NHS
Great Ormond Street Hospital for Children
NHS Foundation Trust

پیڈئیاٹرک انفلیمیٹری ملٹی سسٹم سنڈروم (PIMS) کیا ہوتا ہے؟ نوجوانوں کے لئے معلومات

پیڈئیاٹرک انفلیمیٹری ملٹی سسٹم سنڈروم (PIMS - پی آئی ایم ایس) ایک نئی بیماری ہے جو کسی کو کورونوائرس (COVID-19) کا سبب بنی والی وائرس کے ہونے کے کئی ہفتوں بعد ظاہر ہوتی ہے۔ یہ پورے جسم میں سوجن (انفلیمیشن) کا سبب بنتا ہے جو ایک طریقہ ہے جس کے ذریعے آپ کا دفاعی نظام انفیکشن، چوٹ اور بیماری سے لڑتا ہے۔ گریٹ اورمنڈ سٹریٹ ہسپتال (GOSH) کی طرف سے اس معلوماتی پرچے میں یہ بتایا گیا ہے کہ پی آئی ایم ایس کے بارے میں ہم کیا جانتے ہیں، جب آپ گریٹ اورمنڈ سٹریٹ ہسپتال میں تھے تو اس کا کیسے علاج کیا گیا تھا اور اب جب کہ آپ گھر جانے کے لئے تیار ہیں تو اس کے بارے میں کیا سوچنے کی ضرورت ہے۔

اگرچہ بیشتر بچے اور نوجوان جن میں جب کوویڈ 19 کی نشوونما ہوتی ہے تو وقتی طور پر اس کی کوئی علامات نہیں ہوتی ہیں یا بہت ہلکی علامات ہوتی ہیں، لیکن اب ہم جان چکے ہیں کہ ایک چھوٹی سی تعداد میں چند ہفتوں بعد ہی پیڈئیاٹرک انفلیمیٹری ملٹی سسٹم سنڈروم (پی آئی ایم ایس) ظاہر ہوتا ہے۔ یہ زیادہ تر نوعمر نوجوانوں کو ہوتا ہے، لیکن بچوں کو بھی پی آئی ایم ایس ہو سکتا ہے۔ چونکہ پی آئی ایم ایس ایک نئی بیماری ہے، ہم متواتر اس کے بارے میں سیکھ رہے ہیں - آپ ہمیں اسے زیادہ سے زیادہ سمجھنے میں مدد کر رہے ہیں تاکہ ہم مستقبل میں دوسرے بچوں اور نوجوانوں کی بہتر تشخیص اور علاج کرسکیں۔

پی آئی ایم ایس کیوں ہوتا ہے؟

اگرچہ یہ ایک نئی بیماری ہے، ڈاکٹروں نے اس کے بارے میں کافی کچھ جان لیا ہے - ہم جانتے ہیں کہ یہ آپ کے مدافعتی نظام کی وجہ سے ہوتا ہے جو وائرس سے لڑتا ہے لیکن اس کے بعد یہ اضافی رد عمل کی وجہ سے آپ کے جسم کے دوسرے حصوں پر اثر انداز ہوتا ہے۔ ہمیں یہ جاننے کے لئے مزید تحقیق کرنے کی ضرورت ہے کہ کچھ بچے اور نوجوان پی آئی ایم ایس سے کیوں متاثر ہوتے ہیں لیکن کچھ دوسروں کو ایسا نہیں ہوتا ہے۔ پی آئی ایم ایس کے بارے میں مزید جاننے کے لیئے گریٹ اورمنڈ سٹریٹ ہسپتال کے علاوہ پوری دنیا میں تحقیق کی جارہی ہے۔

