انفیکشنز جو جنسی تعلقات سے پھیلتے ہیں

بیماریوں کے پھیلانے کے ذرائع کا علم
ان کی روک تھام کا سب سے پہلا قدم
ہے

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Brescia

تعارف

جنسی تعلقات سے پھیلنے والی بیماریوں سے مراد وہ انفیکشنز ہیں جو جنسی تعلقات کے کسی بھی ذریعے سے پھیلتی ہیں جس میں مرد کے آلہ تناسل یا عورت کی وجائنا یا پھر عورت کی وجائنا اور مرد کا منہ کا استعمال یا مرد کا آلہ تناسل اور مرد کے منہ کا استعمال یا پھر مقعد کے ذریعے جنسی کنٹیکٹ کے ہونے سے ان تمام طریقوں میں پینیٹریشن یعنی آلہ تناسل کا وجائنا میں یا پھر مقعد میں داخل ہوتا یا پھر باہر سے ہی ملاپ ہونا وغیرہ سب کچھ شامل ہے۔

دنیا میں جنسی بیماریوں کے پھیلنے کی وجہ مائیکرو بیولو جیکل مخلوقات ہیں جن میں بیکٹریا ، وائرس، پروٹو ذو اور پیرا سائٹز وغیرہ وغیرہ ہیں۔

جب یہ مائیکرو بیالو جیکل مخلوقات کا حملہ ہوتا ہے تو یہ چند ایک علامات پیدا کرتے ہیں جو کہ شرمگاہ کے ارد گرد کچھ علامتیں اور نشان ظاہر کرتے ہیں یا پھر بغیر کسی علامت اور نشان کے اپنا حملہ جاری رکھتے ہیں۔ اگر وقت پر ہی ان کی تشخیص اور علاج کر لیا جائے تو اکثر ان جنسی بیماریوں سے مکمل طور پر چھٹکارا پایا جاسکتا ہے۔

جنسی بیماریوں میں سے کچھ ایسی بیماریاں ہیں جن کی تشخیص اور علاج اگر وقت پر نہ ہو تو یہ کئی قسم کی بیماریوں کی وجہ بن سکتے ہیں جیسے کہ بانجھ پن ، یوٹرس کے سروکس کا کینسر، یوٹرس میں رکاوٹ اور کئی دوسرے جسمانی اعضاء بھی شکار ہو سکتے ہیں۔

مزید برآں اگر یہ انفیکشنز حمل کے دوران حملہ آور ہو جائیں تو یہ پیدا ہونے والے بچے کو بھی نقصان پہنچا سکتے ہیں۔ اگر مرد اور عورت Preservative یعنی جنسی تعلقات سے پہلے کنڈوم کا

استعمال کر لیں تو یہ شرمگاہ کی حفاظت کر سکتے ہیں اور اگر Dental Dam کا استعمال کر لیں تو یہ Oral Sex میں بیماری سے بچاؤ کا ذریعہ بن سکتا ہے ۔

HIV سے لگنے والا انفیکشن

یہ ایک ایسا انفیکشن یابیماری ہے جو پوری دنیا میں پھیلی ہوئی ہے اور اس کی وجہ ایک وائرس ہے جس کو HIV کہا جاتا ہے جس کا مطلب ہے " انسانی نظام مدافعت میں کمزوری والا وائرس ۔" یہ وائرس انسانی جسم میں مندرجہ ذیل جگہوں پر رہتا ہے۔

❖ جنسی تعلق کے دوران سب سے پہلے خارج کرنے والے مائع میں؛

- سپرم میں؛
- عورت کی شرمگاہ سے خارج ہونے والے مائع میں؛
- خون میں؛
- عورت کے دودھ میں؛

یہ انفیکشن مندرجہ ذیل طریقوں سے ایک انسان سے دوسرے میں منتقل ہوتا ہے۔

❖ جنسی ملاپ سے (جو سب سے عام ہے):

یہ وائرس منتقل ہونے کا وہ ذریعہ ہے جس میں مرد یا عورت جو پہلے سے ہی AIDS کے مریض ہیں ان کا جنسی ملاپ کسی دوسری عورت یا مرد سے ہو جو بیمار نہیں ہے۔اس ملاپ میں بیمار عورت یا مرد کی میوکس ممرین سے خارج ہونے والا مائع جو خواہ شرمگاہ سے ہو یا پھر بول والی جگہ سے ہو یا پھر تھوک کے ذریعے ہو کے ذریعے صحت مند کے جسم میں داخل ہو جاتا ہے اور اگر ان جگہوں سے خون بھی خارج ہو رہا ہو تو یہ بیماری کے لگنے کے امکانات کو مزید بڑھا دیتا ہے۔

