

پیشکش کی کہانی کارٹون نمبل:



نمبل
مزاحیہ

پروفیسر نمبل

ڈیوڈ
سوسائٹکنڈ

حیسن

پائپربرک

ڈاکٹر

نادیہ وحید

پروفیسر

ہمارشد چیمنہ

میں سفر کے تلاش کی:

کروٹز اور
کولائٹس



ٹیویٹ
سوسائٹکنڈ
جیسٹن
پائپربرگ

ترجمہ:

ڈاکٹر نادیہ وحید
بچوں کی ماہر امراض معدہ و جگر
پروفیسر ہمارشد چیمہ
بچوں کی ماہر امراض معدہ و جگر



یہ کیا ہے؟

میرے ڈاکٹر نے مجھے بتایا ہے - کہ میرے پیٹ میں بہت درد کی وجہ میرے "آنت کی سوزش کی بیماری" ہے -



انہوں نے مجھے بتایا کہ مجھے سوچن کا خیال رکھنے کی ضرورت ہے۔ مگر مجھے اسکا مطلب سمجھ نہیں آیا!



مجھے واقعی معلوم نہیں ہے! وہ پاخانہ کے پارے میں بات کرتے رہے اور یہ واقعی بہت ناگوار تھا۔

اے ہاے!



مجھے ایک خیال آیا ہے! آئیے پروفیسر نمبل سے بات کرتے ہیں۔ ان سے پتہ چل جائے گا کہ کیا کرنا ہے!

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!







پروفیسر نمبل،
کیا آپ گھر
مے ہیں؟



ہاں...
کون ہے؟
علی اور
مومی!
کیا ہم
بات کر سکتے
ہیں؟



مجھے نہیں یقین
کہ میں واقعی اس
بیماری کو سمجھتا
ہوں۔ یہ کیا ہے...
نہیں ہمیں آنتوں کی سوزش
والی بیماری کے بارے میں
کچھ سوالات کرنے تھے۔
... اور میرا ڈاکٹر
کہتا ہے کہ یہ
بیماری مجھے ہے۔
پوچھو!
زیادہ سوالات
بہتر ہوتے ہیں!



بالکل! کیا
آپ میری نئی ایجاد کو
دیکھنے آئے ہیں؟ " لوگوں
سے چلنے والا اومنیورس
پروجیکٹائل" ...
مختصر
P.O.O.P.
ایک عجیب
نام ہے...



اچھا
سوال ہے!
سوزش کا مطلب ہے سوزش...
جب مدافعتی نظام زیادہ اشتعال انگیز
ایکٹیو ہوتو اپنے جسم کے کچھ حصوں
پر حملہ آور ہوتا ہے! ...
آنتوں کی بیماری یا
آئی بی ڈی میں یہ آنتوں پر
حملہ کر رہا ہوتا ہے۔ آپ کی
اپنی آنت!



آنتوں کی
سوزش کی بیماری
کیا ہے؟



اُنھے دیکھتے ہیں ، کہاں جانا چاہئے ؟

جانا کیسے رہے آسمان میں گا

یا ڈائناموسور سے ملنے کے لئے ؟

دو ہفتے قبل والی علی کی بڑی انت کے

اندر جانا کیسے رہے گا ؟



اے... اگر آپ ایسا کہتے ہیں تو...



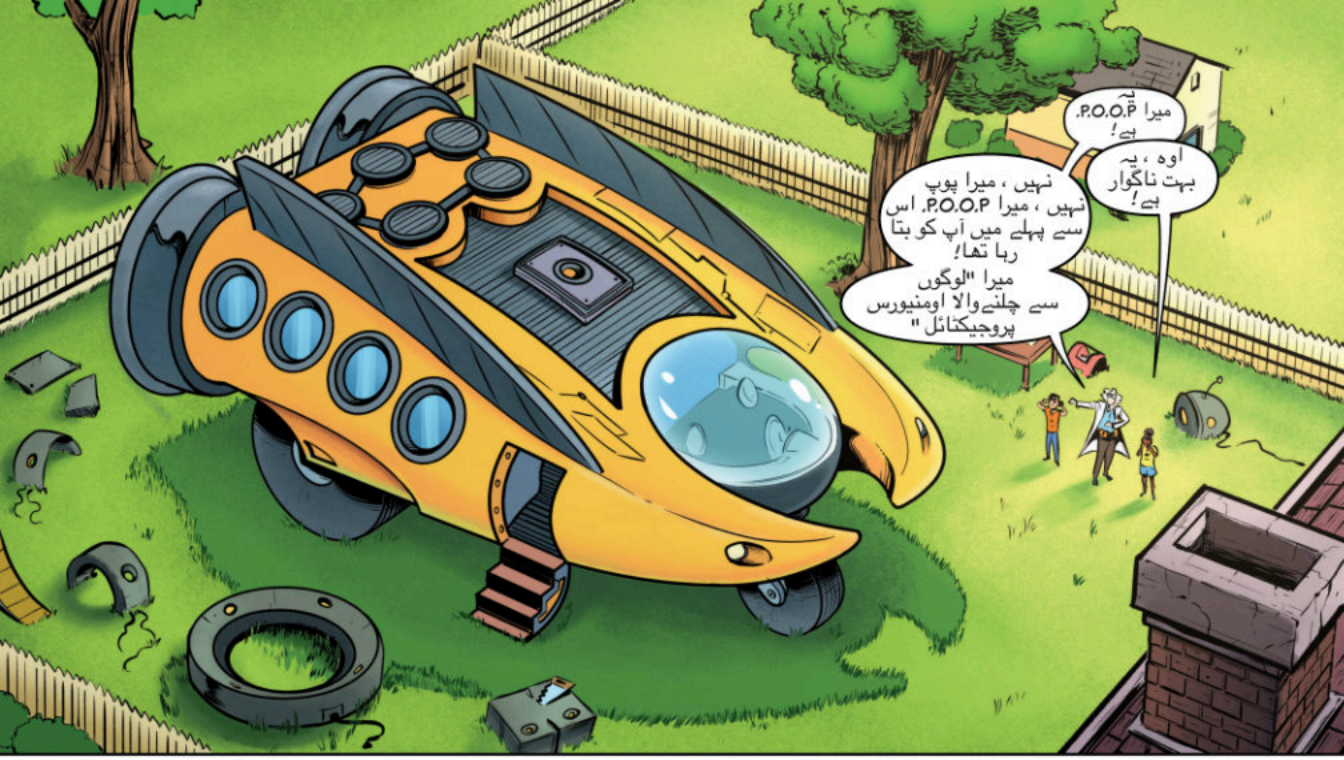
ہمیں میری انت کے اندر لے جاؤ! دو ہفتے پہلے وقت میں!



