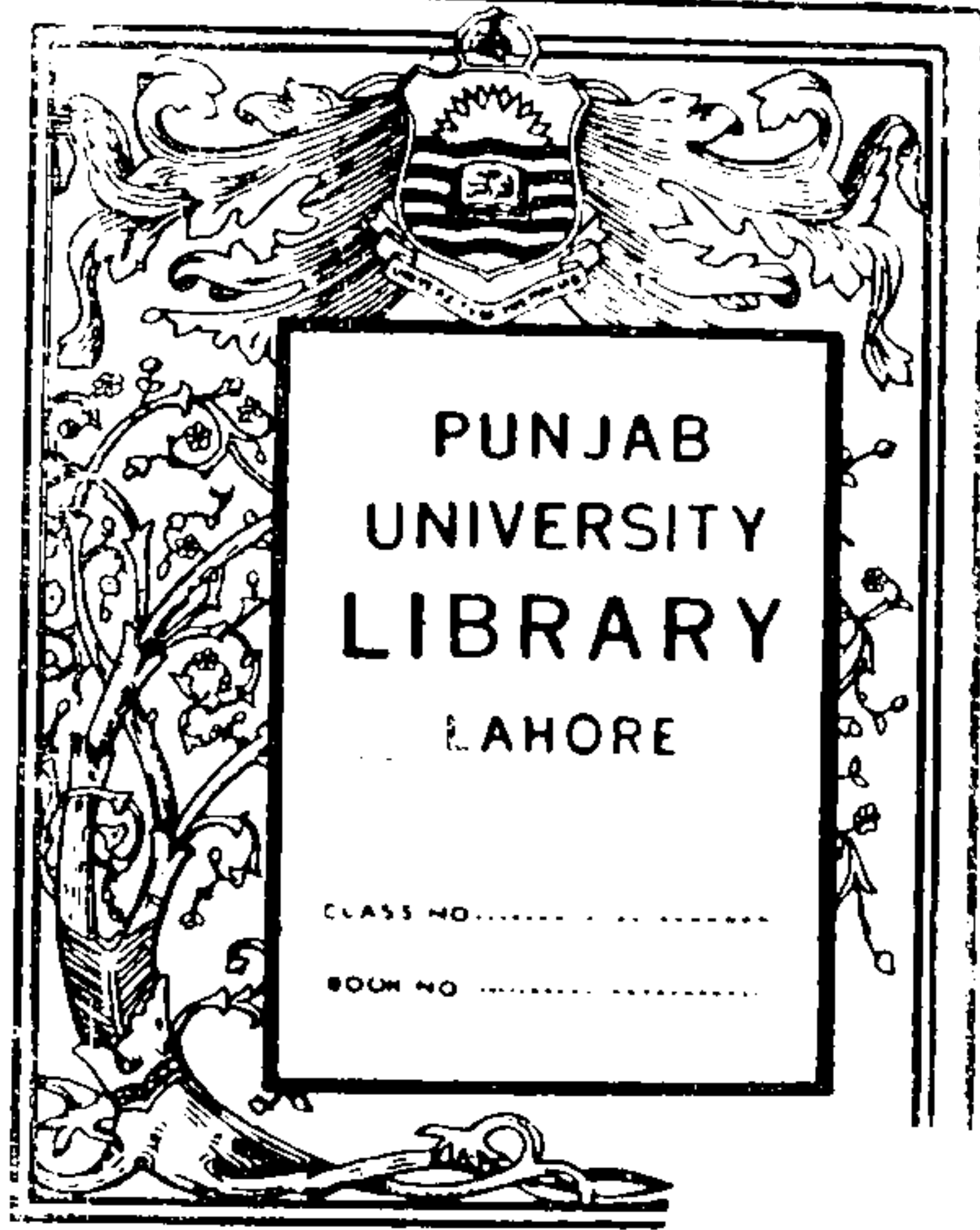


جهان و اکبر میں

مصنف
ڈیپٹی وائس

ذخیرہ صاحبزادہ میاں جمیل احمد شہر قوچی، نقشبندی مجدی

جو 2001ء میں میاں صاحب نے
پنجاب یونیورسٹی لائبریری کو عطا فرمایا



S-369 --Punjab University Press- 10.000 29-1-2003

تذکرہ اہل عقیدہ حضرت جناب عزت قاسم

میاں جمیل احمد صاحب

مخانب

ڈاکٹر ارشد محمود اہل

26/2/92

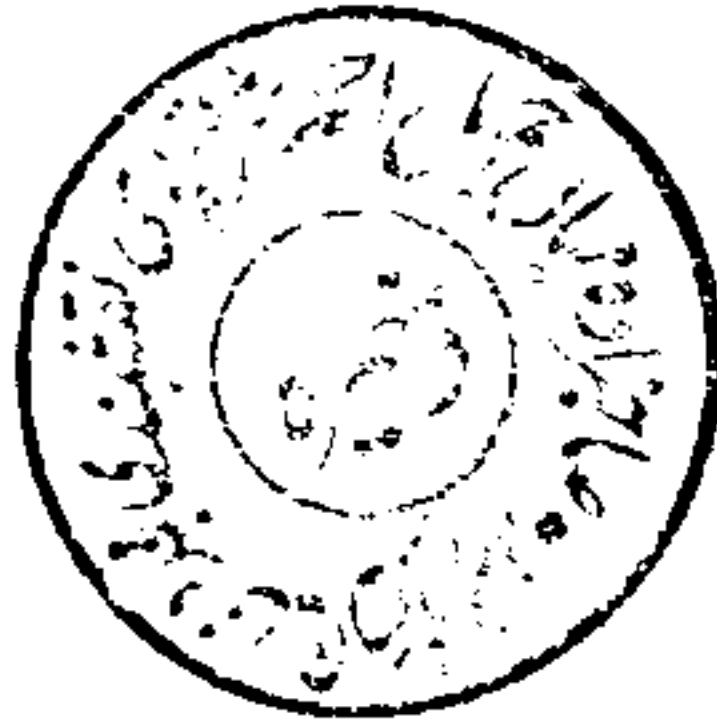
راولپنڈی

تفسیر کنز العمال

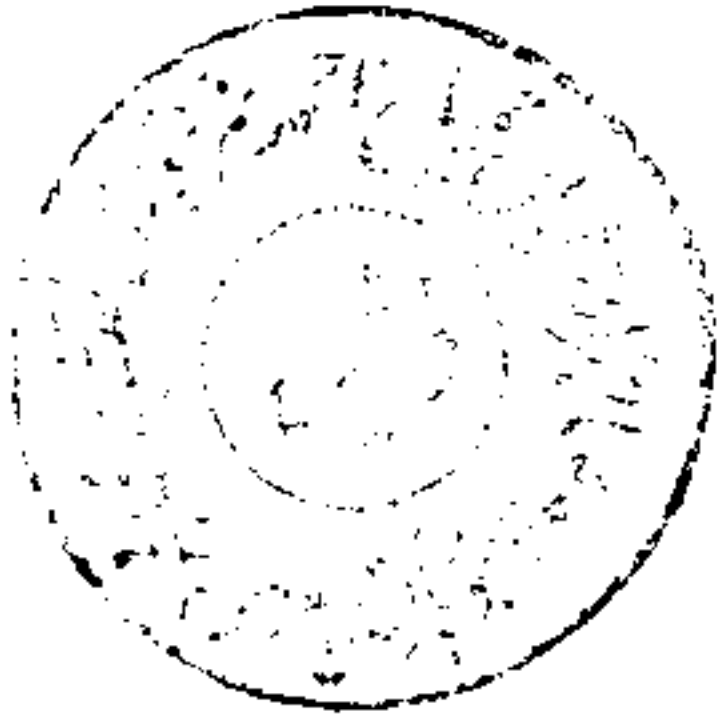
قاسم پبلشنگ ہاؤس

ایڈونٹ پورہ - ملتان روڈ

لاہور



جہاں ڈاکٹر نہیں (ترمیم شدہ)



تصنیف و تالیف

ڈیوڈ ورنر

ترجمہ و تدوین

بشیر خزان

معاونہ

اختر انجیلی

ناشر

”میوفا“

میدیکل ایجوکیشنل ایلفٹ فنڈ ایسوسی ایشن
آف سیونٹھ ڈیگری ایڈوکیٹس لائٹور پاکستان

88106

۴۰۶۰۰

(جمہد حقوق محفوظ بحق مترجم)

اول - دسمبر ۱۹۸۲ء	_____	اشاعت
دوم - اکتوبر ۱۹۸۳ء	_____	اشاعت
چار ہزار	_____	تعداد
غالد محمود - شیخوپورہ	_____	کتابت
قاصد پبلشنگ ہاؤس - لاہور	_____	پرنٹر
میدیکل ایجوکیشنل ایلفٹ فنڈ ایسوسی ایشن	_____	پبلشر



جہاں ڈاکٹر نہیں





فہرست ابواب

۲۹	عرضِ حال	
۲۲	دیباچہ	
۲۵	اردو ایڈیشن کا تعارف	
۲۷	اظہارِ خیال	
۴۷	دیہی کارکنِ صحت کے نام	
۹۹	گھریلو علاج معالجے اور مشہور عقیدے سے	باب ۱
۱۱۹	اکثر اوقات الجھا دی جانے والی بیماریاں	باب ۲
۱۳۳	مریض کے معائنہ کا طریقہ	باب ۳
۱۵۹	مریض کی دیکھ بھال کے طریقے	باب ۴
۱۵۷	دوا کے بغیر شفا	باب ۵
۱۶۳	جدید ادویات کا صحیح اور غلط استعمال	باب ۶
۱۷۱	اینٹی بائیوٹکس یعنی جراثیم کش ادویات	باب ۷
۱۷۹	دوانا پنے اور دینے کے اصول	باب ۸
۱۸۹	ٹیکے لگانے کے اصول اور احتیاطیں	باب ۹
۲۰۵	فوری طبی امداد	باب ۱۰
۲۶۱	غذا — تندرستی کے لیے کیا کھانا چاہیے؟	باب ۱۱
۳۰۱	روک تھام — بیماریوں سے بچنے کے طریقے	باب ۱۲
۳۳۷	عام امراض	باب ۱۳
۳۸۵	خاص طبی توجہ طلب امراض	باب ۱۴
۴۱۱	جلدی مسائل	باب ۱۵

جہاں ڈاکٹر نہیں

۴۵۳	آنکھیں	باب ۱۶
۴۶۳	دانت، مسوڑھے اور منہ	باب ۱۷
۴۸۱	پیشابنی نظام اور اعضائے تناسل	باب ۱۸
۵۰۳	ماں اور دایہ کے لیے ضروری معلومات	باب ۱۹
۵۶۱	خاندانی منصوبہ بندی یعنی حسب مرضی بچے	باب ۲۰
۵۸۱	بچوں کی صحت اور بیماریاں	باب ۲۱
۶۲۱	عمر رسیدہ لوگوں کی صحت اور بیماریاں	باب ۲۲
۶۳۵	ادویات کا ڈبہ	باب ۲۳
۶۵۱	سبز صفحات — ادویات کے استعمال احتیاطیں اور خوراکیں	
۷۴۷	فرہنگ	



جہاں ڈاکٹر نہیں



- ۷۶ ○ ادویات کا محدود اور عقلندانہ استعمال
- ۷۹ ○ کامیابی یعنی ترقی کا اندازہ لگانا
- ۸۱ ○ باہم مل کر سیکھنا اور سکھانا — کارکن صحت بطور معلم
- ۸۴ ○ لوگوں کو سکھانے کے اور طریقے
- ۸۶ ○ مشترکہ مفاد کے لیے اکٹھے مل کر کام کرنا اور سیکھنا
- ۸۸ ○ اجلاس میں تبادلہ خیالات کرنے کے طریقے
- ۹۱ ○ اس کتاب کا بہترین مصرف

باب ۱۔ گھریلو علاج معالجے اور مشہور عقیدے

- ۹۹ ○ مفید علاج
- ۹۹ ○ گھریلو علاج معالجے کی حدود
- ۹۹ ○ پرانے اور نئے طریقے
- ۱۰۰ ○ صحت بخش عقائد
- ۱۰۱ ○ بیمار کر دینے والے عقیدے
- ۱۰۲ ○ جادو گری — کالا علم — چشم پد
- ۱۰۴ ○ عوامی عقائد اور گھریلو علاج معالجے کے بارے سوالوں کے جواب
- ۱۰۵ ○ اندر دھنسا ہوا تالو
- ۱۰۸ ○ گھریلو علاج معالجے کے کارآمد ہونے یا نہ ہونے کی پہچان
- ۱۰۹ ○ طبی خواص کے حامل پودے
- ۱۱۲ ○ ٹوٹی ہڈیوں کو صحیح مقام پر رکھنے کے لیے خود ساختہ ساپنے
- ۱۱۵ ○ حقن، جلاب اور مسہل کا استعمال
- ۱۱۴

باب ۲۔ اکثر اوقات الجھاوی جاتے والی بیماریاں

- ۱۱۹ ○ بیماری کا سبب کیا ہے؟
- ۱۱۹ ○ مختلف قسم کی بیماریاں اور ان کے اسباب
- ۱۲۰ ○ جہاں ڈاکٹر نہیں

- ۱۲۱ ○ غیر متعدی بیماریاں
- ۱۲۲ ○ متعدی بیماریاں
- ۱۲۴ ○ ناقابلِ امتیاز امراض
- ۱۲۶ ○ عام بیماریوں کے مقامی ناموں کی مثالیں
- ۱۲۶ ○ مختلف بیماریاں جنہیں ”دورہ“ کہا جاتا ہے
- ۱۲۹ ○ مختلف امراض جنہیں بخار کہا جاتا ہے

باب ۳۔ مریض کے معائنہ کا طریقہ

- ۱۳۳ ○ سوالات
- ۱۳۳ ○ صحت کی عام حالت
- ۱۳۴ ○ درجہ حرارت (ٹیمپریچر)
- ۱۳۵ ○ حرارت پیمائش (تھرمامیٹر) کا استعمال
- ۱۳۶ ○ سانس لینا
- ۱۳۸ ○ نبض (دل کی دھڑکن)
- ۱۳۹ ○ آنکھیں
- ۱۴۰ ○ کان
- ۱۴۰ ○ منہ، زبان اور حلق
- ۱۴۱ ○ جلد
- ۱۴۲ ○ پیٹ (شکم)
- ۱۴۲ ○ عضلات اور اعصاب
- ۱۴۵ ○ چہرہ

باب ۴۔ مریض کی دیکھ بھال کے طریقے

- ۱۴۹ ○ مریض کی آسائش
- ۱۴۹ ○ ممانعت

جہاں ڈاکٹر نہیں

101
101
101
102
102
102
102
109

108
109
140

143
144
144
148

161
163
164
164
164

راہنما اصول
تا چاہیے؟

باب ۸۔ دوائ پانے اور دینے کے اصول

- ۱۷۹ ○ علامات
- ۱۷۹ ○ کسریں لکھنے کا طریقہ
- ۱۷۹ ○ دوائ پانا
- ۱۷۹ ○ احتیاط
- ۱۸۱ ○ پنسلین کی پیمائش
- ۱۸۲ ○ مانع ادویات
- ۱۸۲ ○ بچوں کو دوا دینے کے اصول
- ۱۸۲ ○ اگر ہدایات صرف بڑوں کے لیے ہی درج ہوں تو بچوں کو کتنی دوا دی
- ۱۸۲ ○ جانی چاہیے؟
- ۱۸۵ ○ دوا کھانے کے اصول
- ۱۸۶ ○ بھرے یا خالی پیٹ دوا کھانا



باب ۹۔ ٹیکے لگانے کے اصول اور احتیاطیں

- ۱۸۹ ○ ٹیکہ کب لگایا جانا چاہیے اور کب نہیں؟
- ۱۸۹ ○ ٹیکے صرف مندرجہ ذیل حالتوں میں لگائے جانے چاہئیں
- ۱۹۰ ○ جب ڈاکٹر ٹیکے تجویز کرے تو کیا کرنا چاہیے؟
- ۱۹۰ ○ ہنگامی حالات جن میں ٹیکہ لگانا ضروری ہوتا ہے
- ۱۹۲ ○ مندرجہ ذیل ادویات کے ٹیکے نہیں لگائے جانے چاہئیں
- ۱۹۲ ○ خطرات اور احتیاطیں
- ۱۹۶ ○ بعض ادویہ کے ٹیکے لگانے سے خطرناک رد عمل
- ۱۹۹ ○ پنسلین کے ٹیکے کے تشویشناک رد عمل سے بچنے کے طریقے
- ۲۰۱ ○ ٹیکہ لگانے کے لیے سرخ تیار کرنے کا طریقہ
- ۲۰۳ ○ ٹیکہ لگانے کی صحیح جگہ

جہاں ڈاکٹر نہیں

- ذاتی حفاظت
- اچھی خوراک
- سخت بیمار شخص کی دیکھ بھال
- مآلعات
- خوراک
- صفائی اور بستر پر پانسہ بدلنا
- مریض کی حالت میں تبدیلیوں کا بغور معائنہ کرنا
- خطرناک امراض کی نشانیاں
- مریض کی رپورٹ

باب ۵۔ دوا کے بغیر شفا

- پانی سے شفا
- روک تھام
- علاج

باب ۶۔ جدید ادویات کا صحیح اور غلط استعمال

- ادویہ کے استعمال پر بر محل اشارات
- ادویہ کا خطرناک ترین غلط استعمال
- کب دوا استعمال نہیں کرنی چاہیے؟

باب ۷۔ اینٹی بائیوٹکس یعنی جراثیم کش ادویات

- تمام جراثیم کش ادویہ کے استعمال کے راہنما اصول
- بعض مخصوص جراثیم کش ادویات کے استعمال کے راہنما اصول
- اگر جراثیم کش دوا کارآمد معلوم نہ ہوتی ہو تو کیا کرنا چاہیے؟
- جراثیم کش ادویہ کے محدود استعمال کی اہمیت

جہاں ڈاکٹر نہیں

باب ۸۔ دوانا پنے اور دینے کے اصول

- ۱۷۹ ○ علامات
- ۱۷۹ ○ کسریں لکھنے کا طریقہ
- ۱۷۹ ○ دوانا پنا
- ۱۷۹ ○ احتیاط
- ۱۸۱ ○ پنسلین کی پیمائش
- ۱۸۲ ○ مائع ادویات
- ۱۸۲ ○ بچوں کو دوا دینے کے اصول
- ۱۸۲ ○ اگر ہدایات صرف بڑوں کے لیے ہی درج ہوں تو بچوں کو کتنی دوا دی
- ۱۸۲ ○ جانی چاہیے؟
- ۱۸۵ ○ دوا کھانے کے اصول
- ۱۸۶ ○ بھرے یا خالی پیٹ دوا کھانا



باب ۹۔ ٹیکے لگانے کے اصول اور احتیاطیں

- ۱۸۹ ○ ٹیکہ کب لگایا جانا چاہیے اور کب نہیں؟
- ۱۸۹ ○ ٹیکے صرف مندرجہ ذیل حالتوں میں لگائے جانے چاہئیں
- ۱۹۰ ○ جب ڈاکٹر ٹیکے تجویز کرے تو کیا کرنا چاہیے؟
- ۱۹۰ ○ ہنگامی حالات جن میں ٹیکہ لگانا ضروری ہوتا ہے
- ۱۹۲ ○ مندرجہ ذیل ادویات کے ٹیکے نہیں لگائے جانے چاہئیں
- ۱۹۲ ○ خطرات اور احتیاطیں
- ۱۹۶ ○ بعض ادویہ کے ٹیکے لگانے سے خطرناک رد عمل
- ۱۹۹ ○ پنسلین کے ٹیکے کے تشویشناک رد عمل سے بچنے کے طریقے
- ۲۰۱ ○ ٹیکہ لگانے کے لیے سرخ تیار کرنے کا طریقہ
- ۲۰۳ ○ ٹیکہ لگانے کی صحیح جگہ

جہاں ڈاکٹر نہیں

○ نیکہ گانے کا صحیح طریقہ

۲۰۳

باب ۱۰۔ فوری طبی امداد

۲۰۵

○ بخار

۲۰۵

○ صدر

۲۰۸

○ بے ہوشی (غشی)

۲۰۹

○ جب کوئی چیز گلے میں اٹک جائے

۲۱۱

○ ڈوبنا

۲۱۲

○ اگر سانس بند ہو جائے تو کیا کرنا چاہیے؟

۲۱۳

○ گرمی کی وجہ سے پیدا ہونے والے فوری توجہ طلب حالات

۲۱۴

○ زخم سے بہتے ہوئے خون کو بند کرنے کا طریقہ

۲۱۶

○ نکسیر بند کرنے کا طریقہ

۲۱۸

○ چہرہ، خورشس اور چھوٹے زخم

۲۱۹

○ دھاگے کے ٹانکے

۲۲۲

○ پیٹیاں

۲۲۳

○ عفونت زدہ زخم

۲۲۵

○ خطرناک عفونت کے حامل زخم

۲۲۶

○ گولی، چاقو، اور دیگر تشویشناک چیزوں کے زخم

۲۲۸

○ سینے کے گہرے زخم

۲۳۰

○ سر میں گولی کے زخم

۲۳۱

○ پیٹ کے گہرے زخم

۲۳۱

○ آنت کے زخم کے لیے دوا

۲۳۳

○ انٹریپوں کے فوری توجہ طلب مسائل (سول)

۲۳۳

○ مسدود (بند) آنت

۲۳۴

○ ورم زائدرہ اور معدے کے غلاف کی سوزش

۲۳۴

جہاں ڈاکٹر نہیں

- ۲۳۸ ○ جل جانا
- ۲۴۱ ○ ٹوٹی ہڈیاں (شکستگی استخوان)
- ۲۴۵ ○ زخموں سے چور شخص کو اٹھانے کا طریقہ
- ۲۴۶ ○ ہڈی یعنی جوڑا تڑ جانا
- ۲۴۷ ○ دباؤ پڑنا اور موج آنا
- ۲۴۸ ○ سمیات (زہرا)
- ۲۵۱ ○ کرم کش یعنی کیڑے مار ادویہ
- ۲۵۲ ○ سائب ڈسٹا
- ۲۵۸ ○ بچھو کا ڈنک
- ۲۵۹ ○ مکڑے کا کاٹنا
- ۲۵۹ ○ شہد کی مکھیوں اور بھرتیوں کے ڈنک
- ۲۶۰ ○ گوہ — ایک قسم کی بڑی چھپکلی

۲۶۱ باب ۱۱۔ غذا — تندرستی کے لیے کیا کھانا چاہیے؟

- ۲۶۱ ○ ناقص غذا سے پیدا ہونے والے امراض
- ۲۶۵ ○ صحت و تندرستی کے لیے ہمارے جسم کو کن خوراکیوں کی ضرورت ہے؟
- ۲۶۹ ○ صحیح کھانے کا کیا مطلب ہے؟
- ۲۶۹ ○ خشک ناقص غذا یعنی خشک سوتلغذیہ یا سوکھیا مسان
- ۲۷۰ ○ تر ناقص غذا یعنی تر سوتلغذیہ یا کواشی اور کور
- ۲۷۱ ○ ناقص غذا کا جائزہ لینا
- ۲۷۱ ○ اچھی خوراک کافی مقدار میں حاصل کرنا
- ۲۷۲ ○ سوتلغذیہ یعنی ناقص غذا کی روک تھام اور علاج
- ۲۷۲ ○ سوتلغذیہ یعنی ناقص غذا کی دیگر حالتیں
- ۲۷۳ ○ اچھے مگر سستے کھانے
- ۲۷۵ ○ سستے مگر اچھے کھانے

جہاں ڈاکٹر نہیں

- ۲۸۱ جیاتین کے ماخذ ○
- ۲۸۲ مندرجہ ذیل چیزیں اپنے کھانوں میں شامل کرنے سے احتراز کریں ○
- ۲۸۴ چھوٹے بچوں کے لیے بہترین خوراک ○
- ۲۸۸ ایک سال کے یا بڑے بچے ○
- ۲۸۹ خوراک کے متعلق نقصان دہ نظریات ○
- ۲۹۰ خوراک سے متعلق صحیح مسائل ○
- ۲۹۱ اینیمیا (خون کی کمی) کی نشانیاں ○
- ۲۹۱ اینیمیا کا علاج اور روک تھام ○
- ۲۹۲ بلند فشارِ خون (ہائی بلڈ پریشر) ○
- ۲۹۳ موٹے لوگ ○
- ۲۹۴ فریبا بیٹس ○
- ۲۹۵ معدے کے ناسور، دل کی جلن اور تیزابی بدہضمی ○
- ۲۹۶ قبض ○
- ۲۹۸ گلہڑ ○

ب-۱۲۔ روک تھام — بیماریوں سے بچنے کے طریقے

- ۳۰۱ سفائی اور صفائی کی کمی کی وجہ سے پیدا ہونے والے مسائل ○
- ۳۰۲ صفائی کے بنیادی اصول ○
- ۳۰۵ بچوں کی صحت کی حفاظت کے طریقے ○
- ۳۰۹ ماحول کی صفائی (حفظانِ صحت عامہ) ○
- ۳۱۱ بہتر قسم کے پاخانے (بیت انخلا) ○
- ۳۱۲ کرم اور انتریبوں کے دیگر طفیلی کیڑے ○
- ۳۱۵ خون کے پتہ نما چیلے کیڑے (وشائع یا مشقات) ○
- ۳۲۴ مدافعتی اوریہ اور حفاظتی ٹیکے ○
- ۳۲۹ بیماری اور چوٹ کی روک تھام کے دیگر طریقے ○
- ۳۳۰

جہاں ڈاکٹر نہیں

○ صحت پر اثر انداز ہونے والی عادات

۳۳۱

باب ۱۳۔ عام امراض

۳۳۷

○ ناپیدگی (جسم میں پانی کی کمی)

۳۳۷

○ اسہال اور بچپش

۳۴۰

○ ہیضہ کے مریض کا بستر

۳۵۰

○ اسہال میں مبتلا ننھے بچوں کی حفاظت

۳۵۰

○ اسہال کی کم حالتوں میں طبی امداد طلب کرنی چاہیے؟

۳۵۱

۳۵۲

○ قے

۳۵۵

○ سر درد اور اُدھے سر کا درد

۳۵۷

○ نزلہ اور زکام

۳۵۸

○ بہتی اور تھی ہوئی ناک

۳۶۰

○ ناک کے نیچے خلا کی نالیوں کی تکلیف

۳۶۱

○ موسمی بخار

۳۶۲

○ بیش حساسی رد عمل

۳۶۳

○ دمہ

۳۶۴

○ کھانسی

۳۶۹

○ ہوا کی نالیوں کی سوزش

۳۷۰

○ نمونیا

۳۷۲

○ برفان

۳۷۳

○ وجع المفاصل (جوڑوں کا درد)

۳۷۴

○ کمر درد

۳۷۷

○ پھولی ہوئی وریدیں

۳۷۸

○ بواسیر

۳۷۸

○ پاؤں اور جسم کے دیگر اعضاء کی سوجن

جہاں ڈاکٹر نہیں

- ۳۸۰ ○ فتنق (ہرنیا) (رسولی)
 ۳۸۱ ○ دورے (تشیح کے دورے)
 ۳۸۲ ○ مرگی

باب ۱۴۔ خاص طبی توجہ طلب امراض

- ۳۸۵ ○ تپِ دق (ٹی بی یا دق دہل)
 ۳۸۶ ○ ہرک یعنی باؤ لاپن
 ۳۹۰ ○ کزاز (تشیح)
 ۳۹۵ ○ دماغ کی جھلیوں کا درم
 ۳۹۶ ○ بلیریا
 ۴۰۰ ○ بروسیٹ (میعادی بخار، تپِ مالٹا)
 ۴۰۲ ○ ٹائیفائیڈ بخار (یعنی میعادی بخار)
 ۴۰۴ ○ ٹائیفیس بخار
 ۴۰۶ ○ جذام یعنی کوڑھ

باب ۱۵۔ جلدی مسائل

- ۴۱۱ ○ جلدی امراض کے علاج کے بنیادی اصول
 ۴۱۲ ○ گرم گدتیاں استعمال کرنے کے لیے ہدایات
 ۴۱۳ ○ جلدی مسائل — شناخت کے راہنما اصول
 ۴۱۵ ○ خارش (کھجلی)
 ۴۲۳ ○ جوئیں
 ۴۲۵ ○ چھوڑ
 ۴۲۶ ○ پیپ دار چھوٹے زخم
 ۴۲۷ ○ ایچی ٹائیکو
 ۴۲۸ ○ پیپ دار کھوڑے اور پھنسیاں
 ۴۲۹ ○

جہاں ڈاکٹر نہیں

- ۴۲۹ کھجلی کا باعث سرخ سرخ دانے یا "تر پھڑ" ○
- ۴۳۲ تشنگز ابر پپس زاسٹرا ○
- ۴۳۳ داد (دھدر) (فتگی عفوئت) ○
- ۴۳۶ مچل بہری (جلد پر سفید درجے) ○
- ۴۳۷ نقابِ عمل ○
- ۴۳۷ پیگرا (جلدی مرض) اور سو تغذیہ کے دیگر مسائل ○
- ۴۴۰ مئے ○
- ۴۴۱ چتدیاں ○
- ۴۴۱ پھنسیاں اور کیس زہا سے ○
- ۴۴۲ جلد کا سرطان ○
- ۴۴۳ جلد یا لمفائی گلیٹیوں کی تپ دق ○
- ۴۴۳ سرخ باد ○
- ۴۴۵ نیچ ○
- ۴۴۵ ناقص دوران خون کے باعث جلدی ناسور ○
- ۴۴۶ بستر کے زخم ○
- ۴۴۸ ننھے بچوں کے جلدی مسائل ○
- ۴۴۹ سگری ○
- ۴۴۹ چینل ○
- ۴۵۰ سورا سس (ایک قسم کی کھجلی) ○

باب ۱۶ - آنکھیں

- ۴۵۳ خطرے کی نشانیاں ○
- ۴۵۴ آنکھ پر چوٹ آنا ○
- ۴۵۵ آنکھ میں سے گرد و غبار کے ذرے کو نکلنے کا طریقہ ○
- ۴۵۶ سرخ اور دکھتی آنکھوں کے فرق فرق اسباب ○

جہاں ڈاکٹر نہیں

- ۲۵۶ ○ سرخ آنکھ (رمد یعنی آشوب چشم) لگرے ○
- ۲۵۸ ○ نرمو بود بچوں کی عفونت زدہ آنکھیں ○
- ۲۴۰ ○ انگریزی پردہ کا درم ○
- ۲۴۱ ○ سبز موتیا ○
- ۲۴۱ ○ آنسوؤں کی تھیلی کی عفونت ○
- ۲۴۳ ○ نظر دھندلا جانا ○
- ۲۴۳ ○ بھینگا پن اور پیرا پن ○
- ۲۴۳ ○ گولہ سنجی ○
- ۲۴۵ ○ آنکھ کے سفید پردے کا موٹا ہو جانا ○
- ۲۴۵ ○ ڈھیلے پردے، ناسور یا داغ ○
- ۲۴۴ ○ آنکھ کے سفید حصے میں سے خون آنا ○
- ۲۴۴ ○ ڈھیلے کے پردے کے پیچھے سے خون بہنا ○
- ۲۴۶ ○ ڈھیلے کے اگلے طبق میں پیپ ○
- ۲۴۶ ○ مزیا بند ○
- ۲۴۶ ○ شعلوری اور آنکھوں کی بے آبی (خشکی) ○
- ۲۴۸ ○ آنکھوں کے سامنے دھبے یا مکھیاں ○
- ۲۶۰ ○ دوہری بینائی (ایک چیز کا دو دو نظر آنا) ○

باب ۱۰ - دانت، مسوڑھے اور منہ

- ۲۶۳ ○ دانتوں اور مسوڑھوں کی حفاظت ○
- ۲۶۳ ○ دانتوں اور مسوڑھوں کو صحت مندر کھنے کے اصول ○
- ۲۶۳ ○ دانتوں کا درد اور ان میں پیپ پڑ جانا ○
- ۲۶۴ ○ ماسورا (پاپیوریا) ○
- ۲۶۶ ○ اچھیں پھٹ جانا ○

جہاں ٹوکنٹ نہیں

88106

- ۴۷۸ منہ کے اندر سفید داغ یا دھتے ○
 ۴۷۹ تھرشس (منہ کے چھالے) ○
 ۴۷۹ زکام کے زخم ○

باب ۱۸۔ پیشانی نظام اور اعضائے تناسل

- ۴۸۱ مرد ○
 ۴۸۲ عورت ○
 ۴۸۲ پیشانی راستے کے امراض ○
 ۴۸۳ عمل پیشاب سے متعلقہ کچھ عام تکالیف ○
 ۴۸۳ جماع (مباشرت) سے نہ پھیننے والی پیشانی راستے کی عفونتیں ○
 ۴۸۴ گڑے یا مٹانہ کی پتھری ○
 ۴۸۵ بڑھا ہوا پروٹینٹ غدہ ○
 ۴۸۶ جماعی یا جنسی امراض ○
 ۴۹۰ جھنکا سہ میں پھٹنے والی لمفائی گلیٹیاں ○
 ۴۹۲ پیشاب اتارنے والی سلائی کب اور کیسے استعمال کی جانی چاہیے؟ ○
 ۴۹۳ پیشابی زہر آلودگی (یوریمیا) کی نشانیاں ○
 ۴۹۳ پیشاب اتارنے والی سلائی کے استعمال کا طریقہ ○
 ۴۹۵ عورتوں کے فرجی اخراج کے مسائل ○
 ۴۹۹ بے اولاد حضرات و عوانین (نامردی اور بانجھپن) ○

باب ۱۹۔ ماں اور دانی کے لیے ضروری معلومات

- ۵۰۳ حیض (ماہواری) ○
 ۵۰۵ موقوفہ حیض یعنی رسن پاس ○
 ۵۰۵ حمل ○
 ۵۰۶ حمل کے دوران صحت مند رہنے کا طریقہ ○

جہاں ڈاکٹر نہیں

۵۰۷	حمل کے معمولی مسائل	○
۵۱۰	دوران حمل معائنے	○
۵۲۰	بچہ کی حالت کا معائنہ کرنا	○
۵۲۳	بچہ (وضع حمل) کے مراحل	○
۵۲۸	آنوں نال کاٹنے کا طریقہ	○
۵۳۰	مشیمہ (آنوں) کا باہر نکلنا	○
۵۳۱	شدید جریان خون	○
۵۳۵	مشکل وضع حمل	○
۵۳۹	پیدائش کے سوراخ کا پھٹ جانا	○
۵۳۹	نومولود بچہ کی دیکھ بھال	○
۵۴۳	نومولود بچوں کے امراض	○
۵۴۷	خون کی بیکٹیریائی عفونت	○
۵۴۹	زچہ کی صحت	○
۵۵۱	چھاتیوں کی دیکھ بھال	○
۵۵۳	چھاتی میں پسپ پڑ جانا	○
۵۵۴	چھاتی کا سرطان	○
۵۵۵	شکم کے نچلے حصے میں ڈھیلے یا رسویاں	○
۵۵۶	رحم کا سرطان	○
۵۵۷	اسقاط حمل	○
۵۵۸	خطرے میں مبتلا زچہ اور بچہ	○

باب ۲۰ - خاندانی منصوبہ بندی یعنی حسب مرضی بچے

۵۶۱	خاندانی منصوبہ بندی اور ضبط تولید	○
۵۶۳	ضبط تولید کے طریقے کا انتخاب	○
۵۶۵	مانع حمل گولیاں	○
۵۶۶		

جہاں ڈاکٹر نہیں

- ۵۷۲ ○ ضبط تولید کے دوسرے طریقے
- ۵۷۵ ○ مستقل طور پر بچے بند کرنے کے طریقے
- ۵۷۶ ○ اپنا دودھ پلانا
- ۵۷۸ ○ زیادہ کامیاب ثابت نہ ہونے والے طریقے
- ۵۸۰ ○ اجتماعی طریقہ

باب ۲۱۔ بچوں کی صحت اور بیماریاں

- ۵۸۱ ○ بچوں کی صحت کی نگہداشت کے لیے کیا کیا جانا چاہیے؟
- ۵۸۲ ○ غذائیت سے بھرپور خوراکیں
- ۵۸۲ ○ صفائی
- ۵۸۳ ○ حفاظتی ٹیکے
- ۵۸۴ ○ بچوں کی نشوونما اور صحت کی راہ
- ۵۹۲ ○ ناقص غذا یافتہ بچے
- ۵۹۵ ○ اسہال اور ڈیپشس
- ۵۹۵ ○ بخار
- ۵۹۶ ○ دورے (تشنج)
- ۵۹۶ ○ دماغ کی جھلیوں کا درم
- ۵۹۷ ○ اینجیبا
- ۵۹۸ ○ کرم اور انتڑیوں کے دیگر طفیلی کیڑے
- ۵۹۸ ○ جلدی مسائل
- ۵۹۸ ○ لال آنکھ (آشوب چشم)
- ۵۹۹ ○ نزلہ و زکام
- ۵۹۹ ○ کان درد اور کان کی عفونت
- ۶۰۰ ○ کان کی نالی کی عفونت
- ۶۰۱ ○ گلے کی خرابی اور متورم لوزنٹان

- ۶۰۱ گلے کی خرابی اور گٹھیاوی بخار کا خطرہ ○
- ۶۰۳ بچپن کے متعدی امراض ○
- ۶۰۳ لاکڑا کا کڑا ○
- ۶۰۴ خسرو ○
- ۶۰۵ "چھوٹی ماما" ○
- ۶۰۵ کن پیرے ○
- ۶۰۶ کالی کھانسی ○
- ۶۰۸ خناق ○
- ۶۰۸ بچوں کا فالج (ورم نخاع) ○
- ۶۱۱ بچوں کے پیدائشی مسائل ○
- ۶۱۱ اٹلا ہوا کوٹھا ○
- ۶۱۳ سوجا ہوا خصبہ یا قفق ○
- ۶۱۳ ذہنی طور پر پسماندہ، بہرے اور بد نما بچے ○
- ۶۱۶ نٹیج کے دوروں میں مبتلا بچہ ○

باب ۲۲۔ عمر رسیدہ لوگوں کی صحت اور بیماریاں

- ۶۲۱ بینائی کے مسائل ○
- ۶۲۲ کمزوری، تھکان اور کھانے پینے کی عادت ○
- ۶۲۲ پاؤں کی سوجن ○
- ۶۲۲ ٹانگوں یا پاؤں کے پرانے زخم ○
- ۶۲۳ پیشاب کرنے میں دقت ○
- ۶۲۳ پرانی کھانسی ○
- ۶۲۳ گٹھیاوی وجع المفاصل ○
- ۶۲۴ بڑھاپے کے دیگر اہم امراض ○
- ۶۲۶ سٹروک (غشی) ○

جہاں ڈاکٹر نہیں

- ۴۲۸ کان بچنے اور چکر آنے کے ساتھ بہرہ بین ○
 ۴۲۹ بے خوابی ○
 ۴۲۹ چالیس سال سے زائد عمر کے لوگوں کی عام بیماریاں ○
 ۴۳۱ پت کی تھیلی کے مسائل ○
 ۴۳۲ صفرے کی بہتات ○
 ۴۳۲ موت کو قبول کرنا ○

باب ۲۳۔ ادویات کا ڈربہ

- ۴۳۴ ہر دوا کی کتنی تعداد یا مقدار آپ کے پاس ہونی چاہیے؟ ○
 ۴۳۴ ادویات کے ڈربے کی حفاظت کا طریقہ ○
 ۴۳۸ ادویات کے ڈربے کے لیے سامان خریدنا ○
 ۴۳۹ گھریلو طبی ڈربہ ○
 ۴۴۳ گاؤں کا طبی ڈربہ ○
 ۴۴۷ پرانے امراض کے لیے ادویہ ○
 ۴۴۷ حفاظتی ٹیکوں کے لیے ادویہ (ویکسین) ○
 ۴۴۸ دیہاتی دکاندار (یا دوا فروش) کے نام ایک خط ○

۴۵۱ سبز صفحات — ادویات کے استعمال، احتیاطیں اور خوراکیں
 ۴۴۷ فرہنگ

جہاں ڈاکٹر نہیں

عرضِ حال

آج سے کئی برس پہلے حضرت نالہب نے خوب فرمایا تھا:
 ہے جستجو کہ خوب سے ہے خوب، ترکہاں

قارئین کرام "جہاں ڈاکٹر نہیں" کا یہ اردو ایڈیشن اسی طرح کی طویل جستجو کا نتیجہ ہے۔
 سلسلہ میں مجھے ایک قوموں کے ناموں پر پتہ کی درجہ بھال اور نگہداشت کا کام سونپا گیا۔ یہ پتہ
 ضلع شیخوپورہ کے قصبہ چوہڑکانہ منڈی میں "دیہی مرکز تعلیم صحت" تھا۔ فطرت کی موجودہ مسخ حالت کا
 ایک اصول یہ بھی ہے کہ قوموں کے بزرگوں کو ہزاروں تکالیف میں سے گزرنا پڑتا ہے۔ ان پہ کئی امراض
 کے حملے ہوتے ہیں اور اگر وہ ان تمام حملوں سے بچ جائیں تو وہ بڑے ہو کر قوم کی خدمت کا
 مقدس فریضہ انجام دینے کے قابل ہو جاتے ہیں۔

چوہڑکانہ منڈی کا "دیہی مرکز تعلیم صحت" بھی ایسا ہی بچہ تھا جسے اپنے ابتدائی دور میں نرسنگ
 انتظامی، حکمتی، تعلیمی، اقتصادی اور سیاسی امراض کے حملوں کا مقابلہ کرنا پڑا۔ مجھے ان دنوں اسی
 دیہی مرکز تعلیم صحت میں درس و تدریس اور تربیت کا فریضہ سونپا گیا۔ اس سلسلے میں ایک بڑا مسئلہ
 یہ تھا کہ ہمارے ہاں ہماری اپنی زبان، اردو، میں اس مضمون یعنی صحت سے متعلق کوئی ایسی جامع
 کتاب نہ مل سکی جسے اس ادارے کے طلبہ و طالبات کے لیے بطور نصاب استعمال کیا جاسکتا۔ اس
 سلسلے میں میں نے ہر ممکن کوشش کی، مگر کچھ بن نہ پڑی۔ مختلف کتابیں ہاتھ لگیں مگر ان میں سے اکثر
 کمرشل قسم کی تھیں یا زبان والی اور تفصیل کے لحاظ سے اتنی وسیع تھیں کہ ہمارے مقاصد پر پوری
 نہ اتر سکیں۔ نیز بعض کتب میں درج حقائق کی حقیقت پر بھی شک گزرا۔ ان سب کتابوں میں بہت
 اچھی امد قابل استعمال چیزیں بھی نظر سے گزریں۔ قصہ مختصر وہ سب کتابیں اچھی تھیں مگر ہمارے
 استعمال کے لیے غیر موزوں۔

انہی دنوں کسی کمرنگی وساطت سے **WHERE THERE IS NO DOCTOR** ہاتھ لگی۔
 یہ کتاب دیکھ کر مجھے انتہائی خوشی ہوئی۔ اس کتاب کا عنوان ہی اتنا جاساؤب تھا کہ میں اس
 کتاب کا اچھی طرح مطالعہ کر کے اس نتیجہ پر پہنچا کہ یہ کتاب ہمارے مقاصد کے لیے بہترین ثابت
 ہو سکتی ہے کیونکہ ہمارے دیہی مرکز تعلیم صحت کا مقصد بھی تو یہی تھا کہ طلبہ و طالبات کو دو سال

جہاں ڈاکٹر نہیں

کا کورس کروا کر ایسے دیہات میں بھیج دیا جائے جہاں ڈاکٹر نہیں۔ اس ضمن میں ہم نے چوہڑکانہ کے قریب دجواہر میں کئی چھوٹے چھوٹے صحیح مراکز قائم کرنے کی تجویز بنا رکھی تھی (جس میں سے چند ایک قائم ہو چکے ہیں اور عوام کی خدمت میں مشغول و مصروف ہیں)۔ یہ تجویز حکومت کے پنجسالہ منصوبہ کے عین مطابق تھی کیونکہ چوہڑکانہ منڈی کا دیہی مرکز تعلیم صحت و دراصل ان تمام چھوٹے چھوٹے دیہی مراکز کا بڑا مرکز بننا تھا اور اللہ کے فضل سے بن رہا ہے۔ مذکورہ بالا چھوٹے چھوٹے دیہات میں ایم بی بی ایس کی ڈگری یافتہ ڈاکٹر تو کیا کسی دفعہ مناسب تربیت یافتہ اسپینسر بھی نہیں ہوتے۔ چونکہ چوہڑکانہ کے ”دیہی مرکز تعلیم صحت“ میں تربیت یافتہ ڈاکٹروں، اور معلمین صحت کی کمی ہیں باقاعدہ آتی ہیں اس لیے منصوبہ یہ تھا کہ دیہات کے تمام چھوٹے چھوٹے صحیح مراکز کی نگرانی چوہڑکانہ میں موجود مرکز صحت کرے گا اور ہمارے تربیت یافتہ طلبہ و طالبات ان چھوٹے چھوٹے صحیح مراکز کو چلانے کا فریضہ انجام دیں گے۔

ان سارے حقائق کے پیش نظر ہم نے اس کتاب کو مقامی ضروریات کے مطابق کلاسز میں استعمال کرنا شروع کر دیا۔ اس منزل پر ایک اور مشکل پیش آئی اور وہ یہ کہ ہمارا ساسا کورس نسبتاً دی طرز پر اردو میں تھا۔ (اب بھی ہے) مگر یہ کتاب انگریزی میں تھی۔ لہذا میں نے اس کا ترجمہ کرنے کی ٹھان لی۔ خیال تو بڑا نیک تھا مگر اس نیک خیال کو عملی جامہ پہنانے کے لیے وقت ہرگز دستیاب نہ تھا۔ چوہڑکانہ کے دیہی مرکز تعلیم صحت میں درس و تدریس کے ساتھ ساتھ انتظامی ذمہ داریاں بھی میرے کندھوں پر تھیں۔ اور پھر ہفتہ کے دوران تقریباً ہر روز گروہوں و نواح کے دیہات کے دورے بھی کرنا پڑتے جہاں ہم اپنے طلبہ و طالبات کو عملی تجربہ کی غرض سے لے جایا کرتے تھے۔ اس کی ذمہ داری بھی مجھ پر ہی عائد تھی۔ قصہ کوتاہ میں اس نیک عزم سے لیس، مگر شب و روز کے ایسے تانے بانے میں بچپن کر رہ گیا کہ اس سلسلے میں زیادہ پیش رفت نہ ہو سکی۔

پھر دل کی تسکین کے لیے میں نے اس کتاب کو قسط وار شائع کرنے کا سوچا۔ اس غرض سے میں نے اس کے کئی ابواب ماہنامہ صحت، لاہور بھیج دیئے۔ یوں اس کتاب کا ترجمہ شروع ہوا۔ اس سے ماخوذ یہ مضامین ۱۹۶۸ء کے وسط سے اس رسالے میں ”ملتان ہو طیب جہاں نام تک کو بھی“ کے عنوان تلے شائع ہو رہے ہیں۔ یہ سلسلہ اب تک جاری ہے۔ اس کتاب کا ترجمہ یوں تکمیل کے مختلف مراحل طے کرتا رہا۔ اور جب پوری کتاب کا پہلا اردو مسودہ تقریباً

جہاں ڈاکٹر نہیں

مکمل ہو گیا ، تو میرا چوہرہ ٹکانہ سے لاہور تبادلو ہو گیا۔ لیکن
مشکل ہے میرے عہدِ محبت کا ٹوٹنا

لاہور اگر میری ذمہ داریاں بدل گئیں۔ میں ان نئی ذمہ داریوں کے بوجھ تلے دب گیا۔ مجھے
قاصد پبلسنگ ہاؤس کا مدیر مقرر کر دیا گیا جس میں مجھے ماہنامہ صحت اور ماہنامہ قاصد جدید کی
ادارت سوئپ دی گئی۔ جہاں ڈاکٹر نہیں" کا مسودہ کئی مہینوں تک فائلوں کے سینے کا
راز بن کر رہ گیا۔ انہی دنوں مجھے مختلف تنظیموں اور اداروں کی طرف سے کئی خطوط موصول ہوئے جن
میں اس کتاب کے اردو ایڈیشن کی کاپیاں طلب کی گئیں۔ خطوط بھی میں اس مسودے کے ساتھ
ہی دفن کرتا رہا۔ کئی ماہ بعد جب مجھے دوبارہ اس مسودے پر کام کرنے کا موقع ملا تو کئی راتوں
کی محنتِ شاقہ کے بعد اس کو تکمیل کی سعادت نصیب ہوئی۔

یہ پہلا مسودہ طبی حلقہ کے لوگوں کی ضروریات کو مد نظر رکھ کر ترتیب دیا گیا تھا۔ ہمارے
قارئین اور دیگر احباب نے اصرار کیا کہ اسے سلیس اردو میں بدلا جائے۔ لہذا ہم نے از سر نو
اس مسودے کا ترجمہ انگریزی سے اردو اور اردو سے اردو میں کیا۔ پھر اسے مقامی بنانے کی
غرض سے تیسرا مسودہ تیار کیا گیا اور پھر اس میں مناسب تصحیح و ترمیم اور رد و بدل کیا گیا۔ یہ سارا
عمل چونکہ دفتری کام کے بعد میں اپنے فارغ وقت میں کیا کرتا تھا اس لیے بڑی طوالت اختیار
کر گیا۔ اس کتاب کو بہت جلد منظر عام پر دیکھنے والوں کے دل ٹوٹ گئے۔ اکثر سوچنے لگے کہ شاید
اس سلسلہ میں کچھ بھی نہیں ہو رہا اور یہ کتاب کبھی بھی شائع نہ ہو سکے گی۔

ہم بھی چپ رہے کہ ہر ایک کو کیا بتائیں۔ اس سلسلے میں اختر و قار انجیلی صاحب نے
شروع سے لے کر آخر تک بڑی مدد فرمائی ہے۔ اگر ان کی مدد میسر نہ ہوتی تو شاید معاملہ سوید
کٹھانی میں پڑ جاتا۔ ہم خواہ مخواہ ان سب لوگوں کے چور بنے۔ میں دن بھر دفتر میں اپنے ادارت
کے فرائض انجام دیتا اور رات کو گھر جا کر اس بچہ کی نگہداشت کرتا جس کے بارے میں اکثر
لوگوں کا خیال تھا کہ اس کا اسقاط ہو چکا ہے۔

اس وقت اگرچہ میں وقت کی قلت اور حالات کی مجبوری کے تحت پوری طرح مطمئن نہیں
ہوں لیکن عوش ہوں کہ یہ کتاب اپنے مراحل اور مصائب سے بحفاظت گزر کر آپ کے ہاتھ میں ہے۔
اللہ و اللہ! میرے لیے عجز سے کسی قدر کم نہیں ہے کیونکہ یہ ختم ہوئیں دشنام کی تابیں

خیر اندیش: بشیر خزان

جہاں ڈاکٹر نہیں

دیباچہ

یہ کتاب بنیادی طور پر ان لوگوں کے لیے لکھی گئی ہے جو طبی مراکز سے دور یعنی ایسی جگہوں پر رہتے ہیں جہاں ڈاکٹر نہیں ہوتا۔ مگر جہاں ڈاکٹر ہیں وہاں بھی لوگوں کو اپنی اور دوسروں کی صحت کی حفاظت میں پیش پیش رہنا چاہیے۔ لہذا یہ کتاب تمام لوگوں کے لیے لکھی گئی ہے۔ اس کتاب کو مندرجہ ذیل حقائق کے پیش نظر مرتب کیا گیا ہے:

- ۱۔ حفظِ صحت تمام لوگوں کا صرف حق ہی نہیں بلکہ ذمہ داری بھی ہے۔
- ۲۔ صحت سے متعلق لوگوں کو تعلیم دینا صحیح پروگرام یا ادارہ کا بنیادی مقصد ہونا چاہیے۔
- ۳۔ اگر عام لوگوں کو مناسب، واضح اور سادہ معلومات فراہم کر دی جائیں تو وہ اپنی صحت کے عام تین مسائل کی روک تھام اور علاج گھر پر ہی کر سکتے ہیں۔ یہ علاج اکثر اوقات جلد سے، اور بعض اوقات ڈاکٹروں کے تجویز کردہ علاج سے بھی بہتر ہوتے ہیں۔
- ۴۔ طبی علم محض چند خاص لوگوں تک ہی محدود نہیں رہنا چاہیے بلکہ اسے تمام لوگوں تک پہنچایا جانا چاہیے۔
- ۵۔ کم تعلیم یافتہ لوگ بھی زیادہ تعلیم یافتہ لوگوں کی طرح قلیل اعتماد اور سمجھ دار ہوتے ہیں۔
- ۶۔ بنیادی حفظِ صحت کے اقدامات لوگوں کے لیے کئے نہیں بلکہ ان سے کروائے جانے چاہئیں۔

حفظِ صحت کا ایک بنیادی اصول یہ ہے کہ ہر شخص اپنی حدود سے واقف ہو۔ اس لیے جہاں ڈاکٹر نہیں ہیں نہ صرف علاج کے متعلق ہدایات دی گئی ہیں بلکہ یہ بھی بتایا گیا ہے کہ ماہرانہ امداد کب طلب کی جانی چاہیے۔ اس میں ان حالات کی واضح طور پر نشاندہی کی گئی ہے جب کسی ڈاکٹر یا کارکنِ صحت سے مدد لی جانی چاہیے۔ ایسے مقامات پر درج ہے "طبی امداد حاصل کریں" لیکن چونکہ ڈاکٹر یا کارکنانِ صحت اکثر دور ہوتے ہیں اس لیے کتاب میں یہ بھی بتایا گیا ہے کہ وہیں اٹنا کیا جانا چاہیے۔

اس کتاب کا یہ ایڈیشن سلیبس اردو میں تیار کیا گیا ہے تاکہ کم پڑھے لکھے لوگ بھی اس سے فائدہ اٹھا سکیں۔ درحقیقت یہ کتاب بنیادی طور پر شہری آبادی سے دور رہنے والے

جہاں ڈاکٹر نہیں

لوگوں کی ضروریات کے لئے لکھی گئی ہے۔ چونکہ ہمارے وطن میں خواندگی کی شرح بہت کم ہے اس لئے اس کتاب کو آسان ترین اردو میں لکھنے کی کوشش تو کی گئی ہے مگر اس کے آسان ترین ہونے کے متعلق کوئی حتمی دعویٰ نہیں کیا جا سکتا۔ بعض اوقات الفاظ کی قلت یا متن کی مناسبت کے مطابق کئی بڑے لفظ بھی مجبوراً استعمال کیے گئے ہیں۔ تاہم ایسے الفاظ کی تشریح قوسین میں کر دی گئی ہے۔ نیز جہاں یہ محسوس کیا گیا ہے کہ لوگ اردو لفظ کی بجائے انگریزی لفظ سے زیادہ واقف ہیں، وہاں انگریزی لفظ بھی قوسین میں لکھ دیا گیا ہے۔ ان ساری احتیاطوں کے باوجود ہم یہ ماننے میں کہ کتاب میں بعض مقامات پر حقائق بیانی کی وجہ سے زبان دانی مجروح ہو کر رہ گئی ہے اور کئی جگہوں پر زبان دانی کی پاسداری میں حقائق بیانی میں بیجا حوالت، اختصار یا مشکل الفاظ استعمال کر دیئے گئے ہیں۔ بہر حال زیر نظر کتاب زبان دانی کی معراج نہیں اور نہ ہی ہم اس کے ایسا ہونے کا دعویٰ کرتے ہیں۔ یہ کتاب ایک جذبہ خدمت کے تحت مرتب کی گئی ہے۔ ہم چاہتے ہیں کہ اس کا مطالعہ کرنے والے حضرات اپنے طبی علم کے اضافہ کے ساتھ ساتھ اپنی زبان کی وسعتوں کو بھی جان سکیں یعنی طبی علم کے ساتھ ساتھ اپنے ذخیرہ الفاظ میں اضافہ کر سکیں۔ تفصیل الفاظ استعمال کرنے کی سزا بھی ہم نے مہلت کی کوشش کی ہے۔ یعنی اس کتاب کے آخر میں مشغلہ الفاظ کی فہرست لگا دی ہے۔

”جہاں ڈاکٹر نہیں سب سے پہلے اسپانوی زبان میں لکھی گئی تھی جناب ڈاکٹر نے میکسیکو کے پہاڑوں میں بسنے والے لوگوں کے ہاں یہ رسم و رواج اور آپ نے یہ کتاب انہی کی زبان میں تصنیف فرمائی۔ آج **DONDE NO HAY DOCTOR** لاطینی امریکہ کے تمام ممالک میں کثرت سے استعمال ہو رہی ہے۔ بعض ایشیائی ممالک نے بھی کتاب بڑا کاغذانی زبانوں میں ترجمہ کیا ہے۔ بھارت میں اس کا ہندی اور انگریزی ایڈیشن چھپ چکا ہے۔

یہ اردو ایڈیشن وطن عزیز کے تمام باسیوں کے لیے تیار کیا گیا ہے۔ اس پر بے شک بہت محنت کی گئی ہے تاہم ہم اب بھی اس سے مطمئن نہیں ہیں۔ دراصل اس کتاب کی اصل پاشنی جو اسپانوی زبان میں پائی جاتی تھی، کچھ نوانگریزی ترجمہ میں کم ہو گئی اور کچھ انگریزی سے اردو میں۔ تاہم یہ اردو ایڈیشن انگریزی ایڈیشن کا صرف ترجمہ ہی نہیں اور جو حضرات اسے ترجمہ کی کسوٹی پر پرکھیں گے یقیناً مایوس ہوں گے۔ اس ایڈیشن میں مہمت سے مقامات پر اپنی ضروریات اور رسم و رواج کے مطابق ترمیم، تخصیص، ترمیم اور اضافہ سے کام لیا گیا ہے۔ الغرض اسے وطن

جہاں ڈاکٹر نہیں

عربین کی خاص ضروریات کے پیش نظر تیار کیا گیا ہے۔

سبز صفحات میں جدید ادویات کے استعمال، خود اکیس، اور احتیاطیں درج ہیں۔ ان ادویات کے ناموں کے سامنے خالی جگہیں چھوڑ دی گئی ہیں۔ ان میں مشہور برانڈ نام اور ان کی قیمتیں خود پُر کر لیں۔

یہ کتاب ہر اس شخص کے لیے لکھی گئی ہے جو اپنی اور اپنے گروہ نواح کے لوگوں کی صحت کو بہتر بنانے کا عزم رکھتا ہو۔ تاہم اسے نر بہتی اداروں میں بھی بہت استعمال کیا جا رہا ہے۔ اسی لیے اس کتاب کے ابواب سے پہلے کارکن صحت کے لیے کچھ بنیادی باتوں کا ذکر کر دیا گیا ہے۔ ان صفحات کو ضرور پڑھیں کیونکہ ان میں زور دیا گیا ہے کہ کارکن صحت کا بنیادی کام لوگوں کو تعلیم دینا ہے۔

آج کل ترقی یافتہ اور ترقی پذیر ممالک میں ہر جگہ حفظ صحت کے نظام ابتری کی حالت میں ہیں۔ بیشتر مقامات پر اکثر اوقات انسانی ضروریات پوری نہیں کی جا رہی ہیں۔ مساوات برائے نام ہی رہ گئی ہے۔ بہت تھوڑے لوگوں کے ہاتھوں میں بہت زیادہ دولت ہے اور بہت زیادہ لوگوں کے ہاتھوں میں بہت تھوڑی دولت ہے۔

آئیے ہم سب مل کر اللہ تعالیٰ سے دعا کریں کہ وہ ہمارے دلوں کو انسانیت کے درد سے آشنا فرمائے اور جو منہی ہم روایتی اور جدید طب کا مطالعہ کرتے ہیں تو وہ ہمیں توفیق بخشے کہ ہم اس کے مناسب اور بے لوث استعمال سے انسانیت کے کرب میں کمی اور زندگی کے لطف میں اضافہ کرنے میں اسی مہربان کے آلہ کار ثابت ہوں۔ آمین۔

ناشرین

جہاں ڈاکٹر نہیں

اُردو ایڈیشن کا تعارف

اس کتاب کے قارئین کرام کی خدمت میں یہ عرض کر دینا ضروری ہے کہ اس کا تعارف ماہنامہ صحت، لاہور، کی وساطت سے ہو چکا ہے۔ تاہم رسلے میں شامل مضامین کی موجودگی و نہایت فرق فرق چیزیں ہیں۔ اس کتاب کا مکمل ترجمہ کر کے ہم نے اُردو طبی اُوب میں بنیادی میڈیکل ریفرنس کی کتاب کی ایک ضرورت کو پورا کرنے کی کوشش کی ہے۔ یہ کتاب اپنی موجودہ حالت میں مندرجہ ذیل ضروریات پورا کرتی ہے:

- ۱۔ پیرامیڈیکل، صحیح تربیتی کورسز، اور تعلیم بالغاں کے طالب علموں کے لئے بنیادی طبی نصابی کتاب۔
- ۲۔ گھریلو استعمال کے لئے فوری توجہ طلب حالات کے لئے ریفرنس کی کتاب۔
- ۳۔ سرسکول کے استاد کے لئے طلبہ و طالبات کو بنیادی طبی و صحیح اصولات سمجھانے کی ادوی اور اضافی مواد فراہم کرنے کی کتاب۔
- ۴۔ پاکستان کے ہر شہری کے لئے بنیادی طبی معلومات فراہم کرنے کی کتاب۔
- ۵۔ صحت عامہ سے متعلق افسران، اساتذہ، منتظین اور طلبہ و طالبات کے لئے یہ کتاب ایک نادر تحفہ ہے کیونکہ پاکستان میں ایسی ضروریات پورا کرنے کی کوئی کتاب موجود نہ تھی۔ بفضلِ خدا اس خطا کو پورا کرنے کی حقیر سی کوشش حاضر خدمت ہے۔

یہ اُردو ایڈیشن دراصل ایک تجرباتی کوشش ہے۔ ہم اس کتاب کے پڑھنے والوں سے درخواست کرتے ہیں کہ وہ اس کتاب کو پڑھنے کے بعد اس کی خامیوں اور خوبیوں (اگر کوئی ہوتو) سے ہمیں آگاہ فرمائیں تاکہ ہم اس کتاب کے دوسرے ایڈیشن کو ان مشورات کی روشنی میں ترتیب دے سکیں۔

بشیر خزان
اختر انجیلی

جہاں ڈاکر نہیں

دوسرے ایڈیشن کا تعارف

قارئین کرام، ”جہاں ڈاکٹر نہیں“ کا دوسرا ایڈیشن آپ کے ہاتھ میں ہے! پہلے ایڈیشن کی کتابت وغیرہ دسمبر ۱۹۸۲ء کو مکمل ہوئی اور فروری ۱۹۸۳ء تک طباعت جیسے مراحل سے گزر کر آپ تک پہنچ چکی تھی۔ آپ نے اسے پڑھا اور پسند فرمایا۔ آپ کی پسند کا ایک بر ملا ثبوت یہ ہے کہ مئی ۱۹۸۳ء تک یعنی چند ہی ماہ میں پہلا ایڈیشن ختم ہو چکا ہے اور اسے حاصل کرنے کے بارے خطوط کا ڈھیر سہ وقت میرے سامنے رہتا ہے۔ اس کے علاوہ ہمارے نمائندے آپ کے پیغامات اور اصلاحی مشورے بھی ہم تک پہنچاتے رہتے ہیں۔

آپ کی گراں قدر آراء اور مشورات ملحوظِ خاطر رکھ کر ہم نے چند قابل اور ماہر ڈاکٹر صاحبان کی ہدایت اور نگرانی میں ضروری اصلاحات کر دی ہیں۔ اُمید ہے آپ اسے پسند فرمائیں گے۔ فلاحِ عامہ کے لئے اسے مفید تر بنانے کے لئے آپ کے مزید مشوروں اور آراء کا شدت سے انتظار رہے گا۔

آپ نے ہماری حقیر سی کاوش کو پسند فرمایا۔ یقین جانیئے اس سے ہماری بڑی حوصلہ افزائی ہوئی ہے۔ ہماری محنت قوم کے خدمت گزاروں کے کام آئی ہے۔ یہ ہماری عزت افزائی ہے۔

نیاز مند
بشیر خزان
منزج مدیر

جہاں ڈاکٹر نہیں

اظہارِ خیال

جہاں ڈاکٹر نہیں

بہت دیر سے میری یہ ذاتی خواہش رہی ہے کہ (WHERE THERE IS NO DOCTOR) کتاب کا اپنی زبان میں ترجمہ کیا جائے کیونکہ یہ کتاب کارکنانِ صحت کی تربیت کے لیے نہایت موزوں ہے۔ مجھے بے حد خوشی اور قلبی طمانیت ہوئی جب میں نے یہ دیکھا کہ سبھو نٹھ ڈے ایڈونٹسز لائبریری نے اس کتاب کا ترجمہ کیا ہے۔

میرا یہ پختہ یقین ہے کہ پاکستان میں یہ کتاب عوام کو امراض کی یلغار اور ہلاکت آفرینی سے محفوظ رکھنے کے لیے نہایت مفید ثابت ہوگی۔
خدا آپ سب کو اس نیک کام کا اجر دے۔

دعاؤں کے ساتھ

عبدالستار چوہدری

ایم اے، ایل ایل بی، ڈی پی ایچ، ایم پی ایچ (امریکہ)

ہیلتھ ایجوکیشن ایڈوائزر

وزارت صحت، حکومت پاکستان

اسلام آباد

جہاں ڈاکٹر نہیں

جہاں ڈاکٹر نہیں

”جہاں ڈاکٹر نہیں“ گزشتہ عشرہ کی بہترین اور مقبول ترین طبی کتب میں سے ایک ہے۔ یہ کتاب امراض کے علاج اور ان کی روک تھام کو بڑے سادہ طریقے سے پیش کرتی ہے۔ اس میں موجود روک تھام اور علاج سے اصول عام لوگوں کے لیے جنہوں نے طبی یا صحیح میدان میں کوئی باقاعدہ تربیت حاصل نہیں کی، قابل فہم ہیں۔ اس کتاب نے شفا یابی کے عمل پر پڑا ہوا طلسمی خول پارہ پارہ کر دیا ہے۔ زیر نظر کتاب صحت برقرار رکھنے اور اسے بہتر بنانے کے لیے عام لوگوں کو عملی ہدایات فراہم کرنے میں بے نظیر ہے۔ ”جہاں ڈاکٹر نہیں“ میں ان سوالات کے جواب فراہم کیے گئے ہیں جو ہر شخص کبھی نہ کبھی ضرور پوچھتا ہے۔ مثلاً: کیا مجھے اس بیماری کا علاج گھر پر ہی کرنا چاہیے؟ کیا مجھے اس بیماری کے متعلق کسی ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے؟ کیا یہ مرض تشویشناک ہے؟ کیا یہ مسئلہ فوری طبی توجہ طلب ہے؟ کیا اس میں کوئی فکر کی بات تو نہیں؟ وغیرہ وغیرہ۔ جو لوگ کسی ڈاکٹر کی ہدایات اور خدمات سے مستفیض ہونے کی بساط نہ رکھیں ان کے لیے یہ کتاب عمل تالیف سے کم نہیں کیونکہ اس میں گھر پر ہی بیماریوں کی حفاظت اور دیکھ بھال کرنے کے اصول عام فہم اور سادہ زبان میں پیش کیے گئے ہیں۔ ان سب باتوں سے بڑھ کر اس کتاب میں موجود ایسی عملی ہدایات دی گئی ہیں جن پر عمل کرنے سے لوگ تندرست رہ سکتے ہیں تاکہ طبی امداد کی ضرورت ہی نہ پڑے یا اگر پڑے تو صرف کبھی کبھار۔ صحت میں دلچسپی رکھنے والے ہر شخص کو ”جہاں ڈاکٹر نہیں“ ضرور پڑھنی چاہیے۔

ڈاکٹر ٹی۔ این۔ ملن

ایم۔ ٹی۔، ایم۔ پی۔ ایچ۔ ایف۔ اے۔ ایف۔ پی، ایف۔ پی، ایف۔ آر۔
ایس۔ ایچ۔ (امریکہ)

میڈیکل ڈائریکٹر دیہی مرکز تعلیم صحت
چوہدری کمانہ - شیخوپورہ

جہاں ڈاکٹر نہیں

جہاں ڈاکٹر نہیں

شاید یہ کہنا غلط نہ ہو گا کہ پاکستان بھر میں ہماری قومی زبان یعنی اردو، میں صحت کے موضوع پر بنیادی اور سائنسی معلومات فراہم کرنے والی کتب تقریباً نایاب ہیں۔ یہاں تک کہ پیرامیڈیکل سٹاٹ بالخصوص صحیح معانی میں ایجوکیشنل کے لیے نصابی کتابوں کے طور پر پڑھنے اور پڑھانے کے لیے اردو زبان میں کتابوں کی نایابی طلباء اور اساتذہ دونوں کے لیے مشکل اور پریشانی کا باعث ہے۔ ڈاکٹر یو ڈورنر کی کتاب "WHERE THERE IS NO DOCTOR" دیہی صحت کے پروگرام کے تحت پاکستان میں متعارف کرائی گئی لیکن اس کی افادیت اور گونا گوں شعبوں کے باوجود اس سے پوری طرح استفادہ نہ کیا جاسکا صرف اس لیے کہ کتاب انگریزی زبان میں تھی۔ اردو زبان میں ایسی کتاب کی ضرورت بدستور قائم رہی۔

جناب بشیر خزان ایم پی۔ ایچ (امریکہ) یقیناً مبارک باد کے مستحق ہیں اور ان کی کوشش قابل ستائش ہے کہ انہوں نے اس ضرورت کو نہ صرف شدت سے محسوس کیا بلکہ اس مفید اور گراں قدر کتاب کا اردو زبان میں ترجمہ کر کے اس ضرورت کو پورا کرنے کی کامیاب کوشش کی ہے۔

یہ اردو ترجمہ نہایت سادہ، عام فہم اور با محاورہ ہے۔ جناب بشیر خزان کے موقع کی مناسبت سے غیر ملکی مثالوں کی جگہ مقامی مثالوں سے کام لیا ہے۔ گویا اس طرح کتاب کی افادیت دو بالا ہو گئی ہے۔ اب اس کتاب سے مکافضہ استفادہ کیا جاسکتا ہے۔ بلا خوف تردید کہا جاسکتا ہے کہ "جہاں ڈاکٹر نہیں" دور افتادہ گاؤں کے باسی سے لے کر دیہات سدھار کے کارکنوں، پیرامیڈیکل طلباء و طالبات، ان کے اساتذہ، زچہ بچہ کے مراکز اور بہر خاص و عام کے لیے مفید اور کارآمد ہے۔ جیسا کہ کتاب کے نام سے ظاہر ہے اس کتاب کا مطالعہ ڈاکٹر تو نہیں بنا دیتا لیکن صحت سے متعلقہ جملہ پہلوؤں پر روشنی ضرور ڈالتا ہے صفائی کی اہمیت، بیماریوں سے بچاؤ، حفظ ماتقدم و یکسین سے لے کر زمرہ پیش آنے والی بیماریوں کے علاج، حادثات کی صورت میں مریضوں کی دیکھ بھال، مریض کی تیمارداری، فرسنگ

رچ بچہ اور خاندانی منصوبہ بندی جیسے موضوعات پر یہ عملی معلومات و ہدایات فراہم کرتی ہے۔
 میزبی رائے میں کارکنانِ صحت کے علاوہ بھی ہر پڑھے لکھے گھر میں اس کتاب کا ہونا اور
 اس کا مطالعہ کیا جانا انتہائی مفید اور کارآمد ثابت ہوگا۔

ڈاکٹر محمد یوسف قریشی ایم۔ بی۔ بی۔ ایس
 بہبودِ عامر ہسپتال شیخوپورہ

جہاں ڈاکٹر نہیں

جہاں ڈاکٹر نہیں

یہ کتاب عام آدمی کو طبی امداد کی اہمیت اور ضرورت سمجھانے اور "مہم حکیم" کو اپنے طریقہ علاج میں اصلاح کی ترغیب دینے کی بہترین کاوش ہے اسے پڑھ کر طبی پیشے سے منسلک حضرات و خواتین بھی خصوصاً جو شہر سے باہر نہ نکلے ہوں، وطن عزیز کے دیہی، غریب زدہ اور ترقی پذیر علاقوں کی عام صحی ضروریات کو بخوبی سمجھ اور جان سکتے ہیں۔

ڈاکٹر سیموئیل نواب

ایم بی بی۔ ایس

ایم۔ سی۔ پی۔ ایس

اسٹنٹ سرجن

یوسی ایچ ہسپتال، لاہور

جہاں ڈاکٹر نہیں

جہاں ڈاکٹر نہیں

جناب ڈیوڈورنر کی کتاب WHERE THERE IS NO DOCTOR پیرامیڈیکل اشاعت کے لیے ایک نادر تحفہ ہے۔ اس کا اندازہ تحریر و تشریح اس قدر سادہ اور عام فہم ہے کہ اس سے ہر شخص فیضیاب ہو سکتا ہے۔ اگر اس کتاب کا اردو زبان میں ترجمہ ہو جائے تو یہ ہر گھر اور طبی سہولیات سے محروم علاقوں، خصوصاً جہاں ڈاکٹر نہیں ہوتے یا نہیں پہنچ سکتے، کے لیے بڑی مفید ثابت ہو سکتی ہے۔

ڈاکٹر اسد سعید سہیل
ایم ڈی۔ ایم اے ایم ایس،
ایف آئی سی اے، (امریکہ)
ماہر امراض بچکان
یو بی سی۔ ایچ ہسپتال، لاہور

جہاں ڈاکٹر نہیں

جہاں ڈاکٹر نہیں

کسی دانشور کا کہنا کہ ہر بچہ اپنے ساتھ یہ پیغام لے کر آتا ہے کہ خدا ابھی تک بنی نوع انسان سے مایوس نہیں ہوا۔

یہ معقولہ کسی وضاحت کا محتاج نہیں کیونکہ یہ ایک ایسی حقیقت ہے کہ خود اپنی وضاحت کرتی ہے۔ جب بچہ پیدا ہوتا ہے تو وہ ایک اور نسل کا آغاز ہوتا ہے۔ اس کی زندگی سے ہزاروں نیکیاں اور ہزاروں بدیاں وقوع میں آتی ہیں۔ مگر خدا تو بچوں کو اس دنیا میں بھلائی کے لیے بھیجتا ہے کیونکہ وہ الرحمان اور الرحیم ہے۔ ہر بچہ یوں واقعی اپنے ساتھ یہ پیغام لے کر آتا ہے کہ خداوند باری تعالیٰ انسان کی بدکاری دیکھنے کے باوجود مایوس نہیں ہے۔ یوں ہر بچہ خدا کے صبر اور امید کا پیامبر ہوتا ہے۔

بالکل اسی طرح ہر اچھی کتاب اس بات کی آئینہ دار ہوتی ہے کہ انسان ابھی تک بنی نوع انسان سے مایوس نہیں ہوا۔ اچھی کتابیں لکھنے اور ترتیب دینے والوں کے دلوں اور دماغوں میں یہی حقیقت کارفرما ہوتی ہے کہ بنی نوع انسان کی موجودہ حالت سے ہمیں مایوس نہیں ہونا چاہیے اور کہ نوع انسان قابل اصلاح ہے۔ انسان کی حالت بہتر بنائی جاسکتی ہے۔ یوں ہر اچھی کتاب کا مصنف یا مترجم بھلائی کی عظمت اور مستقبل میں انسانیت کے حقیقی جذبہ کی بالادستی کا پیامبر ہوتا ہے۔

”جہاں ڈاکٹر نہیں“ بھی ایک ایسی ہی کاوش ہے۔ ایک دیوانہ کا نعرہ ہے ”انسانو! انسانوں سے بھلائی کرو! طبی اور اخلاقی لحاظ سے یہ ترقی پذیر ممالک پر خصوصاً بہت بڑا احسان ہے۔ اس کتاب میں سادہ ترین علاج سے لے کر نہایت جدید ترین علاجوں تک کا ذکر کیا گیا ہے۔ امراض کی نشانیوں اور انسدادی اقدامات کو بڑے واضح اور مختصر طریقہ سے بیان کیا گیا ہے۔ اس کتاب نے میرے اپنے وطن پاکستان کی ایک اشد ضرورت کو پورا کیا ہے۔ اس عظیم کار خیر کے لیے میں جناب ڈیوڈ ورنر صاحب کو ملی مبارکباد پیش کرتا ہوں۔ دو مہم جناب بشیر خزان صاحب مبارکباد کے حق دار ہیں جنہوں نے اس کتاب کا نہ صرف اردو ترجمہ کیا ہے بلکہ اسے پاکستان کی ضروریات کے مطابق پیش کرنے کی کامیاب کوشش کی ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

یوں یہ کتاب اردو طبی ادب میں ایک گراں قدر اضافہ ہو گئی ہے۔ میں بجز سبھی سمجھتا ہوں کہ ایسی کتاب کا ترجمہ کرنا فنی اور لسانی لحاظ سے بڑے جان جو کھوں کا کام ہے۔ مگر اللہ کی رحمت ہے کہ دنیا میں ایسے لوگ ابھی تک موجود ہیں جنہیں ناقابلِ تسخیر کوہ سر کرنے میں خوشی ملتی ہے۔

میرادل چاہتا ہے کہ میں لکھتا ہی جاؤں مگر کیا لکھوں؟ جو میں نے شاید آج سے برسوں بعد لکھنا تھا وہ تو آپ کے ہاتھوں میں ابھی سے کتابی صورت میں موجود ہے۔ اس کتاب کے لیے اظہارِ خیال لکھ رہا ہوں بلکہ بہت سے خیالات لیے بیٹھا ہوں، مگر اظہار نہیں کر پا رہا۔

بس میں آخر میں یہی کہنا چاہوں گا کہ یہ ایک اچھی کتاب ہے اسے پڑھنا ہر پڑھے لکھے شخص کے

لیے مفید ثابت ہوگا۔

انجم وحید
طالب علم سال اول
شعبہ امراض منطوقہ حارہ
جامعہ قلیان

جہاں ڈاکٹر نہیں

دینی کارکنِ صحت کے نام

دیہی کارکنِ صحت کے نام

دیہی کارکنِ صحت کون ہے؟

دیہی کارکنِ صحت وہ شخص ہے جو اپنے خاندان اور پڑوسیوں کو بہتر صحت کا راستہ دکھائے۔ گاؤں کے لوگ عموماً کسی خاص قابلیت یا ہمدردی کی وجہ سے کارکنِ صحت کا انتخاب کرتے ہیں۔

بعض دیہی کارکنانِ صحت کسی منظم پروگرام یا ادارے سے تربیت اور مدد حاصل کرتے ہیں، مثلاً وزارتِ صحت، ڈیڑھ کا کوئی سرکاری زبیر تو نہیں ہوتا لیکن معاشرے میں صحت کے معاملات کے متعلق ان کو طبیعوں اور رہائیوں کی سی عزت حاصل ہوتی ہے۔ ان کا علم عموماً مشاہدہ تجربہ اور مطالعہ پر مبنی ہوتا ہے۔

یعنی دیہی کارکنِ صحت میں ہر وہ شخص شامل ہے جو اپنے گاؤں، محلے اور شہر کو صحت افزا اور قابل رہائش جگہ بنانے کا جذبہ رکھے۔

اس کا مطلب یہ ہوا کہ ہر شخص کارکنِ صحت بن سکتا ہے اور بننا بھی چاہیے!

- والدین اپنے بچوں کو صاف ستھرا رہنا سکھائیں۔
- کسان لوگ زمین سے زیادہ پیداوار حاصل کرنے کے لیے اکتھے مل کر کام کر سکتے ہیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

• اساتذہ کرام طالب علموں کو عام بیماریوں اور زخموں کی روک تھام اور علاج کرنے کے طریقے بتا سکتے ہیں۔

• طالب علم سیکھی ہوئی باتیں والدین تک پہنچا سکتے ہیں۔

• دوا فروش حضرات اور دیات کا صحیح استعمال و دریافت کر کے خریداروں کو عقلمندانہ مشورے دے سکتے ہیں۔

• دایاں، دودھان حمل اچھی غذا کھانے، اپنا دودھ پلانے، اور خاندانی منصوبہ بندی کی اہمیت کے بارے میں والدین کو صلاح مشورہ دے سکتی ہیں۔

یہ کتاب خصوصاً کارکن صحت کے لیے لکھی گئی تھی لیکن اس کتاب کی ترتیب تو یہیں اس

کا حلقہ بڑا وسیع کر دیا گیا ہے۔ اب یہ کتاب پڑھنے والا اپنی ذات، اپنے خاندان، اپنے محلے، گاؤں یا شہر کا حقیقی خیر خواہ بن سکتا ہے۔

لہذا اگر آپ کارکن صحت، حکیم، معاون نرس، نرس یا ڈاکٹر بھی ہوں تو یاد رکھیں کہ یہ کتاب محض آپ کے لیے ہی نہیں لکھی گئی بلکہ سب کے لیے ہے۔ یہ علم دوسروں تک بھی پہنچائیں۔



دوسری کارکن صحت اپنے لوگوں کے ساتھ رہنا اور کام کرتے ہیں اس

کا پہلا فرض اپنے علم کی روشنی دوسروں تک پہنچانا ہے۔

اپنا علم دوسروں تک پہنچانے کی غرض سے یہ کتاب استعمال کریں۔ لوگوں کو چھوٹے چھوٹے گروہوں کی صورت میں اکٹھا کرنے کی کوشش کریں۔ ان کے ساتھ مل کر اس کتاب کا ایک باب پڑھ کر اس پر تبادلہ خیالات کریں۔ یوں آپ باہم مل کر اس کتاب کا مطالعہ کر سکتے ہیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

دیہی کارکن صحت کے نام خط

عزیز دیہی کارکن صحت،
یہ کتاب زیادہ تر لوگوں کی صحت کی ضروریات کے متعلق ہے، لیکن اپنے گاؤں کو قابل
رہائش اور صحت افزا جگہ بنانے کے لیے آپ کو لوگوں کی انسانی ضروریات کا بھی علم ہونا چاہیے۔
لوگوں کے متعلق آپ کی واقفیت اور خیر خواہی اتنی ہی ضروری ہے جتنا ادویات اور
حفظان صحت کا علم۔



مرد نہیں!

الکڑ بھدروی دوا سے زیادہ ضروری اور مفید

ہوتی ہے۔ بھدروی دکھانے سے کبھی کرینڈ کرے۔

مندرجہ ذیل چند ہدایات سے آپ کو
لوگوں کی صحت اور دیگر ضروریات پورا کرنے
میں مدد ملے گی۔

۱۔ رحم دلی سے پیش آئیں (بھدروی) کچھ
کرنے کی نسبت، محض دوستانہ الفاظ مسکرائے
کندھے پچھلی، محبت، خلوص اور احساس
کی کوئی اور نشانی کا لوگوں پر زیادہ گہرا اثر
ہوتا ہے۔

دوسروں کے ساتھ اپنے برابر

کاسلوک کریں جب آپ کو جلدی یا فکرنے ہر طرف سے کھیرا ہو، تو کبھی دوسروں کے
احساسات اور ان کی ضروریات کو یاد رکھنے کی کوشش کریں۔ ہمیشہ سوچیں کہ اگر یہ مریض
میرے ہی خاندان کا فرد ہوتا تو میں کیا کرتا؟

جو لوگ بہت زیادہ بیمار یا مردہ ہوں ان کے ساتھ خاص بھدروی سے پیش
آئیں ان کے خاندانوں کے ساتھ محبت سے پیش آئیں ان پر اپنے احساسات ظاہر کریں۔
۲۔ اپنا علم دوسروں تک پہنچائیں۔

بجائیت کارکن صحت آپ کا اولین فرض تعلیم دینا ہے۔ اس کا مطلب لوگوں کو
بیماریوں سے بچنے کے طریقہ بتانا ہے۔ اس کے معانی لوگوں کو اپنی بیماریاں پہچاننے
اور ان کے ساتھ نباہ کرنے کے متعلق سیکھانا بھی ہے۔ اس میں گھریلو علاج معالجوں اور

جہاں ڈاکٹر نہیں

عام دوائیوں کا عقلمندانہ استعمال بھی شامل ہے۔

آپ نے کوئی ایسی بات
نہیں سیکھی جس کو اگر احتیاط سے
دوسروں کو سمجھایا جائے تو وہ
ان کے لیے خطرے کا باعث
بنے گی۔

بعض ڈاکٹر خود اپنی دیکھ
بجال کرنے کے متعلق یوں باتیں
بناتے ہیں گویا کہ یہ خطرناک ہو۔
شاید اس لیے کہ وہ چاہتے
ہیں کہ لوگ محض ان کی مہنگی
خدمات پر ہی انحصار کریں لیکن
حقیقت میں صحت کے زیادہ
تر عام مسائل کا بندوبست ابتدائی
طور پر اور بہتر طریقے سے گھر



اپنے علم کی روشنی دوسروں تک پہنچانے کی تجاویز
سویں۔

کے لوگ ہی کر سکتے ہیں۔

۳ اپنے لوگوں کی روایات اور خیالات کا احترام کریں۔

چونکہ آپ نے جدید ادویات کے متعلق کچھ سیکھ لیا ہے، اس کا یہ مطلب نہ رہتا ہے کہ اب آپ کو اپنے لوگوں کے رسم و رواج اور علاج کے طریقوں کی قدر نہیں کرنی چاہیے۔ بہت دفعہ جب طبی سائنس اپنا کام شروع کرتی ہے تو شفا کے سلسلے میں انسانی لمس ختم ہو جاتا ہے۔ یہ بہت المیہ کی بات ہے۔ کیونکہ.....

اگر آپ جدید ادویات میں سے بہترین دوا کو روایتی علاج کے بہترین
طریقے کے ساتھ ملا کر استعمال کر سکیں تو یہ امتزاج غالباً ان دونوں
کو الگ الگ استعمال کرنے سے بہتر ثابت ہو سکتا ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

یوں آپ اپنے لوگوں کی روایات اور تہذیب میں کمی کی بجائے اضافہ کریں گے۔
 بے شک اگر بعض گھریلو علاج معالجے (مثلاً لڑمو لود بچہ کی تازہ کٹی ہوئی آنٹوں پر فنڈلہ لگانا)
 آپ کو نقصان دہ معلوم ہوں تو آپ کو انہیں بدلنے کے متعلق کچھ کرنا چاہیے۔ مگر ایسی تبدیلیاں
 بڑی احتیاط سے کریں۔ کہیں لوگوں کے عقائد کی توہین نہ ہونے پائے۔ لوگوں کو محسن یہ
 سمجھی نہ بتائیں کہ وہ غلط ہیں۔ بلکہ انہیں سمجھائیں کہ ان کا طریقہ کار فرق کیوں ہونا چاہیے۔
 لوگ اپنے رویے اور روایات کو بدلنے میں بڑے سست ہوتے ہیں۔ اس کی ایک
 خاص وجہ ہے وہ اپنی سمجھ کے مطابق بالکل ٹھیک کام کرتے ہیں۔ اس لیے یہ بات بڑی قابل
 قدر ہے۔

جدید طبی سائنس بھی تمام سوالوں کے جواب فراہم نہیں کر سکتی۔ بیشک اس نے چند مسائل
 کو حل کرنے میں مدد دی ہے۔ مگر اس سے اور بہت سے پیچیدہ مسائل بھی پیدا ہو گئے ہیں
 بعض اوقات تو یہ نئے مسائل پہلوں سے بھی بڑے ہیں۔ لوگ بہت جلد جدید طب اور اس
 کے ماہرین پر انحصار کرنا اور روایات کو ضرورت سے زیادہ استعمال کرنا شروع کر دیتے
 ہیں۔ یوں وہ خود اپنی اور ایک دوسرے کی قدر کرنا بھول جاتے ہیں۔
 لہذا آہستہ چلیں۔ اپنے لوگوں، ان کی روایات اور انسانی وقار کا گہرا جذبہ
 ہمیشہ اپنے اندر رکھیں۔ موجودہ علم اور فن پر تعمیر کرنے میں اپنے لوگوں کی مدد کریں۔

ویسی حکیموں اور دایوں کے
 ساتھ مل کر کام کریں۔ ان
 کے خلاف نہیں۔



ایک دوسرے سے سیکھیں۔ یہ بڑی نیک بات ہے۔
 جہاں ڈاکٹر نہیں

یہیں جانتی ہوں کہ مرکز صحت یہاں سے بہت دور ہے۔ میں یہ بھی جانتی ہوں کہ بچے کا علاج ہم یہاں نہیں کر سکتے، گھر بے منت میں خود آپ کے ساتھ چلتی ہوں!



