Healthcare Improvement Scotland

SIGN

Scottish Intercollegiate Guidelines Network

سکاٹش انٹرکالجیٹ گائیڈ لائنز نیٹ ورک

سرخ باد(psoriasis) اور سرخ بادی گٹھیا (psoriatic arthritis) کا علاج

مریضوں اور نگہداشت کرنے والوں کے لئیے ایک کتابچہ

تصاویر کے فراہم کنندگان

کور
اسٹیورٹ نیول(Stuart Neville)

صفحہ 4
ڈاکٹر پی مرازی (Dr P. Marazzi) / سائنس فوٹو لائبریری
CNRI / سائنس فوٹو لائبریری
CID, ISM / سائنس فوٹو لائبریری

صفحہ 5
ڈاکٹر پی مرازی (Dr P. Marazzi) / سائنس فوٹو لائبریری

صفحہ 15
اے جے فوٹو / سائنس تصویر لائبریری

صفحہ 18
ایڈم گالٹ (Adam Gault) / سائنس فوٹو لائبریری

© سکاٹش انٹرکالجیٹ گائیڈ لائینز نیٹ ورک
ISBN 978 1 905813 85 8
پہلی اشاعت مارچ 2011
دوبارہ چھپائی اکتوبر 2011

SIGN، این ایچ ایس سکاٹ لینڈ میں اس کتابچے پر عملدرآمد کے مقصد کی خاطر اس کی فوٹو کاپی کرنے کے لئے رضامند ہے

فہرست عنوانات

یہ کتابچہ کن لوگوں کے لئے اورکس بارے میں ہے؟	2
سرخ باد کیا ہے؟	3
سرخ بادی گٹھیا کیا ہے؟	5
مجھے کیسے معلوم ہوگا کہ میں سرخ باد یا سرخ بادی گٹھیا میں مبتلا ہوں؟	6
میری نگہداشت کون کرے گا؟	7
کس طرح میرے سرخ باد یا سرخ بادی گٹھیا کی تشخیص کی جائے گی؟	10
سرخ باد کا علاج کسطرح کیا جاتا ہے؟	11
سرخ بادی گٹھیا کا علاج کسطرح کیا جاتا ہے؟	20
کیا غیر روایتی علاج سرخ باد اور سرخ بادی گٹھیا کے علاج میں مدد گارہیں؟	22
سرخ باد یا سرخ بادی گٹھیا کیسے اثر انداز ہوتا ہے اور میرے احساسات کیسے ہونگے؟	23
اگر مجھے سرخ باد یا سرخ بادی گٹھیا کا مرض لاحق ہوگیا ہے تو کیا مجھے دوسری بیماریاں لاحق ہونے کااندیشہ ہے ؟	24
میں اپنی مددکیسے کرسکتاہوں؟	25
کیا سرخ باد یا سرخ بادی گٹھیا میرے روزمرہ کام کو متاثر کرسکتاہے؟	26
مجھے مزید معلومات کہاں سے حاصل ہو سکتی ہیں؟	27
آپکے نوٹس کے لئے جگہ	32

ہماری ہدایات طبی اور سائنسی تحقیق پر مبنی ہیں. اس تحقیق میں علاج یا نگہداشت کے مختلف طریقوں کا موازنہ بھی شامل ہے. گائیڈلائن ڈویلپمنٹ گروپ نے تحقیق کی مدد سے حاصل ہونے والے دستیاب شواہد کو مدنظررکھا اور دیکھا کہ کسطرح مختلف علاج سرخ باد یا سرخ بادی گٹھیا کے علاج کے لئے بہتر طریقے سےکام کرتے ہیں۔ ہم نے انہیں شواہد کی مدد سے صحت کی نگہداشت کرنے والےماہر افراد کے لئے سرخ باد اور سرخ بادی گٹھیا کے مریضوں کا بہتر انداز میں علاج کرنے کے لئے سفارشات مرتب کی ہیں۔

یہ کتابچہ مندرجہ ذیل پر مشتمل ہے :

- سرخ باد اور سرخ بادی گٹھیا سے کیا مراد ہے ؛
- آپ کی نگہداشت کون کرے گا؛ اور
- آپ کے سرخ باد یا سرخ بادی گٹھیا کا علاج کیسے ہونا چاہیے۔

مندرجہ ذیل امور اس کتابچے میں شامل نہیں ہیں۔

- بچوں میں سرخ باد اور سرخ بادی گٹھیا ؛
- گٹھیا کی دیگر اقسام ؛
- طویل مدت کے درد کا علاج؛ اور
- حمل کے دوران سرخ باد اور سرخ بادی گٹھیا.

سرخ باد کیا ہے؟

سرخ باد کو انگریزی زبان میں 'سور-آیاسس' کہا جاتا ہے اور یہ جلد کی ایسی حالت ہے جس میں کھجلی اور درد ہوتا ہے۔ سکاٹ لینڈ میں 1.5 فیصد سے 3 فی صد کے درمیان لوگ سرخ باد کا شکار ہیں.

آپ کی جلد لاکھوں چھوٹے خلیات سے ملکر بنتی ہے. عام طور پر ، جلد کے خلیات ہر تین سے چار ہفتے بعد مرتے ہیں اور نئے خلیات ان کی جگہ لے لیتے ہیں. سرخ باد میں آپ کا جسم جلد کے نئے خلیات معمول سے زیادہ تیزی سے بناتا ہے اور یہ خلیات ٹکڑوں کی شکل میں جلد کے اوپر ابھرے ہوئے نظرآتے ہیں. یہ آپ کے مدافعتی نظام پر منحصر ہے کہ وہ کس طرح آپ کے جسم میں بیماریوں کی روک تھام کے لئے کام کرتا ہے اور زخموں کو ٹھیک کرتا ہے. سرخ باد میں اگرچہ کوئی انفیکشن یا زخم جلد پر موجود نہں ہوتا لیکن اس کے باوجود آپ کا مدافعتی نظام ایک رد عمل دکھاتا ہے. اگرچہ مدافعتی نظام کے اس ردعمل کے اسباب کا مکمل طور پتا نہیں چل سکا لیکن زیادہ تر یہ آپ کے جین(وہ معلومات جن کی جسم کو اپنا کام کرنے کے لیے ضرورت ہوتی ہے اورجو کروموسوم میں محفوظ ہوتی ہیں) کی تبدیلی کی وجہ سے ہوتا ہے.

سرخ باد خاندانوں میں موجودسکتا ہے.

سرخ باد ایک طویل مدتی بیماری ہے. بہت سے لوگ دیکھتے ہیں کہ یہ ان کی زندگی میں آتا اور جاتا رہتا ہے. کئی دفعہ یہ بدتر شکل اختیار کر لیتا ہے ۔ سرخ باد متعدی نہیں ہے. اس کا مطلب یہ ہے کہ

آپکو یہ مرض کسی دوسرے سے لاحق ہونے کا احتمال نہیں ہے اور نہ ہی آپ سے یہ مرض کسی دوسرے شخص کو منتقل ہو سکتا ہے.

سرخ باد جلد کے تمام حصوں کو متاثر کر سکتا ہے. ان میں کھوپڑی ، ناخن اور جنسی اعضاء شامل ہیں. یہ جلد کے سلوٹ والے حصوں مثلاً بغلوں، کہنیوں اور گھٹنوں کے اندرونی اطراف یا آپ کی چھاتیوں کے نیچے والے حصوں کو متاثر کرسکتا ہے. ان حصوں کو خم دار حصے کہا جاتا ہے.

سرخ باد نہایت خفیف بھی ہوسکتا ہے اور نہایت سنگین شکل بھی اختیار کر سکتا ہے. ابھی تک سرخ باد کے لئے کوئی خاص دوا دریافت نہیں ہوئی لیکن علاج کے مختلف طریقوں کو استعمال میں لاتے ہوئے اسکو کنٹرول کیا جا سکتا ہے.

سرخ باد کس طرح دکھائی دیتی ہے؟

سرخ باد کی مختلف اقسام ہیں جن کو مندرجہ ذیل ٹیبل میں بیان کیا گیا ہے.

