کولائٹس اور کروہن مرض کو سمجھنا

Understanding Colitis and Crohn's Disease
Language - Urdu

دی نیشنل ایسوسی ایشن فار کولائٹس اینڈ کروہن ڈزیز
The National Association for Colitis and Crohn's Disease – NACC
4 Beaumont House, Sutton Road, St Albans, Hertfordshire, AL1 5HH

انفارمیشن (معلومات) لائن: 0845 130 2233
انتظامیہ: 01727 830038
فیکس: 01727 862550
N-i-C مددگار لائن: 0845 130 3344

ویب سائٹ: www.nacc.org.uk
ای میل: nacc@nacc.org.uk

رجسٹرڈ رفاہی تنظیم نمبر 282732 © NACC 2004

بڑی آنت کے زخم وورم اور کروھن مرض کو سمجھنا

اگر آپ کو ابھی ابھی بتایا گیا ھے کہ آپ کی بڑی آنت میں زخم و ورم ھےیا آپ کو کروھن مرض ھے تو آپ کا پہلا رد عمل اس اطمینان کا رھا ھوگا کہ آخر اس بابت تشخیص ھو گئی کہ آپ کیوں تھکے ھوئے اور ناساز سا محسوس کرتے تھے. اب ایک ایسی بیماری جو آپ کی باقی تمام زندگی پر اثر انداز ھو گی کے ساتھ جینے کے بارے میں کئی سوال آپ کے ذھن میں پیدا ھو رھے ھوں گے. ھمیں امید ھے کہ اپنی حالت کو مزید سمجھنے اور آپ اپنی مدد کیسے کر سکتے ھیں نیز اپنے ڈاکٹر کے ذریعہ کس قسم کے علاج کی تجویز کے بارے میں امید رکھ سکتے ھیں, ان سب کے لئے یہ پرچہ آپ کی مدد کرے گا.

بڑی آنت کے زخم و ورم اور کروھن مرض در اصل کیا ھیں؟

یہ دونوں حالتیں بڑی آنت کے ورم مرض (Inflammatory Bowel Disease - IBD) کے تحت آتی ھیں. کیونکہ دونوں میں آنتیں سوج جاتی ھیں, متورم ھوتی ھیں اور ان میں زخم ھوتے ھیں. علامات میں شکم میں درد (پیٹ میں), وزن میں کمی, دست (کبھی کبھی خون اور آنو کے ساتھ) اور تھکن شامل ھیں. کچھ لوگ جوڑوں میں سوجن, منہ میں زخم, آنکھوں پر سوجن یا جسم پر چکتے بھی محسوس کرتے ھیں. الگ الگ اشخاص میں علامات کی شدت میں فرق ھوگا اور الگ الگ وقت پر ان کی شدت بڑھ سکتی ھے یا ان میں آرام مل سکتا ھے. کئی مریض کچھ وقت کے لئے آرام میں ھوں گے جب ان میں یہ علامتیں نہیں رھتیں.

بڑی آنت میں زخم و ورم اور کروھن مرض میں فرق ھے جس کی وجہ سے آپ کا علاج کیا ھوگا اس میں فرق پڑتا ھے.

	بڑی آنت میں زخم وورم	کروھن مرض
متاثر حصہ	صرف بڑی آنت	منہ سے مقعد تک نظام ھاضمہ کا کوئی بھی حصہ
ورم	بڑی آنت کی صرف اندرونی تہ میں ورم	بڑی آنت کی تمام تہوں میں ورم ھو سکتا ھے

