

پلمونری فائبروسس کو سمجھنے کے لیے فوری گائیڈ

'A quick guide to understanding pulmonary fibrosis' booklet in Urdu

www.actionpf.org



Interstitial Lung Disease
Interdisciplinary Network



Action for
Pulmonary
Fibrosis

مندرجات

- 3 پلمونری فائبروسس کیا ہے؟
- 4 پھیپھڑے کیسے کام کرتے ہیں؟
- 5 پھیپھڑوں میں کیا ہوتا ہے؟
- 6 ایسا کیوں ہوتا ہے؟
- 7 خطرے کے عوامل
- 8 پلمونری فائبروسس کی کیا اقسام ہیں؟
- 9 پلمونری فائبروسس کی تشخیص
- 10 نشانیاں اور علامات
- 12 علاج
- 14 پلمونری فائبروسس کے مراحل
- 15 زندگی کی توقع

ہم مدد کے لیے حاضر ہیں...

ہماری معاونتی ٹیم کو ای میل کریں:

support@actionpf.org



معاونتی لائن:

01223785725

اس کتابچے کی معلومات صرف عمومی معلومات کے طور پر دی گئی ہیں۔ یہ طبی مشورے کی متبادل نہیں ہیں۔ براہ مہربانی اپنی طبی ٹیم کے مشورے پر عمل کریں۔

پلمونری فائبروسس کیا ہے؟

ہو سکتا ہے آپ کی طبی ٹیم آپ کو بتائے کہ آپ کو 'پھیپھڑے میں داغ' یا 'پلمونری فائبروسس' ہے۔ اس کتابچے میں، ہم پلمونری فائبروسس کی بات کریں گے۔



پلمونری فائبروسس (PF) کی اصطلاح پھیپھڑوں میں داغدار ٹشو کو بیان کرتی ہے۔

پلمونری ← پھیپھڑوں کا حوالہ دیتا ہے

فائبروسس ← داغ کا حوالہ دیتا ہے

داغدار ٹشو پھیپھڑوں کے لیے نارمل طریقے سے کام کرنا مشکل بنا سکتا ہے۔

انٹرسٹیشیل لنگ بیماری (ILD) میں مبتلا کچھ لوگ پلمونری فائبروسس کا شکار ہو سکتے ہیں۔

انٹرسٹیشیل لنگ بیماری: بیماریوں کا ایک گروپ جو انٹرسٹیشیم کو متاثر کرتا ہے۔ انٹرسٹیشیم پھیپھڑوں میں ہوا کی تھیلیوں (ایلوپولائی) اور خون کی نالیوں کے درمیان جگہ ہوتی ہے۔ (تصویر 2 اور 3 دیکھیے)۔

پھیپھڑے کیسے کام کرتے ہیں؟



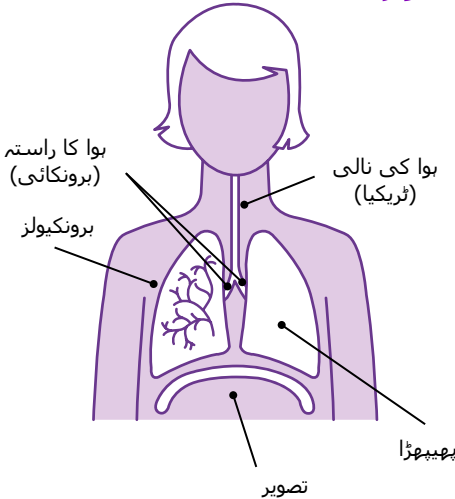
پھیپھڑوں کے دو بنیادی افعال ہوتے ہیں:

- 1 جسم میں آکسیجن لے کر آنا
- 2 جسم سے کاربن ڈائی آکسائیڈ خارج کرنا

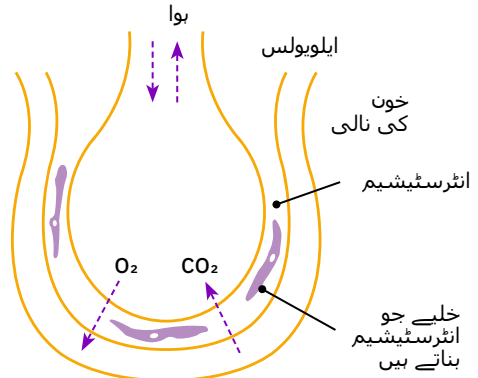
صحتمند پھیپھڑے نرم اور پھیلنے والے ہوتے ہیں تاکہ ہوا ان میں آ جا سکے۔ نالیوں کا ایک نیٹ ورک پھیپھڑوں میں ہوا کو لے کر جاتا ہے۔ نالیوں کے اختتام پر ایلوپولائی نام کی چھوٹی تھیلیاں ہوتی ہیں جن کے گرد خون کی نالیاں ہوتی ہیں۔