پی آئی ایم ایس کی تشخیص کیسے کی جاتی ہے؟

آپ میں کوویڈ 19 کی تصدیق کے لیئے ہو سکتا ہے کہ آپ کے ناک اور گلے سے ایک روئی کے سرے والے تنکے یعنی سواب سے نمونہ حاصل کیا جا چکا ہو لیکن پی آئی ایم ایس وائرس کے لگنے کے بعد ہوتا ہے۔ ڈاکٹروں کو دیگر عام ایسی بیماری کے امکان کو خارج کرنے کی ضرورت ہے جو اسی طرح کی علامات کا سبب بنتی ہیں۔ اس میں کاواساکی ڈیزیز، سیپسس اور ٹاکسک شاک سنڈروم جیسی تکالیف شامل ہیں۔

بدقسمتی سے، پی آئی ایم ایس کی تشخیص کے لیئے ہمارے پاس خون کے کوئی مخصوص ٹیسٹ نہیں ہوتے ہیں لہذا ڈاکٹر علامات کو دیکھ کر تشخیص کرتے ہیں۔ ڈاکٹر آپ کے جسم میں سوزش کی سطح کو جاننے کے لئے خون کے ٹیسٹ کا استعمال کرتے ہیں اور یہ کہ آپ کے جسم کے مختلف حصے کس طرح کام کر رہے ہیں ۔ ان نتائج کے ساتھ آپ کی علامات سے ڈاکٹر اس کی تصدیق کرتے ہیں تاکہ وہ اس کا علاج کرسکیں۔

پی آئی ایم ایس کی علامات کیا ہیں؟

پی آئی ایم ایس کی اہم علامت ایک اونچا درجہ حرارت ہوتا ہے جو کچھ دن جاری رہتا ہے۔

آپ کو دوسری علامات بھی ہوسکتی ہیں جیسا کہ:

- جلد پر دانے یا خارش
- تھکاوٹ اور کمزوری
- پیٹ میں درد یا اکڑن
- سرخ اور پھٹے ہوئے ہونٹ
- ہاتھ پاؤں کا پھولنا
- ہاتھوں اور پیروں پر چھیلی ہوئی جلد
- سر درد
- سرخ آنکھیں
- پٹھوں میں درد اور تکلیف
- اسہال اور الٹی
- گردن کے ریشوں میں سوجن
- بغیر وجہ کے چڑچڑاپن

اگر آپ کومحسوس ہوتا ہے کہ آپ کو کوئی اور علامات بھی ہیں، جو پی آئی ایم ایس سے منسلک ہو بھی سکتی ہیں یا نہیں بھی ہوسکتی ہیں، تو اپنی طبی ٹیم کو بتائیں۔

پی آئِ ایم ایس کا علاج کیسے کیا جاتا ہے؟

ہم ابھی بھی سیکھ رہے ہیں کہ پی آئی ایم ایس کا بہترین طریقہ علاج کیا ہے۔ ہمارا مقصد یہ ہو گا کہ آپ کے مدافعتی نظام کو " بند کردیں" اور پھر طویل مدتی نقصان کے خطرے کو کم کرنے کے لئے اسے "بحال " کر دیں۔

پی آئی ایم ایس کا علاج مختلف ادویات سے کیا جاتا ہے:

- **انٹراویونس امیونوگلوبلین (IVIG)** - اسے خون کے عطیات سے لیا جاتا ہے، کسی انفیکشن کے لئے اس کا معائنہ کیا جاتا ہے اور پھر آپ کو خون کی رگوں (ڈرپ) کے ذریعے دیا جاتا ہے۔ آئی وی آئی جی میں بہت سی اینٹی باڈیز ہوتی ہیں – یہ خون میں وُہ پروٹین ہوتے ہیں جو انفیکشن کے خلاف لڑتے ہیں۔
- **کورٹیکوسٹیروئڈز** - آپ کو یہ خون کی رگوں کے ذریعے یا منہ سے ٹیبلٹ یا مائع کی صورت میں دی جاتی ہے۔ یہ آپ کے جسم میں ہارمون (کیمیائی مادے) کی انسانی ساختہ قسم ہوتی ہے جو آپ کے مدافعتی نظام کو پرسکون بناتی ہے۔ کیوں کہ کورٹیکوسٹیروئڈز کے طور پر یہ آپ کے مدافعتی نظام کو مدہم کرتی ہے آپ کو انفیکشن کا کچھ اضافی خطرہ ہوسکتا ہے، خاص طور پر اگر یہ آپ کو زیادہ مقدار میں دی جا رہی ہو۔ جب آپ کو اب کورٹیکو سٹیروئڈز کی ضرورت نہیں رہتی تو اسے یک دم بند نہیں کیا جاتا بلکہ رفتہ رفتہ "چُھڑائے" جانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس سے آپ کے جسم کو دوبارہ سٹیروئڈز بنانا شروع کرنے میں مدد ملتی ہے۔
- **اینٹی کلاٹنگ ادویات (اسپرین اور ڈالٹاپرین)** - اسپرین آپ کے خون کو 'گاڑھا' ہونے سے روکتی ہے لہٰذا خون کے جمنے کا امکان کم ہوتا ہے۔ اگر آپ کے ڈاکٹر مطمئن ہوں کہ آپ کا دل اچھی طرح سے کام کر رہا ہے تو آپ عام طور پر چھ ہفتوں کے بعد یہ لینا چھوڑ دیں گے۔ ڈالٹاپرین کو بطور انجکشن دیا جاتا ہے اور یہ خون پتلا کرتی ہے۔ عام طور پر، یہ آپ کو اس وقت دیا جاتا ہے جب آپ ہسپتال میں ہوتے ہیں۔
- **پیٹ کی دوا** - کورٹیکوسٹیروئڈز اور اسپرین آپ کے معدے کو خراب کر کرسکتی ہیں، لہٰذا آپ کو معدے کی اندرونی سطح کی حفاظت کے لیئے شاید ان کے ساتھ ایک اور دوا لینا پڑے گی۔
- **حیاتیات کی ادوایات** - اگر آی وی آئی جی اور کورٹیکو سٹیروئڈز اپنے طور پر بہتر طریقے سے کام نہیں کرتی ہیں تو، آپ کو حیاتیاتی ادویات انا-کین-را اور ٹوکی-لی-زو-ماب نامی ادویات دی جا سکتی ہیں۔ یہ بھی آپ کے مدافعتی نظام کو 'عارضی طور پر بند' کرتی ہیں۔

چونکہ ہم گریٹ اورمنڈ سٹریٹ ہسپتال (GOSH) میں تحقیق کے متعدد پروگرام چلا رہے ہیں، آپ کو پی آئی ایم ایس کے علاج کے لیئے دوسری نئی ادویات بھی دی جا سکتی ہیں۔

پی آئی ایم ایس کے بعد گھر جانا

اب جب کہ آپ کی طبیعت بہتر ہورہی ہے، ہم آپ کے لیئے دوبارہ گھر جانے کا منصوبہ بنا رہے ہیں۔ کلینیکل ٹیم یہ صرف اس وقت کرے گی جب انہیں یقین ہو کہ آپ میں بہتری آرہی ہے اور جب آپ گھر میں ہوں گے تو آپ کے ساتھ رابطہ رکھیں گے۔ چونکہ پی آئی ایم ایس جسم کے تمام حصوں کو متاثر کرتا ہے، اس لیئے آپ کے گھر واپس جانے کے بعد بھی آپ کو کچھ علامات ہو سکتی ہیں:

- توجہ مرکوز کرنے میں دشواری یا 'دماغی دھند'
- بالوں کا گرنا یا بالوں کا پتلا ہونا
- ' اونچ نیچ والے' جذبات بشمول غصے کے دور
- نیند کی مشکلات
- خارش اور جلد چھلنا
- آپ کی سماعت میں تبدیلیاں
- ہاتھ پاؤں میں چھوبن محسوس ہونا
- نگلنے میں مشکلات یا آواز میں تبدیلی
- اسہال (جلاب)
- بھوک میں تبدیلی
- پٹھوں کی کمزوری اور تھکاوٹ
- پیٹ میں درد
- آپ کے دل، گردے کے مسائل یا سانس لینے میں دشواری