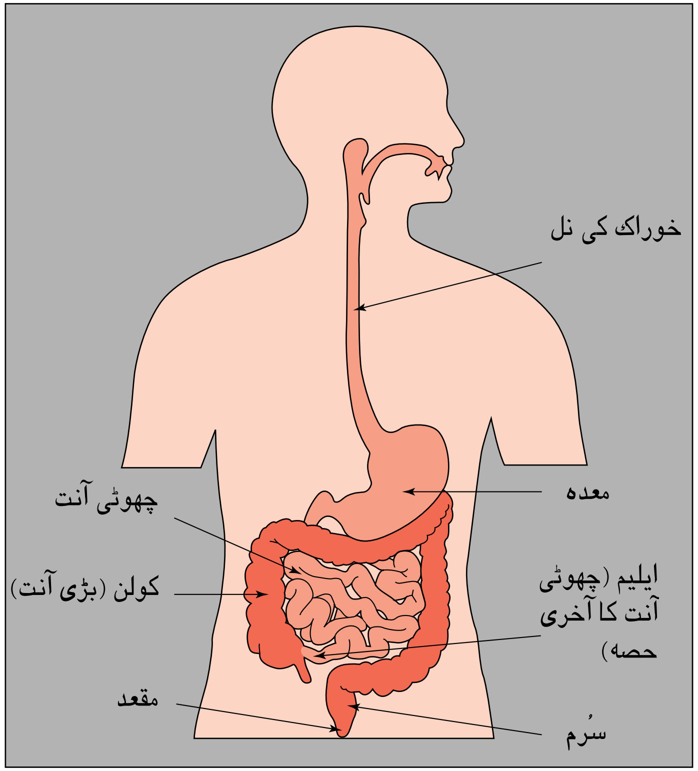
کئی دفعہ زخم و ورم صرف سُرم (بڑی آنت کا آخری حصہ) تک ھی محدود ھوتے ھیں, تب اسے سُرم کا ورم (پروکٹائٹس) کہتے ھیں.

کئی دفعہ لوگ بڑی آنت کے ورم مرض (IBD) اور بڑی آنت میں جلن کی علامت مرکب (Irritable Bowel Syndrome - IBS) میں امتیاز نہیں کر پاتے. یہ دونوں الگ ھیں اس لئے ان کا علاج بھی الگ ھے.

بڑی آنت کے زخم و ورم (UC) یا کروھن مرض کی تشخیص کو یقینی بنانے کے لئے کون سے ٹیسٹ استعمال کئے جاتے ھیں؟

کوئی بھی ایسا خون کا ٹیسٹ نہیں ھے جو اپنے آپ میں یہ بتا سکے کہ بڑی آنت میں زخم وورم ھے یا کروھن مرض ھے لیکن خون کے ٹیسٹ یہ دیکھنے کے لئے کیے جاتے ھیں کہ کیا خون کی کمی, وٹامن اور معدنی اجزا کی کمی تو نہیں اور ان سے ورم کی شدت بھی جانچی جاتی ھے.
تشخیص کو یقینی بنانے کے لئے کہ آنتوں کا کون سا حصہ متاثر ھے اور مرض کتنا شدید ھے, آپ کی عموماً ایکس رے سے جانچ کی جائے گی.
ڈاکٹر آپ کے پچھلے راستے کی جانچ کرنے کا فیصلہ کر سکتا ھے جس کے لئے وہ *sigmoidoscope* جو کہ ایک سخت یا لچکدار روشن نلی ھے یا *colonoscope* جو کہ ایک لمبی لچکدار نلی ھےکا استعمال کرے گا جس سے وہ سُرم اور بڑی آنت کے آخری حصے کے اندر دیکھ سکتا ھے.

عموماً بڑی آنت کے زخم و ورم اور کروھن مرض کی تشخیص کو یقینی بنانےمیں وقت لگ سکتا ھے کیونکہ پہلے یہ معلوم کرنا ضروری ھوتا ھے کہ بڑی آنت میں کوئی خاص متعدی بیماریاں تو نہیں ھیں.



بڑی آنت میں زخم و ورم اور کروھن مرض کی کیا وجوھات ھیں؟

گو کہ بہت تحقیق ھو چکی ھے لیکن ابھی تک اس کی وجوھات کا پتہ نہیں چلا ھے. کئی ایک سجھاو ھیں جیسے کہ وائرس, بیکٹیریا, خوراک, ذھنی تناو اور سگریٹ نوشی لیکن کوئی قطعی ثبوت نہیں ھے کہ ان میں سے کوئی ایک بڑی آنت کے ورم مرض کی وجہ ھے.