سرخ باد کی اقسام		
پلاک (plaque) سرخ باد	زیادہ تر لوگ پلاک سرخ بادکا شکار ہوتے ہیں. یہ جلد پر گلابی یا سرخ رنگ کے دھبوں کی شکل میں ہوتی ہے جن پر چاندی رنگ کےچھلکے ہوتے ہیں (جنہیں بعض اوقات پلاک کہا جاتاہے) ۔ یہ چھلکے بعض اوقات جلد سے تھوڑےاوپر ابھرے ہوتے ہیں۔	
خال دار(guttate) سرخ باد	یہ جلد پر بہت زیادہ چھوٹے چھوٹے سرخ دھبوں کی شکل میں ہوتی ہے جن پر چھلکے ہوتے ہیں۔ یہ دھبے جلد پر کافی زیادہ جگہ کو گھیر سکتے ہیں.	
پھوڑے دار (pustular) سرخ باد	یہ سرخ باد کی ایک شدید قسم ہوسکتی ہے اور اس میں جلد پر بہت سارے چھوٹے پھوڑے ظاہر ہوتے ہیں ۔ اس کے لئے ہنگامی طبی امداد کی ضرورت ہوتی ہے.	

اریتھروڈرمک(erythrodermic) سرخ باد	یہ سرخ باد کی ایک کمیاب مگر شدید قسم ہے. اس میں جلد کا زیادہ تر حصہ یا بعض اوقات تمام جلد سرخ ہو جاتی ہے اور اس پر سوجن ہو جاتی ہے. ایسی صورت حال میں ہنگامی طبی امداد کی ضرورت ہوتی ہے.	
کھوپڑی، ناخنوں، چہرے اور جلد کے خم دارحصوں کا سرخ باد	جسم کے بعض حصوں پر سرخ باد کا علاج مشکل ہوتا ہے۔ خم دار سرخ باد جلد کے سلوٹ والے حصوں، بغلوں، چھاتی کے نیچے ، کولہوں کے درمیان اور ران کے اوپر کے جوڑوں میں ہو سکتا ہے اور اس سے جنسی اعضاء متاثر ہو سکتے ہیں.	

سرخ بادی گٹھیا کیا ہوتا ہے؟

سرخ بادی گٹھیا، گٹھیا کی ایک ایسی قسم ہے جوسرخ باد سے منسلک ہے. سرخ باد میں مبتلا پانچ لوگوں میں سے ایک کو سرخ بادی گٹھیا لاحق ہوسکتاہے. اس قسم کے گٹھیا میں ، مریض کے جسم کے ایک یا ایک سے زیادہ جوڑ سوجن کا شکار ہو جاتے ہیں. اس کا مطلب یہ ہے کہ مریض کے جوڑوں میں سوجن ، سختی اور درد پیدا ہوجاتا ہے اور ان کی حرکت مشکل ہو جاتی ہے.

سرخ بادی گٹھیا ٹینڈن اورلیگامینٹس کو بھی متاثر کر سکتا ہے
اور یہ سوجن اور درد کا شکار ہو سکتے ہیں.
آپ کے جسم میں ٹینڈن ہڈیوں کو پٹھوں سےمنسلک کرتے ہیں
جبکہ لیگامینٹس مختلف ہڈیوں کو آپس میں جوڑتے ہیں.

سرخ بادی گٹھیا ایک طویل مدتی بیماری ہے
جو کسی بھی عمر میں رونما ہو سکتی ہے.
اکثر اوقات یہ لوگوں کے ہاتھوں اور پاؤں کو متاثر کرتی ہے.
تاہم ، جسم میں کوئی بھی جوڑ،
مثال کے طور پر مریض کے گھٹنے ، کولہے ، یا ریڑھ کی ہڈی متاثر ہو سکتی ہے۔
بعض اوقات پوری انگلیاں یاپاؤں کی انگلیاں سوجن کا شکار ہو جاتی ہیں، جسکی بنا پروہ ساسیج(Sausages) کی شکل اختیار کرلیتی ہیں اور ایسی صورت حال ڈیکٹیلائٹس (dactylitis)کہلاتی ہے.

مجھے کیسے معلوم ہوگا کہ میں سرخ باد یا سرخ بادی گٹھیا میں مبتلا ہوں؟

اگر آپ کو محسوس ہو کہ آپ کو سرخ باد کا مرض لاحق ہو گیا ہے تو آپکو اپنے جی پی(GP)سے ملاقات کرنی چاہیے. آپ کا جی پی آپ کی جلد کا معائنہ کرنے کے بعد آپ کو بتا سکے گا کہ آپ کو سرخ باد کا مرض لاحق ہے یا نہیں. اگر اسے اس بارے میں یقین نہ ہو تو وہ آپ کوماہر امراض جلد(ڈرماٹالوجسٹ) کے پاس بھیجے گا۔ ماہر امراض جلد ایسا ڈاکٹر ہوتا ہے جسے جلد کے امراض کو دیکھنے کی خصوصی مہارت حاصل ہوتی ہے.

اگر آپ کو سرخ باد ہے اور آپ اپنے جوڑوں میں درد ، سوجن یا سختی محسوس کرتے ہیں یا آپ کمر میں درد محسوس کر رہے ہیں تو اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کو سرخ بادی گٹھیا یا جوڑوں کا درد ہو سکتا ہے. اگر آپ ان میں سے کسی بھی علامت کو محسوس کرتے ہیں تو آپ اپنے جی پی کوبتائیں. اگر آپ کو بہت کم یا ناقابل مشاہدہ سرخ باد ہے تو بھی آپ کو سرخ بادی گٹھیا لاحق ہو سکتا ہے۔

اگر آپ کا جی پی خیال کرے کہ آپ کو سرخ بادی گٹھیا ہے تو اسے مزید تشخیص کے لئے آپ کو روماٹالوجسٹ(Rheumatologist) کےپاس بھیجنا چاہیے.روماٹالوجسٹ ایک ایسا ڈاکٹر ہوتاہے جو جوڑوں کے امراض کی خصوصی مہارت رکھتا ہے.

اگر آپ کوسرخ باد کا مرض لاحق ہے توسال میں ایک بار اپنے جی پی سے ضرور معائنہ کرائیں۔ اسی معائنے کے دوران جی پی یہ دیکھے گا کہ آپ میں سرخ بادی گٹھیا کی کوئی علامت تو موجود نہیں ہے. یہ جاننے کے لئے کہ آپ میں سرخ بادی گٹھیا کا مرض تو پیدا نہیں ہورہا، آپ کا جی پی یا کوئی اور پیشہ ور ماہر صحت آپ کوایک سوالنامہ پر کرنے کے لئے کہہ سکتا ہے. ایک سوالنامہ جو جی پی استعمال کرسکتا ہے وہ پیسٹ PEST (سرخ بادی گٹھیا کی جانچ کا طریقہ Psoriatic Arthritis Epidemiology Screening Tool) ہو سکتا ہے. اس طرح کے سوالنامے کا استعمال کرکے صحت کی نگہداشت کے ماہرسرخ بادی گٹھیا کی جلد تشخیص کر لیتے ہیں.