آکسیجن اور کاربن ڈائی آکسائیڈ ایلوپولائی اور خون کے درمیان حرکت کرتے ہیں۔ ایلوپولائی اور خون کی نالیوں کے درمیان جگہ کو انٹرسٹیٹیم کہتے ہیں۔ اس جگہ میں مختلف خلیے ہوتے ہیں جو ٹھیک سے کام کرنے میں پھیپھڑوں کی مدد کرتے ہیں۔

تصویر ایک:



تصویر دو:

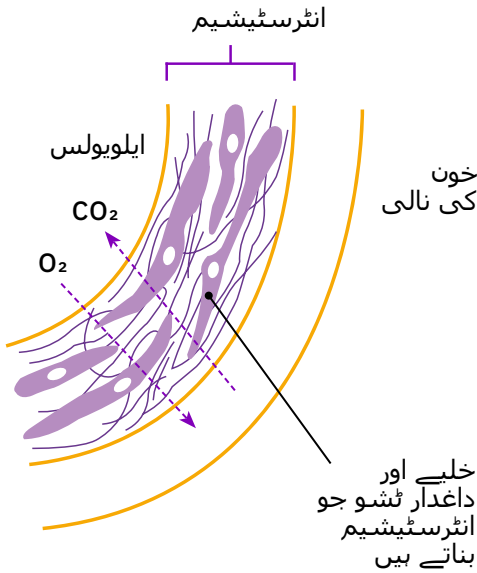


پھیپھڑوں میں کیا ہوتا ہے؟



داغدار ٹشو انٹرسٹیٹیم میں بنتا ہے اور یہ حصہ گاڑھا ہو جاتا ہے۔ اس سے پھیپھڑے سخت اور کم پھیلے ہوئے ہو جاتے ہیں، جس سے آپ کو سانس اکھڑنے کی شکایت ہو سکتی ہے (یعنی سانس نہ آنا)۔

تصویر تین:



کئی مختلف طریقے کھانسی کی وجہ بن سکتے ہیں۔ پھیپھڑوں کی بیٹ میں تبدیلی ایک ممکنہ وجہ ہے۔

داغدار ٹشو آکسیجن کے لیے ايلوبولائی اور خون کے درمیان حرکت کرنا زیادہ مشکل بنا دیتا ہے۔ اس کی وجہ سے، جسم کے استعمال کرنے کے لیے کم آکسیجن دستیاب ہوتی ہے۔



ایسا کیوں ہوتا ہے؟

ہمیں ٹھیک سے معلوم نہیں کہ جب کسی کو پلمونری فائبروسس ہوتا ہے تو پھیپھڑوں میں کیا ہوتا ہے۔ مزید تحقیق اس پر کام کر رہی ہے۔ ابھی تک ہم نے جو جانا ہے اس کے مطابق دو پراسیسز پھیپھڑوں میں داغدار ٹشو کی وجہ بن سکتے ہیں:

1 سوجن

سوجن تب ہوتی ہے جب کوئی چیز پھیپھڑوں کو تنگ کرتی یا ان میں زخم کرتی ہے۔ ILDS کی کچھ اقسام پھیپھڑوں میں سوجن کی وجہ بن سکتی ہیں۔ ان ILDS میں بلا تحدید شامل ہے سارکوئیڈوسس، آٹو امیون ڈیزیز ایسوسی ایٹڈ ILDS اور ہائپر سینسیٹیویٹی نیومونائٹس۔ سوجن پھیپھڑوں میں داغدار ٹشو کی وجہ بن سکتی ہے (پلمونری فائبروسس)۔

2 پھیپھڑوں کے خلیے بڑی تیزی سے بوڑھے ہوتے ہیں

پلمونری فائبروسس تب ہو سکتا ہے جب پھیپھڑوں میں موجود خلیے بڑی تیزی سے بوڑھے ہونے لگیں۔ ان خلیوں کا ایک عمومی کام نقصان کی مرمت کرنا ہے۔ پھیپھڑوں کے بوڑھے ہوتے ہوئے خلیے عمومی طریقے سے مرمت کرنے کے قابل نہیں ہوتے۔ اس کی بجائے، وہ داغدار ٹشو