علی ، اگر تم اس ہٹن کو دباؤ تو اپنی منزل مقصود کو پاؤ گے۔



زبردست



میرا P.O.O.P. ہے!
 اوہ، یہ بہت ناگوار ہے!
 نہیں، میرا پوپ نہیں، میرا P.O.O.P. اس سے پہلے میں آپ کو بتا رہا تھا!
 میرا "لوگوں سے چلنے والا اوہنیورس پروجیکٹائل"



یہ میری... بہت ہی خاص سائنس کی گاڑی ہے۔ یہ آپ کو کہیں بھی لے جائے گی - آپ کی آنتوں میں بھی -
 یہ دیکھنے کے لئے کہ آپ کا مدافعتی نظام اور آپ کا مائیکرو بایوم کس طرح ساتھ ساتھ کام کرتے ہیں -

زبردست! بہت



اہ... کیا؟!



کیوں کہ مائیکرو بیوم IBD / آنتوں کی سوزش کی دوسری نصف وجہ ہے -
 لیکن میں آپ کو دکھاتا ہوں... ہر ایک کو P.O.O.P. میں



"مائیکرو بیوم"...
 پروفیسر نمبل، کیا آپ الفاظ بنا رہے ہیں؟



اوہ، اس نے اس کا نام یہ کیوں رکھا؟

ہ





وہ تمام
بیکنٹیریا (جراثیم)
دیکھیں؟



ان میں سے کچھ اتنے اچھے نہیں ہیں۔ وہ آنتوں کو نقصان دیتے ہیں، جو مدافعتی نظام کو زیادہ اشتعال انگیز یا ایکٹیوٹ کرتے ہیں...

... جس سے سوزش ہوتی ہے۔



عام طور پر نقصان والے بیکٹیریا بہت کم ہوتے ہیں کہ مدافعتی نظام ان پر رد عمل ظاہر نہیں کرتا ہے۔

لیکن جب بہت سارے پر نقصان والے بیکٹیریا پیدا ہو جائیں تو... مدافعتی نظام پر حملہ!



لیکن وہ میرے آئی بی ڈی پر کیسے اثر ڈالتے ہیں؟

افوہ!

زبردست سوال! ن بیکٹیریا میں سے ہر ایک کی اپنی شخصیت ہوتی ہے۔



وہ اپنے دوستوں کے ساتھ آپ کی آنتوں کو صحت مند رکھے گا۔



تو میرا مدافعتی نظام میری آنتوں پر حملہ کر رہا ہے کیونکہ میرے مائیکرو بایوم میں بہت سارے نقصان دہ بیکٹیریا موجود ہیں؟

بالکل!

لیکن نقصان دہ بیکٹیریا اس مسئلے کا صرف ایک حصہ ہیں۔



ارے؟ تم کون ہو؟

یہ فیکلی بیکٹیریم پرسٹرنٹی کی طرح لگتا ہے... یا مختصر طور پر صرف پرسٹی۔

وہ آپ کے بہت سارے اچھے بیکٹیریا میں سے ایک ہے۔

وہ ایک اچھا ساتھی ہے!



وہ در حقیقت
آپ کی بہت مدد کرتے ہیں!
وہ آپ کے کام کرتے ہیں۔



ہر وقت آپ کی
انت کے اندر کھریوں
کی مقدار میں
رہتے ہیں!



وہ کھانے کو
ٹوڑنے میں مدد
کرتے ہیں۔



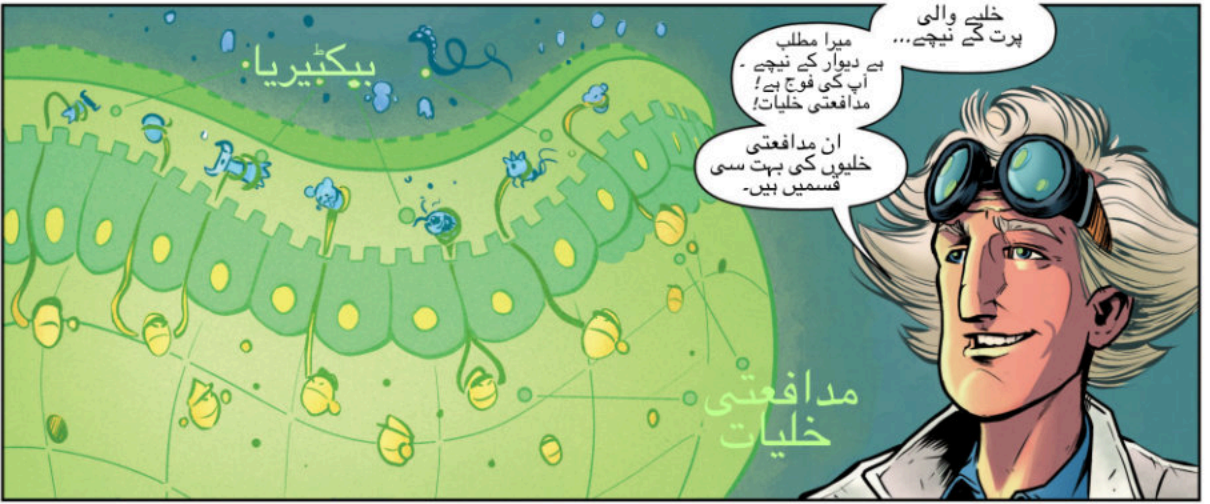
وہ آپ کے
لئے وٹامن
بناتے ہیں۔



اور ، وہ آپ کو
انفیکشن سے محفوظ
رکھتے ہیں۔



ہماری آنتوں میں
اتنے سارے بیکٹیریا رہتے ہیں کہ
جب بھی ہم POOP کرتے ہیں تو ، تقریباً
1/3 پوپ/پاخانہ بیکٹیریا
ہوتا ہے!



خلیے والی پرت کے نیچے... میرا مطلب ہے دیوار کے نیچے۔ آپ کی فوج ہے! مدافعتی خلیات! ان مدافعتی خلیوں کی بہت سی قسمیں ہیں۔



انتوں کی سوزش کی بیماری کے علاوہ اس میں ایکے جین اپنے جسم کے مدافعتی نظام کو انتوں میں موجود بیکیٹیریا سے زیادہ حساس بنا کر آنت پر حملے کا امکان زیادہ کر دیتے ہیں۔





جن لوگوں میں آنتوں کی سوزش کی بیماری / آئی بی ڈی ہوتی ہے ، ان میں کچھ خاص چیز ہوتے ہیں جو ان کے مدافعتی نظام کو بیکٹیریا پر رد عمل کا زیادہ امکان بناتے ہیں۔

اسی وجہ سے کچھ خاندانوں میں IBD ایک سے زیادہ لوگوں میں ہوتی ہے ۔



یہ بہت قریب سے آپ کی آنت ہے!