ان بیماریوں سے کون متاثر ھوتا ھے؟

یو کے میں تقریباً 150,000 لوگ UC اور کروھن مرض میں مبتلا ھیں. یہ بیماریاں کسی بھی عمر میں لاحق ھو سکتی ھیں لیکن عام طور پر لوگوں میں 15 سے 40 سال کی عمر کے درمیان شروع ھوتی ھیں. ھر سال 8,000 سے زیادہ نئے افراد متاثر ھوتے ھیں اور تحقیق سے یہ ظاھر ھوا ھے کہ کروھن مرض سے متاثر افراد خصوصاً نوجوان افراد کی گنتی بڑھ رھی ھے. دونوں بیماریاں تمام دنیا میں پائی جاتی ھیں لیکن مغربی ممالک میں زیادہ ھوتی ھیں.

بڑی آنت میں زخم و ورم کا علاج کیسے ھوتا ھے؟

بڑی آنت میں زخم و ورم کا علاج مرض کی حد اور شدت پر منحصر ھے. معمولی حملے کا علاج سٹیرائڈز کو بذریعہ انیما یا گولیوں کو پچھلے راستے میں سیدھے ھی رکھ کر کیا جا سکتا ھے. بڑی آنت میں ورم کو کم کرنے میں مدد کے لئے اس علاج کو سٹیرائڈز کو منہ سے کھلا کر زیادہ مئوثر کیا جاتا ھے. دوبارہ ھونے کے امکان کو کم کرنےکے لئے اکثر سلفاسیلازین (sulphasalazine) نام کی دوا دی جاتی ھے اور اس سے بڑی آنت میں معمولی زخم و ورم کے علاج میں بھی مدد ملتی ھے. سلفاسیلازین کے فعال جز کو اب میسلازین (mesalazine) اور اولسیلازین (olsalazine) کی طرح بھی کام میں لیا جاتا ھے اور اب ان دوائیوں کا استعمال سلفاسیلازین کی جگہ پر زیادہ کیا جانے لگا ھے. کبھی کبھی تکلیف دہ قبض مسئلہ بن سکتی ھے تب آرام کے لئے ملین دوا تجویز کی جا سکتی ھے.

شدید حالت میں کئی دفعہ اسپتال میں علاج ضروری ھو سکتا ھے. تب سٹیرائڈز کو سیدھے ھی نس میں دیا جا سکتا ھے, اور اگر بدن میں پانی کی کمی ھو گئی ھو تو اسے کسی سیال کے ساتھ ملا کر دیا جاتا ھے. اگر دوا مکمل طور پر مئوثر ثابت نہ ھو اور بڑی آنت کا زخم و ورم بہت شدید ھو تو آخرکار تمام بڑی آنت یا اس کے کچھ حصے کو نکالنے کے لئے آپریشن کا مشورہ دیا جا سکتا ھے.عام طور پر اس کے لئے اتنا وقت مل جاتا ھے کہ مریض اس کے خاندان کے افراد اور ڈاکٹر کے درمیان بات چیت کی جا سکے اور آپریشن کے بعد دیکھ بھال کرنے والی نرس یا ایسے مریض سے جس کا پہلے آپریشن ھو چکا ھو بات کرنے کا موقعہ بھی مل سکتا ھے.

اس طرح کے آپریشن سے دوبارہ علامات ھونے کے امکان کو ختم کیا جا سکتا ھے اور کئی افراد کو بڑی آنت کے زخم و ورم کی علامات محسوس کرنے کے مقابلے میں اس کی جگہ پر چھوٹی آنت کے آخری حصے کو نکالنے کے آپریشن 'سٹوما' (stoma) یا 'تھیلی' لگانے کے بعد بہتر محسوس ھوا ھے. (اس کے بارے میں مزید معلومات NACC کے Ulcerative Colitis پر دوسرے کتابچہ میں شامل ھے.)

