एटोपिक खाज

इस सूचना-पत्र के उद्देश्य क्या हैं?

यह सूचना-पत्र आपको एटोपिक खाज के बारे में और समझने में सहायता करने के लिए लिखा गया है। यह आपको बताएगी कि यह क्या है, इसके क्या कारण होते हैं, इसके लिए क्या किया जा सकता है, और आप इसके बारे में अधिक जानकारी कहाँ से प्राप्त कर सकते हैं।

एटोपिक खाज क्या है?

एटोपिक खाज त्वचा की शोथज स्थिति है। *एटोपिक* शब्द का उपयोग खाज, दमा, मौसमी राइनाइटिस और पराग-रज ज्वर जैसे रोगों का वर्णन करने के लिए किया जाता है, जिनका आधार कई बार जेनेटिक होता है। *खाज* शब्द का उपयोग त्वचा की ऊपरी परत में होते परिवर्तनों का वर्णन करने के लिए किया जाता है, जिनमें ललाई, फफोले पड़ना, रिसाव, पपड़ी बनना, पर्पटीकरण, मोटा होना और कभी-कभी वर्णकता (हालाँकि ये सारे परिवर्तन एक साथ नहीं होंगे) शामिल हैं। *खाज* और *डर्मेटाइटिस* शब्दों का एक-दूसरे के स्थान पर उपयोग किया जा सकता है, और इनका अर्थ एक ही होता है: इस प्रकार *एटोपिक खाज* और *एटोपिक डर्मेटाइटिस* एक ही चीज हैं। सरलता के लिए हम इस सूचना-पत्र में *एटोपिक खाज* का उपयोग करेंगे।

एटोपिक खाज स्त्री और पुरुष दोनों पर समान असर करती है, और सामान्यतः यह जीवन के प्रथम सप्ताहों या महीनों में शुरू होता है। यह बच्चों में सबसे आम है, और कम से कम 10% शिशुओं पर कभी न कभी असर करती है। यह सामान्यतः बचपन में गायब हो जाती है, हालाँकि यह वयस्क अवस्था तक जारी रह सकती है, या किशोर या युवावस्था के शुरुआती वर्षों में वापस आ सकती है। कभी-कभी यह वयस्क होने पर प्रथम बार हो सकती है।

एटोपिक खाज किस कारण से होती है?

इसे अभी तक पूरी तरह से समझा नहीं जा सका । एटोपिक रोग होने की प्रवृत्ति कई बार पूरे परिवार में होती है (नीचे देखें) और आपकी जेनेटिक संरचना का हिस्सा होता है। एटोपिक खाज वाले लोगों में उनकी त्वचा बाहरी दुनिया से अवरोध बनने का अपना काम ठीक से नहीं कर पाती, और इसलिए उनकी त्वचा में ज्वलनशील या एलर्जीकारक पदार्थ दाखिल हो जाते हैं और इनके कारण सूखापन या शोथ हो सकता है। एटोपिक खाज संक्रामक नहीं है।

4 Fitzroy Square, London W1T 5HQ
Tel: 020 7383 0266 Fax: 020 7388 5263 e-mail: admin@bad.org.uk
Registered Charity No. 258474

क्या एटोपिक खाज वंशानुगत है?

हाँ। एटोपिक खाज (और दमा और पराग-रज ज्वर) आम तौर पर परिवारों में देखा जाता है। यदि माता-पिता में से एक या दोनों खाज, दमा या पराग-रज ज्वर से पीड़ित हैं, तो उनके बच्चों को भी ये रोग होने की अधिक संभावना है। इसके अलावा ये रोग एक ही परिवार के सदस्यों में एक ही प्रकार के भी होने की प्रवृत्ति होती है: दूसरे शब्दों में, कुछ परिवारों में प्रभावित सदस्यों को खाज होगी, और अन्यों में दमा या पराग-रज ज्वर अधिक दिखाई देगा।

एटोपिक खाज के लक्षण क्या हैं?

इसका प्रमुख लक्षण है, खुजली। खुजली होने पर खरोंचने के कारण त्वचा पर दिखने वाले अनेक परिवर्तन हो सकते हैं। खुजली इतनी बुरी हो सकती है, कि इससे नींद में खलल पहुँच सकती है, जिससे थकान और चिड़चिड़ापन हो सकता है।

एटोपिक खाज कैसी दिखती है?