یہ واقعی اہم ہے۔

اوپر والا حصہ موٹی پتلی بلغم کی پرت ہے ، جو زیادہ تر بیکٹیریا کو باہر رکھتی ہے ۔



وہاں کیا ہے؟

چلیں ، دیکھتے ہیں



لیکن یہ بیکٹیریا کو مارنے والے پروٹین بھی بناتا ہے!

قلعے سے نکلنے والی توپ کی طرح؟

بالکل!



بلغم / میو کس کے نیچے آنتوں کا اسٹر ہوتا ہے ، جسے خلیے والا پرت کہتے ہیں۔

یہ خلیے ایک خاص دیوار بناتے ہیں جو بیکٹیریا کو ہمارے جسم پر حملہ کرنے سے روکتی ہے!

بیکٹیریا

بلغم

اپکلا پرت

مدافعتی خلیات



اس دنیا میں بہت سی چیزوں نے ہمارے مائیکرو بائیوم کو متاثر کیا ہے۔

ہم جس دنیا میں اب رہ رہے ہیں وہ ہمارے آباؤ اجداد سے بہت مختلف ہے۔

اس دنیا میں زیادہ تر تبدیلیاں لاجواب رہی ہیں، لیکن کچھ تبدیلیاں ہمارے مائیکرو بائیوم کے لئے نقصان دہ ہیں۔



ایک اور بڑی تبدیلی کھانے کی مختلف قسموں کی ہے جو ہم کھاتے ہیں۔

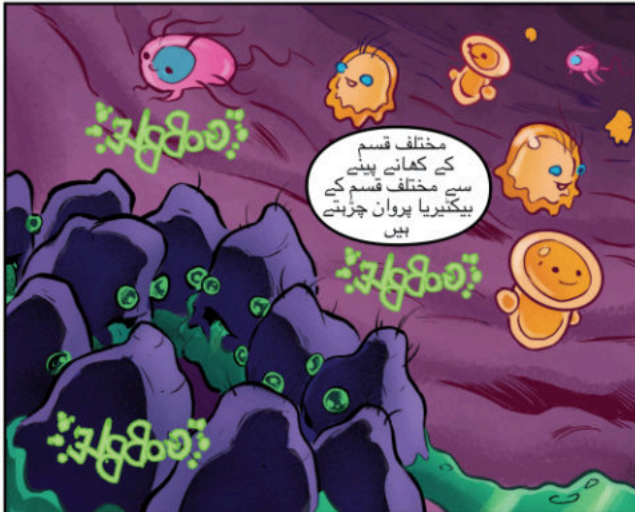
مثال کے طور پر، اینٹی بائیوٹکس، جو انفیکشن سے لڑنے اور جان بچانے میں مدد دیتے ہیں، مائیکروبائیوم کو بھی نقصان پہنچا سکتے ہیں۔



دیکھو



آپ کا کیا مطلب ہے؟



مختلف قسم کے کھانے پینے سے مختلف قسم کے بیکٹیریا پروان چڑھتے ہیں





اٹی بی ڈی IBD / اِنٹوں کی سوزش کی بیماری کے ساتھ اب دنیا بھر میں لاکھوں افراد موجود ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ماضی کے مقابلے میں اب اٹی بی ڈی بہت عام ہے۔

اچھا! اسکا مطلب ہے میرے جیسے اب بہت ہیں!



سائنسدانوں کے لئے عجیب و دلچسپ چیز یہ ہے کہ اٹی بی ڈی اِنٹوں کی سوزش کی بیماری عروج پر ہے ...

اس کا مطلب یہ ہے کہ آج کے دور میں جتنی عام ہے اس سے زیادہ پہلے کبھی نہیں تھی۔

واقعی؟



اٹی بی ڈی IBD / اِنٹوں کی سوزش کی بیماری اتنی عام کیوں ہوا رہی ہے؟



ایسے صدور، فلمی ستارے، موسیقار، اور سائنس دان ہیں جنہیں اٹی بی ڈی / اِنٹوں کی سوزش کی بیماری ہے۔

شاید آپ پر دن کسی نہ کسی IBD اٹی بی ڈی والے افراد کے ساتھ چلتے ہیں -- اور آپ کو احساس تک نہیں ہوتا ہے۔



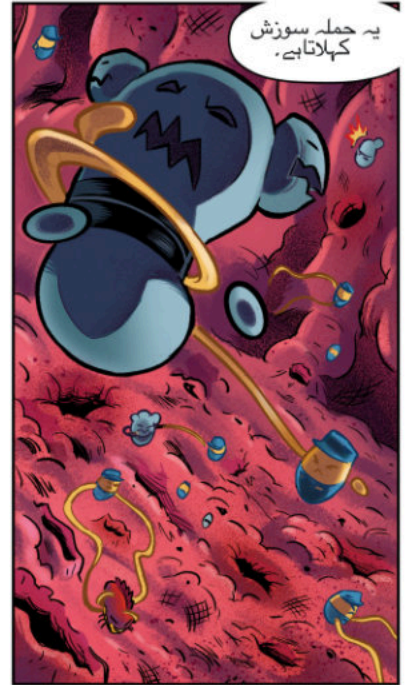
زبردست سوالات!

ہمارے مائکرو بائیومز تبدیل ہو گئے ہیں اور سائنس دانوں کا خیال ہے کہ یہی ایک وجہ ہے کہ آج اٹی بی ڈی / اِنٹوں کی سوزش زیادہ عام ہے۔

اس کو بہتر طور پر سمجھنے کے لیے ہمیں کچھ خطرہ مول لینے کی ضرورت پڑی ہے۔ یعنی ہمیں ایک فیلڈ ٹرپ پر جانے کی ضرورت ہے!