کروھن مرض کا علاج کیسے ھوتا ھے؟

کروھن مرض کا علاج اس پر منحصر ھے کہ بڑی آنت کا کون سا حصہ اور کتنا متاثر ھے. کچھ لوگوں کو صرف دست کی علامات کو روکنے کے علاج کی ھی ضرورت پڑتی ھے جس کے لئے کوڈین فاسفیٹ (codeine phosphate) کی گولیاں تجویز کی جا سکتی ھیں.

فعال ورم کا بہترین علاج سٹیرائڈز دوائیوں سے ھوتا ھے جو سوجن اور اس کے درد کو کم کرتی ھیں. کچھ مریضوں کے لئے بیوڈی سونائڈ (budesonide) نامی سٹیرائڈ بہتر رھتا ھے اور اس کے ضمنی اثرات پریڈنیسولون (prednisolone) سے کم ھوتے ھیں. معمولی ورم کا علاج میسلازین یا سلفاسیلازین سے کیا جا سکتا ھے.

کئی دفعہ کروھن مرض سے آنتوں میں رکاوٹ پیدا ھو جاتی ھے اور اگر دوا کام نہ کرے تو آپریشن کے بارے میں غور کیا جا سکتا ھے. اس کے دو انتخاب ھیں: اگر آنت کے حصے شدید متورم ھیں تو انہیں نکال کر صحتمند حصوں کو آپس میں جوڑا جا سکتا ھے. اس قسم کے آپریشن کو ریسیکشن (resection) کہتے ھیں. کچھ لوگوں کی چھوٹی آنت میں تنگ حصے ھو سکتے ھیں جنہیں رکاوٹ ھٹانے کے لئے آپریشن سے چوڑا کیا یا کھینچا جا سکتا ھے.

کچھ ایسے لوگ ھوتے ھیں جن کی بڑی آنت میں کروھن مرض شدید ھو سکتا ھے اور ان کی علامات میں دوائیوں سے کوئی فائدہ نہیں ھوتا. آخرکار ایسی علامات کو دور کرنے کے لئے بذریعہ آپریشن بڑی آنت کو نکالنے کا مشورہ دیا جا سکتا ھے. (اس کے بارے یں مزید معلومات NACC کے Crohn's Disease پر دوسرے کتابچہ میں دستیاب ھے.)

میری غذا کتنی اھم ھے؟

صحت بخش متوازن غذا بڑی آنت میں زخم و ورم یا کروھن مرض سے متاثر شخص کے لئے اتنی ھی ضروری ھے جتنا کہ کسی دوسرے کے لئے ھے. بیماری کے شدید حملے کے دوران ضائع ھوئی غذائیت کی تلافی کے لئے اچھی غذا بے حد ضروری ھے. اگر آپ کو لگتا ھے کہ آپ معمول کی ملی جلی غذا بغیر کسی خراب اثرات کے کھا سکتے ھیں تو اسے جاری رکھیں.

ھو سکتا ھے کہ آپ کو محسوس ھو کہ کچھ ایک غذائی اشیا جیسے کہ پھل مغز ,مسالیدار یاچکنائی والےکھانے سے آپ کو زیادہ دست لگتے ھیں. اگر ان سے آپ متاثر ھوتے ھیں تو بہتر ھے کہ ان کی مقدار کم کر دیں یا انہیں بالکل ھی چھوڑ دیں. بڑی آنت کے زخم و ورم اور کروھن مرض کی دیکھ بھال میں کچھ ایک غذائی فرق ھیں. کروھن مرض میں کچھ مخصوص غذائی اشیا کے لئے حساسیت سےمرض بڑھ سکتا ھے اور کچھ مریضوں کو ڈاکٹر مشورہ دے سکتا ھے کہ وہ

باری باری سے کچھ غذائی اشیا کو چھوڑ کر دیکھیں کہ آخر کار کس مخصوص کھانے سے حالت زیادہ بگڑتی ھے.