اپنی حدود سے آگے نہ بڑھیں۔

۴۔ اپنی حدود سے واقف رہیں۔ اگر کوئی بات آپ کے علم سے باہر ہو تو خواہ مخواہ نہیں پر تجربے نہ کریں۔

چاہے آپ کا علم اور فن کتنا وسیع یا ناقص ہو، آپ کی بھلائی اسی میں ہے کہ آپ اپنی حدود سے تجاوز نہ کریں۔

اس کا مطلب ہے کہ جو کچھ آپ کرنا جانتے ہیں صرف وہی کریں۔ اگر بعض اشیا لوگوں کے لیے نقصان دہ ثابت ہو سکتی ہوں یا ان کو خطرے میں ڈال سکتی ہوں تو جو باتیں آپ نے نہ سیکھی ہوں یا جن میں آپ کا زیادہ تجربہ نہ ہو، انہیں استعمال نہ کریں۔ ہر کام دانشمندی سے کریں۔

آپ کے کچھ کرنے یا نہ کرنے کا انحصار اس بات پر ہو گا کہ آپ کو زیادہ ماہرانہ امداد حاصل کرنے کے لیے کتنی دور جانا پڑتا ہے۔

مثال کے طور پر :- ایک ماں نے بچہ جناب سے اور آپ کے خیال کے مطابق اس کا خون اعتدال سے زیادہ بہہ رہا ہے۔ اگر آپ طبی مرکز سے آدھ گھنٹے کے سفر کے پرہتے ہوں تو ایک دم وہاں لے جانا عقلمندی ہوگی۔ لیکن اگر جرم بان خون بہت زیادہ ہے اور آپ مرکز صحت سے بہت دور رہتے ہوں تو آپ اس کے رحم کی مالش کر سکتے ہیں یا کسی آکسی ٹومیک (Oxytocic) کا ٹیکہ لگا سکتے ہیں چاہے آپ کو یہ ٹیکہ لگانا بھی نہ سکھا یا گیا ہو۔

غیر ضروری خطرات مول نہ لیں لیکن جب کچھ نہ کرنے کی صورت میں خطرہ زیادہ ہو تو کسی ایسے طریقہ کار کو آزمانے سے مت گھبرائیں جس کے مفید ہونے کے متعلق آپ کو کافی حد تک یقین ہو۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

اپنی حدود سے تجاوز نہ کریں۔ لیکن اپنا دماغ بھی استعمال کریں۔ اپنی جان کی بجائے ہمیشہ مریض کی جان کو بچانے کی ہر ممکن کوشش کریں۔

۵۔ علم حاصل کرتے رہیں۔ علم حاصل کرنے کے ہر موقع سے فائدہ اٹھائیں جو کتابیں اور معلوماتی رسائل آپ کے ہاتھ لگیں۔ ان کا خوب مطالعہ کریں یوں بہتر کارندے، استاد یا شخص بننے میں آپ کی مدد ہوگی۔



سیکھتے رہیں۔ اگر آپ کو کوئی کسے کہ بعض چیزیں آپ کو سیکھنی نہیں چاہیں تو اس کا یقین رکھیں۔ ڈاکٹروں، حفظانِ صحت کے افسروں، ذرا عتیق ماہروں، اور دیگر سب صاحب علم حضرات سے سوال پوچھنے کے لیے بروقت تیار رہیں۔ اضافی نصاب اور مزید تربیت حاصل کرنے کے موقعوں کو کبھی ہاتھ سے نہ جانے دیں۔ آپ کا پہلا کام تعلیم دینا ہے، اور اگر آپ بذاتِ خود ہی سیکھنا بند کر دیں تو بہت جلد دوسروں کو سکھانے کے لیے آپ کے پاس کوئی نئی چیز نہیں ہوگی۔



۶۔ آپ جو کچھ بھی سکھائیں پہلے خود اس پر عمل کریں۔ آپ کے قول کی نسبت فعل کی طرف لوگوں کی توجہ زیادہ ہو جاتی ہے۔ کارکنِ صحت کی حیثیت سے آپ کو اپنی ذاتی زندگی اور عادات میں خصوصاً محتاط رہنا چاہیے تاکہ آپ اپنے پڑوسیوں کے لیے اچھا نمونہ قائم کر سکیں۔

اس سے پہلے کہ آپ دوسروں کو کچھ آپ سکھائیں اس پر پہلے خود عمل کریں اور نہ آپ کی باتوں سے

جہاں ڈاکٹر نہیں

کو بیت المخلا بنانے کی تاکید کریں آپ کے اپنے گھر میں بیت المخلا ہونا ضروری ہے۔
نیز اگر آپ کام کرنے کے لیے کسی گروہ کو منظم کریں، مثال کے طور پر کوڑا کرکٹ پھینکنے
کا مشترکہ گڑھا کھودنے کے لیے۔ تو آپ بھی دوسروں کے برابر محنت کریں۔

اچھا راہنما لوگوں پر حکم ہی نہیں چلے تا بلکہ
تقلید کے لیے نمونہ قائم کرتا ہے۔

۴۔ ہر کام بخوشی کریں۔

اگر آپ چاہتے ہیں کہ دوسرے لوگ اپنے گاؤں کو بہتر بنانے اور اپنی صحت کی دیکھ
بھال کرنے میں حصہ لیں تو آپ کو خود ایسے مشاغل میں دلچسپی لیننی چاہیے۔ اگر آپ خود
ایسا نہیں کرتے تو آپ کی مثال کی پیروی کون کرے گا؟ کون آپ کے نقش قدم پر چلے گا؟
بستی یا محلے کے کاموں کو تفریحی مہموں کی شکل دیں۔ مثال کے طور پر اگر آپ چاہتے
ہیں کہ پانی پینے کی جگہ (کنواں) سے جانور دور رہیں تو آپ کو عوامی کنویں کے گرد باڑ لگا
دینی چاہیے۔ لیکن باڑ لگانے کا یہ کام نہایت مشکل ثابت ہو سکتا ہے۔ لیکن اگر سارا کاؤل
مل کر "مانگی" ڈال دے جس کے ساتھ ساتھ موسیقی اور شہ پار خور و نوش کا اہتمام بھی
کر دیا جائے تو یہ سارا کام بطور تفریح بڑی جلدی کیا جا سکتا ہے۔



اگر بچے کام کو کھیل میں
تبدیل کر لیں تو وہ
محنت سے کام کریں
گے اور محفوظ بھی ہوں
گے۔ ہو سکتا ہے کہ
آپ کو اپنی محنت کا
معاوضہ ملے یا نہ ملے
لیکن آپ کو غریبوں
یتیموں، محتاجوں اور

پیسوں کی بجائے لوگوں کی خدمت کریں کیونکہ یہ نیلی مال وزر سے بہتر ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

بے سہارا لوگوں کی مدد سے کبھی انکار نہیں کرنا چاہیے۔
یوں آپ لوگوں کا اعتماد اور محبت جیت لیں گے ان کی قدر و قیمت پیسوں سے کہیں
بڑھ کر ہے۔

۸۔ مستقبل پر نگاہ رکھیں اور دوسروں کو بھی یہی ہدایت کریں۔
ذمہ دار کارکن صحت لوگوں کے بیمار پڑنے کا انتظار نہیں کرتا، بلکہ بیماری کے
شروع ہونے سے پہلے ہی اسے روکنے کی کوشش کرتا ہے۔ کارکن صحت لوگوں کی حوصلہ
افزائی کرتا ہے کہ وہ اسی وقت ایسے اقدامات کریں جن سے مستقبل میں ان کی صحت محفوظ
رہ سکے۔

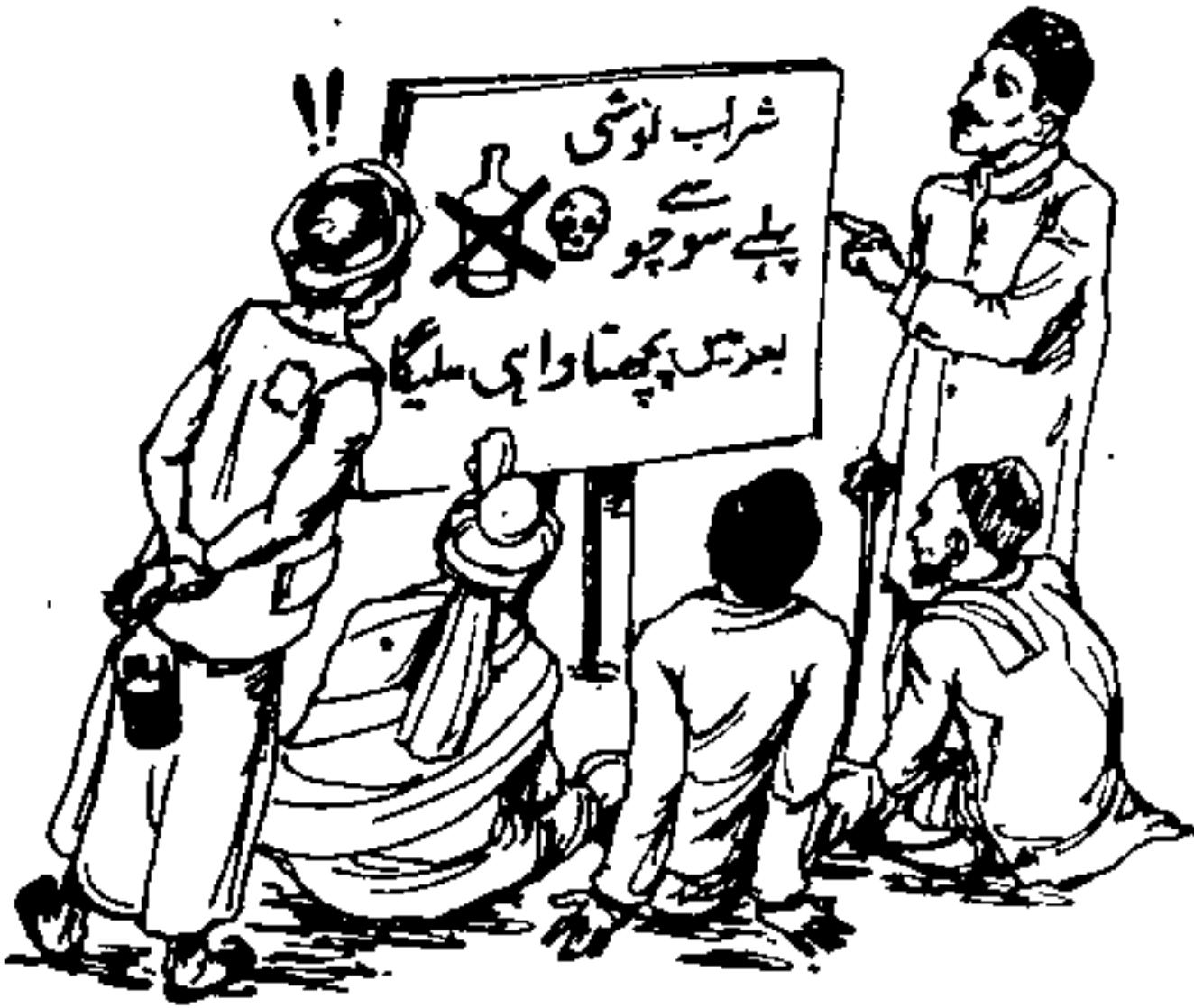
بیشتر بیماریاں قابل انسداد ہیں۔ پھر تو آپ کو چاہیے کہ آپ اپنے لوگوں کی مدد کریں
جس سے وہ صحت کے مسائل کے اسباب سمجھ کر ان کے متعلق موثر اقدامات کر سکیں۔
اکثر اوقات صحت کے مسائل کی کسی وجوہات ہوتی ہیں جو ایک دوسری کا سبب بنتی
ہیں۔ مسئلہ کو پوری طرح ختم کرنے کے لیے اس کی بنیادی وجوہات معلوم کی جانی چاہئیں
تاکہ ان کا سدباب کیا جاسکے۔

مثلاً اکثر وہیات میں چھوٹے بچوں کی موت کی عام ترین وجہ اسہال ہیں۔ یہ بیمار کی جنوری طور
پر صفائی کی کمی کی وجہ سے پھیلتی ہے۔ اس مسئلہ کے حل کے واسطے آپ لوگوں کو بیت الخلا
کھودنے اور صفائی کے بنیادی رہنما خطوط پر عمل کرنے کی ہدایت دے سکتے ہیں۔
لیکن جو بچے عمر ما اسہال میں مبتلا رہتے یا ان کے سبب مر جاتے ہیں اکثر ناقص
غذائیت یافتہ ہوتے ہیں۔ ان کے جسم میں عفونتوں کا مقابلہ کرنے کی طاقت نہیں ہوتی۔
لہذا اسہال کے باعث موت کی روک تھام کرنے کے لیے ناقص غذائیت کی روک
تھام کرنا بھی ضروری ہے۔

- اتنے زیادہ بچے ناقص غذائیت کا شکار کیوں ہوتے ہیں؟
- کیا اس کی وجہ یہ ہے کہ مائیں نہیں جانتیں کہ ان کے بچوں کے لیے اہم ترین غذائیں
کون سی ہیں (مثلاً ماں کا اپنا دودھ)؟
 - کیا اس کی وجہ یہ ہے کہ خاندان کے پاس اپنی ضروریات کے موافق خوراک
پیدا کرنے کے لیے پیسہ اور زمین کافی نہیں ہیں؟

جہاں ڈاکٹر نہیں

- کیا اس کی وجہ یہ ہے کہ مسطحی بھر لوگ بیشتر زمین اور دولت پر قابض ہیں؟
- کیا اس کی وجہ یہ ہے کہ غریب لوگ اپنی زمین کو بہتر طریقہ سے استعمال نہیں کرتے؟
- کیا اس کی وجہ یہ ہے کہ



یہ دشمن مستقبل بنانے میں لوگوں کی مدد کریں۔

- خاندان میں بچے بہت زیادہ ہیں اور ان کی زمین ان تمام بچوں کے لیے کافی خوراک پیدا نہیں کر سکتی اور اس کے باوجود والدین بچوں کی تعداد میں اضافہ کرتے جا رہے ہیں؟
- کیا اس کی وجہ یہ ہے کہ باپ مایوس اور پست ہمت ہو کر اپنا پیسہ خوراک کی بجائے شراب نوشی وغیرہ پر ضائع کر دیتے ہیں؟

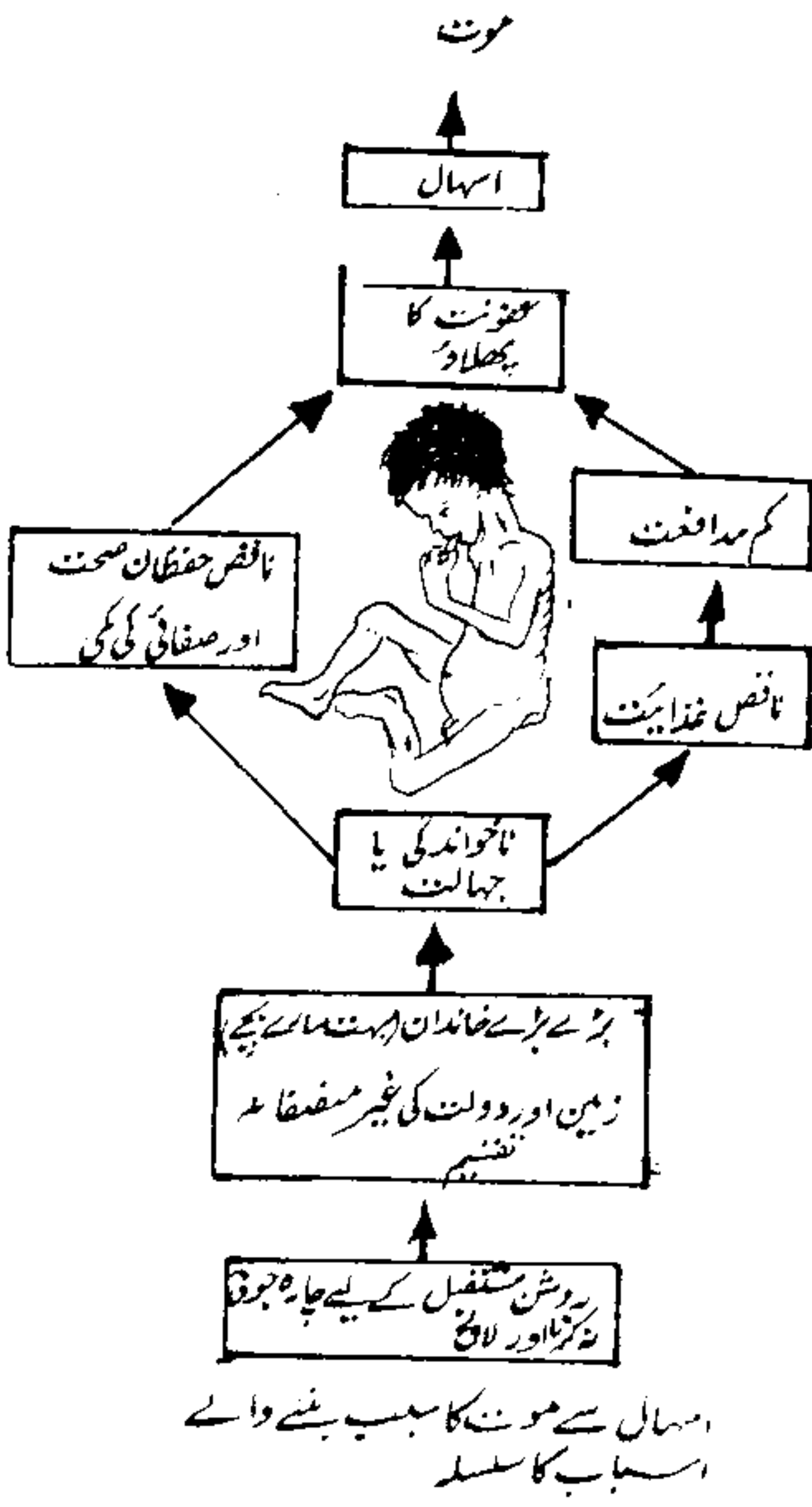
- کیا اس کی وجہ یہ ہے کہ لوگ مستقبل کی فکر نہیں کرتے؟
- لہذا وہ روشن مستقبل کے لیے کوئی نیا ویز تیار نہیں کرتے۔ شاید لوگ نہیں سمجھتے کہ اگر وہ چاہیں تو سب مل کر ان حالات کو بدل سکتے ہیں جن میں وہ جیتے اور مرتے ہیں؟

دو ذمہ روز کے مسائل کو حل کرنے کی پوری کوشش کرتے دھیں

لیکن یاد رکھیں کہ آپ کا اولین فرض اپنے معاشقے کو زندہ رکھنا

بسر کرنے کا صحت مند اور پُر خلوص مقام بنانا ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں



آپ دیکھیں گے کہ آپ کے علاقے میں اگر یہ سب نہیں تو بہت ساری باتیں نوٹ کر بچوں کی اموات کا سبب ضرور ہیں۔ بیشک آپ اور بھی کئی اسباب بتا سکتے ہیں لیکن کار کسی صحت ہونے کے ناطے سے آپ کا فرض ہے کہ آپ لوگوں کو ان میں سے زیادہ سے زیادہ وجوہات کو سمجھنے اور ان کے متعلق کچھ کرنے میں مدد کریں۔

لیکن یاد رکھیں:

اسہال کے باعث اموات کی روک تھام کرنے کے لیے بہت اگلاؤں، صاف پانی اور غذا کے مراکز ہی کافی نہیں ہیں۔ شاید آپ آخر کار اس نتیجہ پر پہنچیں کہ خاندانی منصوبہ بندی، زمین کا بہتر استعمال اور دولت، زمین اور طاقت کی منصفانہ تقسیم ان باتوں سے بھی زیادہ ضروری ہے۔

آنتنگ نظری اور لالچ کسی بیماریوں اور انسانی تکلیف کی بنیادی وجوہ ہیں۔ اگر آپ اپنے لوگوں کی فلاح و بہبود میں دلچسپی رکھتے ہیں تو آپ کو چاہیے کہ انہیں مل کر رہنے اور کھانے کام کرنے، باٹنے اور مستقبل بینی کا درس دیں۔

صحت کی حفاظت سے کئی باتوں کا تعلق ہے

ہم نے ابھی ابھی اسہال اور ناقص غذائیت کی چند وجوہات پر نظر کی ہے۔ اسی طرح آپ دیکھیں گے کہ خوراک کی پیداوار، زمین کی تقسیم، تعلیم، اور ایک دوسرے کے متعلق لوگوں کے باہمی رویہ جیسی بہت سی باتیں صحت کے مختلف مسائل کا باعث بنتی ہیں۔

جہاں ٹو اکڑ نہیں

اگر آپ اپنے سارے معاشرہ کی دور رس بہتری اور خوشحالی میں دلچسپی رکھتے ہیں تو ان بڑے سوالوں کے جواب تلاش کرنے میں اپنے لوگوں کی مدد وراہنمائی کریں۔

صحت فقط بیمار نہ ہونے کا نام ہی نہیں ہے بلکہ اس میں توجہ، دماغ، اور معاشرے کی فلاح و بہبود بھی شامل ہے۔ لوگ خوش باش ماحول اور ایسے بااعتماد مقام پر رہنا پسند کرتے ہیں جہاں وہ روزمرہ کی ضروریات پورا کرنے کے لیے اچھے مل کر کام کر سکیں، مشکل اور تنگ دستی کے حالات میں باہم بانٹ سکیں، اور سیکھنے، نشوونما پانے اور بھرپور زندگی گزارنے میں ایک دوسرے کی مدد کر سکیں۔

روز بروز کے مسائل کو حل کرنے کی پوری کوشش کرتے رہیں۔ لیکن یاد رکھیں کہ آپ کا اولین فرض اپنے معاشرہ کو زندگی بسر کرنے کا ایک صحت مند اور پر خلوص مقام بنانا ہے۔ دوسرے لفظوں میں یوں کہیں کہ بحیثیت کارکن صحت آپ کے کندھوں پر بہت بڑی ذمہ داری ہے۔

آپ کو کہاں سے شروع کرنا چاہیے؟

اپنے معاشرے کا بغور معائنہ کریں

چونکہ آپ اپنے معاشرے میں پلے بڑھے، اور لوگوں کو اچھی طرح جانتے ہیں اس لیے آپ ان کی صحت کے کئی مسائل سے بھی واقف ہوں گے۔ آپ انہیں اندر سے جانتے ہیں۔ لیکن اپنے معاشرے کی مکمل تصویر کا جائزہ لینے کے لیے آپ کو کئی مختلف زاویوں سے دیکھنا پڑے گا۔

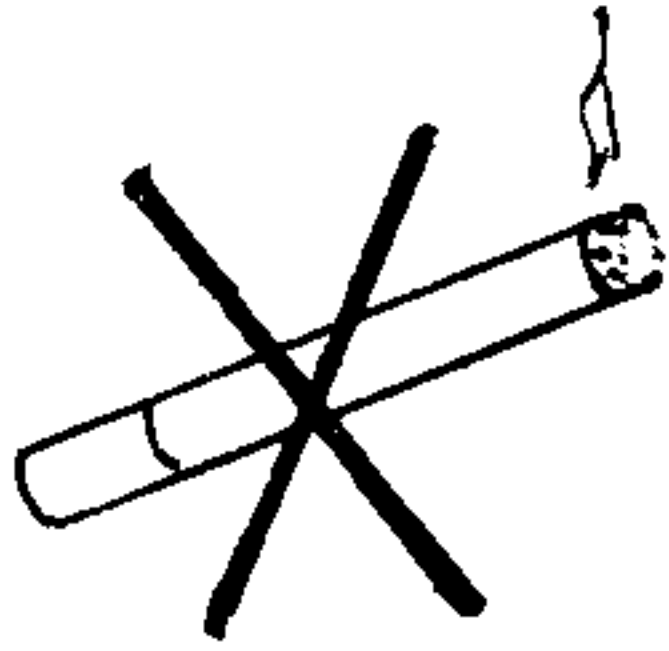
دیہی کارکن صحت کی حیثیت سے آپ کو تمام لوگوں کی خوشحالی اور بہبود کا خیال ہونا چاہیے۔ — ناکہ صرف ان لوگوں کا جن کو آپ اچھی طرح جانتے ہیں یا جو آپ کے آس پاس رہتے ہیں۔ اپنے لوگوں کے پاس جائیں! ان کے گھروں، کھیتوں، مجلسوں اور سکولوں میں جائیں۔ ان کی خوشیوں اور غموں کو سمجھیں۔ ان کے ساتھ رہ کر ان کی عادات اور روزمرہ زندگی کا معائنہ کریں۔ اور معلوم کریں کہ کونسی باتیں ان کی اچھی صحت کا باعث بنتی ہیں اور کونسی بیماری اور تکلیف کا۔

اس سے پہلے کہ آپ اور آپ کا معاشرہ کسی بڑے کام کو سرانجام دینے کی

جہاں ڈاکٹر نہیں

کوشش کرے، اس کے لیے ضروری اشیاء اور اس کے کارآمد سونے کے امکانات کے متعلق بغور سوچ لیں۔ ایسا کرنے کے لیے آپ کو مندرجہ ذیل تمام باتوں کا خیال رکھنا ہوگا:

- ۱۔ محسوس کردہ ضروریات ————— ان مسائل کو لوگ سب سے زیادہ اہمیت دیتے ہیں۔
 - ۲۔ حقیقی ضروریات ————— ان مسائل کا قلع قمع کرنے کے لیے جو اقدامات لوگ کر سکتے ہیں۔
 - ۳۔ رضامندی ————— مطلوبہ اقدامات پر عمل درآمد کرنے کے لیے لوگوں کی تجویز اور تیار رہی۔
 - ۴۔ وسائل ————— فیصلہ کردہ سرگرمیوں پر عمل درآمد کرنے کے لیے افراد، ہنر، سامان اور سرمایہ۔
- آئیے اب ہم ان تمام باتوں کی اہمیت پر غور کریں۔ فرض کریں کہ آپ کے پاس کوئی کافی سگریٹ نوشی کرنے والا شخص کھانسی کی شکایت لے کر آتا ہے اور بتاتا ہے کہ اس کی حالت مسلسل بدتر ہوتی جا رہی ہے۔



- ۱۔ اس کی محسوس کردہ ضرورت، کھانسی سے چھٹکارا حاصل کرنا ہے۔
- ۲۔ (مسئلہ حل کرنے کے لیے) اس کی حقیقی ضرورت، تباہ کن نوشی ترک کرنا ہے۔



- ۳۔ کھانسی سے چھٹکارا حاصل کرنے کے لیے تباہ کن نوشی کے لیے ایک مفید

جہاں ڈاکٹر نہیں

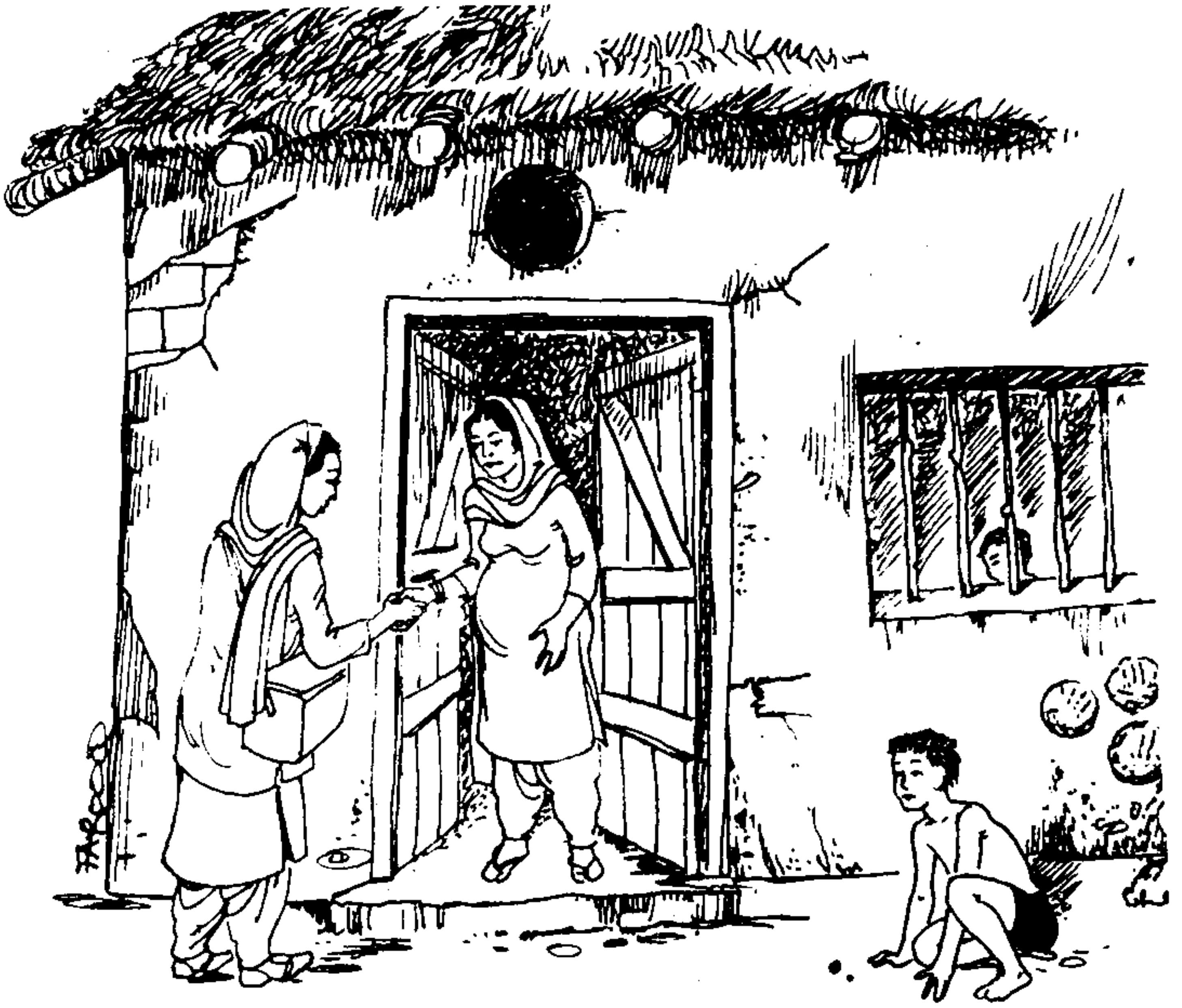
یہ اسے تباہ کن نوشی چھوڑنے پر
 رخصت ہونا ہوگا۔ ایسا کرنے کے
 لیے اسے تباہ کن نوشی ترک کرنے کا
 اصل مقصد ضرور سمجھنا چاہیے۔

کار آمد ہو سکتا ہے۔ وہ یہ ہے کہ
 اسے تباہ کن سے پیدا ہونے والے
 نقصانات کے متعلق معلومات فراہم
 کی جائیں جس سے ظاہر ہو کہ یہ عادت
 اس کی ذات اور خاندان کے لیے کتنی
 مضر ہے۔ دوسرے وسائل میں،
 خاندان، عزیزوں اور آپ جیسے
 مخلص دوستوں کی حوصلہ افزائی شامل
 ہے۔

لوگوں کی ضروریات معلوم کرنا

کارکن صحت کی حیثیت سے پہلے آپ کو لوگوں کے اہم ترین مسائل اور ان کی سب سے
 بڑی فکر کو معلوم کرنا ہوگا۔ ان کی سب سے بڑی ضروریات اور فکروں کا تعین کرنے
 کے لیے سوالوں کی ایک فہرست تیار کر لینا باعث مدد ہے۔ اگلے صفحات پر لوگوں سے
 پوچھنے کی چند باتیں بطور نمونہ درج ہیں۔ لیکن آپ ایسے سوالات سوچیں جو آپ کے علاقے
 میں خاص اہمیت کے حامل ہوں۔ ایسے سوال پوچھیں جن سے آپ کو مطلوبہ باتوں کا علم بھی
 ہو جائے اور ساتھ ساتھ لوگ بھی خود اسی طرح کے ضروری سوالات پوچھنا شروع کریں۔
 سوالات کی فہرست کو لمبا اور پیچیدہ نہ بنائیں۔ — خصوصاً جب فہرست کو
 گھر گھر لے جانا مقصود ہو تو ایک بات یاد رکھیں۔ لوگ اعداد نہیں ہیں اور نہ ہی وہ اعداد
 کی طرح دیکھے جانا چاہتے ہیں۔ معلومات اکٹھی کرتے وقت اس بات کو ذہن نشین
 رکھیں کہ آپ کی اولین دلچسپی لوگوں کی خواہشات، ضروریات اور احساسات کو معلوم کرنا
 ہے۔ شاید سوالوں کی فہرست گھر گھر لے کر جانا مفید ثابت نہ ہو۔ بہر حال معاشرے کی
 ضروریات کا اندازہ کرنے وقت آپ کے ذہن میں چند بنیادی سوالات ضرور
 ہونے چاہئیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں



سوالات کی فہرستوں کے نمونے

معاشرے کی صحیح ضروریات کا تعین کرنے
اور ساتھ ساتھ لوگوں کو سوچنے پر مجبور کرنے
والے سوالات کی فہرستیں حاضر خدمت
ہیں۔



محسوس کردہ ضروریات

• آپ کے لوگوں کی سوچ کے مطابق روزمرہ زندگی کی کونسی باتیں (طرز زندگی، کام کرنے کے طریقے، عقائد وغیرہ) ان کی صحت و تندرستی کا باعث ہیں؟

جہاں ڈاکٹر نہیں

● آپ کے لوگوں کی سوچ کے مطابق ان کے سب سے بڑے مسائل، فکریں اور ضروریات کیا ہیں (صرف صحت کے متعلق بلکہ عام بھی)؟



گھر اور حفظانِ صحت



- مختلف گھر کس شے سے بنے ہوئے ہیں؟ دیواریں؟ فرش؟ کیا گھروں کو صاف ستھرا رکھا جاتا ہے؟ کیا کھانا پکانے کا کام فرش پر بیٹھ کر کیا جاتا ہے؟ اگر نہیں تو کہاں؟ اندر سے دھواں کیسے باہر نکلتا ہے؟ لوگ کس چیز پر سوتے ہیں؟
- کیا مکھیاں، چیچر، کھٹل، چوہے یا دیگر کیڑے مکوڑے باعث تکلیف ہیں؟ کیسے؟ ان پر قابو پانے کے لیے لوگ کیا کرتے ہیں؟ اس کے علاوہ اور کیا کیا جاسکتا ہے؟
- کیا خوراک محفوظ رہتی ہے؟ اس کو مزید بہتر طور پر محفوظ کیسے رکھا جاسکتا ہے؟
- کن کن جانوروں (کتنے، مرغیاں، بھیر بکریاں، بیل وغیرہ) کو گھر میں آنے دیا جاتا ہے؟ ان جانوروں سے کون کون سے مسائل پیدا ہوتے ہیں؟
- جانوروں کی عام بیماریاں کون کون سی ہیں؟ یہ بیماریاں لوگوں کی صحت پر کیا اثر ڈالتی ہیں۔ ان بیماریوں کے متعلق کیا کیا جا رہا ہے؟
- لوگ پینے کا پانی کہاں سے حاصل کرتے ہیں؟ کیا یہ پانی پینے کے لیے محفوظ ہے؟
- کون کونسی احتیاطیں برقی جار ہی ہیں؟
- کتنے گھروں میں بیت الخلاء ہیں؟ کتنے لوگ ان کا صحیح استعمال کرتے ہیں؟
- کیا گاؤں صاف ستھرا ہے؟ لوگ کوڑا کرکٹ کہاں پھینکتے ہیں؟ کیوں؟



آبادی

- آپ کے معاشرے میں کتنے لوگ رہتے ہیں؟ ان میں سے کتنے پندرہ برس کی عمر سے چھوٹے ہیں؟
- کتنے لوگ پڑھ لکھ سکتے ہیں؟ سکول جانے کا کیا فائدہ ہے؟ کیا مسٹر حضرات بچوں کو وہ باتیں سکھاتے ہیں جو انہیں جاننی چاہئیں؟
- اس سال کتنے بچے پیدا ہوئے تھے؟ کتنے لوگ مر گئے تھے؟ کس وجہ سے؟

جہاں ڈاکٹر نہیں

- ان کی عموس کیا کیا تھیں؟ کیا ان کی اموات کی روک تھام کی جا سکتی تھی؟ کیسے؟
- کیا آبادی (لوگوں کی تعداد) بڑھ رہی ہے یا کم ہو رہی ہے؟ کیا اس سے مسائل پیدا ہوتے ہیں؟
- گزرے سال مختلف لوگ کتنی بار بیمار پڑے تھے؟ ان میں سے ہر ایک کتنے دن بیمار رہا؟ انہیں کیا کی بیماریاں اور چوٹیں تھیں؟ کیوں؟
- کتنے لوگ کہنے امراض (پرانے امراض) میں مبتلا ہیں؟ وہ کون کون سے امراض ہیں؟
- اکثر والدین کے کتنے کتنے بچے ہیں؟ ہر والدین کے کتنے بچے مرے تھے؟ کس سبب سے؟ کن عمروں میں؟ اصل وجہ کیا کیا ہیں؟
- کتنے والدین چاہتے ہیں کہ ان کے اور زیادہ بچے پیدا نہ ہوں یا اگر پیدا ہوں تو ان میں زیادہ وقفہ ہو؟ کیوں؟



غذا

- کتنی مائیں بچوں کو اپنا دودھ پلاتی ہیں؟ کتنی مدت تک؟
- کیا یہ بچے ان بچوں سے زیادہ صحت مند ہیں جنہیں مائیں اپنا دودھ نہیں پلاتیں۔ کیوں؟
- لوگوں کی اہم غذا کیا ہے؟ یہ غذا کہاں سے آتی ہے؟ کیا لوگ دستیاب غذا کو اچھی طرح استعمال میں لاتے ہیں؟
- کتنے بچے کم وزن ہیں یا کتنے بچوں میں ناقص غذایت کی نشانیاں نمایاں ہیں؟ کتنے والدین اور طالب علم بچے غذائی ضروریات کے متعلق جانتے ہیں؟
- کتنے لوگ کافی تباہ کن نوشی کرتے ہیں؟ کتنے لوگ اکثر نشتر اور مشروبات اور بوتلیں پیتے ہیں؟ اس کا ان کی اپنی اور ان کے خاندان کی صحت پر کیا اثر پڑتا ہے؟

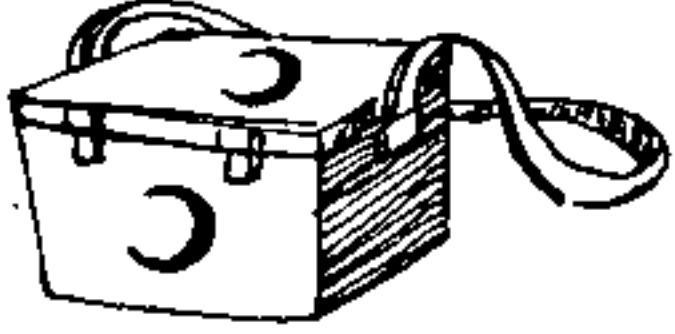


زمین اور خوراک

- کیا زمین ہر خاندان کے لیے کافی خوراک مہیا کرتی ہے؟ اگر خاندان بڑھتے ہی رہے تو یہ جہاں ڈاکٹر نہیں

● زمین کتنی دیر تک کافی خوراک پیدا کرتی رہے گی؟
● کھیتی باڑی کی زمین کس طرح سے تقسیم کی گئی ہے؟ کتنے لوگوں کی زمین ان کی ذاتی ملکیت ہے؟

● زمین سے زیادہ پیداوار حاصل کرنے کے سلسلے میں کیا کیا کوششیں کی جا رہی ہیں۔
● اناج اور خوراک کو کیسے ذخیرہ کیا جاتا ہے؟ کیا نقصان یا خسارہ زیادہ ہوتا ہے؟ کیوں؟



صحت و شفا

● صحیح تحفظ کے سلسلے میں دایاں اور حکیم صاحبان کیا کردار ادا کرتے ہیں؟
● شفا یابی کے لیے کون کون سے روایتی طریقے اور دوائیاں استعمال کی جاتی ہیں؟ ان میں سے سب سے زیادہ قدر و قیمت کس کی ہے؟ کیا ان میں کچھ نقصان دہ اور خطرناک بھی ہیں؟

● صحت سے متعلق کون کون سی سہولیات قریب ہیں؟ یہ سہولیات کس قدر قابل اعتماد ہیں؟ ان پر کیا خرچ آتا ہے؟ انہیں کس حد تک استعمال کیا جاتا ہے؟
● کتنے بچوں کو حفاظتی ٹیکے لگائے گئے ہیں؟ یہ ٹیکے کن کن بیماریوں کے تھے؟
● روک تھام کے اور کون کون سے اقدامات کیے جا رہے ہیں؟ ان کے علاوہ کیا کیا جا سکتا ہے؟ ان کی اہمیت کیا ہے؟



اپنی مدد آپ

● وہ کون کون سی خاص باتیں ہیں جو اب اور مستقبل میں بھی آپ کے لوگوں کی صحت اور فلاح و بہبود پر اثر انداز ہوں گی؟
● عام صحیح مسائل میں سے کن کن کو لوگ خود ہی سنبھال سکتے ہیں؟ آپ کے لوگوں کا کس حد تک بیرونی امداد اور ادویات پر انحصار ہے؟

جہاں ڈاکٹر نہیں

● کیا لوگ خود اپنی حفاظت کرنے کو زیادہ محفوظ، موثر اور مکمل بنانے کے طریقے معلوم کرنے میں دلچسپی رکھتے ہیں؟ کیوں؟ وہ کیسے سیکھ سکتے ہیں؟ ان کے راہ میں کیا حائل ہے؟

● امیروں کے کیا حقوق ہیں؟ غریبوں کے کیا حقوق ہیں؟ آدمیوں کے کیا حقوق ہیں؟ عورتوں کے کیا حقوق ہیں؟ بچوں کے کیا حقوق ہیں؟ ان میں سے ہر گروہ کے ساتھ کیسا سلوک کیا جاتا ہے؟ کیوں؟ کیا یہ سلوک منصفانہ ہے؟ کس بات میں تبدیلی کی ضرورت ہے؟ یہ تبدیلی کون کرے؟ کیسے؟

● کیا لوگ مشترکہ ضروریات کو پورا کرنے کے لیے مل کر کام کرتے ہیں؟ جب ضروریات بڑی ہوں تو کیا لوگ ایک دوسرے کی مدد کرتے ہیں؟

● آپ کے گاؤں کو زیادہ پرسکون، صحت افزا اور بہتر جگہ بنانے کے لیے کیا کیا جا سکتا ہے؟ اس مقصد کو پورا کرنے کے لیے لوگوں کو کہاں سے شروع کرنا چاہیے؟

ضروریات پوری کرنے کے لیے مقامی وسائل کا استعمال

آپ کسی مسئلہ سے کس طرح پٹتے ہیں اس کا انحصار آپ کے پاس موجود وسائل پر ہو گا؟

بعض کاموں کے لیے بیرونی وسائل کی ضرورت ہوتی ہے۔ یعنی ان کاموں کو سرانجام دینے کے لیے کچھ ساز و سامان، پیسے اور لوگ کہیں اور سے لانا پڑتے ہیں۔ مثال کے طور پر حفاظتی ٹیکے لگانے کا پروگرام صرف اسی صورت میں ممکن ہو گا جب آپ کے پاس دوا (ویجین) ہوگی۔ ویجین تو اکثر اوقات کسی باہر کے ملک ہی سے منگوانا پڑتی ہے۔ لیکن ای۔ پی۔ آئی۔ پروگرام کے تحت حکومت پاکستان بڑی سرگرمی سے ہر بچہ کو حفاظتی ٹیکے فراہم کرنے کا عزم کر چکی ہے۔

لیکن بعض کام تو مکمل طور پر مقامی وسائل کی مدد سے ہی سرانجام دیے جاسکتے ہیں مثلاً کنویں کے گروہ لگانے کا کام تو ایک گھر کے افراد یا محلوں سے پڑوسی ہی مل کر سرانجام دے سکتے ہیں۔ اسی طرح دستیاب اشیاء سے بیت الخلاء تعمیر کیا جاسکتا ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

بعض بیرونی وسائل مثلاً حفاظتی ٹیکے اور چند اہم ادویات لوگوں کی صحت میں بہت بڑا فرق پیدا کر سکتی ہیں۔ انہیں حاصل کرنے کی ہر ممکن کوشش کریں۔ لیکن بالعموم آپ کے لوگوں کے لیے یہ بات بڑی برکت ثابت ہوگی کہ

جہاں تک ہو سکے مقامی وسائل استعمال کریں۔

جتنا زیادہ آپ اور آپ کے مقامی وسائل سے زیادہ فائدہ اٹھانے میں لوگوں کی حوصلہ افزائی مدد اپنی مدد آپ کے اصول پر عمل لگیں۔



اور ساز و سامان پر انحصار کریں گے۔ اتنا ہی زیادہ آپ کا معاشرہ صحت مند اور مضبوط ہوگا۔

پہلی بات تو یہ ہے کہ مقامی وسائل ہر وقت دستیاب ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ ان کی مدد سے زیادہ سے زیادہ کام ٹھوڑے سے ٹھوڑے پیسوں میں سہرا انجام دیا جاسکتا ہے۔

مثال کے طور پر اگر آپ ماؤں

کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ بچوں کو

مان کا دودھ اعلیٰ درجہ کا قدرتی وسیلہ ہے اسے دولت نہیں خرید سکتی۔

بتول کی بجائے اپنا دودھ پلائیں تو یہ عمل خود کفالت پیدا کرے گا۔ ماں کا اپنا دودھ ایک بہترین قدرتی وسیلہ ہے۔ اگر مائیں بچوں کو اپنا دودھ پلائیں تو شیر خوار بچوں کی بیشتر غیر ضروری بیماریوں اور اموات کی روک تھام ہو جائے گی۔

اپنی خدمت کے دوران ایک بات ہمیشہ یاد رکھیں۔

لوگوں کی صحت و تندرستی کا سب سے قیمتی وسیلہ خود لوگ ہی ہیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

کوئی کام کرنے اور کہاں سے شروع کرنے کے متعلق فیصلہ کرنا اپنی ضروریات اور وسائل کا گہرا مطالعہ کرنے کے بعد، آپ کو اور آپ کے لوگوں کو فیصلہ کرنا چاہیے کہ کونسی چیزیں ضروری ہیں اور ان میں سے کون سی چیزوں کو پہلے کیا جانا چاہیے۔ لوگوں کی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے آپ بہت کچھ کر سکتے ہیں کچھ اقدامات تو یکدم کیے چائے ہیں اور کچھ معاشرے کے مستقبل کی فلاح و بہبود میں فیصلہ کن حیثیت رکھیں گے۔

اکثر دیہات میں ناقص غذائیت صحت کے دیگر مسائل پیدا کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ اگر کھانا کافی نہ ہو تو لوگ صحت مند نہیں رہ سکتے۔ چاہے آپ کون سے مسائل کے ساتھ پنٹنے کا فیصلہ کریں، اگر لوگ مجھو کے ہیں یا بچے ناقص غذا کا شکار ہیں تو بہتر غذا کی فراہمی آپ کی اولین فکر ہونی چاہیے۔

چونکہ بہت سی چیزیں مل کر اس کا سبب بنتی ہیں اس لیے ناقص غذائیت کا مسئلہ کئی طرح سے حل کیا جا سکتا ہے۔ آپ اور آپ کے معاشرے کے لوگوں کو ضروری اقدامات کے بارے سوچنا اور فیصلہ کرنا چاہیے کہ ان اقدامات میں سے کون سا قدم سب سے زیادہ کارآمد رہے گا۔

ناقص غذائیت کے مسئلہ کو حل کرنے کے معاملے میں چند آزمودہ کار طریقے درج ذیل ہیں۔ بعض اقدامات کے نتائج بہت جلد برآمد ہو جاتے ہیں لیکن دوسروں کے واسطے کافی عرصہ درکار ہوتا ہے۔ آپ کو اپنے لوگوں کے ساتھ مل کر یہ فیصلہ کرنا ہو گا کہ آپ کے علاقے میں کون سا طریقہ بہترین نتائج برآمد کرے گا۔

بہتر غذا حاصل کرنے کے اقدام

ذرخیز مٹی کو بہر جانے سے بچانے کے لیے نشیب و فراز والی کھائیاں بنائیں۔

گھر کے سامنے باغیچے



جہاں ٹواکٹر نہیں

فصلوں کو بدل بدل کر لگانا، ہر دوسرے موسم میں ایسی فصلیں بدل بدل کر لگائیں جو زمین کو آس کی قوت لوٹادیں۔ مثلاً لوبیہ، مٹر، والیں، مونگ پھلی یا اور پودے جن کے بیج والوں جیسے ہوں۔



اگلے سال پھلیاں بوئیں



اس سال مٹی بوئیں

بہتر غذا بہت حاصل کرنے کے اور طریقے

پھلیاں پالنا

آب پاشی



قدتی کھاد

شہد کی پھلیاں پالنا



کوڑا کرکٹ اور چتے وغیرہ سے کھاد بنانا

جہاں ڈاکٹر نہیں

چھوٹے خاندان



بزرگ خاندان منصوبہ بندی

خوراک کے بہتر ذخیرے

چوبے در رکھنے
کے لیے دھات
کی ٹریپیاں

نئی باتوں کو عملی جامہ پہنانا



پچھلے صفحات پر لکھے ہوئے تمام مشورے آپ کے علاقہ میں کامیاب نہیں ہوں گے لیکن اگر آپ بعض مشوروں میں اپنے حالات اور وسائل کے مطابق ترمیم کر لیں تو وہ کارآمد ثابت ہو سکتے ہیں۔ کسی چیز کے کارآمد ہونے یا نہ ہونے کا اندازہ عموماً اس کے استعمال سے ہی لگایا جا سکتا ہے۔ اس سے مراد تجربہ کرنا ہے۔

جب بھی آپ کو نیا کام نئے طریقہ سے کرنا چاہیں تو ہمیشہ پہلے اسے چھوٹی سطح پر پرکھیں لیوں اگر آپ ناکام ہو جائیں یا تجربہ میں کچھ رد و بدل بھی کرنا پڑ جائے تو آپ کو زیادہ نقصان نہیں اٹھانا پڑے گا۔ لیکن اگر یہ تجربہ کامیاب ہو جائے تو لوگ اس کی افادیت کو دیکھ کر اسے بڑی سطح پر استعمال کرنا شروع کر سکتے ہیں۔

کسی تجربہ کے ناکام ہونے پر پست ہمت نہ ہوں شاید آپ کو اس میں چند تبدیلیاں کر کے دوبارہ کوشش کی ضرورت ہو۔ آپ اپنی ناکامیوں سے بھی اتنا ہی سیکھ سکتے

جہاں ڈاکٹر نہیں

ہیں جتنا کامیابیوں سے۔ لیکن شروع چھوٹی سطح پر کریں۔

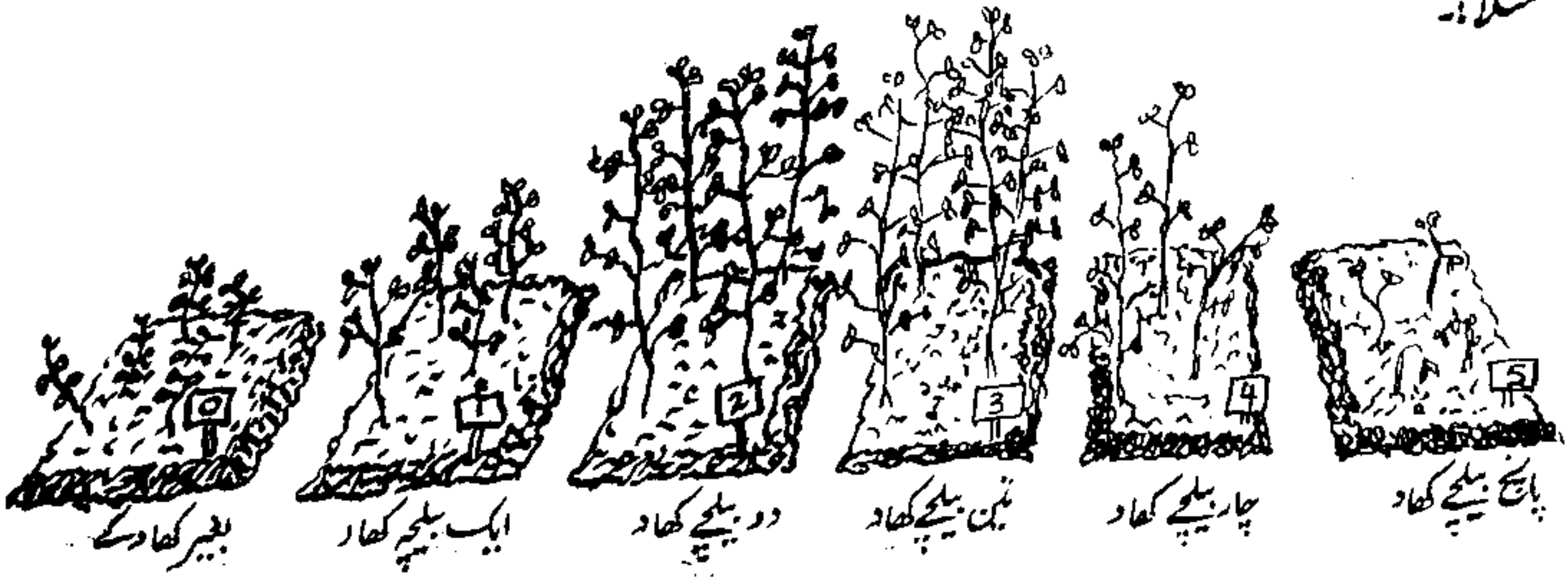
بنا طریقہ پر کھنے کی ایک مثال مندرجہ ذیل ہے۔

فرض کریں کہ آپ کسی پھلی مثلاً سویا وال کے متعلق سیکھتے ہیں کہ وہ بہت اچھی تین ساز غذا ہے۔ لیکن کیا یہ وال آپ کے علاقے میں کاشت کی جاسکتی ہے؟ اگر یہ کاشت کی بھی جاسکے تو کیا لوگ اسے کھائیں گے؟

پہلے مٹی اور پانی کے مختلف حالات میں دو تین کباریاں کاشت کریں۔ اگر پھلیاں اچھی طرح اگ آئیں تو انہیں مختلف طریقوں سے پکانے کی کوشش کریں اور دیکھیں کہ آیا لوگ انہیں کھانا پسند کرتے ہیں کہ نہیں۔ اگر وہ پسند کریں تو ایسے حالات میں آگائیں، جہاں وہ بہترین طریقے سے اگ سکیں۔ لیکن یہ دیکھنے کے لیے کہ آپ ان کی فصل کو اور بھی بہتر بنا سکتے ہیں چھوٹی چھوٹی کباریوں اور مختلف حالات میں تجربات جاری رکھیں۔ آپ بہت سی مختلف چیزوں کو بدلنا چاہیں گے۔ مثال کے طور پر مٹی کی قسم، کھاؤ کی مقدار، پانی کی مقدار، اور بیج کی قسم وغیرہ۔ کسی چیز کے فائدہ مند یا مضر ہونے کو جاننے کے لیے ایک وقت میں صرف ایک چیز ہی تبدیل کریں اور باقی تمام پہلے کی طرح رہنے دیں۔

مثال کے طور پر یہ دیکھنے کے لیے کہ آیا جانوروں کی کھاؤ (ویسی کھاؤ) پھلیوں کے اگنے میں مدد دیتی ہے یا نہیں، اور اگر مدد دیتی ہے تو کتنی کھاؤ استعمال کرنی چاہیے، ایک ہی قسم کے بیج سے ایسی کئی کباریاں لگائیں جن میں پانی اور سورج کی روشنی برابر برابر ہو لیکن بیج بونے سے پہلے ہر کباری میں کھاؤ کی مختلف مقداریں ملائیں۔

مثلاً:



جہاں ڈاکٹر نہیں

اس تجربہ سے واضح ہے کہ کھاد کی ایک مخصوص مقدار پودوں کے لیے مفید ہے۔ لیکن بہت زیادہ کھاد پودوں کو نقصان پہنچا سکتی ہے۔ یہ تو محض ایک مثال ہے۔ آپ کے تجربات سے شاید مختلف نتائج نکلیں۔ خود تجربہ کر کے دیکھیں!

زمین اور لوگوں کے درمیان توازن

کارکن صحت کی حیثیت سے آپ کو بچوں کی زندگیاں اور صحت برقرار رکھنے کے لیے ممکن گوشت کھانا چاہیے اگر آپ کی کادشوں سے بچوں کی اموات میں کمی آجائے تو آپ کو یہ بھی سوچنا چاہیے کہ اس سے معاشرہ کے مستقبل اور آنے والے بچوں پر کیا اثر پڑے گا۔ کم اموات کا مطلب ہے زیادہ لوگ۔ اور وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ اس کا مطلب ہے مہجور کیوں کہ زمین صرف لوگوں کی مخصوص تعداد کے لیے خوراک مہیا کر سکتی ہے۔

اگر آپ کے لوگ زمین کو اچھی طرح استعمال کریں جس سے زیادہ پیداوار حاصل ہو تو لوگوں کی بڑھتی ہوئی تعداد کی مہجور کا کچھ دیر کے لیے تو تدارک ہو سکتا ہے۔ لیکن اگر ہر خاندان میں بچوں کی تعداد بڑھتی ہی جاتے اور ہر نسل میں یہی عمل جاری رہے تو ایک ایسا وقت آجائے گا جب لوگوں کے لیے زمین کافی ہوگی نہ خوراک!

اگر اس وقت بچوں کی اموات کی روک تھام کے معانی مستقبل میں زیادہ بچوں کا مہجوروں مرنا ہے تو یہ بڑی المناک بات ہے۔ تاہم اگر والدین زیادہ بچے پیدا کرنے سے باز نہ آئیں تو یہی کچھ ہوگا! دنیا کے مختلف حصوں میں یوں پہلے ہی ہو رہا ہے۔

آپ کے اہم ترین فرانسز میں ایک فرض لوگوں کو اپنے خاندان کے ارکان کی تعداد کو محدود رکھنے کی اہمیت سے آگاہ کرنا ہے۔ اگر زمین کی کمی کی وجہ سے آپ کے علاقے میں پہلے ہی مناسب خوراک کا بحران ہو تو یہ امر خصوصاً توجہ طلب اور درست ہے۔

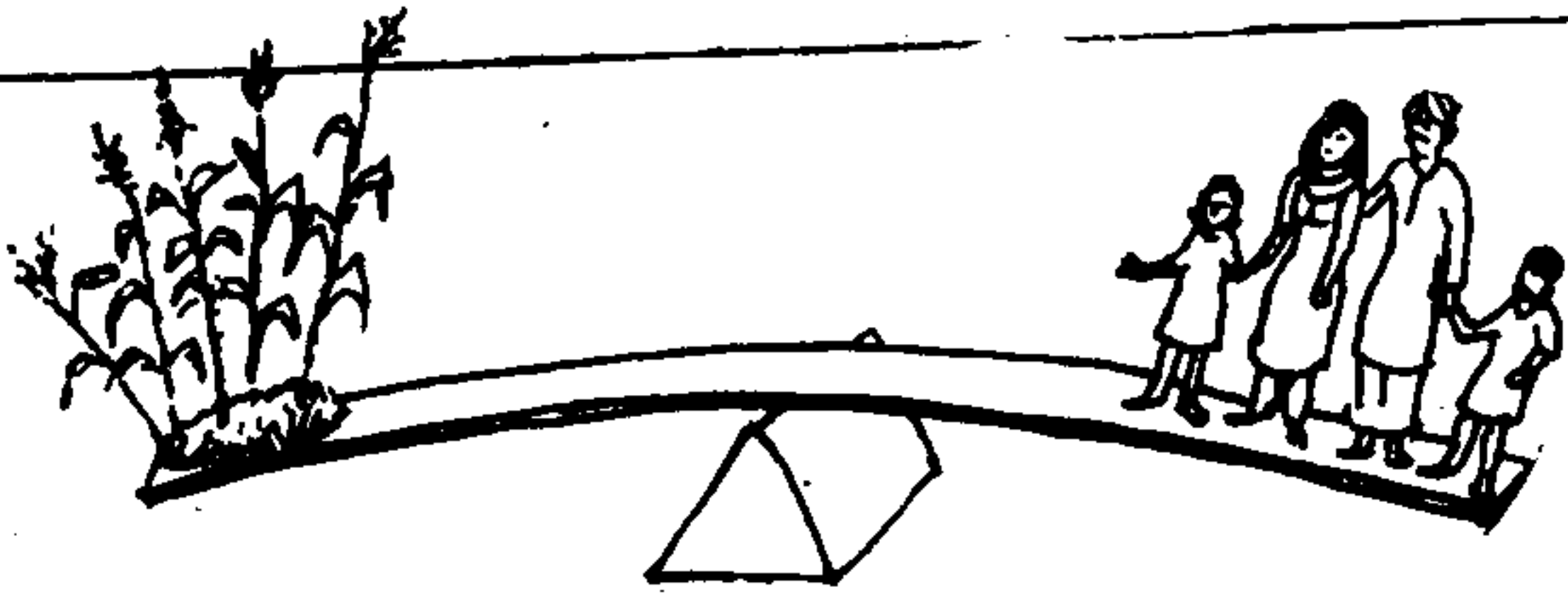
اس کتاب کے بیسویں باب میں خاندانی منصوبہ بندی کے مختلف طریقوں کے متعلق معلومات فراہم کی گئی ہیں۔ معلوم کریں کہ آپ کے علاقے میں کون کون سے طریقے قابل استعمال ہیں اور لوگ کن کن طریقوں کو زیادہ ترجیح دیتے ہیں۔ ساز و سامان کی فراہمی میں والدین اور مقامی دایوں کی مدد کریں۔

اکثر لوگ آپ کے پاس ایسے مسائل لے کر آئیں گے جن کا تعلق زیادہ بچوں سے نواہ

جب آپ کسی ایسی ماں کو دیکھیں جس بیچاری نے بچے بعد ویگڑے کئی بچے جنے ہوں، اور جو بہت خون کی کمی کا شکار ہو، اپنے بچے کے لیے کافی دودھ پیدا نہ کر سکتی ہو، یا جب آپ کسی ایسے بچے کو دیکھیں جو ناقص غذا یافتہ ہو اور جس سے عزبت کی نشانیاں عیاں ہوں، تو والدین سے خاندانی منصوبہ بندی کے بارے میں بات چیت کریں۔ اکثر یہ ہوتا ہے کہ ماں مزید بچے جننے کی خواہش مند نہیں ہوتی مگر وہ اس کا فکر اس وقت تک نہیں کرے گی جب تک آپ خود اس سے یہ نہ پوچھیں۔

خاندانی منصوبہ بندی کا شمار روک تھام کے اہم ترین طریقوں میں سے نہیں آپ لوگوں کی مدد کرنے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔ اگر لوگ زمین اور دولت کو منصفانہ طور پر بانٹنے اور خاندان کو چھوٹا رکھنے کا درس نہ سیکھیں تو روک تھام کے ویگڑے تمام قدامت فصول ثابت ہوں گے۔ یعنی آخر کار، وقت گزرنے کے ساتھ اور لوگ بھوکے مرین گے!

اگر آپ بچوں کی اموات روکنے میں لوگوں کی مدد کرتے ہیں تو آپ پر یہ فرض آتا ہے کہ صرف اتنے بچے پیدا کرنے میں ان کی مدد کریں جن کو وہ باسانی کپڑے پہنا، کھانا کھلا، اور تعلیم دلوا سکیں۔



تھوڑی زمین سے تھوڑے ہی لوگوں کا پیٹ پالا جا سکتا ہے۔

میں توازن پیدا کرنے کی کوشش



علاج اور روک تھام کے درمیان توازن کا بنیادی مطلب قوری اور زیر ضرورت کے درمیان توازن ہے۔

کارکن صحت کی حیثیت سے آپ کو لوگوں کے پاس جانا چاہیے۔ ان کے ساتھ

جہاں ڈاکٹر نہیں

ان کے حالات کے مطابق کام کریں۔ ان کی سب سے زیادہ محسوس کردہ ضروریات کو پورا کرنے میں ان کی مدد کرنی چاہیے۔ لوگوں کی پہلی فکر اور پریشانی بیماریوں کو صحت اور تندرستی فراہم کرنا ہے۔ اسی لیے آپ کی پہلی ذمہ داری بیماریوں کو شفا دینا ہے۔ یہ بڑا اہم اور نازک مسئلہ ہے کیونکہ اس پر آپ کی کامیابی کا انحصار ہے۔

لیکن مستقبل کا بھی خیال رکھیں۔ لوگوں کی محسوس کردہ فوری ضروریات کو پورا کرتے وقت انہیں مستقبل کی اہمیت سے بھی روشناس کرائیں۔ لوگوں کو سمجھائیں کہ کافی حد تک بیماری اور تکلیف کو روکا جاسکتا ہے۔ اور یہ روک تھام کی کارروائی وہ خود بھی کر سکتے ہیں۔ دوسروں پر بھروسہ کرنے کی کوئی ضرورت نہیں۔

خبردار! بعض اوقات صحت کے پروگرام بنانے والے اور کارکنان صحت اپنی حدود سے بہت دور چلے جاتے ہیں۔ شاید مستقبل کے مصائب کی روک تھام کرنے کے جوش و خروش میں، وہ لوگوں کی موجودہ بیماری اور تکلیف کو نظر انداز کر دیں۔ وہ لوگوں کی موجودہ ضروریات پوری کرنے میں کوتاہی اور ناکامی کی وجہ سے ان کا تعاون حاصل نہیں کر سکتے۔ نتیجتاً وہ روک تھام کے کام میں بھی ناکام ہی رہتے ہیں۔

علاج اور روک تھام دونوں چھوٹی دامن کے ساتھی ہیں۔ فوری علاج عموماً بیماریوں کو تشریشناک سطح پر پہنچنے سے روکتا ہے اگر آپ، صحت کے عام مسائل کی شناخت کرنا اور گھروں ہی میں ان کا جلد علاج کرنے میں لوگوں کی مدد کریں تو بہت ساری غیر ضروری تکلیف کو روکا جاسکتا ہے۔

روک تھام کا ایک نام جلد علاج بھی ہے۔

اگر آپ لوگوں کا تعاون حاصل کرنا چاہتے ہیں تو انہی کی سطح سے کام کرنا شروع کریں۔ روک تھام اور علاج کے درمیان ایک ایسا توازن قائم کرنے کی کوشش کریں جو انہیں قبول ہو۔ ایسے توازن کا فیصلہ بہت حد تک، بیماری، شفا پائی اور صحت کے متعلق ان کے موجودہ رویے پر منحصر ہوگا۔ جو منہی لوگ مستقبل کی فکر کریں گے، جو منہی ان کے رویے اور نظریات میں تبدیلی آئے گی اور جو منہی بیشتر بیماریوں پر قابو پالیا جائے گا تو آپ دیکھیں گے کہ توازن فطرتاً روک تھام کے حق میں چلا جائے گا۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

بیمار بچے کی ماں کو آپ یہ نہیں بتا سکتے کہ روک تھام علاج سے بہتر یا ضروری ہے۔ کم از کم اگر آپ چاہتے ہوں کہ وہ آپ کی بات سننے تو پھر آپ ایسا ہرگز نہیں کریں گے۔ لیکن بچہ کی دیکھ بھال کرنے وقت آپ ماں کو روک تھام کی اہمیت سے آگاہ ضرور کر سکتے ہیں۔ اس وقت آپ اسے بتا سکتے ہیں کہ پریمنز (روک تھام) اور علاج برابر اہمیت کے حامل ہیں۔

روک تھام (پریمنز) نصب العین بنائیے اسے
خواہ مخواہ لوگوں پر مت ٹھونسیں۔

روک تھام کی منزل تک پہنچنے کے لیے علاج کو ایک ذریعہ بنائیں۔ جب لوگ آپ کے پاس علاج کو ماننے آئیں تو ان سے روک تھام کے متعلق بات چیت کرنے کا یہی بہترین وقت ہوتا ہے۔ مثلاً اگر کوئی عورت آپ کے پاس ایسے بچہ کو لے کے آئے جس کے پیٹ میں کرم ہوں تو پہلے بڑی احتیاط سے اسے اس مرض کا علاج سمجھائیں۔ لیکن اس کے ساتھ ساتھ ماں اور بچہ دونوں کو بتائیں کہ کرم کس طرح پھیلتے ہیں اور انہیں کھیلنے سے کیسے روکا جا سکتا ہے (بارہواں باب دیکھیں)۔ وقتاً فوقتاً ان کے گھر جائیں، نکتہ چینی کے لیے نہیں، بلکہ خاندان بھر کو ذاتی حفظانِ صحت کی عملی باتیں بتانے کے لیے۔

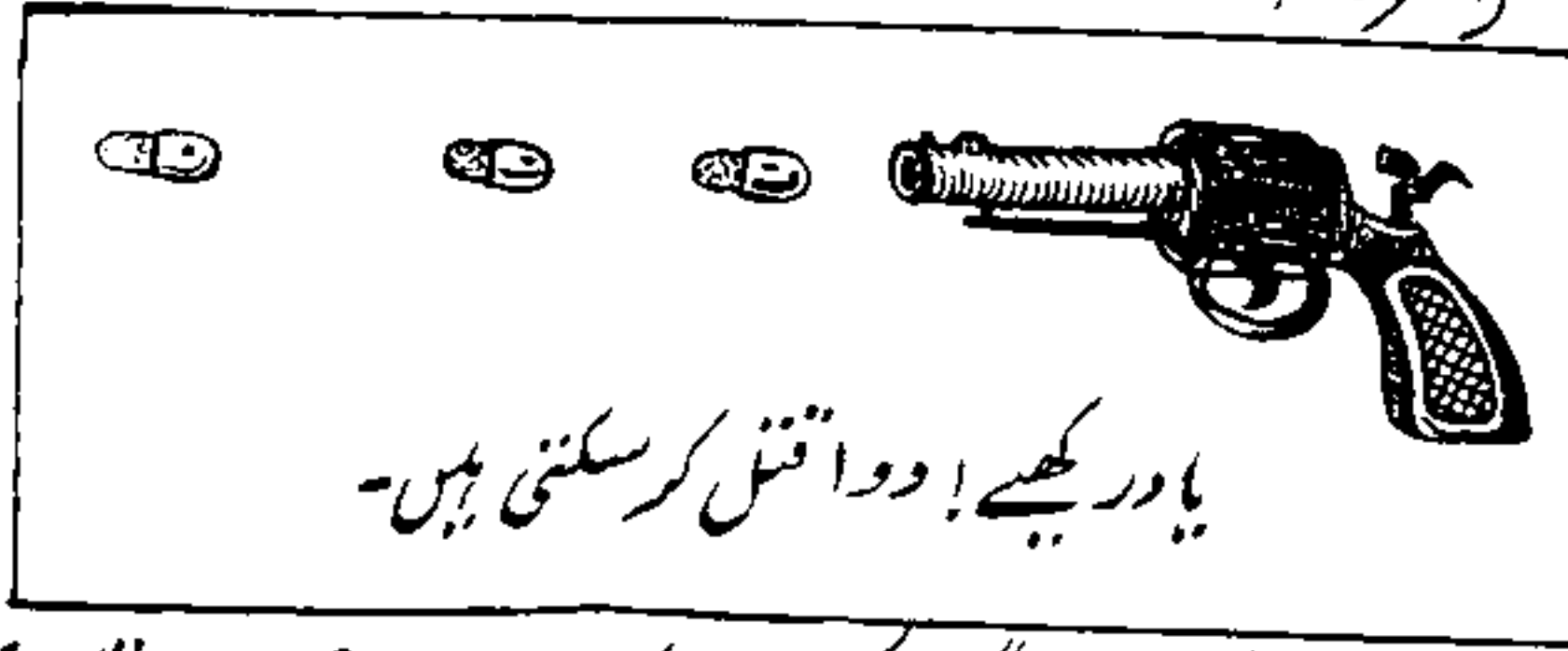
لوگوں کو روک تھام سکھانے کے لیے علاج کا سہارا لیں۔

ادویات کا محدود اور عقلمندانہ استعمال

لوگوں کو ادویات کے محدود اور عقلمندانہ استعمال کی تعلیم دینا روک تھام کے مشکل ترین اور اہم کاموں میں سے ہے۔ کچھ جدید ادویات بڑی ضروری ہیں کیونکہ مریض کی زندگی بچا سکتی ہیں۔ لیکن بیشتر امراض کے لیے کسی دوا کی ضرورت نہیں ہوتی۔ آرام، اچھی غذا اور ساوہ گھریلو علاج معالجوں کی مدد سے جسم عموماً خود ہی بیماری کا مقابلہ کر سکتا ہے۔ شاید لوگ اگر آپ سے اس وقت بھی دوا مانگیں جب انہیں اس کی ضرورت نہ ہو۔ عین ممکن ہے کہ صرف انہیں خوش کرنے کی خاطر آپ کا دل انہیں دوا دینے کو چاہیے۔ لیکن

جہاں ڈاکٹر نہیں

اگر ایسی صورت میں آپ آپہیں دوا دے دیں تو تندرست ہونے پر وہ ضرور سوچیں گے کہ آپ اور دوانے انہیں صحتیاب کیا ہے۔ درحقیقت ان کے جسم نے خود انہیں تندرست کیا ہے غیر ضروری ادویات پر تکیہ کرنا سکھانے کی بجائے انہیں سمجھائیں کہ ادویات سے کیوں گریز کرنا چاہیے۔ دوا مانگنے والے کو یہ بھی بتائیں کہ وہ بیماری کا خود کیسے علاج کر سکتا ہے۔ یوں آپ مریض کو بیرونی وسیلے (دوا) پر انحصار کرنے کی بجائے مقامی وسیلے (خود) پر انحصار کرنا سکھاتے ہیں۔ اس طرح آپ مریض کی حفاظت بھی کرتے ہیں کیونکہ ہر دوا کے استعمال میں کچھ خطرہ ضرور ہے۔



تین عام امراض جن کے لیے اگرچہ کسی دوا کی ضرورت نہیں ہوتی پھر بھی لوگ ادویات کا تقاضا کرتے ہیں:

- (۱) زکام
- (۲) معمولی کھانسی
- (۳) اسہال

زکام کا بہترین علاج، آرام، اور وافر مقدار میں مائع پینا ہے۔ اس حالت میں اگر کوئی دوا استعمال کرنا ہی پڑے تو اسپرین، پنسیلین، ٹیٹراسائیکلین اور دیگر جراثیم کش ادویات سے کچھ فائدہ نہیں ہوتا۔

معمولی کھانسی یا بلغم لانے والی شدید کھانسی کے لیے بھی وافر مقدار میں پانی پینا کھانسی کے شربت (Cough Syrup) کی نسبت بلغم کو بہتر طریقے سے جلد از جلد باہر نکال دیتا ہے۔ آبی بخارات میں سانس لینا اور بھی تسکین بخشتا ہے۔ لوگوں کو کھانسی کے شربتوں اور ایسی دیگر غیر ضروری دوائیوں پر انحصار کرنا سکھائیں۔

بچوں کے بیشتر اسہال کے لیے کوئی دوا کارگر ثابت نہیں ہوتی بلکہ جو دوائیں عام طور پر استعمال کی جاتی ہیں (نیومائی سین) Neomycin، سٹریپٹومیٹا سین

جہاں ڈاکٹر نہیں

(Streptomycin) کیولین (Kaolin)؛ سپکٹین؛ (pectin) لوموتیل (Lomotil)؛ انیٹرو ویوفارم (Entero Vioform)؛ کلورامفنیکول (Chloramphenicol) خطرناک کبھی ثابت ہو سکتی ہیں۔

سب سے ضروری بات یہ ہے کہ بچہ کو بہت ساری مائع اور کافی خوراک ملے۔ بچہ کے تندرست ہونے کی کبھی دوا نہیں بلکہ ماں ہے۔ اگر آپ ماؤں کو یہ سمجھا دیں اور انہیں سکھا دیں کہ کیا کیا جانا چاہیے تو بہت سارے بچوں کی زندگیاں بچانی جلا سکتی ہیں۔ ڈاکٹر اور عام لوگ عموماً حد سے زیادہ ادویات استعمال کرتے ہیں۔ یہ بات کسی لحاظ سے باعث مصیبت ہے!

○ یہ فضول خرچی ہے۔

○ یوں لوگ غیر ضروری چیزوں پر تکیہ کرنا سیکھ جاتے ہیں (اور عموماً ان کے اخراجات بھی ناقابل برداشت ہوتے ہیں)۔

○ ہر دوا کے استعمال میں کچھ خطرہ ضرور ہوتا ہے۔ غیر ضروری دوا سے دراصل فائدے کی بجائے نقصان پہنچنے کے امکانات ہمیشہ موجود ہوتے ہیں۔

○ اس سے بڑھ کر اور کیا ہو سکتا ہے کہ جب بعض دوائیاں معمولی معمولی تکلیف کے لیے بہت زیادہ استعمال کی جاتی ہیں تو وہ خطرناک بیماریوں کا مقابلہ کرنے کے قابل نہیں رہتیں یعنی وہ اپنی قوت کھو بیٹھتی ہیں۔

اپنی قوت کھو بیٹھنے والی ایک دوا کی مثال کلورامفنیکول (Chloramphenicol)

ہے۔ معمولی عفونتوں کے لیے اس اہم لیکن خطرناک جراثیم کش (Antibiotic) دوا کے بہت زیادہ استعمال کا نتیجہ یہ نکلا ہے کہ دنیا کے بعض حصوں میں کلورامفنیکول، تپ محرقہ (ٹائیفائیڈ بخار وغیرہ) کے خلاص کوئی اثر نہیں کرتی۔ تپ محرقہ ایک بڑی خطرناک عفونت ہے۔ کلورامفنیکول کے بکثرت استعمال کی وجہ سے تپ محرقہ اب اس کی مزاحم (Resistant) ہو گئی ہے۔

مندرجہ بالا وجوہ کی بنا پر ادویات کا استعمال محدود دیکھانے پر ہونا چاہیے۔ لیکن کیسے؟ ادویات کے کثیر استعمال کا تدارک نہ تو سخت قوانین و ضوابط کر سکے ہیں اور نہ ہی دوائیوں کے متعلق فیصلوں کو عالی تربیت یافتہ لوگوں کے سپرد کرنے کا عمل۔ دوائیوں

جہاں ڈاکٹر نہیں

کا محدود اور مختاط استعمال صرف اسی وقت ممکن ہو گا جب لوگ بذاتِ خود ان کے منفی صحت اثرات سے واقف ہوں گے۔

لوگوں کو ادویات کے محدود اور عقلمندانہ استعمال کے متعلق تعلیم دینا، کارکنِ صحت کے اہم فرائض میں سے ایک ہے۔

جن علاقوں میں پہلے ہی جدید ادویات بجزرت استعمال کی جا رہی ہیں ان کے متعلق یہ بات خصوصاً درست ہے۔



اگر مریض کو دوا کی ضرورت نہ ہو تو اسے اچھی طرح سمجھائیں کہ کیوں۔

ادویات کے استعمال اور غلط استعمال کے متعلق مزید معلومات کے لیے چھٹا باب پڑھیں۔ نیکیوں کے استعمال اور غلط استعمال کے لیے نواں باب دیکھیں۔ گھریلو علاج معالجوں کی افادیت کے بارے پہلا باب دیکھیں۔

کامیابی یعنی ترقی کا اندازہ لگانا

صحت کے کام میں وقتاً فوقتاً اپنی کامیابی اور ترقی کا بغور جائزہ لینا باعثِ مدد ہوتا ہے۔ اگر وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ کچھ تبدیلیاں کی گئیں ہوں، تو وہ کیا کیا تھیں؟ یعنی کن کن تبدیلیوں سے معاشرے کی ترقی اور صحت پر اچھا اثر پڑا ہے؟ شاید آپ ہر ماہ یا ہر سال صحت کی ترقی کے متعلق ان سرگرمیوں کا تبکارہ ڈرکھنا پسند کریں جن کا اندازہ اعداد و شمار سے لگایا جاسکتا ہو۔ مثلاً:

جہاں ڈاکٹر نہیں

- کتنے لوگوں نے گھروں میں بیت الخلاء بنالیے ہیں؟
- کتنے کسان (کاشتکار) زمین کو فوہ خیز اور پیداوار بڑھانے والی سرگرمیوں میں حصہ لیتے ہیں؟
- کتنی مائیں اور بچے پانچ سال سے کم عمر بچوں کے پروگرام میں (باقاعدہ معائنہ اور تعلیم) میں شرکت کرتے ہیں؟
- اس قسم کے سوال گزشتہ کارکردگی کو ناپنے میں آپ کی مدد کریں گے۔ لیکن ان سرگرمیوں کا صحت عامہ پر اثر معلوم کرنے کے لیے آپ کو چند دیگر سوالات کے جواب بھی دینا پڑیں گے مثلاً:-

- بیت الخلاء تعمیر کرنے سے پہلے کی نسبت گزرے مہینے یا سال کتنے بچوں کو اسہال لگے ہیں یا کتنے بچوں کے پیٹ میں کرم ہیں۔
- کاشت کاری کے طریقے استعمال کرنے سے پہلے کی نسبت اس موسم میں کتنی زیادہ فصل (مکئی، مٹر، اناج وغیرہ) کافی لگتی ہے؟
- پانچ سال سے کم عمر بچوں کے پروگرام شروع ہونے کے وقت کے مقابلے میں اب صحت کی راہ کے چار ٹوں پر کتنے بچوں کا وزن حسب معمول ہے، اور کتنے بچوں کا وزن حسب معمولی بڑھ رہا ہے؟

کسی کام کی کامیابی کا اندازہ لگانے کے لیے، کام کرنے سے پہلے اور بعد کی، کچھ معلومات دستیاب کرنی چاہیں، مثلاً اگر آپ ماں کو اپنا دودھ پلانا سکھانا چاہتے ہیں تو پہلے ان ماؤں کا شمار کریں جو پہلے ہی سے اپنے بچوں کو اپنا دودھ پلاتی ہیں۔ پھر یہ تعلیمی پروگرام شروع کرنے کے بعد ہر سال دیکھیں کہ اس تعداد میں کتنا اضافہ ہوا ہے۔ اس طرح آپ کو صحیح طور پر پتہ چل سکے گا کہ آپ کے سکھانے والوں پر کتنا اثر ہوا ہے۔

آپ کو فی نصب العین رکھنا پسند کریں گے۔ مثال کے طور پر آپ اور مجلس صحت مان کو فیصد کریں کہ ایک سال کے آخر تک اسی فیصد خاندانوں کے اپنے اپنے بیت الخلاء ہوں گے۔ ہر مہینے گنتی کریں۔ اگرچہ ماہ کے آخر تک صرف تینتیس فی صد گھروں میں بیت الخلاء بنے ہوں تو آپ کو پتہ چل جائے گا کہ مقرر کردہ نشانہ (نصب العین) تک پہنچنے کے لیے کافی محنت درکار ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

نصب العین مقرر کرنے سے لوگ زیادہ محنت کرتے اور زیادہ کام
نپٹاتے ہیں۔

صحت کی سرگرمیوں اور کارکردگی کی قدر و قیمت کا اندازہ لگانے کی غرض سے، سرگرمیوں
کو شروع کرنے سے پہلے، ان کے دوران، اور بعد میں کچھ چیزوں کا شمار کرنا (حساب لگانا)
باعث مدد ہوتا ہے۔

لیکن یاد رکھیں، صحت عامہ کا سب سے ضروری حصہ ناپا یا گنا نہیں جاسکتا، کیونکہ اس کا
تعلق آپ اور دوسروں لوگوں کے باہمی تعلقات سے ہے۔ اس کے علاوہ اس کا تعلق
لوگوں کے اکٹھے سیکھنے اور کام کرنے سے ہے، ہمدردی، ذمہ داری، باہمی شراکت، اور
امید کی نشوونما سے ہے! اور ان چیزوں کا کوئی پیمانہ نہیں تاہم تبدیلیوں کا جائزہ لینے
وقت ان صفات کو نظر انداز بھی نہیں کیا جاسکتا۔ انہی پر لوگوں کی صحت و تندرستی کا انحصار
ہے۔ بظاہر ان کا صحت سے کوئی تعلق معلوم نہیں ہوتا مگر ایک دوسرے کی ضروریات اور
احساسات سے لا تعلق ہی کسی امراض کا سبب ہے۔ اس لیے ان کی جانچ پڑتال میں عقل
سلیم کا استعمال بڑا ضروری ہے۔

باہم مل کر سیکھنا اور سیکھانا — کارکن صحت بطور معلم
جو نہی آپ محسوس کرنے لگیں گے کہ صحت کو کون کون سی چیزیں متاثر کرتی ہیں تو
آپ سوچنے لگیں گے کہ کارکن صحت کا کام ناممکن حد تک بڑا کام ہے۔ اور حقیقت بھی یہی
ہے۔ اگر آپ صحت سے متعلق تمام امور خود ہی نبھانے کی کوشش کریں تو آپ زیادہ کچھ نہ
کر پائیں گے۔

جب لوگ بذاتِ خود اپنی اور اپنے معاشرے کی صحت کے لیے عملی طور
پر ذمہ دار ہو جائیں تو تب ہی اہم تبدیلیاں رونما ہو سکتی ہیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

آپ کے معاشرے کی بہتری کا احصار محض ایک شخص کی شرکت پر نہیں بلکہ تقریباً ہر ایک فرد پر ہے۔ ایسا ہونے کے لیے ذمہ داری اور علم کو باہم بانٹنا چاہیے۔

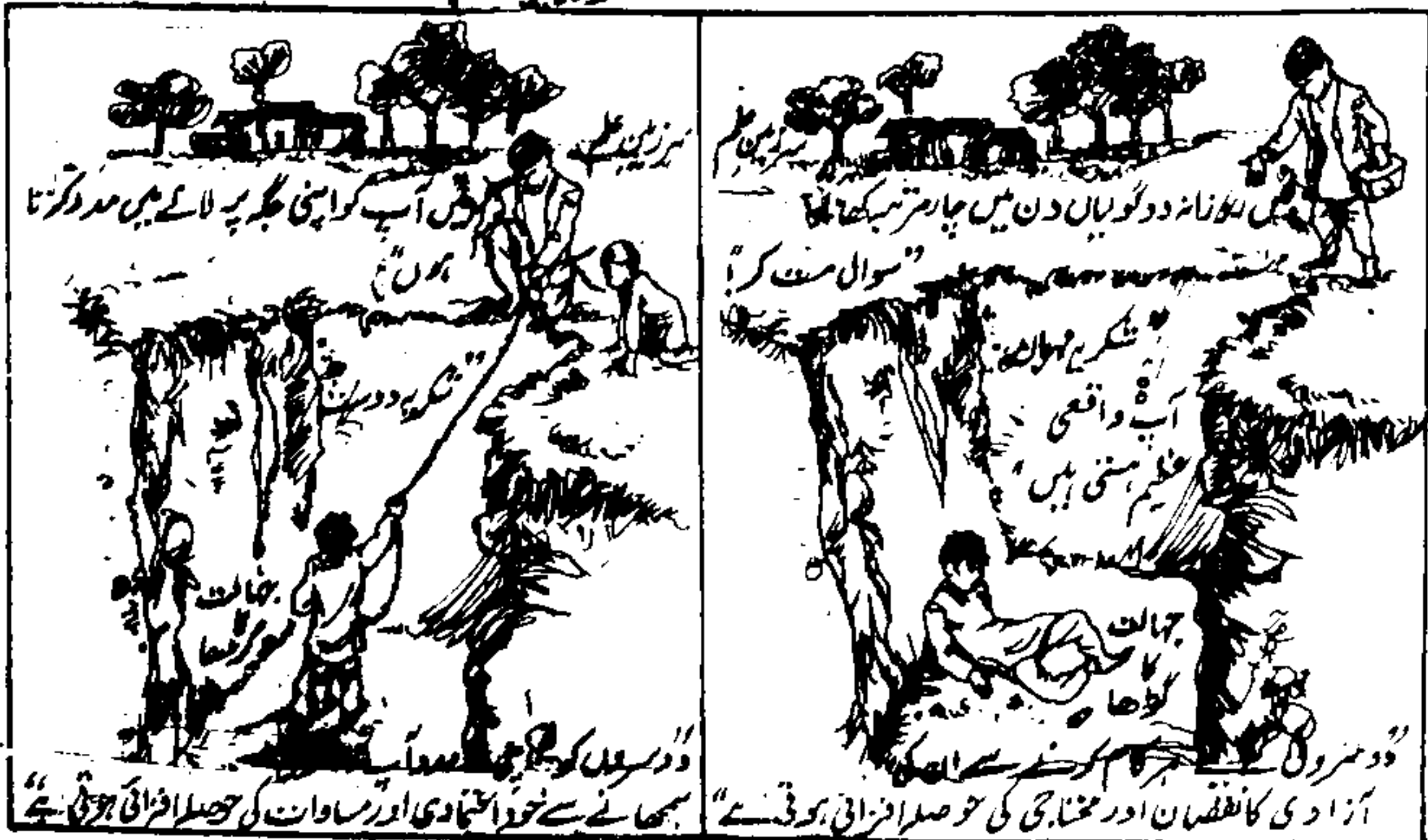
اسی لیے تو بحیثیت کارکن صحت آپ کا پہلا کام تعلیم دینا ہے۔ بچوں کو، والدین کو، کسانوں کو، اساتذہ کو اور دیگر کارکنان صحت کو۔ یعنی جو بھی ملے اسے تعلیم دیں۔

سب فنون میں سے تعلیم دینے کا فن اہم ترین ہے۔ تعلیم دینے کے معانی دوسروں کی نشوونما میں مدد کرنا اور ان کے ساتھ خود بھی نشوونما پانا ہے۔ اچھا استاد وہ نہیں جو دوسرے لوگوں کے معاشوں میں خیالات ٹھونسنا ہے بلکہ وہ ہے جو دوسروں کو ان ہی کے خیالات پر تعمیر کرنے اور خود اپنے لیے نئی دریافتیں کرنے میں اکی مدد کرتا ہے۔

سیکھنے اور سکھانے کا عمل صرف سکولوں اور مراکز صحت کی چار دیواری تک ہی محدود نہیں ہونا چاہیے بلکہ انہیں تو گھروں، کھیتوں اور سڑکوں پر بھی وقوع پذیر ہونا چاہیے۔ مریض کا علاج کرتے وقت ہی سکھانے کا بہترین موقع ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ بھی آپ کو اپنے خیالات دوسروں تک پہنچانے کے ہر موقع سے فائدہ اٹھانا چاہیے۔ لوگوں کو باہم سوچنے اور کام کرنے کا موقع فراہم کرنے میں کوشاں رہیے۔

اگلے چند صفحات پر کچھ خیالات درج ہیں جو آپ کے کام میں مدد کر سکتے ہیں۔ تاہم یہ خیالات محض مشورے ہیں۔ آپ خود بھی بہت ساری باتیں سوچ کر انہیں عملی جامہ پہنا سکیں گے۔

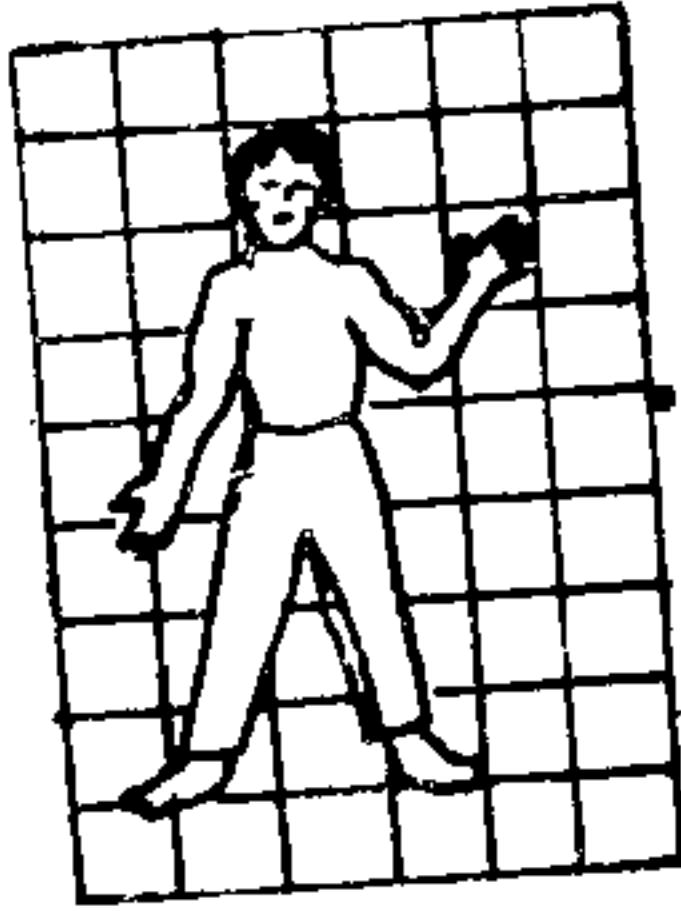
تعمیر صحت کے دو نظریے



جہاں ڈاکٹر نہیں

تعلیم دینے کے لیے ساز و سامان

فلائین کی تصویریں : لوگوں کے گروہوں کے ساتھ بات چیت کرنے کے لیے فلائین کی تصاویر اچھی ہیں۔ کیونکہ ان کے ساتھ آپ نئی تصاویر بنانے کا عمل جاری رکھ سکتے ہیں۔ کسی مربع شکل کے تختہ یا کارڈ بورڈ پر فلائین کا کپڑا لگائیں۔ اس پر کافی ہونی مختلف تصاویر لگائی جاسکتی ہیں۔ ان تصاویر کے پیچھے لگے ہوئے ریگ مال کے ٹکڑے یا فلائین کی پٹیاں ان کے چسپاں ہونے میں مدد دیتی ہیں۔



اشہادات اور پوسٹر : ایک تصویر بنانا الفاظ کے برابر ہوتی ہے۔ چند معلوماتی الفاظ کے ساتھ یا ان کے بغیر بھی سادہ تصاویر کو مرکز صحت میں یا کسی اور ایسی جگہ پر لٹکایا جاسکتا ہے۔ جہاں لوگ انہیں باسانی دیکھ سکیں۔ اس کتاب سے بھی آپ کچھ تصاویر نقل کر سکتے ہیں۔

اگر صحیح شکل، جسامت یا تناسب کی تصاویر بنانے میں وقت پیش آئے تو جس تصویر پر کچھ آپ اتارنا چاہتے ہوں اس پر ہلکے ہلکے مساوی خانے لگائیں۔

اب جس کاغذ یا کارڈ بورڈ پر آپ وہ تصویر بنانا چاہتے ہوں۔ اُس پر کچھ اتنے ہی خانے لگائیں لیکن یہ خانے پہلے خانوں سے بڑے ہونے چاہئیں۔ اب ساری تصویر کو خانہ بہ خانہ بڑے کاغذ یا کارڈ پر اتار لیں۔

اگر ہو سکے تو گاؤں کے کسی مصور سے اشہاد بنوائیں یا بچوں سے کہیں کہ وہ مختلف جہاں ڈاکٹر نہیں

موضوعات پر اشتہار بنائیں۔



ماڈل اور نمونے، اگر آپ ماڈل اور نمونے استعمال کریں تو لوگ آپ کی بات کو بہتر طور پر سمجھ سکیں گے۔ مثلاً اگر آپ ماؤں اور دایوں

کو بچے کی آنوں نال کاٹنے کی احتیاط کے بارے میں بتانا چاہتے ہیں تو آپ بچہ کو ظاہر کرنے کے لیے گڑیا استعمال کر سکتے ہیں۔ اس گڑیا کے شکم میں کپڑے کی آنوں نال لگا دیں۔ اسے تجربہ کار دایاں دوسروں کو دکھا اور سمجھا سکتی ہیں۔

رنگین ساکن تصاویر؛ دنیا کے بہت سے علاقوں میں صحت کے مختلف موضوعات پر رنگین تصاویر اور فلمیں بھی موجود ہیں۔ کہانیوں والی فلموں کے سیٹ ہوتے ہیں۔ تصاویر دیکھنے کے آلات اور بیٹری سے چلائی جانے والی عکسی مشینیں بھی حاصل کی جا سکتی ہیں۔



لوگوں کو سکھانے کے اور طریقے

کہانی بنانا؛ جب لوگوں کو کوئی بات سمجھانے میں آپ کو دقت پیش آرہی ہو تو کوئی سچی کہانی سنانے سے آپ کی یہ مشکل حل ہو جائے گی اور آپ باسانی اپنا نکتہ سمجھا سکیں گے۔ مثال کے طور پر اگر میں آپ کو بتاؤں کہ دیہی کالا کن صحت، بعض اوقات ڈاکٹر صاحب سے بھی بہتر تشخیص کر سکتا ہے، تو شاید آپ میرا یقین نہ کریں۔ لیکن اگر میں آپ کو ایک کارکن صحت بنام پروین کے متعلق بتاؤں جو کسی ضلع میں ایک چھوٹا سا غذائی مرکز چلاتی ہے تو شاید آپ میری بات سمجھ جائیں۔

ایک دن ایک چھوٹا سا بیمار بچہ پروین کے غذائی مرکز میں لایا گیا۔ اسے یہاں ایک قریبی مرکز صحت سے ایک ڈاکٹر صاحب نے بھیجا تھا کیونکہ بچہ ناقص غذا کا شکار تھا۔ بچہ کو کھانسی بھی تھی۔ ڈاکٹر صاحب نے کھانسی کی دوا تجویز کی تھی۔ پروین بچہ کے بارے میں فکر مند تھی وہ جانتی تھی کہ یہ بچہ بڑے غریب خاندان کا تھا اور کہ چند ہفتے پہلے اس کا

جہاں ڈاکٹر نہیں

بڑا بھائی فوت ہو گیا تھا۔ پروین اس بچہ کے گھر گئی۔ وہاں سے اسے معلوم ہوا کہ بڑا بھائی کا مرنے سے پہلے کافی عرصے تک بیمار رہا تھا اور اسے کھانسی کے ساتھ خون آتا تھا۔ پروین ڈاکٹر صاحب کے پاس گئی اور بتایا کہ اسے بچہ کے تپ و ق میں مبتلا ہونے کا اندیشہ ہے۔ بچہ کے کئی معائنے کیے گئے اور پروین کا خیال درست نکلا۔۔۔۔۔ لہذا آپ دیکھ سکتے ہیں کہ ڈاکٹر صاحب سے پہلے کارکن صحت نے صحیح مسئلہ کی نشاندہی کی۔ اس کی وجہ یہ تھی کہ پروین اپنے لوگوں کو جانتی تھی وہ ان کے گھروں میں ملاقات کرنے جایا کرتی تھی۔

کہا بنیاں حصول علم کے عمل کو دلچسپ بنا دیتی ہیں۔ اگر کارکنان صحت اچھے کہانی گو ہوں تو انہیں بڑا فائدہ ہو گا۔

ڈرامہ کرنا: کہانیوں کے اہم نکات کو لوگوں کے ذہنوں تک پہنچانے کے لیے ڈرامہ اور بھی مؤثر کردار ادا کرتا ہے۔ آپ استاد یا مجلس صحت کا کوئی رکن طالب علموں کے ساتھ مل کر چھوٹے چھوٹے ڈرامے پیش کرنے کا انتظام کر سکتے ہیں۔



مثلاً لوگوں کو یہ بتانے کے لیے کہ بیماریوں کی روک تھام کے لیے خوراک کو مچھیوں سے بچایا جانا چاہیے، بہت سے بچے مچھیوں کی طرح لباس پہن کر خوراک کے گرد بھینچنا سکتے ہیں۔ جو خوراک ڈھاپی نہ گئی ہو مچھیاں اسے گندا کر دیتی ہیں اور بچے یہ گندی خوراک

کھا کر بیمار ہو جاتے ہیں لیکن جو خوراک جالی والے ڈبے میں رکھی گئی ہو مچھیاں اس تک نہیں پہنچ سکتیں۔ لہذا جو بچے یہ خوراک کھائیں گے وہ تندرست رہیں گے۔

اپنے علم کو دوسروں تک پہنچانے کے لیے آپ جتنے زیادہ طریقے استعمال کریں گے اتنے ہی زیادہ لوگ سمجھیں اور یاد رکھیں گے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

مشترکہ مفاد کے لیے اکٹھے مل کر کام کرنا اور سیکھنا

بہت سے طریقوں کی مدد سے لوگوں کو اپنی مشترکہ ضروریات پوری کرنے کے لیے کام کرنے پر آمادہ کیا جاسکتا ہے۔ یوں وہ ان کاموں میں دلچسپی لے کر مل جل کر کام کرنے پر آمادہ ہوں گے۔ اس کے بارے چند خیالات مندرجہ ذیل ہیں:

۱۔ گاؤں کی مجلسِ صحت

گاؤں کی فلاح و بہبود سے متعلق سرگرمیوں کی بنیاد بنانے اور ان میں راہنمائی کرنے کے لیے کچھ قابل اور دلچسپی رکھنے والے لوگوں کا ایک گروہ چنا جاسکتا ہے۔ گاؤں کی فلاح و بہبود سے متعلق سرگرمیوں میں بہت کچھ شامل ہے۔

۲۔ بنیاد لہ خیالات کرنا

والدین، طالب علم، نوجوان، دایاں اور سعیم لوگ مل کر صحت پر اثر انداز ہونے والے مسائل اور ضروریات زندگی پر گفتگو اور تبادلہ خیالات کر سکتے ہیں۔ ان کا بنیادی مقصد بنیاد لہ خیالات اور اپنے موجودہ علم کو بنیاد بنا کر مشترکہ مفاد کی خاطر کام شروع کرنا ہے۔

۳۔ کام کے میلے



باہم مل جل کے گاؤں میں پانی یا صفائی کا انتظام بڑے شاندار طریقے سے پر مہم ہو سکتا ہے۔ کھیل کود، کھانے پینے کی چھوٹی موٹی اشیاء، معمولی انعامات وغیرہ کام کو کھیل میں بدل سکتے ہیں اس کے لیے ذرا عقل اور تصور کرنے کی ضرورت ہے۔

اگر کام کو کھیل بنا دیا جائے تو بچے حیران کن حد تک کام کر سکتے ہیں۔

۴۔ تعاون کرنا

آلات، ذخیرے اور شاید زمین بھی اگر مل کر استعمال کی جائے تو بڑھتی ہوئی قیمتوں پر

جہاں ڈاکٹر نہیں

قابو پایا جا سکتا ہے۔ مجموعی تعاون کا لوگوں کی فلاح و بہبود پر بڑا گہرا اثر پڑ سکتا ہے۔

۵۔ طالب علموں کی ملاقات

استاد صاحبان کے تعاون سے نمائش اور ڈرامے کے ذریعے صحت سے متعلق سرگرمیوں کی حوصلہ افزائی کریں۔ طالب علموں کے چھوٹے چھوٹے گروہوں کو مرکز صحت میں آنے کی دعوت دیں۔ طالب نہ صرف مہنت جلد سیکھ جاتے ہیں بلکہ کسی لحاظ سے مدد کا باعث بنتے ہیں۔ اگر آپ بچوں کو موقع دیں تو وہ بخوشی ایک وسیلہ بن جائیں گے۔

۶۔ ماں اور بچہ کی صحت کے متعلق اجلاس

حاملہ عورتوں اور چھوٹے بچوں کی ماؤں (۵ سال سے کم عمر بچوں کی ماؤں) کو اپنی اور بچوں کی ضروریات کے متعلق صحیح معلومات حاصل ہونا بڑا ضروری ہے۔ مرکز صحت میں باقاعدگی سے آنا جانا، طبی معائنے کروانے اور سیکھنے کا اچھا موقع ہے۔ ماؤں سے کہیں کہ وہ اپنے بچوں کی صحت کے ریکارڈ رکھیں اور ہر مہینے اپنے بچوں کی عمر اور وزن درج کروانے کے لیے انہیں اپنے ساتھ مرکز صحت میں لے کر آئیں۔ جو مائیں صحت کی راہ والے چارٹ کو بخوبی سمجھتی ہیں وہ عموماً اس بات پر فخر کرتی ہیں کہ ان کے بچے اچھے طریقے سے کھا اور نشوونما پارہے ہیں۔ ان طریقہ عورتیں بھی ان چارٹوں کو سمجھنا سیکھ سکتی ہیں۔ ہو سکتا ہے آپ دلچسپی لینے والی ماؤں کو ایسی سرگرمیوں کی تنظیم اور رہنمائی کرنا سکھانے میں مدد کر سکیں۔

۷۔ گھروں میں ملاقاتیں

لوگوں کے گھر جا کر دوستی اور واقفیت پیدا کریں جن لوگوں کو خاص مسائل درپیش ہوں، جو اکثر مرکز صحت میں بھی نہ آتے ہوں، اور جو لوگ اجتماعی سرگرمیوں میں کبھی حصہ نہ لینے ہوں، ان کے گھروں میں ملاقات کے واسطے خصوصاً جایا کریں۔ لیکن لوگوں کی پردہ واری کا خیال رکھیں۔ اگر آپ کی ملاقاتیں دوستانہ نہیں ہو سکتیں تو ملاقات نہ کریں یعنی جب تک کہ بچے یا بے یار و مددگار لوگ خطرے میں نہ ہوں۔

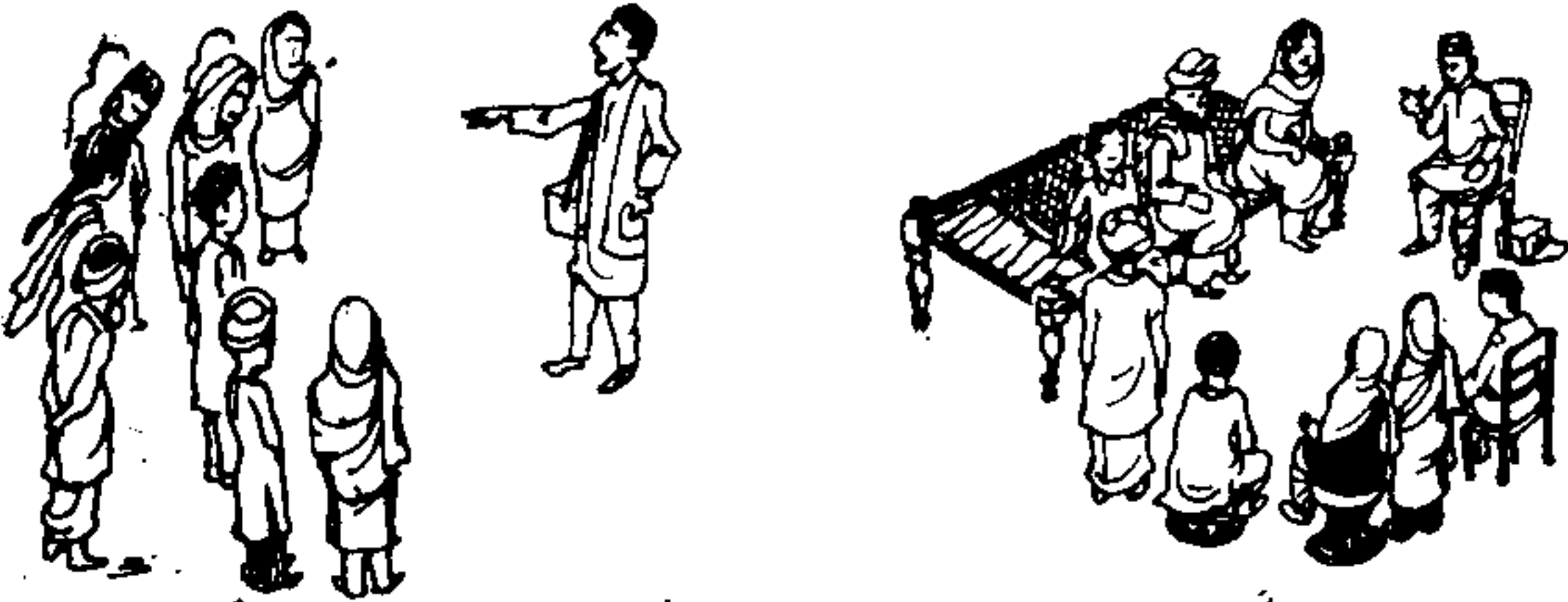
جہاں ڈاکٹر نہیں

اجلاس میں تبادلہ خیالات کرنے کے طریقے:

کارکن صحت کی حیثیت سے آپ دیکھیں گے کہ لوگوں کی صحت کو بہتر بنانے میں آپ کی کامیابی کا انحصار آپ کے طبی اور تکنیکی علم کی بجائے استاد ہونے کے فن پر ہوگا۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ جب سا۔ معاشرہ مل کر یہ کام کرے تو نوب ہی بڑے مسائل کو حل کیا جاسکتا ہے۔

لوگ صرف زبانی بتاتی ہوئی باتوں سے زیادہ نہیں سیکھتے۔ بلکہ وہ ان چیزوں سے سیکھتے ہیں جو وہ سوچتے، محسوس کرتے، جن کے متعلق بات چیت کرتے، جنہیں دیکھتے اور جہی کے لیے وہ کٹھے مل کر کام کرتے ہیں۔

لہذا اچھا استاد کرسی پر بیٹھ کے لوگوں کو اپنی باتوں سے بیزار نہیں کرتا بلکہ وہ ان سے بات چیت کرتا، اور باہم مل کر کام کرتا ہے۔ وہ لوگوں کو اپنی ضروریات کے متعلق طریقے سے سوچنے اور انہیں پورا کرنے کے لیے مناسب تدابیر بنانے میں مدد کرتا ہے وہ اپنے خیالات کو کھلے اور دوستانہ طریقے سے دوسروں تک پہنچانے کے لیے موقع کی تاک میں رہتا ہے۔



ان پر اپنی باتیں مت ٹھونسیں۔

لوگوں کے ساتھ گفتگو کریں۔

شاید کارکن صحت کی حیثیت سے آپ کا سب سے بڑا احسان اپنے لوگوں کو ان کی صلاحیتوں سے روشناس کرانا ہو..... یعنی ان کی مدد کرنا کہ وہ اپنے آپ میں خود اعتمادی پیدا کریں۔ بعض اوقات دیہاتی لوگ اپنی ناپسندیدہ چیزوں کو محض اس لیے تبدیل نہیں کرتے کیونکہ وہ پورے دل سے کوشش نہیں کرتے۔ کئی دفعہ وہ اپنے آپ کو جاہل اور بے بس تصور کر لیتے ہیں لیکن دراصل وہ جاہل ہوتے ہیں نہ بے بس۔ بیشتر دیہاتی لوگ ان ٹیچ

جہاں ڈاکٹر نہیں

ہو کر بھی بہتر مند اور سمجھدار ہوتے ہیں۔ وہ پہلے ہی اپنے اوزاروں، کھیتی باڑی، اور تعمیر کردہ چیزوں سے اپنے گرد و نواح میں بڑی تبدیلیاں لارہے ہیں۔ یہ لوگ کسی ایسے ضروری کام کر سکتے ہیں جو زیادہ تعلیم یافتہ لوگ نہیں کر سکتے۔

اگر آپ لوگوں کی سمجھ میں یہ بات ڈال دیں کہ ان کے پاس پہلے ہی علم کا بہت بڑا ذخیرہ ہے اور وہ اپنے گرد و نواح کو تبدیل کرنے میں بہت کچھ کر چکے ہیں تو ہو سکتا ہے کہ وہ سمجھ جائیں کہ وہ مزید علم حاصل کرنے اور تبدیلیاں لانے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ اکتھے مل کر کام کرنے سے وہ اپنی صحت اور فلاح و مہبود کے لیے اس سے بھی بڑی تبدیلیاں لانے کی قابلیت رکھتے ہیں۔

تو پھر آپ یہ ساری باتیں لوگوں کو کیسے بتا سکتے ہیں؟ اکثر آپ ایسا نہیں کر سکتے ہیں!! لیکن آپ انہیں بتا دے خیالات کے اجلاس میں بلکا کر ضرور ایسا کر سکتے ہیں۔ اس طرف وہ خود ہی یہ باتیں جان جائیں گے۔ آپ خود زیادہ نہ بولیں لیکن چند سوالات پوچھیں تاکہ بات چیت کا سلسلہ شروع ہو سکے۔ اگلے صفحہ پر ایک کسان خاندان کی تصویر ہے، اس طرح کی تصویریں باعث مدد ثابت ہو سکتی ہیں۔ آپ اپنے علاقے کے مطابق خود تصویر بنا لیں تاکہ تمام چیزیں مکان، لوگ، جانور اور فصلیں وغیرہ لوگ دیکھ کر پہچان سکیں۔ شاید غیر علاقوں کی تصاویر ان کی سمجھ میں نہ آئیں۔ لہذا ان کی جانی پہچانی یعنی ان ہی کی طرح کی تصاویر بنا کر انہیں دکھائیں۔ لوگوں کو باہم بانٹ چیت کرنے اور سوچنے پر آمادہ کرنے کے لیے تصاویر استعمال کریں!



