

## آئی بی ڈی کے ساتھ زندگی گزارنا

### ابتدائی رد عمل۔۔۔

کچھ عرصہ علیل محسوس کرنے کے بعد، تشخیص کے لئے اکثر لوگوں کا رد عمل صدمہ اور راحت کا مرکب ہوتا ہے۔ اس انکشاف پر آپ کو صدمہ محسوس ہوسکتا ہے کہ آپ ایک جاری رہنے والی بیماری میں مبتلا ہیں۔ ایک چیز جو آپ کے ساتھ لگی ہوئی ہے۔ اور لمبے وقت تک روزانہ دوا لینے کے امکان پر آپ کو پریشانی محسوس ہوتی ہے۔ لیکن اس دریافت پر آپ کو راحت بھی محسوس ہوسکتی ہے کہ عموماً دوا سے آپ کی بیماری قابو میں آسکتی ہے اور یہ کہ آپ کی علامات کا قابل شناخت نام ہے۔ اور یہ کہ یہ کینسر نہیں ہے۔

بعض لوگوں کو اپنے ڈاکٹر کی باتوں پر یقین کرنا دشوار ہوتا ہے۔ بہر حال، ممکن ہے کہ آپ نے السری ورم قولون یا مرض کروین کے بارے میں پہلے نہ سنا ہو۔ یہ بالکل قدرتی بات ہے کہ آپ پریشانی محسوس کریں گے، خاص کر اس وقت جب کہ ڈاکٹر کو بیماری کی حقیقی وجہ معلوم نہیں ہوتی ہے اور مستقبل میں آپ کو جو کچھ پیش آئے گا، وہ اس کی مفصل تصویر نہیں دے سکیں گے (کیونکہ ایک انسان سے دوسرے انسان میں بیماری کا طرز بدلتا رہتا ہے)۔

صدمہ، پریشانی اور راحت۔۔۔ یہ ہر اس شخص کے لئے عام رد عمل ہیں جنہیں یہ بتایا جاتا ہے کہ انہیں پاخانے کی ورمی بیماریاں (IBD) ہیں۔

### ۔۔۔ اور بعد کے احساسات

IBD ایک رواں اور متلون بیماری ہے، جسے اکثر 'کرونک' کے طور پر بیان کیا جاتا ہے۔ 'کرونک' یونانی لفظ سے ماخوذ ہے جو وقت کے ساتھ تعلق رکھتا ہے، اور اس کا مطلب ہے 'جاری'۔ ہم ان دنوں، اکثر اس کا استعمال 'انتہائی تکلیف دہ' یا 'شدید' کے معنی میں کرتے ہیں۔ لیکن اگر آپ کا ڈاکٹر آپ سے IBD کو 'کرونک' کے طور پر بیان کرتا ہے تو، آپ زیادہ فکر نہ کریں۔ یہ شائد زیادہ دانشمندی کی بات ہوگی کہ آپ اسے ایک 'رواں' بیماری کے طور پر سوچیں۔

اور یہ بیماری کی رواں فطرت ہے کہ پہلی تشخیص پر اسے سمجھنا ناممکن ہوتا ہے۔ کیفیت کے ساتھ کچھ سال گزارنے کے بعد ہی حقیقی طرز ظاہر ہونا شروع ہوگا۔ ممکن ہے کہ آپ کو ایسا دریافت ہو کہ، اس کے ساتھ سمجھوتہ کر لینے پر، سلجھانے کے لئے اچانک نئے حالات سامنے آجاتے ہیں۔ جن کے لئے آپ نے سمجھوتہ نہیں کیا تھا۔ یہ پہلے سے بدتر حملہ ہوسکتا ہے؛ یا اچانک یہ دریافت ہوتا ہے کہ جس دوا نے ماضی میں کام کیا تھا وہ اب کام نہیں کرتی ہے؛ یا، زیادہ خوشی کی بات یہ ہے کہ، یہ دریافت ہوتا ہے کہ جس دوا نے ماضی میں کام نہیں کیا تھا، وہ اب کام کرتی ہے۔

آپ نے اپنی بیماری کے آغاز میں ہی بحران پر قابو پایا ہے اور آپ نے خود سے کہا ہے کہ آپ اس سے نمٹ چکے ہیں۔ اگر یہ دوبارہ پیش آتا ہے تو یہ خوفناک ہوسکتا ہے اور آپ پریشان ہوسکتے ہیں۔ یا آپ کو محسوس ہوسکتا ہے کہ آپ نے اپنی بیماری سے ایک خاص سطح پر نمٹنا سیکھا ہے اور پھر کچھ غلط ہوجاتا ہے، جس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کو بدلنے اور کچھ عرصے تک زیادہ تخفیف شدہ سطح پر جینے کے بارے میں سیکھنا ہے۔ آپ کی مانوس دوا تبدیل کی جاسکتی ہے۔ IBD جیسی متلون بیماری کے ساتھ جینے کا مطلب یہ ہوسکتا ہے آپ بے یقینی کی حالت میں ہوسکتے ہیں۔

یہ مفید ہوسکتا ہے کہ آپ IBD کو ایسا مشکل رشتے دار سمجھ لیں جو آپ کے ساتھ رہنے آگیا ہے۔ آپ کو اس بارے میں کوئی تصور نہیں ہے کہ وہ کس طرح کا پرتاؤ کرنے والے ہیں۔ وہ کچھ عرصے کے لئے پرسکون رہ سکتے ہیں اور زحمت کا باعث نہیں بنتے، اور پھر اچانک وہ انتشار انگیز ہوجاتے ہیں اور لامتناہی مشکل کا سبب بنتے ہیں۔ لیکن، افسوس کی بات یہ ہے کہ، اس طرح کے رشتے کے برخلاف، آپ IBD کو چھوڑنے پر مجبور نہیں کرسکتے ہیں۔