एटोपिक खाज चेहरे सहित त्वचा के किसी भी हिस्से पर असर कर सकती है, परंतु सब से सामान्य तौर पर प्रभावित होने वाले क्षेत्र हैं कोहनियों और घुटनों के मोड़, कलाई और गर्दन के आसपास का क्षेत्र (*आनमन आधारित* पैटर्न)। एटोपिक खाज के दिखने के अन्य सामान्य स्थान हैं, छुपे हुए सिक्के के आकार के शोथ के क्षेत्र (*चक्र जैसा* पैटर्न) और बाल के स्तरकों के अनुरूप अनेक छोटे उभार (*स्तरक आधारित* पैटर्न)।

यदि आपको खाज है, तो इस बात की संभावना है कि आपकी त्वचा लाल और सूखी होगी, और खरोंच के निशान (और रक्त निकलना) सामान्य हैं। जब खाज बहुत सक्रिय होती है ('रोग के भड़कने' के दौरान), तो आपको हाथों और पैरों में पानी वाले फफोले पड़ सकते हैं, या आपकी त्वचा के प्रभावित क्षेत्र नम हो सकते हैं और पानी रिस सकता है । जिन क्षेत्रों को बार-बार खरोंचा जाता है, वहाँ पर त्वचा मोटी हो सकती है (जिसे *लिचेनिफिकेशन* कहा जाता है) और वे और भी अधिक खुजली वाले हो जाते हैं।

एटोपिक खाज कैसे बढ़ जाती है?

- किसी व्यक्ति के वातावरण के अनेक कारक खाज को और भी तीव्र बना सकते हैं। इनमें गरमी, धूल और साबुन अथवा डिटर्जेंट जैसे तकलीफदेह पदार्थों से संपर्क शामिल हो सकता है
- बीमार होना: उदाहरण के लिए जुकाम होने से खाज भड़क सकती है
- बैक्टीरिया और वाइरस वाले संक्रमण से खाज और तीव्र हो सकती है। बैक्टीरियाई संक्रमण (सामान्य रूप से स्टेफीलोकोक्कस नामक कीट के कारण) प्रभावित त्वचा को पीला, पपड़ीदार और लाल बना देता है, और उसे एन्टिबायॉटिक्स से उपचार की आवश्यकता हो सकती है। शीत घाव के कारक, वाइरस (हर्पिस सिम्प्लैक्स वाइरस) के संक्रमण से खाज पीड़ाजनक (और कभी-कभी खतरनाक) रूप से भड़क सकती है, और इसका एंटिवाइरल गोलियों से इलाज करना पड़ सकता है
- त्वचा का रूखापन
- शायद दबाव

एटोपिक खाज का निदान कैसे होता है?

सामान्यतः हेल्थ विज़िटर, प्रैक्टिस नर्स और जनरल प्रैक्टिश्नर जैसे स्वास्थ्य सेवा व्यावसायिकों के लिए त्वचा को देख कर खाज का निदान करना आसान होता है।। हालाँकि, कभी-कभी बड़े बच्चों और वयस्कों में खाज का पैटर्न अलग होता है, और अस्पताल के विशेषज्ञ की सहायता आवश्यक हो सकती है। सामान्यतः रक्त परीक्षण और त्वचा परीक्षण की आवश्यकता नहीं होती। कभी-कभी बैक्टिरियाजन्य या वाइरस संक्रमण की जाँच के लिए त्वचा से फाहे में नमूना लेना पड़ सकता है (यह उस पर जीवाणुहीन रूई घिस कर लिया जाता है)।

क्या एटोपिक खाज ठीक हो सकती है?

नहीं, इसे पूरी तरह ठीक नहीं किया जा सकता, पर इसे नियंत्रित करने के कई तरीके हैं। एटोपिक खाज से पीड़ित अधिकतर बच्चे जैसे-जैसे बड़े होते हैं, उनमें सुधार होने लगता है (75% किशोरावस्था तक पहुँचते-पहुँचते इससे मुक्त हो जाते हैं)। हालाँकि, खाज वाले कई लोगों को रूखी त्वचा की समस्या जारी रहती है, और उन्हें साबुन या बबल बाथ जैसे ज्वलनकारी पदार्थों से दूर रहना पड़ता है। वयस्कों में खाज बना रह सकता है, पर सही उपचार से इस पर नियंत्रण करना संभव हो सकता है। एटोपिक खाज कुछ काम करने वाले लोगों के लिए तकलीफदेह हो सकता है, जो उन्हें शोथजनक पदार्थों से संपर्क में लाते हैं, जैसे कि केटरिंग, हेयरड्रेसिंग या नर्सिंग के क्षेत्र के काम।

एटोपिक खाज का उपचार कैसे किया जा सकता है?