بڑی آنت کو آرام دینے سے اس کے زخم و ورم میں آرام نہیں ملتا ھے. لیکن کروھن مرض میں ایسا ھو سکتا ھے. خاص اشیا کی سیال غذا دی جاتی ھے جو اتنی اچھی طرح جذب کی جاتی ھے کہ بڑی آنت تک پہنچنے کے لئے کچھ بچتا ھی نہیں. اس کا اثر بڑی آنت کو آرام دینے جیسا ھوتا ھے. اس سے ورم کو کم کرنے میں مدد ملتی ھے.

کروھن مرض میں مبتلا کچھ لوگوں میں کچھ مخصوص غذائی اشیا ھضم کرنے میں دقت ھونے سے کچھ خاص غذائی کمی پیدا ھو سکتی ھے. ایک بار اس کمی کے بارے میں معلوم ھو جائے تو صحیح غذائی اشیا کی مدد سے کمی کو پورا کیا جا سکتا ھے. بڑی آنت میں زخم و ورم کے مریضوں میں خون جانے سے اس کی کمی (خون کے سرخ خلیوں میں آکسیجن لے جانے والے ھیموگلوبن کی کمی) ھو سکتی ھے. اگر ضرورت ھو تو مزید فولاد دے کر اس کا علاج کیا جا سکتا ھے.

ابھی ایسے ثبوت نہیں ھیں جن سے ظاھر ھو کہ بڑی آنت کے زخم و ورم اور کروھن مرض میں مبتلا بیشتر لوگوں کو مزید وٹامن یا خاص مزید غذائی اشیا کی ضرورت پڑتی ھے.

مزید معلومات؟

اس کتابچہ کو پڑھنے کے بعد ھو سکتا ھے کہ آپ بڑی آنت کے زخم و ورم اور کروھن مرض کے بارے میں مزید معلوم کرنا چاھیں. NACC کے پاس ان دونوں کے بارے غذا اور IBD (Food and IBD) اور استعمال کرنے والی دوائیوں کے بارے میں کتابچے ھیں. آپ ساتھ دئے ھوئے فارم کو بھرنے سے NACC کے ممبر بن کر انہیں حاصل کر سکتے ھیں.

مقامی رابطہ:

یہ معلومات NACC نے موضوع پر عام مشورے کی طرح تیار کی ھے اور اس کا مقصد آپ کے ڈاکٹر کے مخصوص مشورے کی جگہ لینا نہیں ھے.

دی نیشنل ایسوسی ایشن فار کولائٹس اینڈ کروھن ڈزیز
The National Association for Colitis and Crohn's Disease - NACC
4 Beaumont House, Sutton Road, St Albans, Hertfordshire, AL1 5HH
انفارمیشن (معلومات) لائن 0845 130 2233 انتظامیہ 01727 830038
فیکس 01727 862550 N-i-C مددگار لائن 0845 130 3344
ویب سائٹ: www.nacc.org.uk ای میل: nacc@nacc.org.uk

© NACC 2003 رجسٹرڈ رفاھی تنظیم نمبر 282732

NACC کی ممبرشپ کے لئے درخواست فارم

اپنے حق سے NACC کا ممبر بننےکے لئے آپ کی عمر کم از کم 16 سال ھونی چاھیے. بچے کی جانب سے ممبر بننے کے لئے والدین کا خیر مقدم ھے اور وہ ھمیں بچے کے نام سے کانٹ ویٹ (Can't Wait انتظار نہیں کر سکتے) کارڈ چھاپنے کے لئے اختیار دے سکتے ھیں. ایسا کرنے کے لئے بس اس فارم کے آخری حصے میں تفصیل دیں.