پی آئی ایم ایس آپ کے دماغ کے ساتھ ساتھ آپ کے جسم پر بھی اثر انداز ہو سکتا ہے لہٰذا گھر واپس آنے کے بعد اپنے مزاج سے آگاہ رہیں۔ بے چینی، مزاج میں چڑچڑا پن محسوس کرنا معمول کی بات ہے۔ یہ پی آئی ایم ایس اور کوویڈ 19 کی وجہ سے ہر ایک کی زندگی میں روز مرّہ کے خلل کی وجہ سے ہے۔

آپ نے محسوس کیا ہوگا کہ جب آپ بیمار ہوئے تھے تو آپ کمزوری اور تھکن محسوس کرتے تھے۔ اس کے بعد آپ نے جو فزیو تھیراپی حاصل کی وُہ آپ کو صحیح مشقیں کرنے کے قابل بنانے کے لیئے تھی تاکہ آپ اپنے پٹھوں کی طاقت اور تندرستی دوبارہ بحال کرسکیں۔ آپ کے صحت یاب ہونے میں مدد کے لیئے آپ کو مشقوں کے پروگرام کے ساتھ گھر بھیجا گیا ہو گا۔ ہم جانتے ہیں کہ ورزش آپ کی صحت کے لیئے بہت ضروری ہے لہٰذا یہ بہت ضروری ہے کہ آپ سرگرم رہیں اور کھیلوں اور جسمانی سرگرمیوں میں حصہ لیں، جیسے روزانہ کی سیر و تفریح۔

صحت یاب ہونے کے لئے اپنا وقت نکالیں اور شروعات میں بہت کچھ کرنے کی کوشش نہ کریں - اگر آپ کے 'اچھے' دنوں کے ساتھ ساتھ 'برے' دن بھی ہوتے ہوں تو اس کے بارے میں پریشان نہ ہوں۔ کلیدی امر یہ ہے کہ آپ کو اپنی سرگرمی میں توازن پیدا کرنا ہے - کسی 'اچھے' دن کے دوارن اتنا کام نہ کریں کہ آپ کو اس سے ٹھیک ہونے میں کئی 'بُرے' دن لگ جائیں۔

ہم آپ کو اپنے ماہر نفسیات سے بات کرنے کا موقع فراہم کریں گے۔ وہ آپ کی بات سنیں گے کہ آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں نیز آپ کو اپنے آپ کو بہتر بنانے میں مدد کے لیئے راستے تلاش کرنے میں مدد کریں گے۔

اکثر پوچھے جانے والے سوالات

کیا میں سکول جا سکتا ہوں؟

ہاں، اگر آپ کافی بہتر محسوس کرتے ہوں - پی آئی ایم ایس کے بعد آپ کو کچھ عرصہ کے لئے بہت تھکاوٹ محسوس ہو سکتی ہے۔ لہٰذا بہت زیادہ سرگرمی نہ کریں۔ آپ اپنے اساتذہ سے سکول میں اپنا وقت بتدریج بڑھانے کے بارے میں بات کرسکتے ہیں جب تک کہ آپ مکمل طور پر صحت یاب نہ ہوجائیں۔

یہ آپ پر منحصر ہے کہ آپ اپنے دوستوں اور کنبے کو اپنے بیمار ہونے کے بارے میں کتنا اور کیا بتاتے ہیں۔ اپنے تجربات کو بانٹنے سے رابطے و مواصلات کو کھلا رکھنے میں مدد مل سکتی ہے!