لوگوں کی جماعت (اجلاس) کو اسی طرح کی ایک تصویر دکھا کر انہیں اپنی اپنی خیال آرائی کرنے کو کہیں۔ ان سے سوالات پوچھیں جن سے وہ اپنے علم اور صلاحیتوں کے متعلق بات چیت کرنا شروع کر دیں۔ ایسے چند سوالات مندرجہ ذیل ہیں:

- اس تصویر میں کون ہیں اور وہ کیسے رہتے ہیں؟
- ان لوگوں کے آنے سے پہلے یہ زمین کیسی تھی؟
- ان لوگوں نے اپنے گرد و نواح کو کیسے تبدیل کیا ہے؟
- ان تبدیلیوں سے ان کی صحت اور فلاح و بہبود پر کیا اثر پڑا ہے؟
- یہ لوگ اور کیا کیا تبدیلیاں کر سکتے ہیں؟ یہ اور کیا کرنا سیکھ سکتے ہیں؟ کون سی چیز ان کی راہ میں رکاوٹ کا باعث ہے؟ کیا لوگ اپنے علم میں اضافہ کر سکتے ہیں؟
- ان لوگوں نے کھیتی باڑی کہاں سے سیکھی؟ کس نے انہیں سکھایا؟
- ان کوئی ڈاکٹر یا وکیل اتنے ہی پیسے اور اوزار ساتھ لے کر آئے تو کیا وہ بھی اتنی ہی اچھی کھیتی باڑی کر سکے گا؟ کیوں؟ یا کیوں نہیں؟
- ان باتوں میں یہ لوگ ہماری ہی طرح ہیں؟

اس طرح کا تبادلہ خیالات لوگوں میں خود اعتمادی اور ایسی ہی تبدیلیاں لانے کی صلاحیت اجاگر کرتا ہے۔ یوں وہ خود کو اپنے معاشرے کا حصہ سمجھ کر خلوص دل سے کام کرنا شروع کر دیتے ہیں۔

پہلے پہل آپ دیکھیں گے کہ لوگ بات چیت کرنے اور اپنے خیالات کا اظہار کرنے سے کتراتے ہیں۔ لیکن کچھ دیر کے بعد وہ عموماً زیادہ آزادانہ گفتگو کرنا شروع کر دیں گے اور بذات خود بہت ضروری سوالات پوچھیں گے۔ اپنے احساسات کا اظہار اور بلا خوف گفتگو کرنے میں ہر ایک کی حوصلہ افزائی کریں۔

جو لوگ زیادہ بولتے ہوں ان سے درخواست کریں کہ وہ کم بولنے والوں کو بھی بولنے کا موقع دیں۔

آپ اس طرح کا تبادلہ خیالات شروع کرنے والی کئی تصاویر اور خاکے استعمال کر سکتے ہیں۔ بس یہ خیال رہے کہ خاکے یا تصویر سے ان کے مسائل، اسباب اور ممکن حل واضح ہوں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

نیچے دکھائی ہوتی تصویر یا خاکے کی کن چیزوں کا ذکر کر کے یا سوال پوچھ کر آپ لوگوں کی توجہ بیماری کے کی حالت کے اسباب کی طرف مبذول کر سکتے ہیں؟



ایسے سوالات پر چھنے یا نوشتیں نہیں جو سب سے زیادہ سہولت سے چھنے یا لکھنے میں آسانی ہو۔
کوئی سوالات پر چھنے پر مجبور کریں۔ اس طرح کی کسی تصویر پر چھنے یا لکھنے کے وقت آپ کے
لوگ اسہال سے موت کے کن کن اسباب کے بارے سوچیں گے؟

اس کتاب کا بہترین مصرف



ہر پڑھا لکھا شخص اس کتاب کو اپنے گھر میں استعمال کر
سکتا ہے جو پڑھ نہیں سکتے وہ تصاویر سے دیکھ سکتے ہیں۔ لیکن
اس کتاب کا بہترین مصرف اور اس سے پورا فائدہ اٹھانے

کے لیے چند ہدایات از حد ضروری ہیں۔ ہر کام مختلف طریقوں سے سرانجام دیا جاسکتا ہے
کارکن صحت یا جو کوئی بھی اس کتاب کو تقسیم کرے اسے یقین کر لینا چاہیے کہ وہ

جہاں ڈاکٹر نہیں

منفصل فہرست مضامین، سبز صفحات اور فرہنگ کے استعمال کو بخوبی سمجھتے ہیں۔ اس کتاب میں سے مختلف چیزوں کو تلاش کرنے کی مثالیں دینے میں بھی احتیاط نہیں۔ ایسے شخص کی حوصلہ افزائی کریں کہ کتاب کے ان حصوں کو بغور پڑھے جو اس کی یہ سمجھنے میں مدد کریں کہ کون سی چیز اس کے لیے مفید اور کونسی مضر ہے نیز یہ کہ کب مدد طلب کرنی چاہیے۔ بیماری کے شروع ہونے سے پہلے اس کی روک تھام کی اہمیت واضح کریں۔ لوگوں کی حوصلہ افزائی کریں کہ گیارہواں اور بارہواں باب توجہ سے پڑھیں۔ یہ دونوں باب صحیح کھانے اور صاف ستھرا بننے (ذاتی حفظانِ صحت اور حفظانِ صحتِ عامہ) کے متعلق ہیں۔

ان باتوں میں سے بیشتر تو مختصراً بتائی جاسکتی ہیں لیکن جتنا زیادہ وقت آپ لوگوں کو اس کتاب کا استعمال سمجھانے یا اسے مل کر پڑھنے اور استعمال کرنے میں لگائیں گے اتنا ہی زیادہ وہ اس سے فائدہ اٹھائیں گے۔

بطور کارکنِ صحت آپ لوگوں کو چھوٹے چھوٹے گروہوں کی صورت میں بیٹھ کر پوری کتاب پڑھنے کی تاکید کر سکتے ہیں۔ اس طرح ایک وقت میں صرف ایک باب پڑھ کر اس پر تبادلہٴ خیالات کیا جاسکتا ہے۔ اپنی علاقے کے بڑے مسائل کا جائزہ لیں کہ پہلے سے موجود صحت کے مسائل کے بارے میں کیا کیا جانا چاہیے اور مستقبل میں اس قسم کے مسائل کو کیسے روکا جاسکتا ہے۔ اپنے لوگوں کی توجہ مستقبل کی طرف مبذول کریں۔

دیجیسی رکھنے والے حضرات ایک چھوٹی سی جماعت کی حیثیت سے اکٹھے اس کتاب کو بطور نصاب استعمال کر سکتے ہیں۔ اس جماعت کے ارکان مختلف مسائل کی شناخت علاج اور ان کی روک تھام کرنے کے متعلق بات چیت کر سکتے ہیں۔ وہ ایک دوسرے کو بارہا بار پڑھا سکتے ہیں۔

حصولِ علم کو پُرکھت بنانے کے لیے آپ بعض حالات کی اداکاری کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر کوئی شخص کسی خاص مرض میں مبتلا مریض کی اداکاری کر سکتا ہے۔ یوں وہ سب کو بتا سکتا ہے کہ اس حالت میں وہ کیا کیا محسوس کرتا ہے۔ دوسرے لوگ اس سے سوال پوچھتے اور اس کا معائنہ کرتے ہیں (تیسرا باب) اس کی تکلیف اور علاج کا پتہ لگانے کے لیے کتاب استعمال کریں۔ بیماری کے متعلق مزید سیکھنے کے لیے گروہ کو چاہیے کہ "بیمار شخص کو بھی اپنے ساتھ شامل کرے۔ تاکہ وہ بھی اپنے مرض سے واقف ہو سکے۔ آخر کار سب کو مل کر اس

جہاں ڈاکٹر نہیں

مرض کی روک تھام پر تباہ کن خیالات کرنا چاہیے۔ یہ سب کچھ جماعت ہی میں اداکاری کے ذریعہ پیش کیا جاسکتا ہے۔

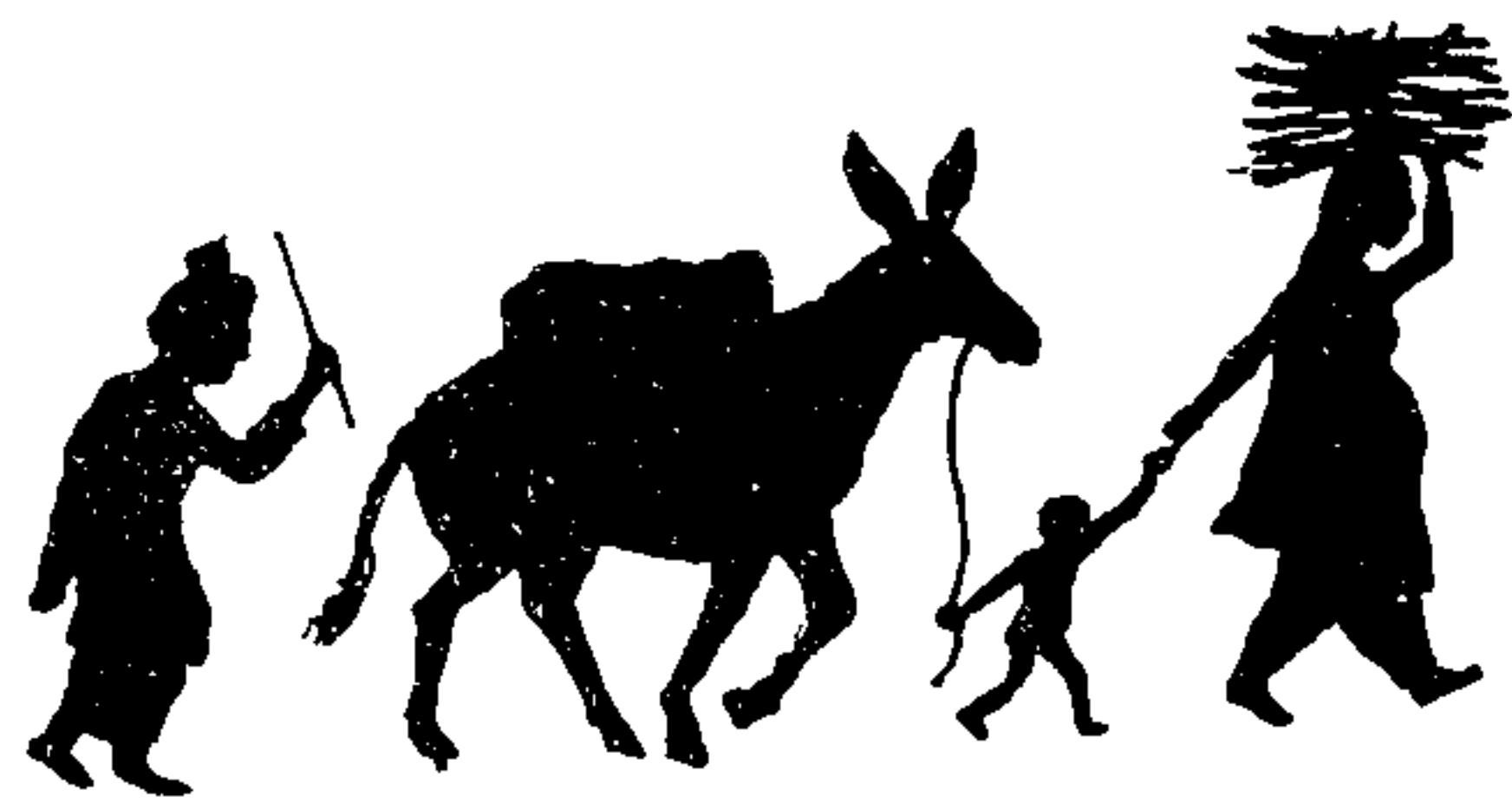
بیمہ شیت کارکن صحت آپ اس کتاب کو صحیح طور پر استعمال کرنے میں لوگوں کی بہترین طریقے سے یوں مدد کر سکتے ہیں کہ جب لوگ آپ کے پاس علاج کے لیے آئیں تو ان سے کہیں کہ وہ خود ہی اپنی یا اپنے بچے کی تکلیف اس کتاب میں سے ڈھونڈ کر اس کا علاج کرنا بھی سیکھیں۔ بیشک یوں کرنے کے لیے کافی وقت درکار ہے لیکن مریضوں کے لیے سب کچھ کرنے سے یہ کئی درجے بہتر ہے۔ کسی غلطی ہونے یا کوئی اہم نقطہ نظر انداز ہو جانے کی صورت میں ہی آپ بیچ میں آتے اور درست طریقہ سے علاج کرنا سیکھتے ہیں۔ یوں بیماری بھی حصول علم کا موقع فراہم کرتی ہے۔ جہاں کہیں سے بھی علم کی روشنی مل سکے اسے حاصل کریں۔

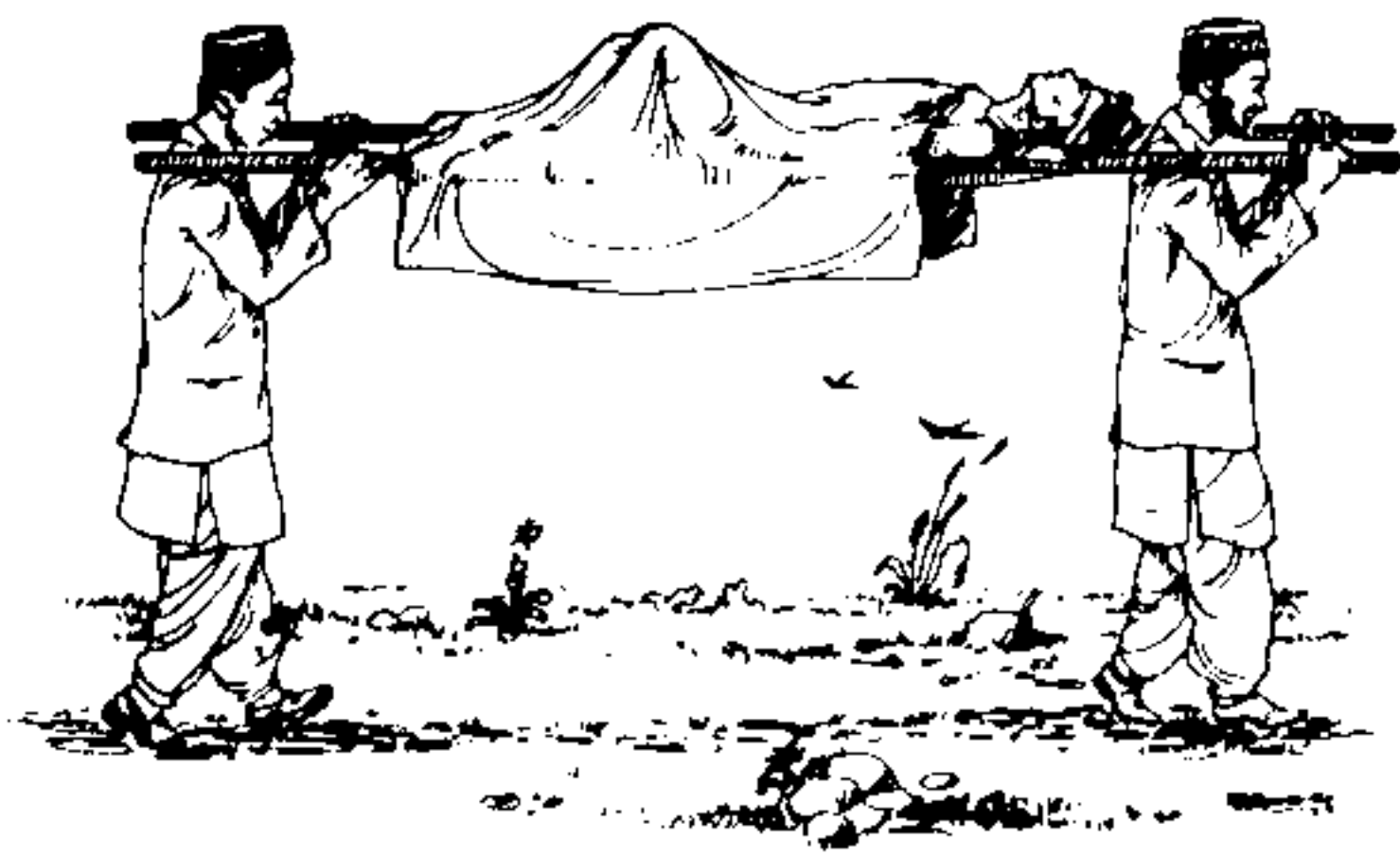
عزیزم دیہی کارکن صحت — آپ جو بھی ہیں اور جہاں بھی ہیں چاہے آپ سرکاری، یا غیر سرکاری عہدے پر فائز ہوں یا نہ یا چاہے آپ بھی میری طرح دوسروں کی فلاح و بہبود میں دلچسپی رکھنے والے ہوں۔ اس کتاب کو اچھی طرح استعمال کریں یہ کتاب ہر ایک کے لیے مفید ہے۔

مگر یاد رکھیں کہ تحفظ کا سب سے بڑا اور اہم ترین جزو آپ کو اس کتاب میں ملے گا نہ کسی اور میں۔ اچھی صحت کی کنجی آپ اور آپ کے لوگوں کے پاس ہے۔ اس کی کامیابی کا انحصار آپ لوگوں کے آپس میں پیار، محبت، فکر و حفاظت، صلوص، تیز رداری، اور قدر دانی پر ہے۔ اگر آپ اپنے معاشرے کو صحت مند اور خوشحال دیکھنا چاہتے ہیں تو انہی صفات بتیاد بنا کر ان پر تعمیر کریں۔

ایک دوسرے کی فکر و حفاظت اور ہم جلسوں کے دکھ سکھ کی شراکت ہی صحت و تندرستی کی کنجیاں ہیں۔

آپ کا مخلص
ڈوٹو ورتو
جہاں ڈاکٹر نہیں





ابواب

گھریلو علاج معالجے اور مشہور عقیدے

اس دنیا میں ہر جگہ لوگ گھریلو علاج معالجے استعمال کرتے ہیں۔ کئی جگہوں پر شفا پانے کے پرانے یا روایتی طریقے سینکڑوں برسوں سے نسل در نسل چلے آتے ہیں۔ بعض گھریلو علاجوں کی اہمیت زیادہ سے اور بعض کی کم، اور کچھ پر خطر یا نقصان وہ بھی ہو سکتے ہیں۔ اس لیے گھریلو علاج معالجے جدید دواؤں کی طرح احتیاط سے استعمال کرنے چاہئیں۔

گھریلو علاج معالجے صرف اسی وقت استعمال کریں جب آپ کو یقین ہو کہ وہ نقصان دہ نہیں ہیں اور آپ ان کے استعمال سے سنجوبی واقف ہیں۔



کھانسی زکام اور عام اسہال کے لیے جزئی بوٹیوں سے تیار کردہ دوا یاں جدید دواؤں سے بہتر۔ سستی اور زیادہ محفوظ ہوتی ہیں۔

مفید علاج بہت سی بیماریوں کیلئے آزمودہ گھریلو علاج معالجے جدید دواؤں کی طرح ہیں یا ان سے بھی بہتر۔ وہ عموماً سستے اور کئی حالتوں میں زیادہ محفوظ بھی ہوتے ہیں۔

مثلاً مختلف جڑی بوٹیوں سے تیار کردہ جوشیاں یا چائے جو لوگ کھانسی اور زکام کے لیے بطور گھریلو علاج استعمال کرتے ہیں، وہ کھانسی کے شربتوں اور بعض ڈاکٹروں کی تجویز کردہ قوی دواؤں کی نسبت زیادہ مفید اور کم مسائل پیدا کرتی ہے۔

مزید برآں مختلف قسم کی چائے اور میٹھے مشروبات جو مائیں پیش میں بننا پھول کو پلاتی ہیں۔ عموماً جدید دواؤں

جہاں ڈاکٹر نہیں

کی نسبت زیادہ قابل اعتماد اور کارآمد ہوتے ہیں۔ سب سے بڑی بات یہ ہے کہ سہال میں مبتلا بچے کو وافر مقدار میں مائعات مہیا کی جائیں۔

گھریلو علاج معالجے کی حدود

بعض بیماریوں میں گھریلو علاج معالجے مفید ہوتے ہیں اور بعض میں جدید دواؤں کا علاج بہتر ہوتا ہے۔ یہ بات عموماً تشویشناک عفونتوں (Infection) کے لیے درست ہے۔ مونیا، کزاز، میساری بخار، تپ ورم زائدہ، اپنڈکس کا درد، جنسی امراض اور زچگی کے بخار کا جتنی جلدی ہو سکے جدید دواؤں سے علاج کرنا چاہیے۔ ان بیماریوں کے لیے محض گھریلو علاج معالجوں میں وقت ضائع نہ کریں۔

بعض اوقات گھریلو علاج معالجوں کے کارآمد ہونے یا نہ ہونے میں تمیز کرنا قدرے مشکل ہوتا ہے۔ ابھی اور محتاط مطالعہ کی ضرورت ہے ماسی وجہ سے؛

تشویشناک بیماریوں کا علاج جدید دوائیوں سے کرنا عموماً زیادہ محفوظ ہے۔ اگر ممکن ہو تو کسی کارکن صحت کے مشورے کے مطابق علاج کریں۔

پرانے اور نئے طریقے

صحت کی ضروریات پوری کرنے کے لیے کئی نئے طریقے پرانے طریقوں سے زیادہ کارآمد ہیں۔ مگر بعض اوقات پرانے اور روایتی طریقے ہی بہترین ثابت ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر بچوں یا بزرگوں کی حفاظت کرنے کے پرانے اور روایتی طریقے عموماً نئے طریقوں سے زیادہ معتبر، پرمخت اور کارآمد ہوتے ہیں۔ زیادہ عرصہ نہیں ہوا کہ ہر کوئی سوچتا تھا کہ ماں کا دودھ چھوٹے بچوں کے لیے بہترین غذا ہے۔ وہ دست تھا پھر ڈبوں میں مصنوعی دودھ بند کرنے والی بڑی کمپنیوں نے ماؤں کو درغلانا شروع کر دیا کہ بوتل سے دودھ پلانا بہتر ہے۔ یہ غلط ہے۔ مگر بہت سی ماؤں نے ان کا یقین کر کے اپنے بچوں کو بوتل سے دودھ پلانا شروع کر دیا۔ نتیجتاً ہزار بچے غیر ضروری تکلیف، عفونت (Infection) اور بھوک کی وجہ سے مر گئے۔ ان ہی وجوہات کی بنا پر ماں کے دودھ کو بہترین غذا قرار دیا جاتا ہے۔

اپنی اچھی روایات کا احترام کرتے ہوئے انہیں قائم رکھیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

صحت بخش عقائد



کچھ گھریلو علاج جسم پر براہ راست اثر انداز ہونے ہیں۔ کچھ علاج محض اس لیے کارآمد ہوتے ہیں کیونکہ لوگ ان پر یقین رکھتے ہیں۔ عقیدوں کی شفا بخش طاقت بڑی قوی ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر ایک دفعہ میں نے ایک آدمی کو دیکھا جو شدید سر درد میں مبتلا تھا۔ اس کے مرض کو دور کرنے کے لیے ایک عورت نے اسے کچالو کا چھوٹا سا ٹکڑا دیا۔ اس نے اسے بتایا کہ یہ ایک قوی دافع درد ہے۔ اس آدمی نے عورت کا یقین کر لیا اور جلد ہی اس کا درد کاخیز ہو گیا۔

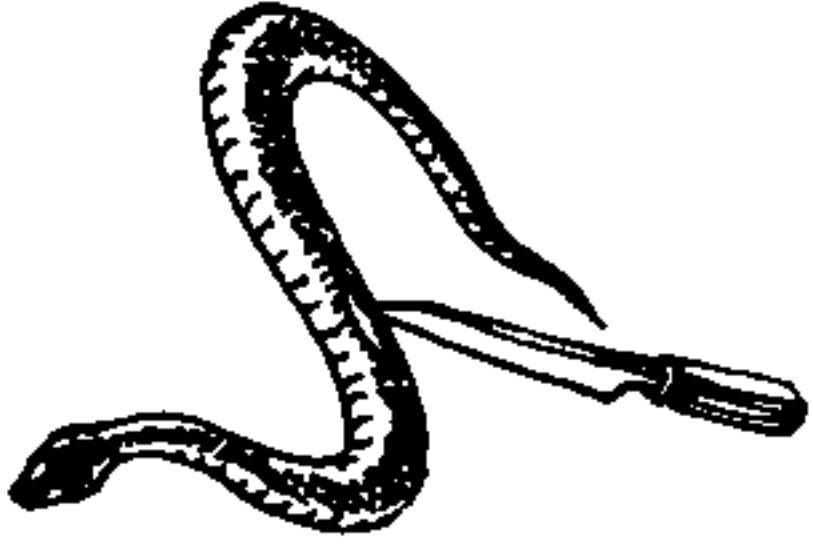
صاف ظاہر ہے کہ اس آدمی کا اس علاج پر یقین تھا۔ اسی یقین نے اسے شفا دی نہ کہ کچالو نے۔ بہت سے گھریلو علاج معاہدے ایسے ہی ہیں وہ اس لیے زیادہ اثر کرتے ہیں کیونکہ لوگوں کا ان پر یقین ہے۔ اسی وجہ سے وہ ان بیماریوں سے شفا دینے کے لیے جو جزوی طور پر لوگوں کے ذہنوں میں ہوتی ہیں یا جو کسی کے عقائد، فکر اور خوف سے پیدا ہوتی ہیں، خصوصاً کارآمد ہیں۔ بیماریوں کے اس گروہ میں جادوگری، غیر معقول دیوانگی کے خوف، اضطراب، اعصابی تناؤ، دماغ کی بعض حالتیں، بچکیاں، ہاضمہ کی خرابی، معدے کے ناسور، آدھے سر کے درد اور مسے بھی شامل ہیں۔ ان جملہ مسائل کے لیے معالج کا طریقہ کار یا دست شفا بہت ضروری ہو سکتا ہے۔ عموماً یہ گمشد ہوتی ہے کہ آپ اس پر یہ ظاہر کریں کہ آپ اس کی پرواہ کرتے ہیں اور مریض کو شفا یا بی کا یقین دلائیں یا صرف اس کے آرام کرنے میں مدد کریں۔ بعض اوقات کسی شخص کا کسی علاج میں یقین ایسے مسائل کے حل میں باعث مدد ثابت ہو سکتا ہے جن کا سبب بالکل جسمانی ہو۔ مثال کے طور پر میکسیکو کے دیہاتی لوگ زہریلے سانپ کے ڈسنے کا منہ رجب ذیل علاج کرتے ہیں :

جہاں ڈاکٹر نہیں

۱) گاؤں کے پتوں کا استعمال کرنا ۲) سانپ کو دانتوں سے کاٹنا ۳) ڈسے ہوئے مقام پر تمباکو لگانا



۴) ڈسے ہوئے مقام پر زہریلی چھپکلی کی کھال لگانا ۵) ڈسے ہوئے مقام پر سانپ کا صفرا ملنا
(رسلے کی رطوبت)



دوسرے ممالک میں سانپ کے کاٹنے کے لیے لوگوں کے پاس اپنے اپنے علاج معالجے ہیں جو عموماً بہت متفرق ہوتے ہیں۔ جہاں تک ہم جانتے ہیں ان گھریلو علاجوں میں سے کوئی بھی سانپ کے کاٹنے کے خلاف براہ راست اثر نہیں رکھتا۔ جو شخص یہ کہتا ہے کہ گھریلو علاج معالجے نے اسے سانپ کے زہر کے نقصان سے بچا لیا تھا غالباً اسے کسی غیر زہریلے سانپ سے کاٹا تھا۔

تو بھی اگر کوئی شخص ان میں یقین رکھتا ہے تو گھریلو علاج معالجوں سے کوئی بھی اسے فائدہ پہنچا سکتا ہے۔ اگر یہ اس کی گھبراہٹ کو کم کر دیتا ہے تو اس کی نبض آہستہ ہو جائے گی وہ کم حرکت کرے گا اور نتیجتاً زہر اس کے جسم میں کم سرایت کرے گا۔ لہذا خطرہ کم ہے!

مگر ان گھریلو علاج معالجوں کے فائدے محدود ہیں۔ جہاں تک ہم جانتے ہیں ان کے عام استعمال کے باوجود بہت سارے لوگ شدید بیمار ہو جاتے ہیں یا سانپ کے کاٹنے سے مر جاتے ہیں۔

زہریلی کاٹ کے لیے (چاہے وہ سانپ، بچھو، مکڑے، بھڑیا کسی دوسرے زہریلے جانور کی ہو) عام گھریلو علاج معالجے عقیدے کی قوت ثنائی کے آگے زیادہ اثر نہیں رکھتے۔

نوٹ: سانپ کے ڈسے کے لیے عام طور پر جدید علاج بہتر ہے۔ اس لیے تیار رہیں۔ ضرورت

جہاں ڈاکٹر نہیں

پڑنے سے پہلے ہی تریاق حاصل کر لیں۔ وقت گزر جانے تک انتظار نہ کریں۔

بیمار کر دینے والے عقیدے

عقیدے کی قوت لوگوں کی صحت یابی میں مددگار تو ثابت ہو سکتی ہے مگر ان کو نقصان بھی پہنچا سکتی ہے۔ اگر کوئی شخص کافی یقین رکھتا ہو کہ کوئی چیز اسے تکلیف دے گی تو اس کا اپنا خون ہی اسے بیمار کر سکتا ہے۔ مثلاً:



ایک دفعہ مجھے ایک عورت کے علاج کے لیے بلایا گیا جس کا حمل گر چکا تھا مگر ابھی تک ٹھوڑا ٹھوڑا خون جاری تھا۔ گھر کے نزدیک ایک ماٹے کا درخت تھا لہذا میں نے تجویز کیا کہ وہ ماٹے کے رس کا ایک گلاس پی لے۔ ماٹے میں جیامین سی جو تازہ ہے جو خون کی مایوں کو تقویت بخشتا ہے۔ اس نے اسے پی لیا۔ مگر وہ خوفزدہ تھی کہ یہ اسے نقصان پہنچائے گا۔ اس کا خوف اتنا بڑھا کہ وہ جلد ہی سخت بیمار پڑ گئی۔ میں نے اس کا معائنہ کیا،

مگر جہانی طور پر اس کی کسی تکلیف کو نہ پاسکا میں نے اسے تسلی دینے کی کوشش کی اور بتایا کہ وہ خطرے میں مبتلا نہیں ہے مگر وہ کہتی تھی کہ وہ مر جائے گی۔ آخر کار میں نے اسے کشید شدہ (بالکل صاف پانی کا ایک ٹیکہ لگا دیا۔ کشید شدہ پانی کوئی طبی اثر نہیں رکھتا۔ چونکہ اس کا ٹیکوں پر بہت ایمان تھا اس لیے وہ بہت جلد ٹھیک ہو گئی۔

در اصل رس نے اسے ضرر نہیں پہنچایا تھا اس کو صرف اس کے یقین اور عقیدے نے ضرر پہنچایا تھا کہ رس اسے بیمار کر دے گا اور ٹیکوں میں یقین سے ہی وہ صحت یاب ہو گئی۔ اسی طرح بہت سے لوگ جادوگری، ٹیکوں، خوراک، اور دوسری اشیا کے متعلق بہت سے غلط عقیدوں پر یقین رکھتے ہیں اس کا نتیجہ بظہر ضروری تکلیف ہے۔

شاید ایک لحاظ سے میں نے اس عورت کی مدد کی۔ مگر جتنا زیادہ میں اس کے بارے میں سوچتا اتنا ہی مجھے احساس ہوتا کہ میں نے اس کے ساتھ غلط سلوک کیا ہے۔ میں نے غلط عقیدے میں اس کے

جہاں ڈاکٹر نہیں

یقین کو چکایا تھا۔ اس سے مجھے بڑی پریشانی ہوئی۔ میں اس کی غلط مہی دور کرنا چاہتا تھا۔ لہذا چند روز کے بعد جب وہ بالکل ٹھیک ہو چکی تھی تو میں اس کے گھر گیا اور اپنے کیے کیلئے معذرت چاہی۔ میں نے اسے سمجھایا کہ اسے ماٹے کے رس نے نہیں بلکہ اس کے خوف نے بیمار کر دیا تھا۔ نیز پانی کے ٹیکے نے نہیں بلکہ اس کے خوف سے چھٹکارے نے اسے تندرست ہونے میں مدد دی تھی۔

شاید ماٹے، ٹیکے، اور اپنے دماغ کی چالوں کے متعلق حقیقت کو سمجھنے سے یہ عورت اور اس کا خاندان خوف سے آزاد ہو کر مستقبل میں اپنی صحت کی حفاظت کرنے کے زیادہ اہل ہو جائیں گے کیونکہ خوف سے آزادی کا صحت کے ساتھ جولی دامن کا ساتھ ہے۔

مہت سی چیزیں محض اس لیے نقصان دہ ہیں کیونکہ لوگ ان کے ضرر رساں ہونے پر یقین رکھتے ہیں۔

جادوگری — کالاعلم — چشم بد

اگر کوئی شخص بالکل ہی یہ مانے کہ کوئی اور اسے نقصان پہنچانے کی قوت رکھتا ہے تو ممکن ہے کہ وہ سچ ہی بیمار پڑ جائے۔ جو مانتا ہے کہ اس پر جادو کیا گیا ہے یا اس پر چشم بد ڈالی گئی ہے درحقیقت اپنے ہی خوف کا شکار ہے۔



جادوگری دوسرے لوگوں پر کوئی قدرت نہیں رکھتی سوائے اپنی اہلیت کے جس کی بدولت وہ ان کو منوا لیتی ہے کہ وہ ان پر قدرت رکھتی ہے۔ اسی لیے!

جادوگری پر یقین نہ رکھنے والے پر جادو ہمیشہ بے اثر ہوتا ہے

بعض لوگ جب عجیب اور

جہاں ڈاکٹر نہیں

ڈراؤنی بیماریوں میں مبتلا ہو جائیں تو سوچتے ہیں کہ ان پر جادو کیا گیا ہے۔

اعضائے تناسل کی رسولیاں اور جگر کے پردے کے درم جیسی بیماریوں کا جادو گری یا کالے علم سے کوئی تعلق نہیں ہوتا ان کی وجوہات قدرتی ہیں۔

اپنا سرمایہ جادو کے علاج پر ضائع نہ کریں۔ بیشک جادو گر جادو گری سے نجات دلانے کا دعوے کرتے ہیں مگر یہ سب غلط ہے۔ آپ کسی جادو گری سے بدلہ لینے کی کوشش بھی نہ کریں کیونکہ اس سے کچھ حاصل نہ ہوگا۔ اگر آپ بہت بیمار ہیں تو طبی امداد کے لیے جائیں۔

اگر آپ کو عجب بیماری ہے تو جادو گری پر الزام نہ جادو کے مزوں کے بلکہ ہی مشورہ طلب کریں۔



عوامی عقائد اور گھریلو علاج معالجے کے بارے سوالوں کے جواب

یہ مثالیں میکسیکو کے پہاڑی علاقہ کی ہیں جسے میں بخوبی جانتا ہوں۔ شاید آپ کے علاقہ میں بھی کچھ عقائد ایسے ہی ہوں۔ اپنے علاقے کے صحت کی طرف راہنمائی کرنے والے اور نہ کرنے والے عقائد کے متعلق سیکھنے کے طریقے سوچیں۔



جہاں ڈاکٹر نہیں

مونا یہ ٹھیک ہے بچہ کا تالو اسی لئے اندر دھنس جاتا ہے کیونکہ وہ بہت ساری مائعات سے محروم ہو جاتا ہے۔ جب تک اسے دافر مفقدار میں مائعات نہ ملیں اس کے مرجانے کا اندیشہ ہے۔



کیا یہ سچ ہے کہ اگر بچہ کا تالو اندر کی طرف دھنس جائے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ اگر اسے خاص علاج ملیر نہ ہو تو وہ اسہال۔ لگنے کی وجہ سے مرجائے گا؟

یہ غلط ہے! لیکن اگر ماں آبیوڈین ملا ہوا نمک استعمال نہ کرے (یا کسی اور بنا پر بھی) تو بچے بہرے، بدنی خرابی کے شکار، بد نما، اور کند ذہن پیدا ہو سکتے ہیں



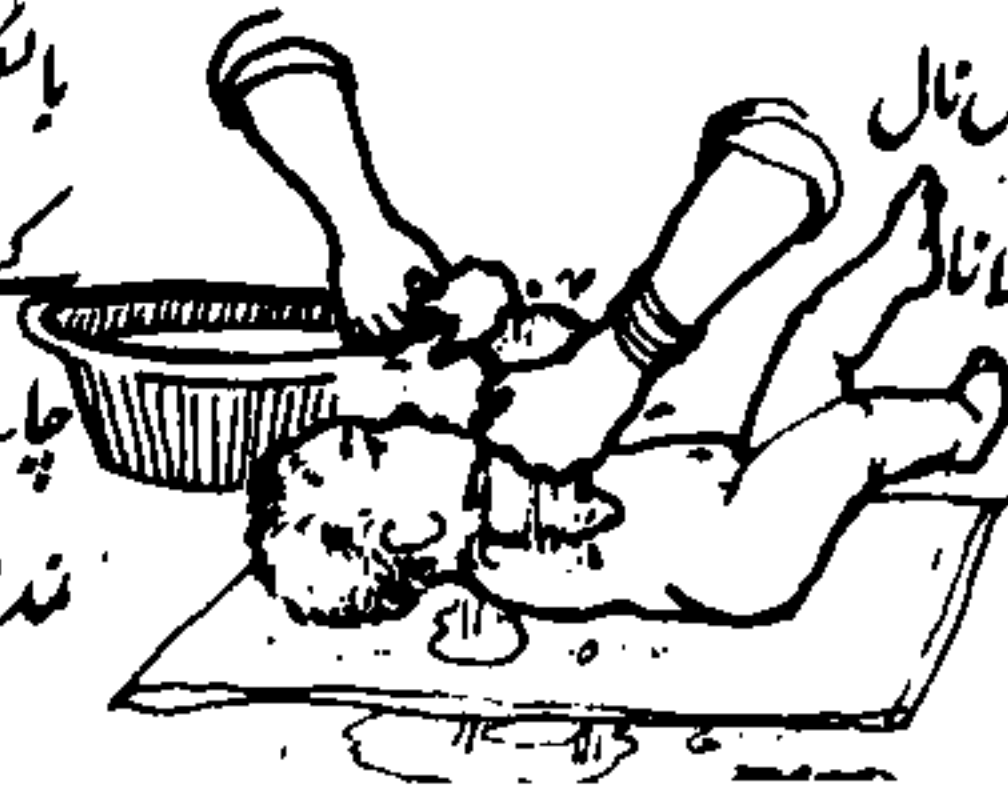
کیا یہ سچ ہے کہ اگر ایک حاملہ عورت پر چاند گرہن کی روشنی پڑے تو اس کا بچہ بد صورت یا ذہنی طور پر پسماندہ ہوگا؟

یہ سچ ہے کہ مدہم روشنی ماں اور نومولود بچہ کی آنکھوں کے لیے زیادہ معقول ہے مگر اتنی روشنی ضرور ہونی چاہیے کہ دانی یہ دیکھ سکے کہ وہ کیا کر رہی ہے۔



کیا یہ سچ ہے کہ اندھیرے کمرے میں ہی ماں کو بچہ جیننا چاہیے؟

بالکل! جسم کے ساتھ ہیوستہ آفل نال کے حصہ کو چھڑانے تک خشک رکھتے چاہیے۔ مگر بچہ کو ایک صاف، نرم اور نڈار کپڑے سے صاف کیا جاسکتا ہے



کیا یہ سچ ہے کہ جب تک آنول نال چھڑ نہ جائے نومولود بچہ کو نہ لانا نہیں چاہیے؟

جہاں ڈاکٹر نہیں

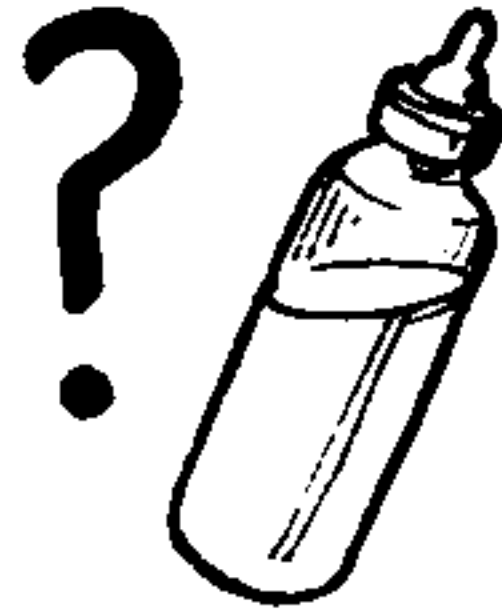
پچھ جھننے کے دو تھرے در۔
ماں کو گرم پانی سے نہانا چاہیے۔ پچھ
جھننے کے بعد ہفتوں تک نہانے کا
رواج عفتوں کا باعث بن سکتا ہے۔



پچھ جھننے کے بعد ماں کو کتنی دیر
تک نہیں نہانا چاہیے؟



بالکل اماں کا دودھ بوتل
سے بہتر غذا ہے، کیونکہ یہ بچے کو عفتوں
یا بیماری سے محفوظ رکھتا ہے۔



کیا یہ سچ ہے کہ چھاتی سے دودھ
پلانے کا طریقہ "جدید" بوتل سے
دودھ پلانے کے طریقے سے بہتر
ہے؟

پچھ جھننے کے بعد عورتوں کو
کسی بھی غذا یا پینے سے بھرپور خوراک
سے پرہیز نہیں کرنا چاہیے بلکہ کافی
مقدار میں پھل، سبزیاں، دودھ،
انڈے، اناج اور پھلیاں کھانی چاہئیں۔



پچھ جھننے کے بعد پہلے چند
ہفتوں میں عورتوں کو کن غذاؤں
سے باز رہنا چاہیے؟

یہ بڑی مفید بات ہے۔
مریضوں کو ہر روز گرم پانی سے غسل
دینا چاہیے۔



کیا مریض کو غسل دینا مفید
ہے یا مضر؟

ہرگز نہیں! جب کسی کو بخار یا
نزلہ ہو تو پھل اور سبزیوں سے مدد
میں۔ وہ انجنا و خوں، بلغم یا کسی اور
قسم کا نقصان نہیں پہنچاتے۔ ان سے
جسم کی قوت مدافعت بڑھتی ہے۔



کیا یہ سچ ہے کہ اگر کسی کو نزلہ
یا بخار ہو تو مالٹے، امرود اور دوسرے
پھل اس کے لیے نقصان دہ ہوتے
ہیں؟



جہاں لوگوں کو نہیں

ہرگز نہیں! جب کسی کو تیز بخار

ہو تو اس کے تمام کپڑے اور لحاف اتار

دیں۔ ہو اس کے جسم تک پہنچنے دیں
کیونکہ یہ بخار اتارنے میں مدد دے گی



کیا یہ سچ ہے کہ اگر کسی شخص کو بخار

ہو تو اسے ڈھانپ دینا چاہیے تاکہ

ہوالے نقصان نہ پہنچا سکے؟

بیشک یہ مدد کرتی ہے۔ بید کی

پچھال میں اسپرین سے کافی ملتی جلتی ایک

قدرتی دوا ہوتی ہے۔



کیا یہ سچ ہے کہ بید کے درخت

کی پچھال سے بنائی ہوئی چائے بخار

اتارنے اور درد روکنے میں مدد کرتی

ہے؟

اندر دھنسا ہوتا تو



نو مولود بچے کے سر پر نرم حصے کو تا لو کہتے ہیں۔

اس مقام پر ابھی تک کھوپڑی کی ہڈیاں مکمل طور سے بنی نہیں

ہوتے ہیں۔ بالعموم اس نرم حصے کو مکمل طور پر بننے میں ایک

سے ڈیڑھ سال کا عرصہ لگتا ہے۔

مختلف ممالک میں ماہیں جانتی ہیں کہ جب یہ نرم

حصہ اندر کی جانب دھنس جاتا ہے تو ان کے بچوں کو خطرہ

لاحق ہوتا ہے۔ اس امر کی وضاحت کرنے کے لیے ان کے

بہت سے معینے ہیں۔ لاطینی امریکہ میں ماہیں سوچتی ہیں کہ اس حالت میں بچہ کا دماغ نیچے کی طرف

پھسل جاتا ہے۔ وہ نرم حصے پر چونسے سے منہ کی چھت کو اوپر دبانے سے بچنے کو اٹا پھوکرا اس

کے پاؤں پر چاٹنے مارنے سے اس کو ٹھیک کرنے کی کوشش کرتی ہیں۔ اس سے کوئی فائدہ نہیں ہوتا

کیونکہ دھنسا ہوتا تو دراصل پانی کی کمی کی نشاندہی کرتا ہے۔

پانی کی کمی سے مراد یہ ہے کہ بچہ جتنا پانی پیتا ہے اس سے زیادہ ضائع کر دیتا ہے کیونکہ اس کو

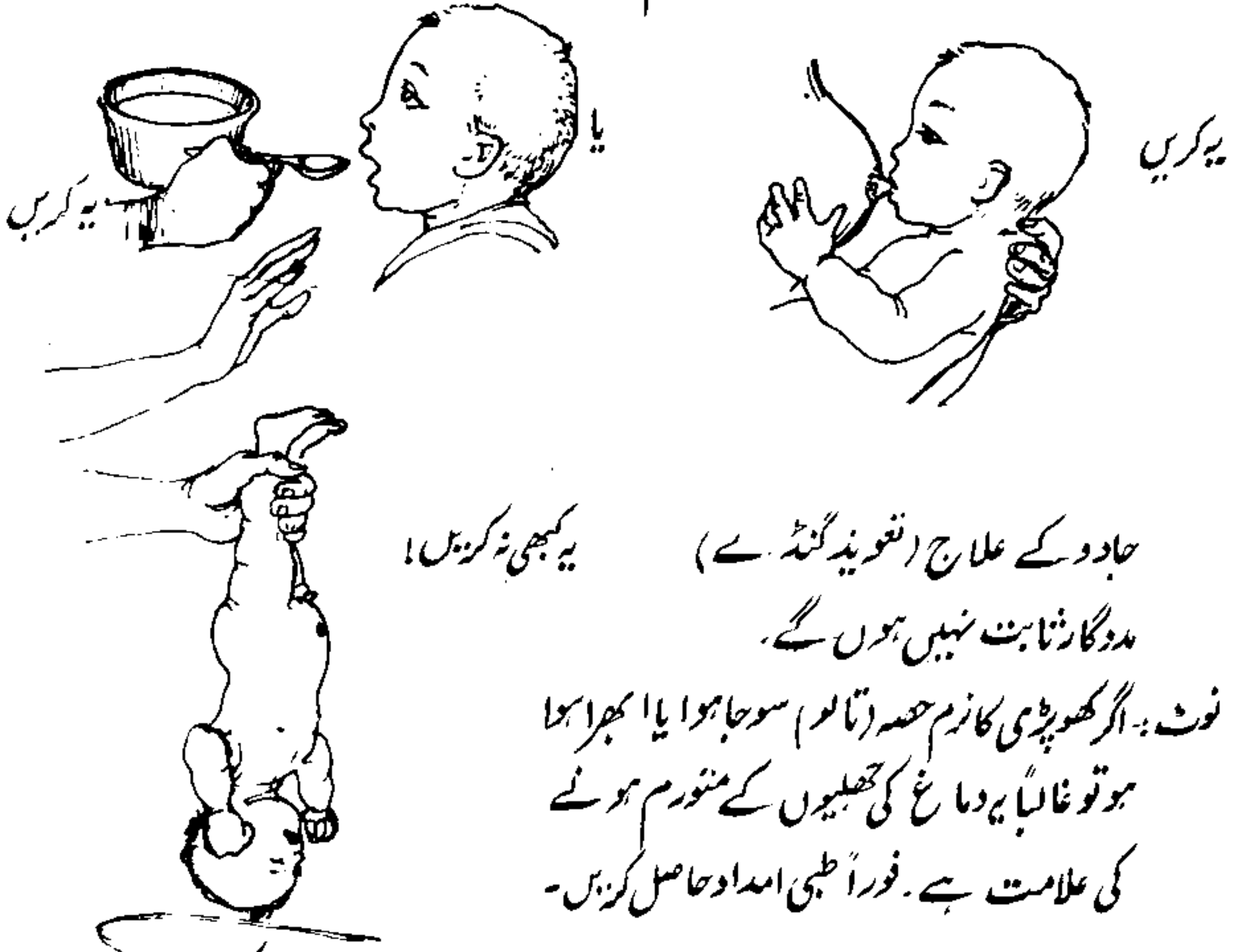
دبچش لگے ہوئے ہیں۔ باتنے کے عارضہ میں مبتلا ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

علاج

- ۱۔ بچے کو بہت سی مائعیں دیں اُسے پانی کی بجالی کرنے والے مشروبات مان کا دودھ یا ابلا ہوا پانی دیں۔
- ۲۔ اگر ضرورت پڑے تو اسہال اور تھکے کی وجوہات کا علاج کریں۔ اس کے لیے عموماً کسی دوا کی ضرورت نہیں ہوتی۔

دھنسنے ہوئے نرم حصے کا علاج کرنے کے لیے



جادو کے علاج (تعوید گنڈے) یہ کبھی نہ کریں!
مددگار ثابت نہیں ہوں گے۔

نوٹ: اگر کھوپڑی کا نرم حصہ (تالو) سوجا ہوا یا ابھرا ہوا ہو تو غالباً یہ دماغ کی تھلیوں کے متورم ہونے کی علامت ہے۔ فوراً طبی امداد حاصل کریں۔

گھریلو علاج معالجے کے کارآمد ہونے یا نہ ہونے کی پہچان

چونکہ بہت سے لوگ گھریلو علاج معالجے کو رہے ہیں۔ اس لیے ضروری نہیں کہ یہ کارآمد یا محفوظ بھی ہوں۔ یہ جاننا عموماً مشکل ہوتا ہے کہ کون سے علاج مفید اور کون سے نقصان دہ ہیں۔ یقین دہانی کے لیے بغور مطالعہ کی ضرورت ہے۔ یہاں پر مندرجہ چار قوانین یہ بتانے میں مدد کر سکتے ہیں کہ کن کے کارآمد ہونے کے امکانات کمترین ہیں یا کون سے علاج خطرناک ہو سکتے ہیں۔ (مثالی میکسیکو کے دیہات سے لی گئی ہیں)

جہاں ڈاکٹر نہیں

۱ ایک بیماری کے جتنے ہی زیادہ علاج ہوں گے ان کے کارآمد ہونے کے اتنے ہی کم امکانات ہیں۔
مثال کے طور پر

میکسیکو کے دیہاتی علاقے میں گلہڑ کے لیے بہت سے گھریلو علاج ہیں جن میں سے کوئی بھی درحقیقت فائدہ نہیں پہنچاتا۔

(۲) گلہڑ کو مردہ بچے کے ہاتھ سے ملنا

(۱) گلہڑ پر کیکڑا ابلدھنا

مت کریں



مت کریں

(۴) انسانی پانانے کو گلہڑ پر ملنا

(۳) گدھ کا بھیجا (مغز) گلہڑ کے اوپر ملنا

مت کریں



ان بہت سے علاجوں میں سے کوئی ایک بھی کارآمد ثابت ہوتا تو دوسروں کی ضرورت نہ پڑتی۔ جب کسی بیماری کا ایک ہی مشہور علاج ہوتا ہے تو اسکے مفید ہونے کی زیادہ امکانات ہیں۔ گلہڑ کی روک تھام اور علاج کے لیے آبیوڈین ملا نمک استعمال کریں۔
۲ غلیظ اور نفرت انگیز علاجوں کے مفید ہونے کے امکانات بہت ہی کم ہیں۔ ایسے علاج عموماً نقصان دہ ثابت ہوتے ہیں۔

مثال کے طور پر

(۱) کوڑھ کی بیماری کا گلے سڑے سانپوں (۲) آشک کا علاج گدھ کھانے سے کرنے

کا عقیدہ

سے بنائے ہوئے مشروب سے

علاج کرنے کا عقیدہ



جہاں ڈاکٹر نہیں

یہ در علاج بالکل فائدہ نہیں پہنچاتے۔ برعکس اس کے یہ خطرناک عفونتوں کا سبب بن سکتے ہیں۔ ایسے علاجوں میں یقیناً بعض اوقات طبی امداد حاصل کرنے میں تاخیر ہو جاتی ہے۔

۳ جن علاج معالجوں میں انسانی اور حیوانی فضلات کا استعمال ہوتا ہے وہ کوئی فائدہ نہیں پہنچاتے بلکہ خطرناک عفونتیں پیدا کر سکتے ہیں۔

مثالیں۔ ۱۔ آنکھ کے چوگرد انسانی پاخانہ لگانا ۲۔ داد کا علاج کرنے کے لیے سر پر گائے کا دھندلی پینائی کو ٹھیک نہیں کرتا یہ عفونت گو بر ملنا کزاز جیسی خطرناک عفونتیں پیدا کر سکتا



اسی طرح خرگوش وغیرہ جیسے جانوروں کے فضلات جسم کے جلے ہوئے حصوں کو شفا یاب نہیں کر سکتے۔ ان کا استعمال نہایت خطرناک ہے۔ ہاتھ میں پکڑا ہوا گائے کا گوبر دوروں کو قابو کرنے میں مدد نہیں دیتا۔ انسان یا حیوان کے پاخانے سے بنائی ہوئی چائے کسی بھی بیماری کا مدد اور نہیں کر سکتی بلکہ مریض کو زیادہ بیمار کر سکتی ہے۔ نومرود بچے کی ناف پر بھی پاخانہ لگا کر اس سے کزاز (تشیخ) ہو سکتا ہے۔

۴ متعلقہ بیماری کی شفا سے علاج جتنی مشابہت رکھتا ہے اتنے ہی قوت یقین سے فوائد برآمد ہونے کے امکانات ہیں۔

۱۔ نکسیر کے لیے یسکا (گاڑھے سرخ رنگ) ۲۔ بہرے پن کے لیے کوم سے شور مچانے والے کی کھمبے کا استعمال۔

سانپ کی دم پیس کر کان میں ڈالنا۔

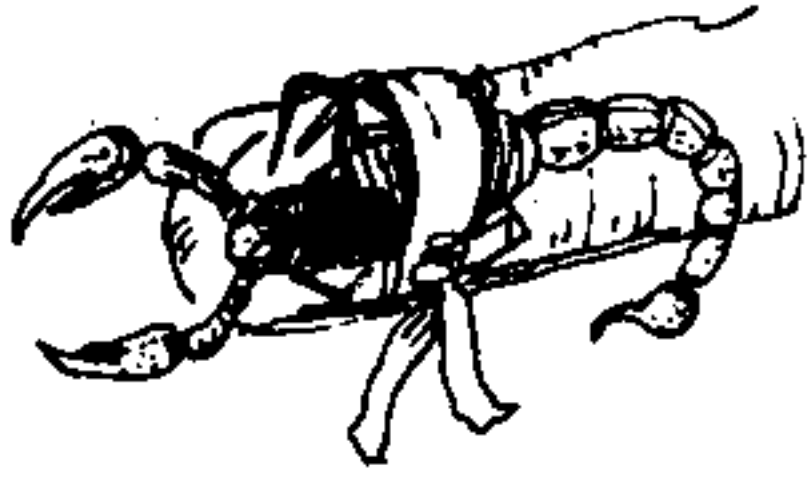


۳۔ کتے کے کاٹے کے بے کتے کی دم ۴۔ بچھوٹے کاٹے کے لیے متاثرہ انگلی پر

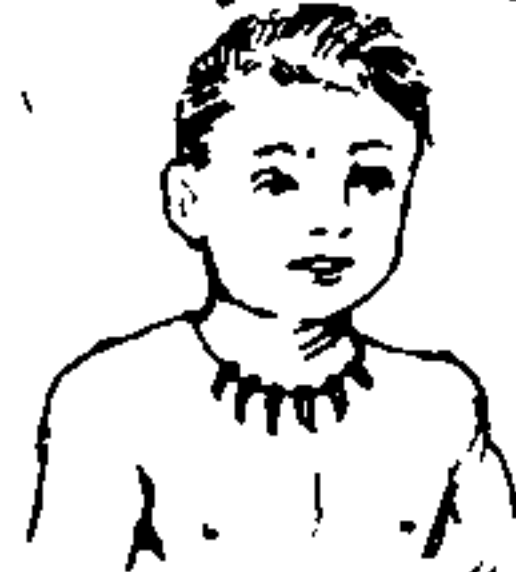
جہاں ڈاکٹر نہیں

بچھو مار کر باندھنا

سے بنی ہوئی چائے پینا



(۵) دانت نکالتے وقت اسہال کی روک تھام (۴) خسرے کے دانتوں کو باہر نکالتے کے
کے بے بچے کے گلے میں سانپ کے لیے سنبل کے درخت کے چھلکے سے
دانتوں کا بنا ہوا ہار ڈالنا بنی ہوئی چائے پینا



ان اور دیگر ایسے علاجوں میں بدات خود کوئی شفا کی قوت نہیں ہے۔ اگر لوگ ان میں یقین رکھیں تو وہ کچھ فائدہ پہنچا سکتے ہیں۔ لیکن تشویشناک مسائل کے لیے پکایقین کریں کہ ان کا استعمال زیادہ مؤثر علاج میں تاخیر نہ کرنے پائے۔

طبی خواص کے حامل پودے

بیشتر پودے قوت شافی کے حامل ہیں۔ بعض بہترین جدید ادویہ جنگلی جڑی بوٹیوں ہی سے تیار کی جاتی ہیں۔ تاہم تمام شفا بخش جڑی بوٹیاں جو لوگ استعمال کرتے ہیں طبی اہمیت نہیں رکھتیں اور جو رکھتی ہیں ان کو بعض ادقات غلط طریقے سے استعمال کیا جاتا ہے۔ اچھے علاقے کی جڑی بوٹیوں سے واقف ہونے کی کوشش کریں۔ نیز یہ بھی معلوم کریں کہ ان میں کون کون سی قابل قدر ہیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

تخیر دارے! کسی طبی جڑی بوٹیاں اگر تجویز کردہ خدک سے زیادہ کھائی جائیں تو زہریلی ہونے کے باعث ہلک ثابت ہوتی ہیں۔ بدیں وجہ جدید و راول کا استعمال عمر ما زیادہ محفوظ ہے کیونکہ ان کی مقدار کو جانچنا زیادہ آسان ہوتا ہے۔



مندرجہ ذیل پودے اگر صحیح طریقے سے استعمال کیے جائیں تو مفید ثابت ہو سکتے ہیں۔



انجیلز ٹرمپٹ (دورا آربویا)

اس کے پتوں اور ٹائٹ فیڈ خاندان کے دیگر ارکان کے پتوں میں ایک مفرد ووا ہوتی ہے جو انتڑیوں کی اینٹھن، پیٹ کے درد اور یہاں تک کہ پتے کے درد کو بھی ٹھیک کرنے میں مدد دیتی ہے۔

انجیلز ٹرمپٹ کے پک یا دو پتوں کو رگڑ کر ایک پیچ (ایک سو ملی لیٹر پانی میں بھگو دیں۔

خوراک: ہر چار گھنٹے کے بعد ۱۰ سے ۱۵ قطرے (صرف بالغوں کے لیے)

انتباہ: اگر تجویز کردہ خوراک سے زیادہ استعمال کیا جائے تو انجیلز ٹرمپٹ بہت زیادہ زہریلا ہے۔ مگر وافع تشنج کی معیاری گولیوں کا استعمال محفوظ تر ہے۔



مکئی کاریشم (مکئی کی بالی کاریشم پاریشے)

بعض اوقات مکئی کے ریشم سے بنائی ہوئی

چائے پاؤں کی سوزش کم کرنے میں مدد دیتی

ہے۔ خصوصاً حاملہ خواتین اسے استعمال کرتی ہیں۔ مکئی کے ریشم کی ایک بڑی مٹھی بھر کر پانی میں ابال کر ایک دو گلاس پیئیں۔ یہ خطرناک نہیں ہے۔

کارڈن کیکٹس (تھوہر کی ایک قسم)

زخموں کو صاف کرنے کے لیے اگر ابلا ہو پانی دستیاب نہ ہو تو تھوہر کارڈس استعمال کیا جاسکتا ہے۔

جہاں ٹوکڑ نہیں

تھوہر (کارڈن کیکیٹس) زخموں سے بہتے خون کو بند کرنے میں مدد دیتا ہے۔ کیونکہ اس کا رس کٹی ہوئی خون کی تالیوں کو بالکل بند کر دیتا ہے۔ صاف چاقو سے تھوہر (کیکیٹس) کا ایک ٹکڑا کاٹ کر اسے مضبوطی سے زخم پر دبا دیں۔

جب جربان خون قابو میں آجائے تو کپڑے کے ایک ٹکڑے سے (کیکیٹس) تھوہر کے ٹکڑے کو زخم پر باندھ دیں۔

دو یا تین گھنٹے کے بعد تھوہر (کیکیٹس) اتار کر زخم کو ایلے موئے پانی اور صابن سے دھو ڈالیں۔

پیتیا

پکے پیپیتوں میں بکثرت تھوہر پائے جاتے ہیں۔ نیز یہ ہاضمہ کیلئے بھی مفید ہے۔ کمزور یا بوڑھے لوگوں کو گوشت، چوزہ یا انڈے کھانے کے بعد پیتیا میں گڑ بڑی کی شکایت ہو جاتی ہے۔ پیتیا ان کھانوں کو زود ہضم بنا دیتا ہے۔

اگرچہ جدید دوائیں بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کرتی ہیں تاہم پیتیا انتڑیوں کے گرم نکالتے ہیں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔

درخت کے تنے یا سبز پیتے کو کاٹنے سے جو دودھ نکلتا ہے اس کے تین یا چار چھوٹے چمچے (۱۵ سے ۲۰ ملی لیٹر) لے کر شہد کی برابر مقدار

جہاں ڈاکٹر نہیں

کے ساتھ ملائیں۔ پھر گرم پانی کی پیالی میں ملائیں۔ اگر ممکن ہو تو ہلکے جلاب کے ساتھ پیئیں۔

ٹونی ٹڈیوں کو صحیح مقام پر رکھنے کے لیے

خود ساختہ ساپنجے

میکسیکو میں پیسی کوچی (Tapeguaje) اچھیوں کے خاندان کا ایک درخت اور سولڈا کان سرلڈا (Solda Con Solda) جیسے مختلف پودے ساپنجے بنانے کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں۔ تاہم اگر کسی بھی پودے سے ایک ٹنٹ بنایا جائے جو سوکھ کر سخت ہو جائے اور جلد کو تکلیف نہ دے تو وہ پودا اس کام کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اپنے علاقے میں



مختلف پودوں سے تجربہ کریں۔

پیسی کوچی سے ساپنجے بنانا۔ اس درخت کی ایک کلوگرام چھال کو ۵ لیٹر پانی میں ڈال کر جوش دیں تا وقتیکہ ۲ لیٹر پانی باقی رہ جائے اسے چھانیں اور ابابیں سخی کہ ایک گاڑھا تو ام بن جائے۔ فلائین یا صاف کپڑے کی ٹپیاں اس توام میں ڈوبوئیں اور انہیں احتیاط سے مندرجہ ذیل طریقے سے استعمال کریں:

○ ہڈیوں کا صحیح حالت اور مقام پر

ہونا ضروری ہے۔

○ ساپنجے کو پہلے جلد کے ساتھ براہ

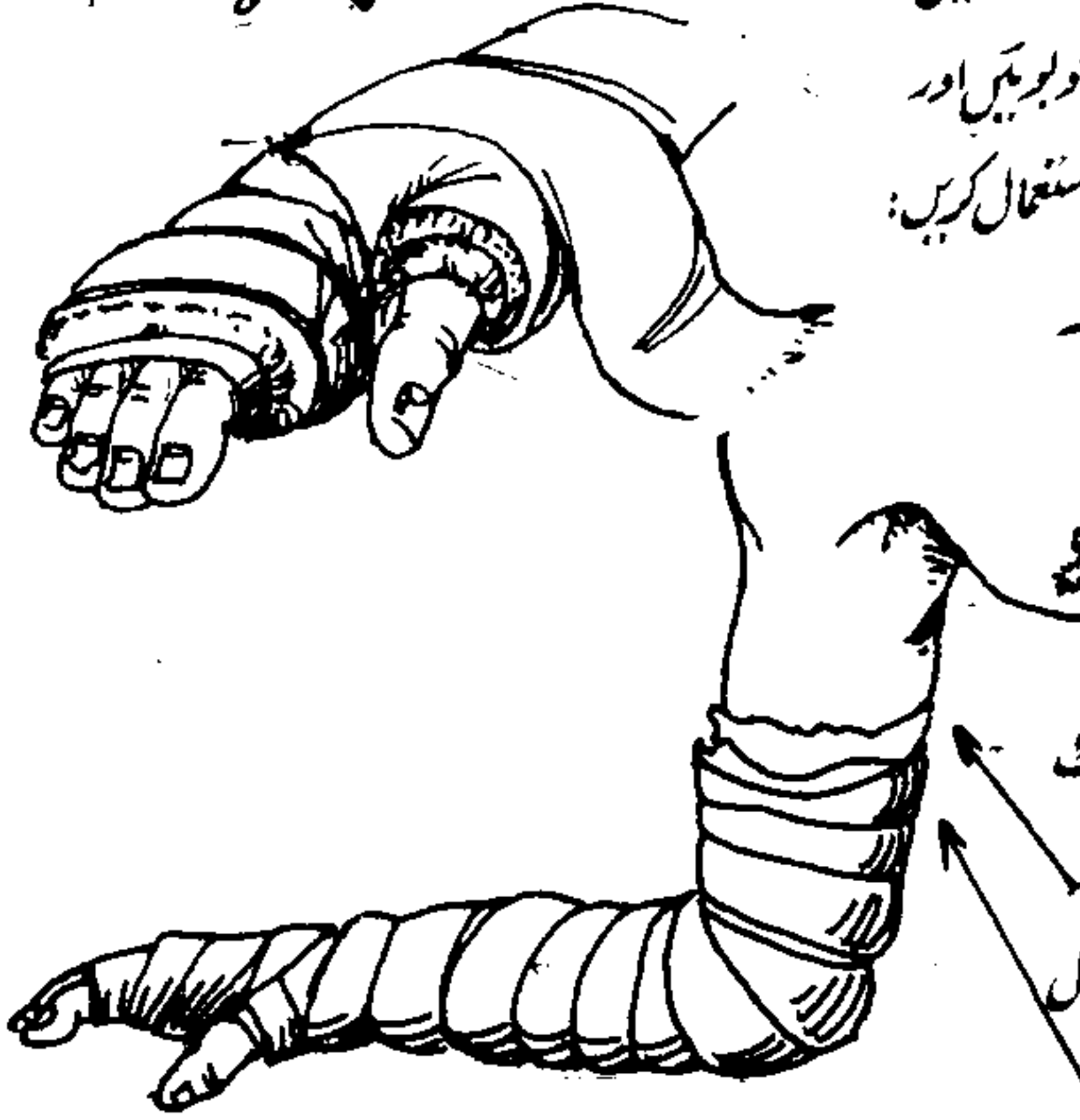
راستہ نہ لگائیں۔

○ بازو یا ٹانگ کو نرم کپڑے میں لپیٹ

دیں۔

○ اس کے اوپر رونی یا جنگلی سنبل

کی تر چڑھائیں۔



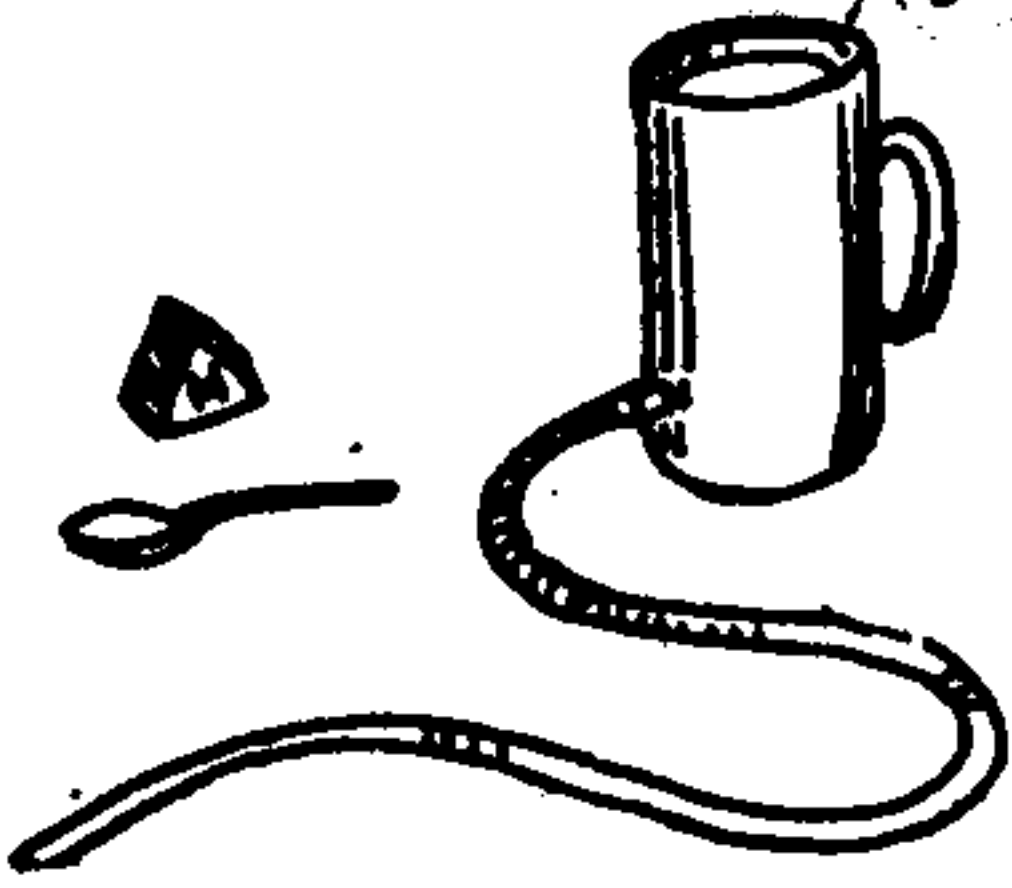
جہاں ڈاکٹر نہیں

- بالآخر کپڑے کی گیلی پٹیاں لگا دیں تاکہ ایک ایسا سانچہ بن جائے جو مضبوط تو ہو مگر زیادہ کسا ہوا نہ ہو۔ (تصویر پچھلے صفحے پر دیکھیں)
- یہ ضروری ہے کہ سانچہ بازو یا ٹانگ کو بخوبی ڈھانکے۔ اوپر والے چوڑے لے کر نیچے والے چوڑے تک بخوبی ڈھانکتے تاکہ ٹوٹی ہوئی ہڈیاں ہل نہ سکیں۔ (تصویر پچھلے صفحے پر دیکھیں)
- ٹوٹی ہوئی کلائی کے لیے سانچے سے تقریباً سارا بازو ڈھانپنا چاہیے۔ صرف انگلیوں کی پوروں کو ننگا چھوڑ دیں تاکہ آپ دیکھ سکیں کہ آیا ان کا رنگ صحیح ہے یا نہیں۔
- اگرچہ سانچہ لگانے وقت زیادہ کسا ہوا معلوم نہ بھی ہو تو بھی لٹا ہوا عضو بعد **خبردار!** میں سوچ سکتا ہے۔ اگر مریض سانچہ کے زیادہ کسے ہوئے ہونے کی شکایت کرے یا اگر اس کے ہاتھوں یا پاؤں کی انگلیاں سرد، سفید یا نیلی ہو جائیں تو پہلا سانچہ اتار کر نیا اور ڈھیلا سانچہ لگا دیں۔

حُفْنے، جلاب اور مسہل کا استعمال

کئی لوگ زیادہ حُفْنے اور جلاب لے کر معدے کو صاف رکھنے کے عادی بن گئے ہیں۔ بلکہ یوں کہنا چاہیے کہ معدے کو اس طرح صاف رکھنے کا شوق عالمی ہے۔

حُفْنے اور مسہل بڑے مشہور گھریلو علاج ہیں۔ اور یہ عموماً بڑے خطرناک ہوتے ہیں۔ بہت سے لوگوں کا خیال ہے کہ بخار اور اسہال کو حُفْنے (سفرے) کے ذریعہ انتریلوں میں پانی بھیجا، مسہل، یا قوی جلاب کے ذریعہ دھو کر باہر نکالا جاسکتا ہے۔ بد قسمتی سے بیماری زدہ جسم کو صاف کرنے کی کوشش نقصان رسیدہ انتریلوں کو مزید زخمی کر دیتی ہے۔



حُفْنے اور جلاب شاید نادر ہی فائدہ پہنچاتے ہیں یہ عموماً خطرناک ہوتے ہیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

مندرجہ ذیل حالتوں میں حقنہ اور جلاب استعمال کرنا خطرناک ہے !

- جب کسی کے پیٹ میں شدید درد یا درم زائدہ (اپنڈکس کا درد یا ہوں کی کوئی علامت ہو تو خواہ اس نے کسی دفتروں تک پاخانہ نہ کیا ہو۔ جلاب یا حقنہ ہرگز استعمال نہ کریں۔
- اگر کسی کی انتڑیوں میں گولی کا زخم یا کوئی اور زخم ہو تو اسے حقنہ یا تیز جلاب ہرگز نہ دیں۔
- کسی کمزور اور بیمار شخص کو تیز جلاب ہرگز نہ دیں۔ یہ اسے مزید کمزور کر دے گا۔
- تیز بخار، تپ، پھپھش یا اسہال میں مبتلا بچہ کو جلاب یا مسهل ہرگز نہ دیں۔
- بار بار جلاب استعمال کرنا، عادت ہی نہ بنالیں۔

حقنہ کے صحیح استعمال

- (۱) سادہ حقنہ قبض (سوکھا، سخت، مشکل سے آنے والا پاخانہ) توڑنے میں مدد دے سکتے ہیں۔ صرف گرم پانی استعمال کریں یا پانی میں تھوڑا سا صابن ملا لیں۔
- (۲) جب کوئی شخص تپے کی وجہ سے جسم کا بہت سا پانی ضائع کر بیٹھے تو آپ اسے آہستہ آہستہ پانی کی مقدار کی بحالی کے مشروب دے سکتے ہیں۔

عام استعمال کے جانے والے مسهل اور جلاب

○ ازٹد کا تیل (کیسٹر آیل)	یہ تکلیف دہ مسهل ہیں جو عموماً فائدے سے زیادہ
○ سینا کا پتہ	نقصان پہنچاتے ہیں۔ بہتر یہی ہے کہ انہیں استعمال
○ کاسکارا	نہ کیا جائے۔
○ میگنیشیم کاربونیٹ	یہ نمک کے مسهل ہیں۔ ان کو صرف قبض کے دوران
○ میگنیشیم کا دودھ	بطور ہلکے جلاب استعمال کریں۔ انہیں زیادہ استعمال
○ ایسٹیم کے نمک (میگنیشیم سلفیٹ)	نہ کریں۔ جب پیٹ میں درد ہو تو قطعاً استعمال نہ کریں۔
○ معدنی تیل	یہ بعض اوقات بوا سیر میں مبتلا اشخاص کو قبض کی حالت
	میں دیا جاتا ہے۔ مگر یہ چکنے پتھروں کو نکالتے کی طرح
	ہوتا ہے۔ اس سے گریز کریں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

ملین دہلکے جلاب اور مسہلوں کا صحیح استعمال

ملین بھی مسہلوں کی طرح ہی ہوتے ہیں مگر ان سے کچھ ہلکے۔ مندرجہ بالا تمام اشیاء جب تھوڑی مقدار میں لی جائیں تو وہ ملین ہیں اور جب زیادہ مقدار میں لی جائیں تو مسہل۔ ملین پاخانے کو نرم بنا کر اس کی حرکت کو تیز کر دیتے ہیں۔ مسہل اسہال لگا دیتے ہیں۔

مسہل صرف اسی صورت میں استعمال کیے جانے چاہئیں۔ جب کسی شخص نے زہر کھایا ہو اور اسے فوراً باہر نکالنا مقصود ہو۔ اس کے علاوہ کسی اور حالت میں مسہل کا استعمال کرنا نقصان دہ ہے۔

ملین قبض کی بعض حالتوں میں کوئی میگنیشیا کا دودھ یا میگنیشیم کے دیگر نمکیات بطور ملین استعمال کر سکتا ہے۔ بواسیر میں مبتلا شخص کو اگر قبض ہو تو معدنی تیل استعمال کر سکتے ہیں مگر یہ ان کے پاخانے کو نرم نہیں بلکہ پھسلنا بنا دیتا ہے۔ معدنی تیل کی مقدار سوتے وقت تین سے چھ چھوٹے چمچ ہے (کھانے کے ساتھ کبھی بھی استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ کیونکہ تیل کھانے میں موجود مفید جراثیم چوری کر لے گا)۔ یہ بہترین طریقہ کار نہیں ہے۔

بہتر طریقہ

پھوک والی یا ریشہ دار خوراکیں

نرم اور باقاعدہ پاخانہ لانے کا صحت مند ترین اور بہترین طریقہ یہی ہے کہ قدرتی ریشوں یا پھوک والی خوراکیں وافر مقدار میں کھائی جائیں۔ ریشہ دار خوراکیں سے مراد گندم جیسے سالم اناج ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ وافر مقدار میں پانی پینا اور کافی مقدار میں پھل اور سبزیاں کھانا سونے پر بہاگ ہے۔

”جدید“ صاف شدہ خوراکیں کھانے والوں کی نسبت روایتی طور پر قدرتی ریشہ دار خوراکیں استعمال کرنے والے لوگوں میں بواسیر، قبض اور آنت کے سرطان کے امراض بہت کم پائے جاتے ہیں۔

رفع حاجت میں باقاعدگی پیدا کرنے کے لیے صاف شدہ خوراکوں سے گزرنے کریں اور صرف قدرتی طور پر تیار کی گئی خوراکیں استعمال کریں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

اکثر اوقات الجھادی جانے والی بیماریاں

نمبر دار

چونکہ اس کتاب کے استعمال میں غلطی کرنا آسان ہے، آپ اپنی حد سے آگے نہ بڑھیں۔
جس بات کو آپ نہیں جانتے اس کے متعلق اپنے علم کا اظہار نہ کریں۔
اگر کسی بیماری کی اصلیت اور اس کے علاج کا آپ کو یقین نہ ہو خصوصاً اگر وہ بڑی تشویشناک
ہو تو لازماً طبی امداد حاصل کریں۔

بیماری کا سبب کیا ہے؟

مختلف علاقوں کے لوگ بیماریوں کی وجوہات کی وضاحت مختلف طریقوں سے کرتے ہیں۔
مثلاً بچا سہال میں مبتلا ہو جاتا ہے، مگر کہوں؟



○ چھوٹے دیہات کے لوگ شاید اس
امر کی تشریح یوں کریں کہ والدین نے کوئی
گناہ یا غلطی کی ہے یا انہوں نے کسی
دیوتا یا بزرگ کی روح کو ناراض کیا ہے۔

○ ڈاکٹر صاحب اس کا سبب عفونت
قرار دے سکتا ہے۔ یعنی بچہ کو کوئی عفونت

ہے (اس کتاب میں لفظ عفونت انفیکشن Infection کے لیے استعمال کیا گیا ہے)

○ عوامی کارکن صحت کہہ سکتا ہے کہ ایسا اس لیے ہوا ہے کیونکہ گاؤں کے لوگوں کے پاس پانی
کا اچھا انتظام نہیں یا وہ بیت الخلاء استعمال نہیں کرتے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

○ سماجی اصلاح کار کہہ سکتا ہے کہ بچوں کی ایسی غیر صحت مند حالتیں، جن سے انہیں اسہال لگنے ہیں دولت اور زمین کی غیر منصفانہ تقسیم کا نتیجہ ہیں۔

○ استاد تعلیم کی کمی جائے الزام بنا سکتا ہے۔

الغرض لوگ بیماری کے سبب کو اپنے تجربہ اور نقطہ نگاہ سے دیکھتے ہیں۔ تو پھر بیماری کا سبب بتانے میں حق بجانب کون ہے؟ ممکن ہے سب کے سب ہی مکمل یا جزوی طور پر ٹھیک ہوں۔

اس کی وجہ یہ ہے کہ.....