میری نگہداشت کون کرے گا؟

اگر آپ کو سرخ باد یا سرخ بادی گٹھیا کا مرض لاحق ہوگیا ہے تو کئی ماہرین صحت آپ کا علاج کر سکتے ہیں۔ ان کو چاہیے کہ وہ آپ کو آپ کے سرخ باد یا سرخ بادی گٹھیا کے بارے میں معلومات فراہم کریں اورآپ کواس کے مختلف طریقوں سےعلاج سے آگاہ کریں۔

چند ایک ماہرین صحت جن سے آپ ملاقات کر سکتے ہیں مندرجہ ذیل ہیں:

- آپ کا جی پی
- ماہر امراض جلد
- روماٹالوجسٹ یا جوڑوں کا ماہر
- نرس(جی پی کی پریکٹس سے متعلقہ نرس ،امراض جلد سے متعلق نرس یا جوڑوں کی بیماری سے متعلق نرس) ؛
- ایکیوپیشنل ماہرین صحت (ورزش وغیرہ کے ذریعے علاج کرنے میں مہارت رکھنے والے ڈاکٹر اور نرسز) ؛
- فارماسسٹ ؛
- فزیوتھیراپسٹ ؛
- ٹانگوں اور پیروں کے ماہرین podiatrists (ماہرین صحت جو پیروں اور ٹانگوں کے مسائل کا علاج کرنے میں مہارت رکھتے ہیں - انہیں بعض اوقات chiropodists بھی کہا جاتا ہے) ، اور
- ماہرین نفسیات اور دیگر دماغی صحت کے کارکن۔

آپ کا کون معائنہ کرتا ہے اس کا انحصار اس بات پر ہوگا کہ آپ کو سرخ باد ہے یا سرخ بادی گٹھیا کا مرض لاحق ہے. اس کا انحصار دوسرے امور مثلاً اس بات پر بھی ہو گا کہ مرض کی حالت کیا ہے اوراسکا علاج کس حد تک مشکل ہے۔

عام طور پر آپ جس شخص سے سب سے پہلے ملاقات کریں گے وہ آپ کا جی پی ہو گا۔ اپنی پہلی ملاقات کے بعد آپ کو 6 ہفتوں کے اندر دوسری ملاقات کرنی چاہیے تاکہ آپ کو یقین ہو جائے کہ علاج اپنا کام کر رہا ہے۔

آپ کے جی پی کو علاج کے مختلف طریقوں ، ان کے فوائد اور انکے نقصانات سے آپ کو آگاہ کرنا چاہیے۔ ہر دن میں علاج کی تعداد کو کم از کم سطح پر رکھا جائے جو آپ کی روز مرہ زندگی اور کام کے لیے مناسب ہو. آپ کو اپنے جی پی سے مشورہ کرنا چاہیے کہ کس طرح آپ کا علاج آپ کی روز

مرہ کاموں سے مناسبت پیدا کرسکتا ہے. آپ کو اپنےسرخ باد یا سرخ بادی گٹھیا کا سال میں ایک دفعہ اپنے جی پی سے معائنہ کرانا چاہئے.

آپ کا جی پی اکثر اوقات آپ کے سرخ باد کا کامیابی سے علاج کرنے کا اہل ہوتا ہے. تاہم بعض اوقات وہ آپ کوایک سپیشلسٹ ڈاکٹر سے ملاقات کے لئے کہے گا.

مجھے ایک سپیشلسٹ ڈاکٹر سے ملاقات کیلئے کب کہا جائے گا؟

آپ کا جی پی آپکوماہر امراض جلد سے ملاقات کا کہہ سکتا ہے اگر:

- اسےاس بات کا یقین نہ ہو کہ آپکوسرخ باد کا مرض لاحق ہے؛
- آپ کوشدید قسم کاسرخ باد ہوگیا ہو؛
- آپ کاسرخ باد آپ کے جسم کے زیادہ حصے پر پھیل گیا ہو ؛
- آپ کاسرخ بادایسی جگہ تک پھیل گیا ہوجہاں اسکاعلاج مشکل ہو-- مثال کے طور پر آپ کے چہرے ، ہتھیلیوں یا جنسی اعضاء تک؛
- آپ کاسرخ باد بیرونی علاج سے بہتر نہ ہورہا ہو(ایسا علاج جو آپ کی جلد پربراہ راست استعمال کیا جارہا ہو مثلاً کوئی موسچرائزر(خشکی رفع کرنے والی کوئی چیز) وغیرہ) ؛
- آپ کاسرخ بادآپ کے کام ، تعلیم ، یا تربیت کو بہت زیادہ متاثر کر رہا ہو، یا
- آپ کاسرخ باد آپ کے معیار زندگی پر سنگین اثرات مرتب کر رہا ہو.

اگر آپ کو شدید قسم کاسرخ باد لاحق ہے تو آپ کو ہسپتال میں داخلے اور ڈرماٹالوجی (امراض جلد)کے وارڈ میں علاج کی ضرورت ہو سکتی ہے. اگر آپ کو اریتھروڈرمک(erythrodermic) یا pustular سرخ باد ہے تو ایسی صورت حال میں آپ کو ہنگامی طور پر ماہر امراض جلد سے ملاقات کرنی چاہیے.

بعض اوقات آپ کا جی پی آپکو ماہر امراض جلد نرس سے ملاقات کا کہہ سکتا ہے بشرطیکہ آپ کو اس سے پہلے ایک ماہر امراض جلد نے بتایا ہو کہ آپ کو سرخ باد کا مرض لاحق ہے اور:

- آپ کاسرخ باد روز بروز خراب ہورہا ہے (زیادہ ہو رہا ہے) اور یہ بیرونی علاج سے ٹھیک نہیں ہو رہا ؛
- آپ کو کھوپڑی کاسرخ باد لاحق ہے جو علاج سے ٹھیک نہیں ہو رہا ہے (سخت قسم کا کھوپڑی کاسرخ باد)؛
- آپ کومزید مشاورت اور تربیت کی ضرورت ہے، بشمول اس بات کے کہ آپ کو دکھایا جائے کہ بیرونی علاج کس طرح استعمال کرنا ہے ، یا
- آپ کو بیرونی علاج یا فوٹو تھیراپی کی ضرورت ہے.

آپ کا جی پی یہ خیال کرے کہ آپکو سرخ بادی گٹھیا لاحق ہے تو وہ آپکوروماٹالوجسٹ سے ملاقات کا کہہ سکتا ہے۔ جی پی آپ کو روماٹالوجسٹ یا جوڑوں کے ماہر سے ملاقات کا مشورہ دے سکتا ہے اگر آپ کو سرخ باد لاحق ہے اور آپکو مندرجہ ذیل علامات کا سامنا ہے:

- صبح اٹھتے وقت آپ کے ایک یا ایک سے زیادہ جوڑوں میں سختی محسوس ہو؛
- آپکوبعض جوڑوں میں سوجن یا ہلکی سوزش محسوس ہو رہی ہو ، یا
- ڈیکٹیلائٹس(dactylitis) (ایک پوری انگلی یا اس کے سرے پر سوجن).

اگرآپ کو ماہر امراض جلد اور جوڑوں کے ماہر کے پاس بھیجا جاتا ہے تواُن دونوں کو مل کر آپ کو بہترین ممکنہ علاج فراہم کرنے کے لئے کام کرنا چاہیے .

کس طرح میرے سرخ باد یا سرخ بادی گٹھیا کی تشخیص کی جائے گی؟

سرخ باد کی تشخیص کس طرح ہو تی ہے؟
ماہرین صحت مختلف طریقوں سے آپ کےسرخ باد کی تشخصیص کر سکتے ہیں. مثال کے طور پر ، ذیل میں دیے گئےسوالنامے یا چارٹ استعمال کر سکتے ہیں.

- PASI (سرخ باد سے متاثرہ حصے اور شدت کا انڈیکس) -- یہ چارٹ ماہر صحت یہ اندازہ کرنے کے لئے پر کرتا ہے کہ آپ کاسرخ باد کس قدر شدید ہے.
- DLQI (ڈرماٹالوجی لائف کوالٹی انڈیکس) -- یہ ایک سوالنامہ ہے اور آپ کو اسے اپنے معیار زندگی پرسرخ باد کے اثرات بتانے کے لئے پر کرنے کے لئے کہا جا سکتاہے.

باقاعدگی سے ان طریقوں کا استعمال کرتے ہوئے ، آپ اور آپکی صحت کی نگہداشت کرنے والے ماہرین صحت آپ کے سرخ باد ، اورآپ کی زندگی پر اس کے اثرات کا معائنہ کرسکتے ہیں جو وقت کے لحاظ سے تبدیل ہو سکتے ہیں۔ ماہرین صحت کو یہ بھی اندازہ ہو جائے گا کہ وقت گزرنے پرعلاج آپ پر کس حد تک کام کر رہا ہے.

