے واقعی اچھا محسوس کرنا چاہتے ہیں؟ بس یہ کہنا:

"ارے، ڈاکٹر، کیا آپ جانتے ہیں کہ صدر کینیڈی کو السیرینو کولائٹس تھا؟ میں آپ کو ہی اس کا ڈاکٹر تجویز کرتا! افسوس ہے کہ آپ اس وقت ان کے علاج کے لیے نہیں تھے؟"

آپ کی آنت

کھانا اندر جاتا ہے

غیرحتمی کولائٹس



غذائی نالی

پیٹ

چھوٹی آنت

بڑی آنت

ملاش

مقعد

پوپ باہر آتا ہے

جوڑوں میں درد



ایک بہت ہی اچھا لفظ ہے جس کا مطلب ہے جوڑوں میں درد ہونا۔ جوڑ؟ تم اپنے گھٹنوں، کہنوں ہاتھ کی انگلیوں اور پاؤں کی انگلیوں کو جانتے ہو۔ آپ تیسرے آنے کی طرف ہماگ رہے ہیں اور آپ کے گھٹنوں کی چیخیں نکل رہی ہیں۔ پپ جی ہاں!، جوڑوں میں درد

مسٹر 8 دلتک فرکس



جوڑوں میں سوزش جوڑوں میں سوزش اور سختی۔ کیوں؟ اچھا سوال! اپنے ڈاکٹر سے پوچھیے: "ڈاکٹر، میرے آنتی بی ڈی / آنتوں کی سوزش کی بیماری کا واقعی تکلیف دہ جوڑوں سے کیا واسطہ ہے؟ میرے جوڑ میری آنتوں سے بہت دور ہیں آپ کو لگتا ہے کہ وہ ایک دوسرے کو جانتے بھی نہیں ہیں۔

پانی کی کمی

بحیرہ ارال کا سوچو! اس کو دیکھو، حیرت انگیز طور پر پہلے یہ پانیگ راستہ تھا، پانی سے بھرا ہوا، اب یہ صحرا ہے۔ ہمارے ساتھ بھی ایسا ہوسکتا ہے۔ ہمیں اپنے جسم کے لئے پانی کی ضرورت ہے اور اگر اچانک ہمارے جسم میں کافی پانی نہ ہو تو، یہ اچھا نہیں ہے۔

"ڈاکٹر، میرے ہونٹ واقعی خشک ہیں، مجھے لگتا ہے کہ میں پانی کی کمی کا شکار ہوں۔ یہ کیسے ہوا؟"

آنتی بی ڈی / آنتوں کی سوزش کی بیماری کی تشخیص اس طرح ہے جیسے ایک پھیلی حل کرنا۔ چلیں ہم آپ کا ڈاکٹر بننے کا دعویٰ کرتے ہیں اور ایک نیا مریض آتا ہے اور اس مریض کی بہترین ممکنہ مدد کرنا چاہتے ہیں۔ لیکن اس مریض کے ساتھ، کروہن کی تمام علامات مکمل طور پر فٹ نہیں ہوتیں ہیں، اور نہ ہی UC کی۔ آپ بیشک کر سوچتے ہیں، "کیا یہ کروہن کی بیماری ہے؟ کیا یہ السیرینو کولائٹس ہے؟" مجھے قطعی تشخیص نہیں ہو پا رہی کرایاتے۔" یہ ہمیشہ 100٪ واضح نہیں ہوتا ہے کہ یقینی تشخیص کیا ہے۔ تو ایک اچھا ڈاکٹر کیا کرتا ہے؟ اس کی وضاحت کے لئے دوسرا نام استعمال کرتا ہے! اور، ذہین ڈاکٹروں کی بدولت ہمیں یہ تشخیصی نام ملا ہے:

غیرحتمی کولائٹس!