بننے کی وجہ بنتے ہیں۔ لہذا، وہ عوامل جو پھیپھڑوں کے خلیوں کے تیزی سے بوڑھا ہونے کی وجہ بنتے ہیں پلمونری فائبروسس کا خطرہ بڑھا دیتے ہیں۔ اس میں شامل ہیں جینز (آپ کے والدین سے وراثت میں ملے ہوئے)، آپ کا ماحول (مثلاً گرد یا سگریٹ کا دھواں جس میں آپ کے پھیپھڑوں نے پہلے سانس لیا تھا) اور دیگر نیچے دیے گئے خطرے کے عوامل۔ اگلے حصے میں خطرے کے عوامل کے بارے میں پڑھیں۔

پھیپھڑوں کے خلیوں کو نقصان پہنچنا معمول کی بات ہے۔ ہم ہر روز 10000 لٹر سے زیادہ ہوا

سانس کے ذریعے اندر لے کر جاتے ہیں۔ ہوا میں گرد، آلودگی، وائرس، بیکٹیریا یا تھوڑی سی مقدار میں معدے کا مواد شامل ہو سکتے ہیں۔ یہ پھیپھڑوں کی نازک لائننگ کو خراب کر سکتے ہیں۔ نقصان کے نتیجے میں ضائع ہونے والے خلیوں کی جگہ متبادل خلیوں کو لینی چاہیے۔ جب کسی شخص کو پلمونری فائبروسس ہو تو اس کا جسم عمومی حالات میں خلیوں کو تبدیل کرنے کے قابل نہیں ہوتا۔

خطرے کے عوامل



ہم نے اب تک جو سیکھا ہے، اس کے مطابق پلمونری فائبروسس کا کوئی واحد سبب نہیں ہے۔ اس کی بجائے، ہم مختلف خطرے کے عوامل کی بات کرتے ہیں۔ خطرے کے عوامل سوجن یا پھیپھڑوں کے خلیوں کے بڑی تیزی سے بوڑھے ہونے کا باعث بن سکتے ہیں۔ اس سے داغ پڑنے کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔

خطرے کے عوامل میں درج ذیل شامل ہو سکتے ہیں:

- بوڑھا ہونا
- خاندانی ہسٹری (اپنے والدین سے وراثت میں ملے ہوئے جینز)
- کسی ایسی چیز کو سانس کے ذریعے اندر لے کر جانا جو پھیپھڑوں کو تنگ کرتی ہے، جیسے سگریٹ کا دھواں یا گرد - یہ عموماً لمبے عرصے کے لیے بار بار واقع ہو گا
- کچھ ادویات
- دیگر بیماریاں، جیسے ریوماٹائیڈ آرٹھرائٹس
- گیسٹرو ایسوفیجیل رفلکس بیماری (GORD)

پلمونری فائبروسس کے شکار بہت سے لوگوں میں خطرے کے عوامل کا مجموعہ ہوتا ہے۔ آپ کی طبی ٹیم آپ کے خطرے کے عوامل کو تلاش کرنے کی کوشش کرے گی۔ یہ پلمونری فائبروسس کی درست قسم کی تشخیص کرنے میں ان کی مدد کرتی ہے۔

پلمونری فائبروسس کی اقسام

پلمونری فائبروسس کی بہت سی اقسام ہیں۔ آپ کی طبی ٹیم مختلف ذرائع سے معلومات کو استعمال کر کے فیصلہ کرے گی کہ آپ کو کس قسم کا پلمونری فائبروسس ہے۔ آپ **تشخیص** کے حصے میں اس کے بارے میں مزید پڑھ سکتے ہیں۔

ہو سکتا ہے آپ کی طبی ٹیم بتا سکے کہ آپ کا پلمونری فائبروسس بڑھنے والا ہے یا نہ بڑھنے والا۔ بڑھنے والا پلمونری فائبروسس وقت کے ساتھ بدتر ہوتا جاتا ہے۔ نہ بڑھنے والا پلمونری فائبروسس کسی ایک دفعہ ہونے والے ایونٹ کا نتیجہ ہوتا ہے۔ یہ وقت کے ساتھ بدتر نہیں ہوتا۔