سرخ بادی گٹھیا کی تشخیص کس طرح ہوتی ہے ؟

سرخ بادی گٹھیا کی تشخیص کے لئے ماہرین صحت درد اور جوڑوں کی سوجن کی علامات کو مدنظر رکھیں گے. وہ اس کے لئے خون کے بعض ٹیسٹوں کا بھی کہہ سکتے ہیں. خون کے ان ٹیسٹوں سے سوزش کی علامات کے معائنے کے علاوہ خون میں مختلف خلیات کی تعداد کو چیک کرنے میں بھی مدد مل سکتی ہے. ان سے یہ بھی معلوم ہوگا کہ آپ کا جگر اور گردے ٹھیک طریقے سے کام کر رہے ہیں یا نہیں. سرخ بادی گٹھیا کا علاج شروع کرنےسے قبل ان چیزوں کے بارے میں جاننا بہت ضروری ہے.

سرخ باد کا کس طرح علاج کیا جاتا ہے؟

سرخ باد کے علاج کے لئے چند ایک دستیاب علاج مندرجہ ذیل ہیں :

- بیرونی تھیراپی ؛
- فوٹو تھیراپی ؛
- سیسٹیمک تھیراپی ، اور
- بائیولوجک تھیراپی.

ان میں سے چند ایک آپ کا جی پی آپ کے لئے تجویز کرسکتا ہے اور بعض صرف ماہر امراض جلد یا جوڑوں کا ماہرڈاکٹر تجویز کرسکتا ہے۔ تاہم ، آپ جس علاج سے بھی استفادہ کررہے ہوں ، ماہر امراض جلد یا جوڑوں کا ماہر ڈاکٹر، آپ کے جی پی کو اس کے بارے میں بتائیں گے . ہم ہر ایک علاج کی ذیل میں مکمل وضاحت کریں گے. ممکن ہے آپ کے جسم کے مختلف حصوں کے لیے مختلف علاج سے استفادہ کیا جائے.

بیرونی یا جلدی تھیراپی

بیرونی علاج (مثلاً کریم اور مرہم وغیرہ) کو براہ راست جلد پرلگایا جاتاہے. آپ کا ڈاکٹر یا نرس آپ کو ان کے طریقہ استعمال اور انکی مقدار کے بارے میں معلومات فراہم کرسکتے ہیں. اگر آپ کوانکے استعمال کے بارے میں مکمل معلومات نہیں ہیں ، تو آپ کو اپنے ڈاکٹر یا نرس سے اس بارے میں معلومات حاصل کرنی چاہیے اور وہ آپ کو اس کے متعلق بتائیں گے.

چند ایک بیرونی علاج مندرجہ ذیل ٹیبل میں دیے گئے ہیں.

بیرونی علاج اور انکے اثرات

علاج کی قسم	اثرات
کولتار سے تیار کردہ مواد	جلد کے مردہ خلیات کو جلد کی سطح پر جمع ہونے سے روکنے میں مدد دیتا ہے
کورٹی کوسٹیرائیڈز(corticosteroids) (ان کو بعض دفعہ سٹیرائیڈز کہا جاتا ہے)	سوجن اور سرخی کو کم کرتے ہیں
ڈتھرانول (Dithranol)کریم	جلد کے خلیات کی تیزی سے تبدیلی کو روکتی ہے
موسچرائزر(ان کو بعض دفعہ ایمولی انٹس کہا جاتا ہے)	خارش کو کم کرنے اور جلد کے مردہ خلیات کو جھڑنے سے روکتے ہیں
ٹازاروٹین (Tazarotene)مرہم	جلد کے خلیات کو تیزی سے تبدیل ہونے سے روکتی ہے(اس میں وٹامن اے شامل ہوتا ہے)
وٹامن ڈی کریم یا مرہم	جلد کے خلیات کو تیزی سے تبدیل ہونے سے روکتی ہے

کورٹی کوسٹیرائیڈز

کورٹی کوسٹیرائیڈزمختلف طاقت کے ہو سکتے ہیں. طاقتور کورٹی کوسٹیرائیڈز کا طویل مدت تک استعمال ناپسندیدہ مضراثرات کا موجب بن سکتاہے. مثال کے طور پر آپ کی جلد کو پتلا کر سکتے ہیں. اس وجہ سے یہ سفارش کی جاتی ہے کہ آپ صرف مختصر مدت کے لئے طاقتور کورٹی کوسٹیرائیڈز کا استعمال کریں.

وٹامن ڈی

وٹامن ڈی پر مشتمل مرہم یا کریم خلیات کو تیزی سے بڑھنے میں رکاوٹ پیدا کرتی ہے. ایسی کریم یا مرہم کا طویل مدت کے لئے استعمال محفوظ ہے. اگر یہ کام نہیں کرتی یا آپ محسوس کرتے ہیں کہ اس کے استعمال کےضمنی اثرات ہیں تو ایسی صورت میں آپ کا ڈاکٹرآپ کے لئے ڈتھرانول ، کول تارسے تیار شدہ دوائی، یا مختصر عرصے کے لئے ٹازاروٹین کے استعمال کا علاج تجویز کرسکتا ہے.

کھوپڑی کےسرخ باد کے لئے بیرونی تھیراپی

اگر آپ کی کھوپڑی سرخ باد سے متاثر ہے تو مزید علاج سے قبل رات میں چھلکا (جلد کے مردہ خلیات کی تہہ) کو دور کرنے کے لئے علاج کیا جا ئے. جلد کا چھلکا اتارنے کے لئے آپ کے لئے سیلیسلک ایسڈ salicylic acid ، کول تارسے تیار کردہ مواد یا تیل (مثال کے طور پر زیتون یا ناریل کے تیل سے) تیار کردہ مواد تجویز کیا جا سکتا ہے . آپ کے ڈاکٹر کو چاہیے کہ آپ کو کھوپڑی کےسرخ باد کے علاج کے لئے مختصر مدت کیلئے کورٹی کوسٹیرائیڈز یا وٹامن ڈی اور کورٹی کوسٹیرائیڈز کا آمیزہ تجویز کرے.

ناخنوں کےسرخ باد کے لئے بیرونی تھیراپی یا علاج

اگر آپ کوناخنوں کا سرخ باد لاحق ہے توآپ کا ڈاکٹرآپ کے لئے کورٹی کوسٹیرائیڈز ، سیلیسلک ایسڈ، کالسی پوٹرائل(calcipotriol) یا ٹازاروٹین تجویز کر سکتا ہے . یہ ادویات الگ بھی تجویز کی جا سکتی ہیں اور انکو کسی اور علاج سے ملا کر بھی دیا جا سکتاہے۔

چہرے اورخم دار جسمانی حصوں کےسرخ باد میں بیرونی تھیراپی

آپ کا ڈاکٹر آپ کو چہرے یا خم دارجسمانی اعضاء کے سرخ باد کے علاج کے لئے مختصر مدت کے لئے کورٹی کوسٹیرائیڈزدے سکتا ہے. اگر کورٹی کوسٹیرائیڈز کام نہ کرے تو وٹامن ڈی یا ٹکیرولیمس(tacrolimus) مرہم کی سفارش کی جاتی ہے. آپ کا ڈاکٹر خم دارجسمانی اعضاء کےسرخ باد کے علاج کے لئے کول تار کا مواد تجویز کر سکتا ہے.

مندرجہ ذیل علاج صرف ماہر امراض جلد یا جوڑوں کا ماہر ڈاکٹر تجویز کرسکتا ہے اور عام جی پی اسکو تجویز نہیں کرسکتا. ماہر امراض جلد یا جوڑوں کا ماہر ڈاکٹر جو بھی علاج تجویز کرے گا وہ ہمیشہ آپکے جی پی کو اس بارے میں آگاہ کرے گا۔

فوٹو تھیراپی

سورج بالائے بنفشی (Ultra Violet) شعاعیں خارج کرتا ہے. بہت سے لوگ محسوس کرتے ہیں کہ UV شعاعیں ان کے سرخ باد کو ٹھیک کرنے میں مدد فراہم کرتی ہیں۔ فوٹو تھیراپی ایک ایسا علاج ہے جس میں UV شعاعوں کوایک خاص مقدارمیں بہت احتیاط سے مریض کے لئے استعمال کیا جاتا ہے.