❖ ایڈز کے بیمار مریض کے خون کے لگنے سے:

یہ وہ ذریعہ ہے جس میں کسی پہلے سے بیمار آدمی کے خون کا صحت مند آدمی کے جسم میں داخل ہوتا ہے خواہ خون کی مقدار کم ہی کیوں نہ ہو۔ جیسے مثال کے طور پر ٹیکہ لگانے والی سرنج کے استعمال سے جو پہلے سے ڈرگز کے حصول کے لیے استعمال کی جاچکی ہو کسی ایسے فرد پر جو HIV کے مرض میں مبتلا ہو یا پھر جسم پر TATTOO یا PIERCING کروانے سے۔

اکثر کئی سالوں تک HIV انفیکشن بہت کم علامات کو ظاہر کرتی ہے یا پھر بعض اوقات بالکل ہی نہیں کرتی۔ مگر جب جو نہی نظام مدافعت کمزور پڑتا ہے تو پھر وہ تمام علامات ظاہر ہو جاتی ہیں جو AIDS کی بیماری میں ہوتی ہیں۔

یہ جاننے کےلئے کہ آیا AIDS ہے یا نہیں آدمی کو چا ہیے کہ وہ ایک خاص خون کا ٹیسٹ کروائے جسے HIV ٹیسٹ کیا جاتا ہے۔اگر کوئی آدمی HIV وائرس کے حملہ میں آتا ہے تو تین ماہ تک اس کا ٹیسٹ بھی منفی ہو گا اور اس تین ماہ کے وقت کو WINDOW PERIOD کہا جاتا ہے یعنی کھڑکی والا وقت کیونکہ اس وقت میں HIV ٹیسٹ منفی ہی ہوتا ہے۔ حالانکہ وہ جسم میں موجود ہوتا ہے اور وہ دوسروں تک منتقل بھی ہو سکتا ہے۔

HIVوائرس کو منتقل ہونے سے روکنے کے لئے مرد اور عورت کو چاہیے کہ وہ غباروں کا استعمال کریں مزید برآں خون کے جسم میں داخل ہونے سے HIV وائرس سے بچنے کے لئے پہلے سے استعمال شدہ ٹیکہ کی سرنج کے استعمال اور دوسری چیزوں کے استعمال سے زیادہ سے زیادہ لوگوں کو بچنا چاہیئے جیسے مثال کے طور پر TATTOO اور PIERCING وغیرہ ، مزید ریزر ، قینچی، اور دانتوں کے برش بھی اپنے اپنے الگ استعمال کرنے چاہیئں۔

❖ آتشک

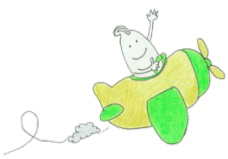
یہ ایک ایسی جنسی بیماری ہے جو ایک خاص قسم کے بیکٹیریا سے ہوتی ہے جسے Tremonema Palladium کہتے ہیں۔یہ بیماری ابتداء میں جو کہ اس کی پہلی سٹیج ہے اس میں جلد یا میوکس ممبرین جو شرم گاہ کے ارد گرد، بول والی جگہ کے ارد گرد یا منہ کے اندر والی میوکس ممبرین پر زخم بن جاتے ہیں۔

مزید برآن جب بیماری دوسری سٹیج پر پہنچتی ہے تو اس میں جلد پر زخم مزید پھیل جاتے ہیں جو اور ہاتھ اور پاؤں کی ہتھیلی پر پھیل جاتے ہیں۔

اگر بیماری کا علاج نہ کیا جائے تو چند سالوں میں یہ جسم کے اندرونی اعضاء پر بھی بری طرح اثر انداز ہوجای ہے جسمیں نروس سسٹم اور دل پر اثرات پڑتے ہیں ۔ یہ بیماری کی تیسری سٹیج ہوتی ہے۔

