CROHN'S & COLITIS UK

کروہنز اور کولائٹس
کے بارے میں سب کچھ

معلومات

علامات

علاج

مدد

یہ سن کر آپ کو صدمہ ہو سکتا ہے کہ آپ کروہنز یا کولائٹس کا شکار ہیں۔ آئندہ زندگی اور اس میں آنے والی تبدیلیوں کے بارے میں آپ کو پریشانی لاحق ہو سکتی ہے۔

کیونکہ زندگی تبدیل ہو گی۔ لیکن اس میں بہتری بھی آ سکتی ہے۔
اور ہم اس صورتحال کے ہر موڑ پر آپ کی مدد کے لیے حاضر ہیں۔

جب بھی آپ کو ہماری ضرورت ہو، Crohn's & Colitis UK ہمہ وقت آپ کے لیے حاضر ہے۔ ہمارے پاس ادویات، غذا، علامات، سرجری اور مزید کے بارے میں معلومات دستیاب ہیں۔ ہمارے پاس آپ کی صورت حال کے مطابق روز مرہ زندگی گزارنے کے بارے میں بھی بہت سی مفید معلومات موجود ہیں، مثلاً سفر، اسکول اور ملازمت وغیرہ۔ یہ **crohnsandcolitis.org.uk/publications** پر مفت دستیاب ہیں۔

جوابات تلاش کریں۔ معاونت تک رسائی حاصل کریں۔ قابو میں رکھیں۔

ممبر بنیں

Crohn's & Colitis UK کے رکن کے طور پر، آپ تبدیلی کے لیے لڑنے والی ایک طاقتور کمیونٹی کا حصہ بنیں گے۔

آپ کو خصوصی معلومات اور اپ ڈیٹس، ٹوائلٹ تک رسائی اور مزید بہت کچھ میں مدد کے لیے انتظار نہیں کر سکتے کارڈ (Can't Wait Card) اور ریڈار کی (Radar Key) ملیں گے۔

آج ہی ہمارے ساتھ شامل ہوں: ملاحظہ کریں
crohnsandcolitis.org.uk/membership
یا کال کریں: 01727 734465

کروہنز اور کولائٹس

کروہنز کی بیماری اور السری کولائٹس آنت کی سوزش کی بیماریاں (IBDs) ہیں۔

یہ آپ کے نظامِ ہضم میں دردناک زخم (السر) اور سوزش (سوجن) کا سبب بنتی ہیں۔

کروہنز اور کولائٹس کی بیماریاں زندگی بھر کے لیے ہوتی ہیں، یعنی یہ عمر بھر آپ کے ساتھ رہتی ہیں۔ مگر اس کا مطلب ہر گز یہ نہیں کہ آپ ہمیشہ ہی بیمار محسوس کریں گے۔ ادویات اور سرجری جیسے علاج سے آپ کافی بہتر محسوس کر سکتے ہیں۔

IBD کی اور قسم ہوتی ہے جسے مائیکروسکوپک کولائٹس کہتے ہیں، جو عام طور پر علاج سے ٹھیک ہو جاتی ہے۔

”یہ ایسی چیز ہے جس کی آپ کو عادت ڈالنی ہو گی - اور آپ جلد سیکھ جائیں گے۔ اسے اپنے دماغ پر حاوی نہ ہونے دیں - وقت کے ساتھ اس میں بہتری آتی رہے گی۔ ہر شخص کی زندگی میں کچھ مسائل ضرور ہوتے ہیں؛ اگر آپ قبول کر لیتے ہیں، تو ہر چیز بہت آسان ہو جاتی ہے۔“

معید، عمر 26 سال

جو کروہنز کی بیماری میں مبتلا ہے

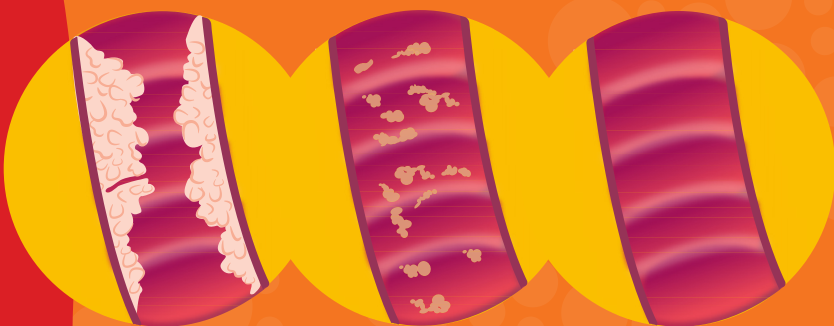
نظامِ ہضم

کروہنز اور کولائٹس کو سمجھنے کے لیے نظامِ ہضم کے کام کرنے کا طریقہ سمجھنا مفید ہو سکتا ہے۔