UV شعاعوں کی مختلف اقسام ہیں لیکن صرف یو وی اے (UVA) اور یو وی بی (UVB)سرخ باد کے علاج کے لئے کارآمد ہو سکتی ہیں۔ اس قسم کی بالا بنفشی شعاعیں جلد کے خلیات بننے کی رفتار کو سست کرکے اپنا کام کرتی ہیں۔

UVB شعاعوں سے علاج یا تو نیروبینڈ narrow band (NBUVB) سے ہوتا ہے یا پھر براڈ بینڈ broad band (BBUVB) شعاعوں سے ہوتا ہے. BBUVB علاج کی سفارش نہیں کی جاتی کیونکہ ان سے جلد جلنے کا احتمال ہے اور اس کے علاوہ یہ NBUVB کی طرح کام بھی نہیں کرتیں.

اگر بیرونی ادویات کے علاج سے افاقہ نہیں ہوا تو NBUVB شعاعوں کی ان لوگوں کے لئے سفارش کی جاتی ہے جو شدید قسم کےسرخ باد میں مبتلا ہیں. اگر آپ کا NBUVB سے علاج ہو رہا ہے تو ایسی صورت میں ہفتے میں تین بار (اگر ممکن ہو تو) شعاعوں کا استعمال کیا جائے. اگر آپ کو فوٹو تھیراپی کلینک پر جانے میں مسئلہ در پیش ہے یا مثال کے طور پر آپ ہسپتال سے دور رہتے ہیں تو آپ کا ماہر امراض جلد آپکے لئےگھر پر NBUVB علاج کے بارے میں سوچ سکتا ہے.

UVA شعاعوں کا صرف اس صورت میں فائدہ ہو گا جب آپ سورلن(psoralin) نامی دوا اسکے ہمراہ استعمال کررہے ہوں۔ اپنے طور پر یہ سرخ باد کو بہتر کرنے میں مدد فراہم نہیں کرے گی. اگر NBUVB سے علاج کام نہیں کررہا توسورلن اور UVA شعاعوں (PUVA) کے ذریعے علاج کی سفارش کی جاتی ہے. حاملہ یا دودھ پلانے والی عورتوں کےلئے PUVA کی سفارش نہیں کی جاتی.

یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ اگرچہ بعض UV شعاعیں سرخ باد کے علاج میں مدد دیتی ہیں مگر ان کے زیادہ استعمال سےجلد کو نقصان پہنچنے کا احتمال ہے اورجلد کا کینسر پیدا ہو سکتا ہے. آپ کو عمومی طور پر اب بھی اپنے آپ کو سورج سے بچانا ہوگا ، مثلاً اس کے لئے آپ سن سکرین sun screen کا استعمال کرسکتے ہیں، سورج کی روشنی میں باہر نہ جانے سے بھی آپ محفوظ رہ سکتے ہیں خاص طور پر دن گیارہ بجے سے بعد دوپہر تین بجے تک سورج کی روشنی سے دور رہیں.

سن بیڈ کا استعمال کرتے ہوئے سرخ باد کے علاج کی سفارش نہیں کی جاتی۔ اسکی وجہ یہ ہے کہ سن بیڈ کا استعمال کرتے ہوئے UV شعاعوں کو کنٹرول نہیں کیا جا سکتا۔ اس طرح آپ بہت زیادہUV شعاعیں حاصل کرسکتے ہیں اور یہ آپ کی جلد کو نقصان پہنچا سکتی ہیں.

اس وقت تک ایسا کوئی ثبوت نہیں ملا جس سے ثابت ہو کہ NBUVB فوٹو تھیراپی جلد کے کینسرکے خدشے میں اضافے کا سبب بن سکتی ہے. تاہم صرف احتیاط کے طور پر اگر آپ نے 500 سے زائد مرتبہ سارے جسم کا UVB علاج کروایا ہے تو آپ کو سال میں ایک مرتبہ جلد کے کینسر کا معائنہ کرا لینا چاہیے۔

PUVA شعاعوں سے بہت زیادہ علاج سے جلد کے کینسر کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔ اس وجہ سے ، اگر آپ نے 200 سے زائد مرتبہ پورے جسم کاPUVA علاج کرایا ہے تو جلد کے کینسر کا سال میں ایک بار معائنہ کرانا چاہئے.

سیسٹیمک تھیراپی

سیسٹیمک ادویات ایسی ادویات ہیں جو پورے جسم پر اثر انداز ہوتی ہیں. اگر آپ کو شدید سرخ باد لاحق ہے یا اگر آپ کا سرخ باد عام علاج سے ٹھیک نہیں ہورہا تو آپ کے لیے سیسٹیمک ادویات تجویز کی جاسکتی ہیں. سیسٹیمک ادویات عام طور پر گولیوں کی شکل میں ہوتی ہیں لیکن بعض اوقات ان کے انجکشن بھی استعمال کیے جاتے ہیں. اگر آپ کا ڈاکٹر ضروری خیال کرے تو وہ آپ کو ان ادویات کے انجکشن دے سکتا ہے. سیسٹیمک ادویات کے ممکنہ ضمنی اثرات ہوتے ہیں. آپ کے ڈاکٹر کو چاہیے کہ وہ آپ کو اس قسم کی ادویات کے فوائد اور خطرات کے بارے میں بتائے.

سائکلاسپورین(ciclosporin)، میتھوٹریکسیٹ(methotrexate) اور ایسی ٹریٹن(actretin) ادویات بھی آپ کے لئے تجویز کی جا سکتی ہیں۔ آپ کے لیے فیومیرک ایسڈ ایسٹرز (fumaric acid esters)اور ہائیڈروکسی کاربا مائیڈ (hydroxycarbamide)بھی تجویز کی جا سکتی ہیں۔

اگرآپ حاملہ ہیں تو آپ کوسیسٹیمک ادویات استعمال نہیں کرنی چاہیے۔ اگر آپ بچہ پیدا کرنے کی عمر کی عورت ہیں اور اگر دوسری ادویات آپ کے لئے مناسب ہیں تو آپ کو ایسی ٹریٹن نہیں دی جانی چاہیے ۔ اگر آپ حمل کے بارے میں سوچ رہی ہیں تو آپ کو اپنے ڈاکٹر سے اس بارے میں بات کرنی چاہیے تاکہ ادویات آپ کے حمل پر اثر انداز نہ ہوں.

ایک اہم بات یہ ہے کہ ایسے مرد حضرات جو میتھوٹریکسیٹ استعمال کر رہے ہوں وہ بچے کےلیے کوشش نہ کریں کیونکہ یہ دوا نشو ونما پاتے ہوئے بچے کو نقصان پہنچا سکتی ہے۔

ایسے مرد حضرات اور خواتین جنہوں نے میتھوٹریکسیٹ کا استعمال کیا ہو وہ علاج کے کم از کم تین ماہ بعد تک مانع حمل ادویات کا استعمال کریں.

بائیولوجک تھیراپی

سرخ باد کے علاج کے لیے استعمال ہونے والی زیادہ ترادویات مصنوعی کیمیکلز سے بنائی جاتی ہیں. بائیولوجک ادویات اس لحاظ سے مختلف ہیں کہ وہ زندہ خلیات سے بنائی جاتی ہیں. وہ یا تو جلد میں انجکشن کےذریعے یا پھرڈرپ کے ذریعے دی جاتی ہیں.
آپ کو بائیولوجک ادویات صرف ایسی صورت میں دی جا سکتی ہیں جب آپ کو شدید قسم کاسرخ باد لاحق ہو اور :

- آپ کو فوٹوتھیراپی اور سیسٹیمک ادویات سے کوئی افاقہ نہ ہورہا ہو، یا
- آپ فوٹو تھیراپی یا سیسٹیمک ادویات سے علاج کے قابل نہ ہوں.

چند ایک بائیولوجک ادویات جو آپ کو دی جا سکتی ہیں ان میں etanercept، adalimumab، infliximab اور ustekinumab شامل ہیں.
حاملہ ہونے کی صورت میں آپ با ئیولوجک ادویات کا استعمال نہ کریں.
بائیولوجک ادویات سے آپ کا علاج برٹش ایسوسی ایشن آف ڈرماٹالوجسٹس (BAD) کی طرف سے مقرر کردہ اصولوں کے مطابق ہونا چاہئے.