یہ بیماری ایک بیمار شدہ انسان کے زخموں سے ایک دوسرے صحت مند انسان کے جسم کے ساتھ لگنے سے ہوتا ہے اور یہ صحت مند آدمی کی شرم گاہ ، بول والی جگہ، یا پھر منہ کے اند لگنے سے ہو جاتا ہے۔

کنڈم کا استعمال اس بیماری سے بچاؤ کا ایک ذریعہ ہو سکتا ہے۔



❖سوزاک

یہ ایک ایسی بیماری ہے جو ایک خاص قسم کے بیکٹیریا سے لگتی ہے جسے Neustria Gonorrhea کہتے ہیں۔یہ بیکٹریا مرد کے یوٹرس میں عورت کے یوٹرس کی سروکس میں یا سانس کی

نالی جسے Pharynx یا پھر اس بیماری میں مبتلا لوگوں کی مقصد میں پایا جاتا ہے۔

مردوں میں یہ یوٹرس سے یعنی پیشاب کی نالی سے خارج ہونے والے سفید مادہ یا پیپ کی شکل خارج ہونے کی شکل میں جس کے ساتھ جلن بھی ہوتی ہے پایا جاتا ہے۔مگر عورت میں یہ بغیر کسی علامت کے پایا جات ہے اور اگر علامت ہو بھی تہ یہ وجائنا سے ایک مادہ کے خارج ہونے اور جنسی تعلق کے دوران درد ہونے کی شکل میں ظاہر ہوتا ہے۔

مقعد کے ارد گرد گیلی خارش کی شکل میں ،Pharynx میں یہ کسی علامت کے بغیر پایا جاتا ہے۔ یہ ایک ایس انفیکشن ہے جو بغیر کسی علامت کے یا پھر بہت ہی ہلک سی تکلیف کی شکل میں پایا جاتا ہے۔

یہ ایک ایسی بیماری ہے جو جنسی تعلقات جس میں وجائنا، مقعد اور منہ کا استعمال کیا جائے ہو جاتی ہے۔

عورت و مرد میں کنڈم کا استعمال اس بیماری سے بچاؤ کی اہم تدبیر ہو سکتی ہے۔

❖ وہ انفیکشن جو کلا میڈیا ترا کومائیز اور میکو پلازمی سے ہوتے ہیں

یہ وہ جراثیم ہیں جو مرد و عورت کے پیشاب کی نالی میں، وجائنا میں، یوٹرس کی سروکس میں ، سانس کی نالی فیرنکس میں اور مقعد میں پائے جاتے ہیں۔

مرد میں یہ یوٹرس سے ایک مادہ خارج ہونے اور پیشان کے دوران جلن کی شکل میں پا یا جاتا ہے۔ بعض اوقات علامات بہت ہی کم ہوتی ہیں یا بالکل ہی نہیں ہوتیں۔

عورت میں اکثر اوقات کوئی بھی علامت نہیں ہوتی ہے اور اگر ہو بھی تو شرمگاہ سے (وجائنا) یا پھر مقعد سے ایک لیس دار مادہ

خارج ہوتا ہے اور سانس کی نالی فیرنکس میں کوئی بھی علامت نہیں پائی جاتی۔

یہ بیماری بھی جنسی تعلق سے ہی پھیلتی ہے جس میں شرمگاہ ، مقعد اور منہ شامل ہیں۔

عورت و مرد کے کنڈم کے استعمال سے اس بیماری سے بچا جا سکتا ہے۔

❖ ہیپا ٹائٹس بی

یہ ایک ایس انفکشن ہے جو ایک ایسے وائرس سے لگتی ہے جو خون اور جسم کو دوسرے اعضاء کے مائع میں پایا جاتا ہے۔

یہ اکثر جنسی ملاپ جن میں کنڈم کا استعمال نہ کیا جائے یا پھر بیمار شدہ کے زخموں سے خارج شدہ خون وغیرہ سے صحت مند آدمی کو لگ جاتا ہے۔ خواہ خون کی مقدار کتنی کم ہی کیوں نہ ہو جیسے مثال کے طور پر ٹیکہ کی استعمال شدہ سرنج کو صحت مند آدمی میں استعمال سے یا پھر TATTOO اور PIERCING کے لئے NON STERILIZE آلات کے استعمال سے اس انفیکشن میں یا تو بالکل ہی علامات نہیں یا پھر تھکن اور جلد اور میوکس ممبرین کا رنگ پیلا ہونے کی شکل میں۔