براہ کرم بڑے حروف میں لکھیں

آپ کا خاندانی نام ____________________

پہلا نام ____________ جناب/محترمہ ____________

پتہ ____________________

پوسٹ کوڈ ____________________

ٹیلی فون ____________ تاریخ پیدائش ____________

گزشتہ / موجودہ پیشہ ____________ تشخیص مرض کی تاریخ ____________

آپ کو NACC کے بارے میں کیسے معلوم ھوا؟ ____________________

براہ کرم توثیق کریں کہ آپ ھمیں آپ کی ممبرشپ کے بارے NACC کے متعلقہ گروپوں کو اطلاع دینے کی اجازت دیتے ھیں تاکہ وہ آپ کو اپنی سرگرمیوں کی تفصیلات بھیج سکیں. ☐ ھاں ☐ نہیں

کیا آپ:

☐ ایک مریض ☐ بچے کی جانب سے درخواست دینے والے والدین ☐ دیگر رشتہ دار ☐ دوست ☐ صحت پیشہ ور

بیماری:

☐ کروھن مرض ☐ بڑی آنت میں زخم و ورم ☐ پروکٹائٹس ☐ دیگر ____________

ممبرشپ چندہ

نئے ممبران سے پہلے سال 12 پونڈ دینے کے لئے کہا جاتا ھے تاکہ مہیا کرنے والی کتابوں کا خرچ پورا کیا جا سکے. فی الحال تجدید چندہ 10 پونڈ فی سال ھے. نئے ممبران جو اپنی صحت یا روزگار کی وجہ سے کم آمدنی پاتے ھیں, 10 پونڈ کی کم سطح پر شامل ھو سکتے ھیں. ایسو سی ایشن کے کام میں مدد دینے کے لئے مزید عطیے کا ھمیشہ خیر مقدم ھے.

(غیر ملکی ممبران سے پہلے سال 15 پونڈ اور پھر 12 پونڈ ھر سال بذریعہ سٹرلنگ ڈرافٹ ادائیگی کرنے کے لئے کہا جاتا ھے.)

چندہ (12 پونڈ یا 10 پونڈ) ______ پونڈ

NACC کو عطیہ ______ پونڈ

میزان ______ پونڈ

براہ کرم مجھے NACC کا ممبر بنائیں. میں NACC کو میری فراھم کردہ نجی معلومات کو اپنے پاس رکھنے اور میری ممبر شپ کی تعلق سے استعمال کرنے کی اجازت دیتا/دیتی ھوں. NACC کو قابل ادائیگی چیک/پوسٹل آرڈر منسلک ھے.

دستخط ____________ تاریخ ____________

کیا آپ پہلے کبھی NACC کے ممبر رھے ھیں؟ ☐ ھاں ☐ نہیں

اگر آپ بچے کی جانب سے درخواست دے رھے ھیں, یا اگر آپ مریض کے رشتے دار ھیں, ھو سکتا ھے آپ کانٹ ویٹ کارڈ پر چھپنے کے لئے ان کے نام دینا چاھیں. اگر بالغ ھیں تو انہیں یہ تصدیق کرنے کے لئے کہ ھم ان کی نجی معلومات کو رکھ سکتے ھیں, نیچے دستخط کرنے ھوں گے. اسی طرح والدین کو اپنے بچے کی جانب سے دستخط کرنے چاھیے.

بچے یا مریض کا نام

مکمل نام ____________ تاریخ پیدائش ____________

بیماری ____________ تشخیص مرض کی تاریخ ____________

میں تصدیق کرتا/کرتی ھوں کہ NACC میرے بچے کی/میری درج بالا معلومات کو رکھے ☐ ھاں ☐ نہیں

میں تصدیق کرتا/کرتی ھوں کہ NACC درج بالا معلومات کو متعلقہ NACC گروپوں کو بھیجے ☐ ھاں ☐ نہیں

دستخط ____________ (درج بالا مریض یا بچے کے والدین)

دفتر کے استعمال کے لئے ______ وصول ھوا ______ نمبر ______ علاقائی گروپ ______

National Association for Colitis and Crohn's Disease دی نیشنل ایسوسی ایشن فار کولائٹس اینڈ کروھن ڈزیز
4 Beaumont House, Sutton Road, St Albans, Herts, AL1 5HH. 01727 830038 :انتظامیہ 0845 130 2233 :معلومات

اس فارم میں طلب کی گئی معلومات آپ کو ایسوسی ایشن کا ممبر بنانے کے لئے اورآپ کو ممبرشپ سے متعلقہ معلومات بھیجنے کے لئے NACC کو چاھیے. NACC کی پالیسی و ضابطہ برائے تحفظ معلومات (Data Protection Policy and Procedure) کو گوشوارہ ڈائریکٹر سے حاصل کیا جا سکتا ھے.