برٹش ایسوسی ایشن آف ڈرماٹالوجسٹس بائیولوجک انٹرونشن رجسٹر (BADBIR)

برٹش ایسوسی ایشن آف ڈرماٹالوجسٹس اسوقت سسٹیمک اور بائیولوجک ادویات کے لمبے عرصے تک استعمال کے محفوظ ہونے سے متعلق ایک تحقیق انجام دے رہی ہے. ایسوسی ایشن نے ایسے افراد کے اندراج کے لئے ایک رجسٹر تیار کیا ہے جو ان ادویات کو استعمال کرتے ہوئے اپنےسرخ باد اور سرخ بادی گٹھیا کا علاج کررہے ہیں. اس کے بعد ایسوسی ایشن اس بات کااندازہ لگائے گی کہ مریضوں کا رد عمل ان ادویات کے لئے کیا تھا.

اگر آپ نےسیسٹیمک یا بائیولوجک ادویات کا استعمال شروع کیا ہے، یا سیسٹیمک دوائی کی ایک قسم کو چھوڑ کر دوسری قسم استعمال کر رہے ہیں تو آپ کو بھی اس تحقیق میں شامل ہونے کی دعوت دی جائے گی. اگر آپ اس میں شامل ہونا چاہیں تو آپ کا نام رجسٹر میں شامل کر لیا جائے گا.

سرخ بادی گٹھیا کا علاج کسطرح کیا جاتا ہے؟

مختلف اقسام کی ادویات سرخ بادی گٹھیا کے علاج کے لیے دی جا سکتی ہیں۔ چند ایک ادویات سرخ باد اور سرخ بادی گٹھیا دونوں کا علاج کر سکتی ہیں۔

چند ایک ادویات جوسرخ بادی گٹھیا کے علاج کے لئے دی جا سکتی ہیں مندرجہ ذیل ہیں:

- نان اسٹیرائڈل non steroidal ضد سوزش (anti-inflammatory)ادویات (NSAIDS) ؛
- کورٹی کوسٹیرائڈز ؛
- ڈیزیزموڈیفائنگ اینٹی روماٹک ادویات(DMARDs)؛ اور
- بائیولوجک تھیراپی۔

اگر آپ کوسرخ باد اور سرخ بادی گٹھیا دونوں امراض لاحق ہیں تو آپ کے ڈاکٹر کو چاہیے کہ اگر ممکن تو آپ کے لئے ایسی ادویات تجویز کرے جو ایک ہی وقت میں دونوں امراض پر کام کرے۔

نان اسٹیرائڈل non steroidal ضد سوزش ادویات (NSAIDS)

آپکو NSAIDS درد میں افاقے کے لئے دی جا سکتی ہیں. یہ ادویات صرف مختصر مدت کےلئے ہونی چاہئے. NSAIDs کی چند مثالیں diclofenac، etodolac، indomethacin اور naproxen ہیں جو آپ کو دی جاسکتی ہیں.

کورٹی کوسٹیرائڈز (Corticosteroids)

آپ مختلف طریقوں سے کورٹی کوسٹیرائڈز کا استعمال کر سکتے ہیں . ان ادویات کے انجکشن پٹھوں میں یا متاثرہ جوڑ میں لگائے جا سکتے ہیں. بعض اوقات ان ادویات کو آپ گولیوں کی شکل میں نگل سکتے ہیں.

ڈیزیز موڈیفائنگ اینٹی روماٹک ادویات(DMARDs)
یہ ادویات سرخ بادی گٹھیا کی خرابی کی رفتار کو سست کردیتی ہیں ۔ چند ایک DMARDs جو آپ کے لیے تجویز کی جا سکتی ہیں ان میں leflunomide، sulfasalazine اور methotrexate شامل ہیں.

DMARDs کا استعمال کرتے ہوئے ضروری ہے کہ آپ کے خون کا باقاعدگی سے معائنہ کیا جائے. اس سے ماہرین صحت علاج سے افاقے کی سطح سے آگاہی حاصل کرنے کے علاوہ ادویات کے ضمنی اثرات مثلاً جگر کو ہونے والے نقصان کی شناخت بھی کرسکیں گے.

بائیولوجک تھیراپی

آپ کا علاج بائیولوجک ادویات سے بھی کیا جا سکتاہے اگر:

- آپ کوسرخ بادی گٹھیا کے مرض میں کم ازکم دو مختلف اقسام کی DMARD سے کوئی افاقہ نہ ہوا ہو، یا
- آپ کو سرخ بادی گٹھیا کا مرض لاحق ہے اور آپ کم از کم دو مختلف اقسام کی DMARD سے علاج کے قابل نہیں ہیں.

چند ایک بائیولوجک ادویات جو آپ کو دی جا سکتی ہیں ان میں adalimumab، etanercept اور infliximab شامل ہیں. ان ادویات کو انجکشن کے ذریعے دیا جائے گا. حاملہ ہونے کی صورت میں آپ با ئیولوجک ادویات کا استعمال نہ کریں.

بائیولوجک ادویات سے آپ کا علاج برٹش ایسوسی ایشن آف ڈرماٹالوجسٹس (BAD) کی طرف سے مقرر کردہ اصولوں کے مطابق ہونا چاہئے اور آپکو BADBIR طویل مدتی حفاظتی رجسٹر میں شمولیت کاموقع ملنا چاہیے. مزید معلومات کے لئے صفحہ 19 ملاحظہ فرمائیں.

ماہرین صحت اس بارے میں آگاہی حاصل کریں گے کہ آپکو بائیولوجک ادویات سے کس حد تک افاقہ ہو رہا ہے. اس سلسلے میں وہ سرخ بادی گٹھیا کے ردعمل کے معیار (PsARC) سے مدد حاصل کریں گے. PsARCکے ایک حصے کے طور پر وہ آپ سے ایک سوالنامہ پر کرنے کے لیے کہیں گے.

(آپ صفحہ 17 پر بائیولوجک تھیراپی سے علاج کے بارے میں مزید معلومات حاصل کر سکتے ہیں).

کیا غیر روایتی علاج سرخ باد اور سرخ بادی گٹھیا کے علاج میں مدد گارہیں؟

غیر روایتی علاج سے مراد علاج کے ایسے طریقے ہیں جو کسی بیماری کی صورت میں روایتی ادویات کےساتھ ساتھ استعمال کیے جاتے ہیں . سرخ باد کے علاج کے لیے استعمال میں لائے جانے والے غیر روایتی علاج کی ایک مثال بالنیوتھیراپی balneotherapy (ایسے پانی میں غسل جس میں نمکیات یا معدنیات شامل ہوں) ہے. سائنسی تحقیق سے ثابت ایسا کافی ثبوت موجود نہیں ہے جس سے یہ پتہ چلتا ہوکہ سرخ باد یا سرخ بادی گٹھیا کے علاج کے سلسلے میں کوئی غیر روایتی طریق علاج کامیاب رہتا ہے۔

اس بات کا بھی سائنسی تحقیق پر مبنی کوئی واضح ثبوت نہیں ہے کہ کسی قسم کا فوڈ سپلیمنٹ(معمول کی خوراک کے ساتھ کھانے کے لیے اضافی اشیاء جیسے وٹامن وغیرہ) سرخ باد یا سرخ بادی گٹھیا کے افاقے میں مدد دیتاہے.

بعض اوقات غیر روایتی علاج سے دوسرے علاج متاثر ہوتے ہیں لہذا آپ اگر کوئی ایسا علاج استعمال کرنے کا سوچ رہے ہیں تو اپنے جی پی یا فارماسسٹ سے اس بارے میں بات کریں.

سرخ باد یا سرخ بادی گٹھیا میرے احساسات پرکیسے اثر انداز ہوتا ہے ؟

سرخ باد اور سرخ بادی گٹھیا آپ کے احساسات کو متاثر کر سکتا ہے. یہ امراض آپ کو پریشانی اور اداسی میں مبتلا کر سکتے ہیں.

آپ کو بعض اوقات اپنے جسم اور آپ کس طرح نظر آتے ہیں کے بارے میں شرمندگی محسوس ہوگی ، جس سے آپ کے دوسروں سے تعلقات متاثر ہو سکتے ہیں ۔ بعض اوقات یہ احساسات آپ کے جنسی تعلقات کو متاثر کر سکتے ہیں. یہ ضروری ہے کہ آپ اپنے احساسات کے بارے میں اپنے ڈاکٹر یا نرس سے بات کریں.