تقریباً پانچ فیصد لوگوں میں یہ مرض پرانا ہو جاتا ہے جو جگر کے کینسر کی وجہ بنتا ہے۔

اس بیماری سے بچاء کے لیے کنڈم کا استعمال مفید ہے اور مزید پہلے سے استعمال شدہ ٹیکہ کی سرنج کے استعمال سے بچنے اور TATTOO اور PIERCING کے لئے STERILIZE آلات کا استعمال بھی مفید ہے۔

مزید برآں دوسروں کے استعمال شدہ ریزرز، قینچی اور دانتوں والے برش کا استعمال بھی نہیں کرنا چاہیئے ویسکین لگانا بھی حفاظت کا ذریوہ بن سکتا ہے۔

❖ ہیپا ٹائٹس اے

یہ ایک ایسا انفیکشن ہے جو ایک وائرس سے لگتا ہے اور اس کے لگنے کے ذرائع میں ایسی خوراک کا کھانا جس میں یہ وائرس موجود ہو جیسے مثال کے طور پر سمندری فروٹس کا بغیر پکائے کھانا اور جنسی تعلقات کا ہوان جو بغیر کسی حفاظت کے ہوں اور جن میں منہ اور مقعد کا استعمال ہو۔

حا د حالت میں یہ مرض تھکن اور جلد اور میوکس ممبرین کی رنگت کو پیلا کر دیتا ہے مگر یہ بغیر کسی ظاہری علامت کے بھی ہو سکتا ہے۔

یہ ایک مرض ہے جو کبھی بھی پرانا نہیں ہوتا۔

اس مرض سے بچاء کے لئے جنسی تعلق کے دوران منہ میں مقعد سے نکلنے والا پاخانے سے بچنا اور ویسکین کاا ستعمال ہے۔

❖ پاپی لوم وائرس

یہ انفیکشن ایک PAPILLOMA VIRUS سے ہوتا ہے اور یہ پوری دنیا میں پھیلا ہوا ہے۔ اس کا اندازہ اس بات سے ہوتاہے کہ تقریباً 50٪ سے 80٪ لوگ جو جنسی تعلقات قائم کئے ہوئے ہیں وہ اپنی زندگی میں اس مرض میں مبتلا ہو چکے ہیں۔ اور تقریباً 1.1٪ لوگ جو اس مرض میں مبتلا ہوئے ہیں ان کے جسم سے ایک خاص رطوبت خارج ہوتی ہے۔ جو ان کی جلد، میوکس ممبریں، سرمگاہ کے ارد گرد، مقعد کےارد گرد ، منہ کے قریب سے خارج ہوتی ہے۔جو وارٹس کی شکل اختیار کر لیتی ہے۔ اور یہ مقعد اور شرم گاہ کے وارٹس WARTS کہلاتے ہیں۔

خارج ہوتا ہے اور سانس کی نالی فیرنکس میں کوئی بھی علامت نہیں پائی جاتی۔

یہ بیماری بھی جنسی تعلق سے ہی پھیلتی ہے جس میں شرمگاہ ، مقعد اور منہ شامل ہیں۔

عورت و مرد کے کنڈم کے استعمال سے اس بیماری سے بچا جا سکتا ہے۔

- ❖ ہیپا ٹائٹس بی

یہ ایک ایس انفکشن ہے جو ایک ایسے وائرس سے لگتی ہے جو خون اور جسم کو دوسرے اعضاء کے مائع میں پایا جاتا ہے۔

یہ اکثر جنسی ملاپ جن میں کنڈم کا استعمال نہ کیا جائے یا پھر بیمار شدہ کے زخموں سے خارج شدہ خون وغیرہ سے صحت مند آدمی کو لگ جاتا ہے۔ خواہ خون کی مقدار کتنی کم ہی کیوں نہ ہو جیسے مثال کے طور پر ٹیکہ کی استعمال شدہ سرنج کو صحت مند آدمی میں استعمال سے یا پھر TATTOO اور PIERCING کے لئے NON STERILIZE آلات کے استعمال سے اس انفیکشن میں یا تو بالکل ہی علامات نہیں یا پھر تھکن اور جلد اور میوکس ممبرین کا رنگ پیلا ہونے کی شکل میں۔