आपको अपनी खाज के लिए सर्वश्रेष्ठ उपचार, और यह कितने समय तक जारी रहना चाहिए, इस बारे में किसी स्वास्थ्य सेवा व्यावसायिक की सलाह की आवश्यकता होगी। एटोपिक खाज के लिए सबसे आम तौर पर इस्तेमाल किए जाने वाले उपचारों में मोईश्चराइजर्स और स्थानीय स्टीरॉइड्स शामिल हैं।

मोईश्चराइजर्स (प्रशामक)। आपकी त्वचा की बाहरी परत को आपके वातावरण के लिए अवरोध के रूप में काम करने में सहायता करने के लिए ये हर रोज लगाए जाने चाहिए। आपकी त्वचा जितनी अधिक रूखी हो उतनी अधिक बार आपको मोईश्चराइजर लगाना चाहिए। विभिन्न प्रकार के अनेक मोईश्चराइजर उपलब्ध हैं, और यह महत्त्वपूर्ण है कि आप ऐसा मोईश्चराइजर चुनें जिसका उपयोग करना आपको पसंद हो। अपने स्नान या शॉवर में मोईश्चराइजर का उपयोग अच्छा तरीका है। एंटिसेप्टिक वाले मोईश्चराइजर भी उपलब्ध हैं, और यदि बार-बार संक्रमण की समस्या हो, तो ये खासकर उपयोगी हो सकते हैं।

स्थानीय स्टीरॉइड क्रीम या लेप। ये सामान्य तौर पर तब आपकी खाज की ललाई और खुजली को शांत करेंगे जब वह सक्रिय हो। ये अलग-अलग शक्तियों वाले होते हैं (सौम्य, मध्यम शक्तिवाले, शक्तिशाली और बहुत शक्तिशाली), और आपका डॉक्टर आपको इस बारे में सलाह देगा कि किस प्रकार का कहाँ उपयोग किया जाना है, और कितने समय तक।

अयोग्य तरीके से (बहुत शक्तिशाली या बहुत लंबे समय तक) उपयोग करने पर स्थानीय स्टीरॉइड्स से दुष्प्रभाव हो सकते हैं, जिनमें त्वचा पतली पड़ना शामिल है, पर जब तक इन्हें सही तरीके से इस्तेमाल किया जाए – भड़क जाने पर उसे शांत करने के लिए सही शक्ति का उपयोग करना और स्थिति सुधर जाने पर कम शक्तिवाले स्टीरॉइड का उपयोग करना - तब तक ये बहुत सुरक्षित होते

4 Fitzroy Square, London W1T 5HQ
Tel: 020 7383 0266   Fax: 020 7388 5263   e-mail: admin@bad.org.uk
Registered Charity No. 258474

हैं। स्थानीय स्टीरॉइड्स का उपयोग कैसे बंद किया जाए इस विषय में डॉक्टरों की पसंद अलग-अलग हो सकती है: कुछ इन्हें फौरन बंद कर देने की सलाह दे सकते हैं, जबकि अन्य स्टीरॉइड प्रेपरेशन की शक्ति धीरे-धीरे कम करना पसंद कर सकते हैं, और कुछ 'रखरखाव नियम' की सलाह दे सकते हैं, जिसमें इन्हें खाज का भड़कना शांत हो जाने के बाद कुछ सप्ताहों तक रुक-रुककर उपयोग करने की सलाह दी जाती है।

ज्यादातर, कम शक्तिवाले स्थानीय स्टीरॉइड वहीं उपयोग किए जाने चाहिए जहाँ त्वचा पतली हो, जैसे चेहरे पर, पलकों पर और काँख में: अधिक शक्तिशाली स्टीरॉइड अन्य स्थानों पर उपयोग किए जा सकते हैं।