آنتوں کا نظام آپ کے جسم کا وہ حصہ ہے جو خوراک اور غذائیت کو اندر لاتا ہے اور پاخانہ باہر خارج کرتا ہے۔ آنتوں کا نظام منہ سے شروع ہو کر مقعد پر ختم ہوتا ہے، جہاں پاخانہ جسم سے باہر نکل جاتا ہے۔

آنتوں کے نظام کو نظام انہضام بھی کہا جاتا ہے، کیونکہ یہ غذا کو ہضم (چھوٹے ٹکڑوں میں تقسیم) کرتا ہے۔

1 ایسو فیگس
2 معدہ
3 چھوٹی آنت
4 کولن } **بڑی آنت**
5 مستقیم (Rectum) } **بڑی آنت**
6 مقعد (Anus)

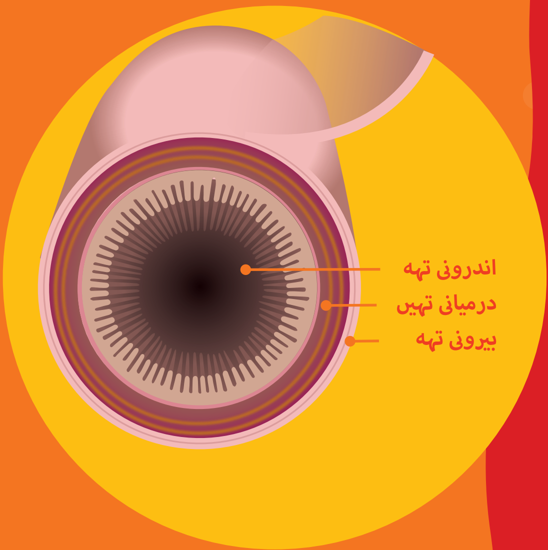


صحت مند آنت **السری کولائٹس** **کروہن کی بیماری**

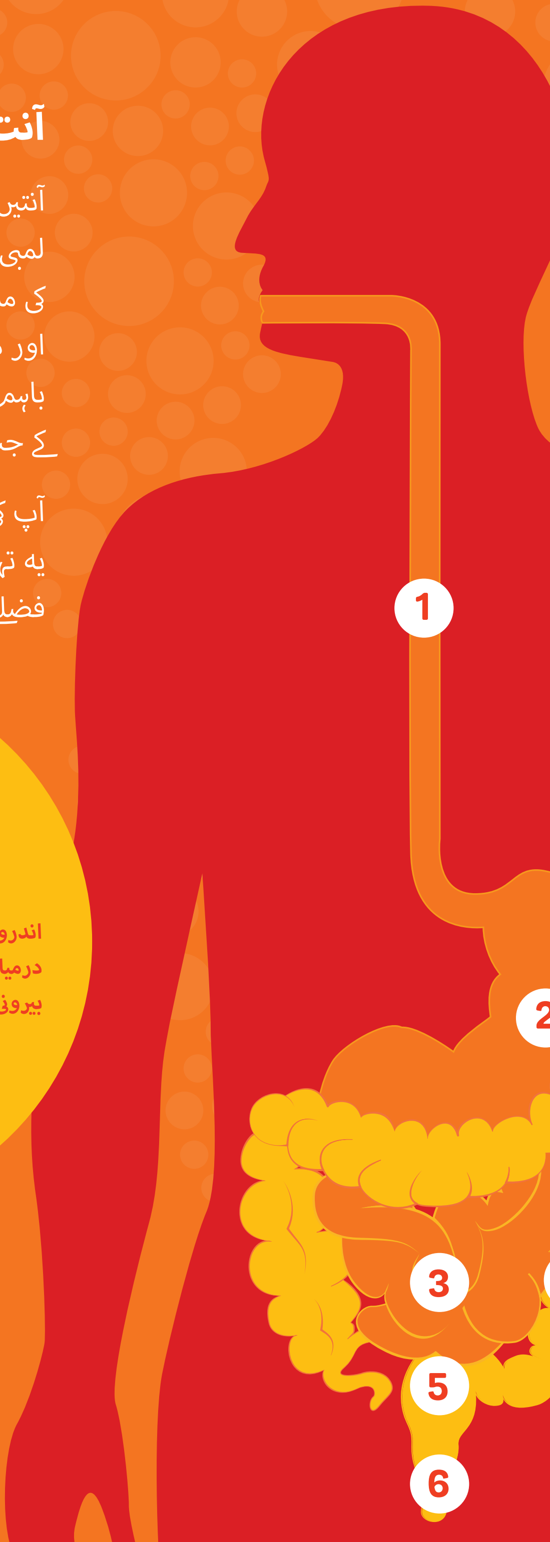
آنت

آنتیں نظامِ ہضم کا ایک اہم حصہ ہیں۔ یہ ایک لمبی نالی ہوتی ہے اور آپ کے جسم کے اندر ایک گچھے کی مانند جمع ہوتی ہے، اور یہ چھوٹی آنت، کولن اور مقعد پر مشتمل ہوتی ہے۔ کولن اور مقعد کو باہم بڑی آنت کہا جاتا ہے۔ مقعد کے اختتام سے آپ کے جسم سے پاخانہ باہر خارج ہوتا ہے۔

آپ کی آنتوں کی دیواریں تہوں پر مشتمل ہوتی ہیں۔ یہ تہیں غذائی اجزاء کو جذب کر لیتی ہیں جبکہ فضلے کو خارج کر دیتی ہیں۔



آنت کی تہیں



کروہنز اور کولائٹس کی اقسام

کروہنز کی بیماری