تقریباً پانچ فیصد لوگوں میں یہ مرض پرانا ہو جاتا ہے جو جگر کے کینسر کی وجہ بنتا ہے۔

اس بیماری سے بچاء کے لیے کنڈم کا استعمال مفید ہے اور مزید پہلے سے استعمال شدہ ٹیکہ کی سرنج کے استعمال سے بچنے اور TATTOO اور PIERCING کے لئے STERILIZE آلات کا استعمال بھی مفید ہے۔

مزید برآں دوسروں کے استعمال شدہ ریزرز، قینچی اور دانتوں والے برش کا استعمال بھی نہیں کرنا چاہیئے ویسکین لگانا بھی حفاظت کا ذریوہ بن سکتا ہے۔

❖ ہیپا ٹائٹس اے

یہ ایک ایسا انفیکشن ہے جو ایک وائرس سے لگتا ہے اور اس کے لگنے کے ذرائع میں ایسی خوراک کا کھانا جس میں یہ وائرس موجود ہو جیسے مثال کے طور پر سمندری فروٹس کا بغیر پکائے کھانا اور جنسی تعلقات کا ہوان جو بغیر کسی حفاظت کے ہوں اور جن میں منہ اور مقعد کا استعمال ہو۔

حا د حالت میں یہ مرض تھکن اور جلد اور میوکس ممبرین کی رنگت کو پیلا کر دیتا ہے مگر یہ بغیر کسی ظاہری علامت کے بھی ہو سکتا ہے۔

یہ ایک مرض ہے جو کبھی بھی پرانا نہیں ہوتا۔

اس مرض سے بچاء کے لئے جنسی تعلق کے دوران منہ میں مقعد سے نکلنے والا پاخانے سے بچنا اور ویسکین کاا ستعمال ہے۔

❖ پاپی لوم وائرس

یہ انفیکشن ایک PAPILLOMA VIRUS سے ہوتا ہے اور یہ پوری دنیا میں پھیلا ہوا ہے۔ اس کا اندازہ اس بات سے ہوتاہے کہ تقریباً 50٪ سے 80٪ لوگ جو جنسی تعلقات قائم کئے ہوئے ہیں وہ اپنی زندگی میں اس مرض میں مبتلا ہو چکے ہیں۔ اور تقریباً 1.1٪ لوگ جو اس مرض میں مبتلا ہوئے ہیں ان کے جسم سے ایک خاص رطوبت خارج ہوتی ہے۔ جو ان کی جلد، میوکس ممبریں، سرمگاہ کے ارد گرد، مقعد کےارد گرد ، منہ کے قریب سے خارج ہوتی ہے۔جو وارٹس کی شکل اختیار کر لیتی ہے۔ اور یہ مقعد اور شرم گاہ کے وارٹس WARTS کہلاتے ہیں۔

یہ وارٹس کوئی خاص قسم کی تکلیف تو نہیں دیتے اگر کہیں یہ ٹوٹ جائیں تو پھر یہ خارش وغیرہ پیدا کر سکتے ہیں۔

یہ ایک آدمی سے دوسرے کو جلد کےساتھ رگڑ نے سے لگ سکتے ہیں۔

کچھ دوسری قسم کے POPILLOMA VIRUS بھی ہوتے ہیں۔ جن میں جسم کے سیلز کو TUMOR CELLS میں تبدیل کرنے کی خاصیت بھی پائی جاتی ہے اگر یہ بہت زیادہ پرانے ہو جائیں۔

اسی لئے عورتوں کو چاہیئے کہ وہ ریگولر بیس پر اپنا PAP TEST کرواتی رہیں جو CERVIX کے کینسر کی تشخیص میں مدد گار ثابت ہوتا ہے۔

عورتوں کے لئے ایک خاص ویکسین کی سہولت بھی موجود ہے جو انہیں جنسی تعلقات کے شروع کرنے سے پہلے لگوانا چاہیئے اس مرض می PRESERVATIVE مکمل طور پر تحفظ نہیں پہنچاتا۔

❖ ہر پیز جینی ٹلز

یہ انفیکشن مزمن ہے یعنی کرونکس ہے جو ایسے وائرس سے پیدا ہوتا ہے جسکانام HERPES SIMPLEX ہے۔