زیادہ تر کیسز میں، آپ کی طبی ٹیم چیک کرے گی کہ کیا آپ کی بیماری تبدیل ہوتی ہے۔ ایسا یہ دیکھنے کے لیے ہے کہ کیا آپ کا پلمونری فائبروسس بڑھ رہا ہے۔ آپ کے لیے درست معاونت اور علاج کا فیصلہ کرنے کے لیے یہ جاننا اہم ہے۔



پلمونری فائبروسس کی تشخیص



ڈاکٹر پلمونری فائبروسس کی تشخیص کرے گا۔
وہ عموماً ایک خاص ILD کثیر شعبہ جاتی ٹیم (MDT)
کا حصہ ہوتے ہیں۔

کثیر شعبہ جاتی ٹیم:

صحت کے مختلف ماہرین
کی ایک ٹیم

CT اسکین:

زیادہ تفصیلی شبیہ تخلیق کرنے کے لیے
کافی سارے ایکس ریز کو اکٹھا کرتا ہے۔

- آپ کی تشخیص میں حصہ لینے والے
صحت کی دیکھ بھال کے ماہرین
مختلف طریقوں سے معلومات اکٹھی
کریں گے۔ اس میں شامل ہو سکتا ہے:
- آپ کی علامات نیز آپ کی ذاتی اور
خاندانی طبی ہسٹری کے بارے میں
سوالات کرنا۔
- ان حالات کے بارے میں سوالات کرنا
جہاں آپ کوئی ایسی چیز سانس کے
ذریعے اندر لے کر گئے ہوں جو پھیپھڑوں
کو تنگ کر سکے۔
- جسمانی معائنہ۔ اس
میں شامل ہو سکتا ہے اسٹیٹھو سکوپ
کی مدد سے آپ کی سانس کو سننا۔
- مزید ٹیسٹس جن میں شامل ہو سکتے
ہیں پلمونری (پھیپھڑا) فنکشن ٹیسٹس
یا کمپیوٹرائزڈ ٹوموگرافی (CT) اسکین۔

- کبھی کبھار پھیپھڑوں کی بیماری کی
قسم
کا تعین کرنے میں مدد کے لیے آپ کو
دیگر طریقوں کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔
ان طریقوں
میں شامل ہو سکتے ہیں
برونکو سکوپ (پھیپھڑوں میں کیمرہ) یا
پھیپھڑوں کی بایوپسی
(پھیپھڑوں کے ٹشو کا نمونہ لینا)۔ ٹیم آپ
کے ساتھ اس پر بات چیت کرے گی۔
- آپ کی طبی ٹیم جو معلومات حاصل
کرتی ہے وہ انہیں ممکنہ ترین تشخیص
کرنے میں مدد دے گی۔



نشائیاں اور علامات

پلمونری فائبروسس کی نشائیاں اور علامات
افراد کے درمیان مختلف ہوتی ہیں۔ اگر بیماری بڑھتی ہے تو
وہ تب بھی تبدیل ہو سکتی ہیں۔

نشائیاں:

معلومات

جنہیں صحت کی
دیکھ بھال کے
ماہرین پاتے ہیں

■ ایک عام علامت یہ ہے کہ
اسٹیتھو سکوپ کی مدد
سے اپنی سانس
کو سنتے ہوئے کڑکڑانے
کی
آواز سننا۔

یہ آواز ایسی ہوتی ہے
جیسے ویلکرو کو
کھینچ کر علیحدہ کیا جا
رہا ہو۔

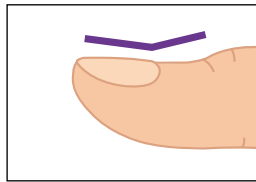
علامات:

پلمونری فائبروسس کا آپ کا تجربہ

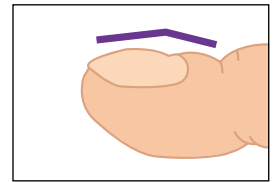
عمومی علامات
میں شامل ہو سکتی ہیں:

- سانس اکھڑنا (سانس نہ آنا)
- خشک کھانسی
- تھکاوٹ (تھکن)
- بغیر سبب کے وزن میں کمی
- ہاتھوں اور پاؤں کی انگلیوں کی کلبنگ
(انگلیوں کی سوجی ہوئی اور گول نوک -
نیچے تصویر دیکھیں)

تصویر چار:



ناخن کے بیڈ
کا عام زاویہ



کلبنگ: انگلیوں کی
گول نوکیں



فی الحال ہم پلمونری فائبروسس کو نہیں روک سکتے۔ تاہم کچھ علاج مزید دھبے پڑنے کی شرح کو کم کر سکتے ہیں۔ دیگر علاج آپ کی علامتوں کا نظم کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔ تمام علاج بر شخص کے لیے موزوں نہیں ہوتے، لہذا آپ کی طبی ٹیم آپ کے لیے بہترین علاج پر بات چیت کرے گی۔