کروہنز کی بیماری آپ کے نظامِ ہضم کی سوزش ہے، جو آپ کے منہ سے مستقیم تک کسی بھی جگہ ہو سکتی ہے۔ اگرچہ کروہنز کی بیماری کو آنت کی سوزش کی بیماری کہا جاتا ہے، لیکن اس میں آپ کی آنتوں کے علاوہ بھی نظامِ ہضم کا کوئی دوسرا حصہ متاثر ہو سکتا ہے۔ نظامِ ہضم کی تمام تہیں سوزش زدہ ہو سکتی ہیں۔

کروہنز کی بیماری کی ایک قسم کو کروہنز کولائٹس کہا جاتا ہے، جس میں صرف بڑی آنت میں ہی سوزش ہوتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ کولائٹس کا مطلب ہی بڑی آنت کی سوزش ہے۔ اس کا یہ مطلب نہیں ہے کہ آپ کو کروہنز کی بیماری اور السری کولائٹس دونوں ہی ہیں۔

السری کولائٹس

السری کولائٹس میں، بڑی آنت میں سوزش اور زخم ہو جاتے ہیں۔ یہ آپ کی بڑی آنت سے مقعد تک کسی بھی جگہ ہو سکتی ہے۔ صرف اندرونی تہہ میں ہی سوزش ہوتی ہے۔

اگر صرف آپ کے مستقیم میں ہی سوزش ہو، تو اس کو پروکٹائٹس کہا جاتا ہے۔

مائیکروسکوپک کولائٹس

مائیکروسکوپک کولائٹس میں بڑی آنت سوزش زدہ ہو جاتی ہے۔ السری کولائٹس کے برعکس، مائیکروسکوپک کولائٹس میں زخم نہیں بنتے، لہٰذا آپ کے پاخانے میں خون نہیں آتا۔ سوزش کو دیکھنے کے لیے ڈاکٹر مائیکروسکوپ کا استعمال کرتے ہیں۔

غیر یقینی تشخیص

اگر آپ کا ڈاکٹر کہتا ہے کہ آپ کو نامعلوم کولائٹس یا IBDU (غیر تعین کردہ آنت کی سوزش کی بیماری) ہے، تو اس کا مطلب ہے کہ یہ ٹھیک سے معلوم نہیں ہے کہ آپ کو کروہنز ہے یا کولائٹس۔