بیماری عموماً مختلف اسباب کے امتزاج کا پھسل ہوتی ہے۔



مندرجہ بالا اسباب میں سے ہر ایک بچے کو اسہال لگنے کی وجہ کا ایک حصہ ہو سکتا ہے۔

بیماری کی روک تھام اور کامیاب علاج کے لیے آپ اپنے علاقے کی بیماریوں اور ان کی وجوہات کو جتنا بہتر طریقے سے سمجھیں اور جانیں گے، یہ علم اتنا ہی زیادہ باعث مدد ہوگا۔

”ہائے امیر اچھ کیوں؟“

اس کتاب میں مختلف بیماریوں کی وضاحت عموماً

جدید اور سائنسی طب کے نظام اور اصطلاحات سے کی گئی ہے۔ اس کتاب سے استفادہ کرنے اور بتائی ہوئی ادویات کے محفوظ استعمال کی غرض سے آپ کو طبی فہم سے بیماریوں کی سوچ بوجھ رکھنا اور ان کی وجوہات کو جاننا ہوگا۔

مختلف قسم کی بیماریاں اور ان کے اسباب

بیماریوں کی روک تھام اور علاج کی غرض سے بیماریوں کو دو گروہوں میں تقسیم کر لینا باعث مدد ثابت ہوتا ہے۔

(۲) غیر متعدی بیماریاں

(۱) متعدی بیماریاں

جہاں ڈاکٹر نہیں

۱ متعدد بیماریاں وہ ہیں جو ایک سے دوسرے شخص کو لگ جاتیں۔ ان بیماریوں میں مبتلا لوگوں سے تندرست لوگوں کو بچانا چاہیے۔

۲ غیر متعدی بیماریاں وہ ہیں جو ایک سے دوسرے شخص کو نہ لگ سکیں۔ ان کی وجوہات اور ہوتی ہیں تاہم متعدی اور غیر متعدی بیماریوں کی پہچان آنا بہت ضروری ہے۔

غیر متعدی بیماریاں

غیر متعدی بیماریوں کے مختلف اسباب ہوتے ہیں۔ مگر یہ بیماریاں جراثیم، بیکٹیریا اور جسم پر حملہ آور ہونے والی دیگر اشیاء نامیہ (جائدار اشیاء) سے کبھی بھی پیدا نہیں ہوتیں۔ یہ بیماریاں ایک شخص سے دوسرے شخص کو نہیں لگتیں۔ اس لیے یاد رکھیں کہ جراثیم کش ادویہ غیر متعدی بیماریوں کے علاج میں مفید نہیں ہوتیں۔

یاد رکھیں غیر متعدی بیماریوں کے لیے جراثیم کش ادویہ بے کار ہیں۔

غیر متعدی بیماریوں کی مثالیں

۳	۱	۲
جسم میں کسی ضروری چیز کی کمی کی وجہ سے پیدا ہونے والے مسائل؛ مثلاً	جسم کو کسی بیرونی چیز سے نقصان پہنچنے کی وجہ سے پیدا ہونے والے مسائل؛ مثلاً	جسم میں کسی چیز کی فرسودگی یا اندرونی خرابی کی وجہ سے پیدا ہونے والے مسائل؛ مثلاً
○ سو تغذیہ (ناقص غذا)	○ بیش حساسیت (الرجی)	○ جوڑوں کا درد
○ پیگرا (ایک جلدی مرض)	○ دم	○ دل کا دورہ
○ فقر الدم (انیمیا یعنی خون کی کمی)	○ زہر	○ مرگی کے دورہ
○ گلہڑ	○ سانپ کا کاسٹا (ڈونسا)	○ آدھے سر کا درد
○ جگر کا بھس (صلابت سبگر)	○ تبا کو نوشی کی وجہ سے کھانسی	○ موتیا بند
	○ زخمِ معدہ	○ سرطان
	○ شراب کے اثرات	

جہاں ڈاکٹر نہیں

پیدائشی مسائل: مثلاً	دماغ سے شروع ہونے والے مسائل
○ منقسم ہونٹ	○ کسی غیر نقصان دہ چیز کے نقصان دہ ہونے کا
○ مہینگی اور ٹیڑھی آنکھیں	○ عصبانی فکر (بے چینی)
○ بچوں کی ذہنی پسماندگی	○ بے قابو خوف
○ دیگر جسمانی عیب	○ جادوگری میں یقین
○ پیدائشی نشانات	

متعدی بیماریاں

متعدی بیماریاں بیکٹیریا اور جسم کو نقصان پہنچانے والے دیگر جراثیم سے پیدا ہوتی ہیں۔ یہ کسی طرح سے پھیلتی ہیں متعدی امراض پیدا کرنے والے چند اہم ترین جانداروں (جراثیم) کی اقسام مندرجہ ذیل ہیں نیز ان سے پیدا ہونے والی بیماریوں کی مثالیں بھی درج ہیں۔

متعدی بیماریوں کی مثالیں

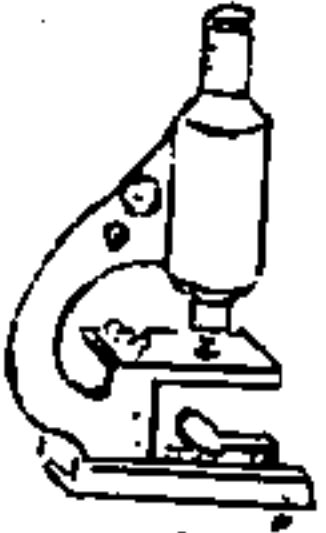
بیماری پیدا کرنے والا (جرم ثوم)	بیماری کا نام	پھیلنے یا جسم تک پہنچنے کا ذریعہ	علاج کیلئے اہم دوا
○	تپ دق	ہوا کے ذریعے (کھانسی)	علاج کیلئے اہم دوا
○	گزازر ٹنسیج	گندے زخم	جراثیم کش ادویہ
○	بعض قسم کے اسہال	گندی انگلیاں، گنداپانی، مچھیاں	
○	نمونیا (بعض اقسام)	ہوا کے ذریعے (کھانسی)	
○	آتشک اور سوزاک	جنسی ملاپ	
○	کان درد	زکام کے ساتھ	
○	عفونتی زخم	گندی اشیاء سے تعلق	
○	پیپ بھرے زخم	براہ راست (چھونے سے)	

جہاں ڈاکٹر نہیں

اسپرین اور دیگر در دکش ادویہ رکونی دوا بھی وائرسوں کا بااثر مقابلہ نہیں کرتی جرثیم کش ادویہ مفید ثابت نہیں ہوتیں، بعض وائرس مراض کی روک تھام کیے حفاظتی ٹیکے مرد دیتے ہیں	بیمار شخص سے ہوا کے ذریعے (کھانسنے سے) لکھیوں وغیرہ سے جانوروں کا کاٹنا چھوت	تذکام، نزلہ، خسرو کن پیرے، لاکڑا کا کڑا بچوں کا فالج وائرس سے لگنے والے پچیش ہٹرک (باؤل اپن) مے	وائرس
گدھاگ اور سرک سے تیار کردہ مرعم انڈیساٹینک پینزواک سالی سالک ایڈ گرسیوفل دن	گچھو نے ایکٹروں سے (Athlete's Foot) (پیروں سے جڑوٹا) جاک ارج (Jock Itch)	• دوا ایٹھلیٹس فٹ (پیروں سے جڑوٹا) جاک ارج (Jock Itch)	فنگس
مختلف مخصوص ادویہ	مستفان کی کمی	انڈریوں میں: کرم ایڈیا پچیش خون میں: میربا فیل پا	اندرنی طفیلی کیڑے اجسم کے اندر پائے جانے والے نقصان کیڑے خون میں: میربا فیل پا
ظور و کونین ڈایا نفل کاربامینین (مہتران)	مچھر کاٹنا		

جہاں ڈاکٹر نہیں

ان بیماریوں میں مبتلا اشخاص	○ جو بیس
یا ان کے کپڑوں کے ساتھ	○ چھچھڑ
تعلق سے	○ کھٹ مٹل
کرم کش ادویہ	○ خارش کے ناپسے
لینڈین	



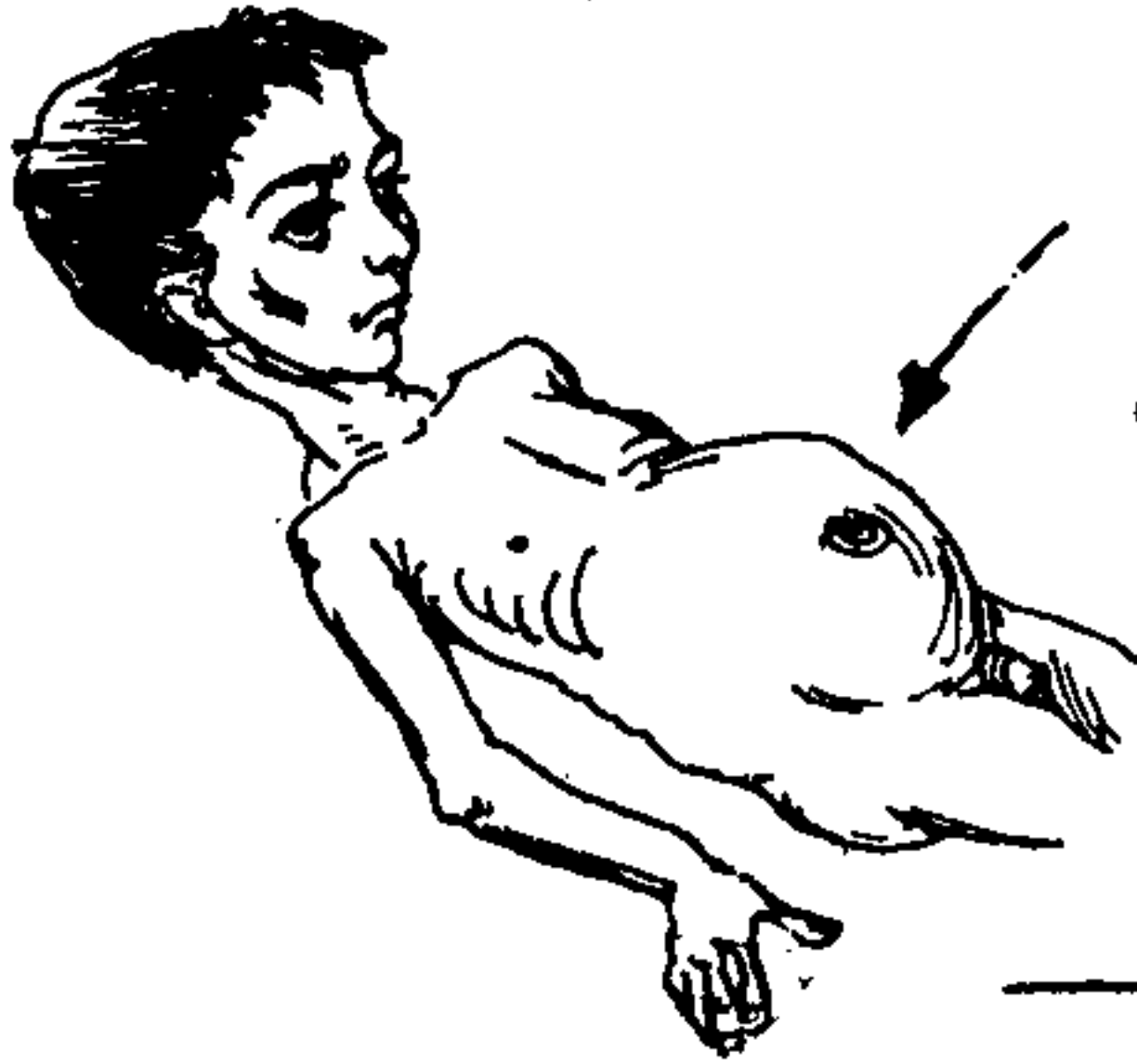
تجوڑین

بیکٹیریا بھی بیماری پیدا کرنے والے دیگر جانداروں کی طرح اتنے چھوٹے ہوتے ہیں کہ آپ انہیں خوردبین کے بغیر نہیں دیکھ سکتے۔ خوردبین ایک ایسا آلہ ہے جس سے چھوٹی چھوٹی چیزیں بھی بڑی نظر آتی ہیں۔ دائرہ سس بیکٹیریا سے بھی چھوٹے ہوتے ہیں۔

جراثیم کش ادویہ اپنسلین، ٹیسٹراسائیکلین، وغیرہ) بیکٹیریا سے پیدا ہونے والی بیماریوں کا علاج کرنے میں مدد دیتی ہیں۔ دائرہ سس سے پیدا ہونے والی بیماریوں پر جراثیم کش ادویہ کا کوئی اثر نہیں ہوتا۔ دائرہ سس سے پیدا ہونے والی بیماریوں مثلاً زکام، کن پیڑے، لاکڑا کڑا وغیرہ کے لیے جراثیم کش ادویہ فائدہ کی بجائے نقصان پہنچاتی ہیں۔

ناقابل امتیاز امراض

بعض اوقات مختلف وجوہات سے پیدا ہونے والی بیماریوں اور مختلف علاج طلب بیماریوں میں گہری مشابہت ہوتی ہے۔ ان بیماریوں کے ظاہر نتائج ایک دوسرے سے بہت ملتے جلتے ہیں۔



۱ جب سچہ رفتہ رفتہ سوکھتا اور بتدریج ناکارہ ہوتا معلوم ہو اور اس کا پیٹ سوجتا جائے تو اس کا مطلب ہے کہ وہ مندرجہ ذیل امراض میں سے کم از کم ایک میں مبتلا ہے۔

○ ناقص غذا بیت (سو تغذیہ)

جہاں ڈاکٹر نہیں

○ پلوں کی سخت عفونت (اس کے ساتھ ناقص غذا بیت بھی جزوی وجہ ہوتی ہے۔)

○ تپ دق کی ترقی یافتہ حالت۔

○ پرانی پیشابنی عفونت۔

○ خون کا سرطان

○ پتہ اور جگر کے متعدد مسائل ہیں سے کوئی ایک یا زیادہ

۲ اگر کسی عمر سیدہ شخص کے سٹخنے پر کوئی بڑا، کھلا اور آہستہ آہستہ بڑھنے والا زخم ہو تو مندرجہ

ذیل میں سے کوئی ایک مرض ہو سکتا ہے۔

○ وریڈوں کے پھول جانے یا دیگر وجوہات کی بنا پر ناقص دورانِ خون

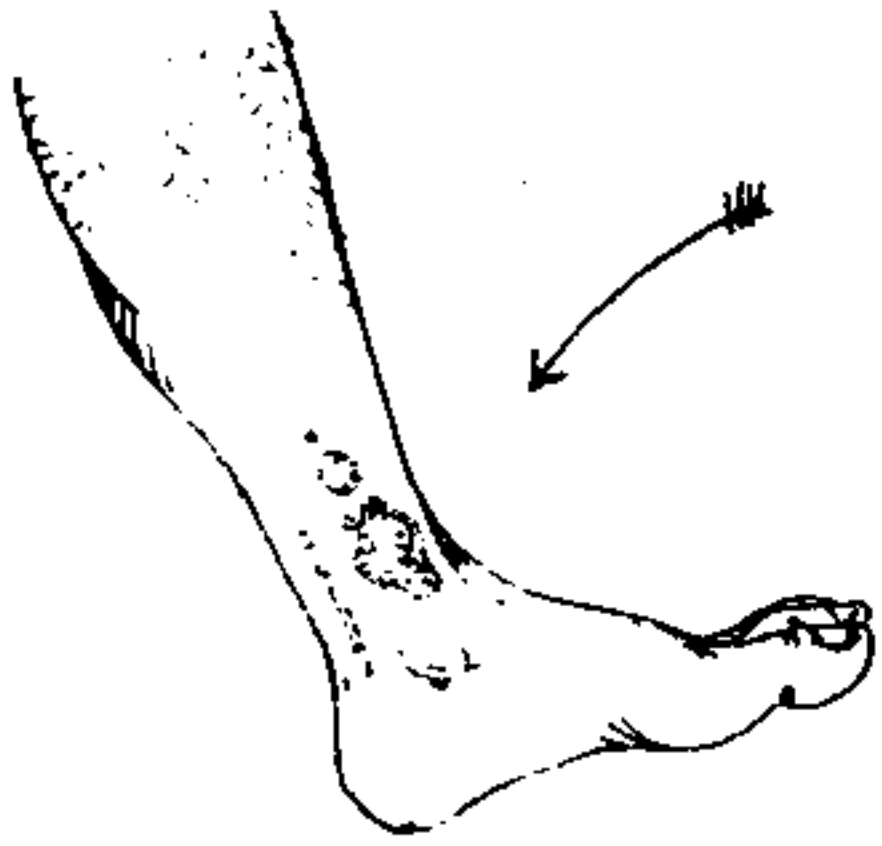
○ ذیابیطس (شوگر کی بیماری)

○ مغز استخوان (ہڈی) کی سوزش۔

○ کوڑھ (جذام)

○ جلد کی تپ دق

○ آتشک کی ترقی یافتہ حالت



مندرجہ بالا ہر مرض کا طبی علاج مختلف ہے۔ لہذا صحیح علاج کرنے کیلئے ان میں امتیاز کرنا

نہایت ضروری ہے۔

بہت سی بیماریاں ابتدائی مراحل میں ایک جیسی ہی معلوم ہوتی ہیں۔ لیکن ہر بیماری کے متعلق

صحیح سوال پوچھنے اور نشانیاں تلاش کرنے سے آپ کو عموماً ایسی باتیں بھی معلوم ہوں گی جو بیماری کی تشخیص میں باعث مدد ہو سکتی ہیں۔

اس کتاب میں بہت سی بیماریوں کا مثالی پس منظر اور نشانیاں بتائی گئی ہیں۔ مگر خبردار بیماریوں

میں ہمیشہ مذکورہ نشانیاں ہی ظاہر نہیں ہوتیں۔ بعض اوقات یہ نشانیاں الجھن کا باعث بھی بن جاتی ہیں۔

اگر مشکل پیش آئے تو کسی قابل کارکنِ صحت یا ڈاکٹر سے مدد حاصل کر لی جائے۔ بعض اوقات

بیماری کی تشخیص کے لیے مخصوص ٹسٹ اور تجزیے ضروری ہوتے ہیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

اکثر اوقات الجھادی جانے والی بیماریاں

یعنی

ایسی بیماریاں جنہیں عموماً ایک ہی نام دیا جاتا ہے

کئی عام نام جو لوگ اپنی بیماریوں کے لیے استعمال کرتے ہیں۔ وہ سب سے پہلے اس وقت استعمال کیے گئے تھے جب کوئی بھی ان کے موجب جراثیم، بیکٹیریا اور ان کا مقابلہ کرنے والی ادویہ سے واقف نہ تھا۔ ایک ہی طرح کے مسائل پیدا کرنے والی مختلف بیماریاں "مثلاً تیز بخار اور پہلو کا درد، عموماً ایک ہی نام سے یاد کیے جاتے ہیں۔ دنیا کے بیشتر حصوں میں یہی نام اب بھی استعمال کیے جاتے ہیں۔ عموماً شہری تربیت یافتہ ڈاکٹر صاحبان چونکہ ان ناموں سے ناواقف ہوتے ہیں اس لیے وہ یہ نام استعمال نہیں کرتے۔ لہذا بعض اوقات لوگ سوچتے ہیں کہ یہ ان بیماریوں کے نام ہیں جن کا علاج ڈاکٹر نہیں کرتے نتیجہً وہ نیم حکیموں کی مدد سے گھر پر ہی جڑی بوٹیوں سے اپنا علاج کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔

درحقیقت یہ وہی بیماریاں ہوتی ہیں جن کو طبی سائنس جانتی تو ہے مگر فرق ناموں سے۔ بہت سی بیماریوں کیلئے گھریلو علاج معالجے بھی کارآمد ہوتے ہیں۔ مگر بعض بیماریوں کا علاج جدید دوائیوں سے زیادہ موثر طریقہ سے کیا جاسکتا ہے۔ یہ بات خطرناک عفونتوں (مثلاً تونریپ، ذیابیطس، پچھنے کے بعد کی عفونتوں اور جنسی امراض) کے لیے خصوصاً درست ہے۔ اگر معلوم کرنا ہو کہ کسی مرض کے لیے کونسی خاص دوا استعمال کی جانی چاہیے اور کن بیماریوں کے لیے لازماً جدید دواؤں کی ضرورت ہوتی ہے تو ضروری ہے کہ آپ بیماریوں کے وہ مخصوص نام جانیں جو تربیت یافتہ کارکنانِ صحت اور ڈاکٹر استعمال کرتے ہیں۔ اس کتاب میں بھی بیماریوں کے طبی نام ہی استعمال کیے گئے ہیں۔

اگر اس کتاب میں آپ کو مطلوبہ بیماری نہ ملے تو اسے کسی اور ایسے نام تلے ڈھونڈیں جو ویسے ہی مسائل سے متعلق ہو۔ اس کے لیے فہرستِ مضامین استعمال کریں۔

اگر آپ کو بیماری کی نوعیت کا یقین نہ ہو (خصوصاً اگر بیماری تشویشناک نظر آتی ہو) تو طبی جہاں ڈاکٹر نہیں

امداد حاصل کریں۔

اس باب کے باقی حصہ میں ان روایتی ناموں کا ذکر ہے جو لوگ عام بیماریوں کے لیے استعمال کرتے ہیں۔ طبی سائنس کی مدد سے فرق بیماریوں کو لوگ عموماً ایک ہی نام دے دیتے ہیں۔

عام بیماریوں کے مقامی ناموں کی مثالیں

۱۔ پہلو کا درد — آپ کے علاقہ میں اس کا نام —
 ○ یہ نام ہر اس درد کے لیے استعمال کیا جاتا ہے جو خواتین کے شکم کے پہلو میں ہوتا ہے
 یہ درد اکثر اوقات کمر کے درمیانی حصہ تک پھیل جاتا ہے۔ اس قسم کے درد کی وجوہات مندرجہ ذیل
 ہیں:

- پیشانی نظام کی عفونت (گردے، مثانہ یا گردے اور مثانہ کو ملانے والی نالیوں کی عفونت)
- رحم یا بیضہ دانوں کی کوئی رسولی یا عفونت، ایٹھنوں یا گیس کی وجہ سے درد۔
- درم زائدہ۔ (اپنڈکس کی سوجن)
- پت کی تھیلی کی پھرنی۔

۲۔ دورہ (ایٹھنیں)۔ ایک دم سانس میں دقت۔ شدید درد) آپ کے علاقے میں اس کا
 نام — ہے۔

ہمارے ملک میں ایٹھنوں کے کسی بھی حملہ کو دورہ کہہ لیا جاتا ہے۔ بعض اوقات اگر کسی شخص کو اچانک درد اٹھے، دل کی دھڑکن بند ہو جائے یا اس کا سانس رکنے لگے تو اس حالت کو بھی دورہ ہی کہہ لیا جاتا ہے۔ اس سے گڑ بڑی پیدا ہو جاتی ہے کیونکہ یہ نشانیاں محض ایک ہی بیماری کی شکل نہیں ہیں بلکہ مختلف امراض سے پیدا ہو سکتی ہیں۔

مختلف بیماریاں جنہیں "دورہ" کہا جاتا ہے

○ ایٹھنیں اور فالج پیدا کرنے والے امراض: ایٹھنیں، کزاز، تشنج (دماغ کی جھلیوں کا درم

جہاں ڈاکٹر نہیں

Meningitis اور ضرب (سٹروک Stroke)

- سانس لینے میں اچانک دقت: یہ حالت دماغ یا دل کے مرض کی وجہ سے پیدا ہو سکتی ہے۔
 - دل کے دورے (خصوصاً عمر رسیدہ اشخاص میں)
 - پت کی تھیلی میں پتھری کی وجہ سے شکم کے پہلو میں اچانک درد۔
- آپ کے علاقے میں اس مرض کا نام _____

ہمارے دیہاتی لوگ سوچتے ہیں کہ ہسٹریا خوف، بدروحوں، کالے جادو وغیرہ سے پیدا ہوتا ہے۔ ہسٹریا کا مریض بہت خائف اور گھبراہٹا ہوتا ہے۔ اس پر کپکپی طاری ہو سکتی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ مریض عجیب و غریب حرکات کرے، سونہ سکے اور سوکھ سوکھ کر مر جائے۔

ہسٹریا کی طبی وجوہات مندرجہ ذیل ہیں

- ۱ کئی لوگوں میں ہسٹریا یا خوف کی حالت شاید یقین کی قوت کی وجہ سے پیدا ہو جاتی ہے۔ مثال کے طور پر اگر کسی عورت کو یقین ہے کہ کوئی شخص اس پر جادو چلائے گا تو وہ نہ تو اچھی طرح کھانا کھا سکے گی اور نہ ہی سو سکے گی۔ ہر وقت اسی خوف میں مبتلا رہ کر آہستہ آہستہ کمزور ہونا شروع ہو جائے گی۔ پھر وہ اپنی کمزوری کو دیکھ کر یقین کر لے گی کہ اس پر واقعی جادو چل گیا ہے۔ لہذا وہ اور کمزور، بے چین اور خائف ہو جائے گی۔ یوں اس کا مرض بڑھتا جائے گا۔
- ۲ شیرخوار اور چھوٹے بچوں کا ہسٹریا عموماً مختلف ہوتا ہے۔ رات کے وقت بچہ بڑے بڑے اور ڈر دانے خوابوں کی وجہ سے بیدار ہو کر چیختا چلاتا اور بہت گھبرا جاتا ہے۔ اگر کسی بیماری کی وجہ سے شدید بخار ہو جائے تو بچہ عجیب و غریب باتیں اور حرکتیں کرتا ہے۔ جو بچہ اکثر اوقات پریشان نظر آئے وہ غالباً ناقص غذا کا شکار ہے۔ بعض اوقات کزاز (تشنج) اور دماغ کی تھیلیوں کے درم کی ابتدائی نشانیوں کو بھی ہسٹریا کہا جاتا ہے۔

علاج

جب ہسٹریا کا سبب کوئی خاص بیماری ہو تو اس بیماری کا علاج کریں۔ مریض کو اس کی صحیح حالت بتائیں۔ اس کے لیے اگر ضرورت پڑے تو طبی مشورہ بھی حاصل کریں۔ جب ہسٹریا کا سبب خوف ہو تو "مریض" کو دلا سادیں اور بتائیں کہ اس کا خوف ہی اس کا مرض ہے۔ بعض اوقات اس کے لیے گھریلو علاج کامیاب ثابت ہوتے ہیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

اگر گھرایا ہوا شخص بہت تیزی سے سانس لے رہا ہو تو غالباً اس کا جسم ضرورت سے زیادہ ہوا
(ایکسجن) حاصل کر رہا ہے۔ یہی اس کے مسدہ کا جزوی سبب ہو سکتا ہے۔
تیز سانس کے ساتھ، شدید خوف یا ہسٹیریا:

نشانیوں:

- گھبراہٹ
- سانس تیز اور گہرے
- دل کی دھڑکن تیز اور زور دار
- ہاتھ پیر یا چہرہ حسن ہونا یا سوسائیاں چھبنا
- پٹھوں میں اینٹھنیں

علاج

- مریض کو جتنا پُر سکون رکھا جاسکے، رکھیں۔
- مریض کا منہ کاغذ کے لفافے میں ڈال کر اسے آہستہ آہستہ سانس لینے کو کہیں۔
- مریض کو دو باتیں منٹ تک اسی ہوا میں سانس لینا چاہیے۔ اس عمل سے عموماً حالت بہتر ہو جاتی اور مریض پُر سکون محسوس کرتا ہے۔
- مریض کو سمجھائیں کہ مسدہ خطرناک نہیں ہے اور وہ بہت جلد ٹھیک ہو جائے گا۔

مختلف امراض جنہیں بخار کہا جاتا ہے

بخار: آپ کے علاقے میں اس کا نام —
جب جسم کا درجہ حرارت معمول سے بڑھ جائے
تو اس حالت کو بخار کہتے ہیں۔ مگر ہمارے ملک
میں بہت سی نشوونما کی بیماریاں جن سے جسم
کا درجہ حرارت بڑھ جاتا ہے سب بخار ہی
کہلاتی ہیں۔



ان بیماریوں کی روک تھام یا ان کا علاج کرنے کے لیے ان کی شناخت کرنا بڑا ضروری

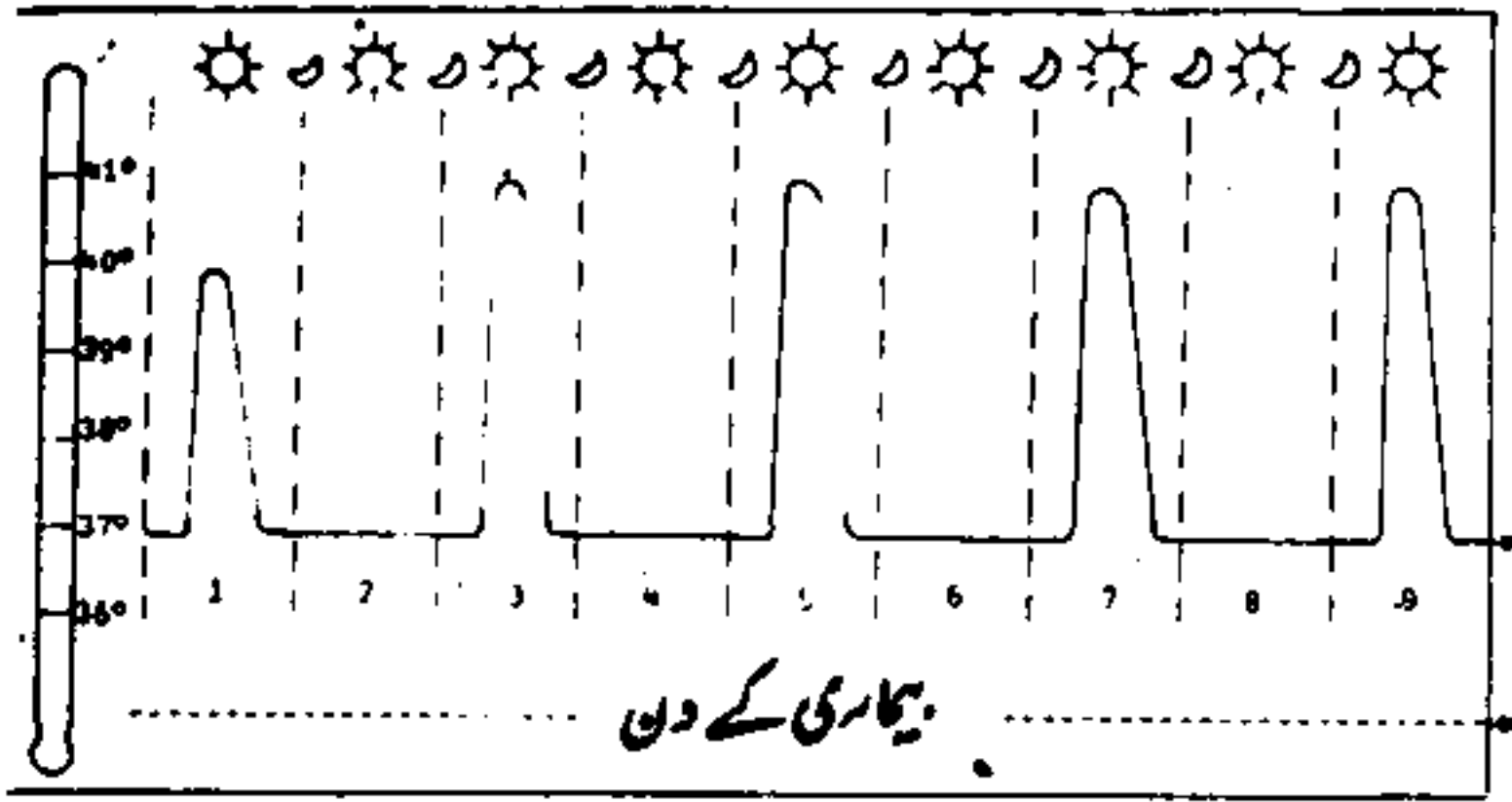
جہاں ڈاکٹر نہیں

ہے۔

مندرجہ ذیل چند بیماریوں میں بخار ایک نمایاں اور شستابی نشانی ہوتی ہے۔ نقشہ ہذا بخار کے بڑھنے اور کم ہونے کو ظاہر کرتا ہے۔

ملیریا بخار کا مثالی نقشہ

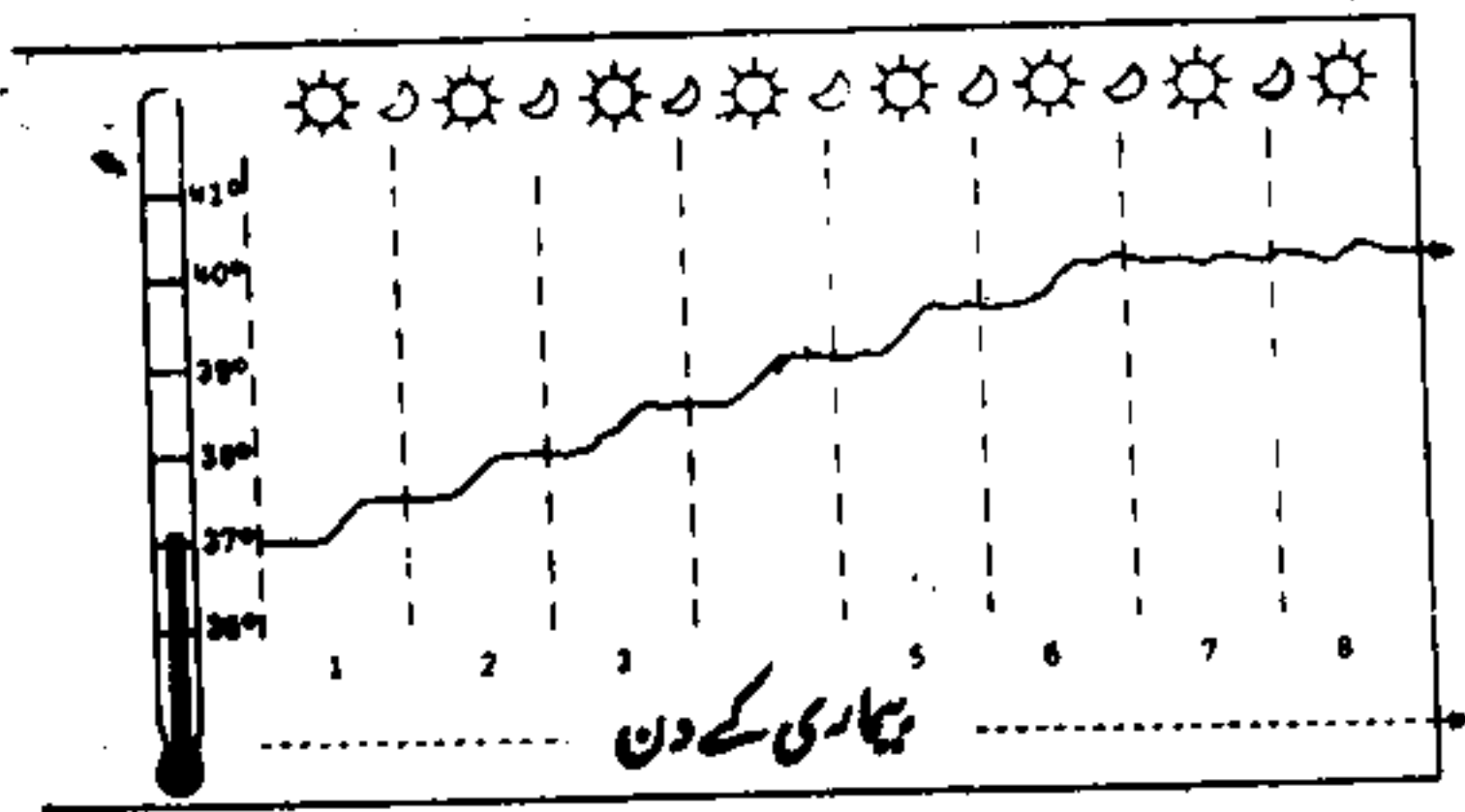
ملیریا (جو ٹیٹھی نہیں) بخار کے اترنے اور چڑھنے کو ظاہر کرتی ہیں۔



تقریباً ٹھیک عکس کرتا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ ایک دو یا تین دن تک مریض صبح محسوس کرے۔

ٹائیفائیڈ بخار کا مثالی نقشہ

ہر روز بخار تھوڑا سا بڑھ جاتا ہے۔



اس کا انحصار ملیریا کی قسم پر ہوتا ہے۔
ٹائیفائیڈ بخار (تپ محرقہ یا مبعادی بخار)

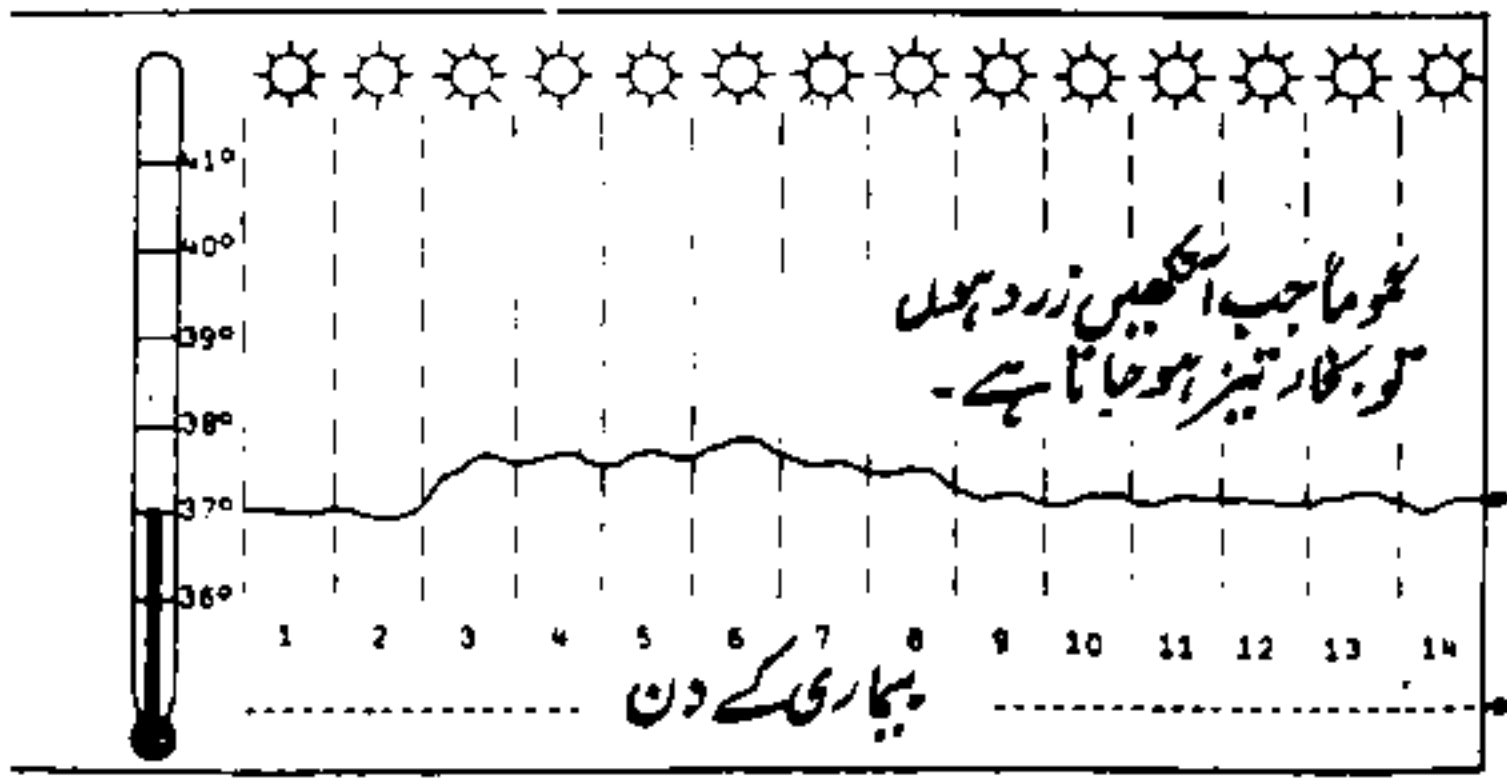
یہ کام کی طرح شروع ہوتا ہے۔ ہر روز جسم کا درجہ حرارت تھوڑا سا بڑھ جاتا ہے۔

نبض قدرے سست ہو جاتی ہے۔ بعض اوقات اسہال بھی لگ جاتے ہیں اور جسم میں ناپیدگی پیدا ہو جاتی ہے۔ مریض کو کپکپی ہوتی ہے اور دماغ چکرا جاتا ہے۔ وہ بہت کمزور ہو جاتا ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

یرقان کے بخار کا مثالی نقشہ

عموماً بخار کم ہوتا ہے۔

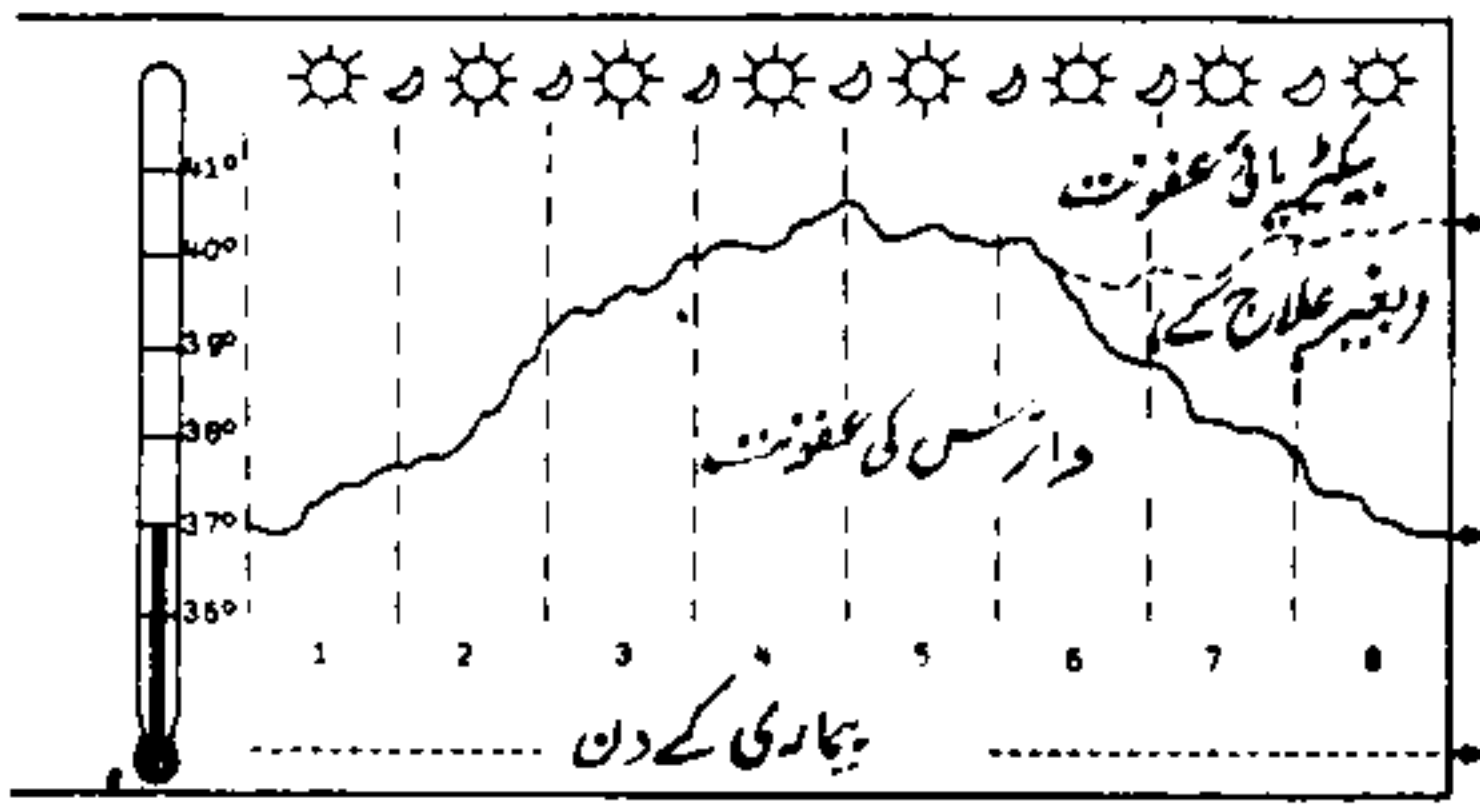


شدید ورم جگر کا بخار (یرقان)

مریض کو بھوک نہیں لگتی۔
کھانے کو دل نہیں چاہتا ہے آتی
سے جلد اور آنکھیں زرد پڑ جاتی ہیں
پیشاب مائٹے رنگ کا یا بھورا ہوتا
ہے۔ بعض اوقات جگر بڑا ہو جاتا ہے
اور اس میں درد ہوتا ہے پتھوڑا

سا بخار ہوتا ہے۔ مریض کمزوری محسوس کرتا ہے۔

مونیہا کے بخار کا مثالی نقشہ

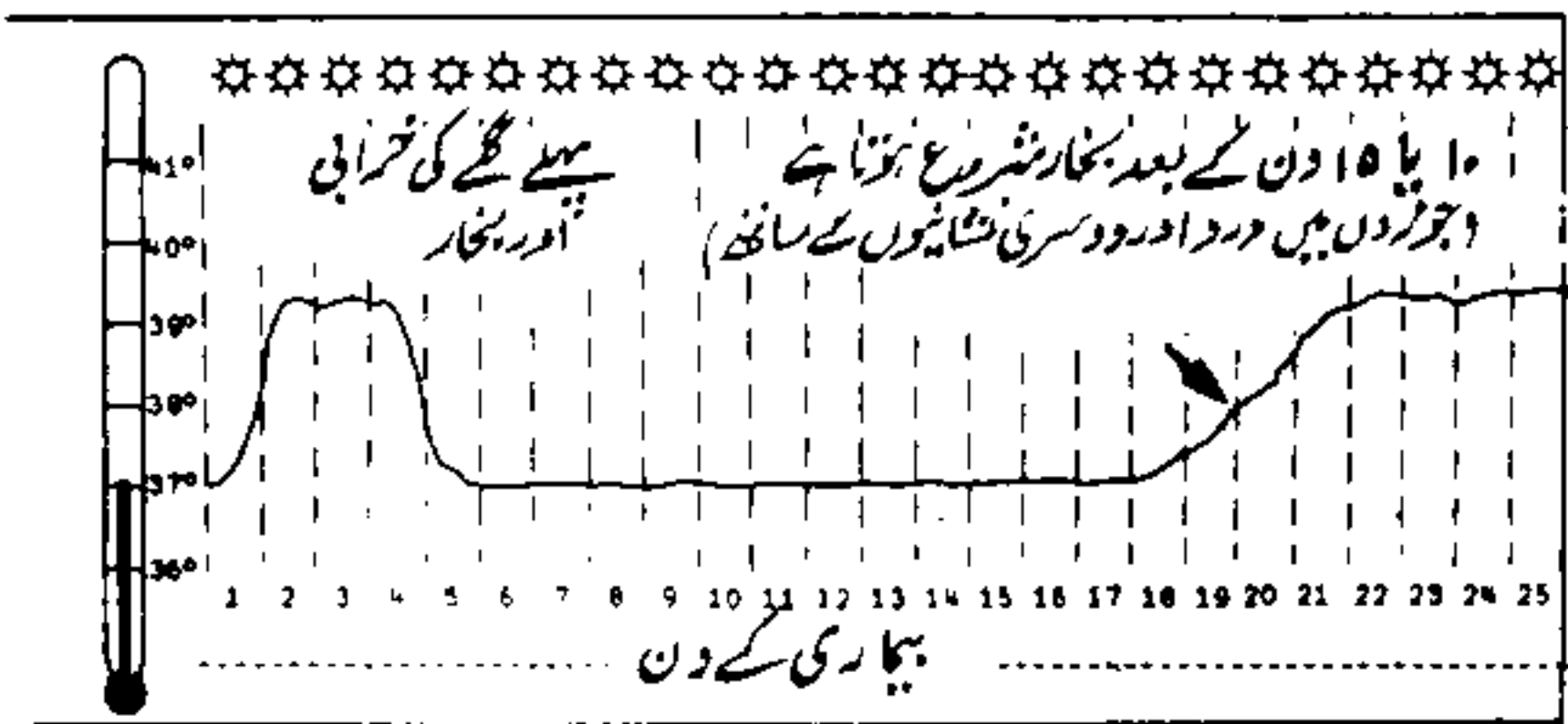


مونیہ میں تیز اور اٹھ

سانس آتے ہیں جسم کا درجہ حرارت
تیزی سے بڑھ جاتا ہے۔ کھانسی آتی
ہے۔ کھانسی کے ساتھ زرد یا سبز
یا خون ملی بلغم آتی ہے۔ سینہ میں

درد ہوتا ہے۔ انفرض مریض بہت بیمار ہو جاتا ہے۔

گنٹھیا کے بخار کا مثالی نقشہ

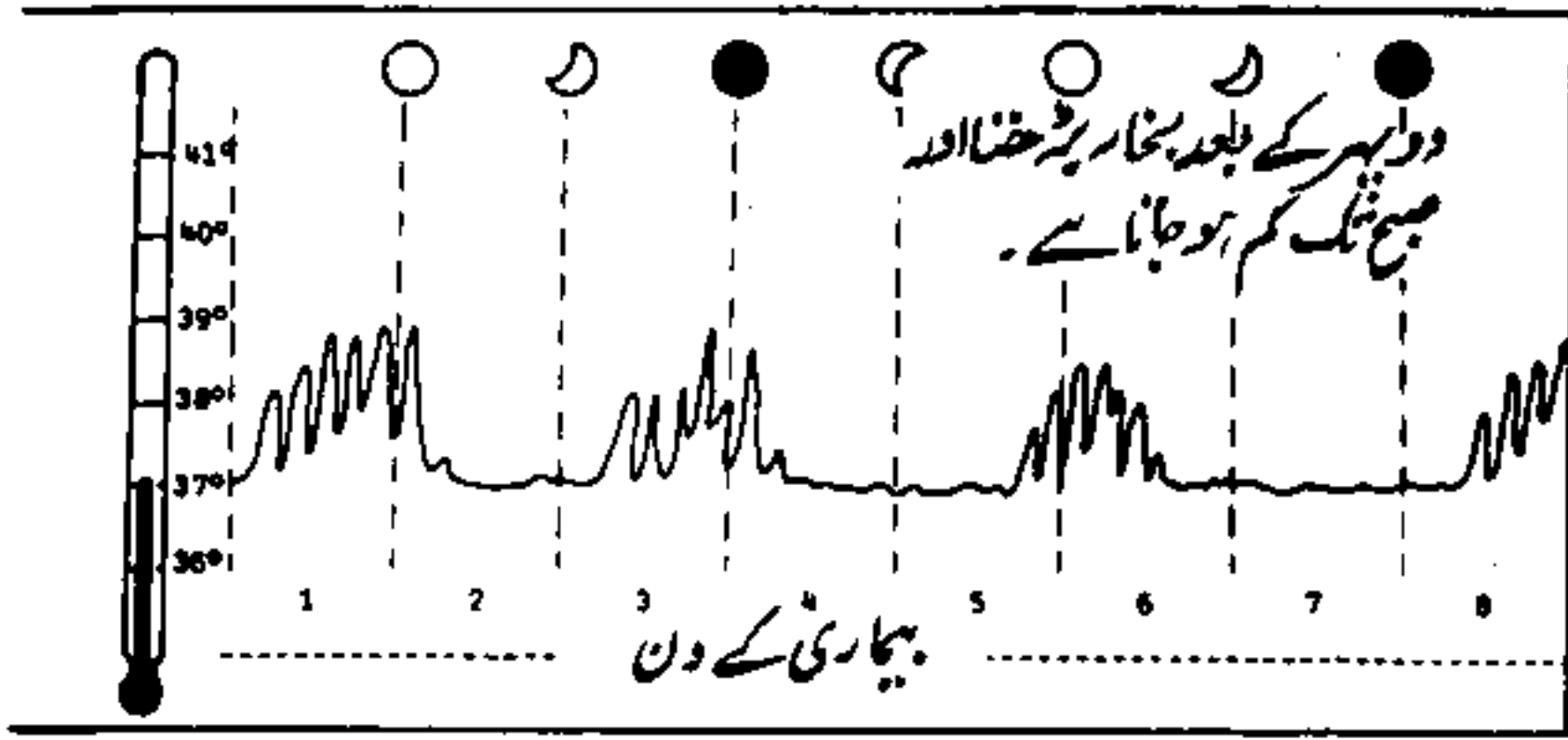


یہ بخار عموماً بچوں اور نوجوانوں

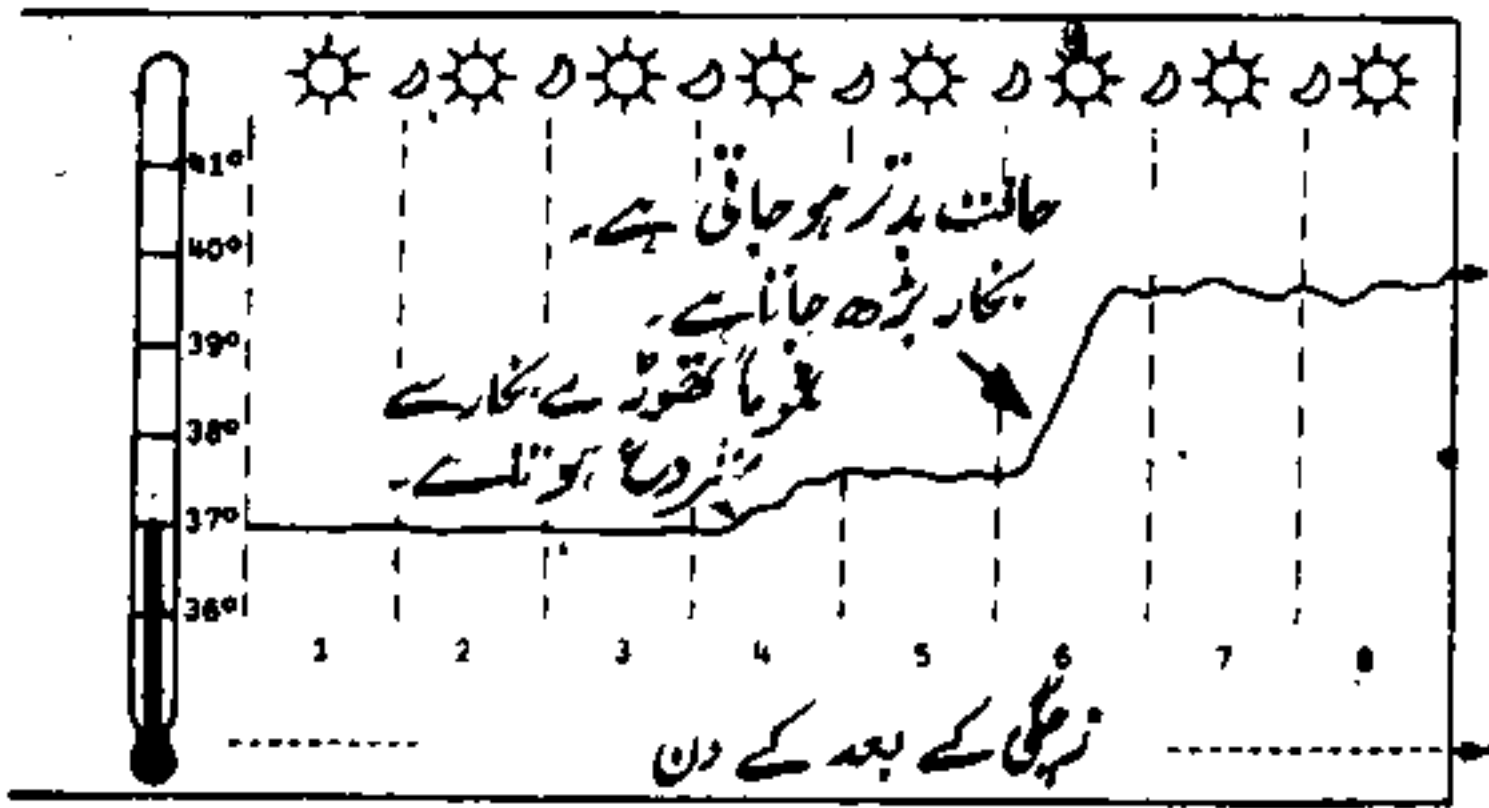
کو ہوتا ہے۔ جوڑوں میں درد اور
تیز بخار ہو جاتا ہے۔ بخار سے پہلے
عموماً گلا خراب ہو جاتا ہے۔ سانس
لینا مشکل ہو جاتا ہے۔ سینہ میں درد
ہوتا ہے۔ ٹانگوں اور بازوؤں
کی حرکت بے قابو بھی ہو سکتی ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

تپ و ق کے بخار کا مثالی نقشہ



زچگی کے بخار کا مثالی نقشہ



تپ و ق (تی بی)

یہ مرض آہستہ آہستہ، تھکان وزن کی کمی، اور کھانسی سے شروع ہوتا ہے۔ شام کو بخار ہو کر صبح کے وقت درجہ حرارت گر جاتا ہے یہ سکتا ہے کہ رات کو پسینہ آئے۔ یہ حالت مہینوں تک رہ سکتی ہے۔
زچگی کا بخار (بچھنے کی بعد کا بخار)

یہ بخار بچھنے کے ایک یا دو دن بعد شروع ہوتا ہے۔ شروع شروع میں بخار کم ہوتا ہے مگر آہستہ آہستہ بڑھ جاتا ہے۔ اندام نہانی (فرج) سے بدبو دار مادہ خارج ہوتا ہے۔ اندام نہانی میں درد ہوتا ہے اور بعض اوقات اس سے خون بھی جاری ہو جاتا ہے۔

یہ تمام امراض خطرناک ثابت ہو سکتے ہیں۔ ان کے علاوہ بھی بہت سی بیماریوں کی وجہ سے بخار جیسی دیگر نشانیوں پیدا ہو سکتی ہیں جن کی شناخت کرنا آسان نہیں ایسی زیادہ تر بیماریاں نشوونما یا خطرناک ہوتی ہے۔ لہذا جب بھی ممکن ہو طبی امداد حاصل کریں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

مریض کے معائنہ کا طریقہ

مریض کی ضروریات جاننے کے لیے، پہلے اس سے ضروری سوالات پوچھیں اور پھر اس کا اچھی طرح معائنہ کریں۔ آپ وہ نشانیاں اور علامتیں ڈھونڈیں جن سے معلوم ہو کہ مریض کتنا بیمار ہے اور اسے کیا بیماری ہے۔

ہمیشہ اچھی روشنی میں مریض کا معائنہ کریں۔ سوہج کی روشنی قابل تمیز ہے۔ اندھیرے سے گریز کریں۔ معائنہ ہرگز نہ کریں۔

ہر مریض میں کچھ خاص اور بنیادی باتیں لازماً ڈھونڈنا اور معلوم کرنا پڑتی ہیں۔ ان میں وہ باتیں بھی شامل ہیں جو مریض محسوس کرتا ہے یا جن کا وہ ذکر کرتا ہے (علامات) اور وہ باتیں بھی جو آپ اس کا معائنہ کرتے وقت دیکھتے ہیں۔ (نشانیاں) بچوں اور گونگے لوگوں میں یہ نشانیاں خصوصی اہمیت رکھ سکتی ہیں۔

یاد رکھیں،

(۱) جو کچھ مریض محسوس کرتا ہے اور بتاتا ہے وہ علامتیں ہیں۔

(۲) جو کچھ آپ معائنہ کرتے وقت دیکھتے ہیں وہ نشانیاں ہیں۔

مریض کا معائنہ کرتے وقت اپنی معلومات کا غد پر لکھ لیں تاکہ ضرورت پڑنے پر وہ کارکن صحت کو دکھائی جاسکیں۔

سوالات

مریض سے اس کے مرض کے بارے میں بات چیت کا آغاز کریں۔ اس سے مندرجہ ذیل سوالات ضرور پوچھیں:

جہاں ٹکا کر نہیں

- اس وقت آپ کی سب سے بڑی تکلیف کیا ہے؟
- کون سی بات آپ کی خوشی یا غمی کا باعث ہے؟
- آپ کو یہ تکلیف (بیماری) کب اور کیسے شروع ہوئی تھی؟
- کیا آپ کو پہلے بھی کبھی یہ تکلیف ہوئی تھی؟ کیا آپ کے خاندان یا پڑوس میں کبھی کسی کو یہ تکلیف ہوئی ہے؟

مزید تفصیلات حاصل کرنے کے لیے مریض سے سوالات کا سلسلہ جاری رکھیں مثال کے طور پر اگر مریض کو کہیں درد ہوتا ہے تو اس سے پوچھیں:

درد کہاں ہوتا ہے؟ (اسے کہیں کہ ایک انگلی کے ساتھ اس مقام کی نشان دہی کرے) کیا یہ درد ہر وقت جاری رہتا ہے یا صرف کبھی کبھی ہوتا ہے؟ درد کی کیفیت کیسی ہے؟ (تیز، دھم، جلن، وغیرہ)

اگر مریض بچہ ہو یا بول نہ سکے، تو آپ خود درد کی علامتیں دیکھیں۔ اس کی حرکات کا مشاہدہ کریں اور دیکھیں کہ وہ کیسے رہتا ہے (مثال کے طور پر اگر بچہ کے کان میں درد ہو تو بعض اوقات وہ اپنے سر کے پہلو کو ملتا ہے یا اس طرف کا کان کھینچتا ہے)

صحت کی عام حالت

مریض کو چھوڑنے سے پہلے اس کو بغور دیکھیں۔ مشاہدہ کریں کہ وہ کتنا بیمار یا کمزور نظر آتا ہے۔ کس طرح حرکت کرتا ہے۔ کس طرح سانس لیتا ہے۔ اور اس کا ذہن کس حد تک ٹھیک کام کرتا ہے۔ غور کریں کہ آیا مریض کو مناسب غذا ملتی رہی ہے یا نہیں؟ کیا اس کا وزن گھٹتا رہا ہے؟ جب کسی کا وزن طویل عرصہ سے آہستہ آہستہ کم ہو گیا ہو تو اسے کوئی پرانا مرض ہو سکتا ہے۔ (ایسا مرض جو لمبے عرصے تک رہے)۔

اس کے علاوہ جلد اور آنکھوں کا رنگ بھی بغور دیکھیں۔

- ہونٹوں اور پیکوں کے اندر کی زردی خصوصاً خون کی کمی (انیمیا) کی نشانی ہے۔
- اگر جلد، ہونٹ اور انگلیوں کے ناخن نیلے یا کالے ہوں تو سانس یا دل کے نشوونماک مسائل مراد لیے جانے چاہئیں۔


○ ٹھنڈی پرنیم جلد کے ساتھ سرمئی سفید رنگ کا مطلب اکثر اوقات یہ ہوتا ہے کہ مریض

جہاں ڈاکٹر نہیں

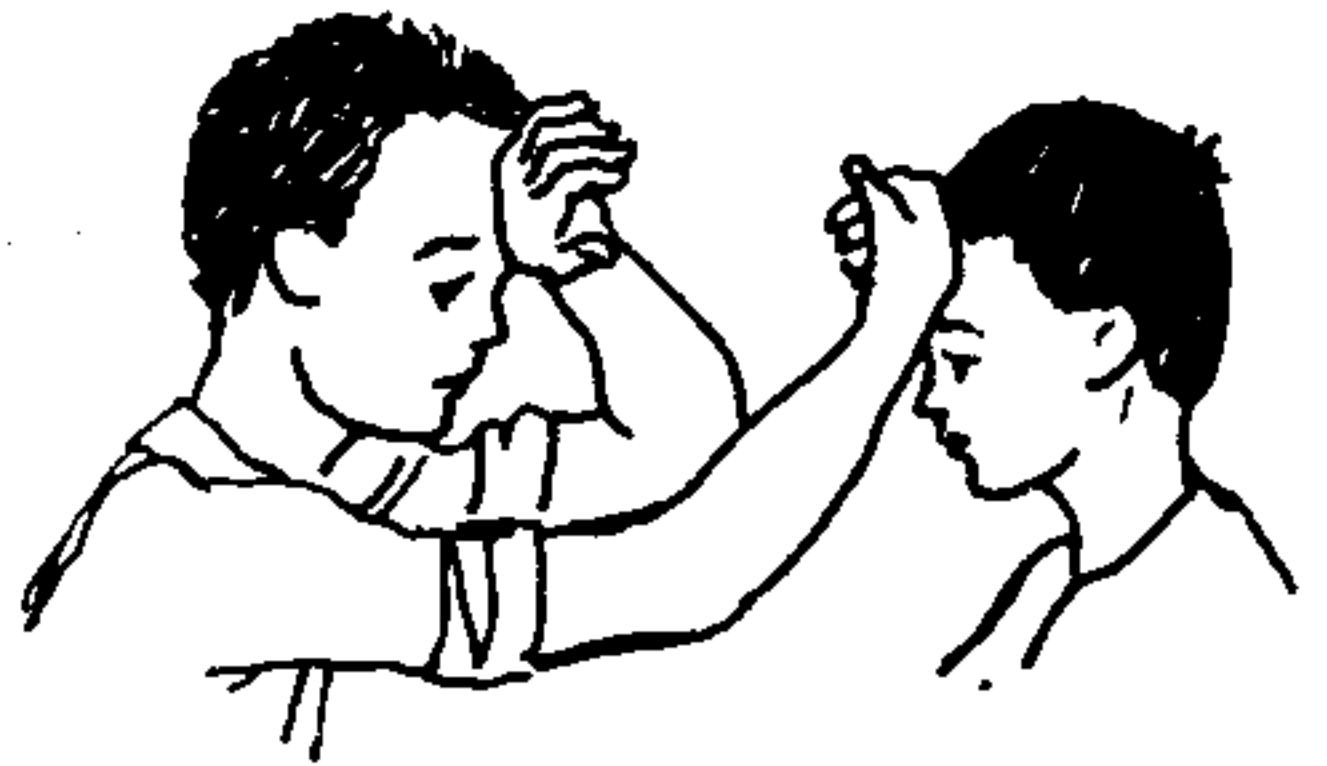
صد میں مبتلا ہے؟

○ جلد اور آنکھوں کا درد رنگ شدید ورم جگر (یرقان یا صلابت جگر، امیبائی پھوڑا یا پتے میں کسی بیماری) کا نتیجہ ہو سکتا ہے یہ نومولود بچوں میں بھی واقع ہو سکتا ہے۔

درجہ حرارت (ٹیمپریچر)

اکثر اوقات مریض کے درجہ حرارت کا معائنہ کرنا عقلمندی ہوتا ہے۔ چاہے مریض کو بخار معلوم ہو یا نہ ہو۔ اگر مریض بہت ہی بیمار ہو تو  دن میں چار بار اس کے درجہ حرارت کا معائنہ کر کے لکھ لیں۔

اگر آپ کے پاس حرارت پیمما (تھرمامیٹر) نہ ہو تو ایک ہاتھ کی پشت مریض کے ماتھے پر اور دوسرے ہاتھ کی پشت اپنے ماتھے یا کسی اور تندرست شخص کے ماتھے پر لگانے سے کچھ اندازہ کر سکتے ہیں۔ اگر اس شخص کو بخار ہو تو آپ کو فرق محسوس



ہونا چاہیے۔

اتنا ضرور معلوم کریں کہ بخار کب اور کیسے ہوتا ہے؟ کتنی دیر رہتا ہے؟ اور کیسے اترتا ہے؟ مندرجہ ذیل باتیں بیماری کی شناخت کرنے میں آپ کی مدد کر سکتی ہیں:

- ٹیبریا میں عموماً تیز بخار کے حملے ہوتے ہیں۔ یہ حملے کپکپی سے شروع ہوتے ہیں۔ چند گھنٹے رہتے ہیں اور ہر دو یا تین دن کے بعد خود کو دہراتے ہیں۔
- تپ محرقہ (میعدی بخار) کا بخار ہر روز نچوڑا سا بڑھ جاتا ہے۔
- تپ دق میں بعض اوقات دوپہر کے وقت ہلکا سا بخار ہوتا ہے۔ رات کو مریض اکثر اوقات پسینہ میں شرابور ہو جاتا ہے جس سے بخار اتر جاتا ہے۔

نوٹ:

نومولود بچوں میں غیر معمولی طور پر بلند یا غیر معمولی طور پر کم (۳۶ درجے سے کم) درجہ حرارت کا مطلب تشویشناک عفوئنت ہوتا ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

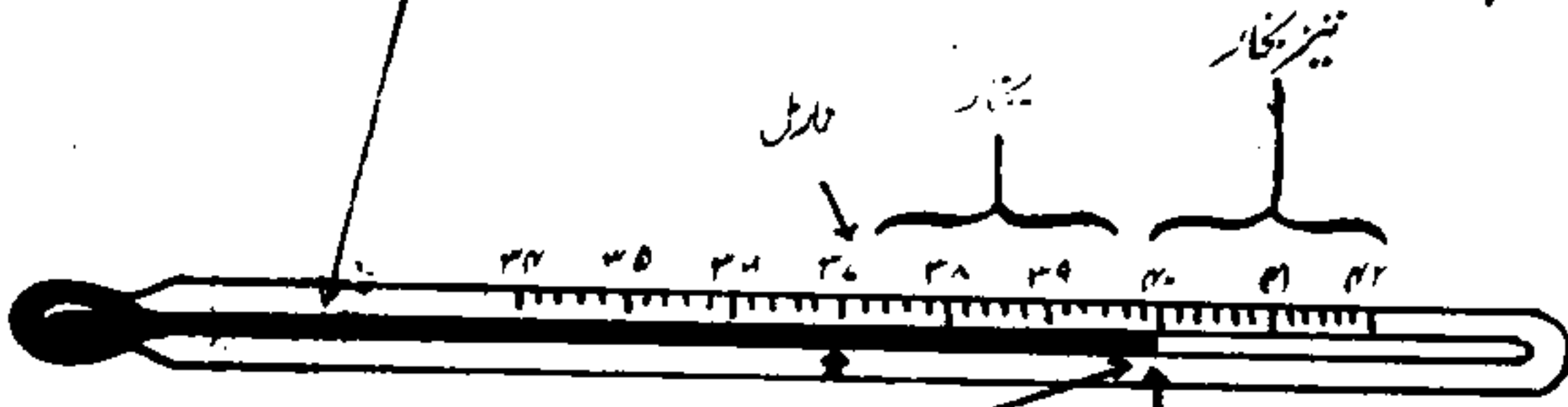
حرارت پیمائش کا استعمال

ہر گھر میں ایک حرارت پیمائش ہونا چاہیے۔ دن میں چار بار مریض کا درجہ حرارت دیکھیں اور ہر بار لکھ لیں۔

حرارت پیمائش ہتے کا طریقہ:

(سوحصول میں تقسیم شدہ حرارت پیمائش (C) استعمال کرتے وقت)

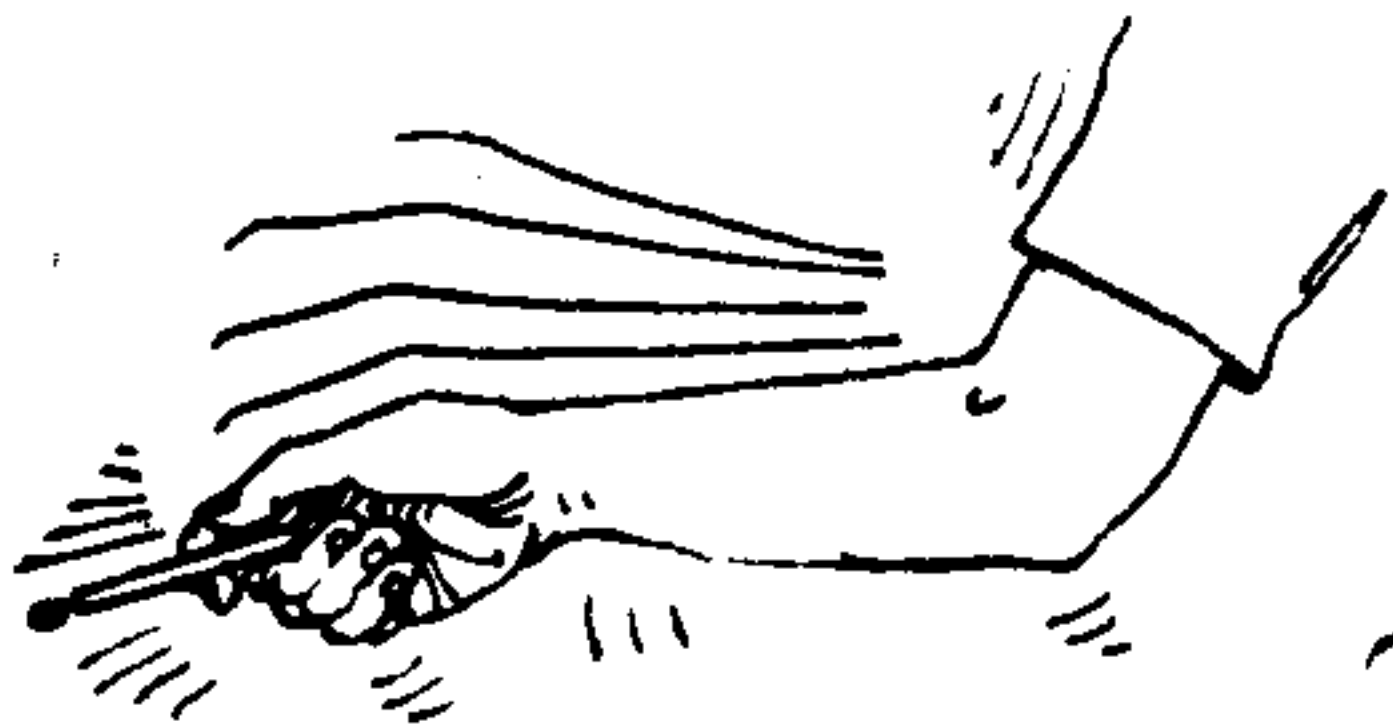
جب تک آپ ایک چاندی کی سی لکیر نہ دیکھ لیں حرارت پیمائش کو گھمانے جائیں



یہ حرارت پیمائش (۴۰) چالیس درجہ سینٹی گریڈ کی نشاندہی کرتا ہے۔

جس نقطہ پر چاندی کی لکیر ختم ہوتی ہے وہ درجہ حرارت کی نشاندہی کرتا ہے۔

درجہ حرارت ناپنے کا طریقہ:



۱ حرارت پیمائش کو صابن اور پانی یا الکوحل سے اچھی طرح صاف کرنے کے بعد اسے ہاتھ میں پکڑ کر زرد سے چھریاکیں (یا جھنکیں) تا وقتیکہ یہ ۳۶ درجہ سے نیچے کی نشاندہی کرنے لگے۔

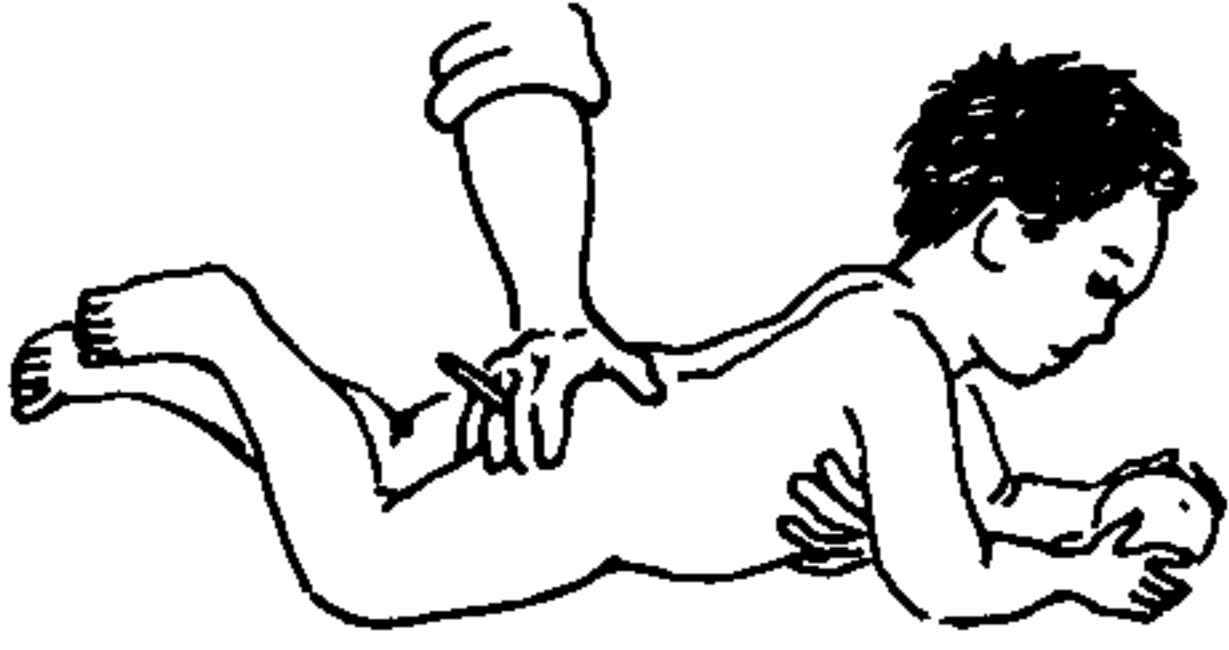
اگر خطرہ ہو کہ مریض حرارت پیمائش کو کاٹے (چباے) گا تو اسے بلبل میں لگائیں۔

۲ حرارت پیمائش زبان کے نیچے رکھ کر منہ بند کر لیں۔



جہاں ڈاکٹر نہیں

اگر مریض چھوٹا بچہ ہو تو بڑی احتیاط سے
حرارت پیماس کو اس کی مقعد (پیشہ) میں لگائیں۔



۳ تین یا چار منٹ تک حرارت پیماس گارہنے دیں۔

۴ اب اسے نکال کر درجہ حرارت پڑھیں (بغل کا درجہ حرارت منہ کے درجہ حرارت سے
کچھ کم اور مقعد (پیشہ) کا درجہ حرارت منہ کے درجہ حرارت سے کچھ زیادہ ہوگا)۔

۵ حرارت پیماس کو صابن اور پانی سے اچھی طرح دھو ڈالیں۔

سانس لینا

مریض کے سانس لینے کے طریقے پر خاص توجہ دیں۔ سانسوں کی گہرائی دیکھیں کہ آیا گہرے
ہیں یا اٹھلے۔ نیز مریض کے سانسوں کی شرح کا اندازہ کریں۔ (یعنی وہ ایک منٹ میں کتنے سانس
لینتا ہے)۔ سانس لینے ہوئے اسے دقت ہوتی ہے یا نہیں۔ سانس لینے وقت مریض کے سینے
کے دونوں پہلوؤں کی متوازن حرکت پر بھی غور کریں۔

اگر آپ کے پاس گھڑی یا وقت ناپنے کا کوئی اور آلہ ہو تو ایک منٹ میں سانسوں کی شرح
کا نتیجہ لگائیں۔ بڑے بچوں اور بالغوں کے لیے ایک منٹ میں بارہ سے بیس بار سانس لینا جب
معمول ہے۔ چھوٹے بچوں کے لیے تیس سانس اور ننھے بچوں کے لیے چالیس سانس فی منٹ حسب
معمول شرح ہے۔ تیز بخار یا تشویشناک امراضِ تنفس (جیسے خرنیابا) میں مبتلا لوگ معمول سے زیادہ
بار سانس لیتے ہیں۔ ایک منٹ میں چالیس سے زیادہ اٹھلے سانس آنے کا مطلب ثورما ٹونیسا
ہوتا ہے۔

- سانسوں کی آواز غور سے نہیں۔ مثال کے طور پر:
- سانس لینے میں دقت، سبٹی یا سنسناہٹ کا مطلب دماغ ہو سکتا ہے۔
- پہوش شخص کی سانس میں غرغراہٹ اور خرنیابا کا یہ مطلب ہو سکتا ہے کہ اس کے
گلے میں زہان، بلغم، (لیس یا پیپ) یا کوئی اور شے اٹکی ہوئی ہے جو کافی ہوا گزرنے نہیں دیتی۔
جب مریض سانس لے تو اس کی پسلیوں کے درمیان اور گردن کے پاس (ہنسی کی ٹرن

جہاں ڈاکٹر نہیں

کے پیچھے) اندر وحشی ہوئی جلد دیکھیں۔ اس سے مراد یہ ہے کہ ہوا کو زبردستی میں وقت پیش آرہی ہے۔ گلے میں کچھ اٹکے ہوئے، مزینا، دیر یا برائے کٹس (یعنی ہوا کی تختیوں کا دم) کے امکانات سمجھ کر انہی تکالیف سے متعلقہ تنگ و دو کریں۔

اگر مریض کو کھانسی ہو تو معلوم کریں کہ آیا یہ اس کو سونے سے بازنوہیں رکھتی؟ کیا مریض کو کھانسی کے ساتھ بلغم بھی آتی ہے؟ اور اگر آتی ہے تو اس کی مقدار اور رنگ کیا ہے؟ کیا اس کے ساتھ خون بھی آتا ہے؟

نبض (دل کی دھڑکن)



کسی کی نبض دیکھنے کے لیے اس کی کلائی پر یوں انگلیاں رکھیں۔ نبض محسوس کرنے کے لیے انگوٹھا استعمال کریں۔

اگر کلائی سے نبض محسوس نہ ہو سکے تو تو زخمہ کے قریب گردن کے پہلو میں محسوس کریں۔ یا

اپنا کان براہ راست مریض کے سینے پر رکھ کر اس کے دل کی دھڑکن سنیں۔ ”دھک دھک“ دل ہی کی آواز ہے جسے نبض کہتے ہیں۔

نبض کی قوت، شرح اور باقاعدگی پر خاص توجہ دیں۔ اگر آپ کے پاس گھڑی یا کوئی اور وقت پیما آلہ ہو تو ایک منٹ تک دل کی دھڑکنیں گنیں۔

آرام کی حالت میں نبض کا معمول

دھڑکنیں فی منٹ	۶۰ تا ۸۰	_____	بالغ
دھڑکنیں فی منٹ	۸۰ تا ۱۰۰	_____	بچے
دھڑکنیں فی منٹ	۱۰۰ تا ۱۴۰	_____	نہلے بچے

درز شس، گھراہٹ، ڈور اور بخار سے نبض کی رفتار تیز ہو جاتی ہے۔ بالعموم بخار کا ہر

جہاں ڈاکٹر نہیں

ایک درجہ سینٹی گریڈ (۲۰) بڑھنے کے ساتھ ساتھ نبض ۲۰ دھڑکنیں فی منٹ کے حساب سے بڑھتی ہے۔

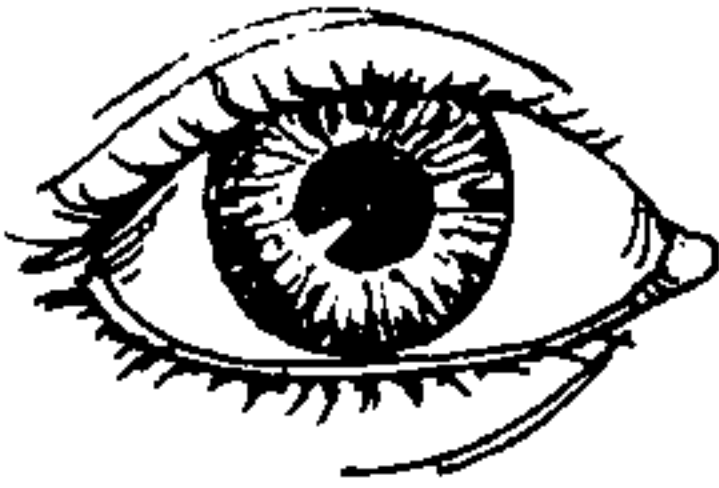
بیماری میں مریض کی نبض کسی بار دیکھ کر اسے درجہ حرارت اور سانس کی شرح کے ساتھ

لکھ لیں۔

- کمزور مگر تیز نبض سے مراد عدم ہو سکتا ہے۔
- بہت تیز، بہت آہستہ یا بے قاعدہ نبض کا مطلب دل کی بیماری ہو سکتا ہے۔
- تیز بخار میں مبتلا شخص کی قدرے سست رفتار نبض تپ محرقہ (معیادی بخار) کی نشانی ہو سکتی ہے۔

آنکھیں

آنکھوں کی سفیدی کا معائنہ کریں کیا یہ حسب معمول ہے یا سرج سے اذر سے یا مریض کی آنکھوں کی تبدیلیوں پر غور کریں۔



مریض کو اپنی آنکھیں اور پرینچے اور ایک طرف سے دوسری طرف آہستہ آہستہ پھیرنے پر آمادہ کریں۔ جھلکے یا غیر مسلسل حرکت دماغ کے نقصان کی نشانی ہو سکتی ہے۔

آنکھ کی پتلیوں (راکھیوں کے سیاہ جھروکوں) پر خاص توجہ دیں۔ بڑی بڑی پتلیوں کا مطلب صدمے کی حالت ہے۔ اگر وہ بہت چھوٹی ہوں تو زہریلے نبض مضر دواؤں کا اثر ہو سکتا ہے۔

مریض کی دونوں آنکھیں غور سے دیکھ کر ان میں فرق معلوم کریں خصوصاً پتلیوں کی جسامت کے فرق کو دیکھیں۔

- آنکھوں کی پتلیوں کی جسامت میں فرق ہمیشہ قوی طبی کارروائی کا تقاضا کرتا ہے۔
- اگر بڑی پتلی والی آنکھ میں اتنا زیادہ درد ہو کہ بہتے کا سبب بن جائے تو مریض کو غائب جہاں ڈاکٹر نہیں

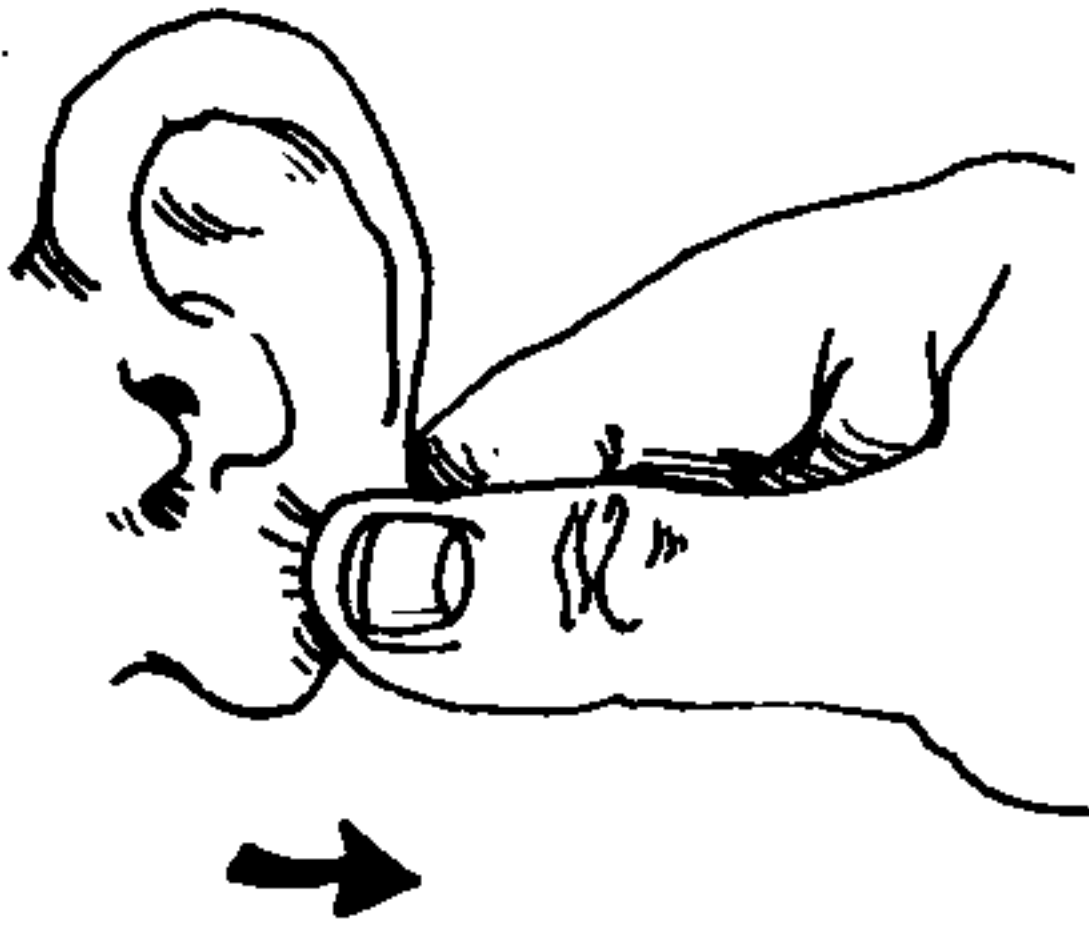
کالا مونیٹا ہے۔

● اگر چھوٹی پٹی والی آنکھیں بہت درد ہو تو آنکھ کے انگوڑی پردے کا درم ہو سکتا ہے۔ یہ ایک نہایت نشوونما کی علامت ہے۔

● اگر کسی کے سر میں تازہ چوٹ آئی ہو یا بے موش شخص کی آنکھوں کی پٹیوں کی جسامت میں فرق سے مراد دماغ کا نقصان ہو سکتا ہے۔ اس سے مراد سٹروک بھی ہو سکتا ہے۔

● جس شخص کو سر میں چوٹ لگی ہو یا بے موش شخص کی آنکھوں کی پٹیوں کا ہمیشہ موازنہ کریں۔

کان



کانوں میں درد اور عفونت کے نشانات کا ہمیشہ معائنہ کریں خصوصاً جب آپ کسی بخار میں مبتلا یا ایسے بچہ کا معائنہ کریں جو زکام میں مبتلا رہا ہو۔ جو بچہ بہت زیادہ روئے اور اپنے کان بیلے، ٹھونکا کان کی عفونت کا شکار ہوتا ہے۔

کان کو نرمی سے کھینچیں۔ اگر ایسا کرنے سے درد بڑھ جائے تو شاید عفونت کان کی نالی

میں ہے۔

کان کے اندر سرخی یا پیپ کے آثار دیکھیں۔ اس کام کے لیے چھوٹی چوڑی کارآمد ثابت ہوگی۔ لیکن کان میں، تنکے اتارنا یا دیگر سخت اشیاء کو ہرگز نہ ڈالیں۔

معلوم کریں کہ آیا مریض صحیح طریقے سے سن سکتا ہے کہ نہیں کیا اس کا ایک کان دوسرے کان سے زیادہ بہتر ہے!

منہ، زبان اور حلق

منہ، زبان اور حلق کا بغور معائنہ کریں (چاہے مریض بظاہر زیادہ بیمار نہ ہو)۔

پھٹی اور زخمی والی باجھوں کا مطلب جہانہن کی کمی ہو سکتا ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

زبان کی رنگت اور ظاہر حالت دیکھیں:

○ زرد اور ہموار ————— غم کی کمی۔

○ نیلی ————— سانس اور دل سے متعلقہ مسائل

○ خشک زبان تاہیدگی (پانی کی کمی) کی نشانی ہے۔

○ زبان پر چھوٹے چھوٹے سفید دھبے قنگس کی عفونت کی نشانی ہو سکتے ہیں۔

○ زبان پر پیمانہ کے اندر اگر کوئی زخم ٹھیک نہ ہوتا ہو تو اس سے سرطان مراد لیا جاسکتا ہے۔

○ زبان اور منہ کا سرطان ان علاقوں میں بہت عام ہوتا ہے۔ جہاں لوگ تنباکو اور نیچے

ہوئے چومنے کا پان استعمال کرتے ہیں اسکے متعلق کسی کار کسی صحت سے مشورہ کریں۔

حلق کے پچھلے حصے میں زبان کی دونوں طرف چھوٹی چھوٹی گلیٹیاں سی ہیں، انہیں لوزٹان

(کوڑھیاں) کہتے ہیں۔ جب لوزٹان متورم ہو جاتے ہیں تو اس مرض کو ورم لوزٹان کہتے

ہیں۔ لوزٹان بڑھ جاتے ہیں اور بچہ کو بخار ہو جاتا ہے۔ بچوں میں بخار کی عام ترین وجوہات

میں سے یہ ایک ہے۔

چھوٹے بچوں کے لوزٹان پر اور حلق کے پچھلے حصے میں سفید یا سرخی رنگ کے دھبے

خناق کی نشانی ہو سکتے ہیں۔

جلد

مریض کے جسم کا بغور جائزہ لینا ضروری ہے چاہے بیماری کتنی ہی خفیف کیوں نہ معلوم

ہو۔ معائنہ کرنے کے لیے بچوں کے کپڑے بالکل اتار لیے جانے چاہئیں۔

ہر خلاف معمول بات کا بغور معائنہ کریں۔

○ پھوڑے ○ سرخ دانے

○ زخم ○ کھچیاں

○ داغ، دھبے یا کوئی اور خلاف معمول ○ ورم عفونت کی وہ نشانی جس میں سرخی درد

نشان اور سوزش شامل ہو

○ سوزش ○ غیر معتدل گلیٹیاں یا گڑھے

جہاں ڈاکٹر نہیں

○ لٹقائی گلیٹیاں (گردن، بغلوں، اور ہنکاسہ) ○ بال کم یا غائب یا ان کا رنگ اور چمک جانے
میں چھوٹی چھوٹی گلیٹیاں)

○ مہوؤں کا غائب ہو جانا۔

چھوٹے بچوں کے جوتڑوں کے درمیان
عضائے تناسل کے مقام، ہاتھوں اور پاؤں
کی انگلیوں کے درمیان، کانوں کے پیچھے اور
بالوں کا جینٹھ معائنہ کریں۔ (شاید بالوں میں جو ہیں
دادہ سرخا دہ اور زخم ہوں)۔

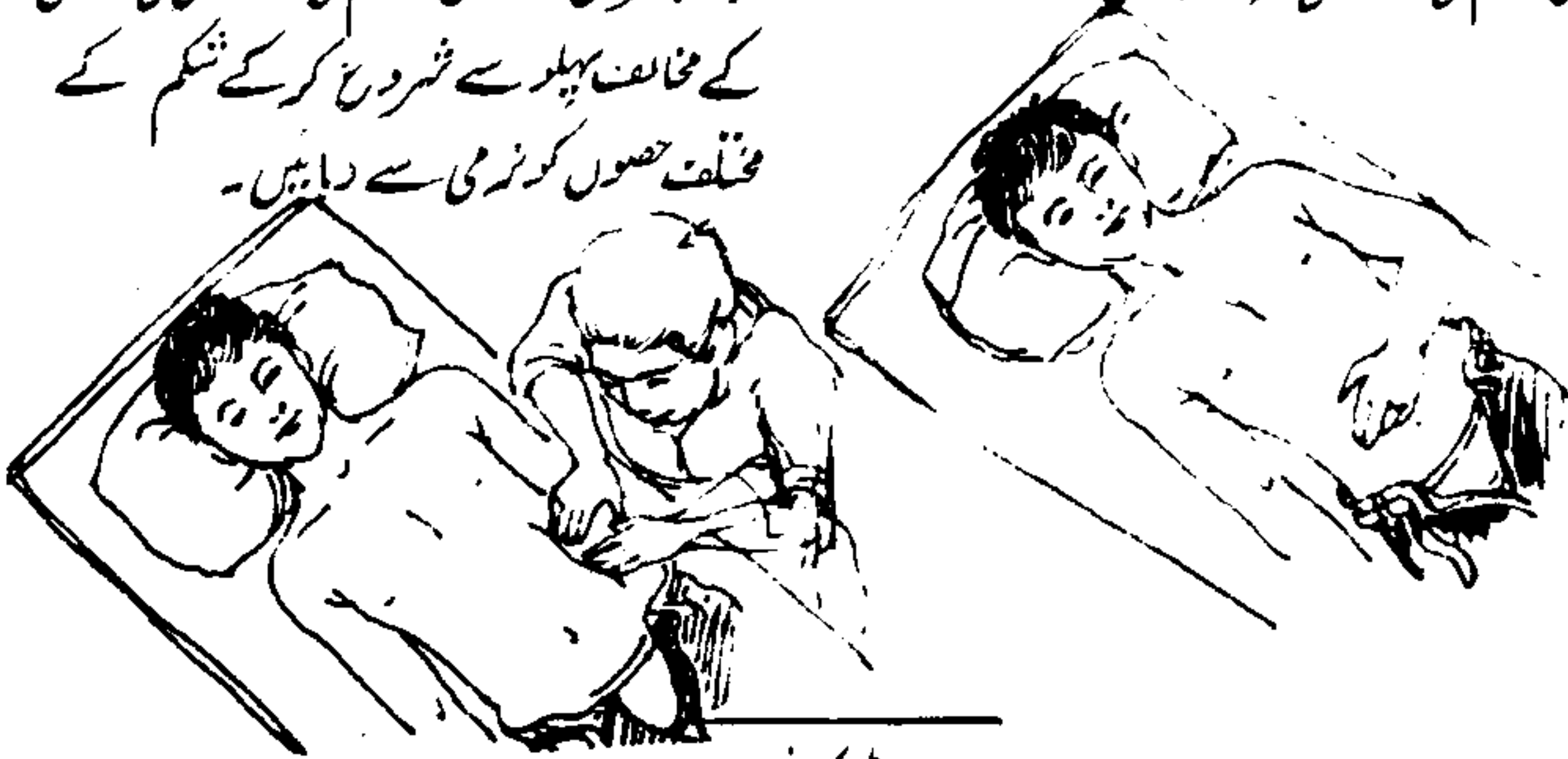
پیٹ (شکم)



اگر کسی کے شکم میں درد ہو تو درد کا مقام تلاش کرنے کی کوشش کریں۔
معلوم کریں کہ آیا یہ درد مسلسل موتامے یا کہ انقبضوں یا درد قمر لہجے کی طرز ایک دم آتا
اور پھر چلا جاتا ہے۔

شکم کا معائنہ کرتے وقت پہلے بغیر معمولی سوزش یا گلیٹیاں ڈھونڈیں۔ مقام درد اکثر
اوقات سبب کی طرف اشارہ کرتا ہے۔

مریض سے کہیں کہ ایک انٹلی کے ساتھ
اُس مقام کی نشاندہی کرنے جہاں درد ہوتا ہے۔
پھر پتہ چلا میں کہ درد سب سے زیادہ کہاں ہوتا
ہے؟ مریض نے جس مقام کی نشاندہی کی ہو اس
کے مخالف پہلو سے شروع کر کے شکم کے
مختلف حصوں کو نرمی سے دیا ہیں۔

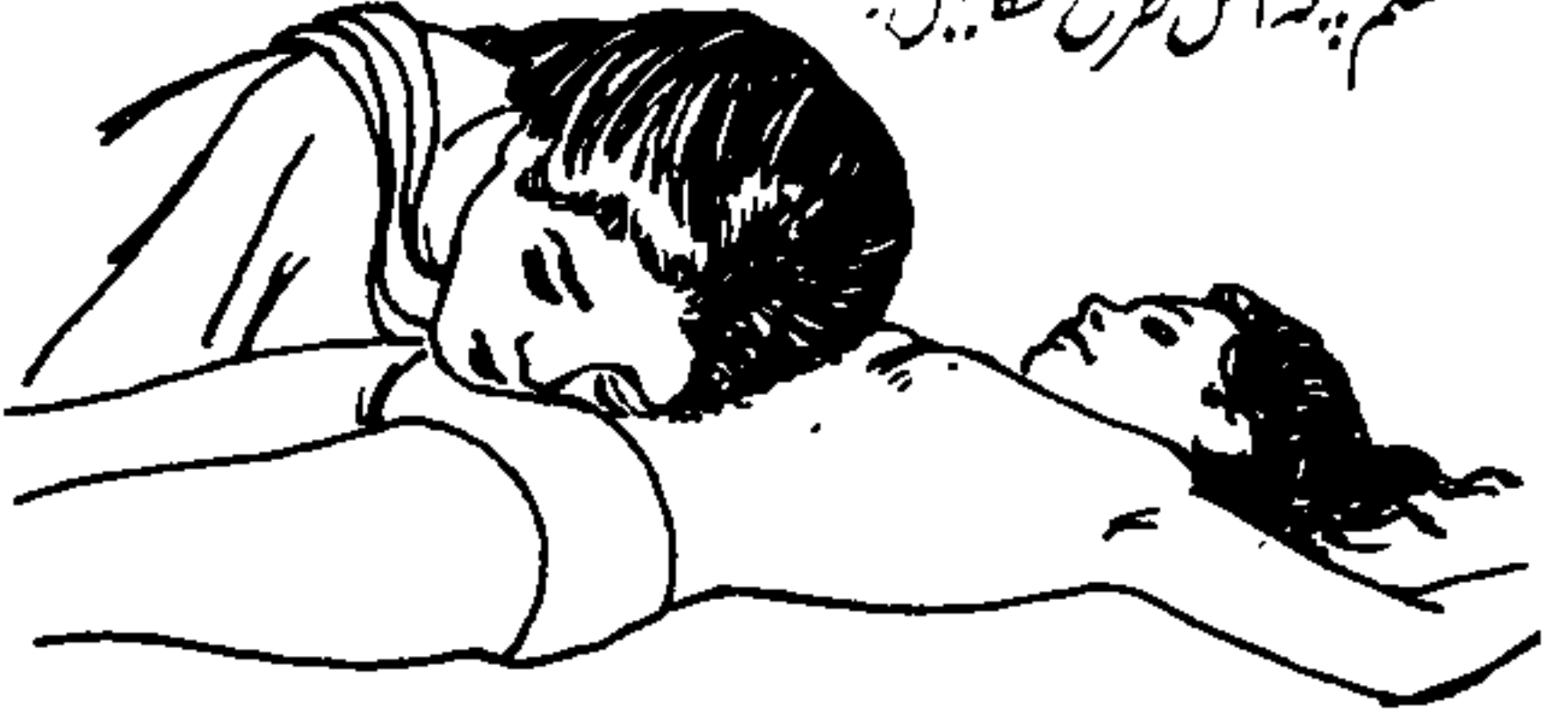


جہاں ڈاکٹر نہیں

دیکھیں کہ آیا شکم نرم ہے یا سخت کیا مریض اپنے پیٹ کے پٹھوں کو ڈھیلا چھوڑ سکتا ہے ؟
سخت شکم سے مراد سٹوں ہو سکتا ہے — غالباً درم زائدہ (اچنڈکس کادرو) یا معدہ کی آبی جھلی
کا درم بھی ایک سبب ہو سکتا ہے۔

شکم میں خلط معمول ڈھیلیاں یا سخت مقامات محسوس کوئی۔
اگر مریض کو قمتلی کے ساتھ پیٹ میں لگتا درد ہوا اور وہ پانچا نہ کر سکے تو اپنا کان اس کے
شکم پر اس طرح لگائیں۔

اقتربوں میں لرزگڑ کی آواز نہیں۔
اگر تقریباً درمنٹ کے بعد بھی آپ کچھ
دس سلیں تو یہ خطرے کی نشانی ہے۔

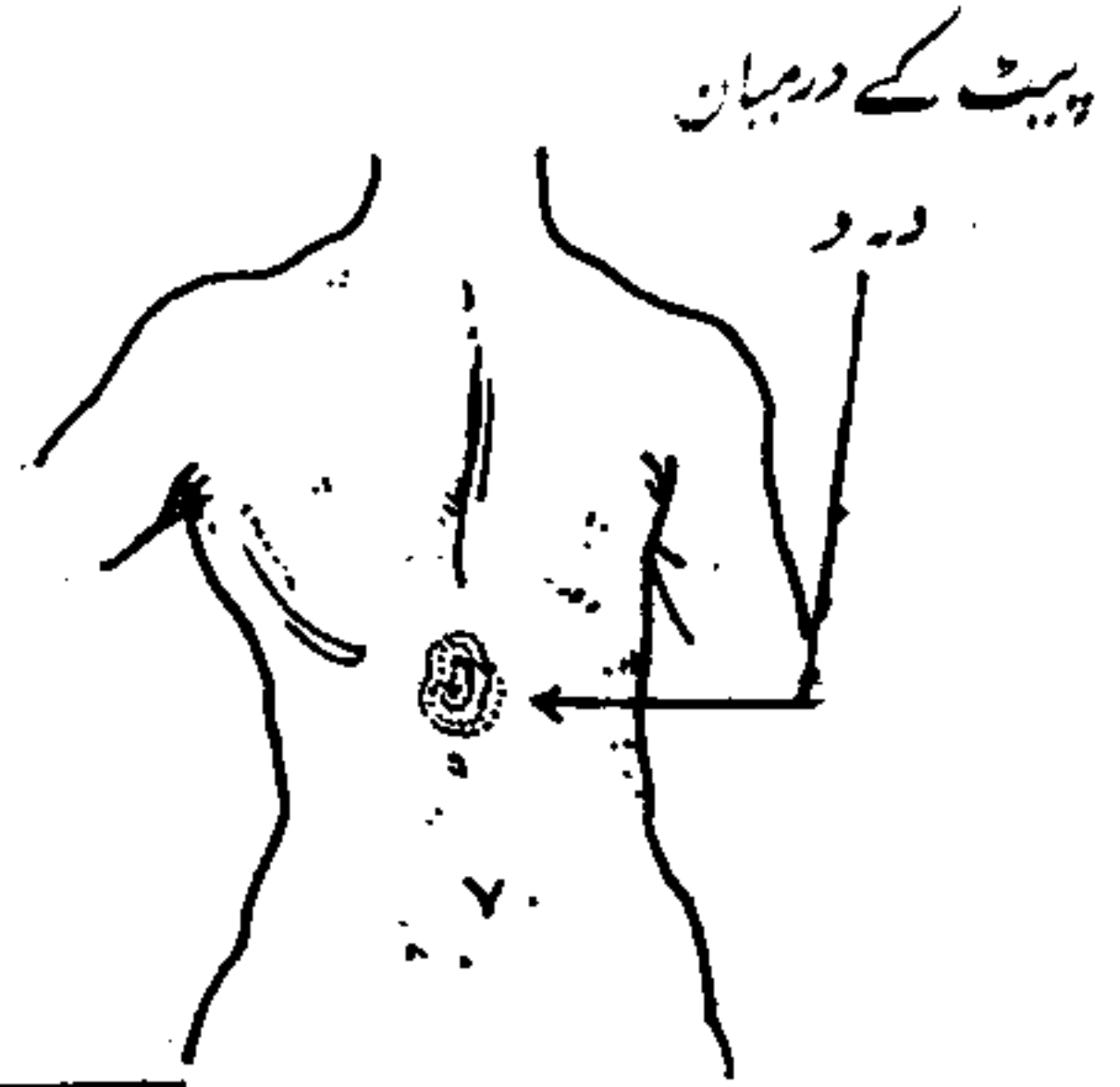
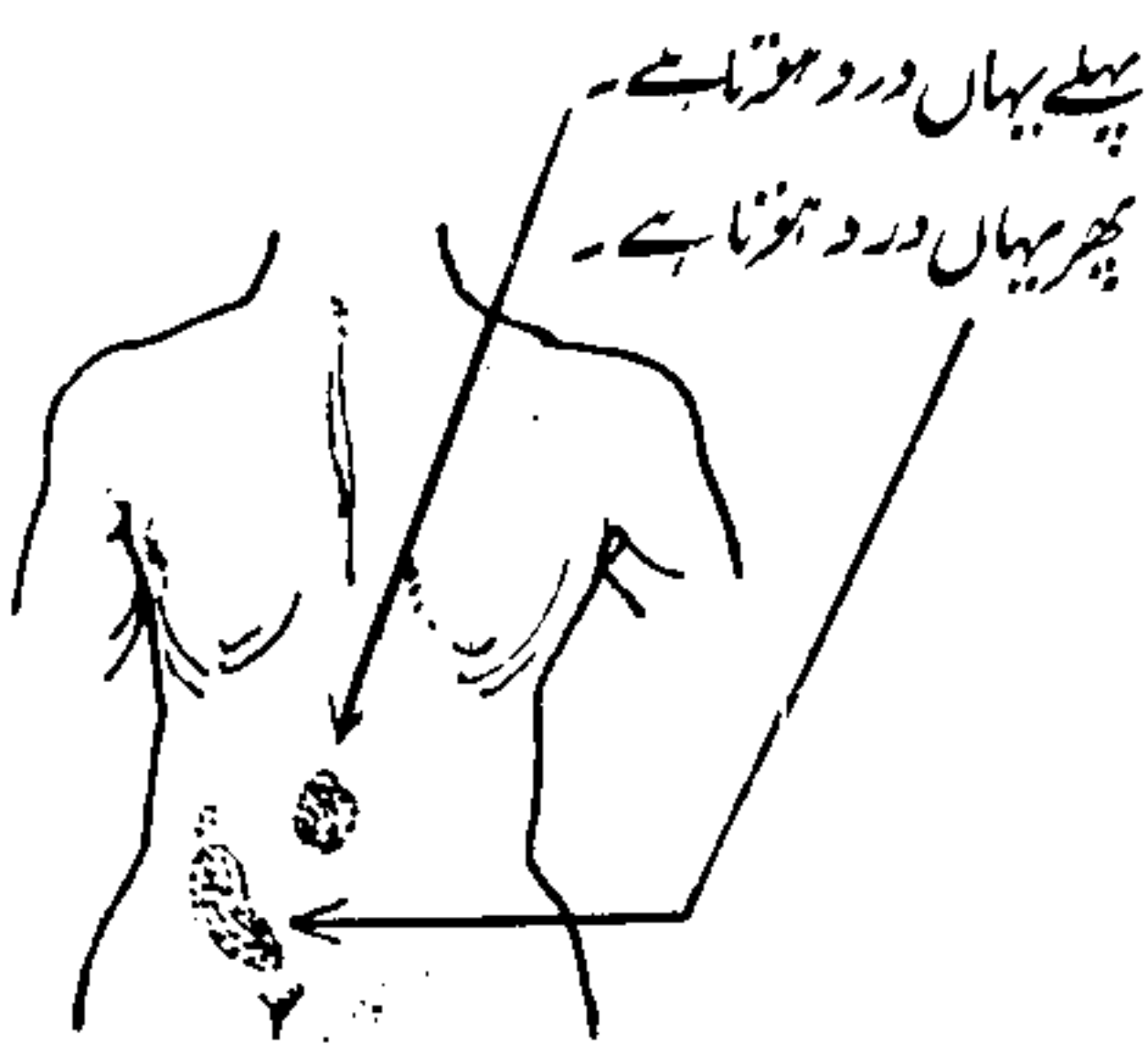


خاموش شکم خاموش کتنے کی مانند ہے! ہوشیار رہیں!