کیا ہمارے مائکرو بائیومز تبدیل ہو گئے ہیں - اس لیے ہمارا مدافعتی نظام حملہ کرنے میں مصروف ہے؟

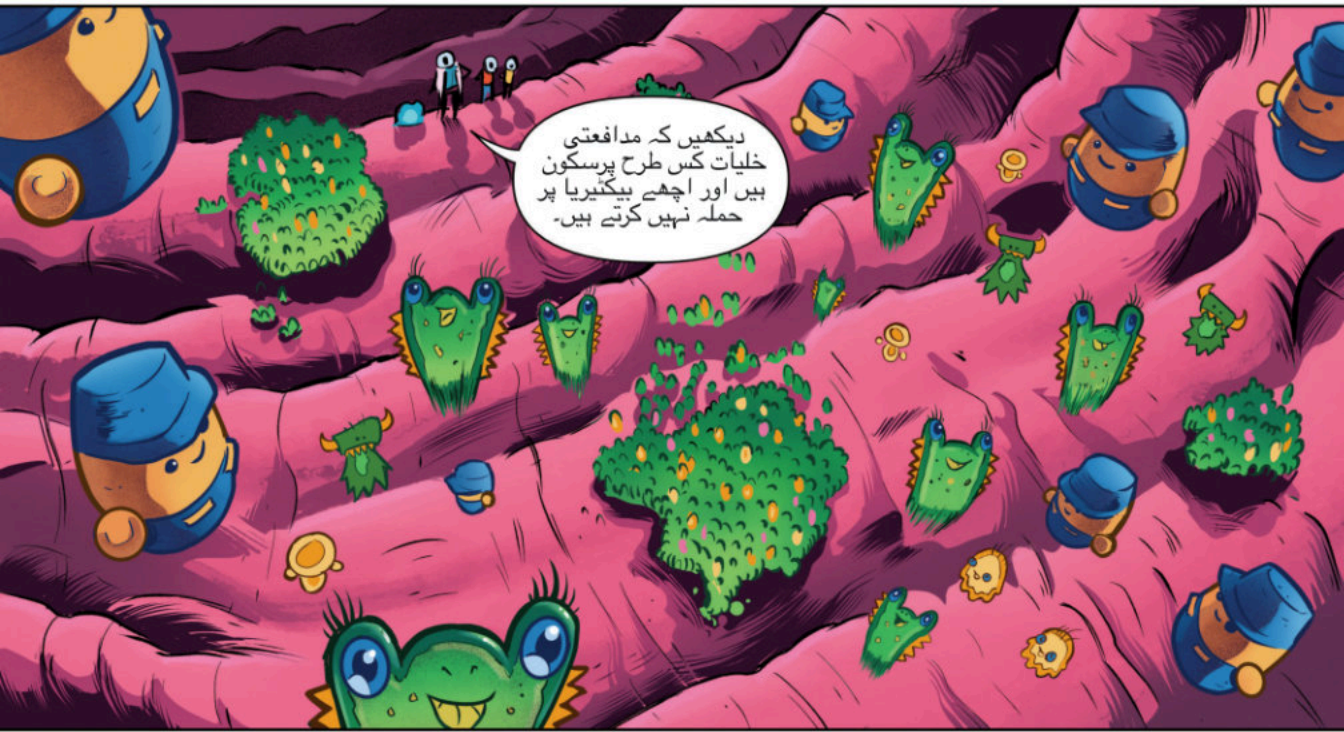




پھر دیکھیئے! وقت کے ساتھ ساتھ جب بیکنیریا تبدیل ہوتے ہیں تو قوت مدافعتی نظام کو کیا ہوتا ہے۔



چھی غذائیت کے ساتھ وہ بجم اور تعداد میں بڑھ سکتے ہیں، اور خراب بیکنیریا کو باہر نکال سکتے ہیں۔



دیکھیں کہ مدافعتی خلیات کس طرح پرسکون ہیں اور اچھے بیکنیریا پر حملہ نہیں کرتے ہیں۔



یہ بہت اچھا ہے! کیا میں انہیں کچھ جنگ فوڈ دے سکتا ہوں؟

تھیک ہے، لیکن بہت زیادہ نہیں!



اور دیکھو، خراب بیکنیریا کم اور زیادہ پرسکون/مدھر ہیں۔



دیکھیں جب میں اس دوا کو مدافعتی خلیوں سے متعارف کراتا ہوں تو کیا ہوتا ہے۔



ہم مدافعتی نظام کو قابو یا پرسکون کرنے میں مدد کے لئے دوائیں استعمال کر سکتے ہیں۔



یا ہم آنتوں میں بیکنیریا کی قسم کو تبدیل کرنے کے لئے انتہائی ز خاص غذا استعمال کر سکتے ہیں۔



دیکھو کہ کس طرح ان دواؤں سے قوت دفاعی نظام پرسکون ہوتا ہے۔



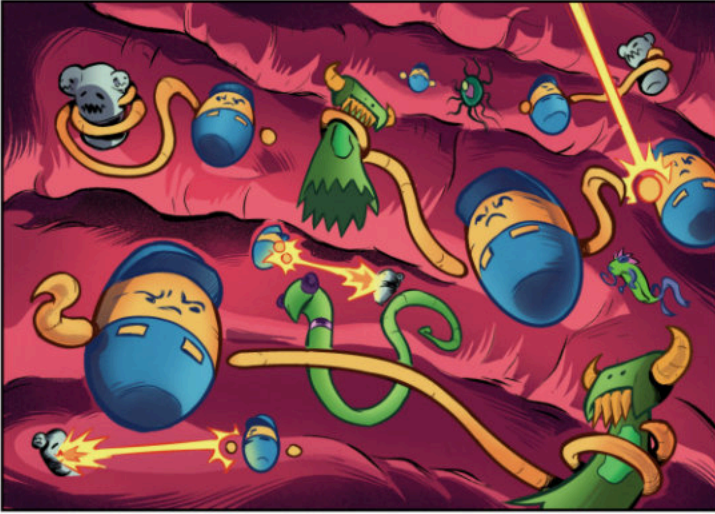
دیکھو! جب میں ان بیکنیریا کو صحت مند غذا کھلاؤں تو کیا ہوتا ہے



کیا آپ دیکھتے ہیں کہ اچھے بیکنیریا صحت مند غذا کس طرح پسند کرتے ہیں؟











میں اپنے والدین اور
اپنی صحت کی دیکھ بھال کرنے
والی ٹیم کے ساتھ مل کر کام کر کے یہ
یعنی بناؤں گا کہ میں اپنے اسی بی ڈی
(سوزش) کو ختم کروں اور مکمل
طور پر صحت مند ہو جاؤں!

ہاں!

اسی 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!



بالکل!