لہذا، اگر یہ آپ کی تشخیص ہوتی، تو اپنے ڈاکٹر سے کہو "ہاں! ہاں! اچھا علاج جاری ہے!" ڈاکٹر، میں جانتا ہوں کہ آپ ایک بہت بڑے جاسوس ہیں! آپ نے اس بات کا ابھی تعین نہیں کیا کہ مجھے کروہن ہے یا السیرینو کولائٹس! لیکن اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کیونکہ آپ میری اتنی اچھی دیکھ بھال کر رہے ہیں! شکریہ!"

پیپ



وہ کیا ہے؟ جسم پر بہت سوجن والا نرم پیپ سے بھرا ہوا پھوڑا "ڈاکٹر، کیا آپ جانتے ہیں کہ میرے جسم پر پھوڑا ہے؟ مجھے ابھی پتہ چلا کہ اس میں پیپ بھرا ہوا ہے جو مردہ مدافعتی خلیوں سے بنا ہے۔ یک! میں صرف یہ کہنا چاہتا ہوں، اپنی بائیونکس سے علاج کا شکریہ!! مجھے یہ سوچنے سے نفرت ہے کہ ہمارے پاس ان پیتی بائیونکس سے پہلے یہ کیسا تھا!

خون کی کمی



یہ کیا ہے؟؟ خون کے سرخ خلیے پورے جسم میں اکسیجن لے کر جاتے ہیں۔ لیکن کبھی کبھی یہ کافی نہیں ہوتے ہیں۔ یہی انیمیا ہے۔ آپ کا تھکے ہوئے ہونا، بغیر کسی توانائی کے گھومتے پھرتے رہنا اور آپ کو واقعی برا محسوس ہونا۔

یہ کیوں ہوتا ہے؟

ایسا تب ہوتا ہے جب آپ کا بہت زیادہ خون بہہ رہا ہو، یا آپ کو بہت زیادہ سوزش ہو، یا آپ مناسب غذاؤں میں سے نہیں کھا رہے ہوں جیسے وٹامنز، معدنیات اور آئرن والی اشیاء۔

"ارے، ڈاکٹر، آپ جانتے ہیں کہ مجھے کتنا برا محسوس ہوتا ہے۔ مجھے کل رات ٹی وی دیکھنے کی بھی توانائی نہیں تھی۔ میرے ساتھ کبھی بھی ایسا نہیں ہوتا! یہاں اگر میرا اندازہ ٹھیک ہے تو آپ مجھے بتا سکتے ہیں۔ میں اپنے لیپ ٹیپ سے خون کی کمی معلوم کر سکتا ہوں؟ ٹھیک ہے؟ ہر؟ مجھے معلوم تھا!!! آپ کا ڈاکٹر بہت، بہت متاثر ہوگا!

اسپہال

آئیے دیکھیں یہ کوئی بھی لطف اٹھانے کی چیز نہیں! یہ دست بدست اور دست کرنے کی حالت ہے، اور جہاں پاخانہ زیادہ مائع ہو جاتا ہے۔

ناسور

یہ دو حصوں کے درمیان ایک رابطہ، جو وہاں نہیں ہونا چاہیے۔ یہ ایک حصے سے دوسرے حصے میں ایک بہت ہی چھوٹی سرنگ کی مانند ہوتا ہے، جیسے آنتوں اور مقعد کے درمیان۔ یہ کروہن کی بیماری میں ہوسکتا ہے۔

بھڑک اٹھنا

انگریزی میں آپ ایسے دو الفاظ کو کیا کہتے ہیں جو ایک ہی آواز لگیں لیکن اس کے دو بالکل مختلف معنی ہوں؟ کوئی؟ ٹھیک ہے! ہم آواز الفاظ! اور بالکل ایسے ہی دو الفاظ "بھڑکنا" اور "بھڑک اٹھنا" ہے۔ بھڑکنا بہت اچھا ہے! اس کا مطلب ہے کہ آپ کسی چیز میں واقعی اچھے ہیں۔ لیکن بھڑک اٹھنا اچھا نہیں کیونکہ بھڑک اٹھنا تب ہوتا ہے جب آپ کے IBD سے متعلق علامات نئے سرے سے شروع ہوجاتے ہیں یا اچانک زیادہ خراب ہوجاتے ہیں۔