## آپ خود کو کس طرح دیکھتے ہیں

آپ خود سے ایک سوال پوچھنے کے آرزومند ہوسکتے ہیں۔ کیا آپ بنیادی طور پر ایک صحت مند انسان ہیں جو کبھی کبھار بیمار پڑتا ہے، یا ایک بیمار انسان ہیں جو کبھی کبھار صحت مند ہوجاتا ہے؟ آپ کا نظریہ آپ کی علامات کے اتار چڑھاؤ کے مطابق بدل سکتا ہے۔

یہ اس قسم کی بیماری کا ایک سب سے زیادہ پریشان کن پہلو ہے اور یہ دوسروں کو بھی پریشان کرسکتا ہے۔

## دوسرے لوگ آپ کو کس طرح دیکھتے ہیں

مریضوں کے لئے یہ احساس عام بات ہے کہ ان کے آس پاس کے لوگ ان کو نہیں سمجھتے ہیں۔

وہ بہت جلد آپ کے صحت مند ہونے کی خواہش کرسکتے ہیں، جو آپ پر خود کو صحت مند ظاہر کرنے کی ایک بڑی ذمہ داری عائد کردیتا ہے جب کہ آپ حقیقتاً ایسا محسوس نہیں کرتے ہیں۔ وہ آپ کے ارد گرد بدرجہ غایت خواہ مخواہ پریشان ہوسکتے ہیں۔ یہاں تک ان مواقع پر بھی جب کہ آپ بہتر محسوس کرتے ہیں۔ وہ آپ کی بیماری کے بارے میں انتہائی فکر مند ہوسکتے ہیں، یا وہ معمولی چیز کی طرح آپ کی علامات کو پرے کرسکتے ہیں۔

آپ پائیں گے کہ بعض لوگ بیماری کے لئے آپ کی شخصیت کو قصور وار ٹھہراتے ہیں۔ وہ کہہ سکتے ہیں کہ "اوہ، صاف طور پر آپ اس میں اس لئے مبتلا ہوئے کیوں کہ آپ بہت زیادہ فکر کرتے ہیں"۔ یہ چڑچڑے پن کا باعث ہوسکتا ہے، لیکن ان بیماریوں کے سبب کے لئے واضح سائنسی وضاحت کی غیر موجودگی اسے بعض لوگوں کے لئے یہ ماننے کے لئے کھلا چھوڑ سکتی ہے کہ شخصیت اس کی ایک وجہ ہے۔ اس حالت سے بچا نہیں جاسکتا کیوں کہ عام طور پر یہ قبول کیا جاتا ہے کہ پریشانی، خوف اور دباؤ لوگوں کی عام صحت، خاص کر ان کی آنتوں پر برے اثرات ڈالتے ہیں۔ لیکن یہ ظاہر کرنے کے لئے واقعی کوئی ثبوت نہیں ہے کہ آئی ڈی بی دباؤ سے پیدا ہوتا ہے۔ حالانکہ دباؤ بعض معاملات میں بیماری کے پھوٹ پڑنے کے لئے سبب بننے کا عامل ہوسکتا ہے۔

یہ کہنا کہ کیا محسوس کرنا ہے، اکثر کارگر نہیں ہوتا۔ لوگ بسا اوقات اس جیسی باتیں کہیں گے: 'ہمت نہ ہاریں' یا 'فکر نہ کریں'۔ وہ آپ کو مختلف پریزی غذا آزمانے کا مشورہ دے سکتے ہیں؛ وہ آپ سے پوچھ سکتے ہیں کہ آیا آپ نے متبادل یا تکمیلی علاج آزمایا ہے یا نہیں۔ یہ مشورے آپ کو برہم کر سکتے ہیں اگرچہ ممکن ہے کہ انہیں بہترین نیت سے ہی کیوں نہ پیش کیا گیا ہو۔

بسا اوقات لوگ دعویٰ کر سکتے ہیں، انہیں بھی ورم قولون ہے، جب کہ جو کچھ وہ بیان کر رہے ہیں وہ کبھی کبھار کی 'پیٹ کی شکایتیں' ہیں جن میں وہ چند دنوں تک مبتلا رہے اور پھر وہ ختم ہو گئیں۔ سب سے بہتر یہ ہے کہ دماغ ٹھنڈا رکھیں اور جہاں تک ممکن ہو سادگی سے حقائق کی وضاحت کر دیں تاکہ انہیں فرق سمجھنے میں مدد مل سکے۔

دوسرے لوگوں کو 'فوری' کا مطلب سمجھانا بہت دشوار ہو سکتا ہے۔ بہت سارے نیک نیت دوست ہوتے ہیں جو کہتے ہیں: 'لیکن یقیناً تم چند منٹ کے لئے انتظار کر سکتے ہو؟'۔ جب کہ انہیں اس کا کوئی تصور نہیں ہوتا ہے کہ آپ قطعاً نہیں کر سکتے۔

یہ سچ ہے۔ بہت سارے لوگ IBD کو نہیں سمجھتے ہیں، لیکن کیا آپ واقعی انہیں قصور وار ٹھہرا سکتے ہیں؟ بہر حال، آپ کے لئے اسے سمجھنا کافی دشوار ہو سکتا ہے۔ جب کہ آپ واقعی اس میں مبتلا ہیں۔ تصور کریں کہ اس شخص کے لئے یہ سمجھنا کہ IBD کے ساتھ زندگی گزارنے کا تجربہ کیا ہے کتنا دشوار ہے جس نے اس کا تجربہ نہیں کیا ہے۔

## کنبہ اور دوستوں کو سمجھنے میں مدد کرنا

یاد رکھیں کہ آپ کی بیماری کے لئے لوگوں کا رد عمل ان کی ذاتی شخصیات اور تجربات سے بھی متاثر ہو سکتا ہے۔ اور یہ کہ بعض منفی رد عمل ہمدردی کی قلت کے بجائے خوف کی وجہ سے پیدا ہو سکتے ہیں۔