یہ تصاویر پیٹ کے ان حصوں کی نمائندگی کرتی ہیں جن میں مندرجہ ذیل مسائل کے دوران عموماً
درد ہوتا ہے۔

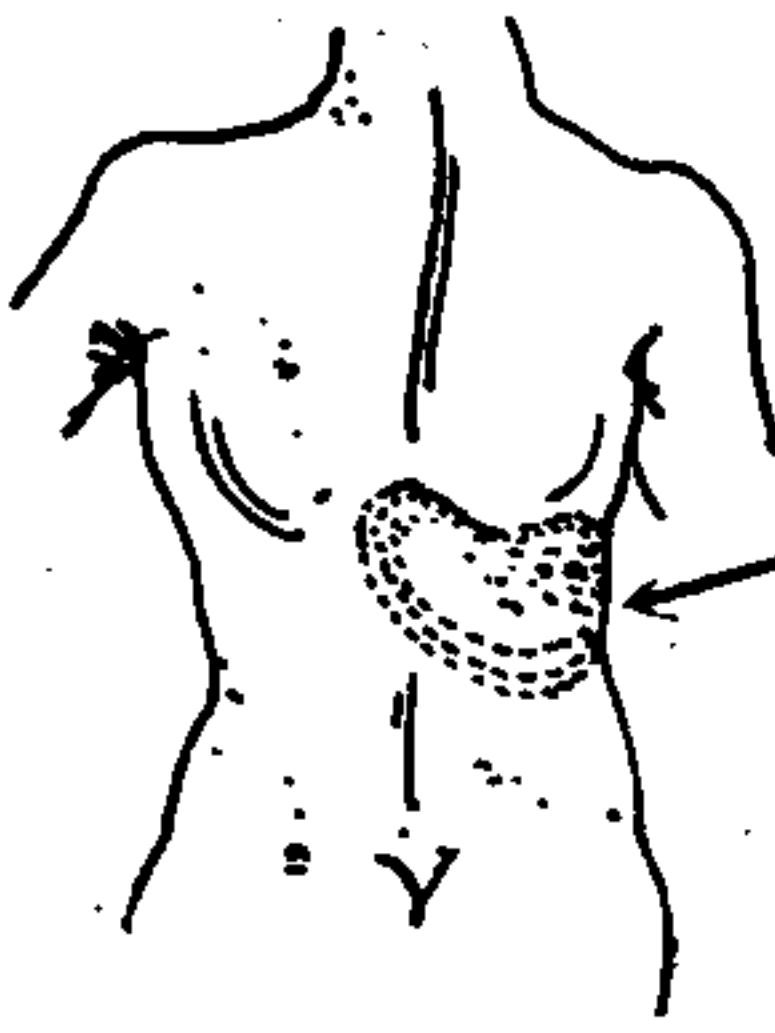
درم زائدہ (اچنڈکس کادرو)

پیٹ کے ناسور



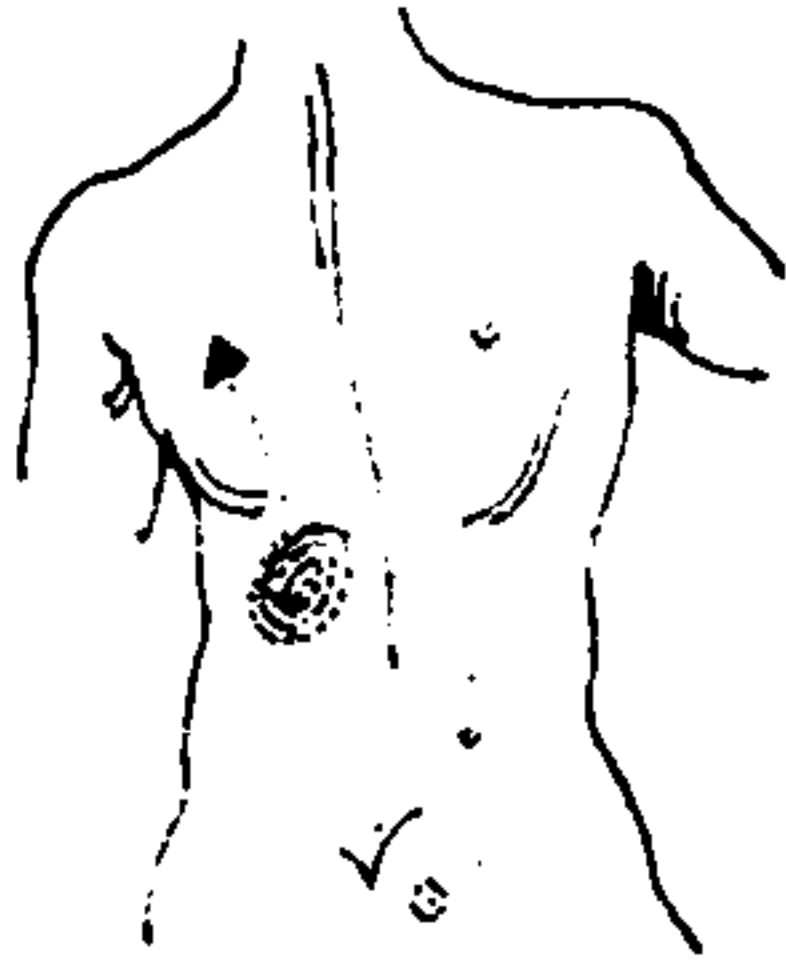
جہاں ڈاکٹر نہیں

جگر



یہاں درد ہوتا ہے۔
کبھی کبھی یہ درد سینے
تک پھیل جاتا ہے۔

پتہ



درد یہاں سے شروع
ہو کر گھومنا پشت تک
پہنچ جاتا ہے۔

نظام پیشاب

پچھے دانہوں کا درد یا

گومڑے وغیرہ۔

ایک یا دو ٹوں پانسوں

میں درد ہوتا ہے اور

کبھی کبھی یہ درد پیچھے

کی طرف بڑھ جاتا ہے

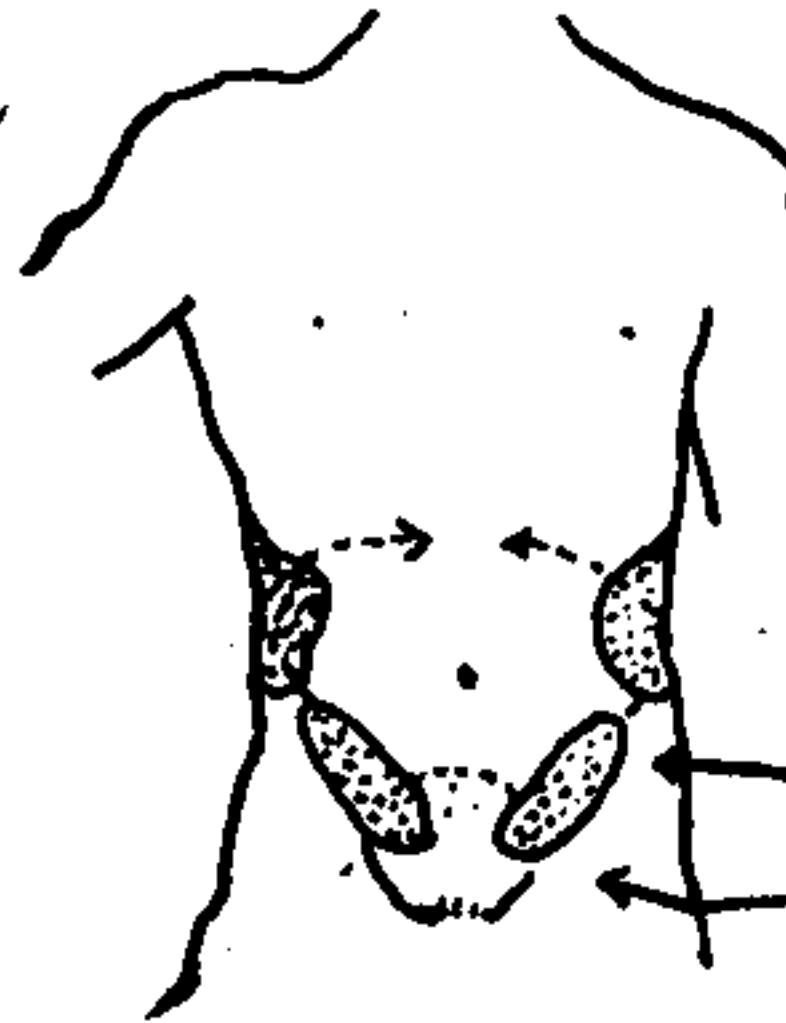
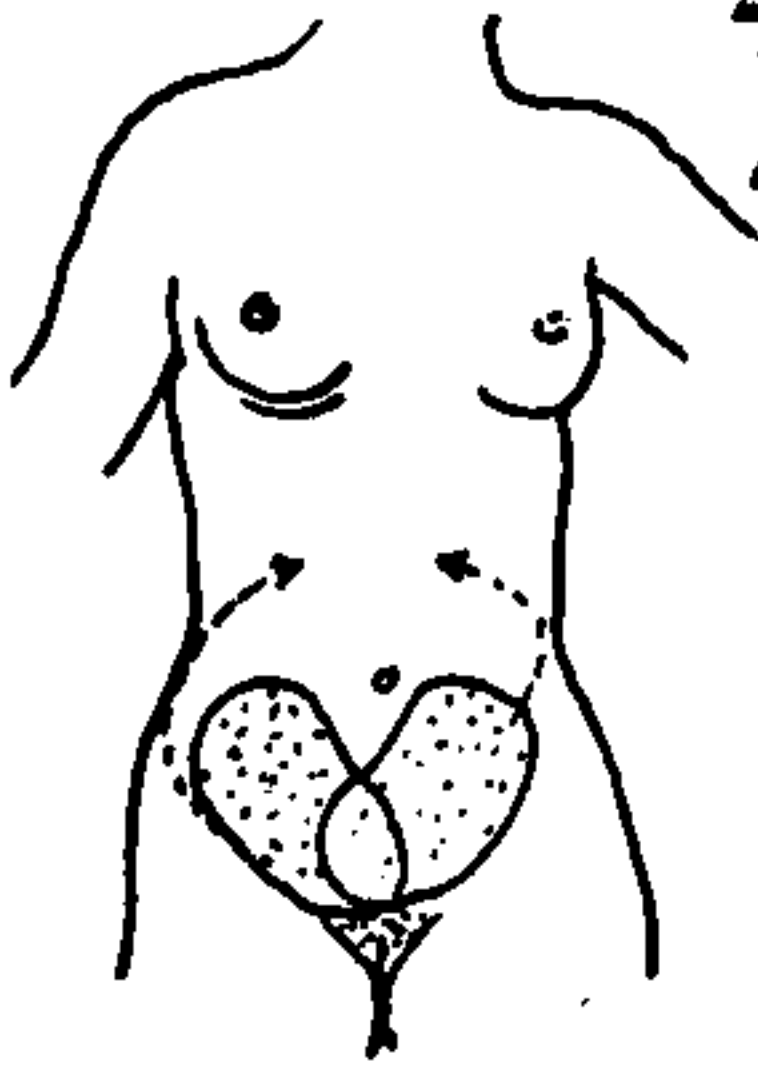
پشت کے درمیان یا

پچھے حصے کا درد۔ یہ

درد گھومنا کمر کے گرد

پیٹ کے پچھے حصوں

تک پہنچ جاتا ہے۔



پیشابی نایاں

فتانہ

عضلات اور اعصاب

اگر کوئی شخص بے حسی، کمزوری یا اپنے جسم کے کسی حصہ پر قابو نہ ہونے کی شکایت کرے
یا آپ ان ہی باتوں کا معائنہ کرنا چاہیں تو اس کے چلنے اور حرکت کرنے کے انداز پر غور کریں۔
مریض کو کھڑا کر کے، بیٹھا کر، یا مکمل طور پر لٹا کر اس کے جسم کے دونوں پانسوں کا بغور موازنہ
کریں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں



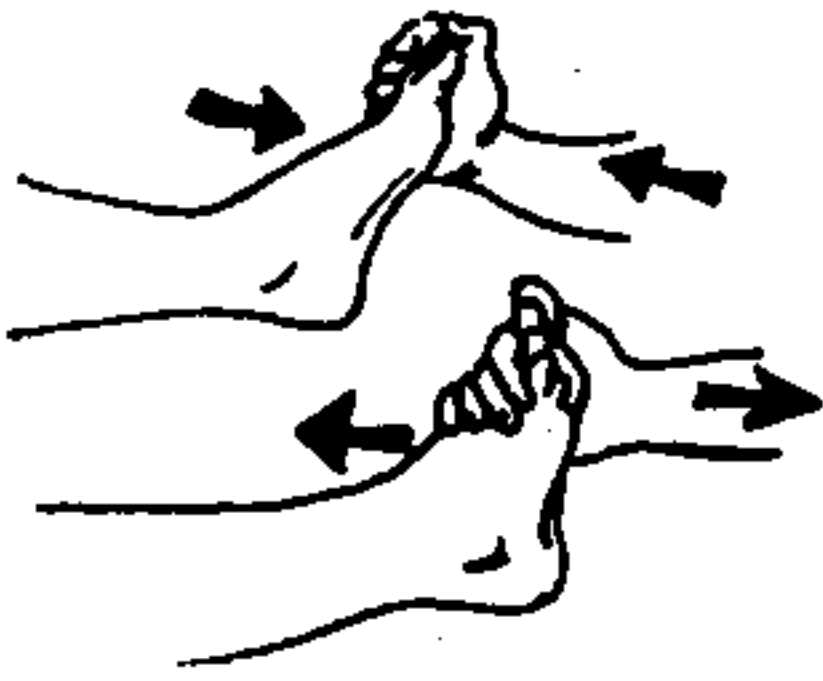
مریض کو مسکرانے، تیوری چڑھانے، آنکھیں کھولنے اور
پھر بائیں بند کرنے پر آمادہ کریں۔ چہرے کے ایک طرف
کے جھکاؤ یا کمزوری پر غور کریں۔

اگر یہ مسد تقریباً تقریباً یکدم شروع ہوا ہو، تو سر کی چوٹ ضرب
یا Bell's Palsy (بیلز پالیسی کے متعلق سوچیں) ایسی بیماری ہے جس میں مٹھا
مریض کے چہرے کا ایک پانسہ مفلوج ہو جاتا ہے)

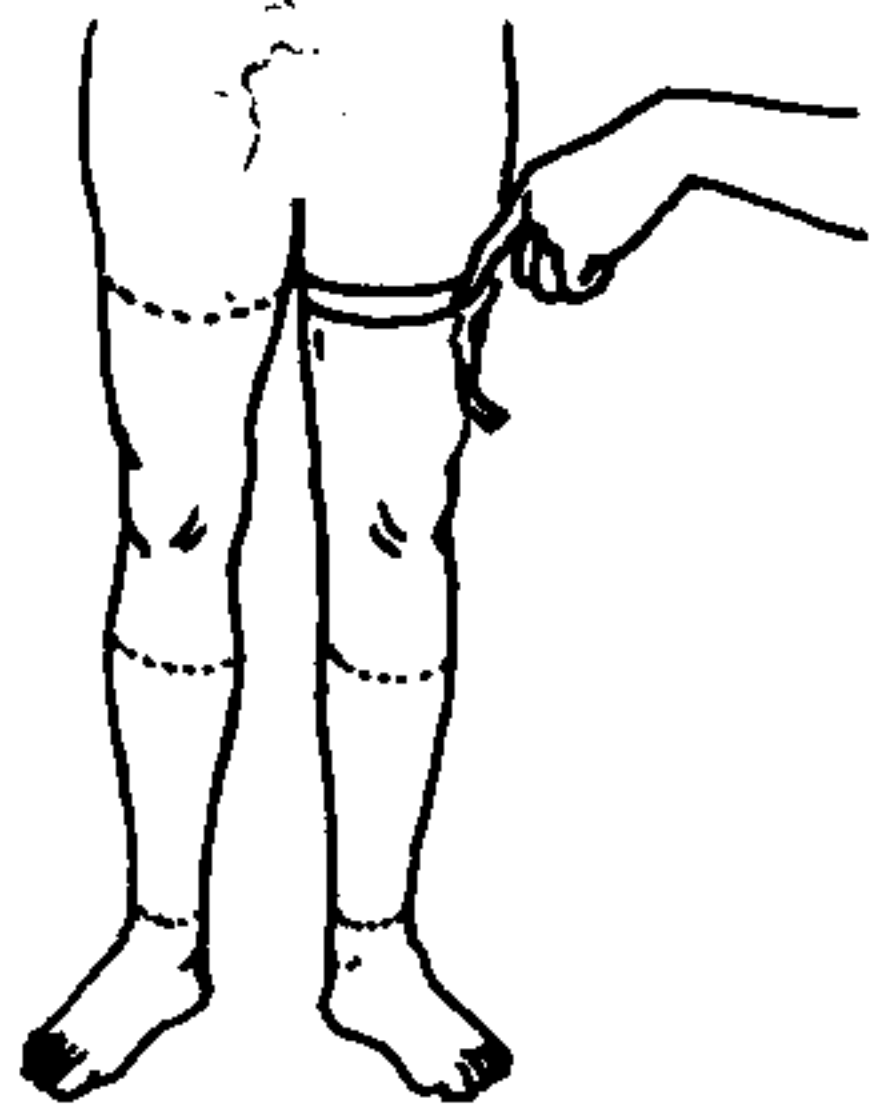
اگر یہ حالت بتدریج ہوتی ہو تو اس کی وجہ دماغ کی رسولی ہو سکتی ہے۔ طبی مشورہ
حاصل کریں۔ آنکھوں کی حسب معمول حرکت اور پتلیوں کی جسامت کی بھی جانچ کریں اور
معلوم کریں کہ مریض اچھی طرح دیکھ سکتا ہے کہ نہیں۔
بازو اور ٹانگیں: عضلات کی کمزوری دیکھیں۔ بازوؤں اور ٹانگوں کی موٹائی کا فرق معلوم
کریں۔

اسے اپنے پاؤں سے آپ کے ہاتھوں کی
انگلیاں دبانے اور کھینچنے پر آمادہ کریں۔

مریض کے ہاتھوں کی قوت کا موازنہ کرنے
کے لیے آپ اُسے اپنی انگلیاں دبانے پر
آمادہ کریں۔



بازوؤں اور ٹانگوں کی گولائی معلوم
کرنے کے لیے کوئی دھاگہ یا فیتہ استعمال
کیا جاسکتا ہے۔



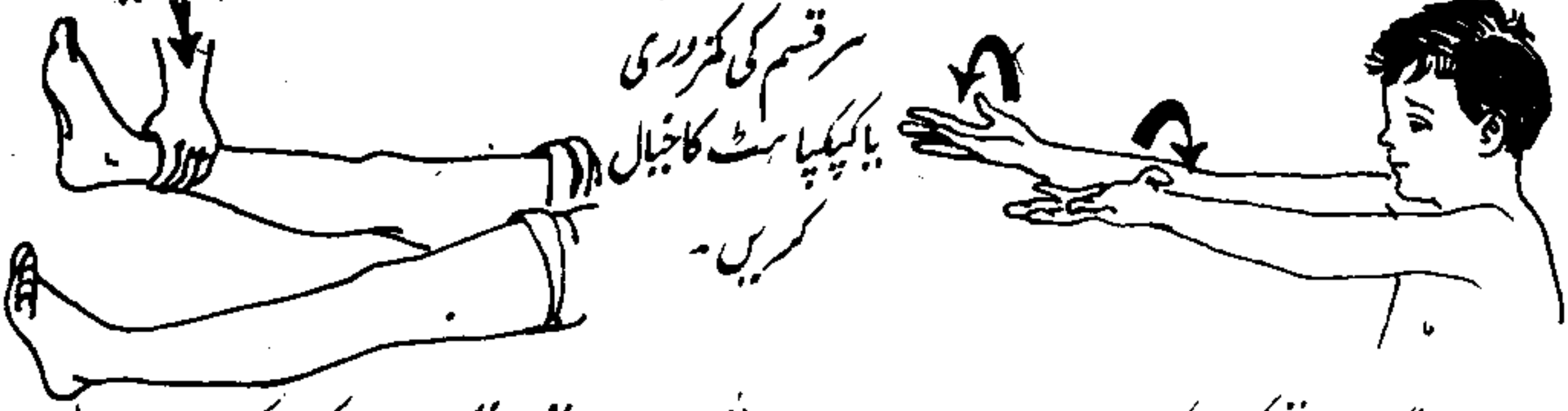
جہاں ڈاکٹر نہیں

مریض کو لٹا کر پہلے ایک ٹانگ اور

پھر دوسری ٹانگ اٹھانے پر آمادہ کریں۔

بیزا سے اپنے بازو سیدھے پھیلا کر اپنے

ہاتھ اوپر نیچے کرنے پر آمادہ کریں۔



سر قسم کی کمزوری

یا کپکپاہٹ کا خیال

کریں۔

اگر عضلاتی کمی یا کمزوری سارے بدن پر اثر انداز ہو تو ناقص غذا یا کسی کہنہ رو پیہ پالیسی
بیماری جیسے تپ دق کا مشہد کریں۔

اگر عضلاتی کمزوری غیر متوازن ہو یا ایک پہلو پر زیادہ ہو تو بچوں کے معاملے میں سب
سے پہلے درم نہخاع یعنی فالج کے بارے سوچیں، اور بالغوں کے معاملے میں پشت کی
بیماری، پشنتہ یا سر کی چوٹ یا سٹروک کے بارے سوچیں۔

مختلف عضلات کے اکڑاؤ یا تناؤ کی جانچ

○ اگر تہرا اکڑاؤ ہو یا گھٹانا نہ ہو تو کزاز (ٹشنج) کلمے کی شدید عفونت
یا دانت کی عفونت کو سبب سمجھیں۔



دماغ کی جھلیوں کا درم

○ اگر گردن یا پشت اکڑی اور تھپے کی طرف مڑی

ہوئی ہو تو نہایت بیمار بچے کے معاملے میں اسے

دماغ کی جھلیوں کا درم (Meningitis) سمجھیں

اگر سر آگے کو جھک نہ سکے اور گھٹنوں کے درمیان

نہ کیا جا سکے تو غالباً دماغ کی جھلیوں کا درم ہے۔

○ اگر بچے کے کچھ عضلات ہمیشہ اکڑے رہیں اور وہ عجیب و غریب اور جھٹکوں والی حرکات

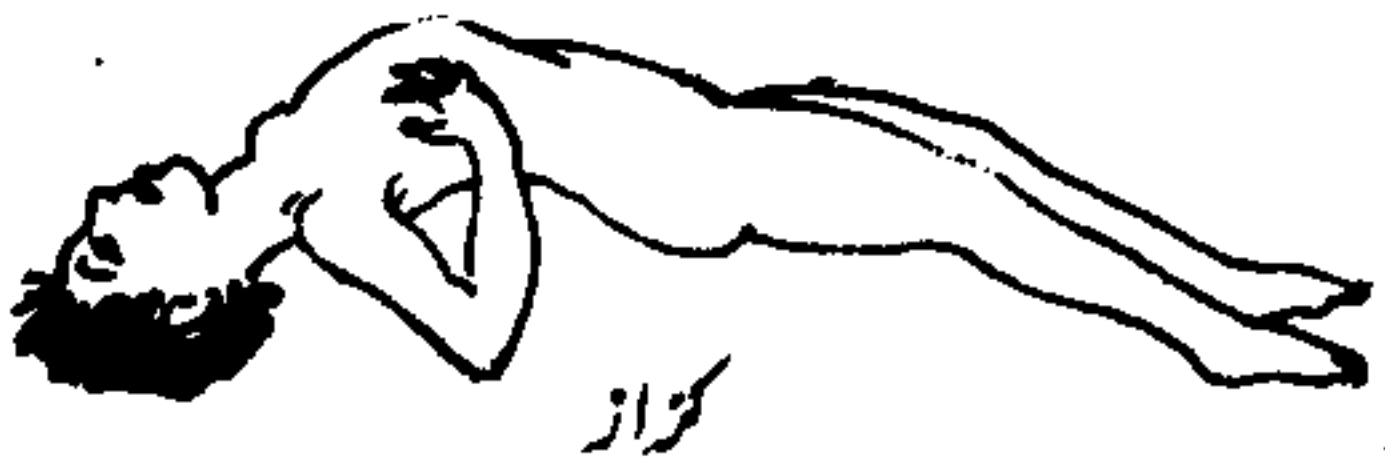
کرتے تو وہ ٹشنج (کزاز) کا مریض ہو سکتا ہے۔

○ اگر عجیب اور جھٹکوں والی حرکت یک نخت پیدا ہونے کے ساتھ ہی مریض پر عشتی طاری

ہو تو اسے دور سے پڑھ سکتے ہیں یا اور اگر ایسے

دور سے اکثر پڑتے ہوں تو مرگی کے بارے

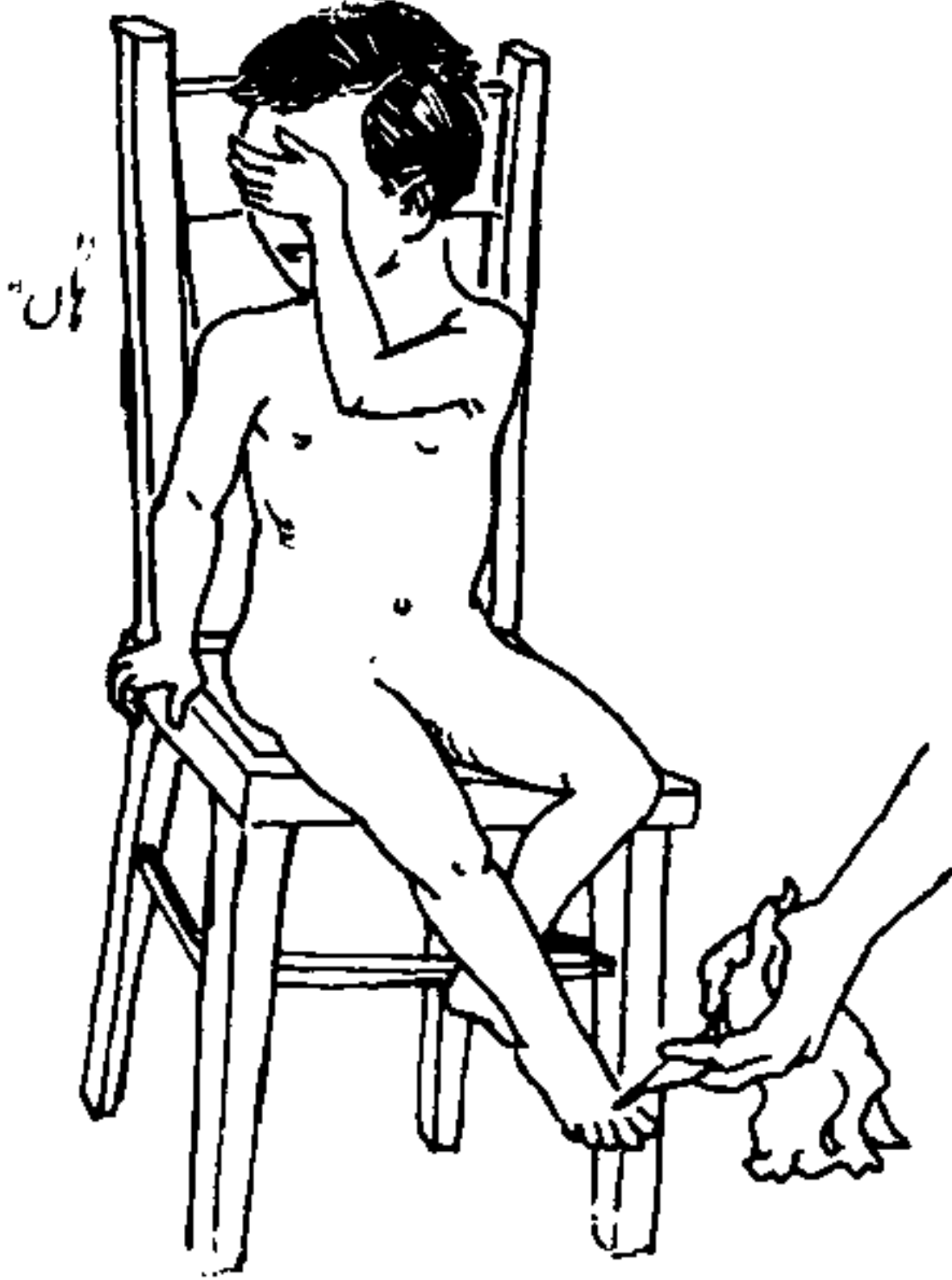
سوچیں۔ اگر یہ تمام چیزیں بیماری کی حالت ہیں



کزاز

جہاں ڈاکٹر نہیں

رو نما ہوں تو ان کی وجہ تیز بخار، نابیدگی یا کزاز ہو سکتی ہے۔
اگر مشکوک مرض کزاز ہو تو مرین کے بغیر شعوری رد عمل کا معائنہ کریں۔



ہاتھ پاؤں یا جسم کے دیگر اعضاء میں قوت
حس کی کمی کا معائنہ کرنے کے لیے :-
مرین کی آنکھیں بند کر دیا کر اس کے
جسم کے مختلف حصوں کو ہاتھ سے چھوئیں یا کوئی
تیز چیز چھوئیں۔ مرین سے کہیں کہ جب اسے
عکس ہو تو "ہاں" کہے۔

● جسم پر دھبوں یا نشاناتوں میں یا ان کے قریب قوت حس کی کمی کی وجہ کوڑھ (جذام)
ہو سکتی ہے۔

- دونوں ہاتھوں یا پاؤں میں قوت حس کی کمی تو یا کوڑھ کی وجہ سے ہو سکتی ہے۔
- صرف ایک پانے میں قوت حس کی کمی، کمر کی تکلیف یا کمر کی چوڑھ کی وجہ سے ہو سکتی ہے۔

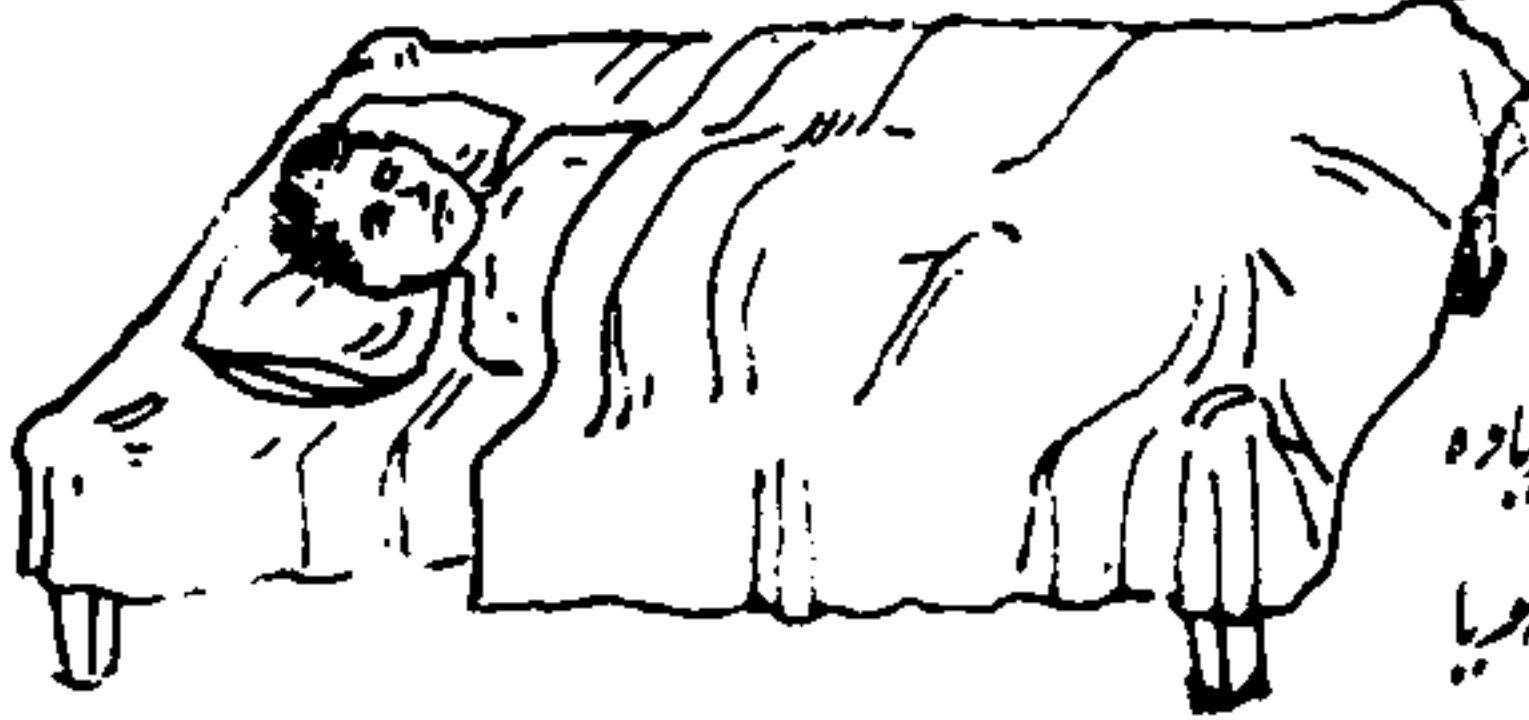
جہاں ڈاکٹر نہیں

مریض کی دیکھ بھال کے طریقے

بیماری جسم کو کمزور کر دیتی ہے۔ طاقت و توانائی حاصل کرنے اور جلد صحت یاب ہونے کے لیے خاص دیکھ بھال کی ضرورت ہوتی ہے۔

علاج کا سب سے ضروری حصہ مریض کی دیکھ بھال ہے۔

عام طور پر دو ایساں ضروری نہیں ہوتیں لیکن بہتر حفاظت ہمیشہ ضروری ہوتی ہے۔ بہتر حفاظت اور دیکھ بھال کے مندرجہ ذیل اصول ہیں:



۱. مریض کی آسائش

مریض کو تازہ ہوا اور روشنی والی آرام دہ جگہ پر خاموشی سے آرام کرنا چاہیے۔ اسے زیادہ سردی یا گرمی سے بچنا چاہیے۔ اگر ہوا سرد ہو یا مریض کپکپا رہا ہو تو اسے چادر یا کھبل سے ڈھانپ دیں۔ لیکن اگر موسم گرم ہو یا مریض کو بخار ہو تو اسے ہرگز نہ ڈھانپیں۔

۲. مائع

تقریباً ہر بیماری میں اور خصوصاً جب مریض بخار یا اسہال میں مبتلا ہو تو اسے وافر مقدار



جہاں ڈاکٹر نہیں

میں مائع پانی رس، شورہ وغیرہ پینے چاہئیں۔

۳. ذاتی حفاظت

مریض کا صاف ستھرا رہنا
بڑا ضروری ہے۔ اسے ہر روز تھلایا
جانا ضروری ہے۔ مگر مریض اتنا بیمار
ہو کہ وہ بستر سے باہر نہ نکل سکے
تو اس کا جسم اسفنج یا کپڑے اور نیم
گرم پانی سے دھوئیں (صاف کریں)۔
اس کے سب کپڑے، چادریں



اور غلاف بھی صاف ہوئے چاہئیں۔ نیز اس کے بستر کو خوراک کے ٹکڑوں اور ریزوں سے
پاک رکھنے کا بھی خاص خیال رکھیں۔

۴. اچھی خوراک

اگر مریض کا کھانے کو جی چاہے تو اسے کھانے
دیں۔ اکثر امراض کوئی خاص غذا طلب نہیں کرتے۔
مریض کو بہت ساری مائع پینے چاہئیں اس
کے علاوہ اسے چاہیے کہ وہ دودھ، پنیر، چوزوں،
انڈوں، گوشت، مچھلی، لوبیے، ترکاری اور پھلوں
جیسی تازہ اور غذائیت سے بھرپور خوراکیں بھی
کھائے۔



اگر مریض بہت ہی بیمار اور کمزور ہو تو اسے
انہی خوراکوں کے شورہ بے یارس نکال کر پلائیں۔

توانائی بخش خوراکیں بھی ضروری ہیں۔ مثال کے طور پر چاول، گندم، جئی، آلو، دلیہ وغیرہ۔
اگر ان خوراکوں میں تھوڑی سی چینی اور نباتی تیل ملا لیا جائے تو ان کی توانائی میں اضافہ ہو جاتا
ہے۔ علاوہ ازیں بہت سارے میٹھے مشروبات پینے میں مریض کی حوصلہ افزائی کریں خصوصاً
اس صورت میں جب مریض زیادہ کھانہ نہ سکتا ہو۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

چند مسائل خاص خوراک طلب ہونے میں مثلاً

- معدے کے ناسور اور دل کی جلن
 - ورم زائدہ، انٹریوں کی رکاوٹ، پیٹ کا شدید درد
- ان حالتوں میں کوئی خوراک نہ کھائیں

- ذیابیطس
- قلبی مسائل
- پت کی تھیلی کے مسائل
- بچوں کی پیشابانی نالی کی عفونتیں

سخت بیمار شخص کی دیکھ بھال

۱. مائعات

سخت بیمار شخص کیلئے کافی مائعات پینا از حد



ضروری ہے۔ اگر مریض ایک وقت میں صرف
تھوڑی مائعات ہی پی سکتا ہو تو اسے بار بار
تھوڑا تھوڑا پلانے رہیں۔ اور اگر وہ بیمار

بسنل نکل سکتا ہو تو ہر پانچ یا دس منٹ کے بعد اسے چسکیاں لگوائیں۔

جو مائعات مریض ہر روز پیتا ہو ان کی مقدار ناپیں۔ بالغ شخص کو ہر روز دو بار سے زیادہ
لیٹر پانی پینا چاہیے۔ اور روزانہ تین یا چار بار پیشاب کرنا چاہیے۔ اگر مریض پانی نہیں پیتا یا کافی
پیشاب نہیں کرتا۔ اور اس میں ناسیدگی کے آثار نمودار ہو گئے ہوں۔ تو مائعات پینے میں اس کی
حوصلہ افزائی کریں۔ اسے چاہیے کہ وہ غذا بیت سے بھرپور مائعات میں تھوڑا سا نمک ڈال کر پیے۔
اگر مریض کچھ بھی نہ پئے تو اسے بدن میں پانی کی کمی پوری کرنے والا مشروب پلا دیں۔ اگر وہ بہ بھی کافی
مقدار میں نہ پی سکے اور اس میں ناسیدگی کے آثار پیدا ہو جائیں تو کوئی کارکن صحت اسے وریدوز
محمول لگا سکتا ہے۔ لیکن اگر مریض کو بہت دفعہ چسکیاں بھرنے کی تاکید کی جائے تو اس کی ضرورت
نہیں پڑے گی۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

(۲) خوراک

اگر کوئی شخص آتنا بیمار ہو کہ وہ ٹھوس غذا کھا سکے تو اسے شوربا (Soup) سکینجین، دہی، لسی، دس اور غذائیت سے بھرپور دیگر مائع فراہم کریں۔ دلیہ، کھیر، سو جھی اور مکی سے بنے کھانے اچھے ہیں لیکن انہیں تین سارے غذاؤں کے ساتھ کھلایا جانا چاہیے۔ انڈے، لوبیے، قیتے، مچھلی یا چوزے سے سوپ یا شو بے بنائے جاسکتے ہیں۔ اگر کوئی شخص ایک وقت میں صرف تھوڑا سا کھانا کھا سکتا ہو تو اسے ہر روز کسی بار تھوڑا تھوڑا کھانا کھلائیں۔

(۳) صفائی اور بستر پر پانسہ بدلنا

نشوونما مریض کے لیے صفائی نہایت ضروری ہے اسے ہر روز نیم گرم پانی سے نہلانا چاہیے۔ پچھو نوں کو روزانہ اور ہر دفعہ جب وہ گندے ہو جائیں، بدل دیں۔ بہت کمزور مریض جو خود اپنا پانسہ نہ بدل سکتا ہو پانسہ بدلنے میں اس کی مدد کی جاتی چلیے۔ یوں بستر پر پڑے رہنے سے پیدا ہونے والے ناسوروں کی روک تھام کی جاسکتی ہے۔ بہت عرصہ سے بیماری میں مبتلا بچے کو اکثر اوقات اس کی ماں کی گود میں بٹھایا جانا چاہیے۔ مریض کا پانسہ بدلتے رہنا نمونیا کو روکتا ہے۔ لمبے عرصے سے اکثر بستر میں پڑے رہنے والے ہر مریض کے لیے نمونیا ایک مستقل خطرہ ہوتا ہے۔ اگر کسی کو بخار ہو اور وہ کھانسنے اور تیزی سے اٹھلے سانس لینے لگے تو غالباً اسے نمونیا ہو گیا ہے۔

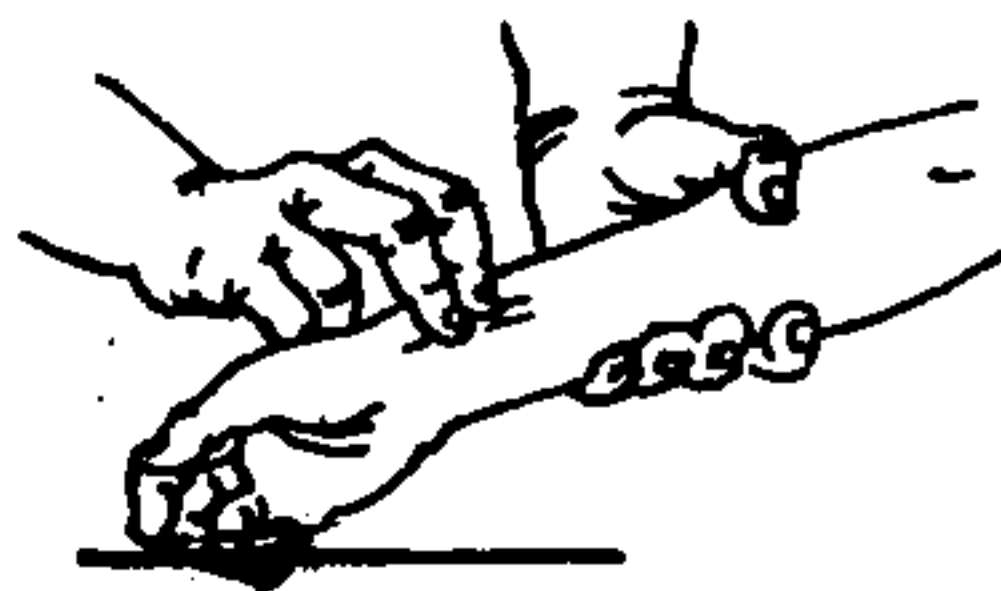
(۴) مریض کی حالت میں تبدیلیوں کا بغور معائنہ کرنا۔

مریض کی حالت میں آپ کو ہر وہ تبدیلی دیکھنی چاہیے جس سے معلوم ہو سکے کہ مریض بہتر ہو رہا ہے یا بدتر۔ اس کی حیاتی نشانیوں کا ریکارڈ رکھیں۔ دن میں چار دفعہ مندرجہ ذیل حقائق لکھیں۔

تنفس
(سانس کی رفتار فی منٹ)

نبض
(دھڑکنوں کی رفتار فی منٹ)

درجہ حرارت
(کنٹے درجے)



جہاں ڈاکٹر نہیں

نیز مالمعات کی مقدار جو مریض دن میں پیتے اور تین دن میں وہ پیشاب اور پاخانہ کرے
 لکھ لیں۔ یہ معلومات کارکن صحت یا ڈاکٹر کے لیے محفوظ کر لیں۔
 تشویشناک اور خطرناک بیماری سے آگاہ اور خبردار کر دینے والی نشانیاں دیکھنا
 بہت ضروری ہے۔ خطرناک امراض کی نشانیوں کی ایک فہرست مندرجہ ذیل سے۔ اگر ان
 میں سے کوئی نشانی بھی مریض میں ظاہر ہو تو فوراً طبی امداد حاصل کریں۔

خطرناک امراض کی نشانیاں

مندرجہ ذیل نشانیوں میں سے اگر ایک یا زیادہ نشانیاں کسی مریض
 میں پائی جاتی ہیں تو اس کا مطلب یہ ہے کہ کسی ماہر طبی امداد کے بغیر اس کا
 علاج کھر پر نہیں کیا جاسکتا۔ اس کی زندگی خطرے میں ہو سکتی ہے۔ امداد
 تین دنوں میں ہو سکے۔ طبی امداد حاصل کریں۔



- ۱۔ جسم کے کسی حصے سے خون کی بہت ساری مقدار ضائع ہو جانا۔
- ۲۔ خون کھانسا (کھانسی کے ساتھ خون آنا)۔
- ۳۔ ہونٹوں اور ناکخونوں کی واضح نیلاہٹ (اگر یہ تھی بات ہو)۔
- ۴۔ سانس لینے میں وقت آرام کرنے سے آنا تو نہ ہوتا ہو۔
- ۵۔ مریض کو جگایا نہ جاسکتا ہو (بے ہوشی)۔
- ۶۔ مریض اتنا کمزور ہو گیا ہو کہ کھڑا ہونے سے اس پر غشی طاری ہو رہی ہو۔
- ۷۔ ایک یا زیادہ دنوں تک پیشاب نہ کر سکا۔
- ۸۔ ایک یا زیادہ دنوں تک کوئی مائع چیز نہ پی سکا۔
- ۹۔ الٹیوں کی کثرت، ایک دن سے زیادہ عرصہ تک سخت اسہال (دست) لگے رہنا
 بچوں کے معاملے میں چند گھنٹوں سے زیادہ عرصہ تک سخت اسہال (دست) لگے رہنا۔
- ۱۰۔ ٹنگ کی طرح سیاہ پاخانہ آنا۔ الٹیوں کے ساتھ خون یا پاخانہ آنا۔
- ۱۱۔ اگر کسی شخص کو اسہال (دست) لگے ہوں یا پاخانہ نہ کر سکتا ہو مگر قے کے ساتھ

جہاں ڈاکٹر نہیں

مسلل اور شدید پیٹ درد ہو

- ۱۲۔ ہر مسلل اور شدید درد جو تین دن سے زیادہ عرصہ تک رہے
 ۱۳۔ خمیسدہ کمر کے ساتھ اکڑی ہوئی گردن کے ساتھ یا بغیر اکڑا ہوا جھڑا
 ۱۴۔ بخار یا کسی اور تشویشناک مرض میں مبتلا شخص کو ایک سے زیادہ دورے پڑنا
 ۱۵۔ تیز بخار (۳۹ سے زیادہ) جسے اتارا نہ جاسکے یا جس کی مدت ۴ یا ۵ دن سے زیادہ ہو

۱۶۔ طویل مدت میں وزن کی کمی

۱۷۔ پیشاب میں خون آنا

۱۸۔ مسلسل بڑھتے رہنے والے مچھڑے جو علاج سے ٹھیک نہ ہوں

۱۹۔ بدن کے کسی بھی حصے میں کوئی گکٹی جو بڑھتی رہے

۲۰۔ حمل اور بچے کی پیدائش کے مسائل

حمل کے دوران جریانِ خون

چہرے کی سو جہن اور آخری مہینوں میں دیکھنے میں وقت پیش آنا
 ایک بار پانی پھونسنے اور دروزہ کے شروع ہو جانے کے بعد طویل دیر
 شدید جریانِ خون

کب اور کیسے طبی امداد حاصل کی جائے؟
 خطرناک بیماری کی پہلی نشانی

پر ہی طبی امداد طلب کریں۔ اس

وقت تک انتظار نہ کریں جب کہ

مریض اتنا بیمار ہو جائے کہ اسے

مرکز صحت یا ہسپتال لے جانا

مشکل یا ناممکن ہو جائے۔

اگر بیمار یا زخمی شخص کو مرکز صحت

تک لے جانے سے اس کی حالت

اور بھی بدتر ہونے کے خدشات



جہاں ڈاکٹر نہیں

اور امکانات ہوں تو اسے وہاں لے جانے کی بجائے کسی کارکنِ صحت کو اس کے پاس لانے کی کوشش کریں۔ مگر ہنگامی حالات میں جب بہت ہی خاص توجہ یا جراحی کی ضرورت پڑے (مثال کے طور پر درم زائدہ / اپنڈیکس کا درد) ہیں، تو کارکنِ صحت کے آنے کا انتظار کرنے کی بجائے مریض کو ایک دم مرکزِ صحت یا ہسپتال پہنچادیں۔

اگر مریض کو بیمار ڈولی (اسٹریچر) میں اٹھانا پڑے تو یقین کر لیں کہ جہاں تک ممکن ہو وہ آرام دہ حالت میں رہے اور باہر بھی نہ گرنے پائے۔ اگر مریض کی کچھ ہڈیاں ٹوٹی ہوئی ہوں تو اس کو ہلانے سے پہلے ان کو کھینچنے سے باندھ لیں۔ اگر دھوپ تیز ہو تو بیمار ڈولی کے اوپر سائے کے نیلے ایک چادر تان لیں۔ لیکن اس کے نیچے سے تازہ ہوا کو ضرور گزرنے دیں۔ تصویر ملاحظہ فرمائیے۔

کارکنِ صحت کو کیا بتایا جانا چاہیے؟

عقل مندانہ طریقے سے علاج یا اور تجربہ کرنے سے پیشتر کارکنِ صحت یا ڈاکٹر کو مریض دیکھنا چاہیے۔ اگر مریض کو ہلایا نہ جا سکتا ہو تو کارکنِ صحت ہی کو مریض کے پاس لے آئیں اگر ایسا کرنا بھی ممکن نہ ہو تو پھر کسی ذمہ دار شخص کو جو بیماری کی تفصیلات اچھی طرح جانتا ہو کارکنِ صحت یا ڈاکٹر کے پاس بھیجیں۔ اس مقصد کے لیے کسی چھوٹے بچے یا بیوقوف شخص کو بھیجیں۔ کسی شخص کو طبی امداد حاصل کرنے کے لیے بھیجنے سے پہلے مریض کا بغور اور مکمل معائنہ کریں پھر بیماری کی تفصیلات اور نوعیت تحریر کر لیں۔

جب بھی آپ کسی شخص کو طبی امداد حاصل کرنے کے لیے بھیجیں تو ہمیشہ اس کے ساتھ ایک مکمل کردہ معلوماتی فارم بھی بھیجیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

مریض کی رپورٹ

(طبی امداد حاصل کرتے وقت استعمال کرنے کے لیے)

مریض کا نام _____ عمر _____

جنس (مرد یا عورت) _____ مریض کہاں ہے؟ _____

اس وقت سب سے بڑی بیماری یا تکلیف کیا ہے؟ _____

یہ بیماری یا تکلیف کب شروع ہوئی تھی؟ _____

یہ بیماری کسے شروع ہوئی تھی؟ _____

کیا مریض کو پہلے کبھی یہ شکایت ہوئی تھی؟ _____ کب؟ _____

کیا بخار ہے؟ _____ کتنا زیادہ؟ _____ بخار کب ہوتا اور کتنی دیر رہتا ہے؟ _____

ورود _____ کس جگہ؟ _____ کس قسم کا؟ _____

مندرجہ ذیل اعضاء میں سے کسی میں خرابی یا کوئی چیز حسب معمول نہ ہو تو نوٹ کر لیں؟ _____

جلد _____ کان _____

آنکھیں _____ منہ اور گلا _____

اعضاء تناسل _____

پیشاب زیادہ آتا ہے یا کم؟ _____ رنگ؟ _____ پیشاب کرنے وقت کوئی تکلیف؟ _____

تفصیلاً لکھیں _____

چوبیس گھنٹوں میں کتنی دفعہ؟ _____

پاخاند، رنگ، _____ پانچٹے کے ساتھ خون یا بغم؟ _____ دست پرچیش؟ _____

دل میں کتنی بار؟ _____ گرم؟ یا ٹھنڈی؟ _____ ناپید کی؟ یا جسم میں پانی کی کمی؟ _____

تحقیق یا شدید؟ _____ گرم؟ _____ کس قسم کے؟ _____

تنفس (سانس لینا) کی مدت _____ گرمے، اٹھلے یا حسب معمول؟ _____

سانس لیتے وقت کوئی تکلیف (تفصیلاً لکھیں) _____ کھانسی (تفصیلاً لکھیں) _____

_____ یا سانس لیتے ہوئے سینے کی سی آواز آتی ہے؟ _____ کھانسی کے ساتھ بغم؟ _____

کھانسی کے ساتھ خون؟ _____

کیا مریض کو خطرناک بیماریوں کی نشانی میں سے کوئی ہے یا نہیں؟ _____

کونسی؟ تفصیلاً لکھیں) _____

دیگر نشانیاں: _____

کیا مریض دوا کھا رہا ہے؟ _____ کونسی؟ _____

کیا کبھی مریض نے کوئی دوا استعمال کی ہے جس سے اسے خارش کے ساتھ "چھڑے" (تر پھڑ) یا کوئی اور چھپالی جیسا _____

رد عمل ہوا ہو؟ _____ اس دوا کا نام؟ _____

مریض کی حالت زیادہ تشویشناک نہیں _____ تشویشناک ہے؟ _____

بہت زیادہ تشویشناک ہے: _____

اگر کوئی اور اہم معلوماتی بات ہو تو اس فارم کی دوسری طرف لکھ دیں۔ _____

جہاں ڈاکٹر نہیں

دوا کے بغیر شفا

اکثر امراض کے لیے دوا ضروری نہیں ہوتی۔ ہمارے جسم میں اپنی دفاع کا بندوبست، بیماری کی مزاحمت اور اس کا مقابلہ کرنے کے انتظام موجود ہیں۔ عام طور پر دفاع کے یہ قدرتی طریقے ہماری صحت کے لیے دوائیوں سے کہیں بڑھ کر اہم ثابت ہوتے ہیں۔

اکثر امراض سے — جن میں زکام اور نزلہ بھی شامل ہیں — لوگ خود بخود بغیر کسی دوا کے شفا یاب ہو سکتے ہیں۔

بیماری کی روک تھام یا اس پر غلبہ پانے کے لیے جسم کی مدد کرنے میں جن چیزوں کی اکثر ضرورت ہوتی ہے وہ مندرجہ ذیل ہیں:



یہاں تک کہ زیادہ تشویشناک امراض ہیں بھی، جہاں دوا کی ضرورت پڑتی ہے، جسم جہاں دوا کمر نہیں

ہی کو مرض پر غلبہ پانا ہوتا ہے۔ دوا صرف مدد کرتی ہے۔ بہر حال صفائی، آرام، اور غذائیت سے بھرپور خوراک از حد ضروری ہیں۔

حفظ صحت کا دار و مدار زیادہ تر دوائیوں کے استعمال پر نہیں اور نہ ہی ایسے ہونا چاہیے۔ اگر آپ ایسے علاقے میں رہتے ہیں جہاں جدید ادویات دستیاب نہیں تو پھر بھی مناسب طریقے سیکھ کر آپ اکثر عام بیماریوں کی روک تھام اور ان کے علاج کے لیے بہت کچھ کر سکتے ہیں۔

اکثر امراض کی روک تھام اور علاج بغیر دوا کے بھی کیا جاسکتا ہے

اگر لوگ پانی کا صحیح استعمال سیکھ لیں تو یہ بذات خود بیماریوں کی روک تھام اور علاج کے سلسلے میں ان تمام ادویات سے جنہیں وہ غلط استعمال کرتے ہیں، زیادہ مفید ثابت ہو سکتا ہے۔

پانی سے شفا

اکثر لوگ دوائیوں کے بغیر زندہ رہ سکتے ہیں۔ لیکن پانی کے بغیر کوئی بھی زندہ نہیں رہ سکتا۔ حقیقت تو یہ ہے کہ انسانی جسم آدھ سے زیادہ (۵۶ فی صد) پانی پر مشتمل ہے۔ اگر سارے کاشت کار اور دیہاتی لوگ بہترین طریقہ سے پانی استعمال کریں تو امراض اور اموات کی موجودہ شرح کو شاید نصف کیا جاسکے۔ یہ بات بچوں کی اموات اور امراض کے متعلق خصوصاً درست ہے۔

مثال کے طور پر اسہال کی روک تھام اور علاج میں پانی کا صحیح استعمال بنیادی حیثیت رکھتا ہے۔ بہت سے علاقوں میں بچوں کی بیماری اور موت کی عام ترین وجہ اسہال ہے۔ گندہ پانی اسہال یا دستوں کی جزوی وجہ ہے۔

کھانا پکانے اور پینے کے پانی کو ابال کر استعمال کرنا اسہال کی روک تھام کا ایک اہم جزو ہے۔ یہ بچوں کے لیے خصوصاً ضروری ہے۔ بچوں کی بوتلیں اور کھانے کے

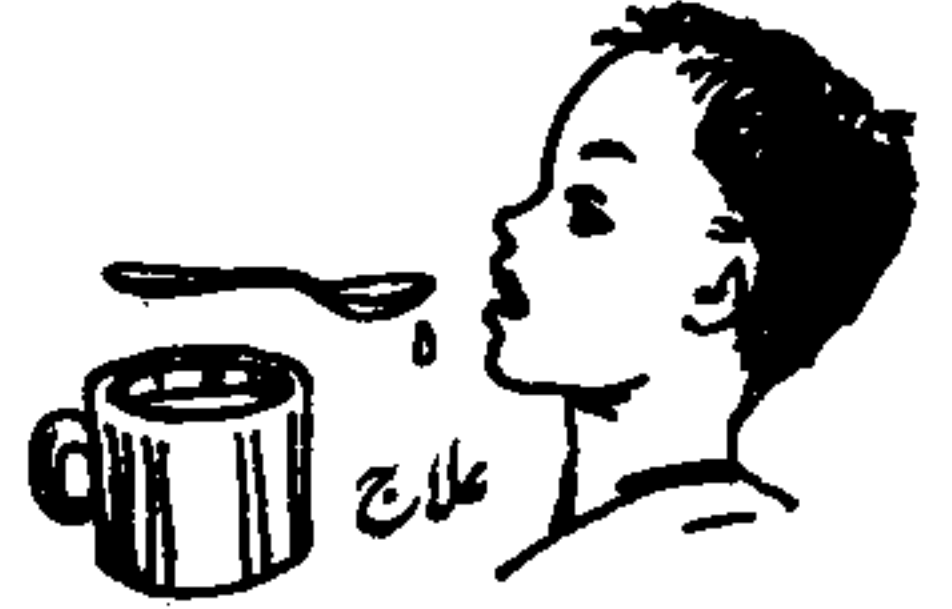
جہاں ڈاکٹر نہیں



برتن بھی ابا لنے چاہئیں۔ پاخانہ کرنے کے بعد اور کھانا کھانے سے پہلے اپنے ہاتھ صابن اور پانی سے اچھی طرح دھونا بھی اسی قدر ضروری ہے۔

بچوں میں اسہال سے موت کا عام سبب نا بیدگی ہے۔ نا بیدگی سے مراد جسم کا بہت سا پانی ضائع ہونا ہے۔

اسہال میں بتلا بچہ کو وافر مقدار میں پانی پلانے سے نا بیدگی کو روکا اور ٹھیک کیا جاسکتا ہے۔ ایسے پانی میں چینی یا شہد اور نمک ملا لینا سب سے بہتر ہے۔ اسی کو جسم میں پانی کی بحالی کا مشروب (Rehydration drink) کہتے ہیں۔



اسہال میں بتلا بچے کو بہت سے مائع پلانے نام ووائیوں سے ضروری اور بہتر ہے۔ حقیقت تو یہ ہے کہ اگر بچہ کو کافی مقدار میں پانی پلایا جائے تو اسہال کے علاج میں کسی بھی دوا کی ضرورت نہیں پڑے گی۔ اب ہم چند اور حالتوں کا ذکر کرتے ہیں جن میں پانی کا صحیح استعمال دوا سے زیادہ ضروری اور مفید ہے۔

روک تھام



پانی استعمال کریں

پینے کا پانی ابالیں۔ ہاتھ دھوئیں وغیرہ۔

اکثر غسل کریں۔ ذاتی حفظان صحت کا خیال رکھیں۔

مندرجہ ذیل امراض کی روک تھام کے لیے

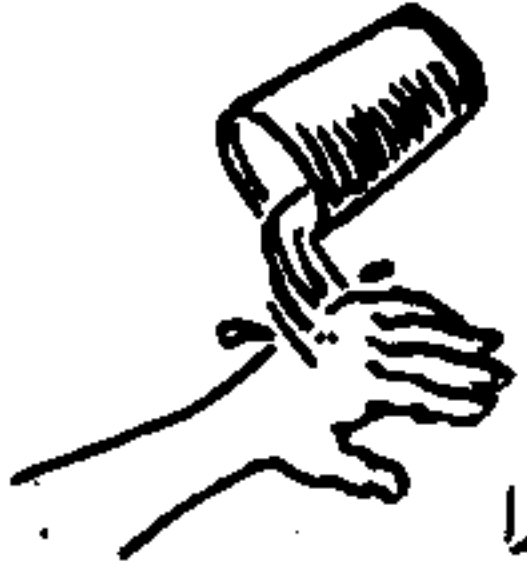
① اسہال، کرم، انٹریوں کی عفونت

② جلدی عفونتیں

جہاں ڈاکٹر نہیں

۳ عفونت پیدا کرنے والے زخم

زخموں کو صابن اور پانی



سے اچھی طرح دھوئیں

گر میوں میں ٹھنڈے

ضرب تمارت (Heat Stroke)

تکان تمارت (Heat Exhaustion) پانی سے اکثر نہاتیں۔ سارا

دن ٹکیں پانی پیئیں۔

علاج

پانی استعمال کریں

مندرجہ ذیل امراض کے علاج کیلئے۔



بہت ساری مائعیات پیئیں

بہت ساری مائعیات پیئیں

① اسہال اور ناہیدگی

② بخار والی بیماری



جسم پر ٹھنڈا پانی ڈالیں

③ تیز بخار

بہت سارا پانی پیئیں

④ پیشاب کی معمولی عفتوتیں

(خواتین میں عام ہوتی ہیں)

⑤ کھانسی



بہت سارا پانی پیئیں اور بلغم

پتلی کرنے کے لیے سانس

کے ذریعے گرم آبی بخارات

اندر کھینچیں۔

ہوا کی نالیوں کی سوزش یعنی

براہنکائی ٹس

نمونیا

کالی کھانسی

⑥ پھوٹے



صابن اور پانی سے خوب

رگڑیں۔

جلدی بیماریاں۔ ایمپی ٹائیگو

(Impetigo)

جہاں ڈاکٹر نہیں

جلد یا کھوپڑی کی دھریں
(واو)

گوارے میں بیٹے رہنے
سے سر کے بالوں کا غائب
ہوجانا۔

پھنسیاں

⑤ عفونت زدہ زخم، پیپ
والے اور عام پھوڑے
گرم پانی میں بھگوئیں یا گرم
گدلیوں سے ٹکورہ کریں۔

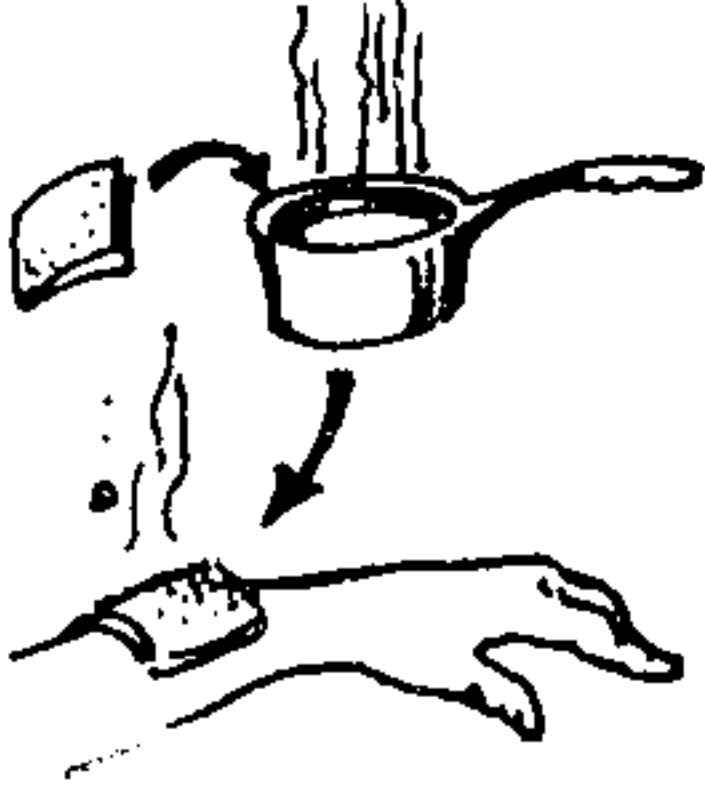
⑥ اکڑے، دکھتے عضلات
اور جوڑ
اوپر گرم گدیاں رکھیں۔

⑦ خارش، جلن اور سنے
والی جلدی رگڑیں (زخم)
اوپر ٹھنڈی گدیاں رکھیں۔

⑧ چھوٹی اور معمولی جلنیں
ٹھنڈے پانی میں ڈال کر رکھیں

⑨ خراب گلا یا درم لوزٹان
(Tonsillitis)
گرم نمکیں پانی سے غارے
کریں۔

⑩ آنکھ میں تیراب، سچی دار
پایہ گرد مار گڑھ پیدا کرنے
والی کسی اور چیز کا پڑ جانا
آنکھوں میں فوراً دافر مقدار
میں پانی ڈال دیں۔



جہاں ڈاکٹر نہیں

⑬ چپ سے بندناک

سانس سے نمکیں پانی ناک کے
ذریعے اندر کھینچیں۔

⑭ قبض، سخت پاخانہ

بہت سارا پانی پیئیں
(تیز جلا بوں سے خفنے زیادہ
محفوظ تو ہیں لیکن انہیں ضرورت
سے زیادہ استعمال نہ کریں کیونکہ
نقصان دہ ثابت ہو سکتے ہیں)



⑮ بو اسپر

گرم پانی کے ٹب میں ایک چٹکی
لال ودائی (پوٹاشیم پریسنگٹ) ڈال
کر اس میں چوتھڑے ڈبوئیں۔

نوبیا کے سوا مندرجہ بالا ہر حالت میں جب پانی کا مناسب استعمال کیا جائے تو اکثر
ادویات کی ضرورت نہیں پڑتی۔ اس کتاب میں شفا بغیر دوا کے متعلق آپ بہت سارے
مشورے پائیں گے۔ ادویات کا استعمال صرف اس وقت کریں جب ان کے بغیر کوئی چارہ
باقی نہ رہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

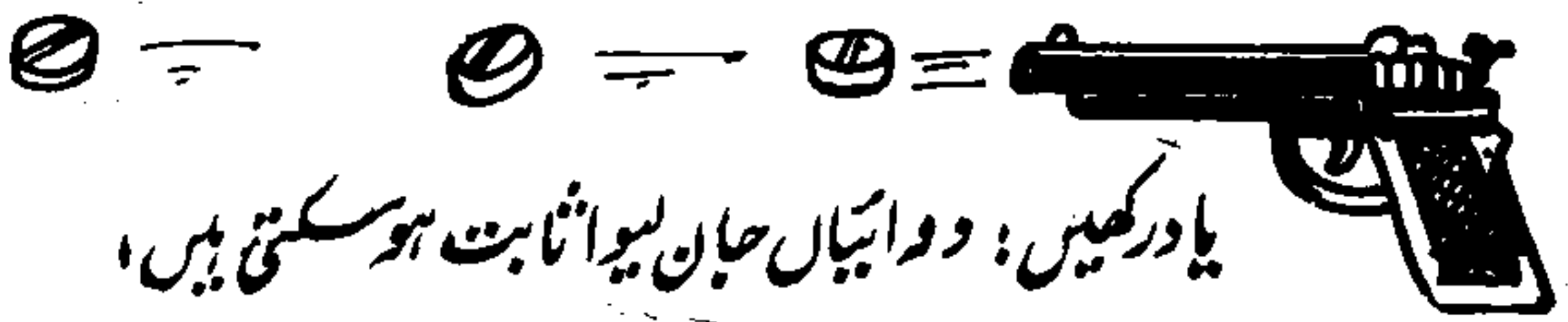
جدید ادویات کا صحیح اور غلط استعمال

دوا خانوں اور دیہاتی دکانوں پر بکنے والی کچھ دوائیاں واقعی بڑی مفید ثابت ہو سکتی ہیں لیکن کچھ دوائیاں بالکل فضول ہوتی ہیں۔ نیز لوگ بہترین ادویات کا غلط استعمال کرتے ہیں۔ یوں وہ فائدہ کی بجائے نقصان اٹھاتے ہیں۔ ادویات کے مفید اور بہترین نتائج برآمد کرنے کے لیے انہیں صحیح طریقے سے استعمال کیا جانا چاہیے۔

کئی لوگ جن میں ڈاکٹر اور کارکنان صحت بھی شامل ہیں، ضرورت سے کہیں بڑھ کر ادویات تجویز کرتے ہیں۔ یوں وہ بہت ساری غیر ضروری بیماریوں اور موت کا باعث بنتے ہیں۔

ہر دوا کے استعمال میں کچھ خطرہ ضرور ہوتا ہے۔

بعض ادویات دوسری ادویات سے کہیں زیادہ خطرناک ہوتی ہیں۔ بد قسمتی تو یہ ہے کہ بعض اوقات لوگ چھوٹی چھوٹی بیماریوں کے لیے بھی بڑی خطرناک دوائیاں استعمال کرتے ہیں۔ ایسے نے ایک بچہ کو مرنے دیکھا، جس کے مرنے کی وجہ صرف یہ تھی کہ اس کی ماں نے زکام کے لیے اسے ایک خطرناک دوا، کلورم فینی کول (Chloramphenicol) کھلا دی تھی۔ یہ معمولی تکلیف یا بیماری کے لیے خطرناک دوا ہرگز استعمال نہ کریں۔



جہاں ڈاکٹر نہیں

ادویہ کے استعمال پر بر محل اشارات

- ۱۔ ادویہ صرف ضرورت کے وقت استعمال کریں۔
- ۲۔ جو بھی دوا آپ استعمال کریں، اس کے صحیح استعمال اور احتیاط سے بخوبی واقف ہوں۔
- ۳۔ مطلوبہ خوراک (مقدار) کے درست ہونے کا تعین کر لیں۔
- ۴۔ اگر دوا فائدہ نہ پہنچائے یا پیچیدگی کا باعث بنے تو اسے استعمال کرنا چھوڑ دیں۔
- ۵۔ شک کی صورت میں کارکن صحت کو خدمت کا موقع دیں۔

نوٹ:

بعض کارکنان صحت اور ڈاکٹر، دوا کی ضرورت نہ ہونے کی صورت میں بھی دوا دیتے یا تجویز کرتے ہیں۔ ثلثاً اس لیے کہ وہ سوچتے ہیں کہ مریض دوا کی توقع رکھتا ہے اور جب تک وہ اسے حاصل نہ کرے گا اس کی تسلی نہ ہوگی۔ آپ اپنے ڈاکٹر یا کارکن صحت سے کہیں کہ آپ دوا صرف اسی صورت میں حاصل کرنا چاہتے ہیں جب اس کی واقعی اور قطعی ضرورت ہو۔ ایسا کرنے سے آپ کا پیسہ بھی بچے گا اور صحت بھی محفوظ رہے گی۔

دوا صرف اسی وقت استعمال کریں جب آپ
اس کی ضرورت اور استعمال دونوں کو یقیناً
جانتے ہوں۔

ادویہ کا خطرناک ترین غلط استعمال

یہاں پر ان عام اور خطرناک ترین غلطیوں کی فہرست ہے جو لوگ جدید ادویات کے استعمال میں کرتے ہیں۔ مندرجہ ذیل ادویات کا غلط استعمال ہر سال بہت ساری اموات کا باعث بنتا ہے۔ **تجبر وار!**

جہاں ڈاکٹر نہیں

۱۱) کلورم فینیکول (Chloramphenicol, Chloromycetin)

اسہال اور دیگر معمولی امراض کے لیے اس دوا کا عام استعمال بہت بڑی بد قسمتی ہے کیونکہ یہ دوا بہت خطرناک ہے۔ کلورم فینیکول کو صرف تپ و قحیصے تشویشناک امراض کے لیے استعمال کریں۔ یہ



دوا تو موجود یعنی ننھے بچوں کو ہرگز نہ دیں۔

۱۲) آکسی ٹوسن (Oxytocin) پیٹوسن (Pitocin) پیٹوٹرین (Pituitrin)

ارگونووائین (Ergonovine) ارگوٹریٹ (Ergotrate)

بد قسمتی سے کسی دایاں یہ دوائیاں بچہ جننے کا عمل تیز کرنے یا دروزہ میں ماں کو طاقت دینے کے لیے استعمال کرتی ہیں۔ ایسا کرنا بڑا خطرناک ہے کیونکہ یہ ماں یا بچہ کے لیے جان لیوا ثابت ہو سکتا ہے۔ یہ ادویات



بچہ پیدا ہونے کے بعد صبراً خون بند کرنے کے لیے استعمال کریں۔

(۳) کسی دوا کے ٹیکے

یہ عام خیال اور عقیدہ غلط ہے کہ دوائیاں کھانے سے ٹیکے بہتر ہیں۔ کھانے والی دوائیاں بہت



دفعہ نیکوں کی طرح ہی با ان سے بھی بہتر اثر کرتی ہیں۔ کھانے والی ادویات کی بہ نسبت ٹیکے زیادہ خطرناک ہوتے ہیں۔ ٹیکوں کا استعمال اس لیے بڑا ہی محدود ہونا چاہیے۔

۱۴) پنسلین (Penicillin)

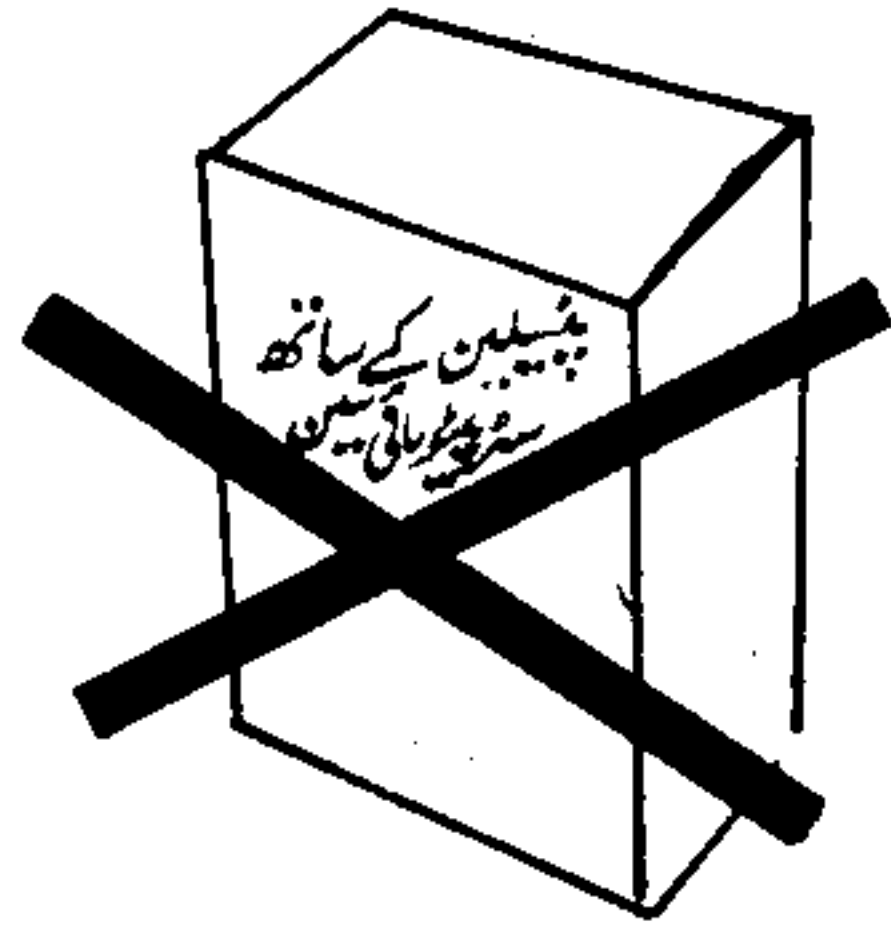
پنسلین صرف مخصوص عفونتوں کے خلاف عمل کرتی ہے۔ مویج، رگڑ، کسی دریا بخار کے لیے اسے استعمال کرنا بہت بڑی غلطی ہے۔ بالعموم جن چولوں سے جلد کٹنے پھٹنے سے محفوظ رہے، خواہ ان سے بڑی رگڑیں بھی لگ جائیں، وہ عفونت کے خطرے سے خالی ہوتی ہیں۔ ان کا علاج کرنے کے لیے پنسلین یا کسی اور جراثیم کش (اینٹی بائیوٹک) دوا کی ضرورت نہیں ہوتی۔ کسی لوگوں کے لیے پنسلین خطرناک ہوتی ہے۔ لہذا اسے استعمال کرنے سے پہلے اس کے متعلقہ خطرات اور احتیاط کو اچھی طرح پڑھ کر سمجھ لیں۔

۱۵) سٹریپٹومیسین (Streptomycin) کے ساتھ پنسلین (Penicillin) کے ٹیکے

ان کے بہت سارے اور مختلف برانڈ نام ہوتے ہیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

ان ادویات کو بہت زیادہ استعمال کیا جاتا ہے۔
 پھر ان کا استعمال بھی عموماً غلط چیز کے لیے کیا جاتا
 ہے۔ مندرجہ ذیل تین وجوہ کی بنا پر انہیں زکام کے
 لیے استعمال نہیں کیا جانا چاہیے۔
 (۱) زکام اور نزلہ کے خلاف یہ اثر نہیں کرتیں۔
 (۲) ان سے تشویشناک مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔



بعض اوقات بہرہ پن یا موت۔

(۳) ان کا زیادہ استعمال تپِ دق اور دیگر تشویشناک امراض کے علاج کو مشکل تر بنا دیتا ہے۔
 ۶ جیانین بی ۳ اور جگر کاست (Liver extract)

ماسوا غیر معمولی حالتوں کے، یہ درایتیں خون کی کمی (انیمیا) یا کمزوری میں
 باعثِ مدد نہیں ہوتیں۔ نیران کے ٹیکوں کے ساتھ کسی خطرات لاحق
 ہوتے ہیں۔ انہیں صرف اسی صورت میں استعمال کرنا چاہیے جب
 کارکن صحت نے مریض کا خون ٹیسٹ کرنے کے بعد انہیں تجویز کیا



ہو۔ خون کی کمی کی تقریباً ہر حالت میں فولاد کی گولیاں ان سے زیادہ مفید ہیں۔

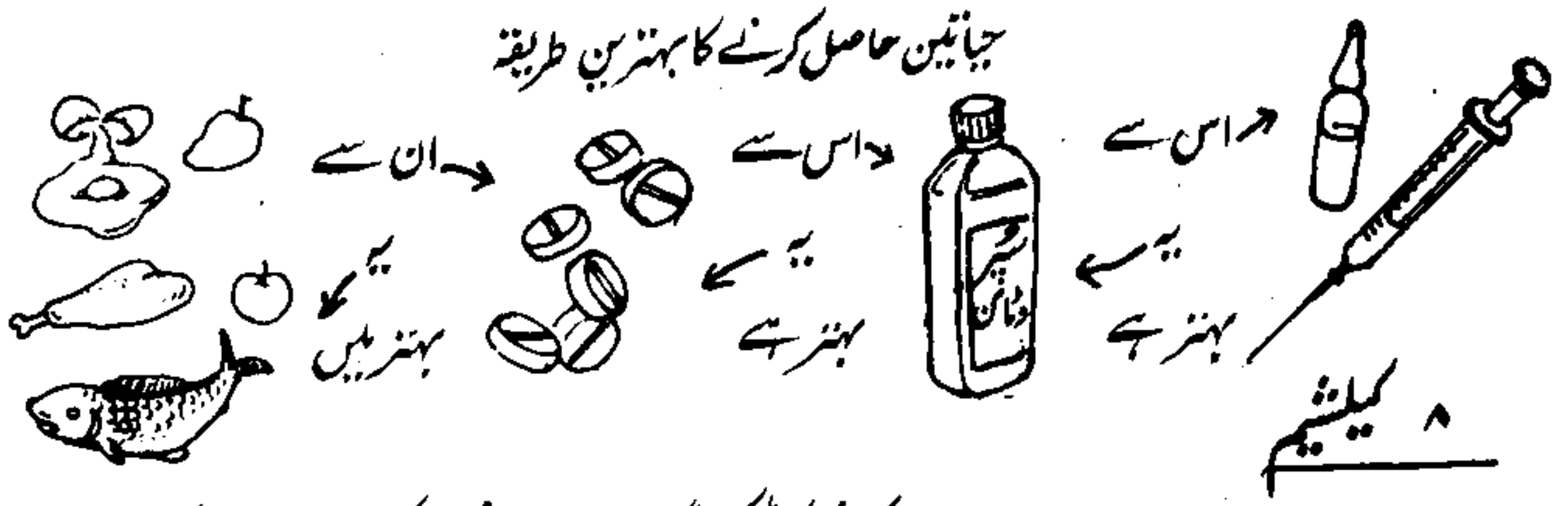
۷ دیگر جیانین

بالعموم جیانین کے ٹیکے نہ لگوائیں۔ ٹیکے زیادہ خطرناک اور قیمتی ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ
 یہ گولیوں سے زیادہ موثر نہیں ہوتے۔

بدقسمتی سے اکثر لوگ جیانین والے شربتوں، مقوی دوائیوں اور آکسیروں پر اپنا بہت
 سارا پیسہ خرچ کرتے ہیں۔ یہ زیادہ تر ضروری جیانین کے بغیر ہوتے ہیں۔ لیکن اگر ان میں اہم جیانین
 پائے بھی جاتے تو بھی ان سے بڑھ کر خیریدنا زیادہ مفید ہے۔ انڈے، گوشت، پھل،
 سبز لہوں اور مکمل اناجوں جیسی تین ساز اور حفاظتی خوراکوں میں جیانین اور دیگر غذائی اجزاء بکثرت
 موجود ہوتے ہیں۔ دبلے پتلے حضرات کو جیانین اور معدنیاتی اعضاء کی نسبت اچھی خوراک دینا
 زیادہ مفید ثابت ہوگا۔

جیانین سے بھرپور غذا کھانہ والے شخص کو اضافی مصنوعی جیانین کی ضرورت نہیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں



ورید میں کیٹشیم کا ٹیکہ لگانا بہت ہی خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔ اگر ایسے ٹیکے کو بہت آہستہ آہستہ نہ لگایا جائے تو مریض بہت جلد ختم ہو جائے گا چوتڑوں میں کیٹشیم کا ٹیکہ لگانا بعض اوقات پیپ ٹشوٹیناک زخموں، اور عفونتوں کا باعث بنتا ہے۔



طبی مشورہ حاصل کیے بغیر کیٹشیم کا ٹیکہ ہرگز نہ لگائیں۔

نوٹ :-

جن مالک میں لوگ لیہوں سے تیار کردہ خوراکیں کھاتے ہوں وہاں کیٹشیم کے ٹیکے لگوانا یا مقوی دوا میں استعمال کرنا حماقت ہے۔ کیٹشیم کے ٹیکے اور مقوی دوا میں طاقت حاصل کرنے اور پچوں کی نشوونما کے لیے استعمال کی جاتی ہیں۔ جسم تمام ضروری کیٹشیم لیہوں سے حاصل کر لیتا ہے۔

۹ وریدوں کے ذریعے خوراک پہنچانا (انٹرا وینس یعنی آئی۔ وی محلولات)

بعض علاقوں میں تو خون کی کمی (انیمیا) میں مبتلا یا بہت کمزور لوگ اپنی وریدوں میں آئی۔ وی محلول کا ایک لیٹر ڈلوانے کی خاطر اپنی آخری کوڑھی تک صرف کر دیتے ہیں۔ ان کا یقین ہوتا ہے کہ یہ محلول انہیں قوت بخشنے کا بیان کے خون کو اور بھی گاڑھا بنا دے گا۔ مگر ان کا یہ یقین غلط ہے!

یہ محلول خالص پانی میں حل شدہ نیک باپینی کے سوا کچھ نہیں ہوتا۔ دراصل یہ محلول پچوں کے کھانے والی ایک میٹھی گولی کی نسبت کم تو امانی مہیا کرتا ہے۔ یہ خون کو گاڑھا کرنے کی بجائے پتلا کر دیتا ہے۔ نیز اگر کوئی انارٹی یا غیر تربیت یافتہ شخص آئی۔ وی لگائے تو خون میں عفونت داخل ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔ اس طرح پیدا ہونے والی عفونت مریض کے لیے موت کا باعث

ہماں ڈاکٹر نہیں

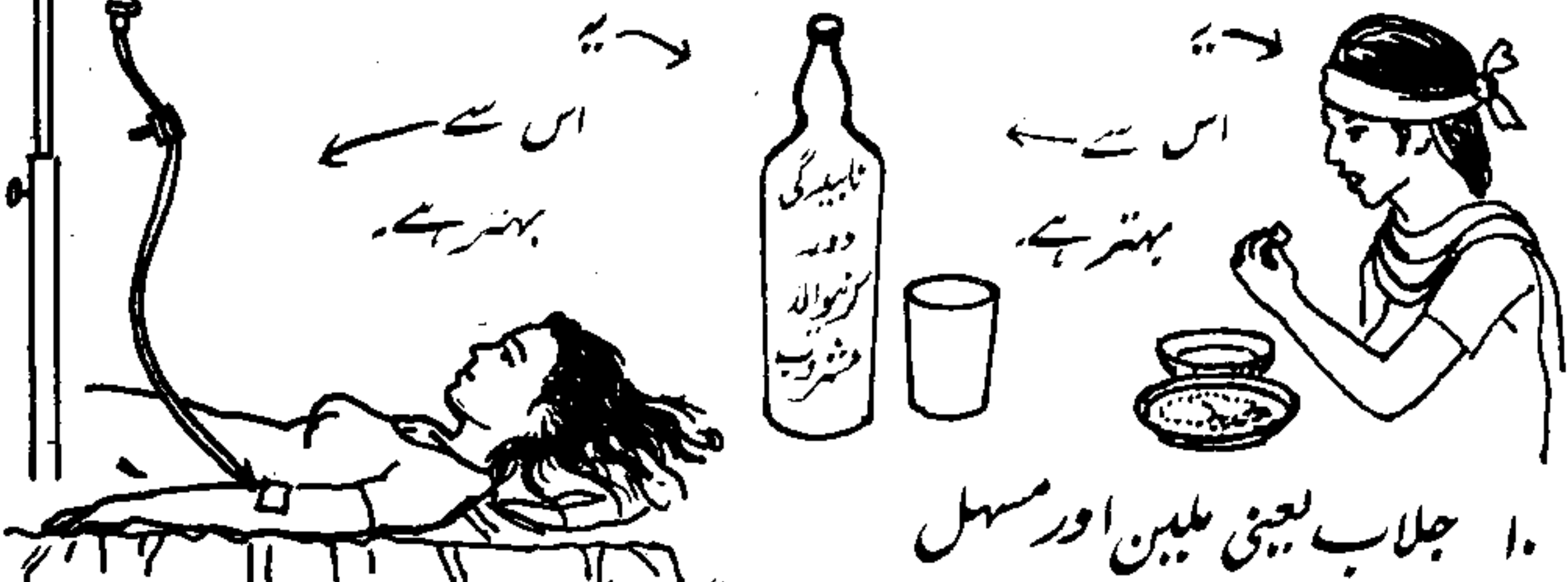
ہن سکتی ہے۔

لہذا اور پروں کے ذریعہ محلول صرف اسی صورت میں لگایا جانا چاہیے جب مریض بالکل نہ کھاسکے یا اس کے جسم میں شدید تابیدگی (پانی کی کمی) واقع ہو گئی ہو۔

اگر مریض کچھ نکل سکتا ہو تو اسے ایک لیٹر پانی میں نمک اور چینی ملا کر دیں۔ (جسم میں پانی کی مقدار کو بحال کرنے والا مشروب) یہ مشروب مریض کو اتنی ہی طاقت بخشنے کا جتنی کہ آئی وی محلول کا بیڑا سے بخش سکتا ہے۔

جو لوگ کھا سکتے ہیں انہیں غذائیت سے بھرپور خوراکیں ہر قسم کی آئی وی سے زیادہ تیز فراہم کر سکتی ہیں۔

اگر مریض مایعات کو نکل کر اندر رکھ سکتا ہو تو.....