"ڈاکٹر"، آپ اپنے ڈاکٹر سے کہتے ہیں، "میں بہت اچھا محسوس کر رہا تھا لیکن اب میری اسپہال اور پیٹ میں درد دوبارہ شروع ہو رہا ہے۔ میں واقعی میں بہت دیہودار محسوس کر رہا ہوں۔ کیا آپ کو لگتا ہے کہ یہ میرے IBD / آنتوں کی سوزش کی بیماری کا بھڑک اٹھنا ہے؟"

جیناتی
تھاکے

میں شرط لگا کر کہتا ہوں کہ آپ جانتے ہیں وہ کیا ہیں! یہ ہمارا ڈی این اے ہیں، وہ یہ طے کرتے ہیں کہ ہم کون ہیں اور ہم کس طرح نظر آتے ہیں۔ ہماری اونچائی، ہماری آنکھوں کا رنگ، ہماری انگلیاں کتنی لمبی ہیں، ہماری ناک کتنی لمبی ہے اور، اچھی طرح سے جانتے کہ یہ آئی بی ڈی / آنتوں کی سوزش کی بیماری ہونے کا بھی طے کرتے ہیں۔ ہم انہیں اپنے والدین سے حاصل کرتے ہیں، جنہوں نے انہیں اپنے والدین سے حاصل کیا، اور انہیں نے اپنے والدین سے حاصل کیا، وقت کے آغاز سے اب تک۔ وہ ہمیں بنانے میں ہماری مدد کرتے ہیں۔

"ڈاکٹر، اگرچہ میرے جینز مجھے آئی بی ڈی / آنتوں کی سوزش کی بیماری ہونے کی ایک وجہ ہیں، لیکن واقعی وہ مجھے پسند ہیں۔ کہ، وہ میرے جسم کا حصہ ہیں جو بتاتا ہے، میں کوئی بوجھ خاص طور پر اگر مجھے کوئی مسئلہ ہو تو، اسے تعمیری طور پر حل کرتے ہیں!"

سوچن

یہ تکلیف دہ ہوتی ہے، آئی بی ڈی / آنتوں کی سوزش کی بیماری میں حقیقی پریشانی سوچن کی وجہ سے ہوتی ہے۔ لیکن، یقین کریں یا نہیں، یہ بھی حفاظتی طریقہ کار ہے۔ انفیکشن سے لڑنے میں مدد کے لئے جسم کا ردعمل ہے۔ سوزش جسم کا واقعی ایک پیچیدہ حیاتیاتی ردعمل ہے۔ آئی بی ڈی میں، مدافعتی خلیے خراب بیکٹیریا جیسی نقصان دہ چیزوں پر ردعمل دیتے ہیں اور آنت میں سوچن کا سبب بنتے ہیں اور درد جیسے مسائل کا سبب بنتے ہیں۔

"ڈاکٹر، ارے، آپ نے ٹھیک کہا تھا۔ اس سوزش کی وجہ سے میں نے برا محسوس کیا۔ اس کے علاج کے طریقوں کے بارے میں بات کرنے کا شکریہ، مجھے بتائیں، ہمیں کیا کرنا ہوگا۔"

آئی بی ڈی یا
آئی بی ایس؟

IBD IBS

(IBS اور IBD) آئی بی ڈی اور آئی بی ایس کے ساتھ الجھ سکتے ہیں، لیکن یہ دونوں بہت مختلف ہیں۔ IBD کے برعکس، IBS بیماری نہیں ہے، یہ مدافعتی نظام کے بجائے بہت حساس آنتوں کی وجہ سے ہوتا ہے۔ اس میں درد اور اسپہال کا علاج آئی بی ڈی سے بہت مختلف کیا جاتا ہے لیکن... اور ایک بہت بڑی الجھن، اگر آپ کو درد اور اسپہال ہے تو، آپ کو یہ جاننے کے لئے اپنے ڈاکٹر کی ضرورت ہے کہ ان میں سے کون آپ کو یہ علامات دے رہا ہے۔

"ٹھیک ہے، میں سمجھ گیا، ڈاکٹر، لیکن یہاں ایک بہت بڑا سوال ہے۔ ہم کس طرح جان سکتے ہیں کہ یہ آئی بی ڈی ہے یا آئی بی ایس؟ میں یہی جاننا چاہتا ہوں!"