IBD ایک پریشان کن مرض ہے؛ مجموعی طور پر ہمارا میلان یہ ہے کہ ہم سرین، جسمانی غلاظت، طہارت خانے اور پاخانے کے بارے میں بات چیت نہ کریں، یہاں تک کہ ان لوگوں کے ساتھ بھی جن سے ہمارا قریبی تعلق ہے۔ محض شرم کی وجہ سے آپ دوسرے انسان سے اتنی وضاحت کرنے سے خود کو روک لیتے ہیں جتنا کہ آپ چاہتے ہیں۔ اگر آپ اس کی وضاحت کرنے کے بارے میں پریشانی محسوس کرتے ہیں تو، آپ اپنے شریک زندگی، شریک یا رشتے داروں کو بلا کر اس کے بارے میں پڑھنے کے لئے کہہ سکتے ہیں۔ NACC السری ورم قولون اور مرض کروہن دونوں کی وضاحت کے لئے بہت اچھے کتابچے شائع کرتا ہے۔ اس سے آپ کے دوستوں اور رشتے داروں کو یہ بیماری بہتر طور پر سمجھنے کا موقع ملے گا۔

اپنے قریبی انسان کو اپنی بیماری سمجھنے میں مدد کرنے کا دوسرا طریقہ یہ ہے کہ آپ اپنے ڈاکٹر سے پوچھیں کہ کیا وہ ان سے اس کی وضاحت کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کو معلومات کو عظیم تر سند یا خود اعتمادی کی بحالی دینے کی ضرورت ہے تو یہ خاص طور پر فائدہ مند ہو سکتا ہے۔ لیکن آپ اپنی حالت کے بارے میں بے تکلف اور صاف گو بن کر اور یہ بتا کر کہ وہ کس طرح سب سے زیادہ فائدہ مند ہو سکتے ہیں، ممکن ہے کہ آپ بہترین انداز میں لوگوں کی سمجھنے میں مدد کریں۔

## دوسرے لوگوں کو سمجھانا

ممکن ہے کہ آپ بعض لوگوں کے ساتھ تفصیل میں جانا پسند نہ کریں۔ اس جیسا فقرہ کارآمد ہوسکتا ہے: "میں آنت کی کیفیت میں مبتلا ہوں جس کا مطلب یہ ہے مجھے اچانک بیت الخلاء جانا پڑتا ہے۔" بہت سارے لوگ اسے قبول کریں گے اور آپ سے مزید سوال نہیں کریں گے۔ اگر آپ فون پر ہیں تو، یہ زیادہ آسان ہے: آپ یہ کہہ کر فون رکھ سکتے ہیں کہ گھنٹی بج رہی ہے یا آؤا بل رہے ہیں۔

## کام پر کیا کہنا ہے

بعض لوگ اس سلسلے میں فکرمند ہوتے ہیں کہ ان کی بیماری کے بارے میں ان کے مالکان کو بتانے میں خطرہ ہوسکتا ہے۔ ایسا کرنا عوما بہتر ہوسکتا ہے۔ اگر آپ کو تشویش ہے تو، NACC کے پاس ملازمت سے متعلق ایک معلومات نامہ اور نیز مالکان کے لئے ایک گائڈ ہے تاکہ آپ کی بیماری کے بارے میں اور آپ کی معاونت کے لئے وہ کیا کرسکتے ہیں، سے متعلق سمجھنے میں ان کی مدد کی جائے۔ بہت سارے مالکان سمجھتے ہیں اور، جب انہیں آپ کی بیماری کے بارے میں پتہ چل جاتا ہے تو، اس سے آپ کے دماغ سے بہت بڑا بوجھ ہٹ سکتا ہے۔ شاید آپ کے میز کو بیت الخلاء سے قریب کیا جاسکتا ہے اگر اس سے آپ پر دباؤ پڑنے والا ہے؛ اور، اگر ہر شخص حالت سے واقف ہو تو، آپ کو نظروں سے اوجھل ہو کر احتیاط سے گولیاں لینے یا اپنے پیٹ کی پریشانیوں کے بارے میں مستقل معذرت کرنے کی ضرورت نہیں پڑے گی۔ یہ وضاحت کہ یہ متعدی نہیں ہے، ہمیشہ کارآمد ہوتا ہے۔ آپ کے رفقاء کے کار اس نقطے کے بارے میں کبھی بھی پوچھنا پسند نہیں کریں گے، لیکن یہ ناگفتہ خطرہ ہوسکتا ہے اور تمام نظریے سے یہ بہتر ہے کہ ان کے اعتماد کو بحال کیا جائے۔

زیادہ عملی سطح پر، پکا کریں کہ آپ کو بیماری کی چھٹی کی تنخواہ سے متعلق اپنے فرم کی پالیسی کے بارے میں مکمل پتہ ہے؛ اگر آپ ذاتی ملازمت یافتہ ہیں تو اپنے قومی بیمہ کا چندہ دینا نہ بھولیں اور بیمہ لیتے وقت غلط معلومات نہ دیں۔ اگر آپ کو اس بارے میں کوئی اندیشہ ہے کہ آپ اپنے مالک کے ساتھ کہاں کھڑے ہیں تو، سٹیزنز اڈوائس بیورو یا آپ کا تجارتی یونین آپ کے سوالات کا جواب دے سکیں گے۔