کچھ لوگوں کو ایسا پلمونری فائبروسس ہوتا ہے جو بڑھنے والا نہیں ہوتا اور ہو سکتا ہے انہیں علاج کی ضرورت نہ پڑے۔



علامات کے ممکنہ نظم میں شامل ہے:

- پلمونری بحالی
- سانس نہ آنے اور کھانسی کا نظم کرنے کی تکنیکیں
- ایسڈ رفلیکس، سانس نہ آنے یا کھانسی کا نظم کرنے کے لیے دیگر ادویات
- آکسیجن تھراپی (اس میں شامل ہے ایسی ہوا سانس کے ذریعے اندر لے کر جانا جس میں آکسیجن عام ہوا سے زیادہ ہو)
- مسکن دیکھ بھال، جو آپ کو اپنی علامات کا نظم کرنے میں مدد کرتی ہے
- صحت مندانہ طرز زندگی
- برقرار رکھنے کے لیے معاونت



مزید داغوں میں کمی لانے کے لیے ممکنہ علاج میں شامل ہے:

- اینٹی فائبروٹک ادویات (ننٹیڈانہ یا پرفینیڈون)
- پھیپھڑوں کی ٹرانسپلانٹیشن
- امیونو سپریسنٹس اور اسٹیرائیڈ ادویات
- کبھی کبھی سوجن کا علاج کرنے کے لیے استعمال کی جاتی ہیں۔

< یہاں کلک کریں تاکہ آپ
مزید معلومات جان سکیں۔



صحت مندانہ طرز زندگی کا کیا مطلب ہے؟

روزمرہ کے انتخابات پلمونری فائبروسس کے ساتھ صحت مندانہ طریقے سے رہنے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ اس میں شامل ہو سکتا ہے:

- سگریٹ نوشی چھوڑنا
- سرگرم رہنا
- دماغی صحت کے لیے معاونت حاصل کرنا
- اچھا کھانا
- فلو، نیوموکوکل اور کوویڈ کی تازہ ترین ویکسینز لگوانا



تحقیق



تحقیقی مطالعے اور
طبی ٹرائلز درج
ذیل میں ہماری مدد
کرتے ہیں:

- پلمونری فائبروسس کے بارے میں جاننا
- نئے علاج کا پتہ چلنا
- طبی سروسز اور دیکھ بھال کو بہتر کرنا



پلمونری فائبروسس کے ساتھ رہنے
والے لوگ ہمیں بتاتے ہیں کہ تحقیق
میں شامل ہونا فائدہ مند تجربہ
ہو سکتا ہے۔
شامل ہو کر، آپ:

- پلمونری فائبروسس کے بارے میں بہتر انداز میں جان سکتے ہیں
- طبی ٹیموں کے ساتھ رابطے استوار کر سکتے ہیں
- نئے علاج تک رسائی کر سکتے ہیں
- بیماری کا شکار دوسرے لوگوں کی مدد کر سکتے ہیں

تحقیق میں شامل ہونے کے مواقع کے بارے میں اپنی ILD ٹیم سے بات کریں۔ مزید معلومات کے لیے actionpf.org ملاحظہ کریں۔



پلمونری فائبروسس کے مراحل

پلمونری فائبروسس بڑھنے والی بیماری ہو سکتی ہے، مطلب یہ کہ یہ وقت کے ساتھ بدتر ہو سکتی ہے۔ ہر شخص کو بڑھنے والا پلمونری فائبروسس نہیں ہوتا۔

بیماری کا بڑھنا ہر شخص کے لیے مختلف ہو سکتا ہے۔ آپ کی علامات لمبے عرصے کے لیے ایک جیسی رہ سکتی ہیں یا تیزی سے بدتر ہو سکتی ہیں۔

زندگی کی توقع

زندگی کی توقع کے بارے میں پڑھنا مشکل ہو سکتا ہے۔ بہتر ہو گا کہ آپ یہ معلومات اپنے قابل بھروسہ شخص کے ساتھ پڑھیں جو آپ کو معاونت کر سکتا ہو۔ APF معاونتی لائن بھی آپ کے لیے یہاں موجود ہے۔