آئی ٹس
کیا ہے؟

آئی ٹس کیا ہے؟ یہ ایک لاحقہ جو یہ ظاہر کرنے کے لئے دو میں الفاظ کے آخر میں شامل کیا جاتا ہے (اسے اپنے امتحانوں کے لئے یاد رکھیں!) کہ انیلیٹائٹس، کولائٹس، پینکولائٹس، اور اپینڈائٹس جیسے اعضاء میں سوجن ہے۔ تو پھر: انیلیٹائٹس: انیلیم میں سوزش ہے کولائٹس: بڑی آنت کے حصوں میں سوزش ہے پینکولائٹس: تمام بڑی آنت میں سوزش ہے پروکٹائٹس: مقعد میں سوزش "ڈاکٹر، کیا میں یہ کہہ سکتا ہوں، جب میرے والدین ناراض ہوں، اور وہ واقعی میں بہت ناراض ہوجاتے ہیں، کہ میں والدین کی سوزش میں مبتلا ہوں؟"

مائکروبیوم

مائکروبیوم سے مراد ہمارے جسم میں موجود مائکروجنزم / جراثیم کی کمیونٹی ہے۔ بیکٹیریا اور وہ تمام چیزیں جن کو آپ صرف بہت بڑے اور مہنگے خوردبینوں کے تحت دیکھ سکتے ہیں۔ وہ زندہ رہتے ہیں، وہ دوبارہ آباد ہوتے رہتے ہیں، اور وہ بغیر کسی کرایے کے ہمارے اندر بڑھتے رہتے ہیں۔

"ڈاکٹر، کیا آپ جانتے ہیں کہ میری آنت میں کھربوں بیکٹیریا / جراثیم موجود ہیں! ان سب کو نام دینا ایک بہت بڑا اور ہماری کام ہوگا! میرا مطلب ہے، اگر وہ میرے ساتھ رہ رہے ہیں، تو ہمیں ایک دوسرے کو بہتر طور پر جاننا چاہئے، ٹھیک ہے؟"

رکاوٹ پیدا ہونا

اس سے مراد کسی چیز میں رکاوٹ ہونا آئی بی ڈی / آنتوں کی سوزش کی بیماری میں، جب بہت زیادہ سوزش، یا زخم داغ پڑتا ہے تو آنتوں کی نالی میں رکاوٹ پیدا ہوسکتی ہے اور کھانا آنت کے اندر حرکت نہیں کرتا ہے۔

"ڈاکٹر، آپ نے مجھے بتایا تھا کہ اگر میں سب سے کم کر رہا ہوں، تو یہ رکاوٹ کی وجہ سے ہوسکتا ہے۔ مجھے اس کے بارے میں واقعی افسوس ہے کیونکہ میرے پاس یہ ایک سب سے زیادہ مشکل ہے۔ ہاں، لیکن اب، جب میں اسے دیکھتا ہوں تو مجھے سب سے کم کا خیال آتا ہے... ٹھیک ہے... آپ کو سچ بتاتا ہوں، میں نے اسے اب پہننا چھوڑ دیا ہے"

افاقہ

جب آئی بی ڈی / آنتوں کی سوزش کی بیماری کی ہر علامت مکمل طور پر ختم ہوجائے تو پھر آپ خوشی کے ساتھ ممکنہ طور پر کہہ سکتے ہیں: "ڈاکٹر، مجھے بہت اچھا لگتا ہے! واہ!"

افاقہ (2)

آپ کا ڈاکٹر چاہتا ہے کہ آپ کو مکمل طور پر افاقہ ہواور وہ اس بات کو یقینی بنانے کے لئے آپ کے لیبارٹری ٹیسٹ کرتا ہے تاکہ وہ جان سکے آپ کی آنت مکمل طور پر ٹھیک ہوگئی ہے! پھر آپ یہ کہیں گے: "ایککے، ڈاکٹر، آپ نے ایسا بتایا!"