کروہنز اور کولائٹس کیسے ہو سکتی ہیں؟

برطانیہ میں، 123 لوگوں میں سے 1 کو کروہنز یا کولائٹس لاحق ہے۔ یعنی 500,000 لوگ۔

کروہنز کی بیماری اور السری کولائٹس کسی بھی عمر میں شروع ہو سکتی ہیں، مگر یہ عام طور پر آپ کو 30 سال کی عمر سے پہلے ہو جاتی ہیں۔

مائیکروسکوپک کولائٹس خواتین میں زیادہ عام ہے اور یہ عام طور پر 50 سال کی عمر کے بعد شروع ہوتی ہے۔

بیمار محسوس کرنا

ہر شخص مختلف ہوتا ہے؛ کروہنز یا کولائٹس میں مبتلاء کچھ لوگ زیادہ تر اوقات میں ٹھیک محسوس کرتے ہیں جبکہ دیگر لوگوں کو اپنے لیے موزوں علاج تلاش کرنے میں زیادہ وقت لگتا ہے۔

ہر کسی کو ایک جیسا محسوس نہیں ہوتا اور آپ کے احساس میں بھی وقت کے ساتھ تبدیلی آ سکتی ہے۔

کروہنز اور کولائٹس درج ذیل مسائل پیدا کر سکتے ہیں:

- درد بھرے مروڑ
- بعض اوقات بکثرت اور فوری پیچش، خون اور گاڑھے سیال (جھاگ) کے ساتھ
- جوڑوں میں سوجن
- منہ کا السر
- شدید تھکاوٹ
- فولاد کی کمی (خون کی کمی)
- وزن میں کمی اور بھوک نہ لگنا
- آنکھوں کی سوزش

اگر آپ کو کروہنز ہو، تو آپ کے کولہوں کے ارد گرد جلد پھٹ (شگاف پڑنا) سکتی ہے۔ بعض اوقات آپ کی خوراک کی نالی بھی تنگ (اکڑ) ہو سکتی ہے۔ آپ کی IBD ٹیم مدد کر سکتی ہے - اگر آپ کو کچھ غیر معمولی نظر آئے، تو ان سے بات کریں۔

شدت کے اوقات

جن اوقات میں آپ ٹھیک محسوس نہیں کرتے، انہیں شدت کے اوقات کہتے ہیں۔

اگر آپ ٹھیک بھی محسوس کر رہے ہوں، تو تب بھی اپنی ادویات باقاعدگی سے لینے سے بیماری کی شدت اٹھنا رک سکتی ہے۔

آپ کا ڈاکٹر (گیسٹرو اینٹرالوجسٹ) اور آپ کی IBD ٹیم آپ کی معاونت کے لیے موجود ہیں۔ یہ پوچھ لیں کہ آیا ٹیم میں کوئی IBD نرس موجود ہے۔ اگر آپ کو مدد کی ضرورت ہو، تو آپ ڈاکٹر کے ساتھ اپوائنٹمنٹس کے دوران نرس سے بات کر سکتے ہیں۔

عارضی افاقہ

عارضی افاقہ وہ ہوتا ہے جب آپ کا کروہنز یا کولائٹس کا علاج ٹھیک کام کر رہا ہو۔ اگر آپ ٹھیک بھی محسوس کر رہے ہوں، تو تب بھی اپنی ادویات لینا جاری رکھیں۔

کئی لوگ اس وقت بھی تھکاوٹ محسوس کر رہے ہوتے ہیں، جب ان کا علاج ٹھیک کام کر رہا ہوتا ہے، لہٰذا بوقت ضرورت آرام کرنا اہم ہوتا ہے۔

اگر آپ کا ڈاکٹر آپ کو بتا رہا ہو کہ آپ کو عارضی افاقہ ہو گیا ہے مگر آپ خود اچھا محسوس نہ کر رہے ہوں، تو ہو سکتا ہے کہ آپ کو **سوزشی آنت کا سنڈروم (IBS)** نامی مسئلے کا سامنا ہو۔

آنت کی سوزش کی بیماری (IBD) اور IBS مختلف ہوتے ہیں، مگر ہو سکتا ہے کہ آپ کو بیک وقت دونوں ہی لاحق ہوں۔ IBS بہت عام عارضہ ہے اور پیٹ درد، اپھارہ، پیچش اور قبض کا سبب بن سکتا ہے۔ مگر کروہنز اور کولائٹس کے برعکس، اس میں سوزش نہیں ہوتی یا پاخانے میں خون نہیں آتا۔