آپ کا جی پی آپ سے ملاقات کے وقت آپ سے آپ کے احساسات کے بارے میں سوال کرسکتا ہے. وہ آپ سےآپ کے موڈ کے بارے میں بات کرسکتا ہے اور اس بارے میں سوال کرسکتا ہے کہ آپ کو نیند

کیسی آرہی ہےاور آپ دوسرے لوگوں سےکس طرح پیش آتے ہیں. وہ آپ سے آپ کے احساسات سے متعلق ایک سوالنامہ بھرنے کے لئے کہہ سکتا ہے.

اگر آپ اور آپکا ڈاکٹر یہ خیال کرتا ہے کہ ماہر نفسیات یا دماغی صحت کے دیگر ماہرین سے آپ کی ملاقات فائدہ مند ہے توآپ کا ڈاکٹر(جی پی) آپ کو ان سے ملاقات کا مشورہ دے سکتاہے ۔

اگر مجھے سرخ باد یا سرخ بادی گٹھیا کا مرض لاحق ہوگیا ہے تو کیا مجھے دوسری بیماریاں لاحق ہونے کازیادہ اندیشہ ہے ؟

اگر آپ کو شدید سرخ باد یا سرخ بادی گٹھیا کا مرض لاحق ہے تو آپ کو دل کی بیماری ، ذیابیطس اور ڈپریشن جیسی دوسری بیماریاں لاحق ہونے کازیادہ امکان ہو سکتا ہے.

اگر آپ شدید قسم کےسرخ باد یا سرخ بادی گٹھیا کے مرض میں مبتلا ہیں تو آپکے ڈاکٹر کو چاہیے کہ وہ ہر سال مختلف پیمائشیں اور ٹیسٹ کروا کر یہ معلوم کرے کہ آپکو یہ دوسری بیماریاں تو لاحق نہیں ہو رہیں۔ ان ٹیسٹوں میں آپ کے قد، وزن، بلڈ پریشر اور کولیسٹرول کی سطح کی پیمائشیں شامل ہیں. اگر آپ میں یہ بیماریاں پیدا ہورہی ہیں تو آپ کو علاج کی پیشکش کی جائے گی. وہ آپ سے معلوم کرسکتے ہیں کہ آپ الکحل کی کتنی مقدار پیتے ہیں اور کیا آپ سگریٹ نوشی کرتے ہیں۔ وہ آپ کو یہ مشورہ بھی دے سکتے ہیں کہ کس طرح آپ ایک صحت مند طرز زندگی اختیار کرسکتے ہیں۔

میں اپنی مددکیسے کرسکتاہوں؟

صحت مند طرز زندگی سے آپ دل کی بیماریوں اور ذیابیطس سے محفوظ رہ سکتے ہیں، مثال کے طور:

- آرام اور باقاعدہ جسمانی سرگرمی کا اچھا توازن پیداکرنے سے ؛
- وزن کو صحت مند حد میں رکھنے سے؛
- تمباکو نوشی سے پرہیز کرنے سے، اور
- شراب کی اعتدال کے اندر مقدار پینے سے.

بہت زیادہ شراب نوشی سرخ باد کو بدتر کر سکتی ہے. اس کا مطلب یہ ہے کہ سرخ باد کے مرض میں چند ادویات سے کوئی فائدہ نہ ہوگا اور یہ کہ بعض دوسری ادویات کو استعمال نہیں کیا جا سکتا۔

اگر آپ اپنی دوا سے کسی ضمنی اثر کا مشاہدہ کریں یا اگر دوا سے مرض میں کوئی افاقہ نہ ہو رہا ہو تو آپ اپنے ڈاکٹر یا فارماسسٹ کو بتائیں. سرخ باد اورسرخ بادی گٹھیا کے علاج کے لئے مختلف قسم کی ادویات دستیاب ہیں اور آپ کے ڈاکٹرکو آپ کو مختلف دستیاب طریقوں کے متعلق آگاہ کرنا چاہیے . اگر ایک قسم کا علاج آپ کے لئےکام نہیں کر رہا تو آپ دوسری قسم کا علاج استعمال کر سکتے ہیں.

کیا سرخ باد یا سرخ بادی گٹھیا میرے کام کو متاثر کرے گا؟

بعض اوقات سرخ باد اور سرخ بادی گٹھیا آپ کے کام کرنے کی صلاحیت کو متاثر کر سکتے ہیں. مثال کے طور پر ، اگر آپ کے ہاتھوں پر سرخ باد ہے تو ایسی صورت میں ڈٹرجنٹ(دھلائی کے لیے استعمال کیے جانے والے مرکبات) اور کیمیائی مادوں کا استعمال آپ کے لئے مشکل ہو سکتا ہے. اگر آپ کو کام کی جگہ پر مسائل کا سامنا ہے تو آپ اپنے ڈاکٹر کو اس بارے میں بتائیں. اگر آپ کی کوئی ایکیوپیشنل ہیلتھ سروس ہے تو اسے بھی اس بارے میں بتائیں۔ اگر آپ رضا مند ہوں تو آپ کا ڈاکٹر اورایکیوپیشنل ہیلتھ کا ماہرصحت آپس میں مشورہ کرکے کام کی جگہ پر آپ کے لئےکوئی بہتر راستہ تلاش کرنے میں آپ کی مدد کرسکتے ہیں۔

اگرآپ کوئی نیا کورس یا کوئی نیا پیشہ شروع کرنے کے بارے میں سوچ رہے ہیں تو ڈاکٹر سے اس بارے میں بات چیت آپ کے لئے فائدہ مند ثابت ہو سکتی ہے۔ وہ آپ کو اس نئی صورت حال میں سرخ باد یا سرخ بادی گٹھیا سے بہتر طریقے سے نبرد آزما ہو نے کے لئے آپ کو بہترین مشورہ دے سکتا ہے۔

مجھے مزید معلومات کہاں سے حاصل ہو سکتی ہیں؟

سرخ باد اور سرخ بادی گٹھیا الائنس

PAPAA- The Psoriasis and Psoriatic Arthritis Alliance

PO Box 111, St Albans
Hertfordshire AL2 3JQ
فون : 01923 672 837
ای میل : info@papaa.org
ویب سائٹ : www.papaa.org

سرخ باد اور سرخ بادی گٹھیا الائنس(PAPAA) انگلینڈ اور ویلز میں رجسٹرڈ ایک خود مختار خیراتی ادارہ ہے. یہ ادارہ مریض کوسرخ باد اور سرخ بادی گٹھیا کے تمام پہلوؤں سے متعلق ایک وسیع رینج کی مفت معلومات تک رسائی فراہم کرتا ہے. وہ فون پربھی اپنی مدد پیش کر سکتے ہیں.

سرخ باد ایسوسی ایشن

Psoriasis Association
Dick Coles House
2 Queensbridge, Bedford Road
Northampton NN4 7BF
فون(ہیلپ لائن) : 0845 6760 076 • فون : 01604 251 620
ای میل : mail@psoriasis-association.org.uk
ویب سائٹ : www.psoriasis-association.org.uk

سرخ باد ایسوسی ایشن پورےبرطانیہ میں سرخ باد سے متاثرہ افراد کی تنظیم ہے. اس میں مریض ، ان کے خاندان کے افراد اور انکی نگہداشت پر مامور افراد اور ماہرین صحت شامل ہیں. ایسوسی ایشن کا مقصد یہ ہے:

- سرخ باد سے متاثرہ افراد کی مدد؛ اور
- سرخ باد سےمتعلق آگاہی پیدا کرنااوراس بیماری کی وجوہات، علاج اورسرخ باد کے لئےاحتیاطی تدابیر کی تحقیق کے لئے فنڈ مہیا کرنا.

سرخ باد ایسوسی ایشن سرخ باد، سرخ بادی گٹھیا ، کھوپڑی کےسرخ باد ، حساس حصوں کےسرخ باد، الٹراوائلٹ شعاعوں سے علاج جیسے موضوعات کی وسیع رینج کے بارے میں معلوماتی کتابچے شائع کرتی ہے.