۱. جلاب یعنی ملیں اور مسہل جن بچوں اور نہایت کمزور لوگوں کے پیٹ میں شدید درد ہو یا جو تابیدگی (جسم میں پانی کی کمی) کا شکار ہو چکے ہوں انہیں ملیں یا مسہل دینا ہمیشہ خطرناک ہوتا ہے۔ بد قسمتی سے لوگ سوچتے ہیں کہ مسہل صحت کو بحال کرتے



اور جسم کو بڑی اشیاء سے پاک کرتے ہیں۔

کب دوا استعمال نہیں کرنی چاہیے؟

کئی لوگوں کا عقیدہ ہے کہ دوا کھاتے وقت انہیں کچھ باتوں کا خیال رکھنا چاہیے اور کچھ کا نہیں۔ بعض اوقات انہی عقیدوں کے باعث لوگ ادویات کھانا بند کرتے ہیں جن کی انہیں ضرورت ہوتی ہے۔ درحقیقت کوئی دوا بھی صرف اس لیے نقصان دہ نہیں ہوتی کہ اسے کسی خاص خوراک کے ساتھ کھایا گیا ہے چاہے وہ خوراک کالی مرچیں، امرود، مالٹے یا کچھ ہی کیوں نہ ہو لیکن چاہے کوئی

جہاں ڈاکٹر نہیں

کوئی دوا کھانی جا رہی ہو یا نہ زیادہ چکنائی اور مسالوں والی خوراکیں پیٹ اور آنتریوں کے مسائل کو بدتر کر سکتی ہیں۔ اگر کوئی شخص شراب نوشی کرتا ہو تو بعض دوائیاں اس کے لیے شدید رد عمل پیدا کریں گی۔

کچھ حالات ایسے بھی ہوتے ہیں جن میں بے شک بعض ادویات سے گریز کرنا ہی بہترین عمل

ہوتا ہے:

۱ حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین کو ان تمام ادویات سے گریز کرنا چاہیے جو ان کے لیے قطعاً ضروری نہ ہوں۔ (جیائین اور فولاد کی گولیاں بلا خوف کھانی جاسکتی ہیں۔)



۲ نئے (نومولود) بچوں کو دوا کھلانے وقت بڑی احتیاط برتیں۔ اگر ممکن ہو تو دوا دینے سے پہلے طبی امداد حاصل کر لیں۔ یقین کر لیں کہ دوا کی مقدار بچہ کے لیے زیادہ نہ ہو۔

۳ جس شخص کو پنسلین، ایمپیلین، سلفا نو ما بیڈ یا کوئی اور دوا کھانے کے بعد کبھی چھپا کی جیسا شدید رد عمل، چیچک نما دانے اور خارش وغیرہ ہوتی ہو اسے اپنی باقی زندگی میں اس دوا کو کبھی دوبارہ استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ اس دوا کا دوبارہ استعمال اس کے لیے نہایت



خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔

۴ جن کے پیٹ میں ناسور ہوں یا جنہیں دل کی جلن کا مرض ہو انہیں اسپرین والی ادویات سے گریز کرنا چاہیے۔



۵ سر بیماری میں کچھ مخصوص ادویات نقصان دہ یا خطرناک ثابت ہو سکتی ہیں۔ مثال کے طور پر شدید ورم جگر (یرقان) میں مبتلا شخص کا علاج جراثیم کش ادویات یا دیگر قوی دوائیوں سے نہیں کیا جانا چاہیے کیونکہ ایسے مریضوں کا جگر پہلے ہی نقصان زدہ ہوتا ہے۔ عین ممکن ہے کہ یہ ادویات ان کے جسم میں زہر ملا دیں۔

۶ جن لوگوں کے جسم میں نابیدگی (پانی کی کمی) ہوگی وہ یا جنہیں گردوں کا مرض ہو انہیں

جہاں ڈاکٹر نہیں

ادویات کے استعمال میں خصوصی احتیاط برتنی چاہیے۔ جو شخص حسب معمول پیشاب نہ کر سکتا ہو اسے ایسی دوا کی ایک خوراک سے زیادہ نہ دیں جو اس کے جسم میں نہ ہر ملا سکتی ہو۔ مثال کے طور پر اگر کسی بچہ کو تیز بخار کے ساتھ جسم میں نابیدگی (پانی کی کمی) ہو جائے تو جب تک وہ حسب معمول پیشاب نہ کر سکے اسے اسپرین کی ایک خوراک سے زیادہ نہ دیں۔ نابیدگی کے بعضوں کو کبھی سلفا نہ دیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

لڈی بائیوٹیکس

یعنی

جراثیم کش ادویات

جراثیم کش ادویات کا درست استعمال نہایت اہم اور مفید ہے کیونکہ یہ بیکٹریا کی پیدا کردہ عفونتوں اور بیماریوں کا مقابلہ کرتی ہیں۔ پنسلین (Penicillin)، ٹیٹراسائیکلین (Tet)، racycline، سٹریپٹومیسیں (Streptomycin)، اور کلورام فینی کول (Chloram phenicol) مشہور جراثیم کش ادویہ ہیں۔ اس کتاب میں سلفا کی مفرد دوائیوں (Sulfa drugs) اور سلفانومائیڈز (Sulfanamides) کو بھی جراثیم کش ادویہ کی فہرست میں شمار کیا گیا ہے۔ خاص جراثیم کش دوائیاں، خاص عفونتوں کے خلاف، خاص طریقے سے عمل کرتی ہیں۔ سر جراثیم کش دوا کا استعمال خطرناک ہے۔ لیکن بعض کم خطرناک اور دیگر زیادہ خطرناک ہوتی ہیں۔ اس لیے جراثیم کش ادویہ کے انتخاب اور استعمال میں بڑی احتیاط برتنی چاہیے۔ جراثیم کش ادویات کی کئی اقسام ہیں۔ چونکہ ہر قسم کے بہت سارے تجارتی (برانڈ نام) ہیں اس لیے یہ امر الجھن کا باعث بن سکتا ہے۔ بہر حال اہم ترین جراثیم کش ادویات کو پسند بڑے گروہوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔

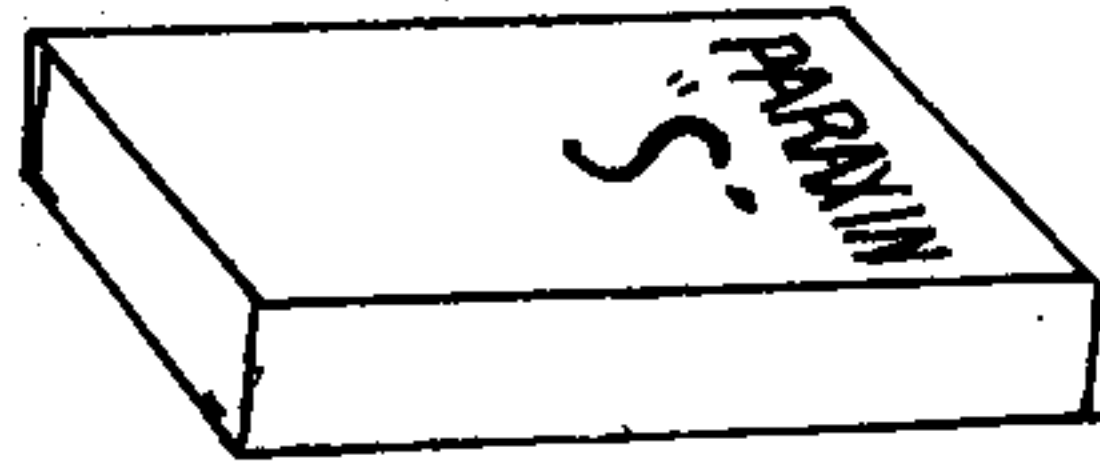
جہاں ڈاکٹر نہیں

اپنے علاقے میں اس کا تجارتی (برانڈ) نام پُر کریں	تجارتی (برانڈ) نام	جراثیم کش دوا کا گروہ (جینرک نام)
_____	پن۔ وی۔ کے کے Pen-V-K	پنسلین Penicillin
_____	پنمبرٹین Penbritin	ایمپی سیلین Ampicillin
_____	ٹیٹرا مائی سین Terramycin	ٹیٹراسائیکلین Tetracycline
_____	جینٹرمی سین Gantrisin	سلفا نو مائیڈ Sulfonamides
_____	ایمبیسٹرین Ambistryn	سٹریپٹومائی سین Streptomycin
_____	کلورومائی سین Chloromycetin	کلورم فینی کول Chloramphenicol
_____	اریتھر وائی سین Erythrocin	اریتھر وائی سین Erythromycin

ایمپی سیلین بھی پنسلین کی ایک قسم ہے جو عام پنسلین کی نسبت زیادہ قسم کے بیکٹیریا مارنے کی طاقت رکھتی ہے۔

اگر آپ کے پاس کسی برانڈ کی کوئی جراثیم کش دوا ہو جس کے گروہ سے آپ ناواقف ہوں، تو بوتل یا ڈبہ پر دی ہوئی باریک لکھائی پڑھیں۔ مثال کے طور پر آپ کے پاس کوئی دوا کی ڈبہ ہے جس پر "پراکسیلین" لکھا ہے لیکن آپ یہ نہیں جانتے کہ اس کے اندر کیا ہے۔ ایسی صورت میں آپ کو اس پر درج باریک لکھائی پڑھنی چاہیے۔ باریک لکھائی سے پتہ چلتا ہے کہ یہ کلورم فینی کول ہے۔

کلورم فینی کول نہایت نشوونماک امراض کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔ جن بیماریوں کے لیے یہ دوا استعمال کی جاتی ہے۔ وہ تعداد میں



بہت کم ہیں۔ یہ دوا ٹائیفائیڈ (تپ محرقہ یا مبعادی بخار) کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔ ننھے بچوں کے لیے یہ دوا خصوصاً خطرناک ہے۔

جراثیم کش دوا کا گروہ جانے بغیر اسے ہرگز استعمال نہ کریں۔ نیز اس کے استعمال سے پہلے آپ کو اچھی طرح معلوم ہونا چاہیے کہ یہ دوا کس بیماری کے لیے ہے اور اس کے استعمال کی کیا احتیاطیں ہیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

اس کتاب میں تجویز کردہ جراثیم کش ادویات کے استعمال، خوراک (مقدار)، خطرات اور احتیاط کے متعلق معلومات سبز صفحات میں درج ہیں۔ دوا کا نام تلاش کرنے کے لیے ان صفحات کی فہرست تبھی دیکھیں۔

تمام جراثیم کش ادویہ کے استعمال کے راہنما اصول

- ۱ اگر آپ کسی جراثیم کش دوا کے مکمل طریقہ اور جن عفونتوں کے لیے وہ استعمال ہوتی ہے، ناواقف ہوں تو اسے استعمال نہ کریں۔
- ۲ اگر آپ کسی عفونت کا علاج کرنا چاہیں تو اس کے واسطے صرف تجویز کردہ جراثیم کش دوا ہی استعمال کریں۔
- ۳ جراثیم کش ادویات کے استعمال سے متعلق تمام خطرات آپ کو معلوم ہونے چاہئیں۔ نیز استعمال کے وقت آپ کو تمام تجویز کردہ احتیاطوں پر عمل کرنا چاہیے۔
- ۴ جراثیم کش دوا کی صرف تجویز کردہ خوراک (مقدار) ہی کھائیں۔ اس سے زیادہ کھائیں نہ کم۔ دوا کی خوراک کا انحصار مریض کے مرض، عمر اور وزن پر ہوتا ہے۔
- ۵ اگر جراثیم کش دوا کھانے سے بھی فائدہ کا امکان اتنا ہی ہو جتنا ٹیکہ لگوانے کا، تو ٹیکہ نہ لگوائیں۔ ٹیکہ صرف قطعی ضرورت کے تحت لگوائیں!
- ۶ جب تک مرض مکمل طور پر ختم نہ ہو جائے یا بخار اور عفونت کی دیگر نشانیاں غائب نہ ہو جائیں، جراثیم کش دوا کا استعمال جاری رکھیں۔ تپ و ق اور جذام (کوڑھ) جیسی بیماریوں کا علاج مریض کے تندرست محسوس کرنے کے بعد مہینوں اور برسوں تک جاری رکھا جانا چاہیے۔ ہر بیماری کے لیے درج ہدایات پر عمل کریں۔
- ۷ اگر جراثیم کش دوا کے استعمال سے جلد پر دانے، خارش، سانس لینے میں دقت یا کوئی اور تشویشناک رد عمل پیدا ہو تو اس دوا کا استعمال فوراً ترک کر دینا چاہیے اور اسے پھر ہرگز استعمال نہیں کرنا چاہیے۔
- ۸ جراثیم کش ادویہ کا استعمال صرف شدید ضرورت کے تحت کیا جانا چاہیے۔ بار بار استعمال سے ان کی طاقت اور افادیت کم ہو جاتی ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

بعض مخصوص جراثیم کش ادویہ کے استعمال کے راہنما اصول

۱ پنسلین یا ایپی سیلین کا تیکہ لگانے سے پہلے چھپاکی کے ردعمل پر قابو پانے کے لیے ہمیشہ ایڈرینالین (Adrenalin) یا از اپی نفرین (Epinephrin) کے ٹیکے پاس رکھ لیا کریں۔

۲ پنسلین سے پیش حساس لوگ ایسٹرومائی سین (Erythromycin) یا سلفا (Sulfa) جیسی کوئی اور جراثیم کش دوا استعمال کریں۔

۳ جس بیماری پر پنسلین جیسی محدود اثر جراثیم کش دوا قابو پاسکے اس کے لیے ٹیٹراسائیکلین (Tetracyclin) جیسی کوئی وسیع اثر جراثیم کش دوا استعمال نہ کریں۔

۴ کلورم فینیکول (Chloramphenicol) کو عام طور پر صرف ٹائیفائیڈ (تپ محرقہ) یعنی مبعادی بخار کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ ایک خطرناک مفرد دوا ہے۔ اسے معمولی بیماریوں کے لیے ہرگز استعمال نہ کریں۔ یہ دوائے بچوں کو ہرگز نہ دیں۔

۵ ٹیٹراسائیکلین اور کلورم فینیکول کا نیکہ ہرگز نہ لگائیں۔ انہیں کھانا زیادہ محفوظ ہے۔ نیز اس طرح تکلیف کم اور فائدہ زیادہ ہوتا ہے۔

۶ حمل کے چوتھے مہینے کے بعد عورت کو ٹیٹراسائیکلین نہ دیں۔ جب تک بچہ کم از کم پانچ سال کا نہ ہو جائے اسے بھی یہ دوا نہ دیں۔

۷ بالعموم سٹریپٹومائی سین (Streptomycin) اور ایسی ادویات جن میں یہ شامل ہو، صرف تپ دق کے لیے استعمال کریں۔ ایسا کرتے وقت اسے ہمیشہ تپ دق کی کسی اور دوا کے ساتھ پلائیے۔ جب ایپی سیلین (Ampicillin) نایاب یا بہت مہنگی ہو تو۔

سٹریپٹومائی سین (Streptomycin) کو پنسلین کی آمیزش میں، انٹریوں کے گھرے زخموں اور ورم زیادہ (اپنڈیکس کا درد) کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ لیکن اسے نزلہ، زکام یا عام تنفسی امراض کے لیے ہرگز استعمال نہ کریں۔

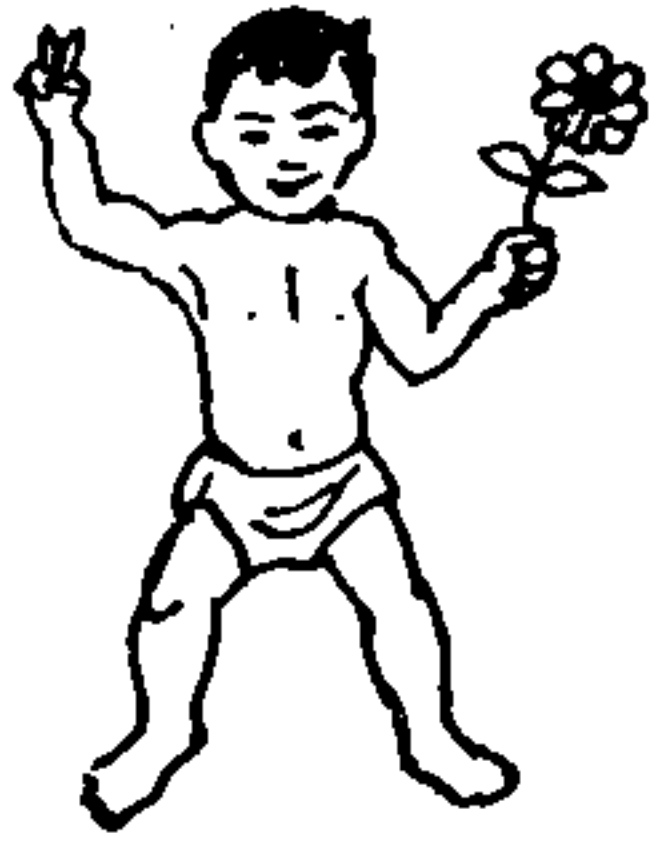

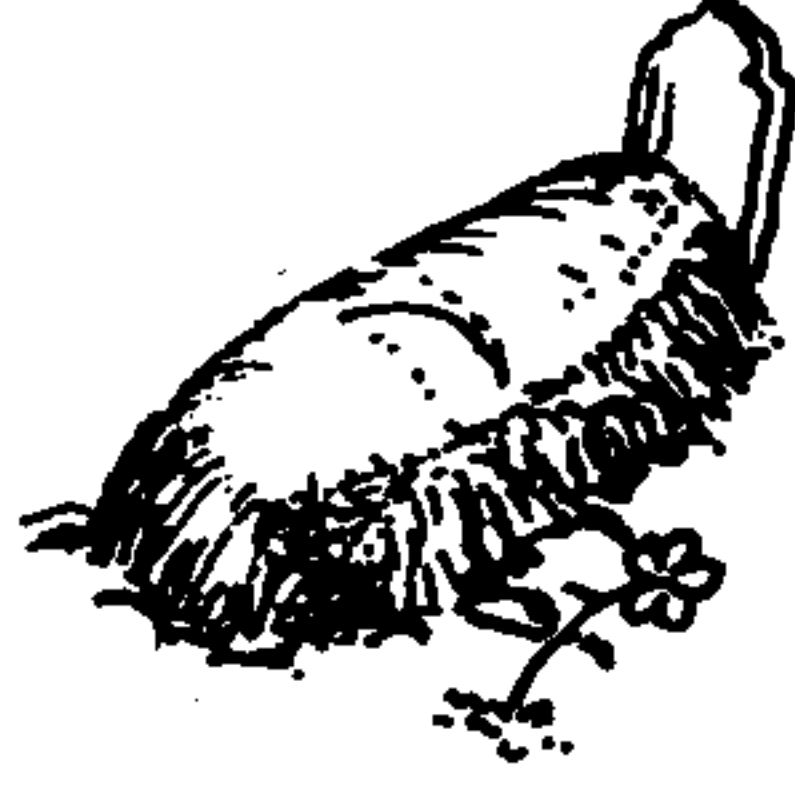
اگر جراثیم کش دوا کارآمد معلوم نہ ہوتی ہو تو کیا کرنا چاہیے؟

عام عفونتوں کی صورت میں جراثیم کش ادویہ ایک دو دن کے اندر اثر کرنا شروع کرتی

جہاں ڈاکٹر نہیں

- ہیں۔ اگر استعمال ہونے والی جراثیم کش دوا کوئی فائدہ نہ پہنچائے تو ممکن ہے کہ:-
- ۱ جو بیماری آپ سوچتے ہیں وہ نہ ہو۔ یعنی غالباً آپ غلط دوا استعمال کر رہے تھے۔ بیماری کی صحیح شناخت کر کے صحیح دوا استعمال کریں۔
 - ۲ جراثیم کش دوا کی خوراک (مقدار) مناسب نہ ہو۔ لہذا خوراک کی جانچ کریں۔
 - ۳ جو دوا آپ استعمال کر رہے ہوں، بیکٹیریا اس سے مزاحم ہو گئے ہوں (یعنی اب یہ دوا ان جراثیم کو کوئی نقصان نہیں پہنچا سکتی)، اس بیماری کے لیے تجویز کردہ کوئی اور دوا استعمال کریں۔
- ۴ آپ بیماری کے علاج سے زیادہ واقف نہیں ہیں لہذا طبی امداد حاصل کریں۔ خصوصاً جب کہ صورت حال تشویشناک یا بدتر ہوتی جا رہی ہو۔

ان تینوں بچوں کو زکام تھا.....

<p>یہ بچہ دوبارہ تندرست کیوں ہو گیا</p>	<p>موت کی گھنٹی کس نے بجائی</p>	<p>قابل کون تھی؟</p>
		
<p>اس بچہ کو کوئی خطرناک دوا نہ ملی تھی۔ اسے صرف پھلوں کا رس، اچھی خوراک اور آرام میسر تھا۔</p>	<p>کلورم پینی کول نے!</p>	<p>پنسلین</p>

زکام اور نزلے کے لیے جراثیم کش ادویہ بالکل بے فائدہ ہیں۔ اس لیے یہ دوائیاں

جہاں ڈاکٹر نہیں

صرف ان بیماریوں کے لیے ہی استعمال کریں جن کی شفا یابی کے لیے وہ مشہور ہیں۔

جرائیم کش ادویہ کے محدود استعمال کی اہمیت

تمام ادویات کا استعمال محدود دیکھانے پر ہونا چاہیے۔ لیکن مندرجہ ذیل وجوہ کی بنا پر جرائیم کش ادویہ کا استعمال خصوصاً محدود ہونا چاہیے:

۱۔ زہر آلود اور بیش حساس رقبہ عمل

بیکٹیریا کو مارنے کے علاوہ جرائیم کش ادویات جسم کو زہر آلودہ کرنے اور بیش حساسی رد عمل پیدا کرنے سے بھی نقصان پہنچا سکتی ہیں۔ ہر سال بہت سارے لوگ بغیر ضروری جرائیم کش ادویہ استعمال کرنے کی وجہ سے مر جاتے ہیں۔

۲۔ قدرتی توازن میں بگاڑ

انسانی جسم میں موجود سبھی بیکٹیریا مضر نہیں بلکہ بعض تو جسم میں حسب معمول کارکردگی کے لیے بھی ضروری ہیں۔ جرائیم کش ادویات عموماً نقصان دہ بیکٹیریا کے ساتھ ساتھ اچھے بیکٹیریا کو بھی ختم کر دیتی ہیں۔ جن ننھے بچوں کو جرائیم کش ادویات کھلائی جاتی ہیں عموماً ان کے منہ یا جلد پر فنگسی عفونتیں پیدا ہو جاتی ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ فنگس کو قابو میں رکھنے والے بیکٹیریا جرائیم کش ادویات کی وجہ سے مر جاتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ جو لوگ کئی دنوں سے ایپی سیلین (Ampicillin) یا کوئی اور وسیع اثر جرائیم کش ادویات استعمال کرتے رہیں وہ اسہال کے مرض میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔ جرائیم کش ادویات نظام انہضام کے بعض ضروری بیکٹیریا کو مار دیتی ہیں جس سے انٹریوں میں بیکٹیریا کا قدرتی توازن اتر ہو جاتا ہے۔

۳۔ علاج سے مزاحمت

جرائیم کش ادویہ کے جملہ استعمال کو محدود رکھنے کی وجہ یہ ہے کہ جب انہیں بہت زیادہ استعمال کیا جائے تو ان کا اثر کم ہو جاتا ہے۔

اگر بیکٹیریا پر ایک ہی جرائیم کش ادویہ سے بار بار حملہ کیا جائے تو بیکٹیریا اور بھی مضبوط ہو جاتے ہیں۔ پھر یہ دوا انہیں ختم کرنے کی اہل نہیں رہتی۔ ایسی صورت حال کو ہم کہتے ہیں کہ

جہاں ڈاکٹر نہیں

جراثیم اس دوا کے مزاحم ہو گئے ہیں۔ اسی وجہ سے تپ محرقہ جیسی کسی منظرناک بیماریوں کا علاج آج سے چند سال پہلے کی نسبت زیادہ مشکل ہوتا جا رہا ہے۔

کئی مقامات پر تپ محرقہ (ٹائیفائیڈ) کلورم فینی کول Chloramphenicol سے مزاحم ہو گیا ہے۔ یعنی بیماری پر دوا کا اثر نہیں ہوتا۔ یہ تپ محرقہ کے علاج کے لیے بہترین دوا ہے۔ ایسی عفونتوں کے لیے کلورم فینی کول بہت زیادہ استعمال کیا گیا ہے جن کے لیے دوسری جراثیم کش دوائیاں محفوظ تر اور اتنی ہی مفید ہوتیں اور ان میں سے بعض عفونتوں کے لیے تو کسی دوا کی ضرورت بھی نہ تھی۔

دینا بھر میں اہم بیماریاں جراثیم کش دوائیوں سے مزاحم ہوتی جا رہی ہیں۔ — بیشتر اس لیے کہ معمولی عفونتوں کے لیے جراثیم کش دوائیاں بہت زیادہ استعمال کی جاتی ہیں۔ اگر لوگ چاہتے ہیں کہ جراثیم کش دوائیوں سے انسانی جانیں بچانے کا کام جا۔ نہ رہے تو انہیں ان ادویات کا استعمال دور حاضرہ کے مقابلے میں کہیں زیادہ محدود کر دینا چاہیے۔ اس کا انحصار ڈاکٹروں، کارکنان صحت، اور نبات خود خواہ کے ہاتھوں جراثیم کش ادویات کے عقلمندانہ اور ذمہ دارانہ استعمال پر ہوگا۔

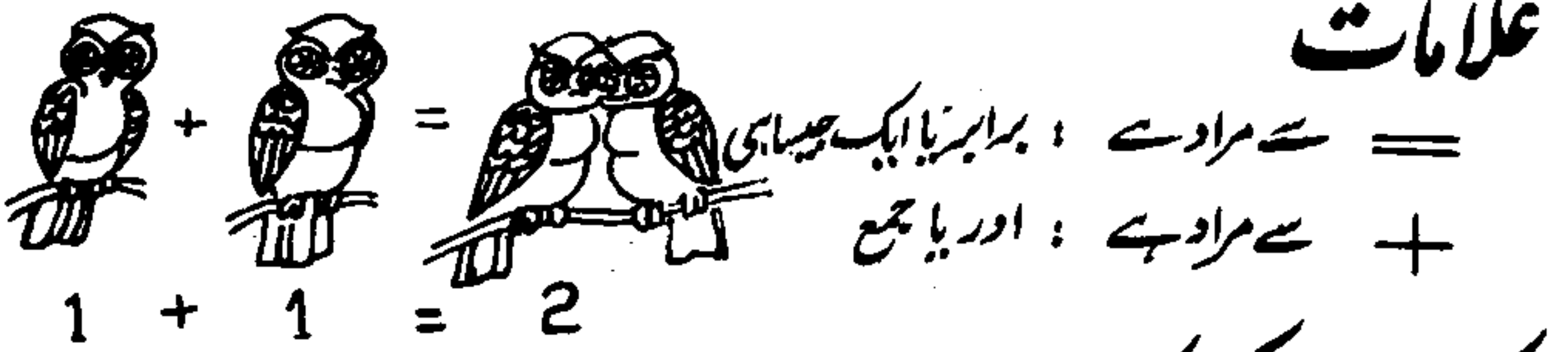
اکثر اوقات معمولی عفونتوں کے لیے جراثیم کش دوائیوں کی ضرورت نہیں پڑتی اور نہ ہی انہیں استعمال کیا جانا چاہیے۔ معمولی معمولی حلدی عفونتوں کا علاج عموماً ساپن اور پانی، گرم پانی میں بھگونے، یا شاید ان پر جینٹل وائیٹ Gentian Violet گانے سے کیا جا سکتا ہے۔

تنفسی امراض کا بہترین علاج بہت ساری مائعیات پینا، اچھی خورداک کھانا اور زیادہ آرام کرنا ہے۔ ہمال اور دستوں کے لیے جراثیم کش دوائیاں عموماً ضروری نہیں ہوتیں بلکہ یہ خطرناک ثابت ہو سکتی ہیں! بہت ساری مائعیات پینا ہی سب سے ضروری بات ہے۔ جنبی حلدی بچہ غذا کھانا شروع کر دے اسے بہت ساری مائعیات فراہم کریں۔

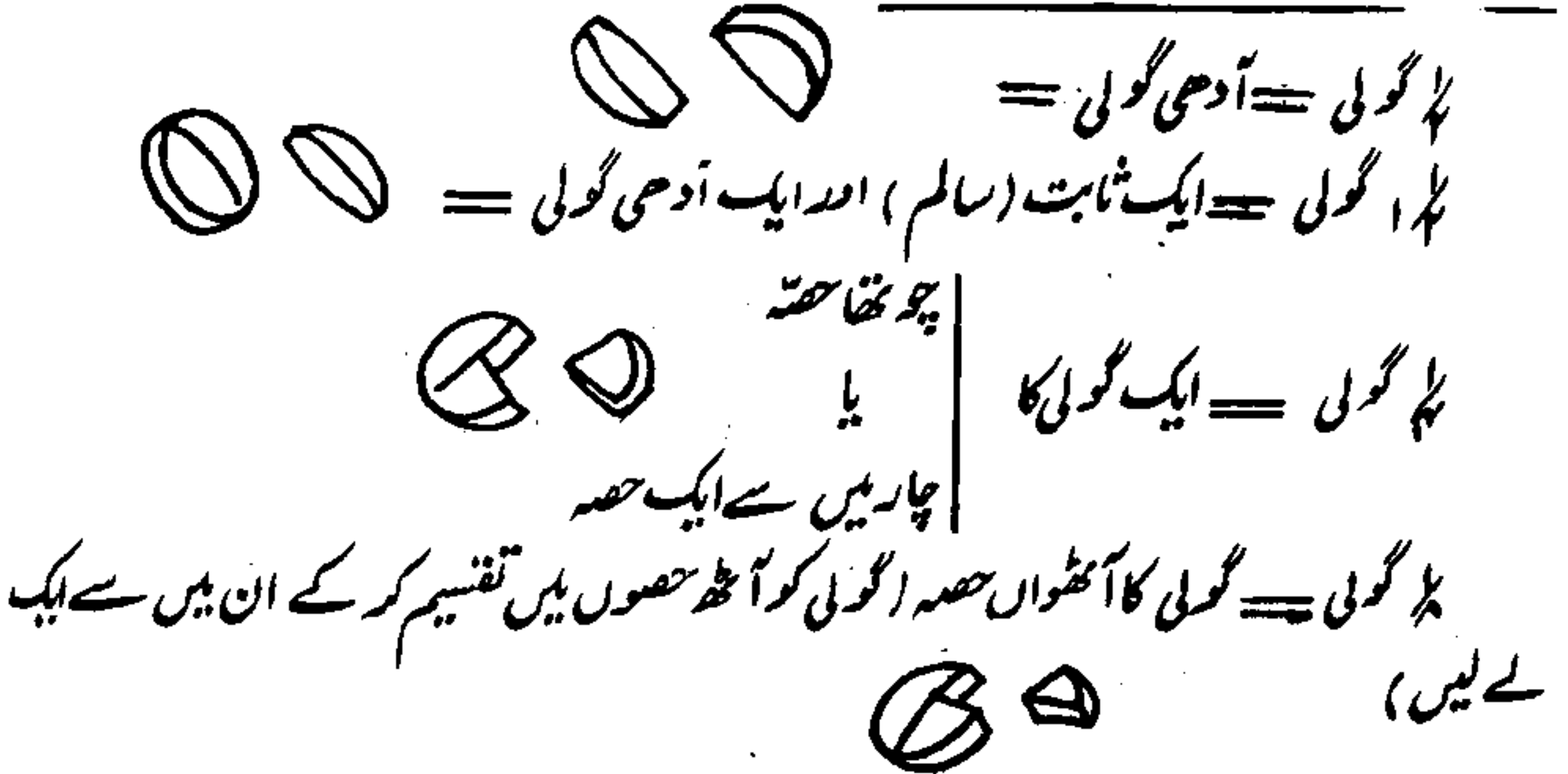
جن عفونتوں کا مقابلہ جسم نبات خود کر سکتا ہو ان کے لیے جراثیم کش دوائیاں استعمال نہ کریں۔ جراثیم کش ادویہ شدید ضرورت کے واسطے بچا کر رکھیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

دوانا پنے اور دینے کے اصول



کسریں لکھنے کا طریقہ



دوانا پنا : دوائی گراموں اور ملی گراموں میں تولی جاتی ہے۔
جہاں ڈاکٹر نہیں

۱۰۰۰ ملی گرام = ایک گرام (ایک ہزار ملی گرام مل کر ایک گرام بناتے ہیں)
 ۱۰۰۰ ملی گرام = ۱ گرام (ایک ملی گرام، گرام کا ہزارواں حصہ ہے)
 مثالیں:

[یہ سب ۳۰۰ ملی گرام لکھنے کے مختلف طریقے ہیں۔ یعنی سب کا مطلب ۳۰۰ ملی گرام ہی ہے۔]	۶۳ گرام	اسپرین کی ایک بڑی
	۰.۶۳ گرام	گولی میں ۳۰۰ ملی گرام
	۰.۶۳۰۰ گرام	اسپرین ہوتی ہے۔
	۳۰۰ ملی گرام	



[یہ سب ۴۵ ملی گرام لکھنے کے مختلف طریقے ہیں۔ یعنی سب کا مطلب ۴۵ ملی گرام ہی ہے۔]	۶.۴۵ گرام	اسپرین کی ایک چھوٹی
	۰.۰۶۴۵ گرام	گولی میں ۴۵ ملی گرام
	۰.۰۶۴۵۰۰ گرام	اسپرین ہوتی ہے۔
	۴۵ ملی گرام	



نوٹ۔

ایک سال سے کم عمر کے بچوں کو اسپرین نہ دیں۔
 اکثر اوقات دوا میں گراموں یا ملی گراموں کو جاننا ضروری ہوتا ہے۔
 فرض کریں کہ آپ اسپرین کی چھوٹی گولی کی بجائے بڑی گولی کا ایک حصہ باغ کے
 بجائے نپے کو دینا چاہتے ہیں مگر آپ کو معلوم نہیں کہ کتنا بڑا ٹکڑا دیا جانا چاہیے.....
 پتے پر لکھی ہوئی لکھائی پڑھیں۔ اس پر



لکھا ہے، اسپرین؛ ایسی ٹائبل۔ سائل سالک
 ایسڈ (Acetyl Salicylic) ۶۳ گرام (ایسی
 ٹائبل سائل سالک ایسڈ (اسپرین)

۰.۶۳ گرام = ۳۰۰ ملی گرام اور ۶.۴۵ گرام = ۴۵ ملی گرام تو آپ دیکھ سکتے ہیں
 کہ اسپرین کی بڑی گولی کا وزن چھوٹی گولی سے چار گنا زیادہ ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

اگر آپ اسپرین کی بڑی گولی کو چار برابر حصوں میں کاٹ دیں تو ہر حصہ	اسپرین کی چار چھوٹی گولیاں جمع کرنے سے	۵۰ ملی گرام
اسپرین کی ایک چھوٹی گولی کے برابر ہوگا۔		۵۰ ملی گرام
		۵۰ ملی گرام
		۵۰ ملی گرام
ایک بڑی گولی بنتی ہے۔		۳۰۰ ملی گرام کی

لہذا اگر آپ اسپرین کی ایک بڑی گولی کو چار حصوں میں تقسیم کر دیں تو آپ بچے کو اسپرین کی چھوٹی گولی کی جگہ ایک ٹکڑا دے سکتے ہیں۔ دونوں برابر ہیں۔ اور بڑی گولی سستی ہے۔

احتیاط

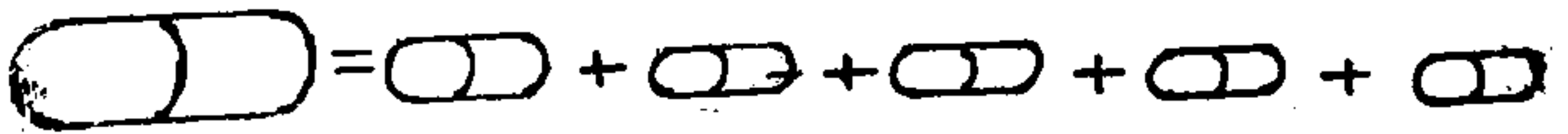
بہت باری ادویات، خصوصاً جراثیم کش ادویات مختلف جسامتوں اور وزنوں میں ہوتی ہیں۔ مثال کے طور پر ٹیٹراسائیکلین (Tetracycline) کے کیپسول تین مختلف جسامتوں میں دستیاب ہوتے ہیں:

۲۵۰ ملی گرام، ۱۰۰ ملی گرام، ۵۰ ملی گرام

احتیاط و دوا کی صرف تجویز کردہ مقدار ہی استعمال کریں۔ دوا میں گراموں یا ملی گراموں کا جاننا ضروری ہے۔

مثلاً: اگر نسخے پر لکھا ہے:

ٹیٹراسائیکلین (Tetracycline) کا ایک کیپسول یا ۲۵۰ ملی گرام روزانہ چار بار کھائیں۔ مگر فرض کریں کہ آپ کے پاس صرف ۵۰ ملی گرام کے کیپسول ہیں تو آپ کو روزانہ ۵ کیپسول چار بار کھانے پڑیں گے (دن میں ۲۰)۔



۵۰ ملی گرام + ۵۰ ملی گرام + ۵۰ ملی گرام + ۵۰ ملی گرام = ۲۵۰ ملی گرام

جہاں ڈاکٹر نہیں

پنسلین کی پیمائش

پنسلین عموماً اکائیوں (یونٹ) میں ناپی جاتی ہے۔
 (۱) یونٹ = اکائی ————— ۱۰۰۰۰ اکائیاں = ایک گرام یا ایک ہزار ملی گرام۔
 پنسلین کی بہت ساری اقسام (گولیاں اور ٹیکے) ۴۰۰۰۰۰ (چار لاکھ) اکائیوں (یونٹ) کی ہوتی ہیں۔
 ۲۵۰ ملی گرام = ۴۰۰۰۰۰ اکائیاں (یونٹ)

مائع ادویات

شربت، معلق محلول، مقوی دوائیں (ٹانک) اور دیگر مائع ادویہ ملی لیٹروں میں ناپی جاتی ہیں۔

۳۳۱ = ملی لیٹر ایک لیٹر = ۱۰۰۰ ملی لیٹر
 مائع دوائیاں استعمال کرنے کے لیے عموماً عام چمچ یا چھوٹے چمچ
 تجویز کیے جاتے ہیں۔

ایک چھوٹا چمچ = ۵ ملی لیٹر ایک عام چمچ = ۱۵ ملی لیٹر



تین چھوٹے چمچ (Tea spoons) = ایک عام چمچ
 جب دوا پر لکھا ہو کہ ایک چھوٹا چمچ (Tea spoon) ہے تو اس کا مطلب
 ہے ۵ ملی لیٹر ہیں۔

بعض لوگ چھوٹے چمچ استعمال کرتے ہیں جو یا تو اتنے بڑے ہوتے ہیں کہ ان میں
 ۸ ملی لیٹر مائع سما سکتی ہے یا پھر اتنے چھوٹے ہوتے ہیں کہ ان میں صرف ۲ ملی لیٹر کی
 جہاں ڈاکٹر نہیں

گنجائش ہوتی ہے۔

دوا دینے کا چھوٹا چمچ صرف ۵ ملی لیٹر کا ہونا چاہیے۔

کیسے یقین کیا جاسکتا ہے کہ دوا ناپنے والا چمچ ۵ ملی لیٹر کا ہے؟

۱۔ پانچ ملی لیٹر والا چمچ خریدیں

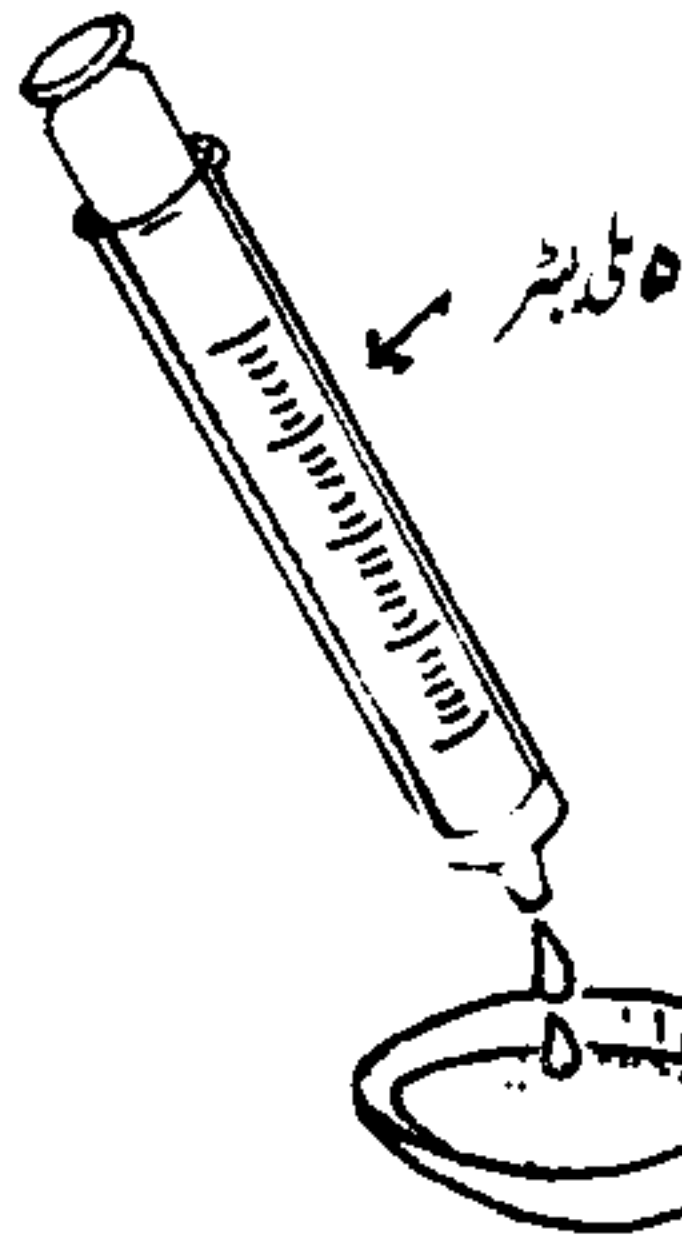
یا

۲۔ ایسی دوا خریدیں جس کے ساتھ پلاسٹک کا چمچ آتا ہو۔ یہ چمچ اگر پورا بھر دیا جائے تو اس میں ۵ ملی لیٹر دوا سماتی ہے اس چمچ پر ایک ایسی لکیر بھی ہوتی ہے جو اس کے آدھے بھرے ہونے کو ظاہر کرتی ہے (۲۶۵ ملی لیٹر)۔ اس چمچ کو رکھ لیں تاکہ دوسری اودھ ناپنے کے لیے اسے استعمال کیا جاسکے۔



یا

خبریں موجود کسی ایک چمچ میں سرخ (Syringe) یا کسی اور ناپنے والی چیز سے ۵ ملی لیٹر بھر کر سطح پر ایک نشان لگا دیں۔



بچوں کو دوا دینے کے اصول

بچوں کے لیے گولیوں اور کیپسول کی شکل میں بہت ساری اودھ شربتوں اور معلق

جہاں ڈاکٹر نہیں

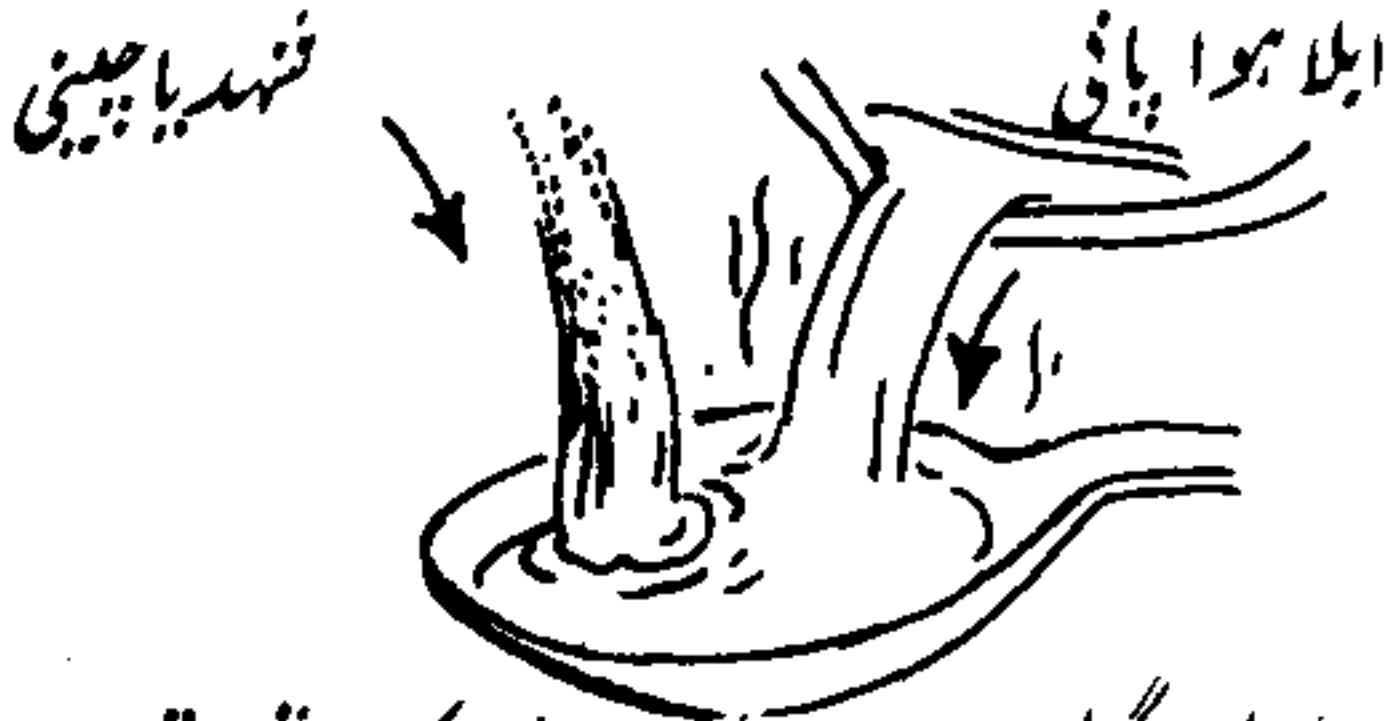
محللوں (Suspensions) میں دستیاب ہیں۔ تاہم اگر آپ ان کی مقدار ناپیں تو آپ دیکھیں گے کہ شربت، گولیوں اور کیپسولوں سے زیادہ مہنگے ہونے ہیں۔ مندرجہ ذیل طریقے سے آپ شربت خود تیار کر کے اپنا پیسہ بچا سکتے ہیں:

گولیوں کو اچھی طرح پیسیں



کیپسول کھولیں۔

اور سفوف (پاؤڈر) کو ابلے ہوئے پانی (جو شہد یا چینی میں ملا دیں۔



بچوں کے لیے کیپسول اور گولیوں سے شربت تیار کرتے وقت محتاط رہیں کہ کہیں دوا زیادہ نہ دے دی جائے۔ اگر دوا کڑوی (ٹیٹراسائیکلین یا کلورو کوئین) ہو تو شہد یا چینی کافی ملا لیں۔

تپ دق کے علاج کے لیے آئسوناپازڈز (INH) میں چینی یا شہد نہ ملائیں کیونکہ اس سے INH کی تاثیر میں کمی آجاتی ہے۔

اگر ہدایات صرف بڑوں کے لیے ہی درج ہوں تو بچوں کو کتنی دوا دی جانی چاہیے؟

عموماً بچہ جتنا چھوٹا ہوگا اسے اتنی ہی کم دوا کی ضرورت ہوگی۔ ضرورت سے زیادہ دوا دینا خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔

اگر بچوں کے لیے دوا کی مقدار کے بارے میں ہدایت درج ہوں تو ان پر بغور غمل کریں۔ اگر آپ مناسب مقدار نہیں جانتے تو بچہ کے وزن یا عمر کے لحاظ سے معلوم کریں

جہاں ڈاکٹر نہیں

بڑوں کی مقداروں کی نسبت سے بچوں کو عموماً مندرجہ ذیل تناسب سے دوا دی جانی چاہیے۔

انٹوگرام (kg) = ۲۲۲ پاؤنڈ (lbs)

بالغوں کی ایک خوراک آٹھ سے تیرہ سال کے بچوں کو ہر خوراک چار سے سات سال کے بچوں کو ہر خوراک ایک سے تین سال کے بچوں کو ہر خوراک



۱۶۶۹ پاؤنڈ

۵ کلوگرام



۳۳ پاؤنڈ



۱۱ پاؤنڈ



۶۶ پاؤنڈ

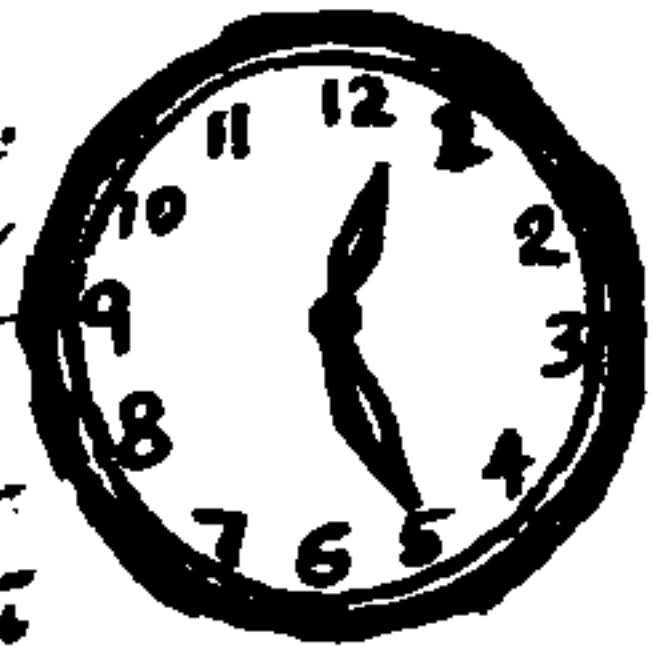
اور ایک سال سے کم عمر کے بچہ کو ایک سال کے بچہ کی خوراک دیں مگر جب بھی ممکن ہو طبی مشورہ ضرور حاصل کریں۔



۱۳۲ پاؤنڈ

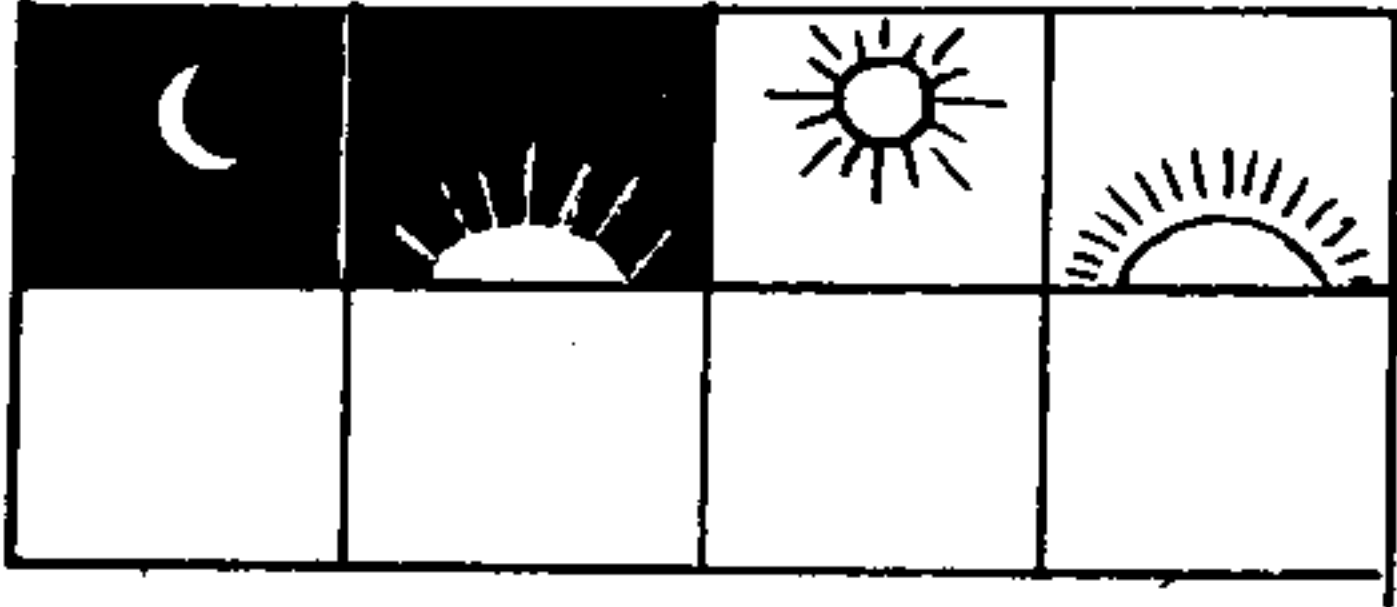
دوا کھانے کے اصول

دوا کم و بیش تجویز کردہ وقت پر کھانا ضروری ہے۔ بعض دوائیاں دن میں صرف ایک بار اور بعض کئی بار کھانی جانی چاہئیں۔ اگر آپ کے بچے سس طرز نہ جن سو تو کوئی بات نہیں اگر ہدایات پر درج ہے کہ ۸ گھنٹے میں ایک گولی کھائیں۔ تو آپ چوبیس گھنٹے میں تین گولیاں کھائیں؛ ایک صبح، ایک بعد از دوپہر، اور ایک رات کو۔ اگر ہدایات پر لکھا ہے کہ ہر چھ گھنٹے کے بعد ایک گولی کھائیں۔ تو آپ ہر روز چار گولیاں کھائیں؛ ایک صبح، ایک شام دوپہر کو، ایک بعد از دوپہر اور ایک رات کو۔ اگر ہدایات



جہاں ڈاکٹر نہیں

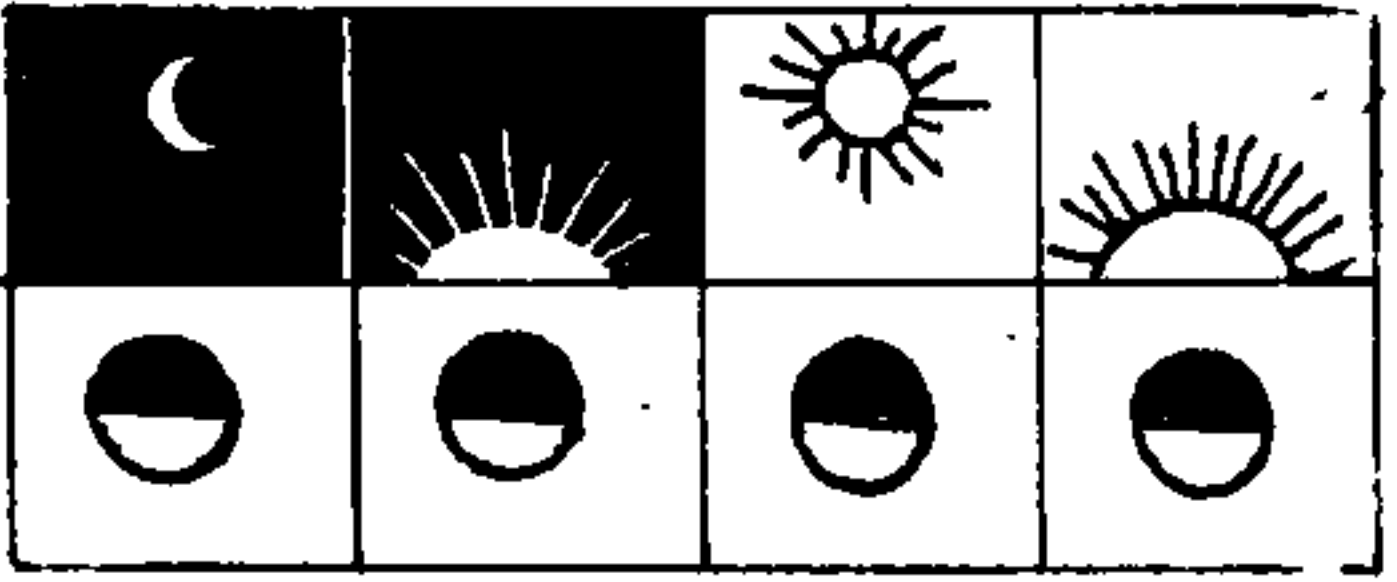
ہوں کہ ”سہ چار گھنٹے میں ایک گولی کھائیں“ تو آپ تقریباً یکساں وقفوں کے بعد چھ گولیاں کھائیں۔
اگر کسی اور شخص کو دوا دینا مطلوب ہو تو بہتر ہے کہ آپ اسے ہدایات لکھ دیں۔ اس شخص
سے کہلوائیں کہ دوا کب اور کیسے کھانی ہے۔ یقین کریں کہ وہ شخص (جسے آپ دوا دے رہے
ہیں) ان ہدایات کو سمجھتا ہے۔



ان پڑھ لوگوں کو دوا کے اوقات
یا دولانے کے لیے آپ اس طرح کا
ایک خاکہ سا بنا کر دے سکتے ہیں۔
نیچے والی خالی جگہوں میں دوا کی

ان مقداروں کی تصویریں بنا دیں جو انہیں کھانی چاہئیں اور انہیں اس کا مطلب بھی اچھی
طرح سمجھا دیں۔

مثال کے طور پر:



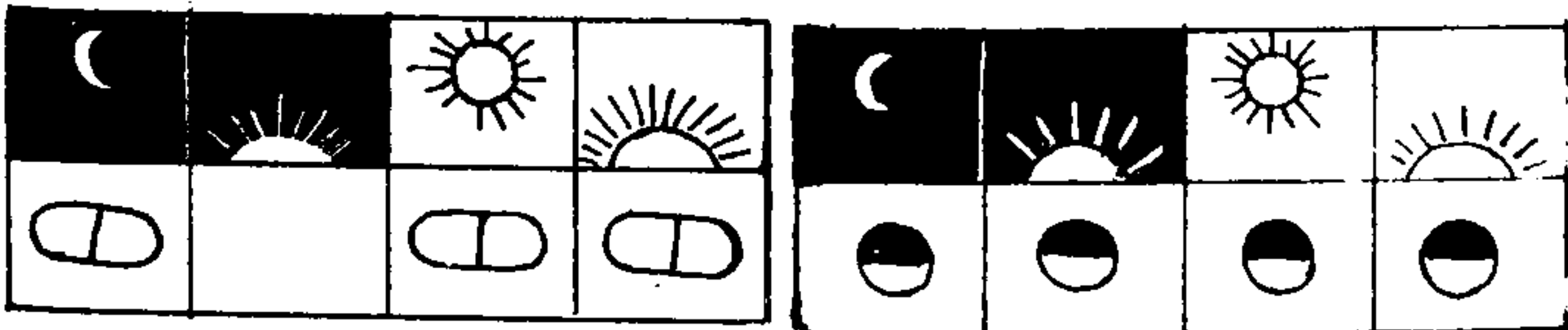
اس کا مطلب ہے کہ دن میں ایک
ایک گولی چار بار کھانی جانی چاہیے۔ ایک
سورج طلوع ہونے کے وقت، ایک
دوپہر کو، ایک سورج غروب ہونے
کے وقت اور ایک آدھی رات کو۔

اس کا مطلب ہے ایک کیپسول

دن میں تین بار۔

اس کا مطلب ہے آدھی گولی دن

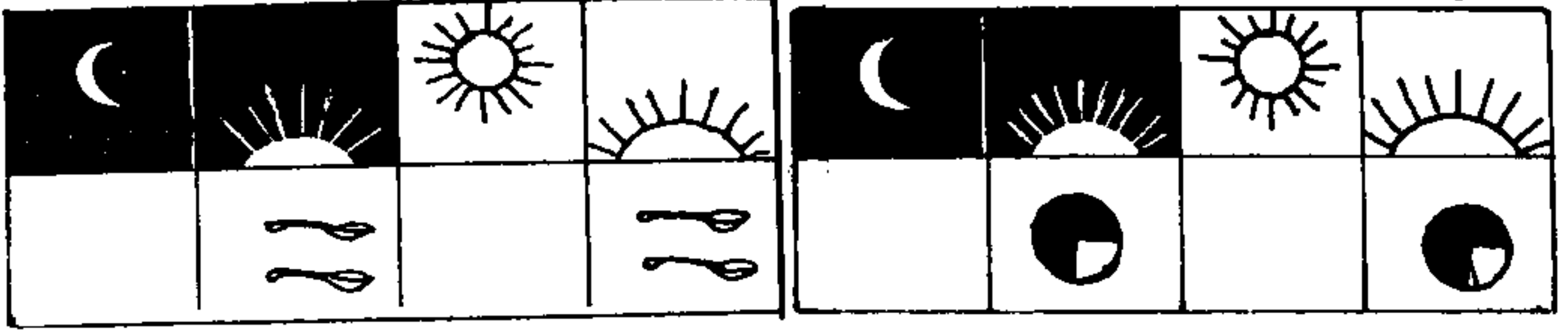
میں چار بار۔



جہاں ڈاکٹر نہیں

اس کا مطلب ہے دو چھوٹے پیچھے دن میں دو بار

اس کا مطلب ہے کہ دن میں دو بار ایک چمٹھائی گولی
کھا جائے۔



جب آپ کسی کو دوا دیں تو اگر وہ
پڑھ نہ بھی سکتا ہو تو بھی دوا کے ساتھ
جو رقعہ آپ دیں اس پر مندرجہ ذیل
معلومات ہمیشہ درج کریں:

نام: _____			
دور: _____			
بیماری: _____			
مقدار (خوراک): _____			

- مریض کا نام _____
- دوا کا نام _____
- دوا کس مرض کے لیے ہے _____
- خوراک (مقدار) _____

اس کتاب کے آخر میں ان نسخوں کا ایک صفحہ شامل ہے۔ اسے کاٹ کر بوقت ضرورت
استعمال کریں۔ جب یہ نسخے ختم ہو جائیں تو آپ انہیں خود تیار کر سکتے ہیں۔
کسی دوسرے شخص کو دوا دینے وقت ان معلومات کا ریکارڈ اپنے پاس بھی رکھنا
اچھی بات ہے۔ اگر ممکن ہو تو مریض کی مکمل رپورٹ بھی اپنے پاس رکھیں۔

بھرے یا خالی پیٹ دوا کھانا

بعض ادویات اگر خالی پیٹ یعنی کھانے سے ایک گھنٹہ پہلے کھائی جائیں تو وہ بہترین
عمل کرتی ہیں۔

دیگر ادویات کھانے کے ساتھ یا کھانے کے فوراً بعد کھانے سے پیٹ کی کڑواہٹ اور
دل کی جلن کے امکانات کم ہوتے ہیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

- یہ ادویات کھانا کھانے کے ساتھ یا کھانے کے فوراً بعد کھائیں:
- اسپرین یا کوئی اور اسپرین والی دوا
 - فرلاو (فیرس سلفیٹ) (Ferrous Sulfate)
 - جیاٹین (Vitamins)
 - اریتھرو مائی سین (Erythromycin)
 - پی۔اے۔ایس۔ (P.A.S.)

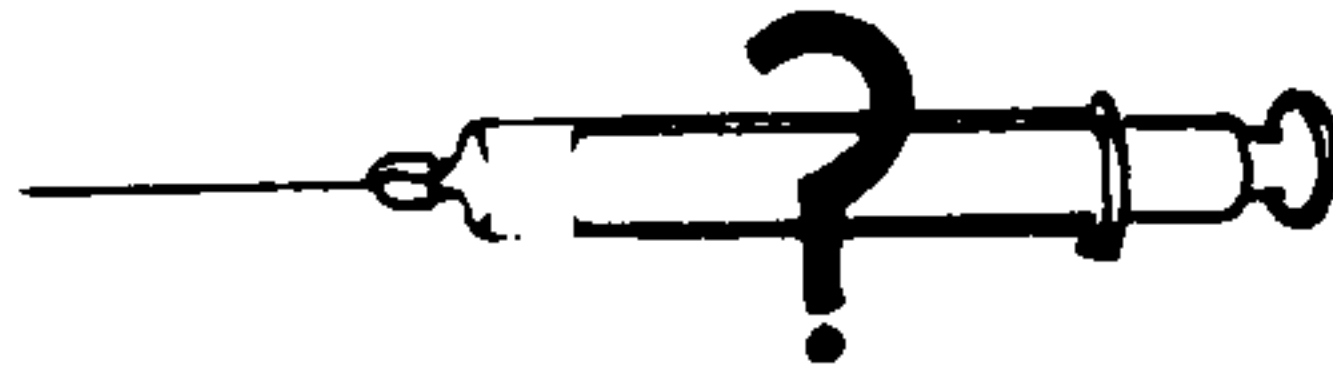
- یہ ادویات کھانا کھانے سے ایک گھنٹہ پہلے کھائیں:
- پنسیلین (Penicillin)
 - ایمپی سیلین (Ampicillin)
 - ٹیٹرا سائیکلین (Tetracycline)
- بہتر ہے کہ ٹیٹرا سائیکلین کھانے سے ایک گھنٹہ پہلے سے لے کر ایک گھنٹہ بعد تک دودھ نہ پیا جائے۔

بہترین نتائج برآمد کرنے کے لیے قاطع تیزاب (Antacids) ادویات خالی پیٹ، یعنی کھانے کے ایک دو گھنٹے بعد یا سونے کے وقت، کھانی جانی چاہئیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

ٹیکے لگانے کے اصول اور احتیاطیں

ٹیکہ کب لگایا جانا چاہیے اور کب نہیں؟



عام طور پر ٹیکوں کی ضرورت نہیں پڑتی۔ اکثر امراض (جن کے لیے طبی علاج مطلوب ہو) کا علاج کھانے یا پینے والی ادویہ سے ہی ٹیکوں جتنا مؤثر یا ان سے بھی بہتر طور پر کیا جاسکتا ہے۔
اصولاً

دوا کھانے اور پینے کی نسبت ٹیکہ
لگانا زیادہ خطرناک ہوتا ہے۔

ٹیکوں کا استعمال صرف قطعی ضرورت کے وقت کیا جانا چاہیے۔ ہنگامی طبی حالات کے علاوہ، ٹیکے صرف کارکنانِ صحت اور ان لوگوں سے لگوائے جانے چاہئیں جو اس کام میں تربیت یافتہ ہوں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

ٹیکے صرف مندرجہ ذیل حالتوں میں لگانے چاہئیں

- ۱۔ جب تجویز کردہ دوا کسی ایسی شکل میں نہ جسے کھایا یا پیانا نہ جاسکے۔
- ۲۔ جب مریض بار بار قے کر رہا ہو۔ نگل نہ سکتا ہو اور یا بے ہوش ہو۔
- ۳۔ بعض غیر معمولی، فوری طبی توجہ طلب حالات اور خاص موقعات پر۔

جب ڈاکٹر ٹیکے تجویز کرے تو کیا کرنا چاہئے؟

بعض اوقات ڈاکٹر اور دیگر کارکنان صحت بلا ضرورت ہی ٹیکے تجویز کر دیتے ہیں۔ بے شک ٹیکے لگا کر وہ زیادہ پیسے تو کما سکتے ہیں، مگر وہ دیہاتی علاقوں میں ٹیکے لگانے سے پیدا ہونے والے مسائل اور نصرت کو کھوا جاتے ہیں۔

- ۱۔ اگر کوئی کارکن صحت یا حکیم آپ کو ٹیکہ لگانا چاہئے تو یقین کر لیں کہ وہ مناسب دوا استعمال کرنے کے ساتھ ساتھ تمام ضروری احتیاطیں بھی ملحوظ خاطر رکھ رہا ہے۔
- ۲۔ اگر ڈاکٹر ٹیکے تجویز کرے تو ڈاکٹر صاحب کو بتائیں کہ آپ ایسی جگہ پر رہتے ہیں جہاں کوئی شخص بھی ٹیکہ لگانے میں تہمت یافتہ نہیں۔ نیز درخواست کریں کہ اگر ممکن ہو تو وہ آپ کو کوئی ایسی دوا دے جو کھانی یا پی جاسکتی ہو۔
- ۳۔ اگر کوئی ڈاکٹر آپ کا خون ٹیسٹ کیے بغیر آپ کے لیے جیاتین، جگر کا محاصل است یا جیاتین بی کے ٹیکے تجویز کر دے، تو اسے بتائیں کہ آپ کسی اور ڈاکٹر سے رابطہ قائم کرنے کو ترجیح دیں گے۔

ہنگامی حالات جن میں ٹیکے لگانا ضروری ہوتا ہے

مندرجہ ذیل بیماریوں کی صورت میں جتنی جلدی ہو سکے طبی امداد حاصل کریں۔ اگر طبی امداد حاصل کرنے یا مریض کو مرکز صحت تک پہنچانے میں کوئی دیر ہو جائے تو جتنی جلدی ممکن ہو مناسب دوا کا ٹیکہ لگا دیں۔ ٹیکے لگانے سے پہلے ان کے امکانی بُرے اثرات سے واقف ہوں، اور تمام ضروری احتیاطیں ملحوظ خاطر رکھیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

یہ ٹیکے لگائیں:	ان بیماریوں کے لیے
پنسیلین (Penicillin) کی بڑی مقداریں یا خوراکیں	○ شدید غوٹنا ○ زچگی کی عفونتیں ○ گھمیر (سج)
○ پنسیلین (Penicillin) ○ کزاز کا تریاق ○ فینوباربیٹال (Phenobarbital) ○ ڈایازپام (Diazepam)	کزاز (تشنج)
○ ایمپی سیلین (Ampicillin) کی قون مقداریں ○ سٹریپٹومائی سین (Streptomycin) کے ساتھ پنسیلین (Penicillin)	○ درم زادہ (اپنڈیکس کی سوزش) ○ معدے کے پرے کی سوزش (Peritonitis) ○ اور کویوں کے زخم یا شکم میں دیگر سوراخ دار زخم
○ سانپ کے زہر کا تریاق ○ بچھو کے زہر کا تریاق	○ زہریلے سانپ کا کاٹنا ○ بچھو کا ڈوسنا (بچوں کے لیے)
ایمپی سیلین (Ampicillin) یا پنسیلین (Penicillin) کی بڑی مقداریں	دماغ کی تھیبوں کا درم جب تپ و ق مشلوک مرض نہ ہو۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

دماغ کی جھلیوں کا درم جب تپ دق ○ ایپی سیلین (Ampicillin) یا
پنسیلین کے ساتھ سٹریپٹومائی سین
مشکوک مرض ہو۔
○ اگر ممکن ہو تو دیگر خلات تپ دق ادویہ
بھی دیں۔

بہت زیادہ الٹیوں کے آجین پر
قابو نہ پایا جا سکے۔
الٹیوں روکنے والی ادویہ مثلاً پرمیتھازین
(Promethazine)

○ شدید بیش حساسی رد عمل
○ بیش حساسی صدمہ
○ شدید دمہ
ایڈرینالین (Adrenalin)

مندرجہ ذیل پرانی بیماریوں کے لیے عموماً ٹیکوں کی ضرورت ہوتی ہے مگر قدری
کارروائی یا عمل کی ضرورت شازو نادر ہی پڑتی ہے۔ علاج سے پہلے کارکن صحت سے
مشورہ کر لینا بہترین عمل ہے۔

تپ دق
سٹریپٹومائی سین (Streptomycin)
کے ساتھ (INH) آئی این ایچ اور پی پی کے
ایس (P.A.S.) کی گویاں۔

○ آتشک
○ سوزاک
پروکین چیلین (Procaine)
Penicillin بہت بڑی مقداروں
میں

جہاں ڈاکٹر نہیں

ٹیکہ کب نہیں لگانا چاہیے؟



- اگر طبی امداد جلد حاصل کی جا سکے تو ٹیکہ ہرگز نہ لگائیں۔
- غیر تشویشناک امراض کے لیے ٹیکہ ہرگز نہ لگائیں۔
- نزلہ اور نہ کام کے لیے ٹیکہ ہرگز نہ لگائیں۔
- مطلوبہ مرض کے لیے غیر مستحیجہ کردہ دوا کا ٹیکہ ہرگز نہ لگائیں۔
- اگر آپ تجویز کردہ تمام احتیاطوں سے ناواقف ہوں تو ٹیکہ ہرگز نہ لگائیں۔
- جب آپ کے گاؤں میں فالج (Polio) کی وبا پھیلی ہوئی ہو تو (خصوصاً چھوٹے بچوں کو ٹیکے لگانے سے گریز کریں۔)

مندرجہ ذیل ادویات کے ٹیکے

نہیں لگائے جانے چاہئیں:

بہتر ہے کہ مندرجہ ذیل کے ٹیکے نہ ہی لگائے جائیں۔

۱ جیاتین

جیاتین کے ٹیکوں کی نسبت جیاتین کی گولیاں زیادہ مفید ہوتی ہیں۔ ٹیکے زیادہ منگے ہیں اور خطرناک بھی۔ ان کی بجائے جیاتین کی گولیاں یا شربت استعمال کریں۔ گولیاں اور شربتوں سے بہتر ہے کہ زیادہ جیاتین والی خوراکیں کھائی جائیں۔

۲ جگر کا محاصل (سست) اور جیاتین بی ۱۲

ان کے ٹیکے نہ لگائیں! خون کی کمی (ایمییا) کی تقریباً ہر حالت کے لیے فولاد (فیرس سلفیٹ) کی گولیاں زیادہ مفید ہوتی ہیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

۳ کیلشیم

اگر کیلشیم کا اٹیکہ ورید میں بہت ہی آہستہ آہستہ نہ لگایا جائے تو نہایت خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔ اگر ٹیکہ چوتھڑ میں لگایا جائے تو اس سے پیپ دار بھوڑا بن سکتا ہے۔ غیر تربیت یافتہ لوگ کیلشیم کے ٹیکہ بہرگز نہ لگائیں۔

۴ پنسلین

تقریباً تمام پنسلین طلب عفونتوں کا موثر علاج کھانے والی پنسلین سے کیا جا سکتا ہے۔ اس کا ٹیکہ زیادہ خطرناک ہوتا ہے۔ اس کے ٹیکے صرف خطرناک عفونتوں کے لیے لگائے جانے چاہئیں۔

Streptomycin

۵ پنسلین (Penicillin) کے ساتھ سٹریپٹومائی سین

بالعموم اس مرکب و واسے دور رہیں! نزلے اور زکام کے لیے اسے بہرگز استعمال نہ کریں۔

۶ کلورامفنیکول یا ٹیٹراسائیکلین

(Chloramphenicol or Tetracycline)

یہ دوائیاں کھانے کا اثر بھی ٹیکوں جتنا یا بہتر ہوتا ہے۔ ٹیکوں کی بجائے کیپسول یا شربت استعمال کریں۔

۷ ورید میں لگائے جانے والے محلولات

یعنی انٹرا وینس سلوشن (آئی۔ وی)

یہ صرف نابیدگی کی حالت میں تربیت یافتہ لوگ ہی لگائیں۔ اگر انہیں صحیح طریقے سے نہ لگایا جائے تو خطرناک عفونتیں یا موت واقع ہو سکتی ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

۸ ورید دوز ادویہ (Intravenous or "I.V." solutions)

(ورید کے ذریعہ لگائی جانے والی دوائیاں)

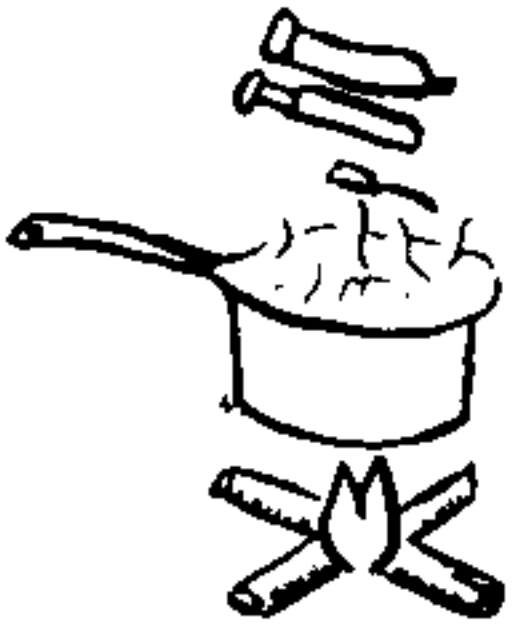
چونکہ وریدوں میں ادویہ کے ٹیکے لگانا نہایت خطرناک کام ہے اس لیے یہ صرف کارکن صحت ہی کو لگانا چاہیے۔ تاہم جس دوا پر لکھا ہو کہ اس کا ٹیکہ صرف ورید میں لگائیں اس کا ٹیکہ پٹھے (چوڑے) میں ہرگز نہ لگائیں۔ اسی طرح جس دوا پر لکھا ہو "پٹھوں میں لگانے کے لیے" اس کا ٹیکہ ورید میں ہرگز نہ لگائیں۔

خطرات اور احتیاطیں

ہر دوا کا ٹیکہ لگانے کے مندرجہ ذیل خطرات ہیں:

(۱) سوئی کے ساتھ داخل ہونے والے جراثیم کے باعث عفونت

(۲) دوا کی وجہ سے پیدا ہونے والے بیش حساسی یا نہ ہر بے رد عمل



۱۔ ٹیکہ لگاتے وقت عفونت کا امکان کم کرنے کے لیے تمام چیزوں

کی مکمل صفائی کے متعلق احتیاط برتیں۔ ٹیکہ لگانے سے پہلے سوئی

اور سرنج کو ابالنا نہایت ضروری ہے۔ ابالنے کے بعد سوئی آپ

کی انگلی یا کسی اور چیز سے نہ چھوئے۔

سوئی کو ابالنے بغیر کبھی کسی کو ٹیکہ نہ لگائیں، خصوصاً جب آپ بہت سارے لوگوں

کے لیے ایک ہی سوئی استعمال کر رہے ہوں۔ ٹیکہ

لگانے کی تمام ہدایات پر بغور عمل کریں۔

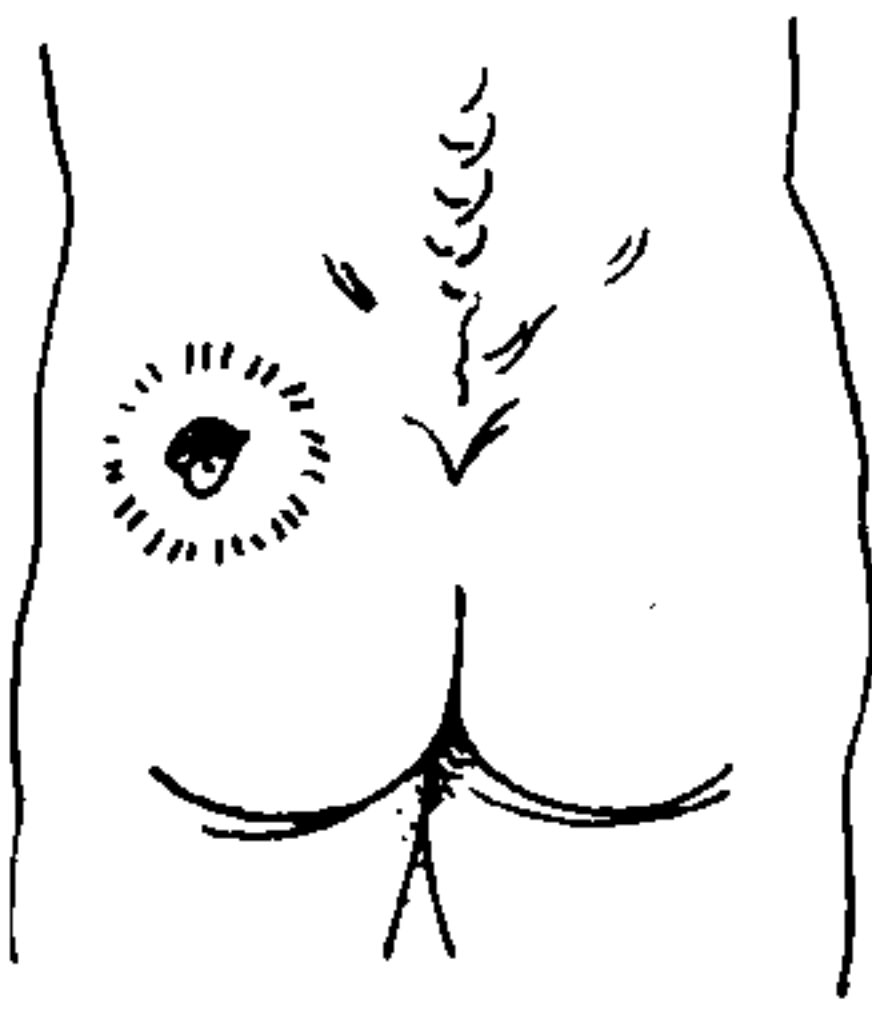
اگر سوئی صحیح طریقے سے ابالی نہ گئی ہو

اور وہ مظهر (مکمل طور پر صاف اور جراثیموں سے

پاک) نہ ہو تو اس سے پیپ دار پھوڑا بن

سکتا ہے۔

۲۔ ٹیکہ لگانے سے پہلے دوا کا رد عمل جاننا



جہاں ڈاکٹر نہیں

اور تجویز کردہ تمام احتیاطیں برتنا نہایت ضروری ہے۔

اگر ٹیکہ لگانے سے مندرجہ ذیل بیش حساسی یا زہریلے رد عمل میں سے کوئی بھی نمودار ہو تو وہ یا اس قسم کی کوئی اور دوا دوبارہ بہرگز نہ دیں:

○ ٹیکہ لگنے کی جگہ سرخ ہو جائے۔ درد ہو یا

سوچھ جائے۔

○ کھجلی یا خارش کا باعث ہونے والے

سرخ دانے۔

○ کسی جگہ سوزش۔

○ سانس لینے میں دقت۔

○ صدمہ کی نشانیوں۔

○ چکر آنا، دل خراب ہونا۔ مثلی ہونا۔

○ بیٹائی کی خرابی۔

○ کان بھنا یا بہرہ پن۔

○ شدید کمزوری۔

○ پیشاب کرنے میں دقت۔



یا کھجلی یا خارش کا باعث بننے والے سرخ سرخ دانے ٹیکہ لگانے کے چند گھنٹے یا کئی دنوں کے بعد بھی نمودار ہو سکتے ہیں۔ اگر وہی دوا مریض کو دوبارہ دی جائے

تو اس کا نتیجہ نہایت شدید رد عمل یا موت ہو

سکتا ہے اس لیے کو غیر مطہر سوئی (جو اچھی طرح نہ

ابالنے کے باعث جراثیم سے مکمل طور پر پاک نہ

تھی) سے ٹیکہ لگایا گیا تھا۔

گندی سوئی کی وجہ سے عفونت پیدا ہوتی

جو بڑے تکلیف دہ اور پیچ دار پھوڑے

کی شکل اختیار کر گئی۔ اسی وجہ سے بچہ کو بخار

بھی ہو گیا۔ آخر اچھے نیچے والی تصویر میں دکھلایا



جہاں ڈاکٹر نہیں

گیا ہے) بر پیپ وار پھوڑا پھٹ گیا۔

اس سچ کو زکام کا ٹیکہ لگایا گیا تھا۔ اس سے قدرے بہتر ہوتا کہ اسے دوا بالکل ہی نہ دی جاتی۔ سچ کو فائدہ پہنچانے کی بجائے یہ ٹیکہ اور تکلیف دہ ثابت ہوا !

ایسے مسائل سے بچنے کے لیے :

ٹیکہ صرف حتمی ضرورت کے تحت لگائیں۔

● ٹیکہ لگانے سے پہلے سوئی

اور سرنج ابال لیں۔ پھر انہیں صاف رکھنے میں بڑی احتیاط لیں۔

● صرف وہی دوا استعمال

کریں جو مرض کے لیے تجویز

کی گئی ہو۔ نیز دوا کے متعلق

یقین کر لیں کہ یہ اچھی حالت میں

ہے یعنی کہ خراب نہیں ہوئی۔

● ٹیکہ صحیح جگہ پر لگائیں !

یاد رکھیں کہ اس سچ کو ٹیکہ چوتڑے

کے بہت نچلے حصہ پر لگایا گیا

تھا جہاں اعصاب کے زخمی

ہو جانے کا امکان ہے)

● ضروری ہے کہ آپ تجویز

کردہ دوا کے رد عمل سے بخوبی

واقف ہوں اور ٹیکہ لگانے سے قبل بتائی ہوئی احتیاطیں ملحوظ خاطر رکھیں۔

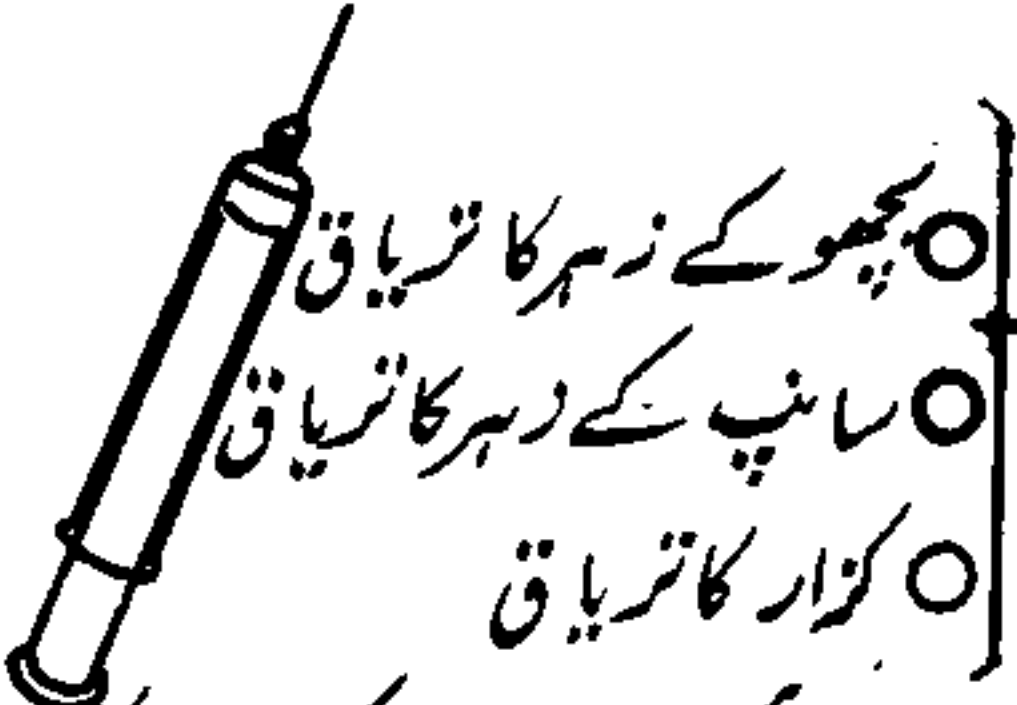
بعض ادویہ کے ٹیکے لگانے سے خطرناک رد عمل

ادویہ کے مندرجہ ذیل گروہ بعض اوقات ٹیکہ لگانے کے تھوڑی دیر بعد خطرناک

رد عمل پیدا کرتے ہیں۔ ان رد عملوں کو بیش حساسی صدے کہا جاتا ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

○ پنسیلین / Penicillin / اے ای سی سلین / Ampicillin / ابھی شامل ہے۔



○ بچھو کے زہر کا تریاق
○ سانپ کے زہر کا تریاق
○ گزار کا تریاق

○ گھوڑے کے خوناب سے بنائے ہوئے تریاق

تشویشناک رد عمل کا خطرہ اس شخص کو زیادہ ہے جسے دوائیوں میں سے ایک دوا کا ٹیکہ، یا اسی گروہ کی کسی اور دوا کا ٹیکہ پہلے بھی لگایا گیا ہو۔ اگر دوا کھانے کے چند گھنٹے یا ٹیکے لگنے کے چند روز بعد کوئی بیش حساسی رد عمل (کھجلی خارش، سوجھن، یا سانس لینے میں دقت) ہوا ہو تو خطرہ خصوصاً بڑا ہوتا ہے۔



بھڑیا شہد کی مکھی مکھی کے ٹنگ یا دوا کھانے سے بیش حساسی صدمہ شاذ و نادر ہی واقع ہوتا ہے۔



ٹیکہ لگاتے سے پیدا ہونے والے تشویشناک رد عمل کی روک تھام کیلئے:

- ۱۔ ٹیکے صرف قطعی ضرورت کے تحت لگائیں۔
- ۲۔ مندرجہ بالا اودوبہ میں سے کسی ایک کا بھی ٹیکہ لگانے سے پہلے ایڈرینالین (Adrenalin) کے دو ٹیکے اور الٹیاں بند کرنے والی دوائیوں مثلاً پرومیتھازین (Promethazine) / اے اینرگن (Phenergan) یا ڈائمیفن ہائیڈرامین (Diphenhydramine) / یا بیناڈیل (Benadryl) کا ایک ٹیکہ ہمیشہ تیار رکھیں۔

۳۔ ٹیکہ لگانے سے پہلے مریض سے دریافت کریں کہ آیا اسے پہلے بھی اس ٹیکہ کی وجہ سے خارش یا کوئی اور رد عمل ہوا ہے کہ نہیں۔ اگر مریض کا جواب ہاں میں ہو تو اسے اس دوا یا اسی گروہ کی کسی اور دوا کا ٹیکہ نہ لگائیں اور نہ ہی یہ دوائیاں کھانے کے لیے تجویز کریں۔

مہ گزار یا سانپ کا ٹیکہ جیسی تشویشناک حالتوں میں اگر تریاق کی وجہ سے بیش حساسی

جہاں ڈاکٹر نہیں

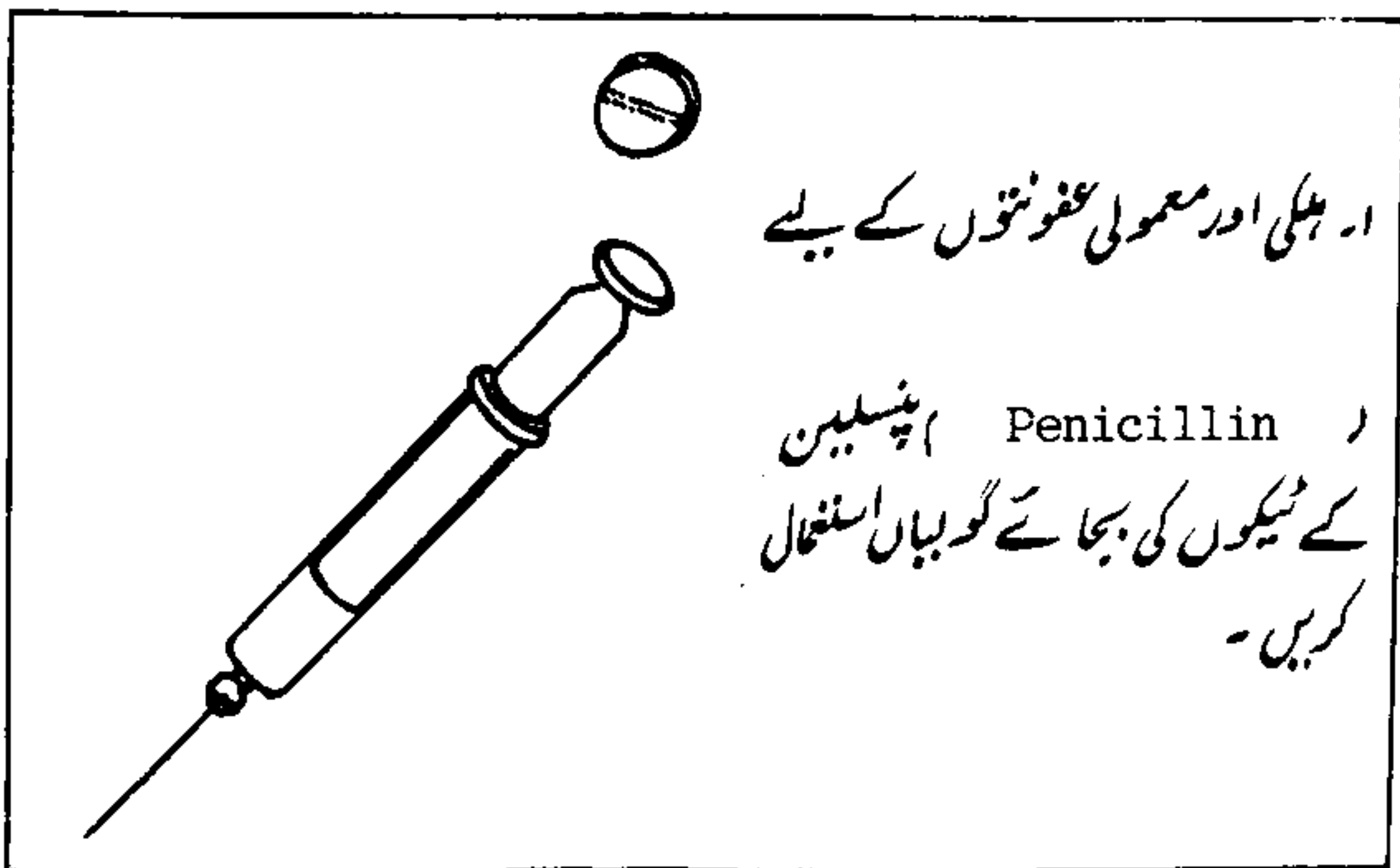
ردعمل پیدا ہونے کے زیادہ امکان ہوں، اگر مریض پہلے سے ہی بیش حسیت (A1) (ergies) یا مریض ذمیریں مبتلا ہو، یا اگر پہلے سے گھوڑے کے خوناب کا ٹیکہ لگایا گیا ہو، تو تہہ باقی دینے سے پندرہ منٹ پہلے پرومیتھا زائین - Promethazine یا ڈائی فین ہائیڈر امین (Diphendramine) کا ٹیکہ لگادیں۔ بانگوں کو ۳ ملی لیٹر اور بچوں کو ان کی جسامت کے لحاظ سے ۱ یا ۲ ملی لیٹر کا ٹیکہ لگائیں۔

۵ کسی دوا کا ٹیکہ لگانے کے بعد آدھ گھنٹے تک مریض کے پاس ہی ٹھہریں اور بیش حساسی صدمہ کی مندرجہ ذیل نشانیوں پر غور کریں:

- ٹھنڈی، غدار، زردی مائل اور سرمی چلد (یعنی ٹھنڈے پسینے، تریلیاں)
- کمزور مگر تیز نبض یا دل کی دھڑکن۔
- سانس لینے میں دقت۔
- بے ہوشی۔

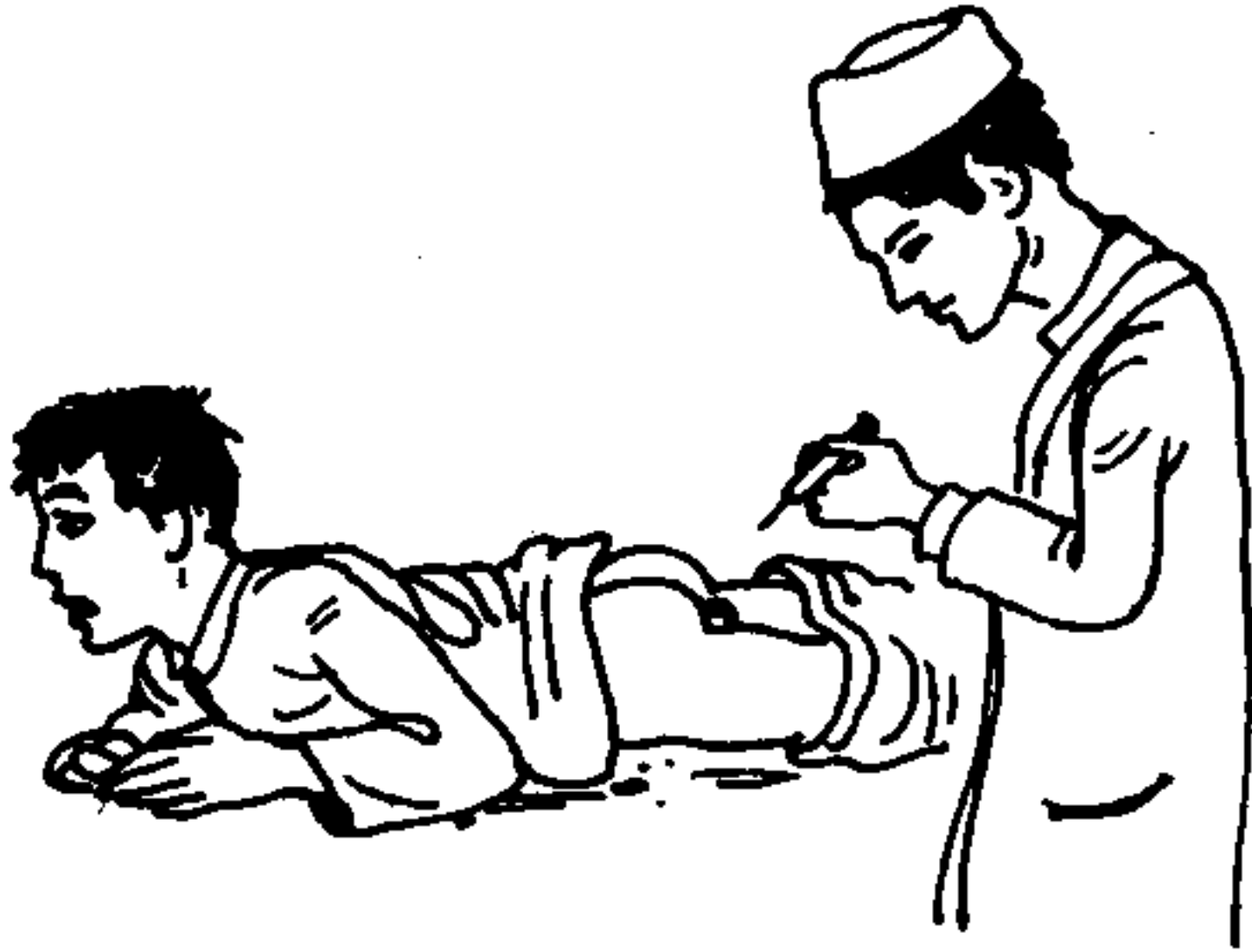
۶۔ اگر یہ نشانیاں ظاہر ہوں تو ایک دم ایڈرینالین (Adrenalin) کا ٹیکہ لگادیں: بانگوں کو ۱/۲ ملی لیٹر اور بچوں کو ۱/۴ ملی لیٹر کا ٹیکہ لگائیں۔ مریض کے صدمہ کا علاج کریں۔ پھر اسے کسی اینٹی ہسٹامین (Antihistamine) کی معمول سے دو گنی خوراک دیں۔

پنسلین کے ٹیکے کے تشویشناک ردعمل سے بچنے کے طریقے:



جہاں ڈاکٹر نہیں

۲۔ ٹیکہ لگانے سے پہلے مریض سے پوچھیں:



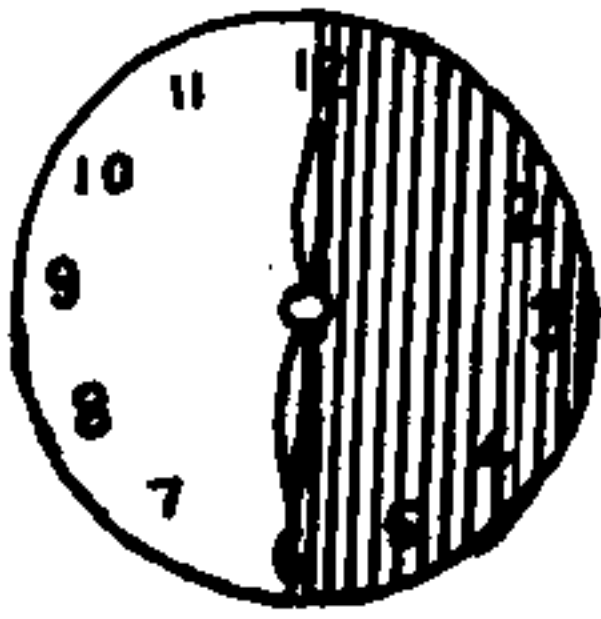
کیا پنسیلین کا ٹیکہ لگوانے کے بعد کبھی آپ کے جسم پر سرخ دانے، خارش، سوزش یا سانس لینے میں کوئی دقت ہوتی ہے؟

اگر جواب ہاں میں ہو تو پنسیلین
(Penicillin) یا

Erythromycin استعمال نہ کریں بلکہ اریٹھرومائی سین
جیسی کوئی اور جراثیم کش دوا استعمال کریں۔

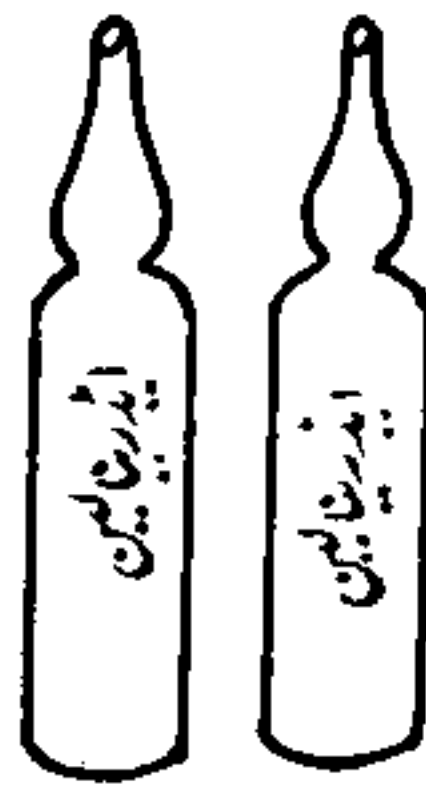
Ampicillin (ایپی سیلین)
Sulfonamide (یا سلفونامائیڈ)

۴۔ ٹیکہ لگانے کے بعد :



کم از کم آدھ گھنٹے تک مریض کے پاس ہی ٹھہریں۔

۳۔ پنسیلین (Penicillin)
کا ٹیکہ لگانے سے پہلے ایڈرینالین
(Adrenalin) کے دو ٹیکے
ہمیشہ تیار رکھیں۔



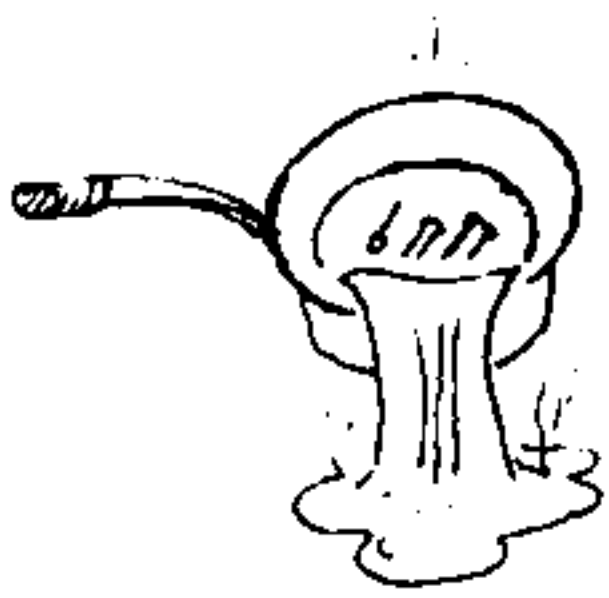
جہاں ڈاکٹر نہیں



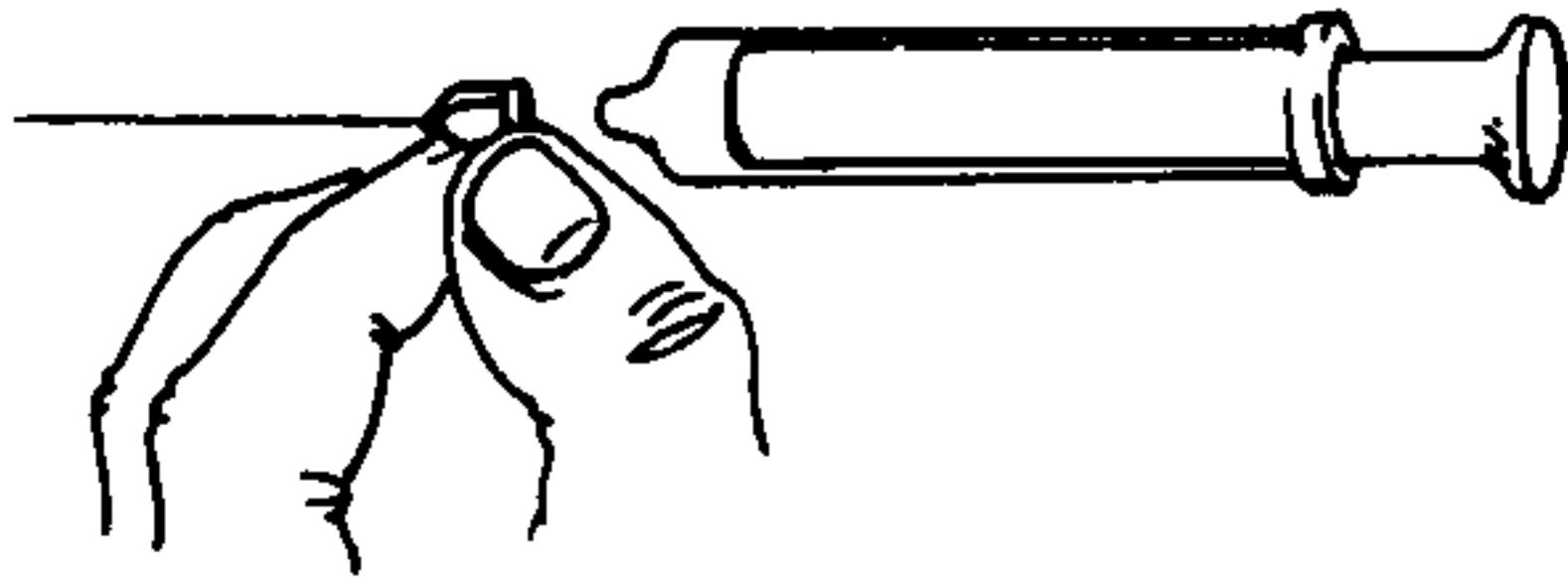
۵۔ اگر مریض کا رنگ زرد، دل کی دھڑکن تیز، سانس لینے میں دقت، اور عنتی طاری ہونا شروع ہو جائے تو اس کے پٹھے میں ایڈرینالین (Adrenalin) کا آدھا ٹیکہ (یعنی آدھا امپویل) (Ampule) لگا دیں۔ بچوں کے لیے ہا امپویل (Ampule)۔ اگر ضرورت پڑے تو دس منٹ کے بعد اسی دوا کی اتنی ہی مقدار کا ایک اور ٹیکہ لگا دیں۔

ٹیکہ لگانے کے لیے سرنج تیار کرنے کا طریقہ

۱۔ سرنج کے حصے اور سوئی علیحدہ ۲۔ سرنج اور سوئی کو چھوٹے بغیر ابلا ہوا علیحدہ کر کے ہندزہ منٹ تک پانی برتن سے باہر انڈیل دیں۔