اگر آپ کو IBS کے ساتھ کروہنز یا کولائٹس بھی ہو، تو آپ کو دونوں کا علاج کروانا پڑے گا۔

کروہنز اور کولائٹس کی وجوہات

کروہنز اور کولائٹس اس وقت ہوتا ہے جب آپ کے جسم کا خودکار دفاعی نظام بگڑ جائے۔

عام طورپر، مدافعتی نظام جسم کی حفاظت کرتا ہے۔ کروہنز اور کولائٹس میں انسان کا جسمانی مدافعتی نظام اپنے ہی جسم پر حملہ آور ہو جاتا ہے۔

ہمیں یہ معلوم نہیں ہے کہ مدافعتی نظام کیوں اپنے ہی جسم پر حملہ آور ہو جاتا ہے۔ اس کی وجہ غالباً موروثیت اور ماحول (مثلاً جراثیم، غذا، سگریٹ نوشی اور ذہنی دباؤ) دونوں پر مشتمل ہو سکتی ہے۔

کسی شخص کو جو جِین وراثت میں ملتے ہیں

جسمانی مدافعتی نظام کا بگڑ جانا

یہ عمل شاید کسی ماحولیاتی عنصر سے متحرک ہو جاتا ہے

ٹیسٹ

یہ معلوم کرنے کے لیے کہ آیا آپ کو کروہنز یا کولائٹس ہے، آپ کو شاید کئی ٹیسٹ کروانے پڑیں۔ یہ ٹیسٹ آپ کے ڈاکٹر کو آپ کی صحت کو چیک کرنے (نگرانی کرنے) میں بھی مدد فراہم کر سکتے ہیں۔

کروہنز یا کولائٹس میں درج ذیل ٹیسٹ شامل ہو سکتے ہیں:

خون کے ٹیسٹ

خون کے ٹیسٹوں کی مدد سے سوزش، انفیکشن کی علامات اور فولاد کی کم سطح کا پتہ لگایا جاتا ہے۔ ان سے یہ بھی معلوم ہو سکتا ہے کہ آیا آپ کافی مقدار میں غذائیت حاصل کر رہے ہیں یا نہیں۔

پاخانے کے ٹیسٹ

پاخانے کے ٹیسٹوں سے انفیکشنز یا سوجن کا پتہ لگایا جا سکتا ہے۔

اینڈوسکوپی

آپ کا ڈاکٹر آپ کے نظامِ ہضم کو ایک چھوٹے سے کیمرے کی مدد سے دیکھتا ہے جو ایک پتلی ٹیوب (اینڈوسکوپ) کے سرے پر لگا ہوتا ہے۔ یہ ٹیوب آپ کے منہ (گیسٹروسکوپی) یا آپ کے مقعد (سگمائڈ سکوپی یا کولونوسکوپی) کے ذریعے ڈالی جاتی ہے۔

سوجن کا پتہ لگانے کے لیے، ڈاکٹر آپ کے نظامِ ہضم سے (بائیوپسی) بہت چھوٹے ٹکڑے بھی لے سکتا ہے۔

الٹراساؤنڈ، CT اور MRI سکین

سکین کی مدد سے آپ کا ڈاکٹر آپ کی سوجن کو دیکھ سکتا ہے اور یہ کہ وہ جسم کے کس حصے میں موجود ہے۔

کروہنز کی بیماری اور السری کولائٹس کا علاج

کروہنز یا کولائٹس کے ساتھ بہتر زندگی گزارنے کے لیے کئی مختلف اقسام کے علاج دستیاب ہیں۔ آپ اپنی IBD ٹیم کے ساتھ مل کر اپنے لیے موزوں علاج کا انتخاب کر سکتے ہیں۔

ادویات

نظامِ ہضم کی سوزش کو کم کرنے کے لیے آپ کے پاس ممکنہ طور پر 5-ASAs (مثلاً میسالازین، سلفازیلین) یا سٹیرائیڈز نامی دوائیں موجود ہوں گی۔ سٹیرائیڈز فوری طور پر کام کر سکتے ہیں، مگر آپ سٹیرائیڈز صرف محدود وقت کے لیے ہی لے سکتے ہیں۔