سرخ باد اسکاٹ لینڈ گٹھیا لنک والنٹیرز

Psoriasis Scotland Arthritis Link Volunteers (PSALV)
54 Bellevue Road
Edinburgh EH7 4DE
فون : 0131 556 4117
ای میل : janice.johnson5@btinternet.com
ویب سائٹ : www.psoriasisscotland.org.uk

سرخ باد اسکاٹ لینڈ گٹھیا لنک والنٹیرز ایک اسکاٹش خیراتی ادارہ ہے جسے مریض چلا رہے ہیں. وہ پورے اسکاٹ لینڈ میں سرخ باد اورسرخ بادی گٹھیا کے مریضوں کی زندگیوں کو بہتر بنانے کے لئے کام کرتے ہیں. وہ ماہرین صحت اور دوسری تنظیموں سے مل کر بھی کام کرتے ہیں اور ان بیماریوں کے بارے میں آگاہی پیدا کرتے ہیں. PSALV ہر سال مقامی ماہرین کی مدد سے اسکاٹ لینڈ میں عمومی معلومات کے لئے اجلاس منعقد کرتی ہے.

PSALV سرخ باد ، سرخ بادی گٹھیا ، ناخنوں کےسرخ باداور کھوپڑی کے سرخ باد پر معلوماتی کتابچے شائع کرکے وسیع معلومات اور سپورٹ فراہم کرتی ہے.

دیگر قومی ادارے

آرتھرائیٹس کیئران اسکاٹ لینڈ

Arthritis Care in Scotland
Anniesland Business Park, Unit 25A
Glasgow G13 1EU
فون : 0141 954 6171
ای میل : Scotland@arthritiscare.org.uk • ای میل : helplines@arthritiscare.org.uk
ویب سائٹ : www.arthritiscare.org.uk

آرتھرائیٹس کیئران اسکاٹ لینڈ (Arthritis Care in Scotland)ایک رضاکارتنظیم ہے جوگٹھیا کے تمام مریضوں کے ساتھ اور اُن کے لئے کام کرتی ہے۔ یہ تنظیم گٹھیاسے متعلقہ بہت سے مسائل پرمعلومات اور مدد فراہم کرتی ہے اور لوگوں کو طویل مدتی بیماریوں سے نبرد آزما ہونے کے لئے مدد فراہم کرتی ہے۔

آرتھرائٹس ریسرچ یوکے

Arthritis Research UK
Copeman House, St. Mary's Court
St. Mary's Gate, Chesterfield
Derbyshire S41 7TD
فون : 0870 850 5000
ای میل : info@arthritisresearchuk.org
ویب سائٹ : www.arthritisresearchuk.org

آرتھرائٹس ریسرچ یوکے گٹھیا کی وجوہات اور علاج کی تحقیق کے لئے فنڈ مہیا کرتی ہے. یہ تنظیم گٹھیا کے مرض میں مبتلا لوگوں کے لئے معلوماتی کتابچوں کی ایک وسیع رینج فراہم کرتی ہے.

برٹش ایسوسی ایشن آف ڈرماٹالوجسٹس

British Association of Dermatologists (BAD)
Willan House, 4 Fitzroy Square
London W1T 5HQ
فون : 0207 383 0266
ای میل : admin@bad.org.uk
ویب سائٹ : www.bad.org.uk

برٹش ایسوسی ایشن آف ڈرماٹالوجسٹس (BAD)سرخ باد کے بارے میں مریضوں کی معلومات کے لئے کتابچوں کی ایک وسیع رینج فراہم کرتی ہے.

برٹش سکن فاؤنڈیشن

British Skin Foundation
4 Fitzroy Square
London W1T 5HQ
فون: 020 7391 6341

ویب سائٹ : www.britishskinfoundation.org.uk
برٹش سکن فاؤنڈیشن جلدی امراض کی تحقیق کے لئےمدد فراہم کرتی ہے اورسرخ باد اور سرخ بادی گٹھیا کے علاج کے بارے میں معلومات کی ایک وسیع رینج فراہم کرتی ہے.

برٹش سوسائٹی فار روماٹالوجی
British Society for Rheumatology
Bride House, 18-20 Bride Lane
London EC4Y 8EE
فون : 020 7842 0900
ویب سائٹ : www.rheumatology.org.uk
برٹش سوسائٹی فار روماٹالوجی انگلینڈ اور ویلز میں ایک رجسٹرڈ چیریٹی ہے. یہ روماٹالوجی سے متعلق ماہرین صحت اور سائنسدانوں کے لئے مزید تعلیم اور تربیت کا انتظام کرتی ہے۔

پین ایسوسی ایشن سکاٹ لینڈ
Pain Association Scotland
Cramond House, Cramond Glebe Road
Edinburgh EH4 6NS
فون : 0131 312 7955
مفت فون : 08007836059
ویب سائٹ : www.chronicpaininfo.org
پین ایسوسی ایشن سکاٹ لینڈ کمیونٹی میں طویل مدت سے درد میں مبتلا لوگوں کے لئے مدد فراہم کرتی ہے. یہ تنظیم پورے اسکاٹ لینڈ میں باقاعدگی سے گروپ کا اجلاس منعقد کرتی ہے جہاں وہ لوگوں کوان کے درد کے علاج کے لئےتربیت فراہم کرتی ہے.

کار آمد ویب سائٹس
سیٹیزن ایڈوائس اسکاٹ لینڈ
www.cas.org.uk
ڈیپارٹمنٹ فار ورک اینڈ پینشن (DWP)
www.dwp.gov.uk
DWP کی ویب سائٹ آپ کو ان فوائد کے بارے میں تفصیلات فراہم کرتی ہے جس کے آپ حقدار ہو سکتے ہیں۔

دوسری مفید مطبوعات

‘کام کی جگہ پر سرخ باد’ آپ 020 7420 8900 پر فون کرکے حاصل کرسکتے ہیں یا اس کتابچے کو: www.unitetheunion.com/member_services/health_and_safety/health_and_safety_resources/skin.aspx سے ڈاؤن لوڈ کرسکتے ہیں۔

آپ کے نوٹس کے لئے جگہ

SIGN کیا ہے؟

ہم سکاٹش انٹرکالجیٹ گائیڈلائن نیٹ ورک (SIGN) میں ایسی گائیڈ لائنز لکھتے ہیں جو ماہرین صحت، مریضوں اورنگہداشتی عملے کو بہترین دستیاب علاج سے متعلق مفید مشورے فراہم کرتی ہیں۔

ہم یہ گائیڈ لائنز ماہرین صحت، دیگر این ایچ ایس سٹاف ، مریضوں، نگہداشتی عملے اور عوام کے ساتھ مل کر تحریر کرتے ہیں.

یہ گائیڈ لائنز تازہ ترین سائنسی ثبوت پر مبنی ہوتی ہیں.

آپ ہمارے متعلق www.sign.ac.uk پر مزید معلومات حاصل کرسکتے ہیں۔

دیگر فارمیٹ

اگر آپ اسی کتابچے کی کسی دوسری زبان یا فارمیٹ میں جیسا کہ بڑے پرنٹ میں ایک کاپی چاہتے ہیں تو مہربانی فرماکر 0131 623 4740 پر پیشنٹ انوالومنٹ افسر کیرن گراہم کو فون کریں یا karen.graham2 @ nhs.net پرای میل کریں۔

یہ کتابچہ طبی ہدایات(کلینیکل گائیڈلائن) پر مبنی ہےجو تمام این ایچ ایس ملازمین میں تقسیم کی گئی ہیں-
آپ ہماری ویب سائٹ www.sign.ac.uk/pdf/sign121pdf سے مکمل طبی ہدایات ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں-

ایک مختصر ورژن بھی www.sign.ac.uk/pdf/qrg121.pdf پر دستیاب ہے-

SIGN Executive
Elliott House
8 -10 Hillside Crescent
Edinburgh EH7 5EA
فون : 0131 623 4720 -- فیکس 0131 623 4503
ویب سائٹ : www.sign.ac.uk