ایسو سی ایشن کےبارے میں

NACC ایک قومی ایسو سی ایشن کی طرح 1979 میں قائم کی گئی تھی اور اب تمام یو کے میں اس کے تقریباً 30,000 ممبر اور 70 گروپ ھیں. ھم ھر اس شخص کا جسے بڑی آنت میں زخم و ورم (UC) یا کروھن مرض ھے, ان کے خاندان کے افراد اور دوست, صحت پیشه واران اور ھر وہ شخص جسے ایسو سی ایشن کے مقاصد سے ھمدردی ھے بطور ممبر خیر مقدم کرتے ھیں.

ممبران کو ایک سه ماھی خبرنامه ملتا ھے اور بہت سے کتابچے بھی مانگ سکتے ھیں. معلومات پرچے بھی دستیاب ھیں اس کے علاوہ NACC کی ویب سائٹ (www.nacc.org.uk) بھی ھے.

NACC ممبرشپ اور کانٹ ویٹ (انتظار سے قاصر) ایک مشترک کارڈ فراھم کرتی ھے جس کی ھر سال تجدید ھوتی ھے. کارڈ پر لکھا ھے 'براہ کرم مدد کریں, ھمارے ممبر کو ایک بیماری جو چھوت کی نہیں ھے, کی وجه سے بیت الخلا کی سہولت فوراً چاھیے.

NACC گروپ کو مقامی رضاکار چلاتے ھیں اور تعلیمی اور امدادی میٹنگیں کرتے ھیں, مقامی پبلسٹی اور چندہ جمع کرنے کی سرگرمیاں جاری رکھتے ھیں اور مقامی رابطه مقام مہیا کرتے ھیں. ھر ایک گروپ کا ایک میڈیکل صلاح کار ھوتا ھے.

سمائلی پیپل نیٹ ورک (Smilie's People Network) ان خاندانوں کی مدد کرتے ھیں جن کے یہاں کسی بچه کو کروھن مرض یا UC ھے.

دیگر خدمات میں NACC-ان-کانٹیکٹ شامل ھے جو رضاکاروں کا قومی نیٹ ورک ھے اور ٹیلی فون پر رازداری سے مددگارانه سماعت کی خدمت دیتے ھیں. واقعاتی پوچھ تاچھ کے لئے معلوماتی لائن چلاتے ھیں اور ان کے پاس بہبودی فنڈ ھے جس میں IBD کی وجه سے ضرورت مندوں کو عطیات دیتے ھیں. معذوری مراعات کے بارے میں معلومات دستیاب ھیں.

NACC کے ممبران نے تمام ملک میں اسپتالوں میں ریسرچ پروجیکٹوں کے لئے 3 ملین پونڈ رقم کی مدد کی ھے. ھمارا ریسرچ فنڈ ھر سال نئے پروجیکٹوں کے لئے گرانٹ دیتا ھے.

ممبرشپ چندہ

نئے ممبران سے پہلے سال 12 پونڈ دینے کے لئے کہا جاتا ھے تاکه مہیا کرنے والی کتابوں کا خرچ پورا کیا جا سکے. فی الحال تجدید چندہ 10 پونڈ فی سال ھے.

نئے ممبران جو اپنی صحت یا روزگار کی وجه سے کم آمدنی پاتے ھیں, 10 پونڈ کی کم سطح پر شامل ھو سکتے ھیں.

ایسو سی ایشن کے کام میں مدد دینے کے لئے مزید عطیے کا ھمیشه خیر مقدم ھے.

NACC اپنے ممبران پر ایسو سی ایشن کی رضاکارانه مدد کے لئے انحصار کرتی ھے. اگر آپ NACC کو قومی سطح پر یا مقامی NACC گروپ کو اپنا وقت یا مدد دے سکتے ھیں تو براہ مہربانی اس کی تفصیل دیں.