اگر آپ پھر بھی بہتر محسوس نہ کریں، تو آپ اپنے مدافعتی نظام پر قابو پانے کے لیے ادویات بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ اپنے مدافعتی نظام کو اپنے نظامِ ہضم پر حملہ آور ہونے سے روکنے کے لیے۔

آپ اپنی ادویات درج ذیل مختلف طریقوں سے لے سکتے ہیں:

- گولی (مثلاً 5-ASAs، ازیتھیوپرین، میتھوٹریگزیٹ)

- ٹیکہ (مثلاً اڈیلیمومیب، گولیمومیب)

- آپ کے بازو میں ڈرپ (مثلاً انفگزیمیب، ویڈولیزومیب)

- سپیزوٹری یا انیمیا، جو براہ راست آپ کے مقعد میں دیا جاتا ہے (مثلاً 5-ASAs، سٹیرائیڈز)

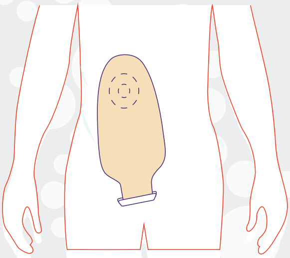
مائع غذا

بعض اوقات کروہنز کے اچانک بھڑک اٹھنے کا علاج مائع غذاء سے کیا جا سکتا ہے جسے انٹرل یا پیرینٹرل غذائیت کہتے ہیں۔

سرجری

ادویات کی مدد سے زیادہ تر کئی لوگوں کو افاقہ ہو جاتا ہے۔ اگر ادویات آپ کے لیے موزوں نہ ہوں یا اگر آپ کی حالت زیادہ خراب ہو جائے، تو سرجری مددگار ثابت ہو سکتی ہے۔

سرجری کی مدد سے آنتوں کا وہ حصہ نکال دیا جاتا ہے جو مسئلے کی جڑ ہو۔ اگر آنتوں کا ایک بڑا حصہ نکالا جائے، تو آپ کو سٹوما بیگ کی ضرورت پیش آ سکتی ہے۔ اس میں آپ کی آنت پیٹ سے باہر کر دی جاتی ہے اور آپ کا پاخانہ سیدھا سٹوما بیگ میں چلا جاتا ہے۔



آنتوں کی سرجری کروانا پریشان کن ہو سکتا ہے، لیکن بہت سے لوگوں کو لگتا ہے کہ کروہنز یا کولائٹس کے مسائل سے سٹوما زیادہ آسان ہے۔

”آنت کی نسبت سٹوما کی مدد سے میری زندگی پہلے سے بہت زیادہ آسان بن گئی ہے۔ کاش کہ میں نے یہ سرجری پہلے ہی کروا لی ہوتی، کیونکہ اس کی وجہ سے میرے مسائل میں واقعی کمی آئی ہے۔“

کترینہ، عمر 36 سال

السری کولائٹس کی مریضہ

مائیکروسکوپک کولائٹس کا علاج کرانا

مائیکروسکوپک کولائٹس اکثر کچھ ادویات مثلاً لینزوپیرازول یا کچھ دافع درد ادویات کی وجہ سے ہو جاتا ہے۔ لہٰذا اگر آپ یہ ادویات لینا بند کر دیتے ہیں، تو آپ بہتر محسوس کر سکتے ہیں۔

اپنی غذا اور طرز زندگی میں تبدیلیاں لانا بھی مفید ہو سکتا ہے۔ عام محرکین میں شامل ہیں: سگریٹ نوشی، کیفین اور شراب نوشی۔

مائیکروسکوپک کولائٹس کے مریضوں کو کولیئک بیماری ہو جانے کا زیادہ امکان ہوتا ہے۔ آپ اپنے ڈاکٹر کو یہ چیک کرنے کا کہہ سکتے ہیں۔ اگر آپ کے ساتھ یہ مسئلہ ہو، تو گلوٹین سے پاک غذائیں آپ کے لیے مفید ہو سکتی ہیں۔

ادویات

ہو سکتا ہے کہ آپ کا ڈاکٹر آپ کے پیچش کو روکنے کے لیے گولیاں یا ایک سٹیرائیڈ جسے بوڈیسونائیڈ کہتے ہیں، آپ کو دیں۔

"خود کو آگاہ رکھیں اور آپ کے بس میں جو کچھ ہو، اسے جانیں۔ اگر آپ اسے قبول کر لیں، تو یہ آسان ہو جاتا ہے - اور آپ اس سے مثبت انداز میں نمٹ سکتے ہیں۔"