بیماری
واپس آجانا

لیکن، جب آپ ٹھیک ہوجاتے ہیں اور اچانک، آپ کے سارے علامات واپس آجاتے ہیں۔ تو پھر آپ کہہ سکتے ہیں: "افسوس!" اور پھر کہیں گے: "ڈاکٹر، مجھے بتائیں! ہم یہ یقینی بنانے کے لئے کہ میں بہتر جاؤں، کیا کرنے جا رہے ہیں!"

”ذاکتر، ایک بڑا سوال۔ انہیں یہ اس احساس کو ٹینسمسکیوں کہتے ہیں جب کہ مجھے بار بار باتہ روم جانا پڑتا ہے حالانکہ وہاں کچھ بھی باہر نہیں آتا۔ سے صرف مایوسی ہی کہنا چاہئے! یہ اصل میں یہی ہے!“

آئی بی ڈی / آنتوں کی سوزش کی بیماری کے بنیادی علاج کے ساتھ ساتھ آپ آئی بی ڈی کی مدد کے لئے اور بھی کچھ کر سکتے ہیں۔

نیند حفظان صحت --

نیند کیا ہے؟ نیند جسم کے لئے ضروری ہے۔ نیند کے دوران آپ کا جسم دن بھر کے دباؤ سے بحال ہوتا ہے۔ نیند جسمانی اور دماغی صحت دونوں کے لئے اہم ہے۔ نوجوانوں کے لئے، جنہیں دراصل انتہائی نیند کی ضرورت ہوتی ہے دن میں 8-10 گھنٹے کی نیند ضروری ہے۔



تناؤ

ہر ایک تناؤ میں ہے! چاہے اسکول کاتناؤ، دوستوں، کنبے، آئی بی ڈی، یا کسی اور کی وجہ سے تناؤ ہوا ہو، اس سے نبرد آزما ہو کر آپ بہترین کر سکتے ہیں۔ بعض اوقات یہ جاننا مشکل ہوسکتا ہے کہ آپ اپنے تناؤ سے کیسے نبرد آزما ہوں اور اس کے لئے آپ کی صحت کا خیال رکھنے وکلی ٹیم کام آسکتی ہے۔ ان سے پوچھیں! امکان ہے کہ ان کے پاس اچھے اور عمدہ مشورے ہوں۔



ورزش کرنا

ورزش جسم کو بہت سے طریقوں سے مدد دیتی ہے۔ ضروری نہیں کہ آپ دوڑنے، سائیکل چلانے، تیراکی، کراٹے، وغیرہ میں ماہر ہوں۔ بلکہ جو آپکو پسند ہو۔ اپنے جسم کا استعمال کر کے اپنے آپ کو بہتر اور شفا بخش بناسکتے ہیں۔ یاد رکھیں، چلنا بھی اچھی ورزش ہے!



! آپ اپنے IBD / آنتوں کی سوزش کی بیماری سے زیادہ اچھے ہیں!

آپ حیرت انگیز انسان ہیں اور آئی بی ڈی آپ ہی کا ایک حصہ ہے۔ تاہم، یہ ضروری ہے کہ اپنے علاج کو جاری رکھیں چاہے وہ دوا ہو یا خوراک۔ بعض اوقات مریض بہتر ہو کر سمجھتے ہیں کہ ان کا IBD / آنتوں کی سوزش کی بیماری کا مرض ہمیشہ کے لئے چلا گیا ہے اور اپنا علاج بند کردیتے ہیں۔ بدقسمتی سے، اس طرح IBD / سوزش کا مرض واپس آجاتا ہے اور بعض اوقات دوبارہ اس کا علاج کرنے میں مشکل پیش آتی ہے۔



اپنی برادری سے ملیں اور شامل ہوں!

کروبن اینڈ کولائٹس فاؤنڈیشن

FUN! ARTISTIC!
SMART! FUNNY!
BRAVE! OUTGOING!
CREATIVE!