## اپنے ڈاکٹر یا نرس سے بات کرنا

IBD میں مبتلا ہونے کا مطلب یہ ہے کہ دیگر لوگوں کے مقابلے میں آپ کے اپنے جی پی یا مشیر کو زیادہ کثرت سے دکھانے کا امکان ہے، اور اس لئے ان کے ساتھ آپ کا تعلق کچھ مختلف ہوسکتا ہے۔ آپ اپنے ڈاکٹر کو ایسی باتیں کہتے بھی پاسکتے ہیں جنہیں آپ نے پہلے نہیں سنا ہے، جیسے: "ہم اس کی کوشش کریں گے، لیکن میں نہیں جانتا کہ یہ کام کرے گا۔" کچھ مریض اس ایمانداری کو تازگی بخش پاتے ہیں؛ اس کی وجہ سے دیگر کے ہوش اڑ جاتے ہیں؛ اور دیگر غصہ محسوس کرتے ہیں۔ وہ سوچتے ہیں: ڈاکٹر کو کیوں پتہ نہیں ہے؟

آپ کا ڈاکٹر آپ کے لئے ادویات تجویز کرے گا، لیکن وہ ایک نقطے تک آپ کی انہیں آزمانے کے لئے حوصلہ افزائی کرسکتے ہیں۔ تا کہ دیکھ سکیں کہ آپ کے لئے کیا مناسب ہے۔ لہذا جب بات دو لینے کی آتی ہے تو، آپ سے پہلے سے کہیں زیادہ ذمے داری لینے کا مطالبہ کیا جاسکتا ہے۔ اسی وجہ سے ڈاکٹر سے پوچھ لینا چاہئے کہ حقیقتاً آپ کس حد تک جا سکتے ہیں، کس کے ساتھ آپ کیا لے سکتے ہیں وغیرہ وغیرہ۔ کسی بھی ملاقات سے پہلے ادویات سے متعلق NACC کے کتابچے کا بھی مطالعہ کرنا چاہئے، کیوں کہ تبھی آپ ان مختلف ادویات کو سمجھیں گے جو آپ کی بیماری کے لئے دستیاب ہیں۔

ڈاکٹر کو دکھانے سے پہلے، وہ اہم سوالات سوچ لیں جنہیں آپ پوچھنا چاہتے ہیں اور ان کا ایک نوٹ تیار کر لیں۔ جب آپ دراصل مطب میں ہوتے ہیں تو آپ جو کچھ بھول جاتے ہیں وہ حیران کن ہوتا ہے۔

## مناسب الفاظ کی دریافت

بعض مریض اپنی علامات کے بارے میں باتیں کرنے میں پریشانی محسوس کرتے ہیں، لیکن یاد رکھیں کہ ڈاکٹر تمام جسمانی نظام پر بات کرنے کے عادی ہوتے ہیں۔

یہاں کچھ ایسے الفاظ دیئے جاتے ہیں جو ڈاکٹر سے باتیں کرتے وقت آپ کے لئے کارآمد ہوسکتے ہیں: 'اسہال'، 'پاخانہ' یا 'پیٹ چلنا' بالکل واضح اور صاف ہیں۔ لیکن ڈاکٹر کتاب میں موجود ہر لفظ کے عادی ہوتے ہیں لہذا وہ الفاظ استعمال کریں جس پر آپ اطمینان محسوس کرتے ہیں۔ اگر وہ آپ سے پاخانے کے بارے میں بتانے کو کہتا ہے تو، آپ انہیں 'ٹوٹھ پیسٹ کی طرح' 'گائے کے فضلاتی مادے کی طرح'، 'بھیڑ کے فضلے کی طرح' کے طور پر بیان کرنا پسند کرسکتے ہیں۔ دیگر الفاظ اور فقرے جنہیں آپ کارآمد پاسکتے ہیں، یہ ہیں: 'فوری'، 'حادثے میں مبتلا ہونا'، 'وقت پر پاخانہ نہ جانے کا خوف'، 'شدید اسہال'، 'گیس'، 'اپہارا' یا 'ریاح'۔ یہ صرف مشورے ہیں۔ اگر آپ پیشگی اپنی وضاحت کے بارے میں سوچ لیتے ہیں تو اس سے آپ مطب میں ممکنہ پریشانی سے بچ سکتے ہیں۔

## متبادل دوا

جب کسی بیماری کے لئے کوئی واضح سبب یا علاج موجود نہ ہو تو دیگر راستوں کے بارے میں سوچنا فطری بات ہے۔ تمام اقسام کی راہیں مہیا ہیں۔ ہومیو پیتھی، آکو پنکچر، اروما تھیراپی، ہائپنوٹزم، نباتی علاج، مخصوص پریبیوزی غذا، تفریحی تکنیک -- یہاں صرف چند کے نام لئے گئے ہیں۔ کچھ کو آرتھوڈوکس علاج کے لئے متبادلات کے طور پر پیش کیا جاتا ہے؛ دیگر کہتے ہیں کہ وہ 'تکمیلی' ہیں، جس کا مطلب یہ ہے کہ وہ آپ کے سابقہ استعمال کردہ علاج کے ساتھ ساتھ آپ کی مدد کرسکتے ہیں۔

حالانکہ اس بات کا کوئی قطعی ثبوت نہیں ہے کہ ان میں سے کوئی بھی طریقہ دراصل کام کرے گا، لیکن بہت سارے لوگوں نے محسوس کیا ہے کہ وہ مفید رہے ہیں۔ مثلاً، ممکن ہے کہ تفریحی ورزشیں بسا اوقات صرف علامت کو ہلکا کریں، لیکن وہ کسی کی IBD کے ساتھ جینے کے روزمرہ کے دباؤ سے نمٹنے میں مدد کرسکتی ہیں۔ اگر آپ ان میں سے کسی راہ کو آزمانے کا فیصلہ کرتے ہیں تو، ہم پرزور طور پر یہ مشورہ دیتے ہیں کہ آپ پہلے اپنے ڈاکٹر سے اس کے بارے میں باتیں کرلیں۔

تاہم، جب تک کہ آپ:

- وہ دوا نہیں چھوڑتے جو آپ کے زیر استعمال ہے،
  - کوئی نئی دوا نہیں لیتے،
  - مخصوص پریبیوزی غذا پر نہیں جاتے، یا
  - مناسب طبی مشاورت کے بغیر غسل قولون جیسی چیزیں نہیں اپناتے ہیں تو،
- اکثر علاج نقصانده نہیں ہیں اور وہ آپ کی صحت کے احساس کو ٹھیک کرسکتے ہیں۔