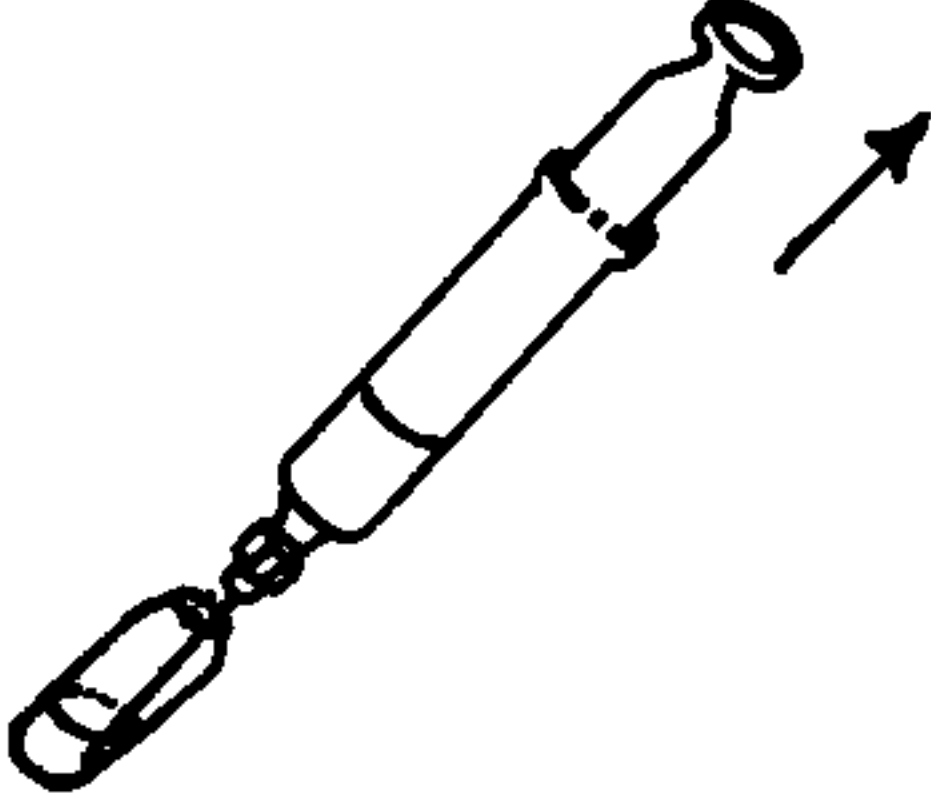


۳۔ سوئی اور سرنج کو اس طرح جوڑیں کہ جوڑتے وقت آپ صرف سوئی کے پائے اور پینجر کے ٹن کو ہی چھوئیں۔

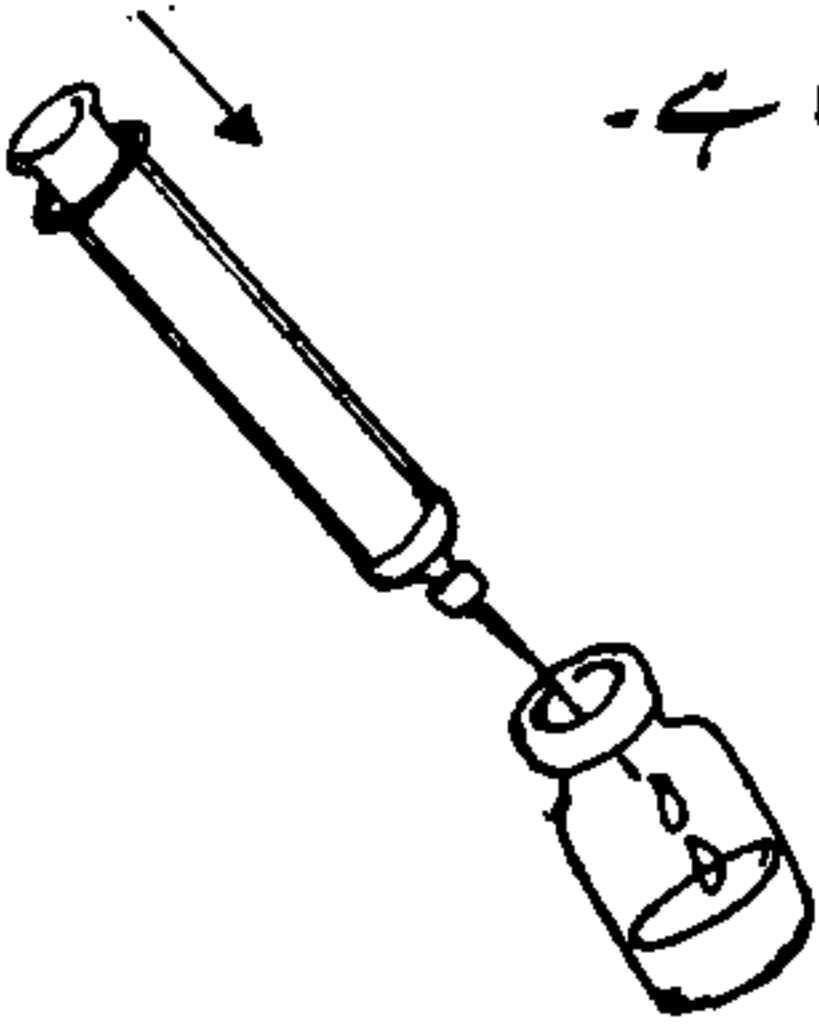


جہاں ڈاکٹر نہیں

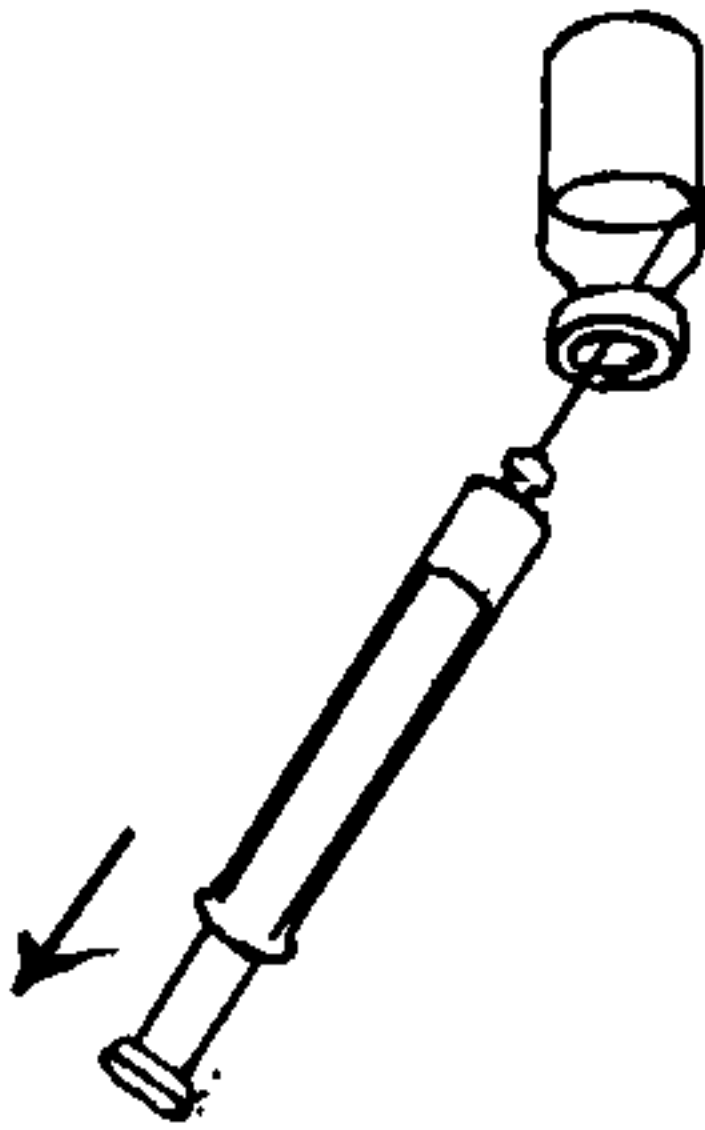
۵. سیرنج بھریں
ریجنال رکھیں کہ سوئی شیشی کے باہر
والے حصے سے نہ چھونے پائے۔



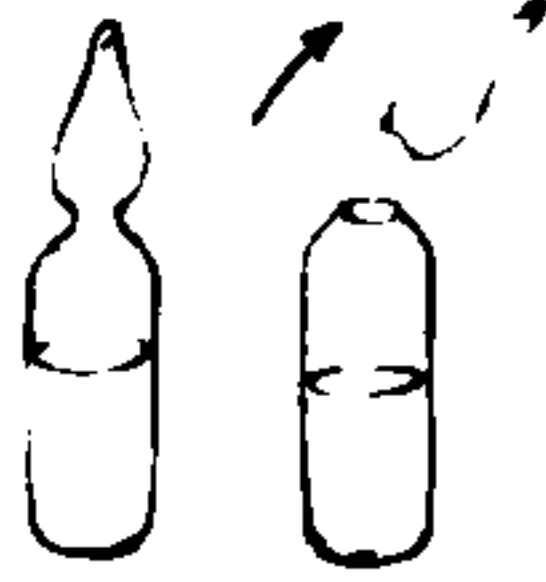
۷. کشید کیے ہوئے پانی کو ٹیکہ کے ذریعہ
اس بوتل میں ڈالیں جس میں پسی ہوئی
دوا ہے۔



۹. سیرنج دوبارہ بھریں۔



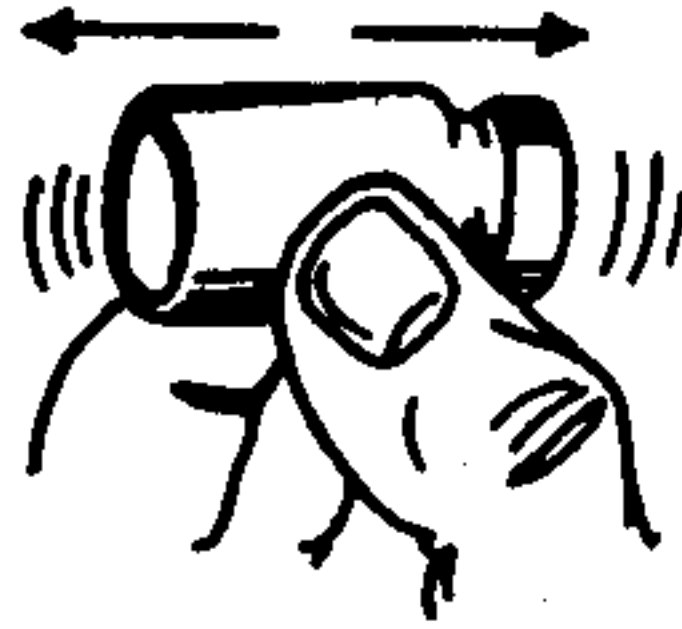
۴. ٹیکہ کی شیشی (امپول Ampule) ۱
کو کشید کیے ہوئے پانی سے اچھی
طرح دھو کر اس کا اوپر والا حصہ
توڑ دیں۔



۶. بوتل کے ربڑ کو الکو حل یا ابلے ہوئے
پانی میں بھیلے ہوئے کپڑے پاروئی سے
رکھیں۔

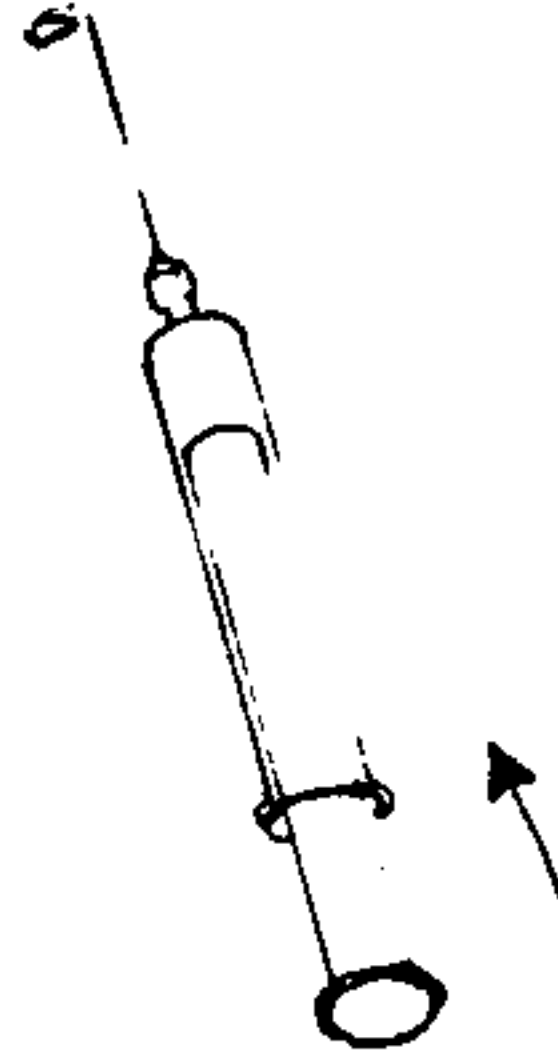


۸. شیشی کو ہلائیں حتیٰ کہ دوا اچھی طرح
حل ہو جائے۔



جہاں ڈاکٹر نہیں

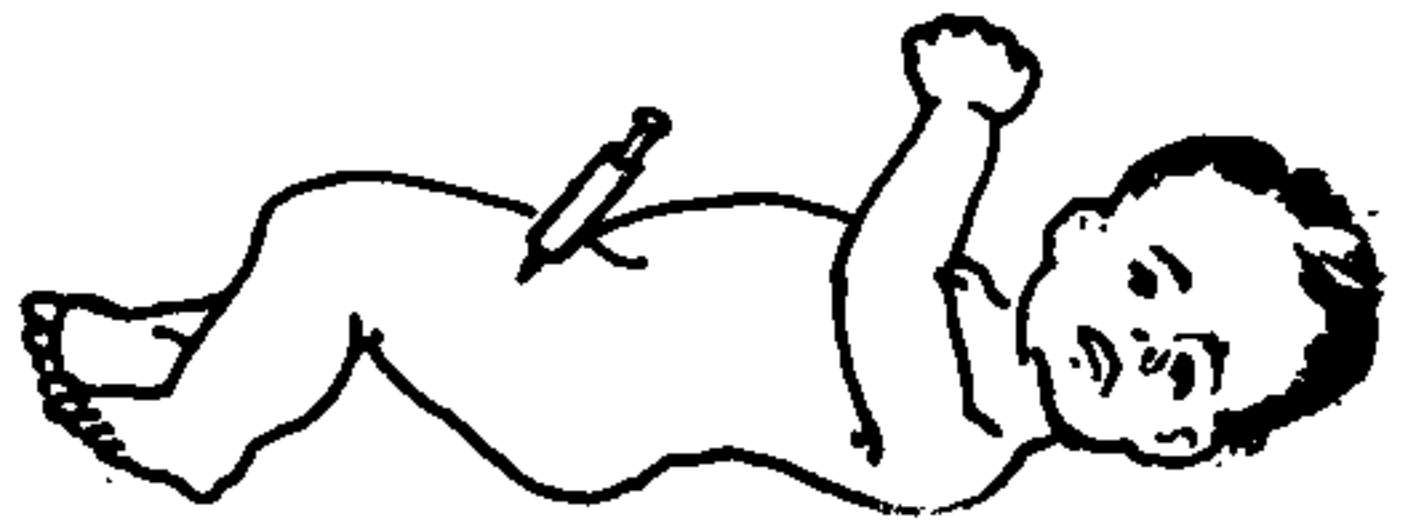
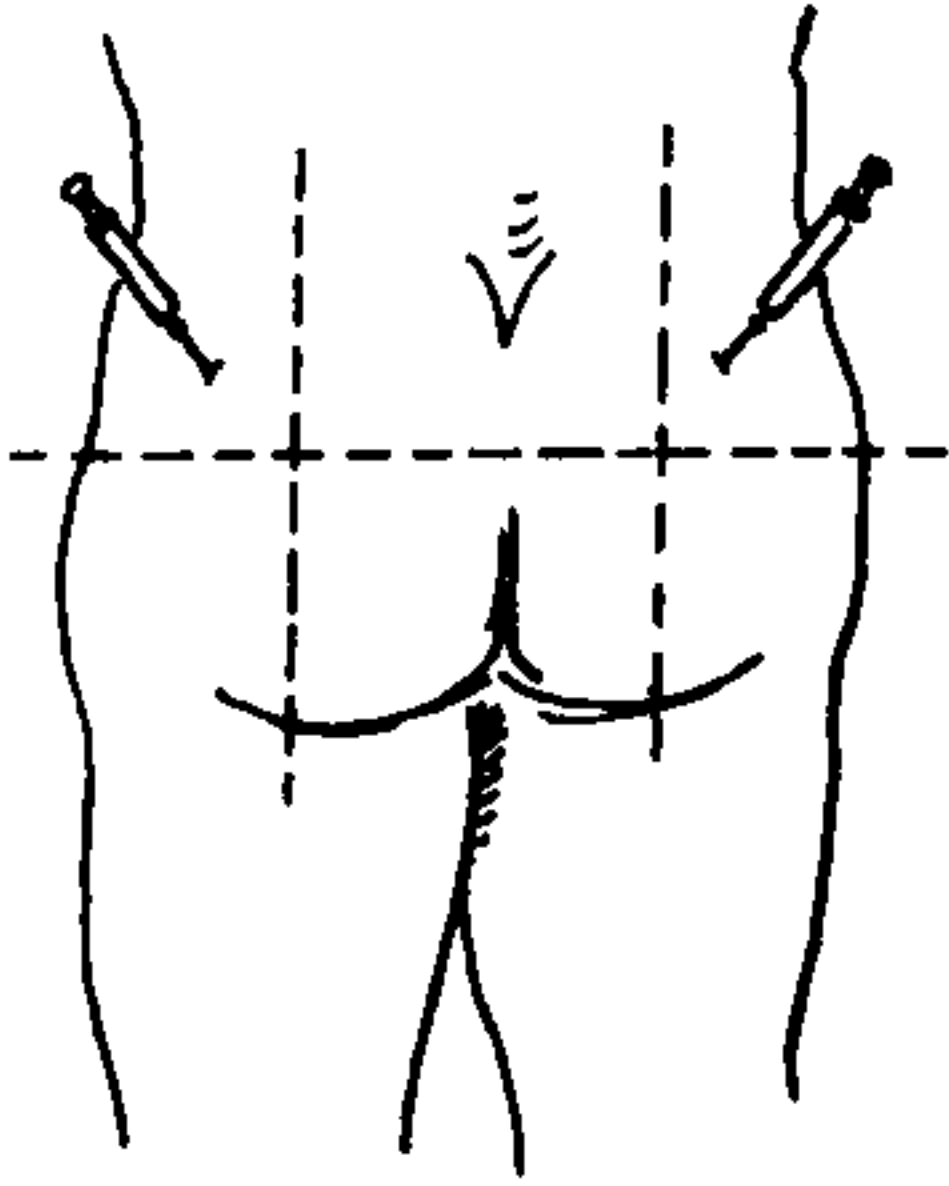
۱۰۔ سرخ میں سے
تمام ہوا خارج
کریں۔



کسی اور چیز کے ساتھ سوئی قطعاً چھونے نہ پائے، الکوہل میں بھیگی ہوئی روئی کے ساتھ بھی نہیں۔ اگر سوئی اتفاقاً آپ کی انگلی یا کسی اور چیز سے چھو جائے تو اسے دوبارہ ابالیں۔

ٹیکہ لگانے کی صحیح جگہ

ٹیکہ چوڑے کے پٹھے میں ہمیشہ بالائی بیرونی چوٹھائی حصہ میں لگانا قابل ترجیح ہے۔
دو سال سے کم عمر کے بچوں کو کبھی
چوڑے میں ٹیکہ نہ لگائیں۔ بلکہ ٹیکہ لگانے کے
لیے ان کا بالائی حصہ استعمال کریں۔



ٹیکہ لگانے کا صحیح طریقہ

۱ جلد کو پانی اور صابن سے صاف کریں
۲ پوری سوئی سپیدھی لگا دیں۔ اگر
یہ عمل ایک تیز حرکت سے کیا جائے

جہاں ڈاکٹر نہیں

تو درد کم ہوتا ہے۔

صفائی کے لیے الکوحل استعمال کریں

مگر شدید درد سے بچنے کے لیے

ٹیکہ لگانے سے پہلے الکوحل کو سوکھ

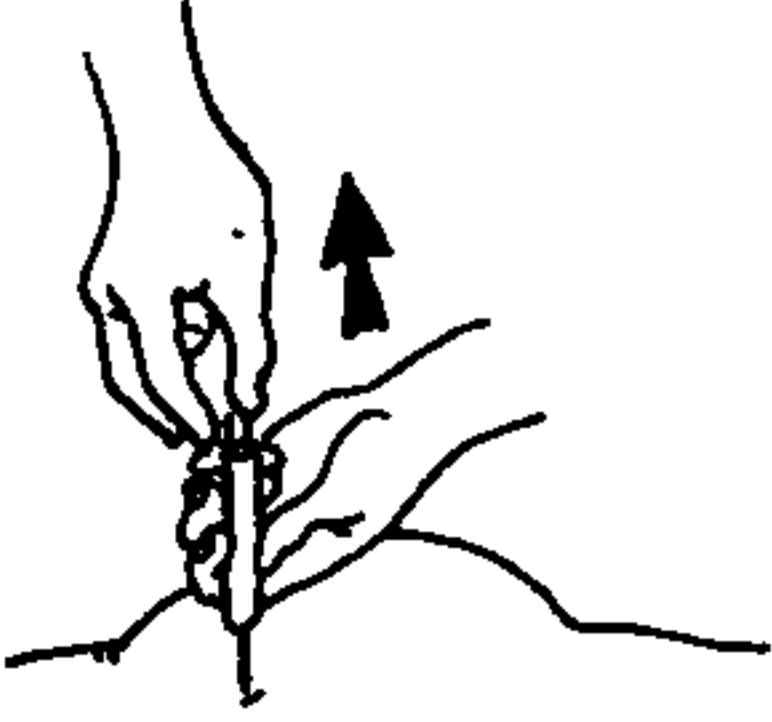
لیئے دیں۔



۳ ٹیکے کی دوائی داخل کرنے سے پہلے پلینجر کو تھوڑا سا

باہر کھینچیں (اگر سرینج میں خون داخل ہو تو سوئی باہر

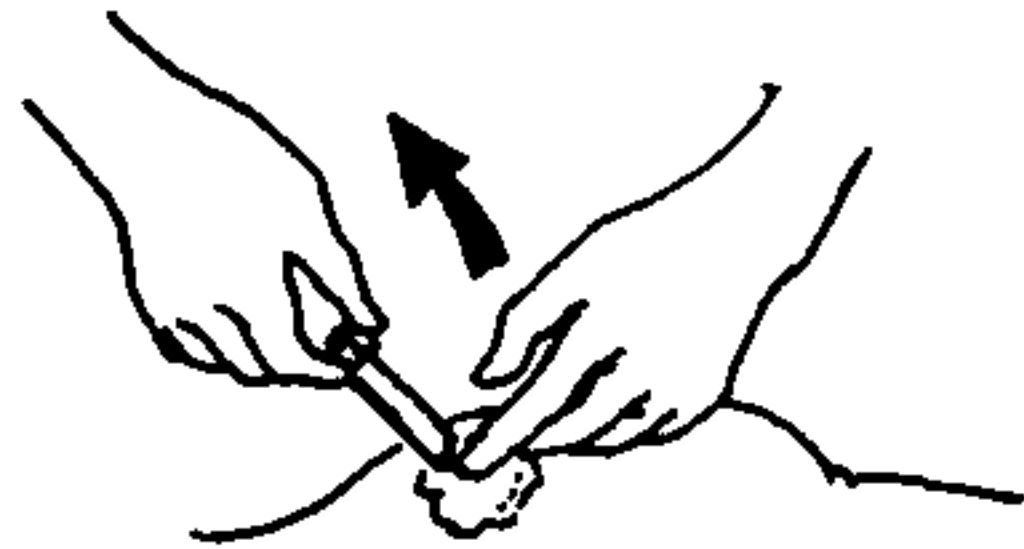
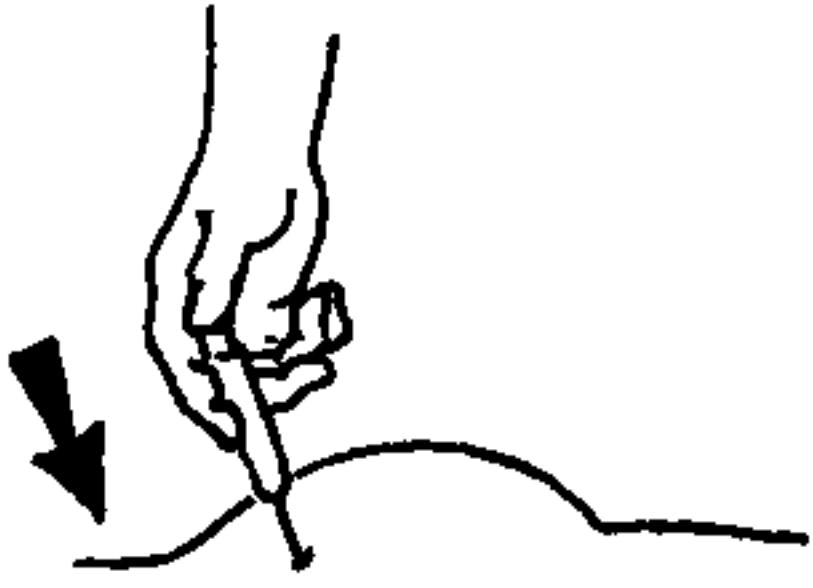
نکال کر کہیں امد لگا دیں۔



۵ سوئی باہر نکال کر جلد کو دوبارہ صاف
کریں۔

۴ اگر خون نہ آئے تو آہستہ آہستہ

دوا داخل کریں۔



۶ ٹیکہ لگانے کے بعد سرینج اور سوئی فوراً دھولیں۔ سرینج کے ذریعہ سوئی میں سے

پانی کی پچکار بیاں گزاریں۔ سرینج کے حصے علیحدہ علیحدہ کر کے صاف کریں۔ دوبارہ

استعمال کرنے سے پہلے ابال لیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

فوری طبی امداد

بخار

جب کسی شخص کے جسم کا درجہ حرارت بہت بڑھ جاتے تو ہم کہتے ہیں کہ اسے بخار ہے۔ اگرچہ بخار نبات خود کو فی بیماری نہیں مگر بہت ساری بیماریوں کی نشانی ضرور ہے۔ تاہم تیز بخار خطرناک ثابت ہو سکتا ہے (خصوصاً چھوٹے بچوں کے لیے)۔

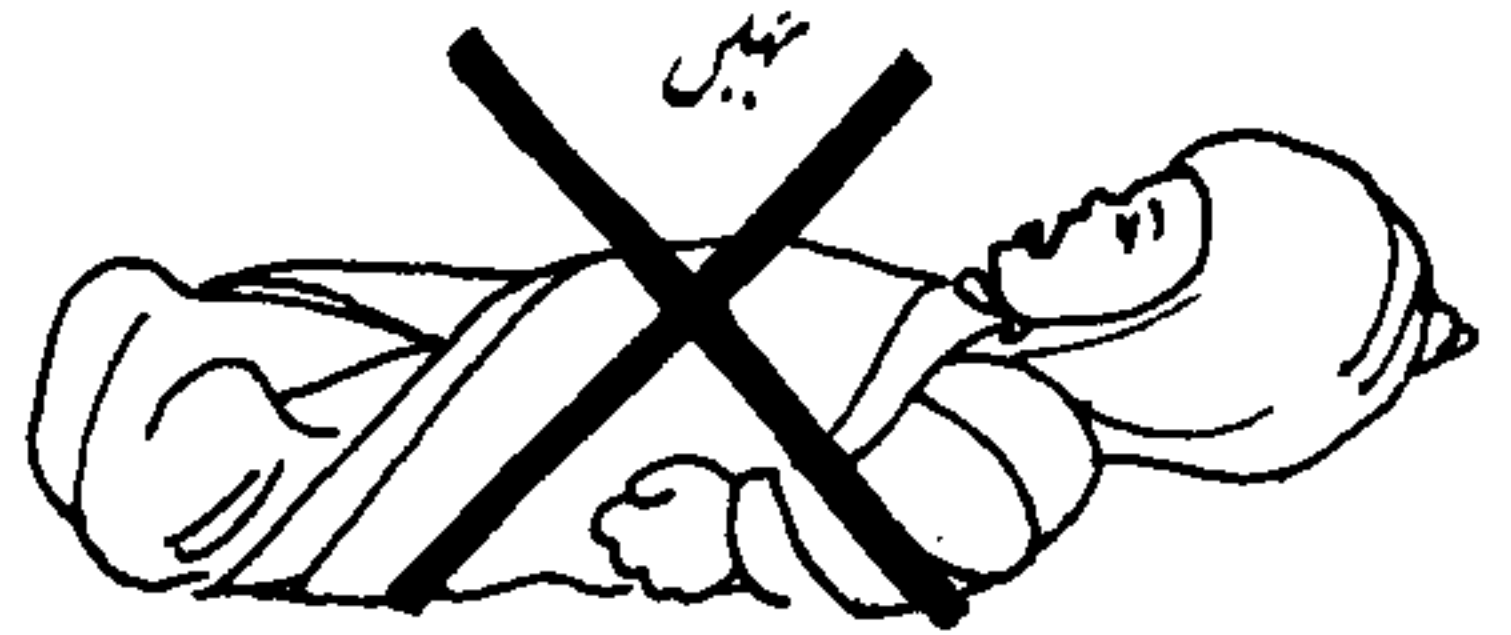
جب کسی کو بخار ہو تو:



۱۔ اس کے سارے کپڑے اتار دیں۔
چھوٹے بچوں کے تمام کپڑے اتار کر اس وقت تک برہنہ چھوڑ دیں، جب تک کہ ان کا بخار اتر نہ جائے۔

اس سے بخار اترنے میں مدد ملتی ہے۔

بچہ کو کپڑوں یا کپڑوں میں ہرگز نہ لپیٹیں۔ بچوں کو بخار امد بھی تیز ہو جاتا ہے۔



جہاں ڈاکٹر نہیں

بخار میں مبتلا بچے کو لپٹنا خطرناک ہے۔

بخار میں مبتلا شخص کو تازہ ہوا کوئی نقصان نہیں پہنچاتی۔ برعکس اس کے تازہ ہوا بخار اتارنے میں مدد دیتی ہے۔

۲۔ تیز بخار کم کرنے کے لیے اسپرین کھائیں۔ چھوٹے بچوں کو ایسی ٹامینوز فین (Acetaminophen، پیرا سیٹامول Paracetamol) بچوں کی اسپرین، یا اسپرین کی عام گولی (۳۰۰ ملی گرام) کا ٹکڑا دیا جاسکتا ہے۔

۳۔ بخار میں مبتلا شخص کو وافر مقدار میں پانی، رس یا دیگر مائع پینے چاہئیں۔ چھوٹے، خصوصاً شیرخوار، بچوں کے لیے پینے کا پانی پہلے ابال کر ٹھنڈا کر لینا چاہیے۔

۴۔ جہاں تک ممکن ہو، بخار کی اصل وجہ معلوم کر کے علاج کریں۔

بہت تیز بخار

بہت تیز بخار کو اگر جلدی کم نہ کیا جائے تو یہ خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔ اس سے دورے (تشنج) بھی پڑ سکتے ہیں۔ نیریزہ دائمی نقصان (فالج، وماغی اور مرگی وغیرہ) بھی پہنچا سکتا ہے۔ چھوٹے بچوں کے لیے تیز بخار سب سے زیادہ خطرناک ہے۔

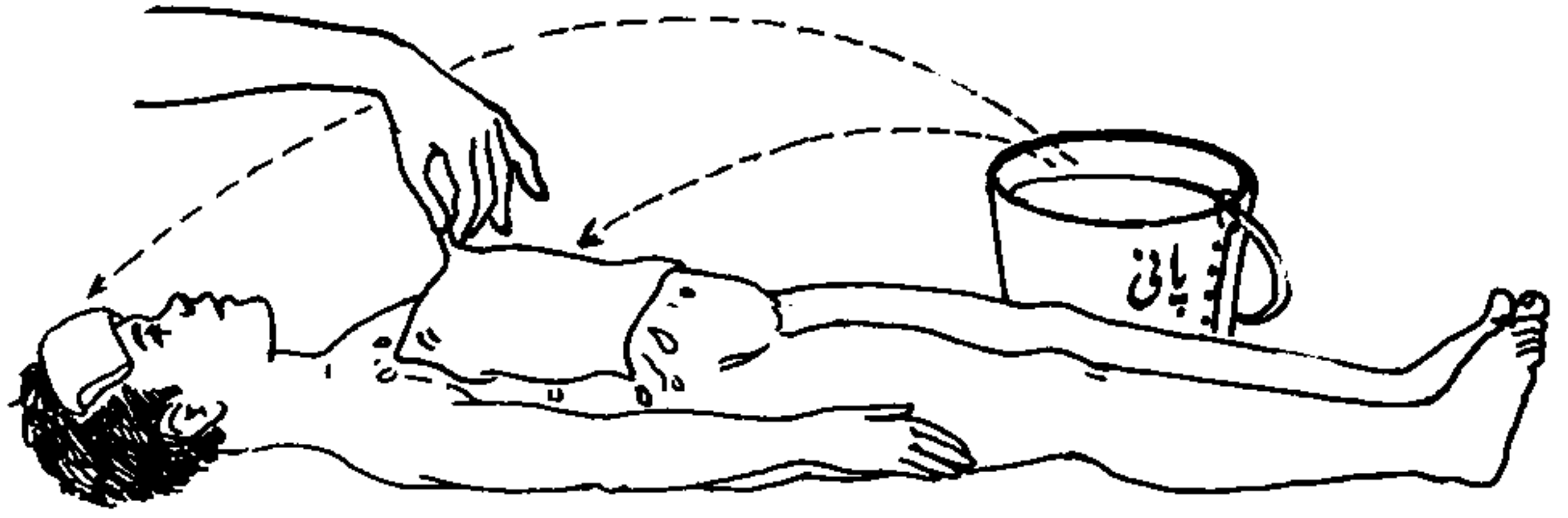
جب بخار بہت تیز (۴۰°C سے زائد) ہو جائے تو اسے فوراً کم کیا جانا چاہیے۔

۱۔ مریض کے کپڑے اتار دیں۔

۲۔ اسے پنکھا کریں۔

۳۔ اس کے جسم پر ٹھنڈا پانی ڈالیں یا اس کے سینہ اور ماتھے پر ٹھنڈے پانی میں کھگوٹے ہوئے کپڑے رکھیں۔ ان کپڑوں کو بھی پنکھا کریں۔ یہ کپڑے ٹھنڈے رکھنے کے لیے انہیں اکثر بدلتے رہیں۔ خبردار! اس مقصد کیلئے پانی استعمال نہ کریں کیونکہ اس سے کپکپی لگ سکتی ہے جس سے بخار کے مزید بڑھ جانے کا

جہاں ڈاکٹر نہیں



۴۔ بخار کے دوران مریض کی بہت زیادہ توانائی ضائع ہو جاتی ہے۔ اس لیے اس کی قوت برقرار رکھنے کے لیے اسے ٹھنڈے پانی میں تھوڑی سی شکر یا چینی ملا کر پلائیں۔

۵۔ بخار کو کم کرنے کے لیے اسے دوادیں، اسپرین کارآمد ہے۔

خوراک (اگر ۳۰۰ ملی گرام کی بڑی گولی ہو تو...)۔

۱۲ سال سے زیادہ عمر کے مریض کیلئے	—	ہر چار گھنٹے بعد دو گولیاں
۶ سال سے ۱۲ سال کے مریض کیلئے	—	ہر چار گھنٹے بعد ایک گولی
۶ سال سے ۶ سال کے مریض کیلئے	—	ہر چار گھنٹے بعد آدھ گولی
۳ سال سے کم عمر مریض کے لیے	—	ہر چار گھنٹے بعد چوتھا حصہ گولی

اگر بخار میں مبتلا مریض اسپرین کی گولی کو تگل نہ سکے تو گولی پیس کر تھوڑے سے پانی میں ملا کر محلول کو خفنے کی طرح اس کی پیٹھ (مقعد) میں چڑھا دیں۔ یہ عمل سوتی کے بغیر سرخ کی مدد سے سرانجام دیں۔ بعض ڈاکٹر بچوں کے لیے ایسٹا مینا مین Acetaminophen اور پیرا ایسٹا مول کو اسپرین سے زیادہ محفوظ سمجھتے ہیں۔

اگر تیز بخار جلد کم نہ ہو، یا دورے پڑنے شروع ہو جائیں، تو ایسی صورت میں پانی سے جسم ٹھنڈا رکھنے کا عمل جاری رکھیں اور فوراً طبی امداد حاصل کریں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

صدمہ

صدمہ جان لیوا ثابت ہو سکتا ہے۔ اس لیے کہ یہ حالت اس وقت پیدا ہوتی ہے جب جسم کا فشار خون (بلڈ پریشر) خطرناک حد تک گر جاتا ہے۔ ایسی حالت شدید درد، جسم کے کسی حصے کے بہت جل جانے، بہت سارا خون ضائع ہو جانے، شدید بیماری، جسم میں نابیدگی یا شدید بیش حساسی رد عمل کا نتیجہ ہو سکتی ہے۔

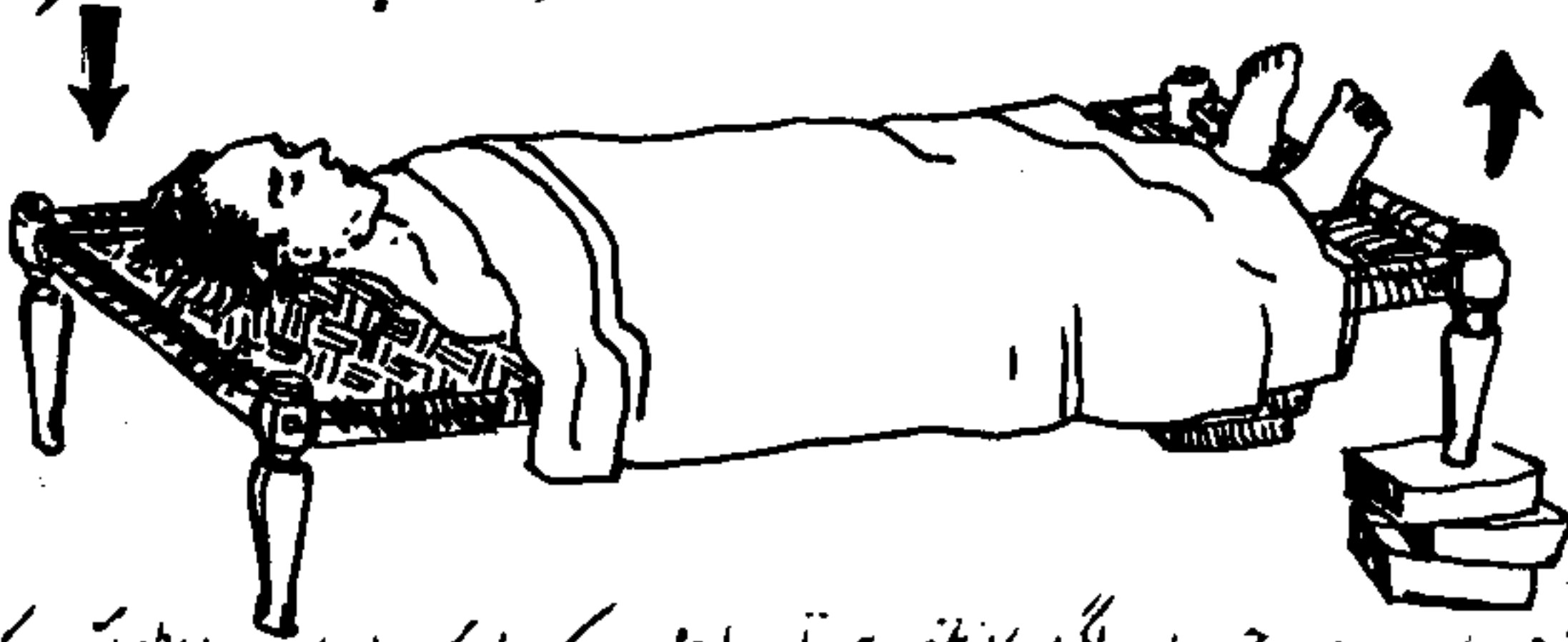
صدمہ کی نشانیاں

- کمزور مگر نیز نبض (ایک منٹ میں ۱۰۰ بار سے زیادہ)
- ٹھنڈا پسینہ "تریلیاں" زرد، ٹھنڈی اور نم جلد۔
- ذہنی ابتری کمزوری یا بے ہوشی۔
- کھڑے ہونے پر مریض کو غشی آجاتی ہے جس کے بعد وہ خود کو نہایت کمزور محسوس کرتا ہے۔
- شدید پیاس۔

صدمہ کی روک تھام اور علاج

صدمہ کی پہلی نشانی پر ہی یا اگر صدمہ کا خطرہ لاحق ہو تو...

- مریض کو اس طرح ٹادیں کہ اس کے پاؤں سر سے اونچے ہوں۔ اس طرح!



اگر صدمہ سر میں چوٹ لگنے کا نتیجہ ہو تو مریض کے پاؤں اوپر نہ اٹھائیں بلکہ اسے

جہاں ڈاکٹر نہیں

- آدھ بیٹھک حالت میں بیٹھا دیں۔
- اگر مریض کو سردی محسوس ہو تو اسے کبیل سے ڈھانپ دیں۔
- اگر اس کے ہوش و حواس قائم ہوں تو اسے گرم پانی یا کوئی نیم گرم مشروب دیں۔
- اگر وہ وردیں مبتلا ہو تو اسے اسپرین یا درو کی کوئی اور دوا دیں۔
- خود کو خاموش اور پرسکون رکھ کر بار بار صدر زدہ شخص کی حوصلہ افزائی کریں۔

اگر مریض بے ہوش ہو گیا ہو تو

- اس کا سر نیچے اور پیچھے کی جانب ایک طرف جھکا کر، اسے ایک پہلو پر لٹادیں۔
- اگر اس کا دم گھٹ رہا ہو تو اپنی انگلی سے اس کی زبان کو آگے کی طرف کھینچیں۔
- اگر وہ تنے کرے تو فوراً اس کا منہ صاف کر دیں۔ اس بات کا یقین کر لیں کہ اس کا سر پیچھے اور نیچے ایک سمت کو جھکا ہوا ہوتا کہ سانس لینے سے قے اس کے پیچھے زروں میں نہ جا سکے۔
- بے ہوشی کے عالم میں اسے کچھ کھلائی نہ پلائیں۔
- اگر آپ یا کوئی اور قریبی شخص ورید ووز (اینٹراونیس) محلول لگانا جانتا ہو تو اسے اینٹراونیس نارمل سیلین (Normal saline) تیز رفتار لگائیں۔
- جلد طبی امداد حاصل کریں۔



بے ہوشی اغشی (بے ہوشی کی عام وجوہات مندرجہ ذیل ہیں :

- نشہ
- سر کی چوٹ (ناک آؤٹ ہو جانا)
- صدر
- زہر
- غش آتا (خوف یا کمزوری وغیرہ کی وجہ سے)

جہاں ڈاکٹر نہیں

○ ضرب تمارت

○ فیبا بیطس

○ سرگی

○ دل کا دورہ

اگر کوئی شخص بے ہوش ہو اور آپ اس کی بے ہوشی کی وجہ نہ جانتے ہوں تو فوراً مندرجہ ذیل امور کا بغور معائنہ کریں:

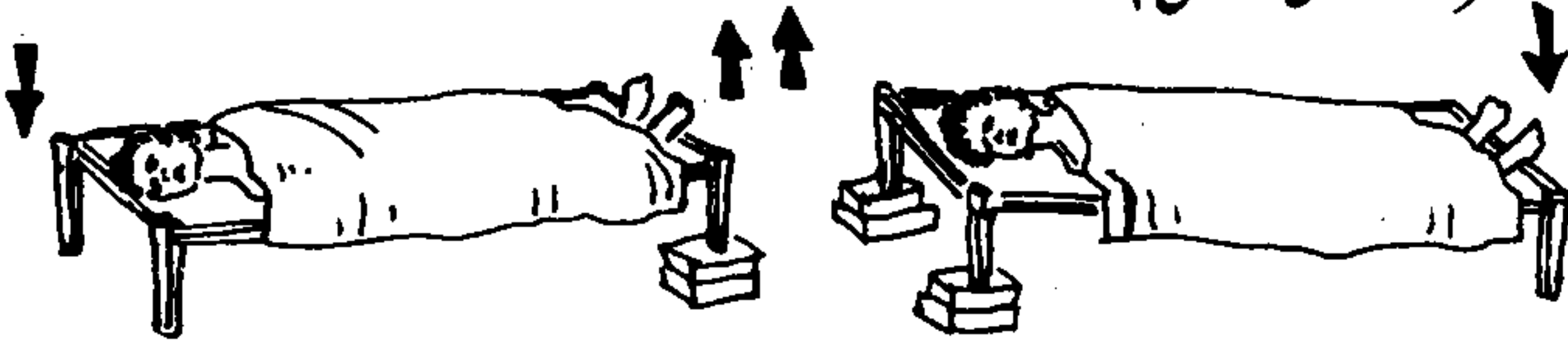
۱۔ کیا وہ صحیح طریقہ سے سانس لے رہا ہے، اگر نہیں، تو اس کا سر بہت پیچھے کی طرف کر کے اس کے جہڑے اور زبان کو آگے کھینچیں۔ اگر کوئی چیز حلق میں پھنسی ہو تو اسے باہر نکال دیں۔ اگر وہ سانس نہ لے رہا ہو تو منہ در منہ سانس بہم پہنچانے کا عمل شروع کر دیں۔

۲۔ کیا اس کا خون بہت زیادہ ضائع ہو رہا ہے؟ اگر ہے، تو جریان خون پر قابو پائیں۔

۳۔ کیا وہ صدمہ کی حالت میں ہے؟ (غم اور زرد جلد؟ کمزور مگر تیز نبض؟) اگر وہ صدمہ کی حالت میں ہو تو اسے ایسے لٹاریں کہ اس کا سر اس کے باقی جسم سے بچا ہو۔ اس کے کپڑے ڈھیلے کر دیں۔

۴۔ کیا یہ ضرب تمارت (Heat stroke) ہے؟ (کوئی پسینہ نہیں۔ تیز بخار۔ گرم اور سرخ جلد؟) اگر یہ نشانیاں ہوں تو اسے دھوپ سے محفوظ رکھیں۔ اس کا سر پاؤں سے اونچا کر کے ٹھنڈے پانی (اگر ممکن ہو تو یوں گا پانی) سے مھلکویں۔

یہ ہوش شخص کو کس طرح لٹانا چاہیے؟
جلد سرخ یا عام حالت میں (ضرب تمارت، بہت زرد جلد، صدمہ، غشی وغیرہ)
سٹروک، قلبی مسائل



جہاں ڈاکٹر نہیں

بہتر میں عمل یہی ہے کہ جب تک مریض ہوش میں نہ آئے اسے ہلایا نہ جائے۔ اگر اسے ہلانا جلتا بہت ضروری ہو تو ایسا بہت احتیاط کے ساتھ کریں۔ کیونکہ اگر اس کی گردن یا کمر ٹوٹی ہوئی ہو تو اس حالت میں کوئی بھی تبدیلی بڑے نقصان کا باعث بن سکتی ہے۔

زخم یا ٹوٹی ہوئی ہڈیاں تلاش کریں مگر جہاں تک ممکن ہو مریض کو نہ ہلایں۔ کمر یا گردن نہ موڑیں۔

بے ہوش شخص کو ہرگز کھلائی نہ پلائیں۔



جب کوئی چیز گلے میں اٹک جائے

جب کسی شخص کے حلق میں کھانا یا کوئی اور چیز پھنس جائے جس سے وہ سانس نہ لے سکے، تو فوراً:

○ یوں اس کے پیچھے کھڑے ہو کر اپنے بازو اس کی کمر کے گرد ڈال دیں۔

○ اپنے گونسا اس کے شکم پر اور پلسیبوں کے درمیان رکھیں۔

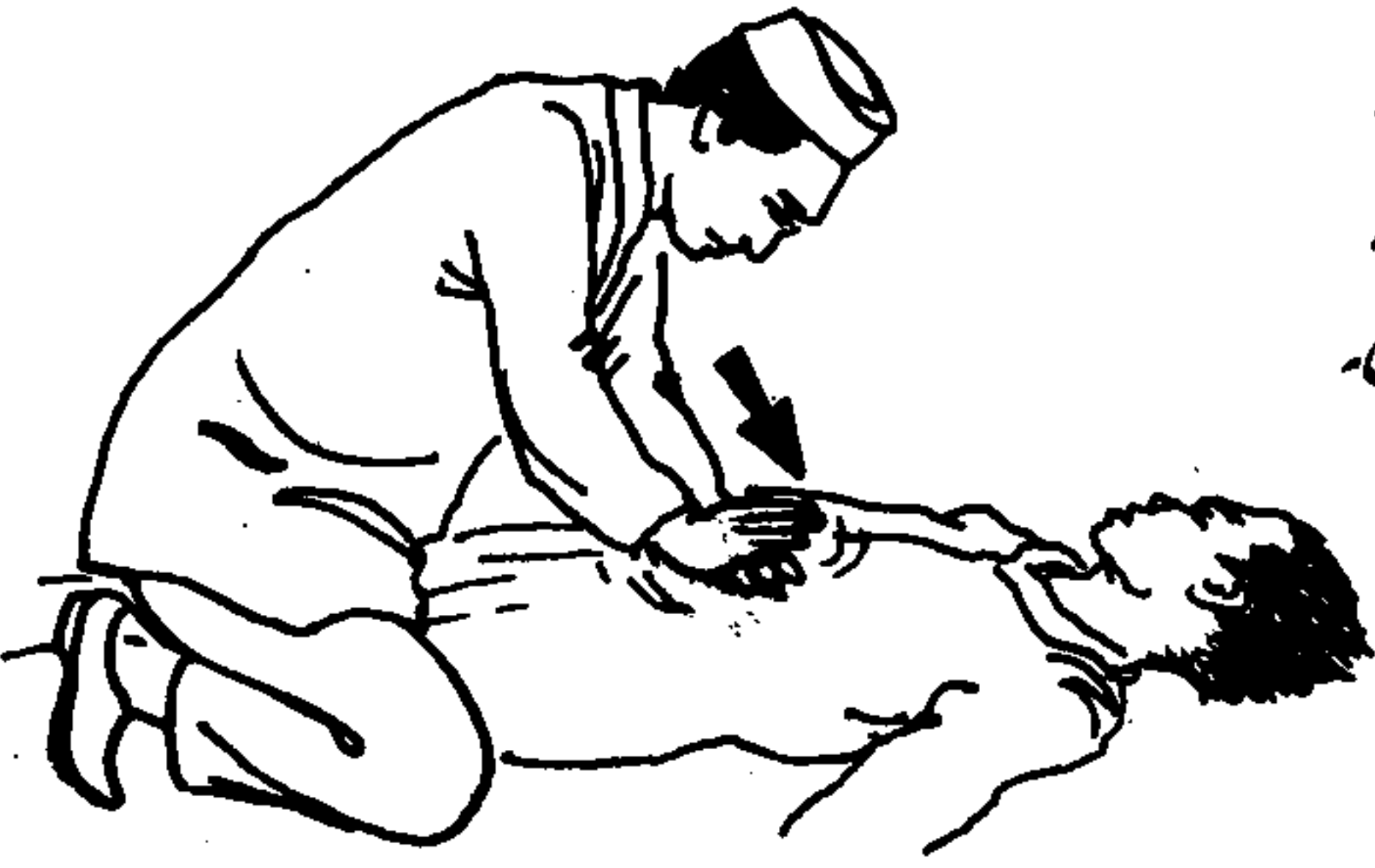
○ پھر اپنے گھونٹے کو اوپر کی سمت ایک لخت ایک جھٹکے سے

دبا لیں۔

یہ عمل اس کے پھیپھڑوں میں سے ہوا کو جبراً باہر نکال دے گا جس سے اس کا حلق آزاد ہو جانا چاہیے۔ اگر ضرورت پڑے تو یہ عمل کئی بار دہرائیں۔ اگر یہ شخص آپ سے بہت بڑا ہو یا بے چارہ پہلے ہی سے بے ہوش ہو چکا ہو تو فوراً...

○ اسے سیدھا لٹا دیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں



○ اپنے ہاتھ کی ایڑھی
 ڈرگھتی اس کی ناف اور
 پسلیوں کے درمیان لگھ
 کریوں اس پر بیٹھ جائیں۔
 ○ اب اوپر کی سمت ایک
 تیز اور زور دار جھٹکا
 لگائیں۔

○ اگر ضرورت پڑے تو یہ
 عمل کسی بار دہرائیں۔

○ اگر اس کے باوجود بھی وہ سانس نہ لے سکے تو منہ در منہ سانس بہم پہنچانے کا
 طریقہ استعمال کریں۔

ڈوبنا

سانس بند ہو جانے کے بعد انسان صرف چار منٹ تک زندہ رہ سکتا ہے۔ اس



یے آپ کو بڑی تیزی سے عمل کرنا چاہیے۔
 ایک دم منہ در منہ سانس بہم پہنچانے
 کا عمل شروع کریں۔ اگر ممکن ہو تو یہ عمل
 ڈوبتے کو پانی سے باہر لانے سے بھی
 پہلے، جتنی جلدی آپ کو کھڑا ہونے کے
 لیے جگہ مل جائے، شروع کریں۔

گدوبنے والے کے سینے میں سے پانی باہر نکلنے کی کوشش کرتے سے بھی
 پہلے، ہمیشہ منہ در منہ سانس بہم پہنچانے کا عمل فوراً شروع کر دیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

اگر سانس بند ہو جائے تو کیا کرنا چاہیے؟

منہ در منہ سانس بہم پہنچائیں!

ہوشیار!

اگر کسی شخص کا سانس بند ہو جائے تو وہ چار منٹ میں مر جائے گا!

سانس بند ہو جانے کی عام وجوہات مندرجہ ذیل ہیں:

- کوئی چیز گلے میں اٹک جانا۔
- زبان یا لعاب دہن کی کثیف رکاوٹ جس سے بے ہوش شخص کا حلق بند ہو گیا ہو۔
- ڈوبنا۔
- دھوئیں یا زہر کی وجہ سے دم گھٹنا۔
- سر یا سینہ پر زور دار ضرب یا چوٹ لگنا۔
- دل کا دورہ۔

اگر کسی شخص کا سانس بند ہو جائے تو فوراً منہ در منہ سانس بہم پہنچانے کا عمل شروع کر دیے۔

مندرجہ ذیل اقدامات پر فوراً عمل کریں!



پہلا قدم: گلے میں اٹھی ہوئی چیز کو جلدی سے باہر نکال دیں۔ زبان کو آگے کھینچیں۔ اگر معہ میں لعاب یا بلغم ہو تو اسے جلدی صاف کرنے کی کوشش کریں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں



دوسرا قدم

مریض کو فوراً سیدھا لٹا دیں۔ اس کا سر اوپر اور سیدھا کر کے پیچھے کی طرف جھکا کر اس کے جبڑے کو آگے کھینچیں۔



تیسرا قدم

اپنی انگلیوں سے اس کے نتھنے بند کریں۔ اس کا منہ کھول کر اپنے منہ سے دھاپن کر زور سے اس کے پھپھیروں میں ہوا لٹل کریں تاکہ اس کا سینہ اوپر اٹھ آئے۔ ہوا

باہر نکلنے لگیں۔ پھر ہوا بھریں۔ یہ عمل ایک منٹ میں تقریباً ۱۵ بار کریں۔ منہ در منہ سانس پہنچانے کا عمل اس وقت تک جاری رکھیں جب تک مریض خود سانس لینا شروع نہ کر دے یا اس کی موت کا یقین نہ ہو جائے۔ بعض اوقات یہ عمل ایک گھنٹے یا اس سے بھی زیادہ دیر تک جاری رکھنا چاہیے۔

گرمی کی وجہ سے پیدا ہونے والے

فوری توجہ طلب حالات :

● گرمی کی وجہ سے پیدا ہونے والی اینڈمیٹائٹس



گرمی کے موسم میں سخت کام کرنے والے اور پسینہ میں رٹا ہورہنے والے لوگوں کو بعض اوقات ٹانگوں، بازوؤں، اور پیٹ میں دردناک

جہاں ڈاکٹر نہیں

اینٹھیں پڑ جاتی ہیں۔ ان کی وجہ جسم میں نمکیات کی قلت ہے۔

علاج:

ایک لیٹر ایلے ہوئے پانی میں ایک چھوٹا پیچ نمک ڈال کر پیئیں۔

گرمی کی وجہ سے پیدا ہونے والی تکان

نشانیوں: گرمی میں سخت کام کرنے اور پسینہ میں شرابور رہنے والا شخص بہت زرد اور کمزور ہو سکتا ہے۔ ایسے شخص پر غشی طاری ہونے کے امکانات بھی ہیں۔ نیز اس کی جلد ٹھنڈی اور نم دار ہو سکتی ہے۔ اس کی بعض تیز اور کمزور ہوگی۔ حیران کن بات یہ ہے کہ تیز دھوپ میں جلد ٹھنڈی اور نم دار ہوتی ہے۔

علاج

ایسے شخص کو ٹھنڈی جگہ پر لٹادیں۔ اس کے پاؤں اونچے کر کے ٹانگوں کی مالش کریں۔ (بے ہوش مریض کو منہ کے ذریعے کچھ نہ دیں) ایک لیٹر ایلے ہوئے پانی میں ایک چھوٹا پیچ نمک ڈال کر اسے پلائیں۔

ضرب نمازت

ضرب نمازت اتنی عام تو نہیں مگر بہت خطرناک ہے۔ موسم گرم میں عموماً اس کا شکار بوڑھے اور شرابی لوگ ہوتے ہیں۔

نشانیوں

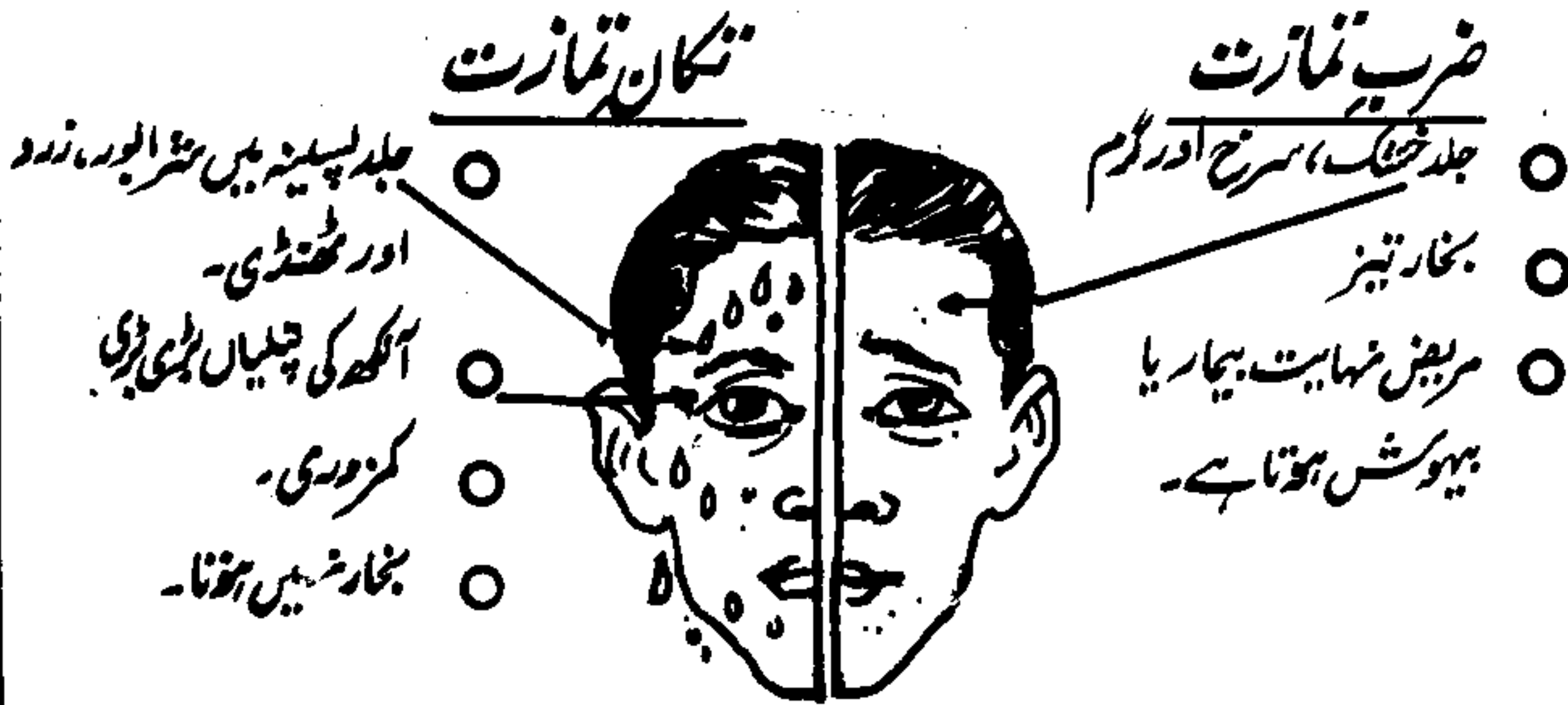
جلد سرخ، بہت گرم، اور خشک ہو جاتی ہے حتیٰ کہ بغلیں بھی نم نہیں رہتیں مریض کو بہت تیز بخار ہوتا ہے۔ بعض اوقات ۴۲ سے بھی زیادہ ہو جاتا ہے جس سے اکثر اوقات مریض بے ہوش ہو جاتا ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

علاج

- جسم کا درجہ حرارت فوراً نیچے لائیں۔
- مریض کو سائے میں لٹائیں۔
- اس کے کپڑے اتار کر جسم پر پانی ڈالیں۔
- اسے پنکھا کریں۔
- اسے برت کے پانی کا حقہ دیں۔
- ہر دس منٹ بعد اس کا درجہ حرارت نوٹ کریں۔
- جب درجہ حرارت ۸۸° تک آجائے تو اس پر پانی ڈالنا بند کر کے طبی امداد حاصل کریں۔

ضرب نمازت اور تنکان نمازت (گرمی کی تھکان) میں فرق



گرمی کی شدت سے پیدا ہونے والے تشویشناک حالات سے بچنے کے لیے موسم گرما میں ہمیشہ دن بھر واقف مقدار میں مسکن دین یا لکین پانی پینے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

زخم سے بہنے والے خون کو بند کرنے کا طریقہ

۱۔ زخمی عضو کو اوپر اٹھادیں۔



۲۔ صاف کپڑے کے ساتھ (اگر صاف کپڑا نہیں تو اپنے ہاتھ کے ساتھ) زخم کو بالکل اوپر سے دبا لیں۔ جب تک خون بند نہ ہو جائے دباتے رکھیں۔ اس عمل کے لیے ۱۵ منٹ سے ایک گھنٹہ یا اس سے بھی زیادہ وقت لگ سکتا ہے۔

۳۔ اگر زخم کے اوپر دباؤ ڈالنے سے بھی خون بند نہ کیا جاسکے اور زخمی شخص کا بہت سا خون ضائع ہو رہا ہو تو مندرجہ ذیل اقدامات پر عمل کریں:



- زخم پر بدستور دباؤ ڈالتے رہیں۔
 - زخمی حصے کو جتنا بھی اٹھاتے رکھ سکیں، اٹھائیں رکھیں۔
 - بازو یا ٹانگ کو زخم کے جتنا بھی قریب (زخم اور جسم کے درمیان) آپ باندھ سکتے ہیں باندھ دیں۔ اتنا کیسے کہ خون بند ہو جائے۔ لیکن اتنا بھی نہ کیسے کہ ٹانگ یا بازو کا رنگ نیلا پڑ جائے۔
- متاثرہ عضو کو باندھنے کے لیے یہ کیا

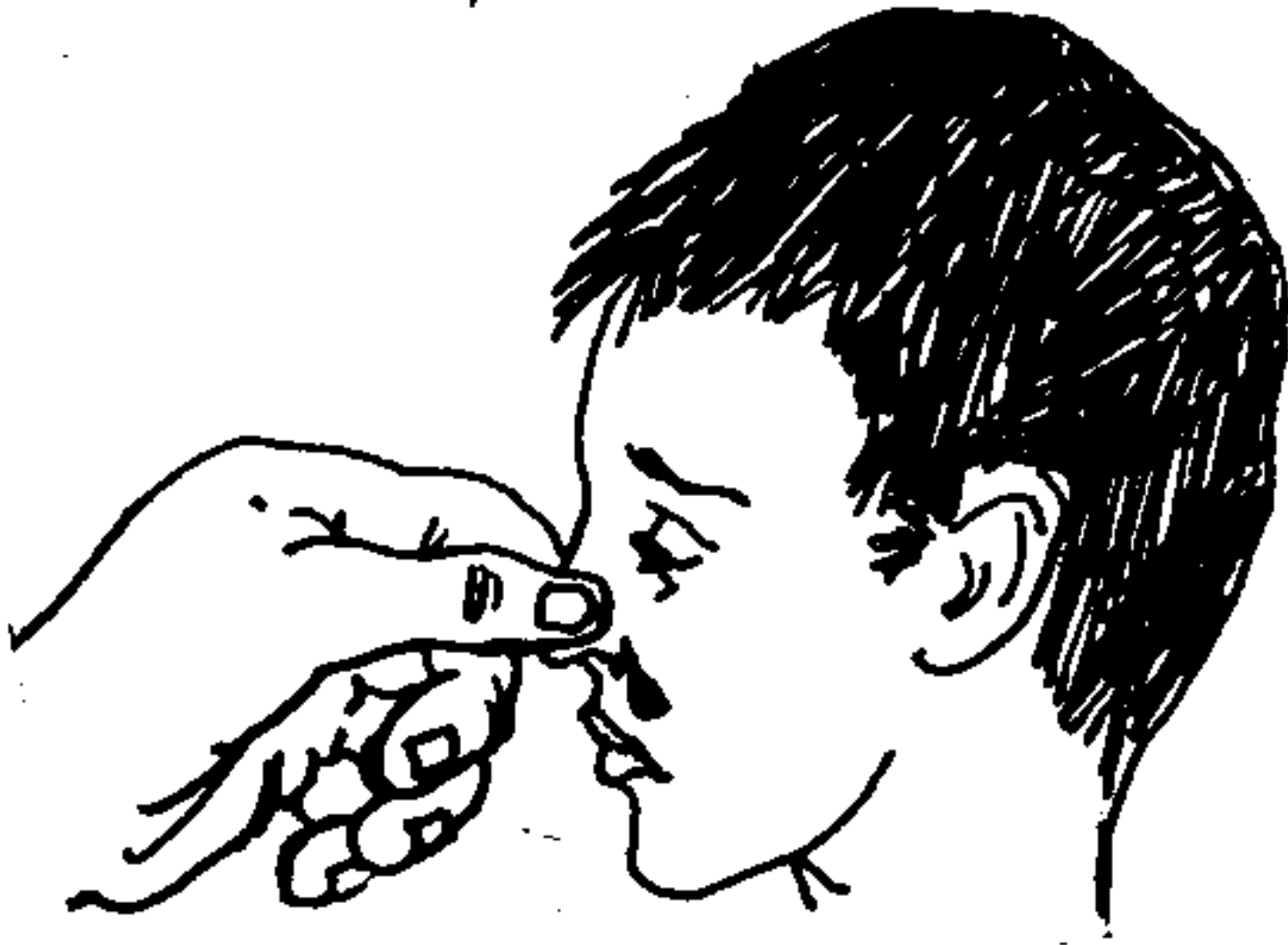
جہاں ڈاکٹر نہیں

ہوا کپڑا یا چوڑی پٹی استعمال کریں، دھاگہ یا تار سرگز استعمال نہ کریں۔

احتیاطیں

- متاثرہ عضو کو صرف اسی صورت میں باندھیں جب شدید جریان خون زخم پر براہ راست دباؤ ڈالنے سے بھی روکا نہ جاسکے۔
- ہر آدھ گھنٹے کے بعد بندھن کی مزید ضرورت کا اندازہ کریں اور دوران خون کے لیے بندھن کو کھول دیں۔ بندھن کو زیادہ دیر باندھے رکھنے سے بازو یا ٹانگ کا اتنا نقصان ہو سکتا ہے کہ اسے کاٹنا پڑے۔
- جریان خون بند کرنے کے لیے مٹی کا تیل، چونہ مٹی کافی یا گوبر کا استعمال سرگز نہ کرتے ہیں۔
- شدید جریان خون یا چوڑی کی صورت میں مددگار کی روک تھام کے لیے مریض کے پاؤں اوپر اور سر نیچا کریں۔

نکسیر بند کرنے کا طریقہ



۱۔ خاموشی سے بیٹھ جائیں

۲۔ جب تک نکسیر بند نہ ہو

ناک کو چپکی بھرے رکھیں۔

(دباؤ رکھیں)



اگر اس سے بھی خون بند نہ ہو تو.....
روٹی کے گالے سے ننھنے اس طرح بند
کر دیں کہ گالے کا کچھ حصہ ناک سے باہر
رہے۔ اگر ممکن ہو تو ناک میں روٹی کا

جہاں ڈاکٹر نہیں

پہلے سے پہلے رونی کو ہائیڈروجن پراکسائیڈ، ویسپیلین، یا ایڈوکین مع ایسی تھیراپی
(Lidocaine with Epinephrine) میں بھگو ڈالیں۔ پھر ناک کو دوبارہ زور سے

چٹکی بھریں۔ کم از کم دس منٹ سے پہلے نہ چھوڑیں۔

نکیر بند ہونے کے بعد رونی کو چند گھنٹے تک ناک ہی میں رہنے دیں۔ پھر بڑی
احتیاط کے ساتھ اسے باہر نکال لیں۔ ناک میں جما ہوا خون نہ کر دیں کیونکہ اس
سے خون دوبارہ بہنا شروع ہو جائے گا۔

اگر کسی کی ناک میں سے اکثر خون بہنے کی شکایت ہو تو وہ دن میں دو بار ناک
کے اندر تھوڑی سی ویسپیلین لگائے۔

مالٹے، مٹاٹر، اور دیگر پھل کھانے سے وریڈوں کو طاقت ملتی ہے جس سے

نکیر کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔



مگر سیدہ لوگوں کی ناک کے پچھلے حصے

سے خصوصاً خون بہتا ہے۔ یہ جہر بان خون ناک

کو چٹکی بھرنے سے بند نہیں کیا جاسکتا۔

ایسی حالت میں مریض کے منہ میں کارک (ٹواٹا،

ملٹی کائٹک یا ایسی کوئی اور شے اس کے دانتوں

میں دبا کر اسے آگے کی طرف جھکا کر خاموشی

سے بچھادیں حتیٰ کہ خون بہنا بند ہو جائے مریض کوئی چیز بھرنے کی کوشش نہ کرے۔ منہ میں

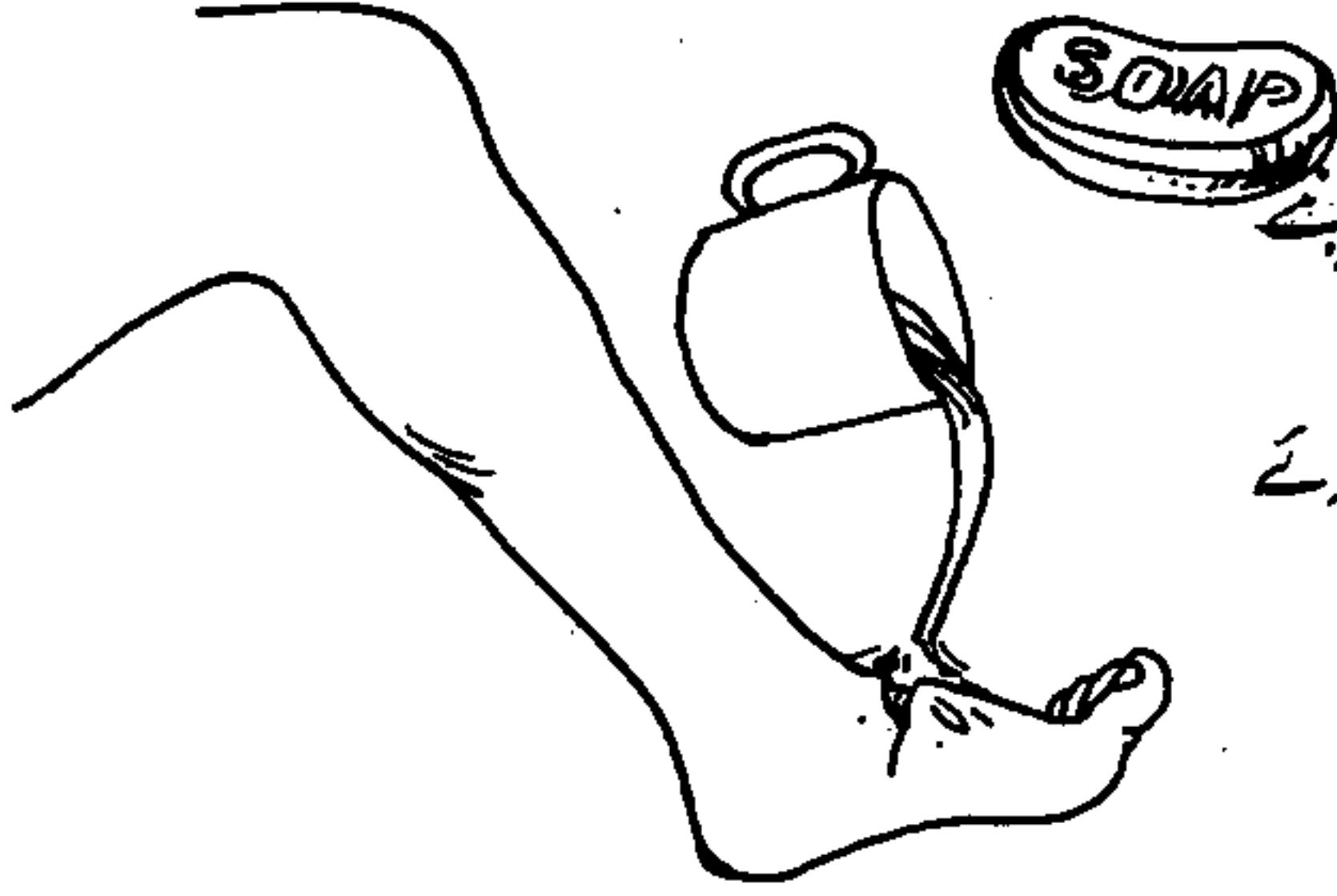
کارک ہونے سے مریض نکل نہیں سکتا۔ یوں خون کو جھننے کا موقع مل جاتا ہے۔

چیر، خراش اور چھوٹے زخم

عفونتوں کی روک تھام اور زخموں کے بہنے کے لیے
صفائی اول درجہ کی اہمیت رکھتی ہے۔

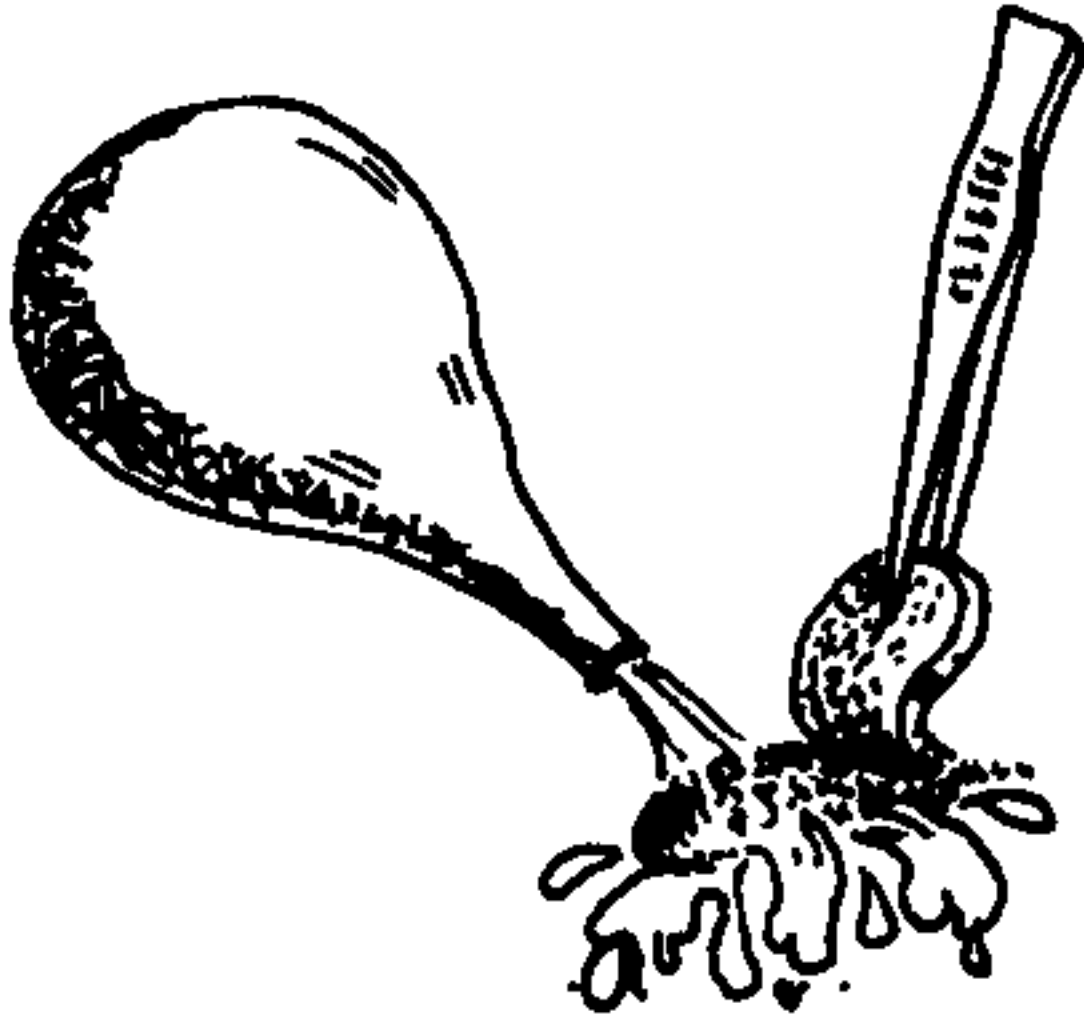
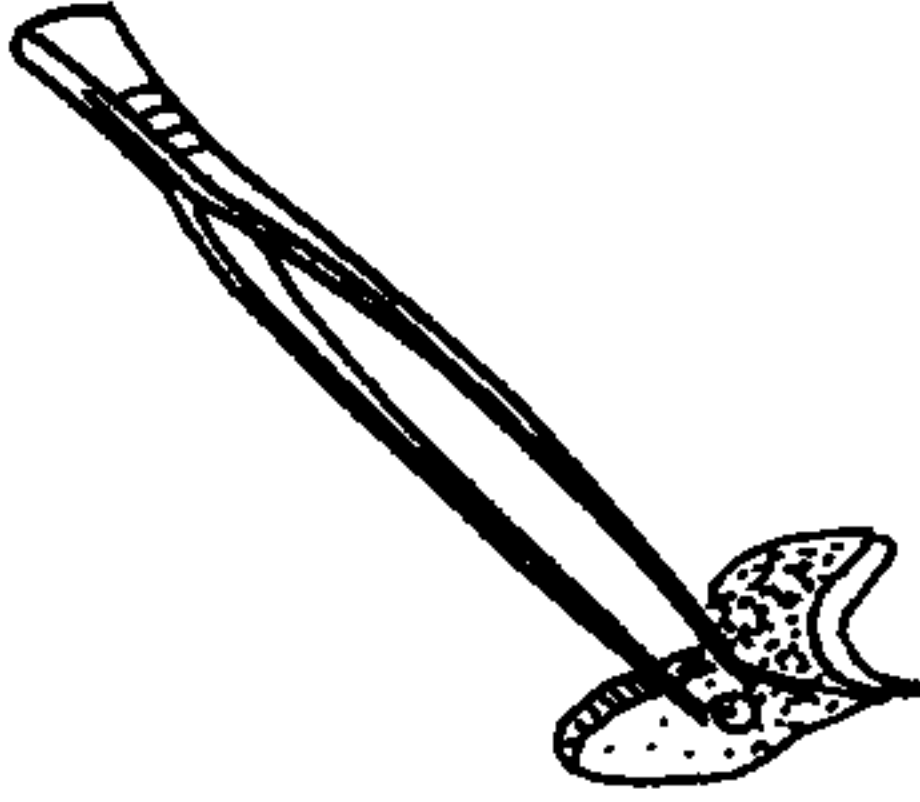
زخم کا علاج کرنے کے لیے:

جہاں ڈاکٹر نہیں



پہلے صابن اور پانی سے اپنے ہاتھ اچھی طرح دھوئیں۔
پھر زخم کو صابن اور ابلے ہوئے پانی سے اچھی طرح دھوئیں۔

زخم صاف کرنے وقت یقین کر لیں کہ آپ نے ساری گندگی صاف کر لی ہے۔
جلد کے ٹکڑے اٹھا کر ان کے پیچھے سے صفائی کریں۔ گندگی کے ذرے صاف کرنے کے لیے چھٹی یا کھوٹی اور اوزار استعمال کریں مگر استعمال کرنے سے پہلے ہمیشہ انہیں ابل لیں تاکہ ان کے جراثیم سے پاک ہونے کا یقین ہو جائے۔



اگر ممکن ہو تو سرینج یا سکشن بلب (suction bulb) کے ساتھ زخم پر ابلا ہوا پانی ڈالیں۔
گندگی کا کوئی بھی ٹکڑا جو زخم میں رہ جائے عفونت کا باعث بن سکتا ہے۔

زخم پر کبھی بھی جانوروں یا انسانوں کا فضلہ یا مٹی نہ لگائیں۔ یہ کواز جیسی خطرناک عفونتوں کا باعث بن سکتا ہے۔

زخم میں شراب، آئیوڈین ٹنگر، یا مرکھی اولیٹ (Merthiolate) براہ راست کبھی نہ ڈالیں۔ ایسا کرنے سے نہ صرف گوشت کو نقصان پہنچے گا بلکہ شفا یابی کے عمل میں بھی تاخیر ہوگی۔
صابن اور پانی استعمال کریں۔ صاف ستھرا زخم دوا کے بغیر بھی ٹھیک ہو جاتا ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

چیر، عراض یا زخم لگے ہوئے شخص کو فوراً تریاق کزاز Tetanus Toxoid کا ٹیکہ
مٹائیں۔ اگر کزاز کی روک تھام کا ٹیکہ اسے پہلے نہ لگایا گیا ہو تو اسے دو مہینے تک اس
ماہ ایک ایک ٹیکہ لگائیں۔

بڑے چیر اور ان کو بند کرنے کا طریقہ

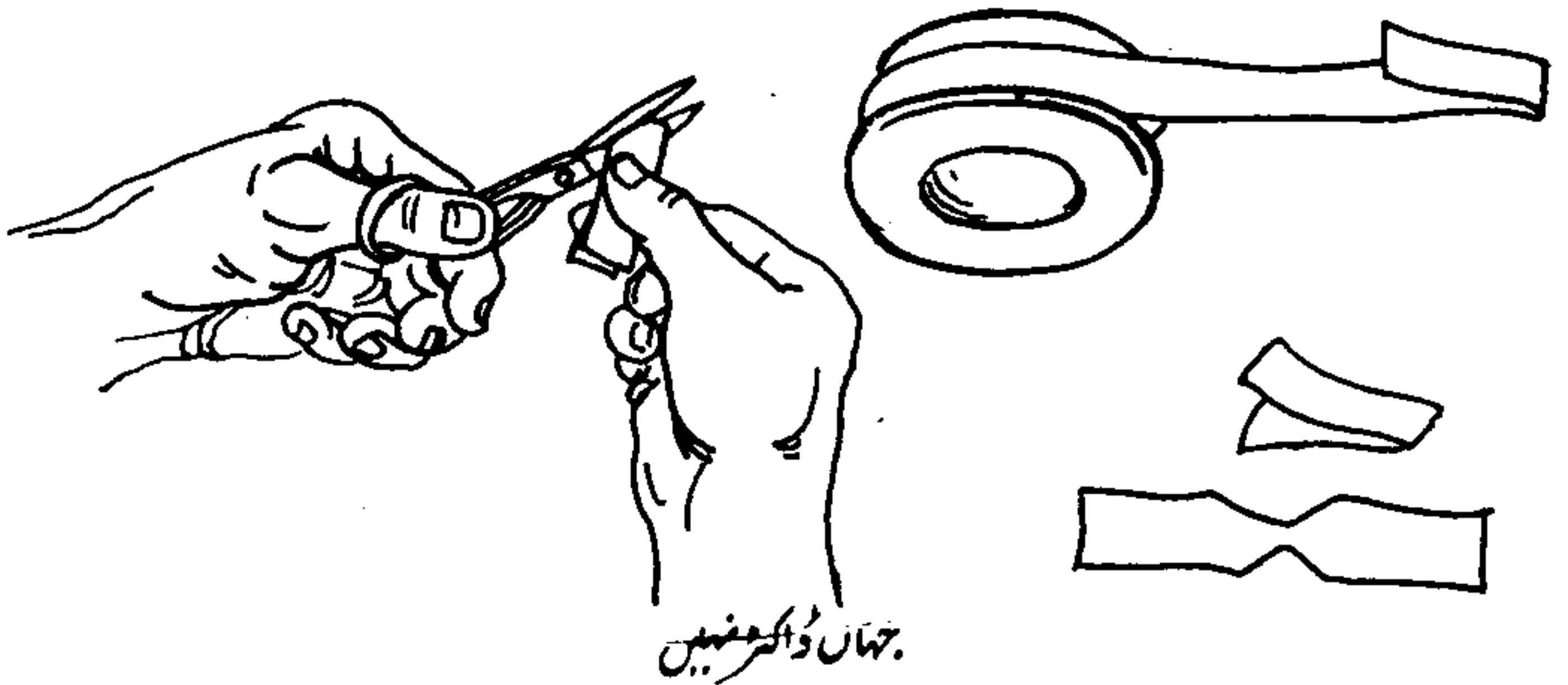
نہایت صاف قسم کے تازہ چیر کے کناروں کو اگر اکٹھا کر کے جوڑ دیا جائے تو وہ
جلد ٹھیک ہو جائے گا۔

گہرے چیر کو صرف ایسی صورت میں بند کریں جب کہ مندرجہ ذیل تمام باتیں درست

ہوں:

- چیر بارہ گھنٹے سے زیادہ پرانا نہیں ہے۔
- چیر بڑا صاف اور سیدھا ہے۔ اور
- اسے بند کرنے کے لیے اسی دن کسی کارکن صحت کی خدمات حاصل کرنا ناممکن
ہے۔

چیر کو بند کرنے سے پہلے اُسے ابلے ہوئے پانی اور صابن سے اچھی طرح دھولیں۔
اگر ممکن ہو تو پانی اور سرخ سے بھی اسے اچھی طرح صاف کر لیں۔ اس بات کے
متعلق بالکل یقین کر لیں کہ چیر میں کسی جگہ کوئی گندگی چھپی نہ رہے۔
چیر بند کرنے کے دو طریقے ہیں۔
ایس وار فینٹے کی ”تسلی نما“ پٹیاں





۲۔ دھاگے کے ٹانکے

یہ معلوم کرنے کے لیے کہ آیا چیر کو ٹانگوں کی ضرورت ہے یا نہیں دیکھیں کہ کیا جلد کے کنارے خود بخود اکٹھے ہوتے ہیں؟ اگر ہوتے ہوں تو عموماً ٹانگوں کی ضرورت نہیں ہوتی۔

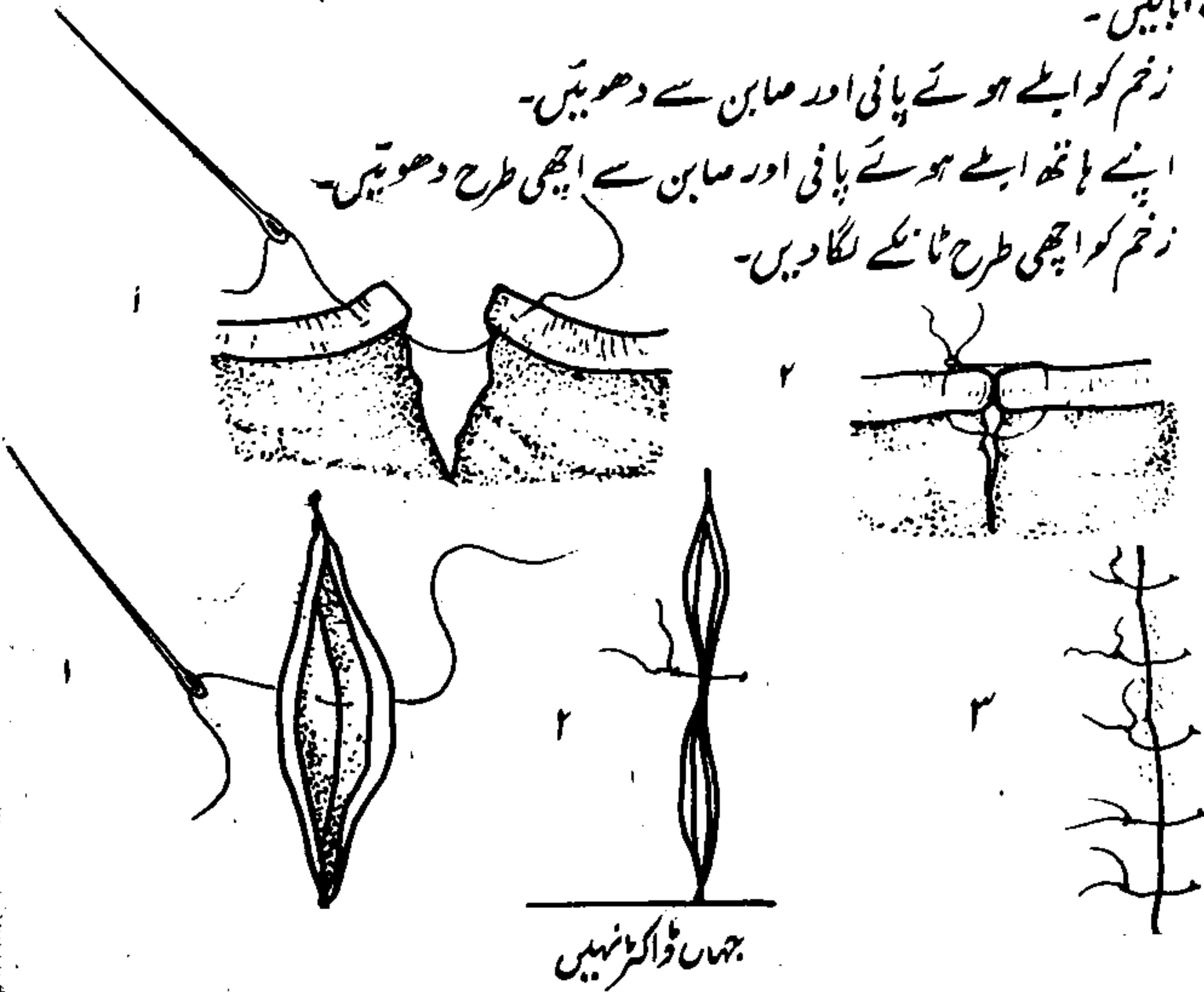
زخم کو ٹانکے لگانے کے اقدامات

۱۔ سلاخی والی سوئی اور ایک بلیک دھاگے (نا سیلان یا ریشم بہترین ہے) کو آمنٹ تک ابلیں۔

۲۔ زخم کو ابلے ہوئے پانی اور صابن سے دھویں۔

۳۔ اپنے ہاتھ ابلے ہوئے پانی اور صابن سے اچھی طرح دھویں۔

۴۔ زخم کو اچھی طرح ٹانکے لگا دیں۔



جہاں ڈاکٹر نہیں

پہلا ٹانگہ زخم کے درمیان میں لگا کر اس پر گرہ لگا کے باندھ دیں۔ (۱ اور ۲)۔
 سارے چیر کو بند کرنے کے لیے اس طرح کے اور ٹانگے لگائیں (۳) ٹانگوں کو
 چھ سے بارہ دن تک ان کی حالت میں رہنے دیں۔ (چہرے کے ٹانگوں کے لیے چھ دن،
 جسم کے ٹانگوں کے لیے آٹھ دن، ہاتھ یا پاؤں کے ٹانگوں کے لیے بارہ دن)۔ پھر
 ٹانگے نکال دیں۔ گرہ کی ایک طرف سے دھاگہ کاٹ کر پھر گرہ کو کھینچیں حتیٰ کہ سارا دھاگہ
 باہر نکل آئے۔

انتباہ

صرف وہی زخم بند کو بس جو بہت صاف ہوں اور بارہ گھنٹے سے کم عرصہ پرانے
 ہوں۔ پرانے، گندے یا عفونت زدہ زخموں کو کھلا ہی رکھا جانا چاہیے۔ انسان، کتے
 یا دیگر جانوروں کے دانتوں سے لگے ہوئے زخم بھی کھلے ہی چھوڑ دینے چاہئیں۔
 انہیں بند کرنا خطرناک عفونتوں کا باعث بن سکتا ہے۔
 اگر کسی بند کیے ہوئے زخم میں عفونت کی نشانیاں ظاہر ہو جائیں تو فوراً ٹانگے
 نکال کر زخم کھلا چھوڑ دیں۔

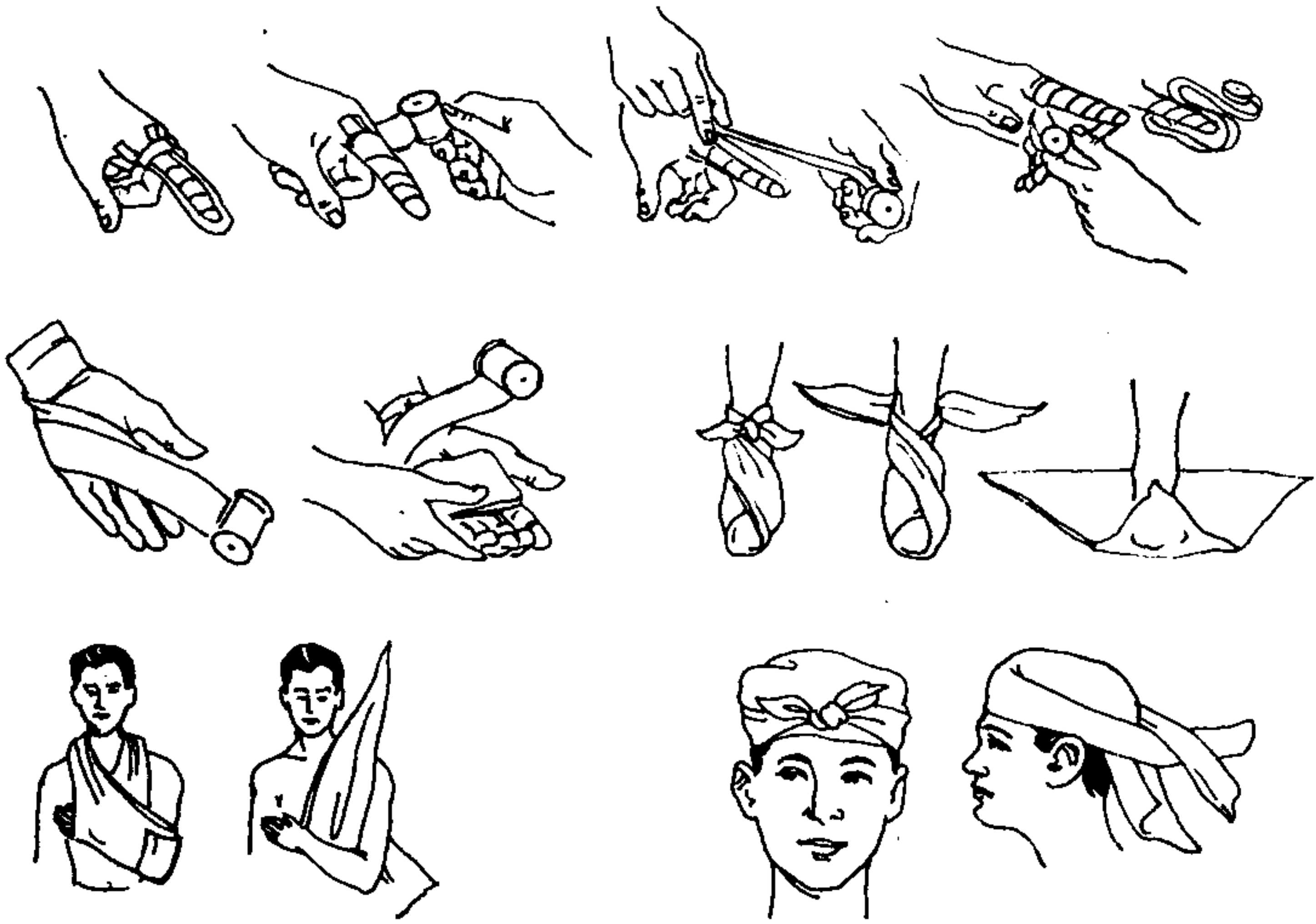
پٹیوں

پٹی زخم صاف رکھنے کے لیے استعمال ہوتی ہے۔ اس وجہ سے، پٹیوں یا کپڑے
 کے اور ٹکڑوں کو، جو زخموں کو ڈھانپنے کے لیے استعمال ہوتے ہیں، بذات خود صاف
 ہونا چاہیے۔ پٹی والے کپڑے کو پہلے اچھی طرح صابن سے دھو کر استری سے یا گروڈنبلر
 سے پاک جگہ پر دھوپ میں سکھایا جانا چاہیے۔
 اگر ممکن ہو تو پٹی باندھنے سے پہلے زخم کو مطہر (unsterile) مہل کی گدی سے
 ڈھانپ دیں۔ یہ گدیاں عموماً بند لفاٹوں میں دوافریشوں کی دکانوں پر دستیاب ہیں
 یا آپ خود بھی اپنے لیے مطہر مہل یا کپڑا تیار کر کے اسے موٹے کاغذ میں لپیٹ کر لیس ڈار
 فینٹ سے بند کر دیں۔ پھر اسے تنور میں ۲۰ منٹ تک پکائیں۔ تنور میں کپڑے کے نیچے پانی
 کا برتن رکھنا انہیں جلنے سے بچانا ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

گندی یا گیلی پٹی سے پٹی نہ ہونا ہی بہتر ہے۔

اگر کوئی پٹی گیلی ہو جائے یا اس کے نیچے گندی گھس جاتے تو پٹی اتار دیں۔
چہرہ کو دوبارہ دھو کر صاف پٹی لگائیں۔
پٹیوں کے نمونے



احتیاط

خبردار! کسی عضو پر باندھی جانے والی پٹی اتنی کسی ہوئی نہ ہو کہ وہ خون کی گردش ہی روک دے۔

بیشتر چھوٹی رگڑوں اور چہروں کو پٹیوں کی ضرورت نہیں پڑتی۔ وہ اسی صورت میں بہتر طور پر نشا پاب ہوتی ہیں جب ان کو صابن اور پانی سے دھو کر ہو ایسے کھلا چھوڑ دیا جائے۔ سب سے اہم بات ان کی صفائی ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

عفونت زدہ زخم

پہچان اور علاج

عفونت زدہ زخم کی نشانیاں:

○ سرخی، سوجن، گرمی، اور درد

○ پیپ

○ بدبو (سراٹھ)

○ اگر عفونت جسم میں سرایت کر رہی ہو تو.....

