

****

**UVB علاج (الٹراوائلٹ** **B)**

مریض کی سوالات و جوابات کی شیٹ\*

**اس معلوماتی شیٹ کا مقصد UBV کے بارے میں عمومی ترین پوچھے جانے والے سوالات کے جوابات دینا ہے، لیکن براہِ کرم اگر آپ کسی حوالے سے عدم یقینی کا شکار ہوں تو اپنے نرس یا ڈاکٹر سے بلا جھجھک پوچھ لیں۔**

**UBV کیا ہے؟**

UVB کا مطلب ہے الٹراوائلٹ B۔ مخصوص UBV شعاعیں (’’نیروبینڈ UBV‘‘) معالجاتی لیمپس کے ذریعے پیدا کی جاتی ہیں۔ یہ شعاعیں جِلد پر سوزش کے مخالف اثرات رکھتی ہیں۔ اگرچہ یہ شعاعیں دھوپ میں موجود ہوتی ہیں، لیکن UVB علاج عموماً دھوپ سے زیادہ مؤثر ہوتا ہے کیونکہ دھوپ کی نقصان دہ اور غیر مؤثر شعاعیں اس میں شامل نہیں ہوتیں۔

**مجھے UBV کیوں دیا جا رہا ہے؟**

یہ علاج جِلد کے بہت سے مختلف عوارض بشمول سورائسس اور ایگزیما کے لیے خاص طور پر مفید ثابت ہوا ہے اور یہ روشنی سے حساسیت کی حامل جِلد کے عارضے میں مبتلا افراد کے لیے قدرتی الٹراوائلٹ روشنی کی برداشت میں اضافہ کرتا ہے۔ یہ علاج مرض کا مستقل حل نہیں ہے اور ممکن ہے جِلد مکمل طور پر صاف نہ ہو۔

**میرے فوٹوتھراپی کلینک پہنچنے کے بعد کیا ہوتا ہے؟**

آپ کے پہلے وزٹ پر فوٹوتھراپی نرسنگ اسٹاف کا کوئی فرد استعمال کردہ نرسنگ کی دستاویزات کا جائزہ لے گا۔ وہ آپ کو یونٹ کا دورہ کروائے گا اور علاج اور تمام تر لوازمات کی وضاحت آپ کو کرے گا۔

**مراکز یہ فیصلہ کرنے کے مختلف طریقے استعمال کرسکتے ہیں کہ آپ کا روشنی کا علاج کتنی ڈوز سے شروع کیا جانا چاہیے۔**

آپ کا روشنی کا علاج شروع ہونے سے پہلے آپ کو عموماً ایک چھوٹی ٹیسٹ ڈوز دی جائے گی جسے MED (معمولی ایریتھیما ڈوز) کہتے ہیں۔ الٹراوائلٹ B کی کئی ڈوزز آپ کی کمر یا بازو پر چھوٹے خانوں میں ڈالی جائیں گی، اس میں کئی منٹ لگتے ہیں اور نتیجہ اگلے دن آتا ہے (24 گھنٹے بعد)۔ یہ نتیجہ فیصلہ کرنے میں مدد دے گا کہ کتنی ڈوزز سے روشنی کا علاج شروع کیا جائے۔

چاہے ماضی میں آپ کا UBV علاج ہو چکا ہو لیکن عموماً MED درکار ہوگا کیونکہ UVB سے متعلقہ آپ کی جِلد کی حساسیت تبدیل ہو سکتی ہے۔ MED نہ صرف یہ یقینی بناتا ہے کہ آپ کا علاج محفوظ UBV پر ہو، بلکہ یہ بھی یقینی بناتا ہے کہ علاج کی شروعات مناسب طور پر بلند ڈوز سے ہو۔