## پریپیزی غذا اور IBD

حالانکہ اس بات کا کوئی ثبوت نہیں ہے کہ غذا IBD کا سبب ہے، لیکن بعض لوگوں نے دریافت کیا ہے کہ بعض خاص غذا کو کاٹ کر الگ کرنا حملے کے امکانات کو گھٹا سکتا ہے، اور یہ کہ بعض مخصوص غذا ان کی علامات کو بدتر کر دیتی ہیں۔ جب تک کہ آپ اپنے ڈاکٹر سے صلاح کئے بغیر اپنی پریپیزی غذا کو سختی کے ساتھ نہیں بدلتے ہیں تو، یہ خود آپ کی طرف سے تجربہ ہوسکتا ہے۔ مزید معلومات کے لئے NACC کا کتابچہ 'غذا اور IBD' دیکھیں۔

## اپنا خیال رکھنا

زندگی کی بڑی تبدیلیاں پریشانی اور دباؤ کا سبب بنتی ہیں، اور IBD جیسی جڑ کاٹنے والی اور ناقابل پیشین گوئی بیماری کے ساتھ، پریشانی اور دباؤ کے احساسات قابل فہم ہیں۔ جسمانی علامات، جیسے درد، اسہال اور تکان سے نمٹنے سے یکسر قطع نظر، آپ کو اپنے جذباتی رد عمل سے بھی نمٹنا پڑتا ہے۔

کیا آپ پریشانی یا فکر محسوس کرتے ہیں: یقیناً آپ کرتے ہیں! کیا آپ تکان یا افسردگی محسوس کرتے ہیں؟ کون نہیں کرتا؟ لغو اور کمزوری کی علامات کہہ کر اپنے احساسات کو مسترد نہ کریں۔ قصور وار محسوس کرنے کی کوشش نہ کریں یا یہ کہہ کر آپ کو آرام یا کام سے چھٹی لینے کی ضرورت ہے تو اسے غیر اہم سمجھنے کی کوشش نہ کریں۔ یاد رکھیں کہ آپ ایک رواں بیماری میں مبتلا ہیں اور ایسے اوقات بھی آئیں گے جب کہ آپ تکان محسوس کرنے والے ہیں۔ اگر ایسا ہے تو، یہ واقعی اہم اور معقول ہے کہ آپ اپنا خیال رکھیں اور آرام کریں۔

صرف اس وجہ سے کہ شاید آپ اپنی پسند کے تمام کام نہیں کرسکتے ہیں، یہ مطلب نہیں نکلتا ہے کہ آپ کو فائدہ نہیں ہو رہا ہے۔ ممکن ہے کہ اس کا مطلب یہ ہو کہ آپ غیر معمولی طور پر مشکل حالت سے انتہائی بہتر طور پر نمٹ رہے ہیں۔ NACC کا معلومات نامہ 'IBD کے ساتھ صحت مندرہنا' آپ کے لئے مددگار ہوسکتا ہے۔

## مشترکہ معاونت

اگر آپ NACC میں شامل ہوتے ہیں تو آپ کے پاس اپنی مرضی سے گروپ میٹنگوں میں جانے کا موقعہ ہے۔ بہت سارے لوگ اس سلسلے میں فکرمند رہتے ہیں کہ NACC گروپ میں جانے کا مطلب ہوگا بہت سارے لوگوں کے ساتھ بیٹھ کر پریشان کن علامت پر بات چیت کرنا۔ لیکن درحقیقت لوگ عموماً صرف عمومی چیزوں پر بات چیت کرتے ہیں۔ اکثر صرف دوسرے لوگ کے ساتھ رہ کر یہ احساس کرنا کہ انہیں بھی یہی بیماری ہے اور یہ کہ آپ تنہا نہیں ہیں، سے آپ کا اعتماد بحال ہوتا ہے۔ اکثر یہ بھی ضروری نہیں ہوتا کہ آپ اس کے بارے میں باتیں کرتے پھریں تاکہ گروپ کی طرف سے آپ کو تسلی حاصل ہو۔ رشتے داروں کے لئے ایسے دیگر لوگوں سے ملنا کارآمد ہوسکتا ہے جنہیں IBD ہے۔

## NACC -ان- کونٹیکٹ

لوگ اکثر کسی ایسے غیر جانبدار شخص سے بات کرنے کی ضرورت محسوس کرتے ہیں جو نرس، ڈاکٹر، رشتے دار یا دوست نہیں ہے، لیکن وہ IBD کی سمجھ رکھتا ہے۔ تربیت یافتہ NACC کونٹیکٹ IBD سے متاثرہ کسی بھی شخص کو خفیہ تعاون کنندہ سماعت کی خدمت پیش کرتے ہیں۔ NACC -ان- کونٹیکٹ سپورٹ لائن 0845 130 3344 دوشنبہ تا جمعہ 1.00 بجے دوپہر سے سہ پہر 3.30 بجے تک اور شام 6.30 بجے سے رات 9.00 بجے تک کھلی ہوئی ہے۔

### صلاح مشورہ

مشیر سے بات کرنے سے بھی آپ اور آپ کے کنبے کو سمجھنے اور IBD سے اٹھنے والی تبدیلیوں کے لئے ہم آہنگ ہونے میں مدد مل سکتی ہے۔ آپ اپنی جی پی پریکٹس کے ذریعہ مشیر کو مہیا پاسکتے ہیں، یا آپ اپنے خدمت گارہسپتال میں IBD ٹیم یا سماجی کارکن سے بات کرسکتے ہیں۔