ہیلن، عمر 78 سال

مائیکروسکوپک کولائٹس کی مریضہ

غذا

کوئی ایسی اکیلی غذا نہیں ہے جو کروہنز یا کولائٹس کے لیے مفید ہو۔ غذا کی ڈائری رکھنے سے آپ یہ جان سکتے ہیں کہ کیا چیز آپ کے لیے بہتر ہے۔ مصالحے دار اور زیادہ فائبر والی غذائیں (جیسے سبزیاں، گری دار میوے اور اناج) بہت سے لوگوں کے لیے اس وقت تکلیف دہ ہو سکتی ہیں جب ان کی بیماری تیز ہو - مگر ہر شخص مختلف ہوتا ہے۔

درست غذا کا انحصار اس بات پر بھی ہے کہ آپ کو کروہنز یا کولائٹس کیسے متاثر کر رہا ہے۔ مثال کے طور پر اگر آپ کے نظامِ ہضم میں سختی (تنگی) ہے، تو آپ کو ایسی خوراک حاصل کرنے کی ضرورت ہوگی جو ہضم کرنے میں آسان ہو۔

ایک صحت مندانہ غذا کھانا اہم ہے۔ کوئی بھی بڑی تبدیلیاں کرنے سے پہلے اپنے ڈاکٹر یا کسی مستند ماہر غذائیت سے بات کریں۔

طبی الفاظ جو آپ کو سنائی دے سکتے ہیں

زندگی بھر، جاری بیماری یا مرض	دائمی حالت
ٹائلٹ بکثرت جانا، نرم یا پانی والا پاخانہ	پیچش
انتہائی تھکاوٹ	تھکاوٹ
کروہنز اور کولائٹس	سوزشی آنت کی بیماری
جب آپ بیمار محسوس کریں	بیماری دوبارہ پلٹ آنا، بھڑک اٹھنا، فعال بیماری
جب آپ بہتر محسوس کریں	عارضی افاقہ، غیر فعال بیماری
دردناک زخم ہونا	السر کے ساتھ

Easier English

CROHN'S & COLITIS UK

ہم کیسے مدد کر سکتے ہیں

کروہنز اور کولائٹس کے لیے ہم برطانیہ کا ایک سرکردہ خیراتی ادارہ ہیں۔ ہم آج زندگیوں کو بہتر اور کل دنیا کو کروہنز اور کولائٹس سے پاک دیکھنا چاہتے ہیں۔

ہم تشخیص اور علاج کو بہتر بنانے اور علاج کے لیے تحقیق کو فنڈ دینے کے لیے کام کرتے ہیں؛ تا کہ آگاہی پیدا کی جائے اور لوگوں کو آزاد اور ایک بھرپور زندگی گزارنے کے لیے امید، سکون اور اعتماد دیا جائے۔

ہم کروہنز اور کولائٹس سے متاثرہ ہر شخص کی خدمت کے لیے حاضر ہیں۔

ہیلپ لائن

ہماری رازدارانہ ہیلپ لائن کروہنز اور کولائٹس سے متاثر شدہ ہر فرد کے لیے معلومات اور مدد فراہم کرتی ہے۔

ہم درج ذیل کر سکتے ہیں:

- آپ کو کروہنز اور کولائٹس کے بارے میں مزید جاننے میں مدد دے سکتے ہیں
- آپ کو معذوری کے فوائد تک رسائی میں مدد دینا
- آپ کو ایسے لوگوں سے معاونت حاصل کرنے میں مدد دینا، جو کروہنز یا کولائٹس کا شکار ہیں

ہمیں **0300 222 5700** پر کال کریں یا

ای میل کریں: **helpline@crohnsandcolitis.org.uk**

لائیو چیٹ: **crohnsandcolitis.org.uk/livechat**

ایڈیشن 7c. گزشتہ نظرثانی اکتوبر 2019۔ ترمیم شدہ نومبر 2021۔ اگلی نظرثانی: 2022

Crohn's & Colitis UK۔ انگلینڈ اور ویلز میں رجسٹرڈ چیریٹی نمبر 1117148، سکاٹ لینڈ نمبر SC038632۔

عمومی استفسارات 01727 830 038۔