کنبے اور دوستوں کو دیکھنے کے بارے میں کیا کرنا ہے؟

اگر آپ کو پی آئی ایم ایس ہو چکا ہو تو 'بچاو' یا علیحدگی میں رہنے کی ضرورت نہیں ہے۔ اگرچہ آپ کو انفیکشن نہیں ہے، پھر بھی آپ کو اپنے گھر سے باہر لوگوں سے ملنے کے بارے میں حکومتی رہنمائی پر عمل کرنا چاہئے۔ www.gov.uk/coronavirus پر ایک نظر ڈالیں اور یہ معلوم کریں کہ آپ جہاں رہتے ہیں وہاں کیا کچھ کر سکتے ہیں - جب آپ ہسپتال میں تھے تو اس دوران معاملات تبدیل ہوسکتے ہیں۔

اگر آپ کسی ایسے شخص کے ساتھ رابطے میں آجاتے ہیں جس کو کوویڈ 19 ہے (یا ہوسکتا ہے) تو آپ کو حکومتی رہنمائی پر عمل کرنا چاہئے۔

وبائی بیماریوں سے رابطے کے بارے میں کیا کرنا ہے؟

پی آئی ایم ایس کے علاج کے دوران آپ کے مدافعتی نظام کو کم کرنے کے لئے جو ادویات دی گئیں ان کی وجہ سے آپ کو چیچک، خسرہ اور تپ دق کے کسی مریض سے رابطے سے گریز کرنا چاہئے۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کا ایسا کوئی رابطہ ہوا ہے تو، GOSH میں اپنی کلینیکل ٹیم کو کال کریں کیونکہ ہمیں اس امرکو یقینی بنانا ہوگا کہ آپ کو کوئی انفیکشن نہیں ہوا ہے۔

مجھے ویکسینیشن دیا جانا ہے - کیا مجھے یہ لینا چاہئے؟

جب ایسے ٹیکوں کا وقت ہو تو اپنے معمول کے ٹیکے لگواتے رہنا ضروری ہے۔ تاہم، آپ کو پی آئی ایم ایس کے علاج کے لیئے دی گئی ادویات سے یہ امر متاثر ہوسکتا ہے کہ وہ کتنی اچھی طرح سے کام کرتے ہیں لہٰذا اپنے ڈاکٹر سے بات کریں کہ ان کو لگوانے کا وقت کب بہتر ہو گا۔

مثال کے طور پر، اگر آپ کو IVIG دیا گیا تو، ہم تجویز کرتے ہیں کہ کسی ویکسینیشن سے پہلے تین سے چھ ماہ انتظار کریں۔ اگر آپ کو پی آئی ایم ایس ہونے سے کچھ ہفتے پہلے ویکسین لگائی گئی تھی تو، اگر آپ کو آئی وی آئی جی دیا گیا ہے تو آپ کو بوسٹر لگوانے کی ضرورت ہوگی۔

ہم تجویز کرتے ہیں کہ آپ کو غیر فعال فلو ویکسین (ناک کے ذریعے سپرے کی بجائے ٹیکہ) چاہئے یہ آپ کو IVIG لینے کے چھ ماہ کے اندر لگوانا ہو گا۔

اگر آپ نے اناکنرا (anakinra) یا ٹوسیلیزوماب (tocilizumab) لی ہیں تو آپ کو کسی بھی لائیو ویکسین کے لینے سے پہلے کم از کم چھ ماہ انتظار کرنا چاہئے۔

کیا مجھے دوبارہ پی آئی ایم ایس ہو سکتا ہے؟

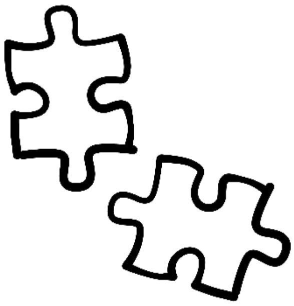
جب آپ کو پی آئی ایم ایس جیسی وبائی بیماری ہوتی ہے تو، آپ کا جسم اس کے لئے 'اینٹی باڈیز' (دفاعی مواد) بناتا ہے لہٰذا آپ اس سے محفوظ رہتے ہیں۔ اگرچہ ہم ان لوگوں کو جانتے ہیں جن کو