متبادل کے طور پر، اگر MED نہ کیا جا سکے، تو علاج کم ڈوز سے شروع ہوگا، اور اکثر پہلا علاج چھوٹے ٹیسٹ ایریا پر جیسے کہ نچلے بازو کیا جائے گا تاکہ محفوظ شروعاتی ڈوز کا تعین کیا جا سکے۔ یہ اس صورت میں ضروری ہوسکتا ہے کہ اگر آپ کو اپنے بارے میں دھوپ سے غیر معمولی حساسیت کا شبہ ہو یا آپ ایسی ادویہ لے رہے ہوں جو آپ کو زیادہ حساسیت کا شکار کر دیں۔ بصورتِ دیگر، اسٹاف بس آپ سے دھوپ میں نکلنے کے سابقہ ریکارڈ کے بارے میں پوچھے گا مثلاً آپ کی جِلد سانولے پن یا سوزش کا شکار ہوتی ہے یا نہیں، اور آپ کی شروعاتی ڈوز کے تعین کے لیے اس ’جِلد کی قسم‘ کا استعمال کرے گا۔

**کتنے عرصے تک میرا** **UVB** **علاج کیا جاتا رہے گا؟**

یہ دورانیہ ہر فرد کے لحاظ سے مختلف ہوتا ہے، لیکن ایک اوسط کورس 8 ہفتے جاری رہتا ہے اور ہر انفرادی علاج چند منٹ کا ہوتا ہے اور پورے وزٹ میں آدھا گھنٹہ لگتا ہے۔ یہ علاج عموماً ہفتے میں 3 بار دیا جاتا ہے۔ ہر وزٹ پر اسٹاف آپ کا تجزیہ کرے گا۔ اگر ضرورت ہوئی تو ڈاکٹر آپ کا معائنہ کرے گا۔

**میری کریموں کا کیا ہوگا؟**

براہِ کرم اپنے علاج کے دوران ریگولر موئسچرائزرز کا استعمال جاری رکھیں۔ اگر آپ علاج کی کوئی اور کریمیں استعمال کر رہے ہوں تو نرسنگ اسٹاف آپ کو بتا دے گا کہ آپ کو اس کا استعمال جاری رکھنا چاہیے یا نہیں۔ اگر آپ کو ایگزیما ہو تو علاج سے پہلے اور بعد میں موئسچرائزرز لگاتے رہنا اہم ہے۔ براہِ کرم چیک کرلیں کہ آپ موزوں موئسچرائزرز استعمال کر رہے ہوں اور موئسچرائزر لگانے اور UVB علاج موصول کرنے کے درمیان اندازاً (+/- 1 گھنٹہ) کا ایک جیسا وقت برقرار رکھیں۔

**میری دوائیوں کا کیا ہوگا؟**

آپ کا UVB علاج شروع ہونے سے پہلے، ڈاکٹر آپ کی لی جانے والی ادویہ اور قدرتی سپلیمنٹس کو چیک کرے گا۔

اگر آپ کی لی جانے والی کوئی دوا (بشمول جو آپ اپنی مرضی سے خود خرید کر استعمال کر رہے ہوں) UVB علاج کے دوران بدل گئی ہو، تو براہِ کرم نرسنگ اسٹاف کی جانب سے آپ کا اگلا علاج شروع کیے جانے سے پہلے انہیں بتا دیں۔ یہ اس لیے ہے کہ بعض گولیاں اس علاج پر اثرانداز ہو سکتی ہیں۔