### عملی مشورے

بہت سارے لوگ گھر سے باہر 'بلائے ناگہانی' میں مبتلا ہونے کے بارے میں فکر مند ہوتے ہیں۔ لہذا یہ معقول بات ہے کہ اپنے ساتھ ہنگامی کٹ لے کر چلیں - پینٹ کا اضافی جوڑا (اور اگر آپ عورت ہیں تو چست) اور گیلے پن کا صافی، جسے آپ دوا فروش کی دکان سے خرید سکتے ہیں۔ آپ کی پینٹوں میں پینٹی لائٹ سے آپ کو اضافی حفاظت بھی مل سکتی ہے۔

ہنگامی پاخانوں کے لئے جانے کی بہتر جگہیں عوامی جگہیں اور دوا فروش کی دکان ہیں۔ اگر آپ NACC کے رکن ہیں تو، آپ کو 'انتظار نہیں کرسکتا' کارڈ ملتا ہے جس سے آپ کو دکانوں یا دفاتر میں بیت الخلاء کی سہولیات استعمال کرنے کے لئے پوچھتے وقت مدد ملتی ہے۔

اگر آپ حوائج ضروریہ کے عادی ہیں تو آپ کے لئے بہتر یہ ہے کہ بیت الخلاء میں محتاط جگہ پر فلائین یا اسفنج رکھیں تاکہ آپ خود کو زیادہ اطمینان سے صاف ستھرا کرسکیں۔ یہ بھی بہتر ہے کہ گھر پر پاخانے میں ایئر فریشنر رکھیں، اور ایک اپنے ساتھ رکھ لیں تاکہ آپ کو یہ احساس نہ ہو کہ آپ اس اگلے شخص کے لئے تکلیف پیدا کرسکتے ہیں جو بیت الخلاء استعمال کرتا ہے۔

بہت سارے لوگوں کے لئے سب سے بدترین وقت صبح سویرے، چائے کی پہلی پیالی یا کھانے کا پہلا نوالہ لینے کے فوراً بعد کا ہے۔ اس سے کام پر پہنچنے میں دشواری ہوسکتی ہے۔ کچھ لوگوں کو لگتا ہے کہ اس کا حل یہ ہے کہ ذرا پہلے اٹھ کر ناشتہ کر لیا جائے؛ دوسروں کو سب سے بہتر یہ لگتا ہے کہ کھانے سے پہلے کام پر پہنچ جائیں۔

## چھٹی پر جانا

اگر آپ چھٹی پر جاتے ہیں تو، اپنے ساتھ کافی دوا ضرور لے لیں اور تاخیر کی صورت میں کچھ فالتو بھی رکھ لیں۔ اپنی زیر استعمال دوا کا رقعہ بنالیں اور اپنے ساتھ ڈاکٹر کا خط رکھ لیں۔ ضرور یاد رکھیں کہ آپ کے سفر کا بیمہ موجودہ بیماری کے لئے ادائیگی کرے گا بشرطیکہ آپ کے پاس سفر کے لئے آپ کے ڈاکٹر کی منظوری ہو۔ بعض ایئر لائنس آپ کو پیشگی نشست محفوظ کرانے کی اجازت دیتی ہیں، بصورت دیگر فلائیٹ پر قریب ترین کو تلاش کریں۔ اور اگر آپ کو سیٹ بیلٹ کی بتی آن ہونے کے وقت نازک وقت کا شکار ہونا پڑتا ہے تو، بس بکسوا کھولیں اور پاخانہ جائیں۔ تا وقتیکہ، یقینی طور پر، کوئی حقیقی ہوائی ہنگامی صورت پیش آجائے۔ اپنے ذہن کو پرسکون کرنے کے لئے، پرواز سے پہلے ہوائی خدمت گاروں سے بات کر لیں۔

اگر آپ دوروں پر جانے کے بارے میں فکر مند ہیں تو، آپ کافی جلدی کھانا ضرور کھالیں تاکہ آپ کو پرواز سے پہلے طہارت خانہ جانے کے لئے وقت مل جائے۔ کھانا کھانے اور پھر چلنے پھرنے سے کھانا آپ کے نظام کے نچلے حصے میں چلا جاتا ہے، اور آپ کو طہارت خانہ استعمال کرنے کی ضرورت پڑجاتی ہے، لہذا اگر آپ پرواز کرنے سے پہلے یہ چکر مکمل کر سکیں تو، بہت بہتر ہوگا۔

بیرون جانے سے پہلے، اس ملک کی زبان میں، جہاں آپ جا رہے ہیں، "بیت الخلاء کہاں ہے؟" کے الفاظ سیکھ لیں۔ NACC کے پاس متعدد زبانوں میں 'انتظار نہیں کر سکتا' کارڈ ہیں۔ یاد رکھیں کہ خوراک میں فرق سے بالکل صحت مند لوگوں میں 'مسافر کا اسہال' پیدا ہوتا ہے، لہذا تفریح گاہوں میں لوگ طہارت خانے کے لئے پوچھنے والے سیاحوں کے اچھی طرح عادی ہیں۔

## ورزش اور کھیل کود

IBD میں مبتلا ہونے کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ تفریح اور کھیل کود کی سرگرمیاں چھوڑ دیں، لیکن یہ ممکن ہے کہ ایسے اوقات آئیں گے جب آپ کم صحت مند ہوتے ہیں اور بہت تکان، یا فوراً بیت الخلاء کی ضرورت پڑنے کے بارے میں فکر محسوس کر سکتے ہیں۔

اگر آپ اس سلسلے میں فکر مند ہیں کہ کیا آپ کے لئے کوئی خاص کھیل کود جاری رکھنا محفوظ ہے تو، اپنے ڈاکٹر کی رائے مانگیں، اور پھر اس وقت اپنے بہترین احساس کے لئے اپنی حس پر بھروسہ کریں۔