एन्टिबायॉटिक्स और एन्टिसेप्टिक्स। यदि आपकी खाज गीली हो, उससे पानी रिसता हो और वह पपड़ीदार हो जाए, तो इसका अर्थ है कि उसमें संक्रमण हो गया है, और एन्टिबायॉटिक के कोर्स की आवश्यकता है। जब एंटिसेप्टिक अकेले ही या किसी मोईश्चराइजिंग उपचार के भाग के रूप में त्वचा पर लगाए जाएं, तो ये कीटों की वृद्धि को रोकने में बहुत मददगार हो सकते हैं, हालाँकि त्वचा पर दाह इसका संभावित दुष्प्रभाव होता है ।

स्थानीय प्रतिरक्षादमनकारी (कैल्सिन्युरिन इन्हिबीटर्स)। एटोपिक खाज वाले कुछ लोगों को अपनी त्वचा का शोथ कम करने में नए कैल्सिन्युरिन इन्हिबीटर्स, टैक्रोलिमस ऑइंटमैन्ट और पीमेक्रोलिमस क्रीम काफी असरदार लगते हैं। ये स्टीरॉइड नहीं हैं, और इसलिए त्वचा को पतला नहीं करते, और न ही इनसे स्टीरॉइड्स से जोड़े जाने वाले अन्य दुष्प्रभाव होते हैं। इनका सबसे सामान्य दुष्प्रभाव लगाए जाने पर जलन है, जो बहुत जल्द चली जाती है। ये त्वचा के संक्रमणों का जोखिम बढ़ा सकते हैं, और इसलिए इन्हें स्पष्ट रूप से संक्रमित त्वचा पर नहीं लगाया जाना चाहिए। ये कम से कम सैद्धांतिक रूप से या त्वचा का कैंसर होने का जोखिम बढ़ाते हैं, और इसलिए इन्हें लंबी अवधि के लिए सूर्य के संपर्क में आने वाले स्थानों पर नहीं लगाया जाना चाहिए, और न ही इनका विकिरण रोशनी से होने वाले उपचार के साथ उपयोग किया जाना चाहिए।

एन्टिहिस्टामीन्स। आपका डॉक्टर एन्टिहिस्टामीन गोलियाँ दे सकता है, जो कुछ रोगियों में उपयोगी हो सकतीं हैं। वे एन्टिहिस्टामीन, जो लोगों को उनींदा बना देते हैं (उदाहरण के लिए क्लोरफेनामीन और हायड्रोक्सिज़ाइन) एटोपिक खाज की खुजली में सहायक हो सकते हैं, हालाँकि अगर लंबी अवधि के लिए इस्तेमाल किए जाने पर ये कम प्रभावकारी हो जाते हैं।

पट्टी बाँधना (ड्रेसिंग)। कभी-कभी दवाई वाली चिपकाने की पट्टियाँ बहुत सहायक हो सकती है, क्योंकि ये उपशामक होती हैं, और खरोंचने को भौतिक रूप से अवरुद्ध करती हैं। 'वेट रैप' वे शीतलता देने वाली पट्टियाँ हैं, जो कभी-कभी छोटी अवधि के लिए सहायक होती हैं। यदि त्वचा पर संक्रमण है, तो पट्टियों पर विचार किए जाते समय संभवतः उपचार की आवश्यकता होगी। आपका डॉक्टर या नर्स आपको पट्टियों की क्षमता संबंधी सलाह देगा।

पराबैंगनी रोशनी। चिरकालिक खाज वाले कुछ लोगों को पराबैंगनी रोशनी से उपचार से फायदा हो सकता है, जो सामान्यतः विशेष अस्पताल विभाग में दिया जाता है, और जिसकी निगरानी डर्मेटोलॉजिस्ट करता है। (ब्रिटिश असोसिएशन ऑफ डर्मेटोलॉजिस्ट्स का *फोटोथेरेपी* से संबंधित रोगी जानकारी सूचना-पत्र देखें)

अधिक शक्तिशाली उपचार। तीव्र या विस्तृत एटोपिक खाज से पीड़ित लोगों को कभी-कभी अधिक शक्तिशाली उपचारों की आवश्यकता हो सकती है, जो प्रतिरक्षा तंत्र को कमजोर बना देते हैं, और ये सामान्यतः किसी स्वास्थ्य सेवा व्यावसायिक की कड़ी निगरानी में दिए जाते हैं।