اور غذا صرف اس صورت میں کام کر سکتی ہے جب آپ اس پر قائم رہیں۔

اچھا، اب میں سمجھا! دوا صرف اس صورت میں کام کر سکتی ہے جب آپ اسے کھائیں۔۔۔

کوئی بھی شخص جو بھی انتخاب کرتا ہے، یہ بہت ضروری ہے کہ وہ اپنے علاج پر پوری طرح قائم رہے۔



اگر کبھی کبھی، اگر دوائیں پوری طرح کام نہیں کرتی ہیں تو، غذا کو علاج کے طور پر شامل کیا جاتا ہے۔ یا اگر غذا پوری طرح کام نہیں کرتی ہے تو، دوائیں شامل کی جاتی ہیں۔



یہ سمجھنا ضروری ہے کہ اگرچہ دوائیں اور غذا دونوں ہی آئی پی ڈی / آنتوں کی سوزش کے واقعی اچھے علاج ہیں۔۔۔

مگر ہر کوئی یکنساں طور پر کسی ایک علاج سے بہتر نہیں ہوتا ہے۔



اچھا!

ایک اور اہم حصہ یہ یقینی بنانا ہے کہ تمام سوزش بھی ختم ہو چکی ہے!



کیا؟

پروفیسر میں پوری طرح سے سمجھ گیا ہوں۔

اب جانتا ہوں کہ مجھے کیا کرنے کی ضرورت ہے!



کسی بھی علاج کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ ایک شخص بہت اچھا محسوس کرے اور مکمل طور پر صحت مند ہو جائے۔ جس کا مطلب ہے کہ اس کی بیماری کے تمام علامات ختم ہو گئے ہیں۔

آپ کی آنت

کھانا اندر جاتا ہے

غذائی نالی

بیٹ

چھوٹی آنت

بڑی آنت

ملاش

مقعد

پوپ باہر آتا ہے



غیر حتمی کولائٹس

آئی بی ڈی / آنتوں کی سوزش کی بیماری کی تشخیص اس طرح ہے جیسے ایک پہلی حل کرنا۔ چلیں ہم آپ کا ڈاکٹر بننے کا دعویٰ کرتے ہیں اور ایک نیا مریض آتا ہے اور آپ اس مریض کی بہترین ممکنہ مدد کرنا چاہتے ہیں۔ لیکن اس مریض کے ساتھ ، کڑویں کی تمام علامات مکمل طور پر فٹ نہیں ہوتیں ہیں ، اور نہ ہی UC کی۔ آپ بیٹھ کر سوچتے ہیں ، "کیا یہ کڑویں کی بیماری ہے؟ کیا یہ السیرینو کولائٹس ہے؟" مجھے قطعی تشخیص نہیں ہو پا رہی کھیلتے۔" 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:

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 مذاقعتی خلیوں سے بنا ہے۔ یک! میں صرف یہ کہنا چاہتا ہوں ، اپنی بائیونکس سے علاج کا شکریہ !! مجھے یہ سوجنے سے نفرت ہے کہ ہمارے پاس ان پٹی 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 ٹیسٹ سے خون کی کمی معلوم کر سکتا ہوں؟ ٹھیک ہے؟ یہ؟ مجھے معلوم تھا!!" آپ کا ڈاکٹر بہت ، بہت متاثر ہوگا!

جوڑوں میں درد



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

مسافر دلتکت فرקים



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

پانی کی کمی



بحیرہ ازال 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؟"

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 "باتھ 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 خفہ کوڈ کی کتاب حاصل کرنا چاہتے ہیں جو آپ کو ان تمام الجھنے والے الفاظ کو ڈی کوڈ کرنے میں مدد کرے؟ 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 پورا ہے! لہذا ، شروع کرتے ہیں۔

کیا آپ اپنے ڈاکٹر کو متاثر کرنا چاہتے 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 ، اسپہال ، 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 جڑواں 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 بڑھیں کہ کیوں!

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

"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 شرمیلہ کہتا ہوں کہ آپ پہلے سے ہی جانتے ہو! پیت میں درد ، اسپہال ، 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؟ ہرگز نہیں! جب تک آپ یہ نہ سوچیں کہ امریکی صدر کوئی معمولی بات نہیں ہے۔ صدر ڈوائٹ ڈیویڈ آئزن ہاور کی طرح۔ جی ہاں یہ شخص نہ صرف امریکی صدر اور فائو اسٹار جنرل تھا ، بلکہ اسے کروہن 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 مڑی 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 حصے پر حملہ ہوتا ہے اس کا انحصار اس پر ہے کہ سوزش / یوسس UC کس انداز میں آنت کو متاثر کرتا ہے۔ کچھ لوگوں میں یو سی UC کی وجہ سے سوزش مقعد 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 کولن جاری رہتی ہے۔ کچھ مریضوں میں یہ سوجن جلد ہی رک جاتی ہے اور بڑی آنت کے صرف ایک حصے کو متاثر کرتی ہے۔ اگر سوزش مقعد سے شروع ہوکر رک جائے تب اسے پرتکائٹس کہتے ہیں۔ لیکن اگر سوزش کا سفر پورے کولون میں پھیل جائے ، تو اسے پین کولائٹس PAN-COLITIS کہتے ہیں۔ بڑی آنت کی سوزش / یوسس کی علامات میں پاخانہ میں خون ، نا ، اسپہال ، 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؟ یہ سن کر:

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

(IBS اور IBD) اٹی بی ڈی اور اٹی 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 اسہال کا علاج اٹی بی ڈی سے بہت مختلف کیا جاتا ہے لیکن ... اور ایک بہت بڑی الجھن ، اگر آپ کو درد اور اسہال 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 اٹی بی ڈی ہے یا اٹی بی ایس؟ میں یہی جاننا چاہتا ہوں!"

اٹی ٹس کیا ہے؟

اٹی ٹس کیا ہے؟ یہ ایک لاحقہ ہے جو یہ ظاہر کرنے کے لئے دوا میں الفاظ کے آخر میں شامل کیا جاتا ہے (اسے اپنے امتحانوں کے لئے یاد رکھیں!) کہ انٹیلائٹس ، کولائٹس ، پنکولائٹس ، اور اپینڈائٹس جیسے اعضاء

میں سوچن ہے۔ تو پھر: انٹیلائٹس: انٹیل میں سوزش ہے کولائٹس: بڑی آنت کے حصوں میں سوزش ہے پنکولائٹس: 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؟"

اٹی بی ڈی یا اٹی بی ایس؟

IBD IBS

مائیکروبیوم

مائیکروبیوم سے مراد ہمارے جسم میں موجود مائیکروجنم / جراثیموں 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 بھاری 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 اٹی 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 سبز قے کر رہا ہوں ، تو یہ رکاوٹ کی وجہ سے ہوسکتا ہے۔ مجھے اس کے بارے میں واقعی افسوس ہے کیونکہ میرے پاس یہ ایک سبز سویٹر مجھے بہت پسند ہے لیکن آپ ، جب میں اسے دیکھتا ہوں تو مجھے سبز قے کا خیال آتا ہے ... ٹھیک ہے ... آپ کو سچ بتانا ہوں ، میں نے اسے اب پہننا چھوڑ دیا ہے"

افاقہ

جب اٹی 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: "دیکھیں ، 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 لیے کہ میں بہتر جاؤں ، کیا کرنے جا رہے ہیں!"