یہ بات اہم ہے کہ آپ، جب بھی ممکن ہو، لگاتار جسمانی ورزش کریں، کیوں کہ اس سے آپ کے پٹھے اور ہڈی کی کیفیت کو برقرار رکھنے میں مدد مل سکتی ہے۔ بہترین طریقہ یہ ہے کہ کچھ سرگرمی کو آزمائیں اور اسے اپنی روزمرہ کی طرز زندگی میں شامل کر لیں۔ اگر آپ کے لئے ممکن ہو تو کار سے جانے کے بجائے دکان چل کر جائیں، یا کام پر لفٹ کے بجائے زینے استعمال کریں۔ اگر آپ مضبوط ورزشی پروگرام پر چلنے کا فیصلہ کرتے ہیں تو، معقول پروگرام کی منصوبہ بندی کے لئے آپ کو اپنے ڈاکٹر اور ورزش کے ہدایت کار سے مشورہ لینا چاہئے۔

## جنس اور تعلقات

جنس پر IBD کا یقینا اثر پڑ سکتا ہے۔ آپ گندگی محسوس کرنے، یا بستر پر رفع حاجت ہونے کے بارے میں فکر مند ہوسکتے ہیں۔ آپ کسی طرح بھی اس مقام میں تکلیف محسوس کرسکتے ہیں۔ یا جنس کے لئے بالکل ٹھکے ماندے ہوسکتے ہیں۔ آپ کے شریک کو بھی اس جیسی فکریں لاحق ہوسکتی ہیں اور وہ پریشان ہوسکتے/سکتی ہیں کہ کہیں وہ آپ کو تکلیف تو نہیں دے رہے/رہی ہیں۔

اس کی صرف ایک مثال کہ آپ کی جنسی زندگی علاج سے کس طرح متاثر ہوسکتی ہے، یہ ہے کہ رات میں سب سے اخیر میں انیما استعمال کرنے کی تشخیص کی جاسکتی ہے۔ یہ بیساختہ جنسی زندگی کے لئے خلل انگیز ہوسکتا ہے۔ نیز، کیا آپ کے شریک زندگی کو پتہ ہے کہ انیما استعمال کرنے کا مطلب یہ ہے کہ جب آپ پہلی بار سونے جائیں تو آپ کو اپنے بائیں پہلو پر لیٹنا چاہئے؟ کیا یہ اس کی طرف پشت کرنے کا سبب بنتا ہے؟ کیا یہ اس کے اندر مسترد کئے جانے کا احساس پیدا کرسکتا ہے؟ حالت کی وضاحت کردیں۔ اگر آپ سوتے وقت ایک دوسرے کی طرف رخ کرنے کے عادی ہیں، اور انیما کے استعمال کی وجہ سے آپ ایسا نہیں کرسکتے تو، بہتر یہ ہے کہ پہلو بدل لیں۔

ایسے حالات کے بارے میں باتیں کرنا یقینا اہم ہے۔ بات چیت کرنے سے بہر حال جنسی زندگی میں مدد مل سکتی ہے، جب کہ خاموشی کو کئی طریقوں سے بیان کیا جاسکتا ہے، لہذا یہ ضروری ہے۔ یاد رکھیں کہ اگر آپ اپنے ڈاکٹر یا نرس کو ہمدرد پاتے ہیں تو آپ ان کے ساتھ کسی بھی فکر پر بات چیت کرسکتے ہیں۔ صلاح مشورہ سے بھی مدد مل سکتی ہے، یا آپ اس کتابچے کے لئے NACC سے رابطہ کرسکتے ہیں جو ان تشویشات کے بارے میں بتاتا ہے۔

IBD، خاص کر مرض کروہن، زبانی مانع حمل گولی کے بھروسے کو کم کرسکتا ہے۔ اگر آپ زیادہ بڑی خوراک والی گولی میں جانا چاہتے ہیں تو اپنے ڈاکٹر سے پوچھ لیں، یا ضبط تولید کے متبادل طریقوں پر بات چیت کریں۔

اگر آپ خاندان شروع کرنے کی کوشش کر رہے ہیں تو، اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں یا اولاد پیدا کرنے کی صلاحیت اور حمل کے بارے میں NACC کے کتابچے حاصل کریں۔ بعض ادویات سے اولاد پیدا کرنے کی صلاحیت کم ہوسکتی ہے لہذا کوشش شروع کرنے سے پہلے حقائق سے باخبر ہونا اہم ہے۔

یاد رکھیں کہ NACC السری ورم قولون اور مرض کروہن والے لوگوں کی مدد کرنے کے لئے وجود میں آئی ہے، لہذا اس میں شامل ہوجائیں۔ یہ اس بات کو دریافت کرنے کا بہترین طریقہ ہے کہ IBD کے ساتھ آپ کی دن بدن کی زندگی میں آپ کو کس معلومات اور معاونت سے مدد مل سکتی ہے۔