کبھی کبھی آپ کا ڈاکٹر "ریڈیولوجک ٹیسٹ" / X-RAY حاصل کرنا چاہتا ہے۔ ان میں ایکس رے، بیڑیم، سی ٹی اسکین، ایم آر آئی شامل ہیں۔ یہ ٹیسٹ ہیں جو آپ کے ڈاکٹروں کو یہ دیکھنے میں مدد دیتے ہیں کہ آپ کے جسم کے اندر کیا ہو رہا ہے۔ یہ ٹیسٹ تیز سے بردار اور آپ کے آنتوں، آپ کے اندرونی اعضاء، ہڈیوں، آپ کے نرم بافتوں اور آپ کے خون کی وریڈوں کی تفصیلی تصاویر بنانے میں کامیاب ہوتے ہیں۔ دوسری بار آپ کا ڈاکٹر اینڈوسکوپ (عمل دروں بینی) اور کلونوسکوپ کرنے کا بھی ارادہ کرسکتا ہے۔ اینڈو سکوپ اور کلونوسکوپ میں آپ کے ڈاکٹر خصوصی کیمرا کے ذریعے خاص طور پر آپ کی آنتوں کو براہ راست دیکھ سکتے ہیں۔ اس طرح IBD / آنتوں کی سوزش کی بیماری کی تشخیص کی جاتی ہے اور علاج کے ذریعے آپ کا ڈاکٹر یہ یقینی بناتا ہے کہ آپ کی آنتیں ٹھیک ہو رہی ہیں۔ یہ عام ٹیسٹ نہیں ہوتے ہیں بلکہ جب ان کی ضرورت ہوتی ہے تب کیے جاتے ہیں۔ اور اوپر درج کردہ "ریڈیولوجک ٹیسٹ" کے برعکس، ان ٹیسٹ میں مریض بے ہوش ہوتے ہیں۔ بہت خوب، کیا تم یہ سوچتے؟ !!

آپ کو اور کیا پتہ ہونا چاہئے؟

ہر ایک کی آئی بی ڈی / آنتوں کی سوزش کی بیماری انوکھی اور دوسرے لوگوں سے مختلف ہوتی ہے۔ اگرچہ بہت ساری علامات میں مماثلتیں بھی ہوتی ہیں، لیکن ہر شخص میں کچھ علامات مختلف بھی ہو سکتی ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ سوزش مریضوں کی آنت کے مختلف حصوں میں ہوسکتی ہے، سوجن کی مقدار اور حساسیت مختلف ہوسکتی ہے۔ نیز مختلف افراد علاج کو مختلف طریقے سے جواب دیتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ ہم ایک دوسرے کے تجربات سے نہیں سیکھتے۔ ہم بالکل سیکھ سکتے ہیں! لیکن یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ ایک شخص کا تجربہ دوسرے کے تجربے سے بہت مختلف ہوسکتا ہے!



آئی بی ڈی / آنتوں کی سوزش کی بیماری کے علاج کے لئے بہت ساری دوائیں دستیاب ہیں۔ یہ دوائیں سوزش کو کم کرنے میں مدد کرتی ہیں۔ کم شدت کی سوزش کے لئے میسالامین جیسی دوائیں ہیں۔ اور زیادہ فعال شدید بیماری کے لئے قوت مدافعت کم کرنے والی ادویہ ہیں۔ یہ دوائیں بہت اچھا کام کرتی ہیں! جب بیماری میں دواؤں سے علاج کا فیصلہ کرنا ہو تو، یہ سمجھنا ضروری ہے کہ دواؤں کے ممکنہ ضمنی اثرات بھی ہوتے ہیں، درحقیقت سر درد کی عام دواؤں کے بھی مضر اثرات ہوتے ہیں لیکن یہ بہت ہی کم ہوتے ہیں۔ اپنے ڈاکٹر سے پوچھیں کہ وہ کیا سوچتا ہے کہ آپ کے لئے کن سی دوا / طریقہ بہتر ہے اور کیوں۔