کوویڈ 19 اور پی آئی ایم ایس ہوا ہو وُہ اینٹی باڈیز بناتے ہیں، لیکن ہمیں یقین نہیں ہے کہ وہ کتنے عرصے تک کے لیئے ہوتے ہیں۔ ہم جانتے ہیں کہ اس کا بہت ہی کم امکان ہے کہ آپ کو دوبارہ پی آئی ایم ایس ہو۔

تاہم، اگر آپ میں ایسی علامات ظاہر ہوں جو کوویڈ 19ہوسکتی ہوں، تو آپ کو قومی سطح پر مہیا کردہ رہنمائی کے مطابق خود کو علیحدگی میں رکھنا چاہیئے۔ اگر آپ کو اُسی طرح محسوس جس طرح آپ کو پی آئی ایم ایس کے دوران محسوس ہوا تھا تو اپنے کنبے سے کہیں کہ وہ آپ کو اپنے مقامی ہسپتال میں چیک کروانے کے لئے لے جائیں - انھیں یہ بتانا یاد رکھیں کہ آپ کو پی آئی ایم ایس ہوا تھا۔ وُہ مشورے کے لیئے ہمیشہ GOSH میں آپ کی کلینیکل ٹیم سے رابطہ کرسکتے ہیں۔

پی آئی ایم ایس کے بارے میں تحقیق

پی آئی ایم ایس کے بارے میں مزید جاننا، پی آئی ایم ایس سے متاثرہ نوجوان لوگوں کی دیکھ بھال کرنے کے طریقے کو بہتر بنانا، اور معلومات کا اشتراک GOSH کے لیئے ترجیحی حیثیت کا حامل ہے۔ یہ تحقیق سے وابستہ ہے، اور جب بھی ممکن ہو ہم اپنے تحقیقی مطالعات میں پی آئی ایم ایس کے مریضوں کو شامل کرنا چاہتے ہیں۔



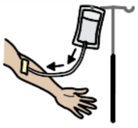
اگر آپ پہلے ہی ان تحقیقی مطالعات میں حصہ لے چکے ہیں تو آپ کا شکریہ۔ اگر ایسے مطالعات ہوں جن میں آپ مستقبل میں حصہ لے سکتے ہوں، تو ہم آپ سے رابطہ کریں گے اور آپ کو اس میں شامل ہونے کے لئے دعوت دیں گے۔

مزید معلومات اور معاونت

اگر آپ کو پی آئی ایم ایس کے بارے میں کوئی سوالات پوچھنے ہوں، تو برائے مہربانی وبائی بیماریوں کے لئے کلینیکل نرس سپیشلسٹ سے اس نمبر پر رابطہ کریں 07718 251 317 ۔ ایک بار رجسٹریشن کروانے کے بعد آپ MyGOSH کے ذریعے بھی ٹیم سے رابطہ کرسکتے ہیں۔ MyGOSH کے بارے میں مزید معلومات درج ذیل سے دستیاب ہے:

www.gosh.nhs.uk/your-hospital-visit/mygosh

پی آئی ایم ایس کے بارے میں سب کچھ

پی آئی ایم ایس ایک ایسی بیماری ہے جو کچھ بچوں اور نوجوانوں کو کورونا وائرس ہونے کے بعد ہو جاتی ہے۔	
آپ کا مدافعتی نظام وائرس سے لڑنے کے لئے سخت محنت کرتا ہے - اس سے آپ کے پورے جسم میں سوزش یا درد ہوسکتا ہے۔	
آپ کو آپ کے مدافعتی نظام کو مدھم کرنے کے لیئے مختلف ادویات دی جائیں گی۔ اس سے سوزش ختم ہوجاتی ہے۔	
جب آپ صحت یاب ہو رہے ہوں گے تو آپ گھر جاسکتے ہیں۔ ڈاکٹر اور نرسیں آپ پر نظر رکھنے کیلئے فون کریں گے کہ آپ گھر میں کیسا محسوس کر رہے ہیں۔