© 2008 NACC

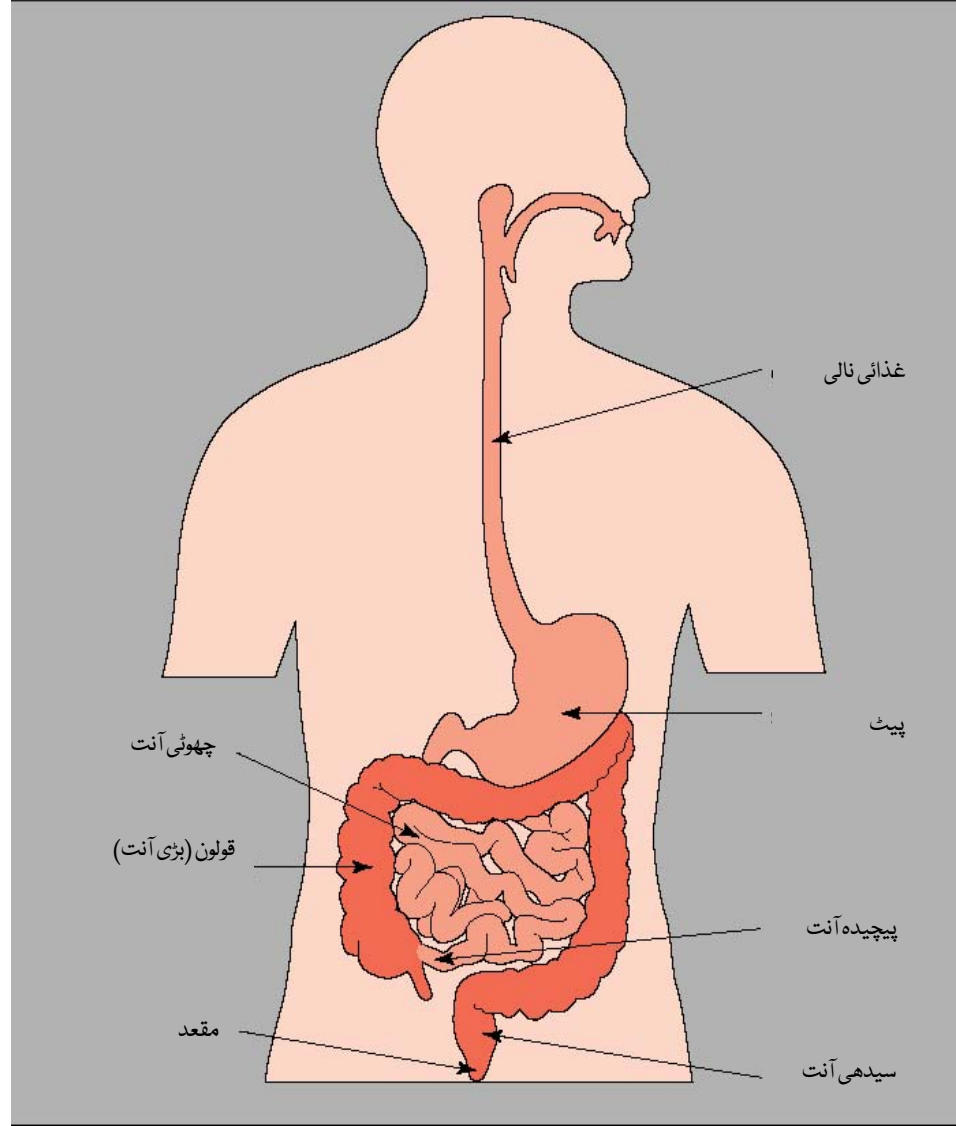
ورم قولون اور مرض کروہن کو سمجھنا – ایڈیشن 2

CD اور ویب ورژن

## ہاضمے کا نظام

یہ نقشہ نظام ہضم کی اہم خصوصیات دکھاتا ہے جو IBD سے متاثر ہوسکتی ہیں۔

جب غذا نگلی جاتی ہے تو یہ غذائی نالیوں میں چلی جاتی ہے، وہاں سے پیٹ میں پہنچتی ہے، جہاں ہضم کا عمل شروع ہوتا ہے۔ پھر غذا چھوٹی آنت میں منتقل ہوتی ہے جہاں اکثر خوبی جذب کر لی جاتی ہے۔ سیال کی ردی پھر چھوٹی آنت سے قولون (بڑی آنت) میں پہنچتی ہے۔ قولون پانی جذب کرتا ہے اور ردی ٹھوس فضلہ (پاخانہ) بن جاتی ہے جو پھر مقعد کے راستے جسم سے باہر نکل جاتی ہے۔



## NACC مطبوعات کے بارے میں

NACC مطبوعات تحقیق پر مبنی ہیں اور انہیں مریضوں، NACC طبی صلاح کاروں اور دیگر صحت یا اس سے وابستہ پیشہ وروں کی مشاورت میں شائع کیا جاتا ہے۔ انہیں خاص حالات کی دیکھ بھال کے طریقے سے متعلق مشوروں کے ساتھ مریض سے متعلق عام معلومات کے طور پر تیار کیا جاتا ہے، لیکن ان سے یہ مقصود نہیں ہے کہ وہ آپ کے اپنے ڈاکٹر یا کسی دیگر پیشہ ور کی طرف سے مخصوص مشورے کی جگہ لیں گی۔ NACC کسی بھی مذکورہ پروڈکٹ کی نہ تو توثیق کرتا ہے نہ سفارش کرتا ہے۔

ہمیں امید ہے کہ آپ نے ان معلومات کو کارآمد اور مفید پایا ہوگا۔ ہم قارئین کی طرف سے کسی تبصرہ، یا اصلاحات کے لئے تجاویز کا خیر مقدم کرتے ہیں۔ اس تحقیق کے حوالہ جات یا تفصیلات، جس پر یہ مطبوعہ مبنی ہے، مندرجہ ذیل پتے پر NACC سے حاصل کی جاسکتی ہیں۔ براہ کرم اپنے تبصرے NACC پر پبلن ٹیری 4 , Beaumont House, St Albans, Herts AL1 5HH پر بھیجیں۔ یا h.terry@nacc.org.uk پر ای میل کریں۔

نیشنل ایسوسی ایشن فار کولینٹیز اینڈ کروہنز ڈیزیز (NACC) ایک رضاکارانہ ایسوسی ایشن ہے، جس کی بنیاد 1979 میں پڑی تھی، اور پورے مملکت متحدہ میں اس کے 30,000 اراکین اور 70 گروپ ہیں۔

ایسوسی ایشن کی رکنیت کی فیس سالانہ £12 ہے۔ نئے اراکین جن کی آمدنی ان کی صحت یا ملازمت کے حالات کی وجہ سے کم ہے، وہ نسبتاً کم شرح پر شامل ہوسکتے ہیں۔ ایسوسی ایشن کے کام کاج میں مدد دینے کے لئے اضافی عطیے ہمیشہ بخوشی قبول کئے جاتے ہیں۔