بماری معاونتی ٹیم کو ای میل کریں:
support@actionpf.org



معاونتی لائن:
01223785725

محققین نے یہ نمبر اینٹی فائبروٹک ادویات کے وسیع پیمانے پر استعمال ہونے سے پہلے پایا تھا۔ اُس وقت تشخیص میں بھی زیادہ وقت لگتا تھا اور بیماری کے بارے میں کم معلوم تھا۔ پلمونری فائبروسس کی دیگر اقسام کے شکار لوگوں کی زندگی کی توقع کے بارے میں بھی کم معلومات ہیں۔

بڑھنے والا پلمونری فائبروسس نا قابل علاج بیماری ہے (کبھی کبھار اسے 'زندگی کو محدود کرنے والا' بھی کہا جاتا ہے)۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ اس وقت کوئی علاج نہیں ہے۔ بہت سے لوگ جن میں اس بیماری کی تشخیص ہوتی ہے آخر کار اس سے مر جائیں گے۔

پلمونری فائبروسس کے علاج اور دیکھ بھال میں بہت بہتری آئی ہے۔ تاہم یہ تسلیم کرنا اہم ہے کہ ابھی بھی کام ہونا باقی ہے۔ یہ دیکھ بھال تک بروقت رسائی اور بہتر علاج کو یقینی بنانے گا۔ محققین یہ جاننے کے لیے کام کر رہے ہیں کہ پلمونری فائبروسس کیوں ہوتا ہے اور زیادہ موثر علاج تلاش کرنے کی کوشش کر رہے ہیں۔

ہم سمجھ سکتے ہیں کہ آپ کے اپنی زندگی کی توقع کے بارے میں سوالات یا خدشات ہوں گے۔ آپ کی طبی ٹیم آپ کو معاونت کرنے اور آپ کی ذاتی صورت حال کے بارے میں سوالات کا جواب دینے کے لیے حاضر ہے۔ وہ آپ کی علامات کا نظم کرنے اور صحت مندانہ طرز زندگی گزارنے میں بھی آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ اس سے آپ کی صحت اور پلمونری فائبروسس کے ساتھ اچھے سے رہنے کے مواقع بہتر ہو سکتے ہیں۔ علاج کے حصے میں اچھے سے رہنے کے بارے میں مزید پڑھیں۔

بہت سے عوامل اثر انداز ہوتے ہیں کہ کوئی شخص کتنا عرصہ پلمونری فائبروسس کے ساتھ رہ سکتا ہے، بشمول:

- جب آپ کی تشخیص ہوتی ہے تو پھیپھڑوں کے داغ کی شدت
- کتنی تیزی سے آپ کا پلمونری فائبروسس بدتر ہوتا ہے (اگر آپ کی بیماری بڑھنے والی ہے)
- آپ کی صحت کی دیگر حالتیں
- آیا آپ کو انفیکشنز ہوتے ہیں
- آپ کا طرز زندگی، مثلاً آیا آپ سگریٹ پیتے ہیں

یہ نوٹ کرنا اہم ہے کہ زندگی کی توقع کی تحقیق کی تازہ کاری کی ضرورت ہے۔ ہو سکتا ہے یہ اب درست نہ ہو۔ پرانی تحقیق میں ایڈیویٹھک پلمونری فائبروسس (IPF) کے شکار لوگوں کی اوسط زندگی کی توقع کو دیکھا گیا۔ زندگی کی توقع کے بارے میں تجویز کیا گیا کہ یہ تشخیص سے 3 سے 5 سال تک ہوتی ہے۔ تاہم

ایکشن فار پلمونری فائبروسس
مریضوں کی طرف سے چلنے
والا فلاحی ادارہ ہے۔
ہمارا مقصد پلمونری فائبروسس
کو روکنا ہے تاکہ ہر متاثرہ
شخص کا بہتر مستقبل ہو۔

ہم مدد کے لیے حاضر ہیں...

ہماری معاونتی ٹیم کو ای میل کریں:
support@actionpf.org



معاونتی لائن:
01223785725

اگر آپ کو یہ معلومات مختلف فارمیٹ جیسے بڑے پرنٹ، آسانی سے پڑھنا
یا کسی اور زبان میں چاہیے ہوں تو براہ مہربانی ہم سے رابطہ کریں۔

عمومی انکوائریز

01733839642
info@actionpf.org

www.actionpf.org

ہمیں سوشلز پر
فالو کریں:



Interstitial Lung Disease
Interdisciplinary Network



Action for
Pulmonary
Fibrosis