- *मुँह से लिए जाने वाले स्टीरॉइड* (सामान्यतया प्रेडनिसोलोन) यदि खाज बहुत भड़की हो, तो कभी-कभी अल्प समय के लिए उपयोग किए जाते हैं। ये अच्छी तरह काम करते हैं, परंतु इनका दीर्घ काल के लिए उपयोग नहीं किया जाना चाहिए क्योंकि इनसे दुष्प्रभावों का जोखिम होता है।
- *एज़ेथियोप्रिन*
- *साइक्लोस्पोरिन*

इन उपचारों के विवरण ब्रिटिश असोसिएशन ऑफ डर्मेटोलॉजिस्ट्स द्वारा निर्मित रोगी जानकारी सूचना-पत्रों में पाए मिल सकते हैं (www.bad.org.uk/public/leaflets/) ।

चीनी आयुर्वेदिक उपचार। यह वैकल्पिक उपचार है, जो सहायक हो सकता है, हालाँकि शायद आपका डॉक्टर इसके उपयोग की अनुशंसा न करे, क्योंकि आयुर्वैदिक घटकों का विनियमन नहीं किया जाता। चीनी आयुर्वैदिक उपचार से कलेजे का शोथ होने की घटनाएं देखी गई हैं।

उपचार, जिनकी अनुशंसा नहीं की जाती:

- 'प्राकृतिक' आयुर्वेदिक क्रीम, क्योंकि इनसे जलन और एलर्जिक प्रतिक्रिया हो सकती है। इसलिए इनके टूटी हुई या शोथवाली त्वचा पर उपयोग की अनुशंसा नहीं की जाती।
- सेवंती के फूलों के तेल (ईवनिंग प्रिमरोज़ ऑयल) की गोलियों की अब अनुशंसा नहीं की जाती, क्योंकि इन्होंने कोई साबित लाभ नहीं दिखाया है।

एलर्जी और एटोपिक डर्मेटाइटिस (त्वचाशोथ)।

एटोपिक लोगों को कई बार एलर्जियाँ होती हैं, उदाहरण के लिए बिल्लियों, कुत्तों, पराग-रज, घास या घर की धूल कुटकियों से। सामान्यतः इनसे संपर्क से पराग-रज ज्वर या दमा होता है, न कि खाज। यद्यपि संपर्क के बाद बिच्छू के डंक का ददोरा (युर्टिकारिया) हो सकता है, और फिर इससे खाज भड़क सकती है।

- *घर की धूल कुटकियाँ।* एटोपिक खाज पीड़ित लोगों में सर्वसामान्य एलर्जी है घर की धूल की कुटकियाँ। घर से धूल कम करना से *शायद* खाज को नियंत्रित करने में सहायता मिल सकती है, खासकर मुख्य खंड और शयन कक्षों में से।
- *आहारों की एलर्जियाँ।* एटोपिक लोगों को खाद्य पदार्थों से एलर्जी होने की अधिक संभावना है। यदि ऐसी कोई एलर्जी होती है, तो इसके लक्षण रोगी को स्पष्ट रूप से दिखते हैं। होंठ और पलकें सूज जाती हैं, ददोरा हो सकता है, या दोषी आहार (सामान्यतया अण्डे, दूध या अन्य डेयरी उत्पाद, गेहूँ, बादाम आदि और मछली) खाने पर मुँह के अंदर फौरन जलन हो सकती है। हालाँकि इन एलर्जियों से विरले ही खाज होती है, और इस वजह से एटोपिक खाज में नियमित रूप से आहार की एलर्जियों के लिए परीक्षण नहीं किए जाते। एटोपिक खाज वाले बच्चों के छोटे भाग में उचित छानबीन के बाद कुछ आहारों से बचने से *शायद* उनकी खाज नियंत्रित करने में सहायता मिल सकती है। खासकर बच्चों के लिए

स्वास्थ्यप्रद, संतुलित आहार महत्त्वपूर्ण है, और अपने डॉक्टर या डायटिश्यन से सलाह लिए बिना आहार छोड़ा नहीं जाना चाहिए।