اسہال

اُٹنے دیکھیں یہ کوئی بھی لطف اٹھانے کی چیز نہیں! یہ دست بدست اور دست کرنے کی حالت ہے، اور جہاں پاخانہ زیادہ مانع 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 انٹوں 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 "بھڑکتا" اور "بھڑک اٹھنا" ہے۔ بھڑکتا 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 اسہال اور پیٹ میں درد دوبارہ شروع ہو رہا ہے۔ میں واقعی میں بہت بدبودار محسوس کر رہا ہوں۔ کیا آپ کو لگتا ہے کہ یہ میرے IBD / انٹوں 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 اٹنی ہی ڈی / انٹوں 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 انہوں 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 اٹنی ہی ڈی / انٹوں کی سوزش کی بیماری ہونے کی ایک وجہ ہیں، لیکن واقعی وہ مجھے پسند نہیں ہے، کہ، وہ میرے جسم کا حصہ ہیں جو بناتا ہے، میں کوئی بون خاص طور پر اگر مجھے کوئی مسئلہ ہو تو، اسے تعمیری طور پر حل کرتے ہیں!

مدافعتی نظام اور جسم کا خود کی حفاظت

مدافعتی نظام ہمارے جسم کا خود کی حفاظت کا طریقہ کار ہے۔ مدافعتی نظام کو متحرک کرنے کو قوت مدافعتی ردعمل کہا جاتا ہے۔ یہ مدافعتی حملے غیر ملکی خلیوں / مادوں پر ہوتے ہیں جو جسم کے لئے خطرہ سمجھے جاتے ہیں، بشمول IBD میں "خراب بیکٹیریا"۔

"ڈاکٹر، کیا آپ جانتے ہیں کہ میں اپنے مدافعتی نظام پر کیا سمجھتا ہوں؟ یہ میری اپنی ذاتی فوج، بحریہ، اینر فورس اور میریٹ ہیں یہ سب، 24 چوبیس گھنٹے / دن، 7، میرے جسم میں الٹ ہیں!"

سوجن

یہ تکلیف دہ ہوتی ہے، اٹنی ہی ڈی / انٹوں کی سوزش کی بیماری میں حقیقی پریشانی سوجن 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۔ اٹنی ہی ڈی میں، مدافعتی خلیے خراب بیکٹیریا جیسی نقصان دہ چیزوں پر ردعمل دیتے ہیں اور آنت میں سوجن 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۔

بہت مواصلات



تو، ہم یہاں سے کہاں جائیں؟

آپ کی صحت کی دیکھ بھال کرنے والی ٹیم کو یہ کیسے معلوم ہوتا ہے کہ آپ کتنے اچھے جارہے ہیں؟ آپ کی ہیلتھ کیئر ٹیم میں کون ہیں = بہت خیال رکھنے والے پیشہ ور افراد اور آپ اور آپ کے اہل خانہ! اس ٹیم کو کیا کرنا چاہیے کہ ہر ممکنہ طور پر آپ اچھے رہیں۔ اپنی صحت کے متعلق خیالات کا اظہار اور ایک دوسرے کو عمل کے ساتھ سننا بہت ضروری ہے۔ آپ کی صحت کی دیکھ بھال کرنے والی ٹیم کے لئے یہ جاننے کا سب سے اہم طریقہ یہ ہے کہ آپ ایمانداری اور کھلے دل کیساتھ انہیں بتائیں کہ آپ کیسے محسوس کر رہے ہیں، آپ آئی بی ڈی / آنتوں کی سوزش کی بیماری کو کس طرح ہیڈل برداشت کر رہے ہیں اور آپ کی خواہش کیا ہے۔ یہ سچ ہے جب آپ کو اچھا لگتا ہے تو اچھے جارہے ہیں اور اچھا کام کر رہے ہیں۔ کیونکہ آپ کی ٹیم یہ بھی یقینی بنانا چاہتی ہے کہ جب ہر چیز ٹھیک ہوتی، وہ ٹھیک ہی رہے، اور جب یہ ٹھیک نہیں ہوتی تو اسے بہتر کرے۔ کبھی بھی مت بھولنا آپ ٹیم کا سب سے اہم حصہ ہیں۔ آپ کے بغیر آپکی یہ ٹیم کام نہیں کر سکتی۔ لیکن، جب سب مل کر کام کرتے ہیں تو آپکی صحت کا سب سے بہتر خیال اور علاج ممکن بنایا جا سکتا ہے!

آپ کی ٹیم ایک مختلف کردار کے ساتھ بہت سارے لوگوں سے مل کر بن سکتی ہے۔

ان میں شامل ہیں آپ:



ڈائٹیشن

بچوں کے ماہر

ماہر نفسیات

معدے کی ماہر

نرس

کوچ

نرس پریکٹیشنر / معالج کا معاون

سماجی کارکن

خاندان کے افراد

یقیناً آپ!

اہم بالغ

مختلف ٹیسٹ سوجن کی مقدار کا تعین کرنے کے لیے

یہ یقینی بنانے کے لیے کہ آپکی صحت ٹھیک چل رہی ہے آپ کے ڈاکٹر بہت سارے مختلف ٹیسٹ کر سکتے ہیں۔ اور تمام مریضوں کے تمام ٹیسٹ ایک جیسے نہیں ہوتے۔ خون کے ٹیسٹ سب سے عام ہیں۔ ان میں سے کچھ آپ کے جسم میں سوجن کی مقدار کا تعین کرنے میں مدد کرتے ہیں۔

خون کے ٹیسٹ

یہ ٹیسٹ آپ کے خون میں سرخ خون کے خلیوں کی پیمائش کرتے ہیں۔

وہ کیوں کیے جاتے ہیں؟

جسم میں آکسیجن کو منتقل کرنے میں سرخ خون کے خلیے ضروری ہیں۔ جب سرخ خون کے خلیے کی تعداد بہت کم ہوجاتی ہے تو اس کے نتیجے میں خون کی کمی ہوتی ہے جو تھکاوٹ اور تھکن کا باعث بنتی ہے۔ آئی بی ڈی / آنتوں کی سوزش کی بیماری والے لوگوں میں یہ غیر معمولی بات نہیں ہے۔