خصوصی غذائی علاج

EEN

کی شکل میں غذائی علاج کروہن کے مرض کے علاج کے لئے بہترین کام کرتی ہے۔ مریض 8 سے 12 ہفتوں تک صرف غذائی فارمولہ (ایک مخصوص مائع غذا) پیتے ہیں اور ٹھوس خوراک نہیں کھاتے ہیں۔

اس فارمولہ پر مبنی غذا کا حیرت انگیز اثر اسٹیرائڈز کی دوا کے مساوی ہوتا ہے، اس میں کم ضمنی اثرات ہوتے ہیں، بہتر نشوونما اور جلد شفا یابی ہوتی ہے۔ اس کے بعد خاص دوا کا استعمال نہ ہو تو، بیماری کی علامات پھر واپس آجاتی ہیں۔ غذا IBD / آنتوں کی سوزش کی بیماری میں ایک اہم مسئلہ ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ جو کھانا ہم کھاتے ہیں وہ ہمارے آنتوں میں موجود مائیکرو بائیوم اور جراثیموں کے ساتھ ساتھ آنتوں کے مدافعتی نظام کو بھی متاثر کرتے ہیں۔ کچھ لوگ خاص طور پر تجویز کردہ غذا کا استعمال کر کے اپنے IBD / آنتوں کی سوزش کی بیماری کا علاج کرتے ہیں اور کچھ لوگ دوا سے علاج پر یقین رکھتے ہیں۔ تاکہ اس بات کا یقین ہو کہ ان کی IBD کنٹرول میں ہے۔

آئی بی ڈی کے لئے خاص غذا ثابت اناج پر مشتمل ہوتی ہے۔ اس غذا میں جسم میں سوزش بڑھانے والے کھانے کی اشیا کونکال دیا جاتا ہے۔ جیسا کہ میں چھلا ہوا اناج، دودھ کی مصنوعات (سخت پنیر اور دہیکے علاوہ) میٹھے مشروب (شہد کے علاوہ) اگرچہ ابتدائی طور پر یہ غذائی تبدیلیاں مشکل ہوسکتی ہیں، بہت سارے لوگ اس غذا کو بہترین استعمال کرتے ہیں! اس غذا کے بارے میں مزید جاننے کے لئے بہت ساری تحقیق کی جارہی ہے۔ مزید معلومات کے لئے WWW.NIMBAL.ORG، SEE، دیکھیں۔ دوائیوں کی طرح، غذائی علاج کے بھی اپنے فائدے اور نقصانات ہیں۔

جب مریض اپنے آئی بی ڈی کے علاج کے لئے دوائی علاج کا استعمال کرتے ہیں تو وہ اکثر صحت مند غذا کا استعمال کرتے ہیں جیسے چینی، دودھ، اور پروسیسڈ فوڈ کم اور پھل اور سبزیاں زیادہ استعمال کرتے ہیں۔ یہ ان کے مائیکرو بیوم اور قوت مدافعت کے نظام میں مدد کرتے ہیں۔ یہ دیکھنے کے لئے اپنے ڈاکٹر سے بات کریں کہ آپ کے لئے کیا صحیح ہے!

مزید
ٹیسٹ



آپ کو کیوں جاننا چاہئے

آپ جتنا جانتے ہو گے، اتنا ہی آپ سوالات پوچھنے کے اور جوابات سننے کے اور فیصلے کرنے میں آپ اتنا ہی بہتر ہوجائیں گے۔ یہ آپ اور آپ کے صحت کی دیکھ بھال کرنے والی ٹیم کے لئے واقعی ایک اچھا طریقہ کار ہے! مستقل طور پر بیماری سے نجات کو حقیقت بنانا کے لئے جو ہم سب چاہتے ہیں۔