- *लेटेक्स (रबर) से एलर्जी।* एटोपिक लोगों में अधिक सामान्य है। इसके लक्षण गौण हो सकते हैं, जिनमें रबर के उत्पाद से संपर्क के बाद केवल त्वचा पर खुजलाहट हो सकती है, या फिर ये अधिक तीव्र हो सकते हैं, जिनका अस्पताल में उपचार करवाना पड़ सकता है। यदि आपको लेटेक्स से एलर्जी है, तो संभवतः आपको कीवी फल, केले, आलू या टमाटर जैसे कुछ खाद्यों से भी एलर्जी हो सकती है। लेटेक्स एलर्जी बहुत महत्त्वपूर्ण है – यदि आपको लगता है कि आपको यह है, तो अपने डॉक्टर को बताएं।
- एटोपिक खाज के उपचार के लिए इस्तेमाल किए जाने वाली क्रीम और ऑइंटमेंट्स से 'संपर्क' एलर्जी भी हो सकती है। यदि आपके उपचारों से आपकी त्वचा और खराब होती लगे, तो अपने डॉक्टर को बताएँ। (ब्रिटिश असोसिएशन ऑफ डर्मेटोलॉजिस्ट्स का *संपर्कजन्य डर्मेटाइटिस* संबंधी रोगी जानकारी सूचना-पत्र देखें)।

मैं क्या कर सकता/सकती हूँ?

- अपनी त्वचा को यथासंभव मोईश्चराइज करें – संभवतः दिन में 6 बार तक। कोई कोमल, बिना पर्फ्युम वाला मोईश्चराइजर सबसे अच्छा है। यह आपकी त्वचा की देखभाल का सबसे महत्त्वपूर्ण भाग है।
- साबुन के स्थान पर इस्तेमाल किए जाने वाले किसी पदार्थ से धोएँ। साबुन, बबल बाथ, शॉवर जेल और डिटरजेन्ट से बचने का प्रयत्न करें।
- यदि आपके हाथों के इन प्रदाहकों के संपर्क में आने की संभावना हो, तो अपने हाथों की सुरक्षा के लिए दस्ताने पहनें।
- तैरने के बाद अच्छी तरह शॉवर लें और अपना शरीर सुखाने के बाद बड़ी मात्रा में अपना मोईश्चराइजर लगाएँ।
- सूत जैसे पदार्थ में से बने सुविधाजनक कपड़े पहने, और अपनी त्वचा को छूने वाले ऊनी कपड़े पहनने से बचें।
- खरोंचने का प्रलोभन टालने का प्रयत्न करें। इससे आपको कुछ समय के लिए आराम मिल सकता है, पर इससे दीर्घ काल में आपकी त्वचा में और खुजलाहट होगी। खुजलाहट भरी त्वचा पर कोई मोईश्चराइजर लगाएँ।
- ऐसे व्यक्तियों से संपर्क से बचें जिन्हें सक्रिय कोल्ड सोर हो।
- ऐसे पालतू जानवर न रखें जिनसे आपको स्पष्टतः एलर्जी हो।

मुझे एटोपी खाज के बारे में अधिक जानकारी कहाँ से मिल सकती है?

नेशनल एग्ज़िमा सोसायटी, , Hill House, Highgate Hill, London N19 5NA
www.eczema.org

एन.आई.सी.ई. मार्गदर्शन: www.nice.org.uk/CG057

एन.एच.एस का एटोपी खाज उपचारों की सुनियोजित समीक्षा:
www.ncchta.org/execsumm/summ437.htm

अन्य उपयोगी वेबसाइट्स में शामिल हैं:

www.nlm.nih.gov/medlineplus/eczema.html
www.aad.org/pamphlets/eczema.html
www.dermnetnz.org/dermatitis/atopic.html

इस सूचना-पत्र का उद्देश्य इस विषय में सटीक जानकारी प्रदान करना है और यह ब्रिटिश असोसिएशन ऑफ डर्मेटोलॉजिस्ट्स के प्रतिनिधियों की राय का सामंजस्य है: हालाँकि, इसकी सामग्री, कभी-कभी, आपके डॉक्टर द्वारा दी गई सलाह से भिन्न हो सकती है।

ब्रिटिश असोसिएशन ऑफ डर्मेटोलॉजिस्ट्स

रोगी जानकारी सूचना-पत्र

निर्माण अगस्त 2004
सुधार अप्रैल 2009

4 Fitzroy Square, London W1T 5HQ
Tel: 020 7383 0266   Fax: 020 7388 5263   e-mail: admin@bad.org.uk
Registered Charity No. 258474