البيومن کی مقدار

البيومن ایک پروٹین ہے۔ اس کا مقصد آپ کے خون میں موجود دوسرے اشیا کو پورے جسم میں پہنچانا ہے۔ جب آئی بی ڈی / آنتوں کی سوزش کی بیماری فعال ہو تو، البيومن کی مقدار میں کمی واقع ہوسکتی ہے۔ کیوں؟ کیونکہ البيومن آنت میں لیک ہوکر ضائع ہو سکتی ہے، اور اس وجہ سے جسم میں اس کی مقدار میں کمی واقع ہوسکتی ہے۔

اور CRP

ٹیسٹ کے ESR

یہ دونوں ٹیسٹ جسم میں سوجن کی پیمائش کرتے ہیں۔ ESR جسم میں سوجن کی پیمائش کرتا ہے۔ جب سوجن ہوتی ہے تو جسم متعدد مختلف قسم کے پروٹین تیار ہوتے ہیں جنہیں شدید سوزش ری ایکٹنس کہتے ہیں۔ ESR ٹیسٹ میں سرخ خون کے خلیات ایک چھوٹی سی نالی میں بیٹھتے ہیں۔ اگر خون میں شدید سوزش ری ایکٹنس بہت زیادہ ہوتی ہے تو سرخ خون کے خلیوں کو نیوب کی تہ تک بیٹھنے میں زیادہ وقت لگتا ہے۔ زیادہ وقت کا مطلب زیادہ ESR ہے۔ اگر سوزش والے پروٹین میں کوئی اضافہ نہیں ہوتا، سرخ خون کے خلیات معمول کی شرح سے گرتے ہیں، اور ESR نارمل ہوتا ہے۔ جسم میں سوزش کا ایک اور ری ایکٹنس CRP سہی آر پی ہے۔ جب جسم میں سوجن ہوتی ہے تو سی آر پی، جو کہ ایک مخصوص ری ایکٹنس / پروٹین ہے، زیادہ ہوتا ہے۔ یہ جاننا ضروری ہے کہ ESR اور CRP صرف / آنتوں کی سوزش کی بیماری کے لئے مخصوص نہیں ہیں۔ عام زکام جیسے انفیکشن سمیت بہت سی سوزش والی بیماریوں میں بھی ان دونوں کو زیادہ پایا جاسکتا ہے۔

کیلیروٹکٹین پاخانہ میں

کیلیروٹکٹین ایک پروٹین ہے جو سوزش کے خلیوں میں پایا جاتا ہے۔ پاخانہ میں کیلیروٹکٹین ESR اور CRP سے بہت ملتا جلتا ہے جس میں یہ سوجن کی پیمائش کرتا ہے، لیکن ESR اور CRP کے برعکس، یہ خاص طور پر معدے و انت کی نالی میں سوزش کی پیمائش کے لئے بنایا گیا ہے۔ اگرچہ اسٹول کیلیروٹکٹین کی سطح آنتوں کے انفیکشن اور سوزش والی آنتوں کی بیماری کے درمیان فرق نہیں کرتی ہے، وہ آئی بی ڈی / آنتوں کی سوزش کی بیماری میں سوزش کو ٹریک کرنے میں کارآمد ثابت ہوسکتے ہیں۔



جیسا کہ شیکسپیر کہتے تھے ، "کہ پاخانہ کسی بھی دوسرے نام سے آئے وہ بدبودار ہی ہوگا۔" کسی بھی لفظ میں ، آپ جس طرح بھی چاہیں اس کا نام لیں: فیسیز ، کاکا ، ڈو ڈو ، گوربر ، جسمانی فضلہ اور بہترین نام ، بھورے رنگ کی واقعی ناکوار چیز جو مجھ سے نکل آتی تھی ۔

"ڈاکٹر ، آپ کو وہ فضلہ دیکھنا چاہئے جو مجھ سے نکل رہا ہے۔ اگرچہ ، میں اسے سونگھنے کا مشورہ نہیں دوں گا!"

پاخانہ



جلد کا ٹیک

جلد پر ایک چھوٹی سی ، ایک نشوونما۔ کروہن کی بیماری میں مفعد کے کرجلد کے ٹیکس بن سکتے ہیں۔

"ڈاکٹر ، کیا یہ جلد کا ٹیک ہے؟ یہ کروہن کی وجہ سے ہے ، ٹھیک ہے؟"



تناؤ

اکثر مشکل صورتحال کے نتیجے میں کشیدگی ، تناؤ اور زبردست دباؤ کا شکار ہوتے ہیں۔

"ڈاکٹر ، میں بہت تھکا ہوا محسوس کرتا ہوں۔ جیسے میرے کندھوں پر بھاری بوجھ پڑا ہوا ہو۔ اور میں حرکت نہیں کر سکتا ہوں۔ میں نے اس کے بارے میں اپنے والدین سے بات کی کہ میں کیسا محسوس کرتا ہوں اور میں نے ایک بہت ہی دلچسپ چیز سیکھی۔ یہ کہ اگر آپ کوچیزیں مشکل اور بس سے باہر نظر آئیں تو ہمیشہ اسے لوگ ہوتے ہیں جو آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ آپ نے بتایا تھا کہ آپ کے بہت سارے مریض کسی ماہر نفسیات سے ملاقات کرتے ہیں تاکہ انہیں تناؤ نہ لگے۔ میں پھر سے اچھا محسوس کرنے کے لئے تیار ہوں۔"

تنگ ہونا



آنتوں کی نالی کے تنگ ہونے سے آنتوں میں رکاوٹ پیدا ہو سکتی ہے جس کا مطلب ہے کہ کھانا آنتوں سے دشواری سے گزرتا ہے یا نہیں گزر سکتا۔ یہ فے اور وزن میں کمی کا سبب بن سکتا ہے۔

"ڈاکٹر ، کیا یہ سچ ہے کہ آنتوں کی نالی کے تنگ ہونے سے باعث بن سکتی ہے جس کی وجہ سے آپ کو سبب فے آ جاتی ہے! ای! میں واقعی یہ نہیں چاہتا!"