یہ اکثر ایک ایسے انسان کی شرمگاہ یا مقعد سے جلد کے رگڑنے سے لگ جاتا ہے جو پہلے سے اس مرض میں مبتلا ہو خواہ ظاہری طور پر کوئی نشان نہ بھی ہو تب بھی یہ انفیکشن لگ جاتا ہے۔

یہ ایک ایسا مرض ہے جس میں شرمگاہ کےارد گرد کے حصوں میں چھالے سے بن جاتے ہیں جن کی وجہ سے وہاں جلن اور درد محسوس ہوتا ہے بعد میں یہ ایک جلد کے اوپر ابھار ک شکل میں خراش کسی بن جاتی ہے۔

چھالے جو ایک دفعہ بن جانے کے بعد ختم بھی ہو جائیں تو پھر دوبارہ سے بھر سکتے ہیں وہ لوگ جو اس بیماری میں مبتلا ہوں

انہیں اس کی علامات کی موجودگی میں جیسے جلن اور درد کی حالت میں جنسی تعلقات قائم نہیں رکھنے چاہیئں کیونکہ علامات کی موجودگی میں مرض تیزی سے پھیل سکتا ہے۔

کنڈم کا استعمال بھی مکمل طور پر بیماری کے پھیلانے کو نہیں روک سکتا۔

❖ مولسک کونٹیجس

یہ بھی ایک وائرل انفیکشن جسمیں جسم پر چھوٹے چھوٹے ابھار بن جاتے ہیں جو سرخ معرون یا پیلے رنگ کے جن کے درمیان ایک سوراخ سا ہوتا ہے۔ یہ جلد کے مختلف حصوں پر نمایاں ہو سکتے ہیں جیسے پیٹ کے نچلے حصے میں ، ٹانگوں کے درمیان اور شرمگاہ پر۔

یہ بیمار آدمی کی جلد سے صحت مند آدمی کی جلد کے رگڑنے سے لگتے ہیں۔ اس کے علاوہ جنسی تعلق سے لگتے ہیں اس کے جنسی تعلق بھی اس کی وجہ ہو سکتی ہے۔ یہ کسی قسم کی تکلیف نہیں دیتے مگر ان کو پٹا دینے سے جسم کے دوسرے حصوں پر پھیلنے سے بچ جاتے ہیں اور اس طرح دوسرے صحت مند لوگوں کو بھی نہیں لگتے۔

کنڈم کا استعمال ایک مکمل تحفظ نہیں پہنچاتا ۔

❖ پیو بس کے پیدی کولو لزز

یہ ایک ایسانفیکشن ہے جو ایک PARASITES سے ہوتاہے جو آنکھوں سے دیکھا جا سکتا ہے یہ ایک بیمار سے صحت مند انسان میں جنسی تعلق کے ذریعے یا پھر بیمار آدمی کے استعمال شدہ کپڑوں کے ذریعے پھیلتا ہے یہ PARASITES خاص طور پر شرمگاہ کے ارد گرد، ٹانگوں ، چھاتی، بغل اور آنکھوں کی بھوؤں میں رہتے ہیں اور صرف خارش پیدا کرتے ہیں ۔

کنڈم کا استعمال ان سے بچاؤ میں کوئی بھی فائدہ نہیں پہنچا تا۔

❖ مشورہ

ہمیشہ کنڈم کا استعمال کریں خواہ آپ اپنے ساتھی کو جانتے ہیں ہمیشہ DENTAL DAM کا استعمال کریں خواہ آپ اپنے ساتھی کو جانتے ہیں۔

اگر آپ نے کبھی بھی اپنا HIV ٹیسٹ نہیں کروایا تو ابھی سے کروا لیں اور اس کے لئے اپنے قریبی سنٹر کا VISIT کریں تاکہ آپ کو تمام معلومات جنسی تعلقات سے لگنے والی بیماریوں کے متعلق مل جائیں یہ بھی ضروری ہے کہ آپ REGULAR BASIS پر اپنا کنٹرول ٹیسٹ کروائیں تاکہ جنسی بیماریوں سے محفوظ رہا جائے۔

اگر آپ کو کوئی ایسی تکلیف لا حق ہے جو آپکی شرمگاہ سے تعلق رکھتی ہے تو فوراً اپنے علاقے کے قریبی سنٹر میں جائیں جو جنسی بیماریوں کے بارے میں آپ کو معلومات فراہم کریں یا پھر اپنے میڈیکل ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