آئی بی ڈی / آنتوں کی سوزش کی بیماری کا علاج

آئی بی ڈی میں کسی بھی علاج کا مقصد یہ یقینی بنانا ہے کہ آپ صحت مند ہوکر اچھا محسوس کر رہے ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کی علامات نہ رہیں، آپکا وزن اچھی طرح سے بڑھ رہا ہے اور آپ کے سارے ٹیسٹ جو سوزش کی پیمائش کرتے ہیں وہ معمول کے مطابق ہیں۔ IBD / آنتوں کی سوزش کی بیماری کے مریضوں کے علاج کے لئے مختلف طریقے موجود ہیں۔ کچھ لوگ دوائیوں کا استعمال کرتے ہیں، کچھ غذائی تھراپی کا استعمال کرتے ہیں، اور کچھ دوائی اور غذائی دونوں طریق علاج استعمال کرتے ہیں۔ آپ اور آپ کے ڈاکٹر اس بارے میں فیصلہ کریں گے کہ آپ کے لئے کونسا علاج بہتر ہے!



پروفیسر

پروفیسر نمبل (نیوٹریشن ان میڈیسن بیلنسڈ) کوئی عام پروفیسر نہیں ہے۔ وہ بچوں اور ان کے اہل خانہ کو اس حیرت انگیز اثر سے آگاہ کرنے کے مشن پر ہے کہ غذا آپ اور آپ کے اہل خانہ کی صحت پر حیرت انگیز اثر ڈال سکتی ہے۔ پروفیسر نمبل اور یہ مزاحیہ کتاب ہماری کمیونٹی کو بطور غذا تھراپی استعمال کرنے کے لئے تعلیم اور تحقیق کے بارے میں واضح فہم دینے کے لئے بنائی گئی ہے اور یہ آپ اور آپ کے اہل خانہ کے لئے صحیح ثابت ہوسکتی ہے۔ پروفیسر نمبل، آپ کی صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والوں کی طرح، آپ کو صحت مند ترین فرد بننے میں مدد کرنا چاہتا ہے!



خالق اور مصنف

ڈیوڈ سس کنڈایم ڈی، پیڈیاٹرک گیسٹرو انٹرو جیولوجسٹ اور سینٹل چلڈرنز اسپتال اور واشنگٹن یونیورسٹی میں پیڈیاٹرکس کے پروفیسر اور پروفیسر نمبل کے بچپن کے دوست ہیں۔

اگرچہ اسے "لوگوں کے ذریعہ چلائے جانے والا اومنیورس پروجیکٹائل" (P.O.O.P) میں سفر نہیں کرنا پڑتا ہے، لیکن اسے سوزش والی آنتوں کی بیماری والے مریضوں کی طبی نگہداشت میں غذائی تھراپی کو ضم کرنے کی کوشش اور رہنمائی کرتے ہیں۔ آنتوں کی بیماریوں اور "خراب" بیکٹیریا سے لڑنے کے اس ماہر نے اپنی زیادہ تر توانائی IBD کے مریضوں کی طبی نگہداشت میں مرکوز کی ہے اور ساتھ ہی IBD میں غذائی تھراپی کے اثرات پر تحقیق بھی کی ہے۔ وہ تعلیم کے ذریعہ مریض اور خاندانی صلاحیت بڑھانے پر یقین رکھتا ہے اور وہ آپ پر یقین رکھتا ہے!



فنکار

جیسن پیپربرگ ایک نقاش، مزاح نگار، اور کہانی سنار ہے والا ہے جس نے رائٹنگ ڈیون اور ہارا کے چیمپن کے ساتھ ساتھ ان کے اپنے تخلیق کار کی اپنی مزاحیہ، اسپیس مین اور بلٹر جیسے منصوبوں پر کام کیا ہے۔ وہ پروفیسر نمبل کا ذاتی اسٹائلسٹ بھی ہے۔ 2012 میں، جیسن نے فلاڈیلفیا کی آرٹس یونیورسٹی سے بی ایف اے میں گریجویشن کیا تھا اور اسے ہمیشہ مثال، مزاح، سپر ہیروز، سائنس فانی، روبوٹ، اور بیانیہ کی منظر کشی اور کہانی سنار سے متعلق سب پسند ہے۔ اس وقت اس کے پاس لنکاسٹر، پی اے میں آزادانہ عکاس کی حیثیت سے کام کرنے کا اپنا خواب پورا کر رہے ہیں۔





NHMBAL
COMICS