علامات



آپ کی کہنی میں درد ہے؟ تمہاری ناک میں کچھلی ہے؟ جب بھی آپ سرکس کے پھلے پر جاتے ہیں تو سر میں درد ہوتا ہے؟ ٹھیک ہے ، کیا

آپ جانتے ہیں کہ یہ کیا ہیں؟ یہ علامات ہیں ، آپ کے جسم کو "کچھ محسوس ہوتا ہے" جو معمول کے مطابق نہیں ہوتا ایسی صورتحال کی نشاندہی کے لیے علامات ہیں۔ جیسے اسی طرح آئی بی ڈی / آنتوں کی سوزش کی بیماری میں عام علامات اسپہال اور درد ہیں۔ "ڈاکٹر ، میرے پیٹ میں درد ، بدبودار اسپہال اور وزن کم ہونا۔ جیسی میری علامات سے آپ کیسے مجھے نجات دلائیں گے؟"

زخم



اگر آپ اپنے جسم پر نگاہ ڈالیں اور وہاں آپ کو ایک کھلا ہونا زخم دکھتے ہیں ، اگر آپ اپنے جسم کے اندر دیکھ سکتے ہیں ، اور آپ کو پہلے سے ہی ناخوش آنتوں میں ایک کھلا ہونا مکمل چھپا زخم دکھتے ہیں ، یہ ایک السر ہے ، یہ بہت درد کا سبب بن سکتا ہے۔ میرا مطلب ہے ، یہ ایک آسان راستہ نہیں ہے ، "اؤچ افو" سب سے پہلے جو کام آپ کو کرتا ہے وہ ہے سدھے اپنے عظیم ڈاکٹر کے پاس جا کر کہنا: "اؤچ افو ، ڈاکٹر ، براہ کرم کچھ کریں!"

ویکسین

آپ دو دنیاؤں کے درمیان ایک اہم فرق جاننا چاہتے ہیں ایک ایسی دنیا جس میں ویکسین ہے اور ایک وہ دنیا جیسے سو سال پہلے ، جس میں ویکسین نہیں ہے؟ زندہ ، ویکسین ایسی ادویات ہیں جو انفیکشن کو ہونے سے بچنے میں مدد کرتی ہیں، مثلاً پولیو یہ ویکسین آپ کے حفاظتی نظام کو متحرک کر کے مدافعتی نظام کو بیماریوں کو پہچاننا اور ان سے لڑنا سکھاتی ہیں۔ ایسی بیماریاں جو واقعی میں بہت زیادہ نقصان پہنچا سکتی ہیں۔ واہ واہ ویکسین واہ واہ حفاظتی نظام "ڈاکٹر ، کیا آنتوں کی سوزش کی بیماری کیوجہ سے مجھے کسی مخصوص ویکسین کی ضرورت ہے؟"

ٹینسٹیس



"مجھے پاخانہ کیلئے جانا ہوگا ، جانا پڑے گا ، جانا پڑے گا!" نہ ، پیرس نہ سنگاپور نہ انٹارکٹیکا۔ بلکہ صرف ہاتھ روم جانا پڑے گا اور پاخانہ یا پوپ یا جوم بھی ہم اسے کہتے ہیں اسے پاس کرنے کی کوشش کرنے کی کوشش کرنا ہوگی ... لیکن کچھ بھی باہر نہ آئے گا۔

"ڈاکٹر ، ایک بڑا سوال۔ انہیں یہ اس احساس کو ٹینسٹیس کیوں کہتے ہیں جب کہ مجھے بار بار ہاتھ روم جانا پڑتا ہے حالانکہ وہاں کچھ بھی باہر نہیں آتا۔ اسے 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، کتبی، آئی بی ڈی، یا کسی اور کی وجہ سے تناؤ ہوا ہو، اس سے نبرد آزما ہو کر آپ بہتر 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، کرانے، وغیرہ میں ماہر ہوں۔ بلکہ جو آپکو پسند ہو۔ اپنے جسم کا استعمال کر کے اپنے آپ کو بہتر اور شفا بخش بنا سکتے 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 کر دیتے 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۔

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

اپنی برادری سے ملیں اور شامل ہوں!

کروہن اینڈ کولائٹس فاؤنڈیشن



کبھی کبھی آپ کا ڈاکٹر "ریڈیولوجک ٹیسٹ" / X-RAY حاصل کرنا چاہتا ہے۔ ان میں ایکس رے ، بیریم ، 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 دروازہ 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 کی کرنے کا بھی ارادہ کر سکتا 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؟ !!

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 لیے واقعی ایک اچھا طریقہ کار ہے! مستقل طور پر بیماری سے نجات کو حقیقت بنانا کے لیے 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 ہو کر اچھا محسوس کریں۔ 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 دوائیوں 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!

دوائیں

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 ، در حقیقت 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

EEEN

کی شکل میں غذائی علاج کروین 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 بایوم اور جرثوموں 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 کو نکال دیا جاتا ہے۔ جیسا کہ میں چھلا ہوا اناج ، دودھ کی مصنوعات (سخت پنیر اور دہیکے علاوہ) مینھے 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 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!



پروفیسر

پروفیسر نمبل (نیوٹریشن ان میڈیسن ہیلنڈ) 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۔

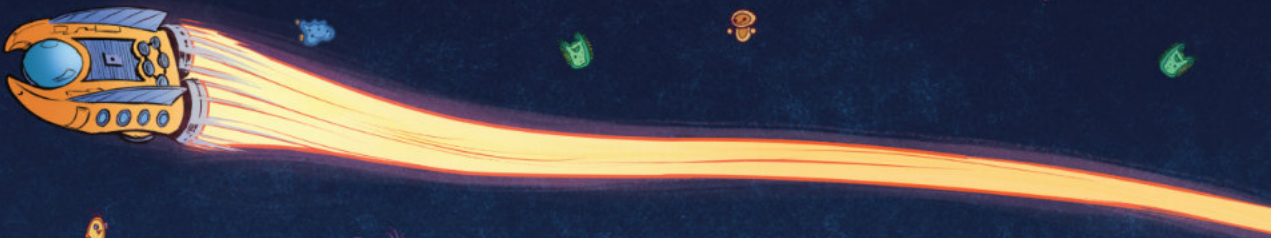
اگرچہ اسے "لوگوں کے ذریعہ چلائے جانے والا اومنیورس پروجیکٹائل" (P.O.O.P) میں سفر نہیں کرنا پڑتا ہے، لیکن اسے سوزش والی آنتوں کی بیماری والے مریضوں کی طبی نگہداشت میں غذائی تھراپی کو ضم کرنے کی کوشش اور رہنمائی کرتے ہیں۔ آنتوں کی بیماریوں اور "خراب" بیکٹیریا سے لڑنے کے اس ماہر نے اپنی زیادہ تر توانائی 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 سنانے والا ہے جس نے رائٹنگ ڈیون اور ہارا کے چیمنٹ 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 فلادیلیفیا 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 سنانے 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۔





**NIMBAL
COMICS**