**آپ کو ان کاموں سے گریز کرنا ہوگا**

* علاج کے دن براہِ کرم پرفیوم کی حامل مصنوعات استعمال نہ کریں جیسے کہ کاسمیٹکس، پرفیومز یا شیو کے بعد استعمال ہونے والی کریمیں، کیونکہ اس سے آپ کی جلد روشنی سے زیادہ حساسیت کا شکار ہو سکتی ہے۔
* آپ کو علاج سے پہلے ایسے کوئی سالیسیلک ایسڈ مرکبات یا موئسچرائزرز استعمال نہیں کرنے چاہئیں جن میں زرد نرم پیرافن ہو کیونکہ یہ سن اسکرین کے طور پر کام کرسکتا ہے اور یوں علاج بے فائدہ ہو جائے گا۔
* آپ کے پورے معالجاتی کورس کے دوران سن بیڈز اور سن باتھ سے گریز کرنا چاہیے۔
* آپ کو اپنے معالجاتی کورس کے دوران بہت چھوٹے بال کٹوانے سے گریز کرنا چاہیے۔ اگر ضروری ہو، تو آپ علاج شروع ہونے سے پہلے یا ابتدائی دو ہفتوں کے اندر بال کٹوا لیں۔
* آپ کو اپنے معالجاتی کورس سے پہلے/کے دوران مصنوعی پلکھیں نہیں لگانی چاہئیں
* آپ کو اپنے معالجاتی کورس کے دوران سن لیس ٹیننگ (’’مصنوعی سانولا رنگ‘‘) مصنوعات سے گریز کرنا چاہیے۔
* آپ کو UVB علاج کے ڈپارٹمنٹس میں ڈیوڈرینٹس اسپرے کا استعمال نہیں کرنا چاہیے۔
* اگر آپ علاج کے دوران لباس پہنیں تو یہ اہم ہے کہ آپ کورس کے ہر علاج کے لیے وہی یا بالکل اُسی اسٹائل کے کپڑے پہنیں۔
* آپ کو اپنا علاج شروع ہونے سے پہلے اسٹاف کو جِلد پر لگی کسی بھی عارضی شے (مثلاً درد رفع کرنے والی پٹی، مانع حمل پٹی) کے حوالے سے آگاہ کر دینا چاہیے

**وہ اثرات جو آپ کے کورس کے دوران پیدا ہو سکتے ہیں:**

* یہ ممکن ہے کہ آپ کو اپنے کورس کے دوران ہلکے سن برن کے کم از کم ایک ردعمل کا سامنا کرنا پڑے۔
* اگر آپ کو سن برن جیسے کسی شدید ردعمل کا سامنا ہو تو آپ کو اپنی موجودگی کے فوٹوتھراپی یونٹ سے رابطہ کرنا چاہیے، سوائے اس کے کہ آپ کو ہدایات حاصل کرنے کے لیے کوئی اور تفصیلات فراہم کی گئی ہوں۔ اگر مزید ہدایات ملنے میں کوئی تاخیر ہو تو اگر آپ کے گھر میں اسٹیرائیڈ مرہم ہے تو اسے اور اس کے ساتھ موئسچرائزرز کو لگانا موزوں ہے۔
* آپ کو اپنے کورس کے دوران داغ دار، خارشی ریشز ہو سکتے ہیں (ہر 10 میں سے تقریباً ایک فرد کو ہوتے ہیں)۔
* آپ کی جِلد کے قدرتی رنگ کے لحاظ سے، اگر آپ کی جِلد دھوپ میں آسانی سے براؤن ہو جاتی ہے، تو آپ کا رنگ گہرا سانولا ہو سکتا ہے۔
* آپ کی جِلد خشک اور خارش زدہ ہو سکتی ہے۔

اگر آپ کو ان میں سے کسی ردعمل کا سامنا ہو تو آپ کا موئسچرائزر آپ کی جِلد کو آرام دینے میں مددگار ہوگا۔

اگر آپ بے چینی محسوس کریں، تو براہِ کرم اپنے نرس سے بات کریں۔ حسبِ ضرورت ہم ڈاکٹر کو آپ کے معائنے کا کہیں گے۔

**کیا بہت سارے کورسز کرنے کے حوالے سے کوئی خطرات موجود ہیں؟**

* **جِلد کا کینسر**

وہ لوگ جو بہت زیادہ دھوپ میں رہتے ہیں، ان میں جِلد کے کینسر کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

اگرچہ ہمیں اس مخصوص قسم کی الٹراوائلٹ روشنی (نیروبینڈ UVB) کے انسانی خطرے کا علم نہیں ہے، لیکن اگر ہم فرض کرلیں کہ یہ خطرہ دھوپ کے خطرے کے برابر ہے، تو مریض کی پوری زندگی میں ہر سال ہونے والا کورس عمومی طور پر قابلِ علاج جِلدی کینسر کا خطرہ دوگنا کر دے گا۔ بہت سے عوامل اس پر اثرانداز ہوتے ہیں: اگر آپ کے چہرے کا علاج نہیں کیا جا رہا تو یہ خطرہ کم ہو جائے گا۔

**جائزہ:** جب آپ کو 500 UVB معالجات دے دیے جائیں تو آپ کو مخصوص جِلدی کینسر کے جائزے کے لیے آپ کے مقامی کلینک بلایا جانا ایک عام مرحلہ ہے۔

* **فوٹو ایجنگ**

یہ بھی ممکن ہے کہ اگر آپ کو بہت سے معالجات کی ضرورت ہو، تو آپ کی جِلد پر جھریوں اور جِلد کا رنگ خراب کرنے کے ساتھ دھوپ سے ہونے والی ایسی تبدیلیاں پیدا ہو جائیں جو بڑھتی عمر یا سگریٹ نوشی کے نتیجے میں پیدا ہوتی ہیں۔

**آخری نکات**

* UVB علاج حمل کے دوران محفوظ ہے۔
* جب آپ کیوبیکل میں ہوں گے تو اسٹاف کو اچھی طرح فٹ ہونے والی عینک اور ایک فیس شیلڈ پہننے کے لیے دے گا (سوائے اس کے کہ آپ کے ڈاکٹر نے پہننے سے منع کیا ہو)۔ بعض اوقات، خصوصاً جب خراب ایگزیما آنکھ کے پپوٹوں کو متاثر کرے، تو علاج عینک کے بغیر کیا جاتا ہے۔ انسانی پپوٹوں کی جِلد UVB کی منتقلی کو روکتی ہے۔ اگر آپ کا علاج عینک کے ساتھ کیا جا رہا ہو تو یہ **لازمی** ہے کہ آپ پورے علاج کے دوران اپنی آنکھیں بند رکھیں - حتیٰ کہ علاج کے دوران انہیں کبھی کبھار جھپکنا بھی UVB کا راستہ بنا دے گا جس سے تکلیف دہ کیراٹائٹس (آنکھ کے اگلے حصے کی سوزش) پیدا ہو سکتی ہے۔
* زیادہ تر مریضوں کا علاج کیوبیکل میں کپڑوں کے بغیر کیا جائے گا۔ تاہم، علاج کے دوران مریضوں کو اعضائے تولید کے حفاظتی لباس پہننے چاہئیں۔
* اگر آپ کو ماضی میں بار بار منہ کے دانے (کولڈ سورس) ہوئے ہوں، اور آپ کو علاج کے دوران فیس شیلڈ پہننے کی ہدایت نہ کی گئی ہو تو آپ کو ہر علاج سے پہلے ’’سن بلاک‘‘ کریم لگانی چاہیے۔
* قیمتی اشیاء کی حفاظت کی ذمہ داری آپ کی ہے۔

آپ کا UVB علاج خاص طور پر آپ ہی کے لیے مرتب کیا گیا ہوتا ہے۔ اگر آپ کے علاج کے کسی پہلو کے حوالے سے آپ کا کوئی سوال ہو تو اپنے علاج کے دوران اسٹاف کے کسی بھی فرد سے پوچھیں۔

**اگر آپ کو متبادل فارمیٹ درکار ہو،** تو براہِ کرم یہاں رابطہ کریں [nss.equalitydiversity@nhs.scot](%D9%85%DB%8C%D9%84%D9%B9%D9%8F%D9%88%3Anss.equalitydiversity%40nhs.scot)**،** ٹیلی فون: 0131 275 6000

**برطانوی علامتی زبان**، براہِ کرم اسکاٹ لینڈ BSL سے رابطہ کریں: [www.contactscotland-bsl.org](http://www.contactscotland-bsl.org)