○ بخار ہو جاتا ہے۔

○ زخم پر ایک سرخ لکیر بن جاتی ہے۔

○ لمفائی گلیٹیاں سوجھ کر نرم ہو جاتی ہیں۔ لمفائی گلیٹیوں کو اکثر اوقات غدود کہا جاتا

ہے۔ یہ جراثیم کے لیے چھوٹے چھوٹے پھندے ہیں۔ عفونت زدہ ہو کر یہ جلد کے

نیچے چھوٹے چھوٹے ڈھیلے بنا لیتی ہیں۔

۱ کان کے نیچے سوجھی ہوئی لمفائی گلیٹیاں، سر یا کھوپڑی

کی عفونت کی طرف اشارہ کرتی ہیں۔ یہ اکثر اوقات پھوڑوں

یا جوڑوں سے پیدا ہوتی ہیں۔ ان کا سبب خسرہ بھی ہو سکتا

ہے۔

۲ کان کے نیچے یا گردن پر سوجھی

گلیٹیاں، کان، چہرے اور سر

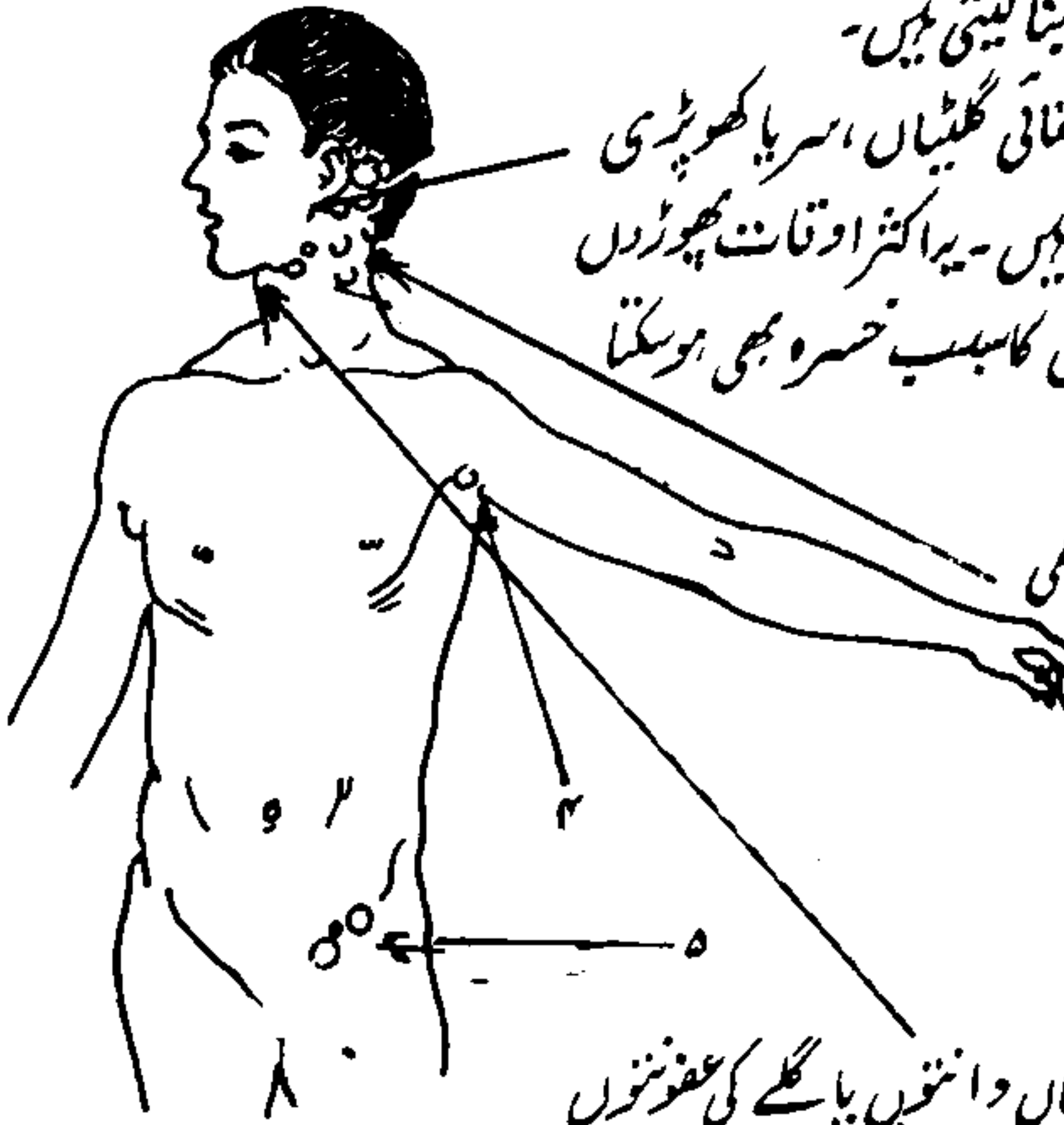
کی عفونت کی نشاندہی کرتی

ہیں۔ تپ دق کی صورت

میں بھی یہ ہو سکتا ہے۔

۳ جہڑے کے نیچے سوجھی گلیٹیاں و انتوں یا گلے کی عفونتوں

کی نشاندہی کرتی ہیں۔



جہاں ڈاکٹر نہیں

۴ بغل میں سوچی ہوئی گلیاں، بازوؤں، سر یا چھاتی کی عفونتوں (یا بعض اوقات چھاتی کے سرطان) کی نشاندہی کرتی ہیں۔ (پچھلے صفحے پر تصویر میں تیر کا نشان دیکھیں)۔

۵ جنگا سہ میں سوچی گلیاں، ٹانگ، پاؤں، اعضائے تناسل یا پیٹھ کی عفونتوں کی نشاندہی کرتی ہیں۔ (پچھلے صفحے پر تصویر میں تیر کا نشان دیکھیں)۔

عفونت زدہ زخموں کا علاج

○ دن میں چار دفعہ، بیس منٹ تک زخم پر گرم گدی رکھیں۔ عفونت زدہ ہاتھ یا پاؤں کو گرم پانی کی بالٹی میں رکھیں جس میں صابن یا پوٹاشیم پرمینگنیٹ (پنکی یا لال دانی) (ایک چھوٹا چمچ ایک بالٹی میں) ملا ہوا ہو۔

○ عفونت زدہ حصے کو آرام دہ حالت میں اور (دل کی سطح سے) بلند رکھیں۔

○ اگر عفونت تشویشناک ہو یا اگر مریض کو کزاز کا کوئی ٹیکہ نہ لگایا گیا ہو تو پنسلین کی طرح کی کوئی جراثیم کش دوا استعمال کریں۔

انتباہ

اگر زخم سے بدبو آئے، یا اس سے بھورے یا سرمئی رنگ کی کوئی پتلی سی چیز رے یا اس کے گرد کی جلد سیاہ ہو جائے اور ہوا کے بلبلے یا چھالے بتالے تو یہ گھمیر ہو سکتا ہے۔ طبی امداد جلد حاصل کریں۔ دیس اٹنا گھمیر کے لیے دی گئی ہدایات پر عمل کریں۔

خطرناک عفونت کے حامل زخم

ان زخموں کے خطرناک عفونت زدہ ہونے کے امکانات سب سے زیادہ ہیں۔

○ گندے زخم یا، گندی چیزوں سے لگے ہوئے زخم۔

○ چھید اور دیگر گہرے زخم جن سے زیادہ خون نہیں بہتا۔

○ مویشی خانوں سے لگے ہوئے زخم۔



جہاں ڈاکٹر نہیں

- دانتوں کے زخم
- بندوق کی گولی کے زخم۔

ایسے پرخطر زخموں کی خاص دیکھ بھال

۱۔ زخم کو ابلے ہوئے پانی اور صابن سے اچھی طرح دھوئیں۔ گندگی کے تمام ذرے، جما ہوا خون اور مردہ یا شدید نقصان رسیدہ گوشت کے تمام ٹکڑے اتار دیں۔ سرنج سے زخم کی گندگی کو اچھی طرح دھو ڈالیں۔

۲۔ زخم کو پوٹاشیم پرمینگنیٹ (ایک بالٹی پانی میں ایک چھوٹا چمچ پٹی یا لال دراتی) والے ابلے ہوئے پانی میں ڈبوئے کے بعد اوپر جینشن و آیلٹ لگاویں یا اس میں تھوڑی سی جراثیم کش مرہم ڈال کر اوپر صاف پٹی کر دیں۔

۳۔ اگر زخم بہت گہرا ہو، دانت سے کاٹا ہو یا اگر اب بھی اس کے اندر گندگی رہ جانے کا امکان ہو تو جراثیم کش دوا استعمال کریں۔ اس کے لیے ایپی سیلین بہترین دوا ہے۔ کیپسول دیں لیکن اگر حالت تشویشناک ہو تو ایپی سیلین کا ٹیکہ لگائیں۔ اگر آپ ایپی سیلین استعمال نہیں کر سکتے تو پنسلین، ٹریٹراسائیکلین یا کوئی سلفا کی دوا استعمال کریں۔ خوراک (مقدار) کے لیے سبز اوراق دیکھیں!

۴۔ اس قسم کے زخم کو کبھی ٹانگوں یا "تٹلی نما" پٹیوں سے بند نہ کریں۔ زخم کو کھلا چھوڑ دیں۔

جنہیں ابھی تک کزاز (تٹنج) کی روک تھام کا ٹیکہ نہیں لگایا گیا انہیں اس مہلک بیماری کا بہت خطرہ ہے۔ انہیں چاہیے کہ اس قسم کے زخم لگنے کے فوراً بعد پنسلین یا ایپی سیلین استعمال کریں چاہے زخم چھوٹا ہی کیوں نہ ہو۔ یوں خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ اگر اس قسم کا زخم نہایت شدید ہو تو، جسے کزاز کی روک تھام کا ٹیکہ نہیں لگایا گیا اسے چاہیے کہ وہ ایک ہفتہ یا اس سے زیادہ عرصہ کے لیے بڑی مقداروں میں پنسلین یا ایپی سیلین استعمال کرے۔ کزاز کا تریاق بھی استعمال کیا جا سکتا ہے مگر اس کے استعمال میں ضروری احتیاطیں پیش نظر رکھیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

گولی، چاقو اور دیگر تشویشناک چیزوں کے زخم



عفونت کا خطرہ گولی یا چاقو سے لگا ہوا ہر گہرا زخم بہت خطرناک ہونے کے امکانات رکھتا ہے۔ اسی وجہ سے کوئی جراثیم کش دوا (پینسلین یا ایپی سیلین قابل ترجیح ہیں) ایک دم استعمال کی جانی چاہیے۔

جس لوگوں کو کزاز کے حفاظتی ٹیکے نہیں لگے ان کو کزاز کے تریاق کے ساتھ ٹیکے بھی لگاتے جانے چاہئیں۔ اگر ممکن ہو تو طبی امداد حاصل کریں۔



بازوؤں اور ٹانگوں پر گولیوں کے زخم

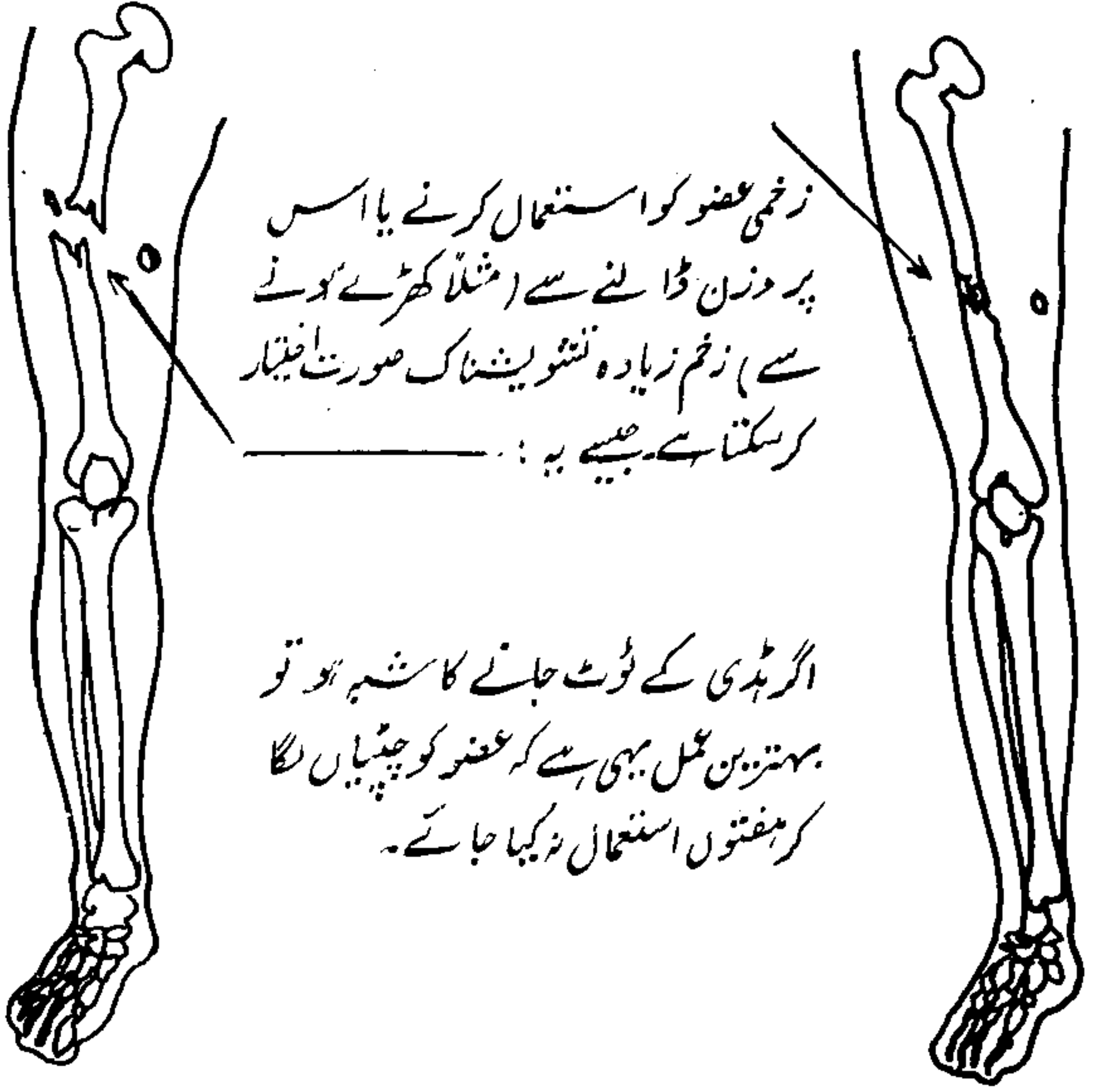
- اگر زخم سے بہت زیادہ خون بہ رہا ہو تو اس کتاب میں بتائے ہوئے طریقے کے مطابق خون کو بند کریں۔
- اگر جریان خون تشویشناک نہ ہو تو تھوڑی دیر تک زخم سے خون بھرنے دیں اس سے زخم کی صفائی میں مدد ملے گی۔
- زخم کو ابلے ہوئے پانی اور صابن سے دھو کر اوپر صاف مٹی لگا دیں۔ بند ذرے لگے ہوئے زخموں کی صورت میں زخم کو صرف سطح پر سے (باہر سے) ہی صاف کریں۔
- سوراج میں کسی چیز کو نہ گھومیٹریزا (ڈالنا) ہی ٹھوٹا بہتر عمل ہوتا ہے۔
- جراثیم کش دوا لیں دیں۔

احتیاط

اگر ہڈی کو گولی لگ جانے کا کوئی خدشہ ہو تو غالباً ہڈی ٹوٹ گئی ہے۔ سلا لگے

صغیر تصویر کا نشان دیکھیں

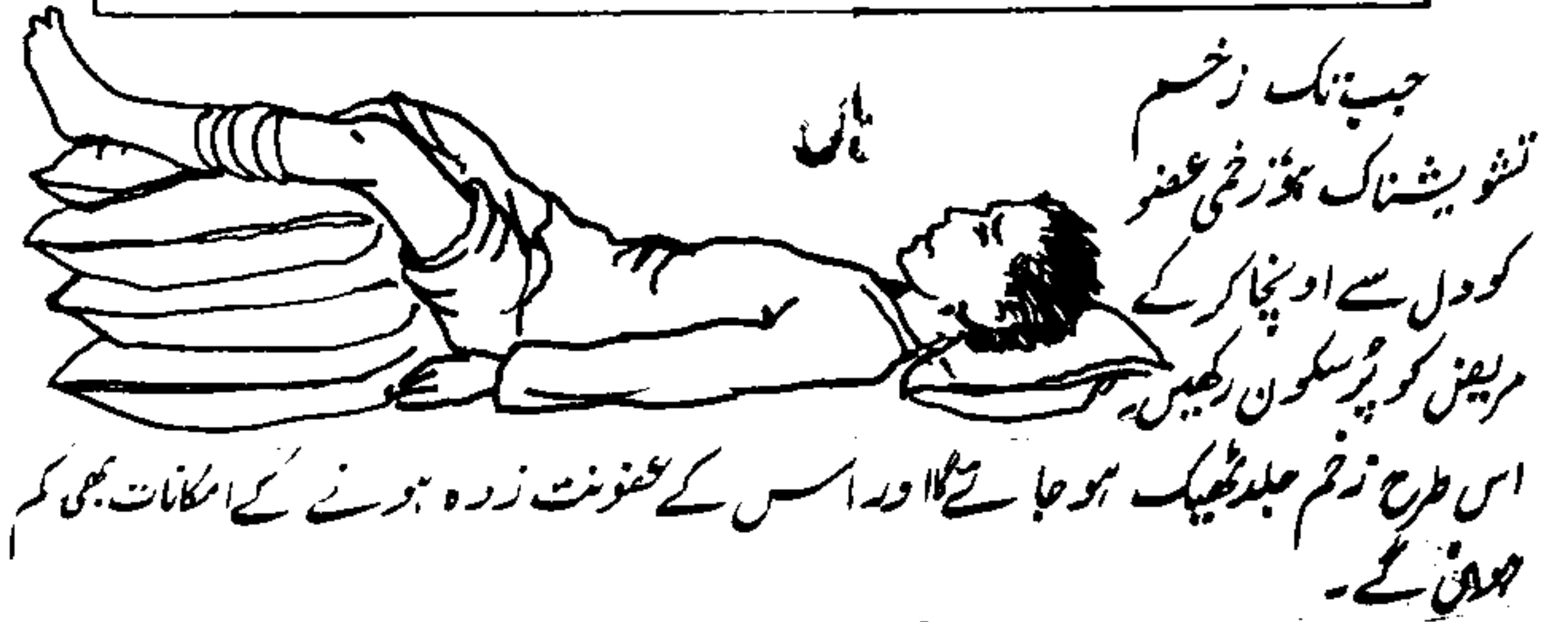
جہاں ڈاکٹر نہیں



زخمی عضو کو استعمال کرنے یا اس پر وزن ڈالنے سے (مثلاً کھڑے ہونے سے) زخم زیادہ نشوونما کی صورت اختیار کر سکتا ہے۔ جیسے یہ :-

اگر ہڈی کے ٹوٹ جانے کا شبہ ہو تو بہترین عمل یہی ہے کہ عضو کو چپٹیاں لگا کر ہفتوں استعمال نہ کیا جائے۔

اگر ہڈی کی شکستگی مشکوک ہو تو اس مقام پر مالش نہ کریں کیونکہ اس سے شکستگی بڑھ جائے گی اور اسے صحیح کرنا مشکل تر ہو جائے گا۔



جب تک زخم نشوونما کی صورت اختیار نہ کرے اور پانچا کر کے مریض کو پرسکون رکھیں۔ اس طرح زخم جلد ٹھیک ہو جائے گا اور اس کے عضو مت زرد ہونے کے امکانات بھی کم ہوں گے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں



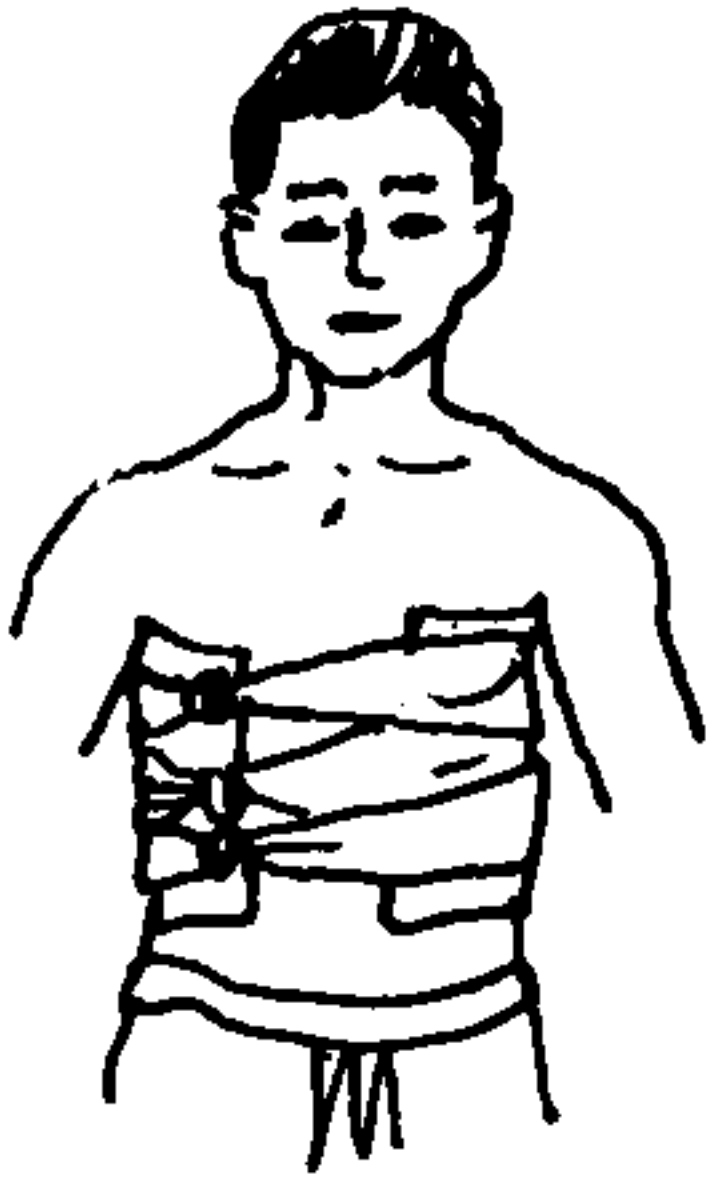
زخمی ٹانگ سے چلنا یا اٹنا۔ کو لٹکا کر بیٹھنا
شفایابی کے عمل کو سست کر دینا ہے اس
سے یقیناً عفونت پیدا ہوتی ہے۔

گولی لگے ہوئے یا کوئی اور تشویشناک زخم لگے ہوئے
بازو کو سہارا دینے کے لیے اس طرح کی فلاخن بنا
پٹی استعمال کریں۔



سینے کے گہرے زخم

سینے کے زخم بہت خطرناک ثابت ہو سکتے ہیں۔ فوراً
طبی امداد حاصل کریں۔



○ اگر زخم پھیپھڑوں تک پہنچ چکا ہو، جس سبب مریض سانس
لیتا ہو تو سوراخ نیس سے ہوا اندر داخل ہوتی ہو تو
زخم کو ایک دم ڈھانپ دیں تاکہ مزید ہوا اندر داخل
نہ ہو سکے۔

○ محل کی گدی یا صاف پٹی پر ویسلیں یا بناتی گھی لگا کر سوراخ کے اوپر اس
طرح کس کر باندھ دیں۔ اگر ویسلیں یا بناتی تیل نہ ملے تو کسی صاف کپڑے کو تہ

جہاں ڈاکٹر نہیں

- کر کے ایک گدی بنا کر، زخم کے اوپر رکھ کر پٹی باندھ دیں۔
- زخمی شخص کو آرام وہ حالت میں رکھیں۔
- اگر صدر کی نشانیوں ظاہر ہوں تو مناسب علاج کریں۔
- جراثیم کش اور واقع در رو و اینیں دیں۔

سر میں گولی کے زخم

○ زخم کو صاف پٹی سے ڈھانپ

دیں

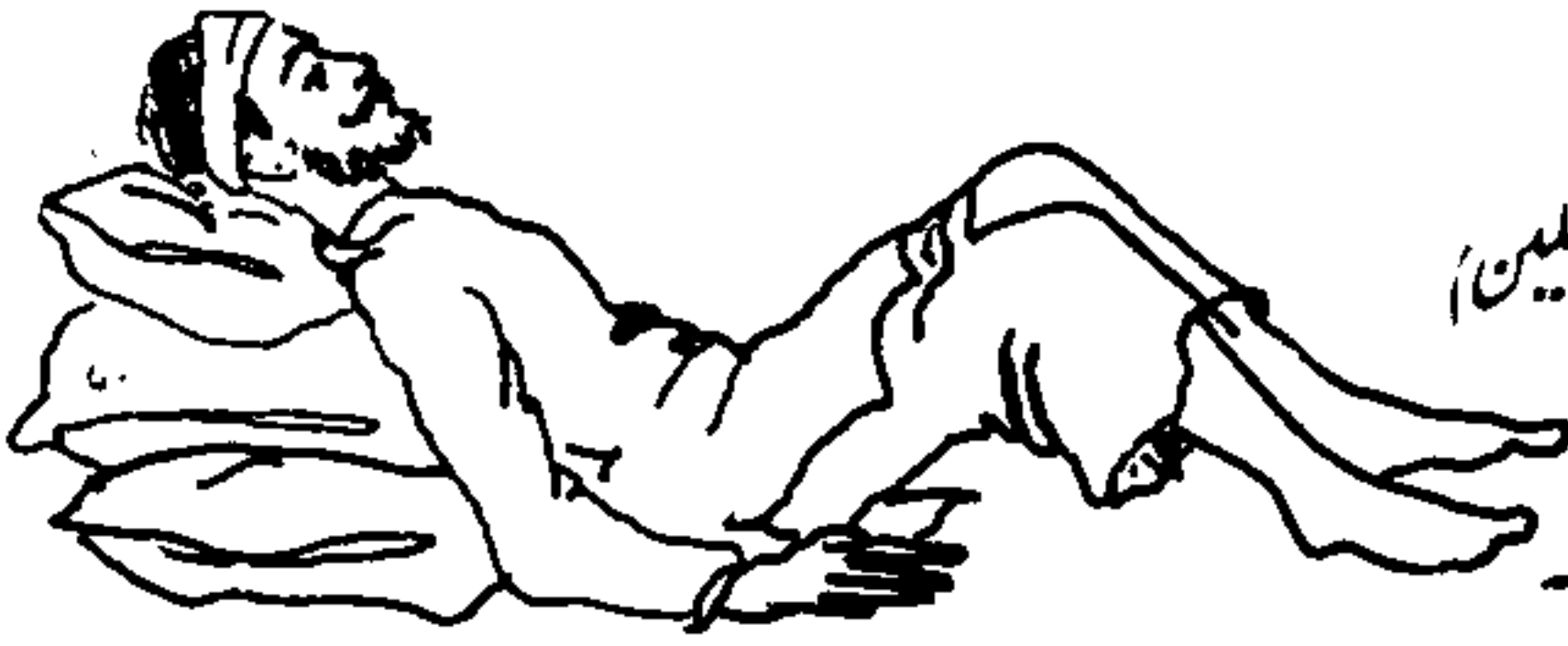
○ زخمی کو آدھ بیٹھا "حالت

میں رکھیں۔

○ جراثیم کش دوائیاں (پینسلین)

دیں۔

○ طبی امداد حاصل کریں۔



پیٹ کے گہرے زخم

شکم اور انتڑیوں کا ہر زخم خطرناک ہوتا ہے۔ اس لیے فوراً طبی امداد حاصل کرنے کی کوشش کریں مگر دریں اثنا:

○ زخم کو صاف پتھر سے ڈھانپ دیں۔

○ اگر انتڑیاں زخم سے باہر نکلی ہوئی ہوں تو انہیں ابلی

ہوئے ہلکے سے نمکیں پانی میں جھگوئے ہوئے کپڑے سے

ڈھانپ دیں

○ انتڑیوں کو واپس اندر دھکیلنے کی کوشش نہ کریں۔

○ اگر زخمی شخص صدر کی حالت

میں ہو تو اس کے پاؤں

اس کے سر سے اونچے کر کے اٹھادیں۔

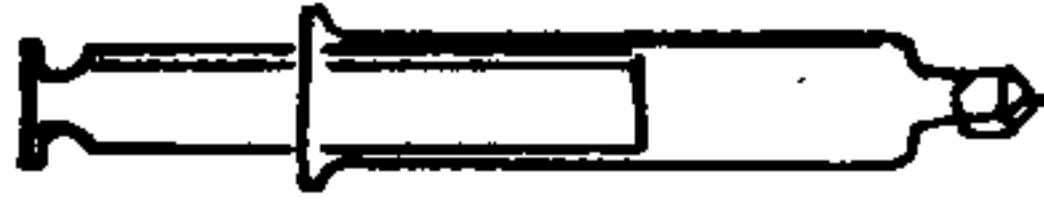
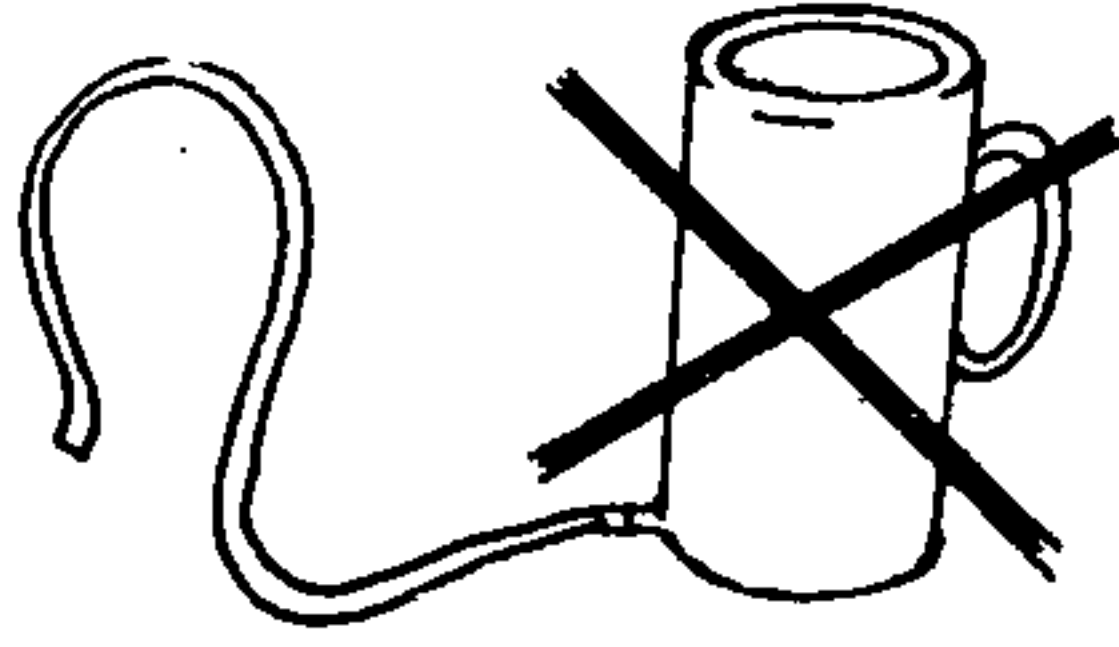


جہاں ڈاکٹر نہیں

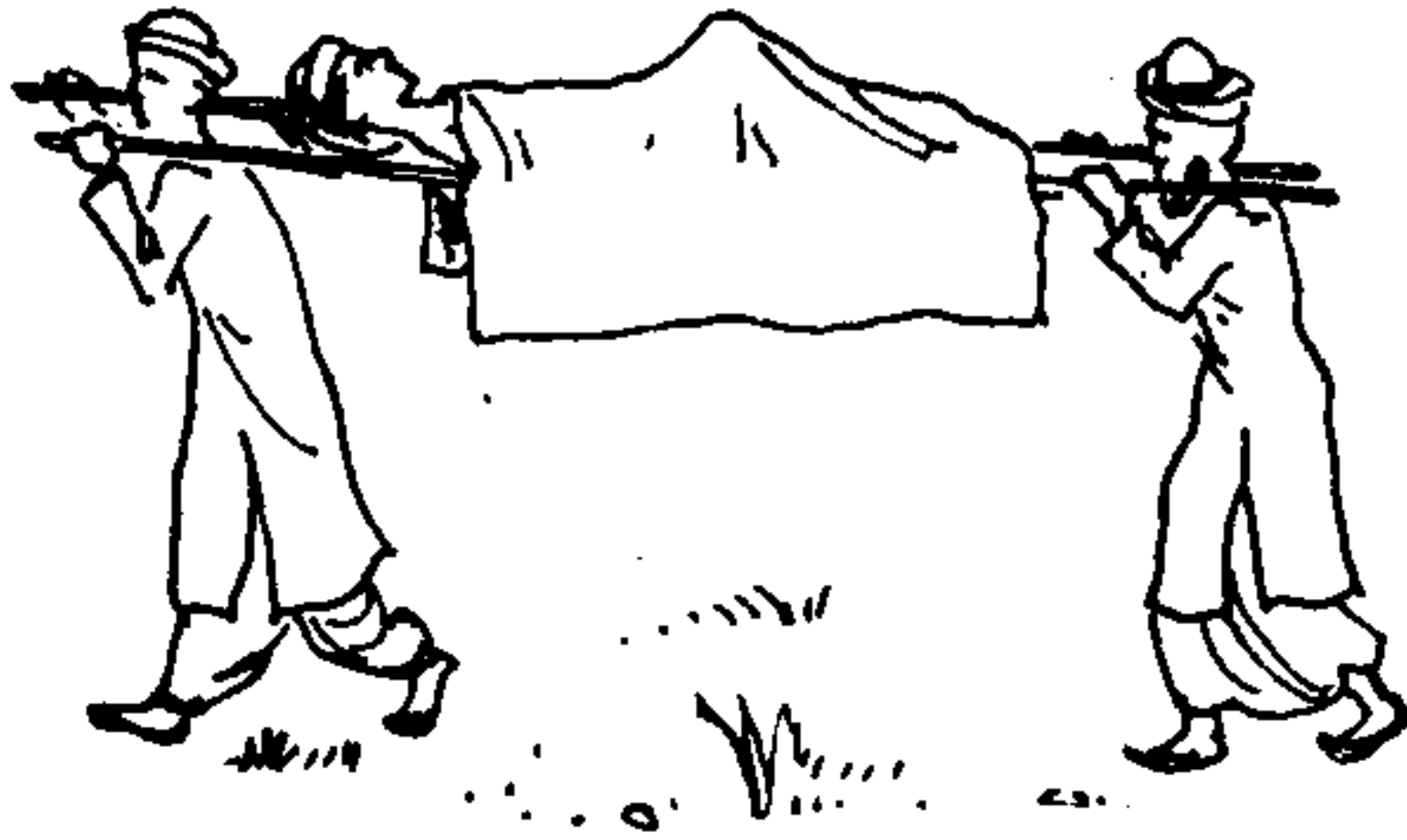


اسے کچھ کھلائیں نہ پلائیں۔ اگر زخمی شخص
شدید پیاسا ہو تو کپڑے کا ٹکڑا پانی میں بھگو
کر اسے چوسنے کو دیں۔

حقتہ کبھی نہ دیں چاہے۔ اس کا معدہ
سوچھ جائے اور وہ کئی دن تک پاخانہ نہ
کر سکے۔ اگر آنت پھٹ چکی ہو تو حقتہ یا
مسہل اس کی موت کا سبب بن سکتا
ہے۔



جرائیم کشش ادویہ کے ٹیکے لگائیں۔
(مددایات کے لیے اگلا صفحہ دیکھیں)



کارکن صحت کا انتظام نہ کریں۔ زخمی کو فوراً قریب ترین اسپتال
یا مرکز صحت میں لے جائیں۔ جراحی کی ضرورت پڑے گی۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

آنت کے زخم کے لیے دوا

(اینڈکس کے درد اور معدے کے غلات کی سوزش کے لیے بھی)
جب تک طبی امداد نہ ملے مندرجہ ذیل اقدامات پر عمل کریں:
۱۔ ہر چار گھنٹے بعد ایک گرام ایپی سیلین (۲۵۰ ملی گرام کے چار
ایپیول کا ٹیکہ لگائیں۔

۲۔ اگر ایپی سیلین موجود نہ ہو تو
فوراً پانچ ملیں اکائیوں (یونٹ) پر مشتمل پینسلین کا ٹیکہ لگائیں۔ اس کے بعد
ہر چار گھنٹے بعد ایک ملیں اکائیوں (یونٹ) کا ٹیکہ لگائیں۔ پینسلین کے ساتھ
ہی مندرجہ ذیل میں سے ایک کا ٹیکہ لگائیں:

(۱) ۲ (۲) ۲۵۰ (۲) ۲۵۰ (۲) ۲۵۰ (۲) ۲۵۰ (۲) ۲۵۰
۲۵۰ ملی لیٹر (ایک گرام) سٹرپٹوما سیسیلین ۲ دن میں ۲ بار یا
(۲) ۲۵۰ ملی گرام کے ۲ ایپیول کلورم فینی کول ہر چار گھنٹے بعد۔
اگر یہ دوائیاں ٹیکوں کی صورت میں دستیاب نہ ہوں تو ایپی سیلین
یا پینسلین، کو کلورم فینی کول یا ٹریپتاسائیکلین کے ساتھ بہت محتوڑے
پانی میں ملا کر مریض کو پلا دیں۔

انٹریوں کے فوری توجہ طلب مسائل (سول)

سول: انٹریوں کی بیشتر چانک پیدا ہونے والی شدید حالتوں کا نام سول ہے
جن میں موت کو روکنے کے لیے عموماً بے عمل جراحی کی ضرورت پیش آتی ہے۔ (اینڈکس کا
درد اور زائدہ)، (سوزش غشائے مصلیٰ معدے کے غلات کی سوجن
اور مسدود آنت اسی کی مثالیں ہیں۔ جب تک کہ سرجن جراحی شکم کو بچاؤ کراندر نہ
دیکھے اُس وقت تک عموماً سول کی وجہ یقینی ہوتی ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

اگر کسی شخص کو تے کے ساتھ پیٹ میں مسلسل شدید درد ہوتا ہو، مگر اسہال نہ آئیں، تو سول مشتبہ ہے۔

کم نشوونما ک بیماری

سول

- | | |
|---|--|
| ○ گھر پر ہی یا مرکز صحت میں اس کا علاج ہو سکتا ہے۔ | ○ اسپتال لے جائیں کیونکہ شاید جراحی کی ضرورت پڑے۔ |
| ○ درد جو کبھی ہوتا ہے اور کبھی نہیں (مروغی) متعدل یا شدید اسہال | ○ بتدریج پڑنے والا شدید درد |
| ○ بعض اوقات عفونت کے نشانات، شاید زکام یا گلے کی خرابی۔ | ○ قبض |
| ○ مریض کو پہلے بھی ایسے درد کی شکایت ہوتی ہے۔ | ○ سبز رنگ کی بدبو دار تے |
| ○ صرف متعدل بیمار۔ | ○ سوچا ہوا شکم جس پر مریض کسی کو ہاتھ نہیں لگانے دیتا۔ |
| | ○ سخت بیمار |

سول کی نشانیوں کے حامل مریض کو فوراً ہسپتال پہنچا دیں۔

مسود (بند) آنت

سول اس وقت ہوتا ہے جب کوئی چیز آنت کے کسی حصے میں اٹک کر اسے اس طرح بند کر دے کہ خوراک اور پاخانہ اس میں سے نہ گزر سکیں۔ اس کے عام اسباب مندرجہ ذیل ہیں۔

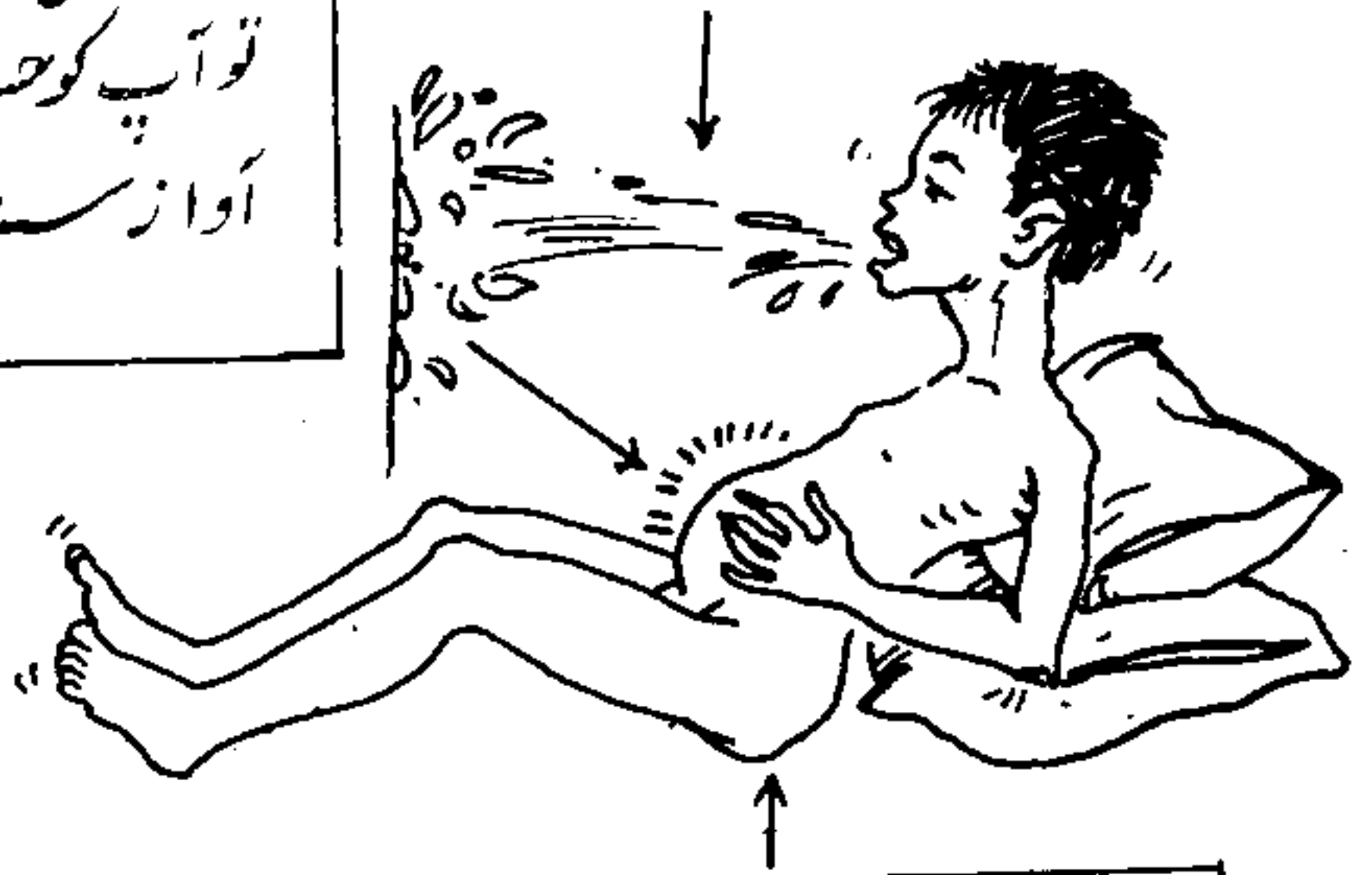
- گول کرموں کی گیند یا گرہ۔
- آنت کے کسی حصے کو چٹلی بھر جانے سے فتق (ہرنیا) بن جانا۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

○ آنت کے ایک حصہ کا اپنے پیچ والے حصے میں پھسل جانا۔
سوں کی تقریباً ہر قسم میں رکاوٹ (مسدود آنت) کی کچھ نشانیوں کا ظاہر ہوتی ہیں۔
چونکہ نقصان رسیدہ آنت کو حرکت کرنے سے تکلیف ہوتی ہے۔ اس لیے یہ حرکت
کرنا بند کر دیتی ہے۔
مسدود (بند) آنت کی نشانیاں

شکم میں مسلسل شدید درد۔ اس
بچہ کا شکم سوجا سخت اور پڑدرد
ہے۔ چھونے سے درد میں اضافہ
ہوتا ہے۔ اس لیے وہ اپنے شکم
کو بچانے کی کوشش کرتا اور اپنی
ٹانگوں کو دھرا کیے رکھتا ہے اس
کا شکم اکثر اوقات خاموش رہتا
ہے (یعنی اگر آپ اس پر کان لگائیں
تو آپ کو حسب معمول کی گڑگڑ والی
آواز سنائی نہیں دیتی)۔

اچانک بہت زور سے تھے آنا۔
ایسی تھے ایک میٹر یا اس سے بھی
زیادہ فاصلے پر گر سکتی ہے۔
شاید اس میں سبز صفرا ملا ہوا
ہو یا یہ پاخانہ کی طرح بدبودار
بھی ہو سکتی ہے۔ شاید یہ ویسی
دکھائی بھی دے۔



اسے عموماً قبض رہتا ہے یعنی پاخانہ بہت کم یا بالکل نہیں آتا۔
اگر اسہال ہوں تو بہت ہی تھوڑے تھوڑے آتے ہیں۔ کبھی
کبھی پاخانے کے ذریعے صرف خون آلودہ کفہ بلغم ہی آتی ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

ایسے شخص کو ایک دم ہسپتال لے جائیں۔ اس کی جان خطرے میں ہے۔ اس تکلیف کے لیے شاید جراحی کی ضرورت پڑے۔

ورم زائدہ اور معدے کے غلاف کی سوزش

○ یہ خطرناک حالتیں عموماً جراحی طلب ہوتی ہیں۔ طبی امداد جلد حاصل کریں۔

○ ورم زائدہ: (اندھی آنت کی عفونت ہے)

زائدہ یعنی اندھی آنت ایک انگلی نما پھیل

ہے جو شکم کے نچلے حصہ کی دہنی طرف

بڑی آنت سے جڑی ہوئی ہے، عفونت

زدہ اندھی آنت (زائدہ) بعض اوقات

پھٹ کر آنت اور معدے کے غلاف کی

سوزش (سوزشِ عنقائے مصلیٰ) پیدا

کرتی ہے۔

○ سوزشِ عنقائے مصلیٰ سے مراد آنت کے

بیرونی غلاف کی سطح کی شدید اور تشویشناک

عفونت ہے۔ یہ (زائدہ) اندھی آنت یا آنت کے کسی اور حصے کے پھٹنے یا چاک

ہو جانے کا نتیجہ ہوتی ہے

ورم زائدہ کی نشانیاں

○ معدم زائدہ کی خاص نشانی یہ ہے کہ شکم

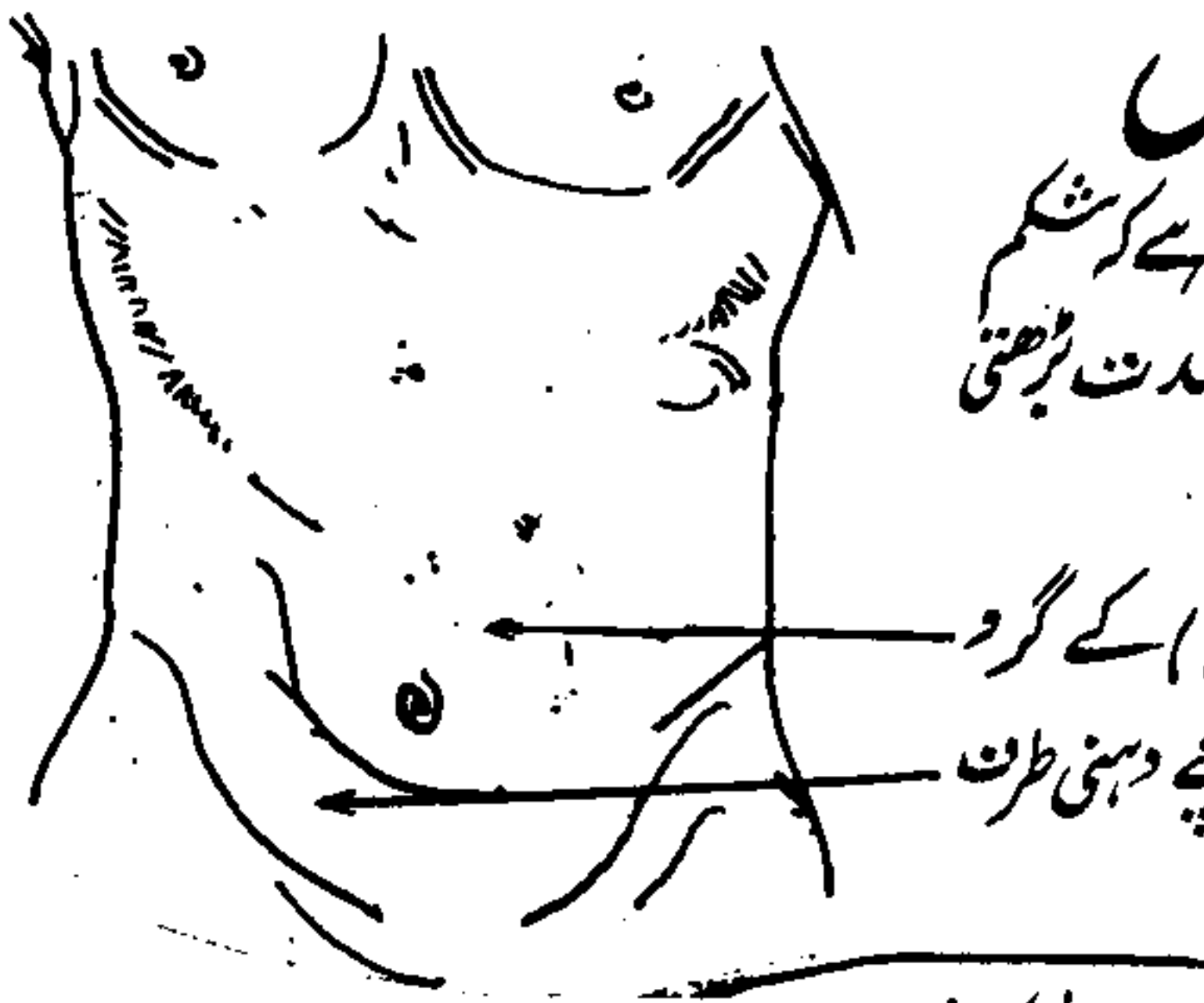
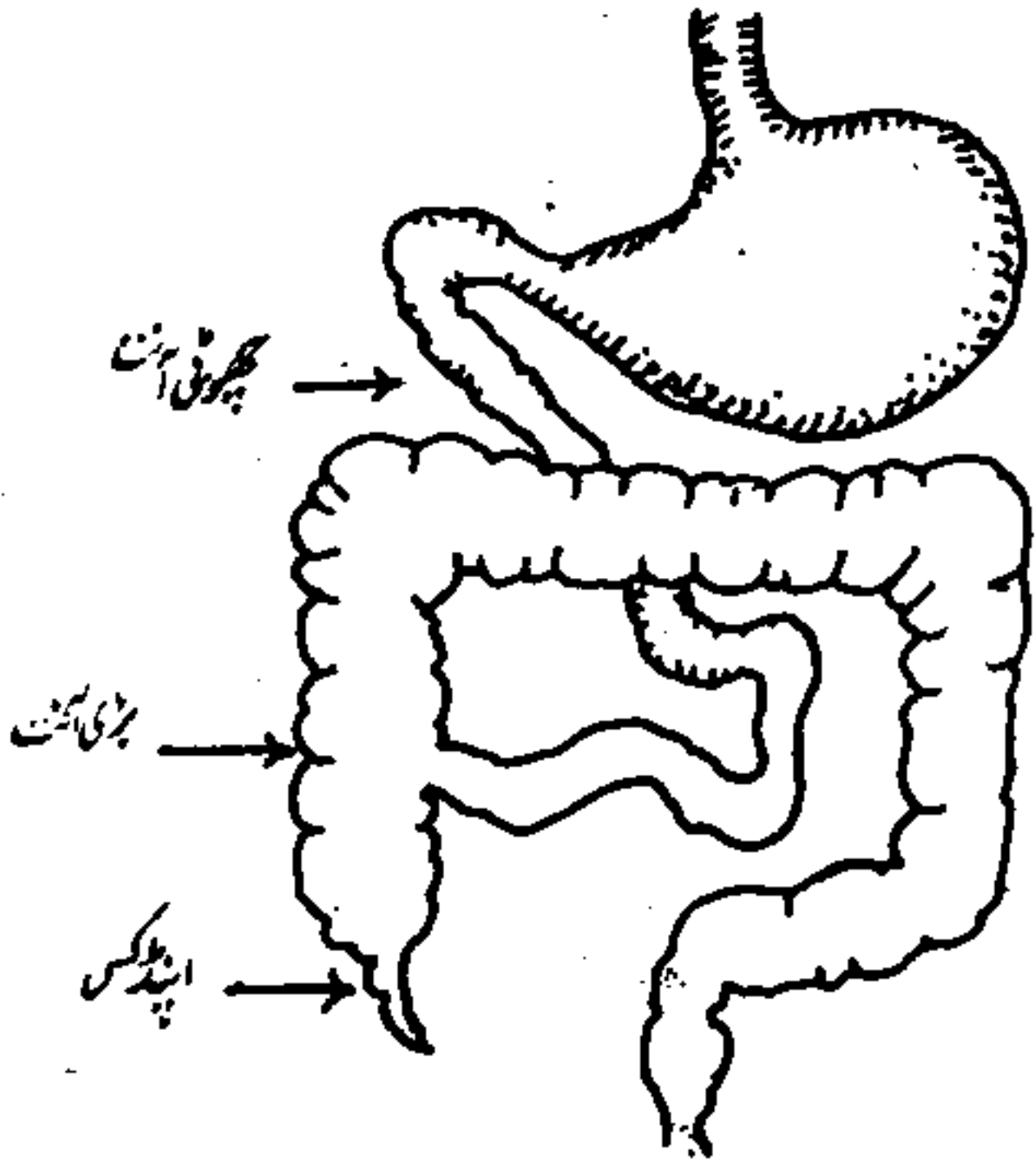
میں مسلسل درد ہوتا جس کی شدت بڑھتی

رہتی ہے۔

○ درد اکثر اوقات ناف (دُھنی) کے گرد

شروع ہوتا ہے مگر جلد ہی نیچے دہنی طرف

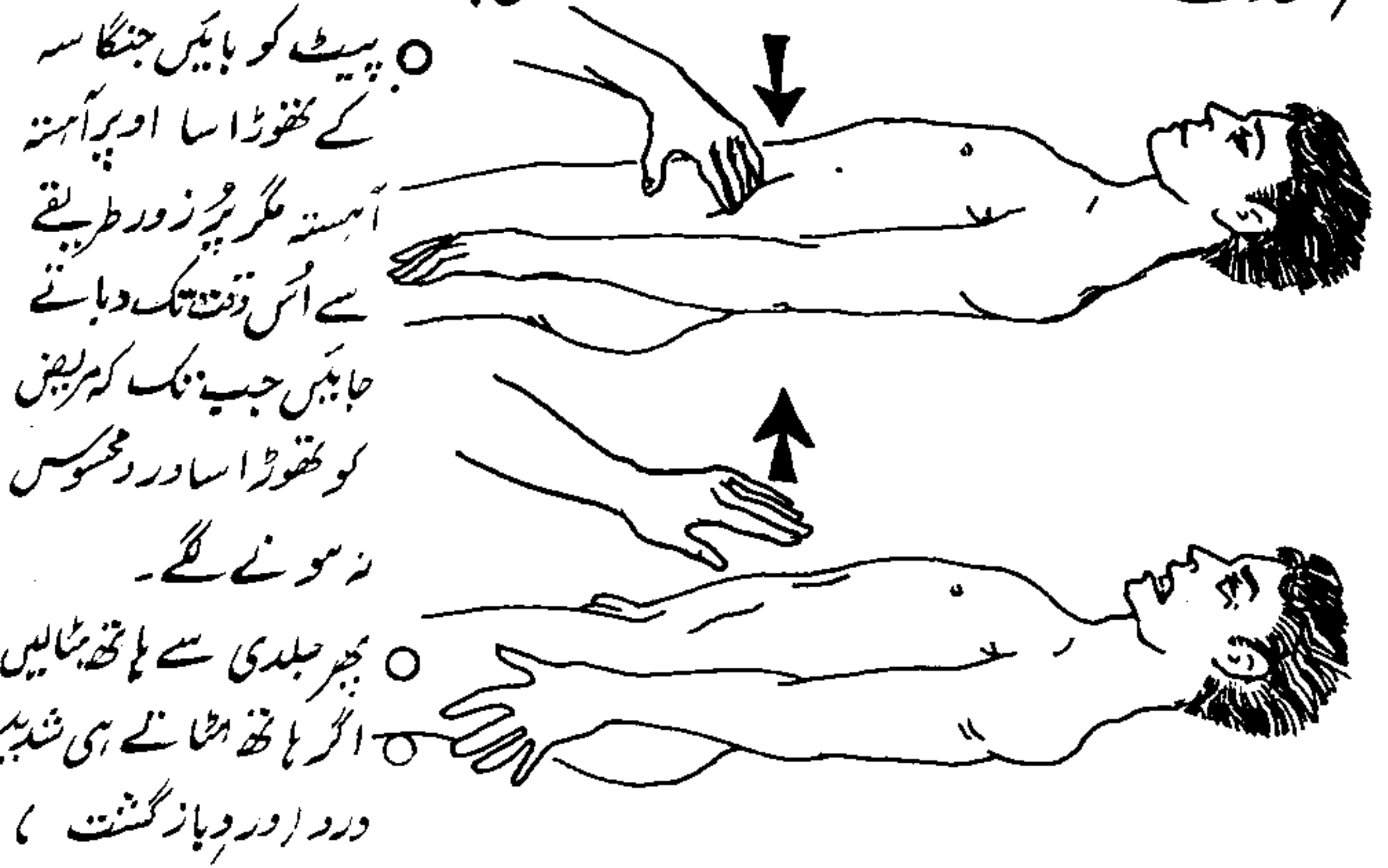
کو پھیل جاتا ہے۔



جہاں ڈاکٹر نہیں

○ بھوک میں کمی، تے، قبض اور ہلکا سا بخار بھی ہو سکتا ہے۔

ورم زائدہ (اپنڈکس کے درد) اور سوزش غشائے مصلیٰ (معدے اور آنت کے غلاف کی سوزش) کا معائنہ



○ پیٹ کو بائیں جنگاسہ کے ٹھوڑا سا اوپر آہستہ آہستہ مگر چڑ زور طریقے سے اس وقت تک دبانے جاہیں جب تک کہ مریض کو ٹھوڑا سا درد محسوس نہ ہونے لگے۔

○ پھر جلدی سے ہاتھ ہٹالیں۔
○ اگر ہاتھ ہٹانے ہی شدید درد اور دباؤ گشت (

محسوس ہونو غالباً ورم زائدہ یا سوزش غشائے مصلیٰ ہے۔

○ اگر بائیں جنگاسہ پر کوئی درد یا زگشت نہ ہو تو یہی عمل دائیں جنگاسہ پر بھی آزمائیں۔

اگر کسی کو اپنڈکس کا درد (ورم زائدہ) یا سوزش غشائے مصلیٰ

معدے اور آنت کے غلاف کی سوزش ہو تو:

○ طبی امداد حاصل کرنے کی فوراً کوشش کریں۔ اگر ممکن ہو تو مریض کو کسی ایسی جگہ لے جاہیں جہاں اس کی جراحی ہو سکے۔

○ مریض کو کچھ کھلاہیں نہ پلاہیں اور نہ ہی اسے حقنہ دیں۔ اگر مریض میں نا بیدگی کی نشانیاں ظاہر ہوں تو صرف اسی صورت میں اسے پانی کی چسکیاں یا پانی کی مقدار بحال کرنے والے مشروبات دیں۔ مگر اس سے زیادہ کچھ نہ دیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

○ مریض کو آدھ بیٹھک حالت میں بڑی خاموشی سے آرام کرنا چاہیے۔
نوٹ:

جب سوزش غشائے مصلی بڑھ جائے تو شکم تختے کی مانند سخت ہو جاتا ہے۔ اگر اسے ذرا سا بھی چھوا جائے تو وہ بہت درد محسوس کرتا ہے۔ اس کی زندگی خطرے میں ہے۔ اس لیے فوراً اسپتال لے جائیں اور راستہ میں اسے آنت کے زخم کے لیے بخوبی نہ کر وہ دوائیاں دیں۔

جل جانا

روک تھام

جلنے کے بیشتر حادثات روکے جاسکتے ہیں۔ بچوں کے معاملے میں خاص احتیاط

ہونی چاہیے:



○ چھوٹے بچوں کو آگ کے پاس نہ جانے دیں۔

○ سب دیئے اور دیبا سلائیوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔

○ کڑاھی کے گنڈے چولہے پر اس طرح رکھیں کہ بچے ان تک پہنچ نہ سکیں۔

مختصر سا جلنا جس سے چھالے نہ بنیں (پہلا درجہ)

درد کم کرنے اور معمولی جلنوں کے نقصان کو کم کرنے کے لیے جلے ہوئے حصے کو فوراً ٹھنڈے پانی میں رکھیں۔ کسی اور علاج کی ضرورت نہیں۔ درد کم کرنے کے لیے اسپرین استعمال کریں۔

جلنا جس سے چھالے بن جائیں (دوسرا درجہ)

چھالے مت پھوڑیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

اگر چھالے پھوٹ چکے ہوں تو انہیں صابن اور ابٹے ہوئے ٹھنڈے پانی سے دھوئیں۔ تھوڑی سی ویسلین کو مسٹر (جرائیم سے پاک) کر لے کے لیے اتنا گرم کریں کہ وہ ابل جائے۔ پھر اسے مسٹر عمل کے ٹکڑے پر لگا کر جلے ہوئے حصے پر رکھ دیں۔ اگر ویسلین نہ ہو تو جلی ہوئی جگہ ننگی چھوڑ دیں یا اس پر جنشن و آئل لگائیں۔

جلی ہوئی جگہ کو صبر ممکن حد تک صاف رکھنا بہت ضروری ہے۔ اسے گود، گندگی اور مکھیوں سے محفوظ رکھیں۔

اگر عفونت کی نشانیاں یعنی پیپ، بد بو، بخار یا سوجھی ہوئی لمفائی گلیٹیاں، ظاہر ہو جائیں تو جلی ہوئی جگہ پر دن میں تین بار گرم ٹیکین پانی میں مھلکونی (ایک لیٹر پانی میں ایک چھوٹا چمچ نمک) ہوئی گدیاں لگائیں۔ اس علاج سے پہلے پانی اور کپڑا دونوں کو ابال لیں۔ جلا ہوا یعنی مردہ گوشت اور جلد بڑی احتیاط سے ہٹادیں۔ اس پر تھوڑا سا جرائیم کش مرہم، نیوسپورین (Neosporin) بھی لگائی جاسکتی ہے۔ شدید حالتوں میں کوئی جرائیم کش دوا مثلاً پنسلین یا ایپی سیلین کھائی جاسکتی ہے۔

جلنے کے گہرے زخم (تیسرا درجہ)

جلنے کے گہرے زخموں سے وہ زخم مراد ہیں جو جسم کے کافی حصے پر پھیل کر جلد کو تباہ اور گوشت کو ننگا کر دیں۔ یہ ہمیشہ نشتویشناک ہوتے ہیں۔ مریض کو فوراً مرکز صحت لے جائیں۔ ویرس اٹنا جلے ہوئے حصے کو کسی صاف کپڑے یا تزیے سے لپیٹ دیں۔

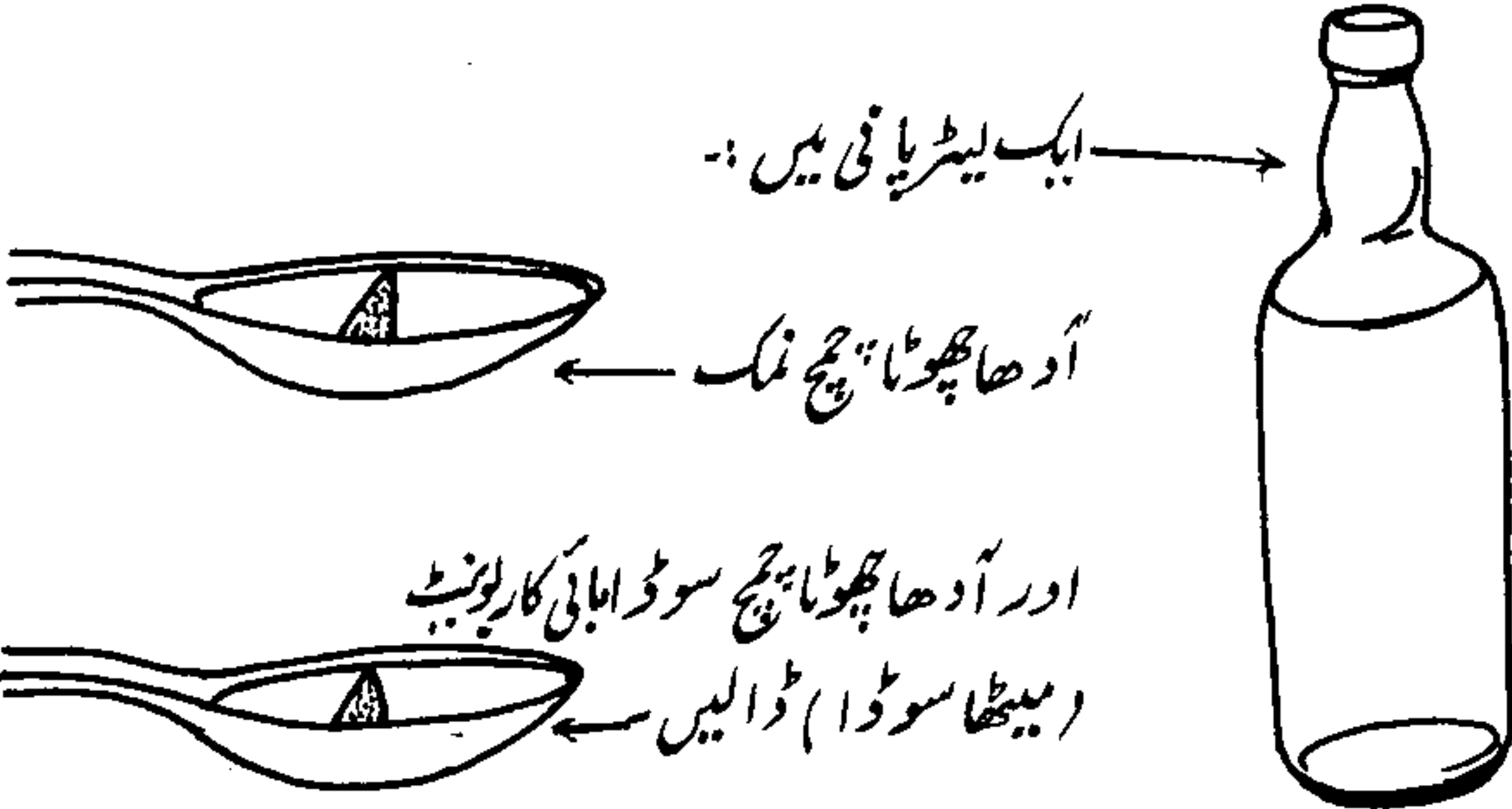
اگر طبی امداد حاصل کرنا ناممکن ہو تو مندرجہ بالا طریقہ سے جلن کا علاج کریں۔ اگر ویسلین نہ ہو تو جنشن و آئل لگا کر زخم کھلا چھوڑ دیں۔ صرف اس کو ایک ڈھیلے سے سوتی کپڑے یا چادر سے ڈھانپ دیں تاکہ وہ گرد و غبار اور مکھیوں سے بچا رہے۔ کپڑا بہت صاف رکھیں یہ بار جب یہ جلن سے رہی ہوئی رطوبت یا خون سے گندہ ہو جائے تو اسے تبدیل کر دیں۔ پنسلین کھلائیے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

جلن پر گریس، چکنائی، چربی، کافی، جڑی بوٹیاں، لڑکھائیل، گوبریا پاخانہ وغیرہ کبھی نہ لگائیں۔

جلنے کے نشوونماک زخموں کے لیے احتیاطیں:

برسی طرح جلا ہوا ہر شخص، درد، خوف، اور جلن سے رستی ہوئی رطوبت سے نقصان کی وجہ سے باآسانی صدمہ کا شکار ہو سکتا ہے۔
 جلے ہوئے شخص کو تسلی دیں۔ درد کے لیے اسپرین دیں۔ اگر پیسر ہو تو کوڈین بھی دیں۔ کھلے زخموں کو تھوڑے سے تمکین پانی سے نہ کرنے سے بھی ورد کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔ ہر لیٹر ابلے ہوئے ٹھنڈے پانی میں ایک چھوٹا پیچ نمک ڈالیں۔
 جلے ہوئے شخص کو دافر مقدار میں مالعات پلائیں۔ اگر جلی ہوئی جگہ بہت بڑی ہو (مریض) کے ہاتھ کے سائز سے دو گنی یا اس سے بھی زیادہ) تو مندرجہ ذیل مشروب تیار کریں:

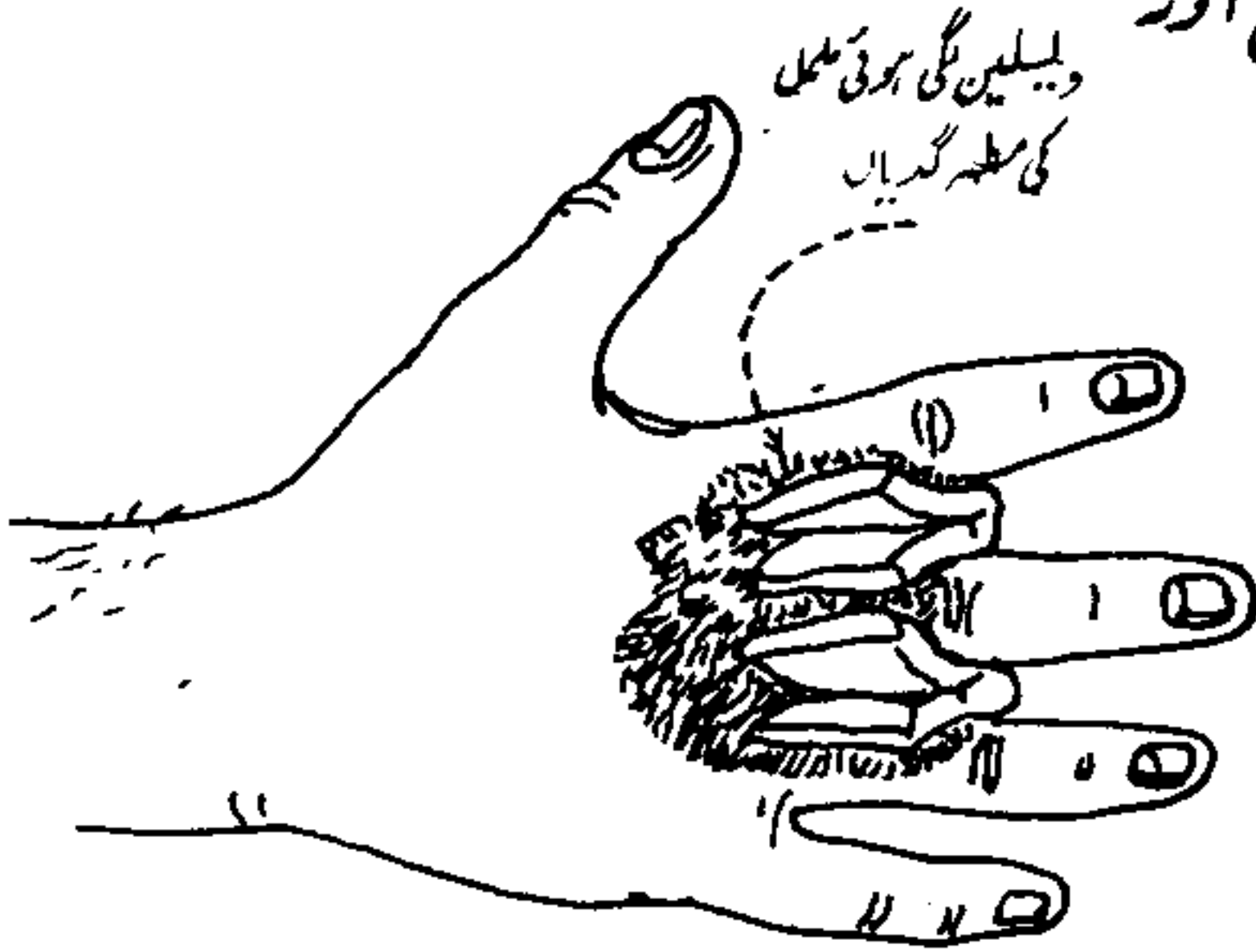


نیز اگر ممکن ہو تو اس میں دو تین چمچ چینی یا شہد اور کچھ مالٹے یا لیموں کا رس بھی ملا لیں۔
 جتنی بار ہو سکے جلے ہوئے شخص کو یہ مشروب پینا چاہیے خصوصاً جب تک وہ اچھی طرح کھل کر پیشاب نہ کرنے لگے۔
 جو لوگ برسی طرح جل گئے ہوں ان کے لیے ضروری ہے کہ ایسی عذائیں کھائیں جہاں ڈاکٹر نہیں۔

جن میں لمبیات کی وافر مقدار ہو۔ کسی قسم کی خوراک سے پرہیز کرنے کی ضرورت نہیں۔

جوڑوں کے چوگرد کا حصہ جل جانا

جب کسی کی انگلیوں کا درمیانی حصہ، بغلیں، اور جوڑے بڑی طرح جل جائیں تو جلی ہوئی سطحوں کے درمیان ویسلیں اور مہل کی گدیاں رکھی جانی چاہئیں تاکہ جب زخم چھوٹے تو دونوں سطحوں آپس میں جڑم جائیں تیز انگلیوں، بازوؤں اور ٹانگوں کو شفا یابی کے دوران دن میں کئی بار سیدھا کیا جاتا چاہیے۔ یہ عمل دروتاک تو ہوتا ہے مگر اس سے جوڑوں کی حرکت محدود کرنے والے اکڑاؤ کی روک تھام ہوتی ہے۔



ویسلیں لگی ہوتی مہل کی مٹہ گدیاں

ٹوٹی ہڈیاں (شکستگی استخوان)

جب کوئی ہڈی ٹوٹ جائے تو اسے مستحکم رکھنا ہی اہم ترین امر ہوتا ہے۔ ایسا کرنے سے مزید نقصان کا انسداد کرنے اور ہڈی کو اچھا کرنے میں مدد ملتی ہے۔ ٹوٹی ہوئی ہڈی والے شخص کو ہلانے یا اٹھانے سے پہلے اس کی ہڈیوں کو کھینچ کر پھال کے ٹکڑے یا گتے کی آستین کی مدد سے ساکن کر لیں۔ بعد میں مرکز صحت پہنچ کر متاثرہ عضو پر پلستر کا سانچہ لگایا جاسکتا ہے۔ شاید آپ مقامی روایت کے مطابق، خود ہی ایسا سانچہ بنا لیں۔

ٹوٹی ہوئی ہڈیوں کو درست کرنا

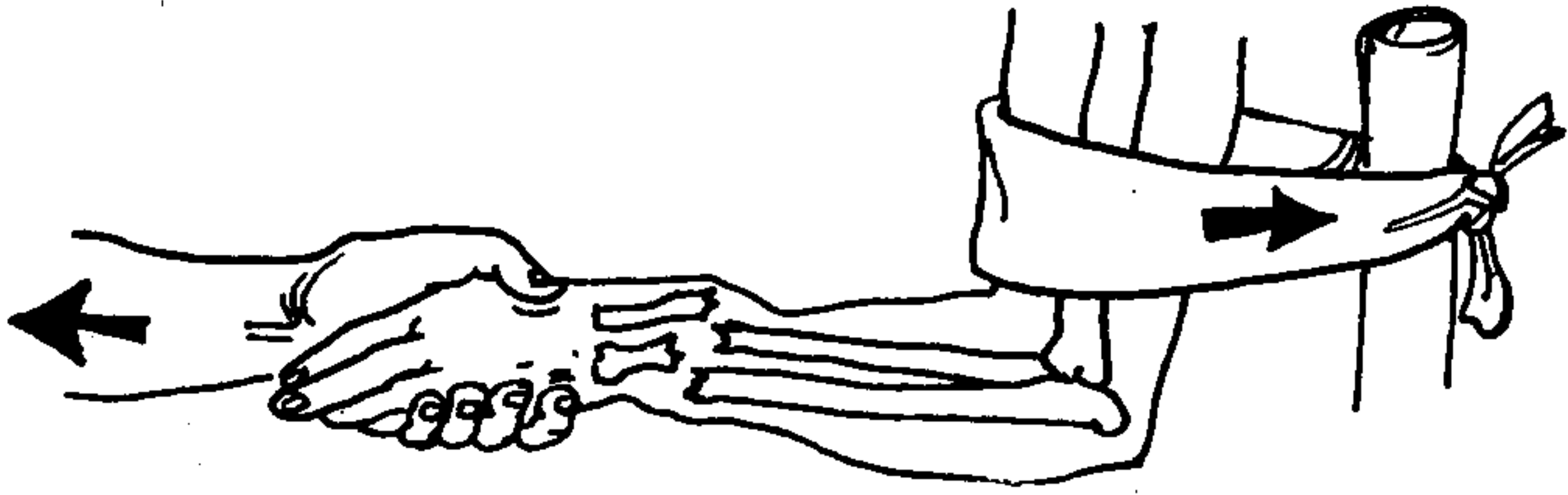
اگر ہڈیاں کم و بیش اپنی صحیح حالتوں میں نظر آئیں تو بہتر یہی ہے کہ انہیں ملا باز

جہاں ڈاکٹر نہیں

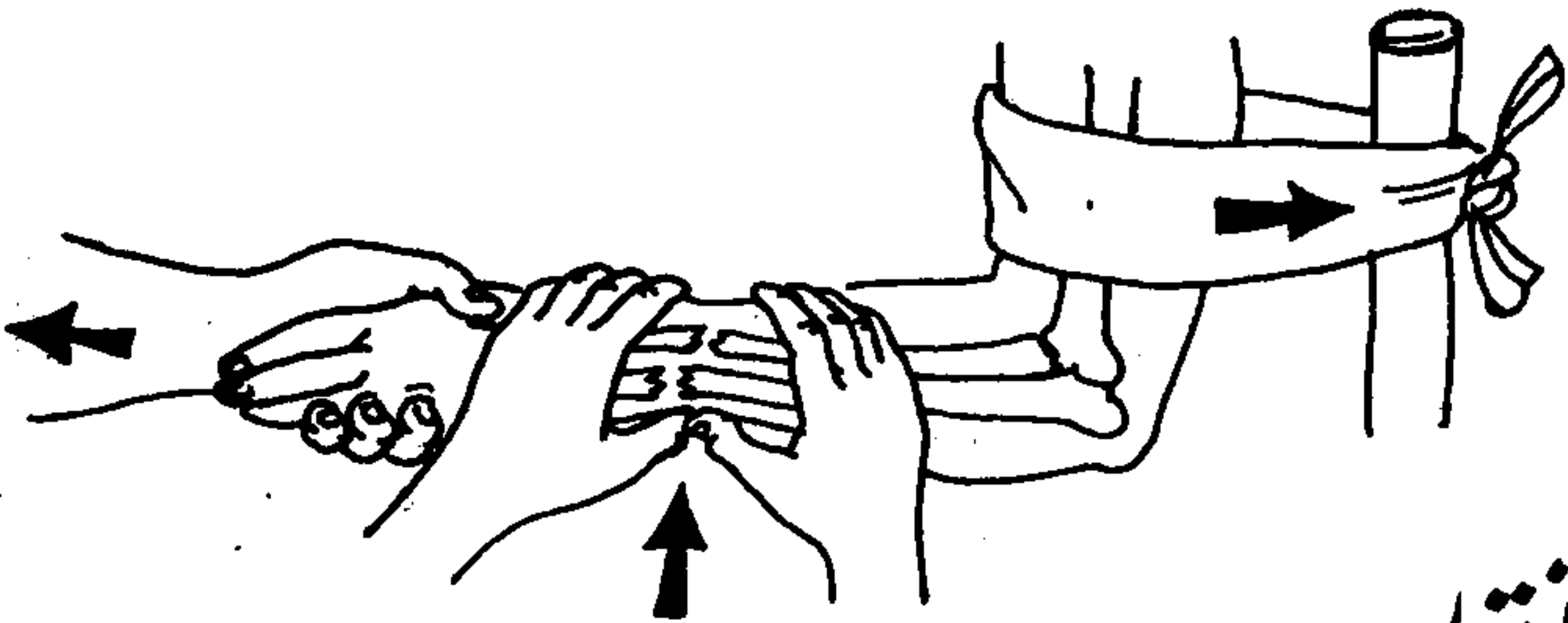
جائے۔ ہلانا فائدے سے زیادہ نقصان کا باعث بن سکتا ہے۔
اگر ہڈیاں اپنی صحیح حالت سے بہت نکل چکی ہوں اور ابھی ابھی ٹوٹی ہوں تو آپ
سائچ لگانے سے پہلے انہیں "درست" یا سیدھا کرنے کی کوشش کر سکتے ہیں جتنی
جلدی ہڈیاں درست کی جائیں گی اتنا ہی زیادہ بہتر ہوگا۔

ٹوٹی ہوئی کلانی درست کرنے کا طریقہ

ٹوٹی ہوئی ہڈیاں الگ الگ کرنے کے لیے ہاتھ کو پانچ دس منٹ کے لیے
مسل زور سے کھینچیں۔



جب ایک شخص ابھی تک ہاتھ کو کھینچے ہو تو کسی دوسرے شخص سے کہیں کہ وہ
زری سے ان ہڈیوں کو سیدھا کر دے۔



انتباہ

ہڈی کو درست کرنے کی کوشش میں نقصان بھی ہو سکتا ہے۔ بہترین نتائج برائے

جہاں ڈاکٹر نہیں

کرنے کے لیے یہ عمل کسی تجربہ کار شخص کی مدد سے کیا جانا چاہیے۔ زبردستی نہ کریں۔

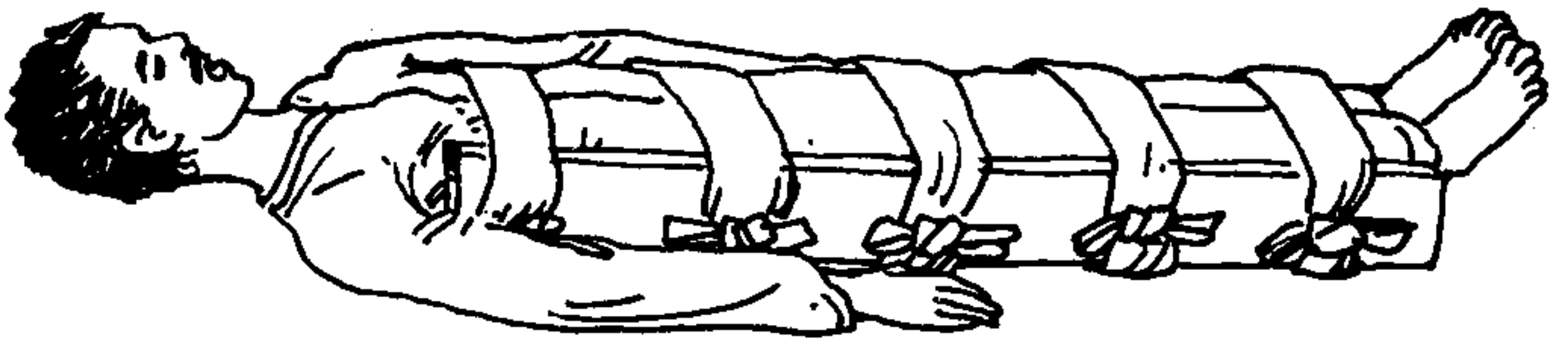
ٹوٹی ہڈیوں کو درست ہونے میں کتنی دیر لگتی ہے؟

جبھی ہی شکستگی بڑی ہوگی اور جتنا ہی زیادہ کوئی شخص عمر رسیدہ ہوگا ہڈی کے درست ہونے میں اتنی ہی زیادہ دیر لگے گی۔

بچوں کی ہڈیاں بہت جلدی جڑ جاتی ہیں۔ عمر رسیدہ لوگوں کی ہڈیاں بعض اوقات کبھی نہیں جڑتیں۔ ٹوٹی ہڈی کو تقریباً ایک مہینہ کے لیے سانچہ میں رکھا جانا چاہیے اور مزید ایک مہینے کے لیے اس پر کوئی بوجھ نہیں ڈالا جانا چاہیے۔ ٹوٹی ہڈیوں کو تقریباً دو مہینے کے لیے سانچہ میں رکھا جانا چاہیے۔

ران کی ہڈی کا ٹوٹنا

اکثر اوقات ران کی ہڈی کو خاص توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ بہتر ہے کہ مریض کے سارے جسم کو اس طرح کھچیاں لگا دی جائیں۔



اور مرکز صحت میں پہنچا دیا جائے۔

گردن یا کمر کا ٹوٹ جانا

اگر گردن یا کمر ٹوٹنے کا ذرا بھی امکان ہو تو زخمی شخص کو ہلانے میں بہت احتیاط برتیں۔ کوشش کریں کہ اس کا پانسہ (پہلو) نہ بدلے۔ اگر ممکن ہو تو اسے ہلانے سے پہلے کسی کارکن صحت کو بلا لائیں۔ اگر اسے ہلانا ضروری یا لازمی ہو تو اس کی

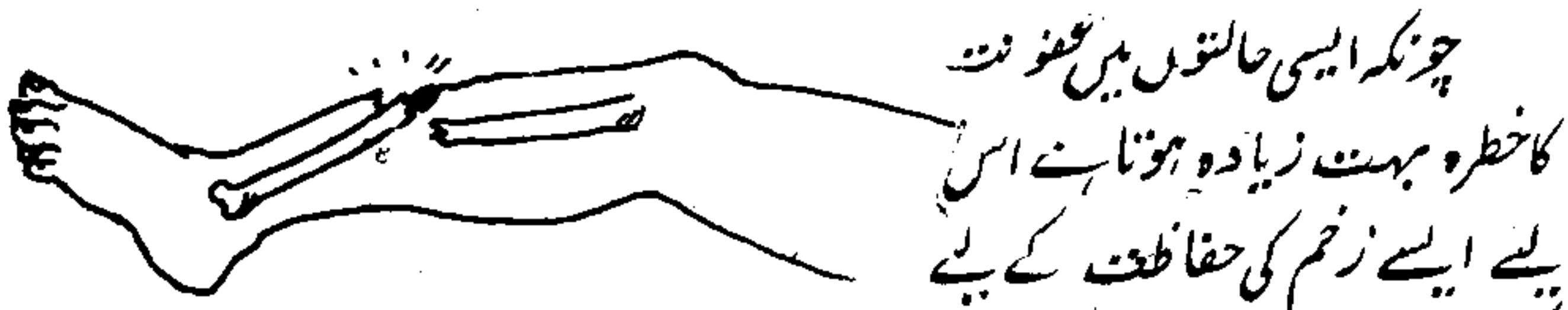
جہاں ڈاکٹر نہیں

گردن اور کمر موڑنے بغیر ہی ایسا کریں۔ ایسے زخمی شخص کو ہلانے کے متعلق ہدایات اگلے صفحہ پر دیکھیں۔

ٹوٹی ہوئی پسلیاں

ٹوٹی ہوئی پسلیاں بڑی دردناک ہوتی ہیں۔ مگر اکثر اوقات خود بخود ٹھیک ہو جاتی ہیں۔ بہتر ہے کہ سینہ کو نہ کھچیاں لگائی جائیں اور نہ ہی باندھا جائے۔ بہترین علاج یہی ہے کہ اسپرین کھا کر آرام کیا جائے۔ درد پوری طرح کا فور ہونے میں کسی مہینے تک سکتے ہیں۔ اکثر اوقات ٹوٹی پسلی پھپھرے میں سوراخ نہیں کرتی۔ لیکن اگر متعلقہ شخص خون کھانے یا اگر اسے سانس لینے میں وقت ہو تو جراثیم کش اور پینسپین (ایپی سیلین وغیرہ) استعمال کریں اور طبی امداد حاصل کریں۔

ٹوٹی ہوئی ہڈیاں جو جلد پھاڑ کر باہر نکل آئیں (مہرکب شکستگی استخوان)



چونکہ ایسی حالتوں میں عفونت

کا خطرہ بہت زیادہ ہوتا ہے اس

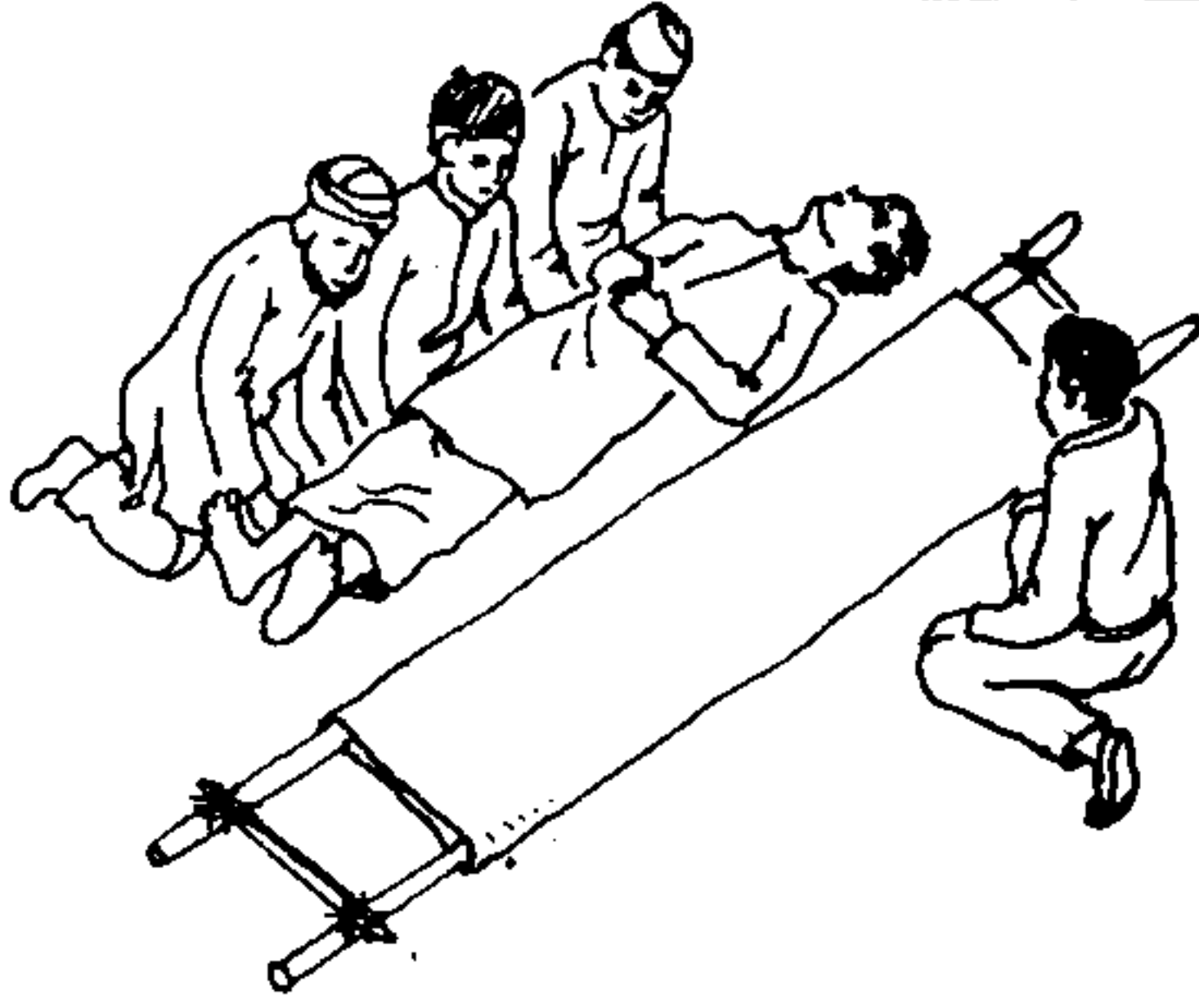
لیے ایسے زخم کی حفاظت کے لیے

کسی کارکن صحت یا ڈاکٹر کی مدد حاصل کرنا ہمیشہ زیادہ بہتر ہوتا ہے۔ زخم اور باہر نکلی ہوئی ہڈی کو ابلے ہوئے پانی سے اچھی طرح دھوئیں۔ جب تک زخم اور ہڈی دونوں بالکل صاف نہ ہوں ہڈی کو کبھی اندر نہ کریں۔ مزید زخم سے بچنے کے لیے متاثرہ عضو کو کھچی لگا دیں۔ اگر ہڈی نے جلد کو پھاڑ دیا ہو تو عفونتوں سے بچنے کے لیے ایک دم جراثیم کش دوا استعمال کریں۔ پینسپین اور ایپی سیلین کی زیادہ مقدار کھائیں۔

لوٹے ہوئے عضو، یا کسی ایسے عضو کی جس کے ٹوٹ چکے
احتیاط ہونے کے امکانات ہوں، ہرگز مالش نہ کریں۔

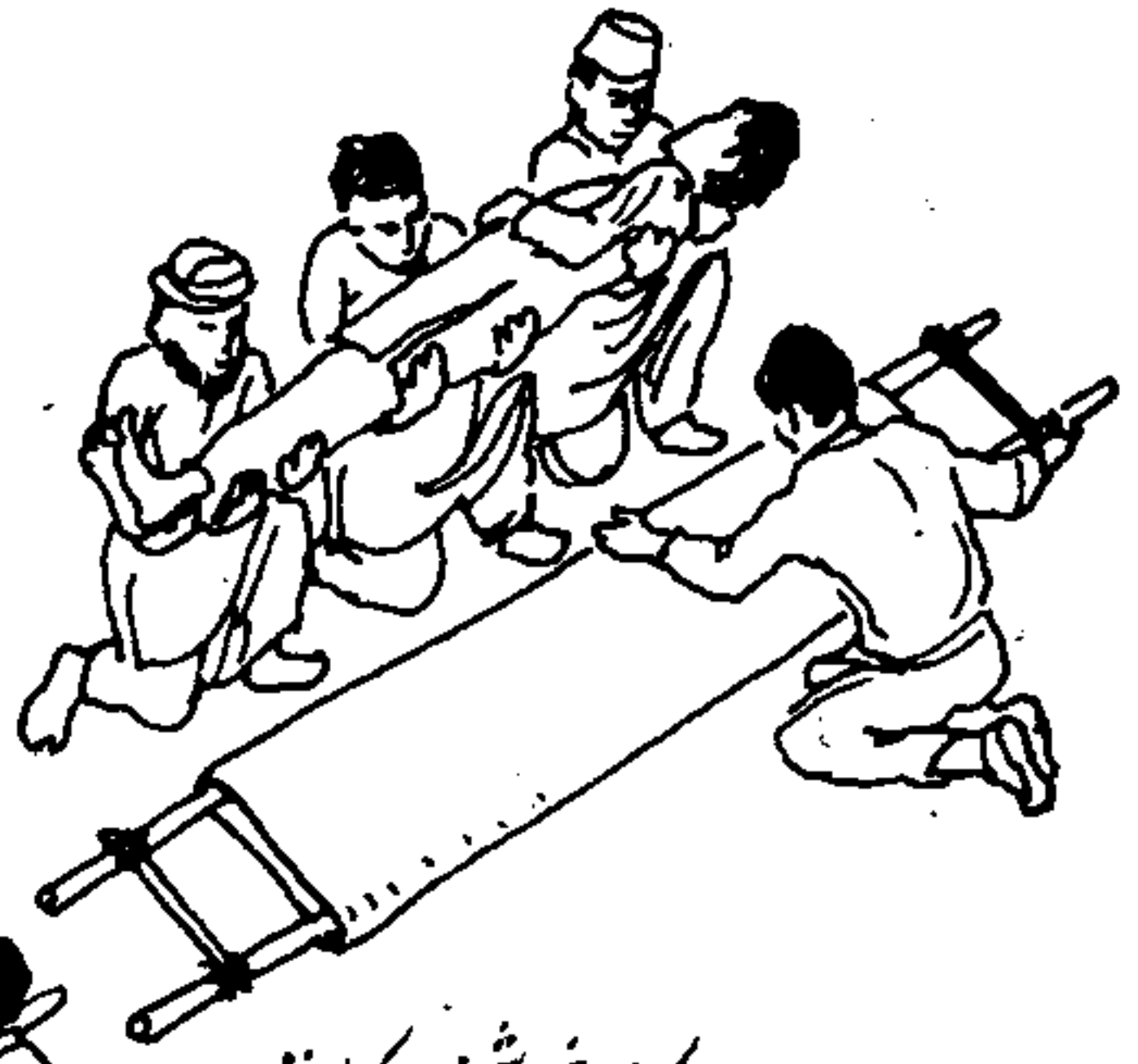
جہاں ڈاکٹر نہیں

زخمیوں سے پھور شخص کو اٹھانے کا طریقہ

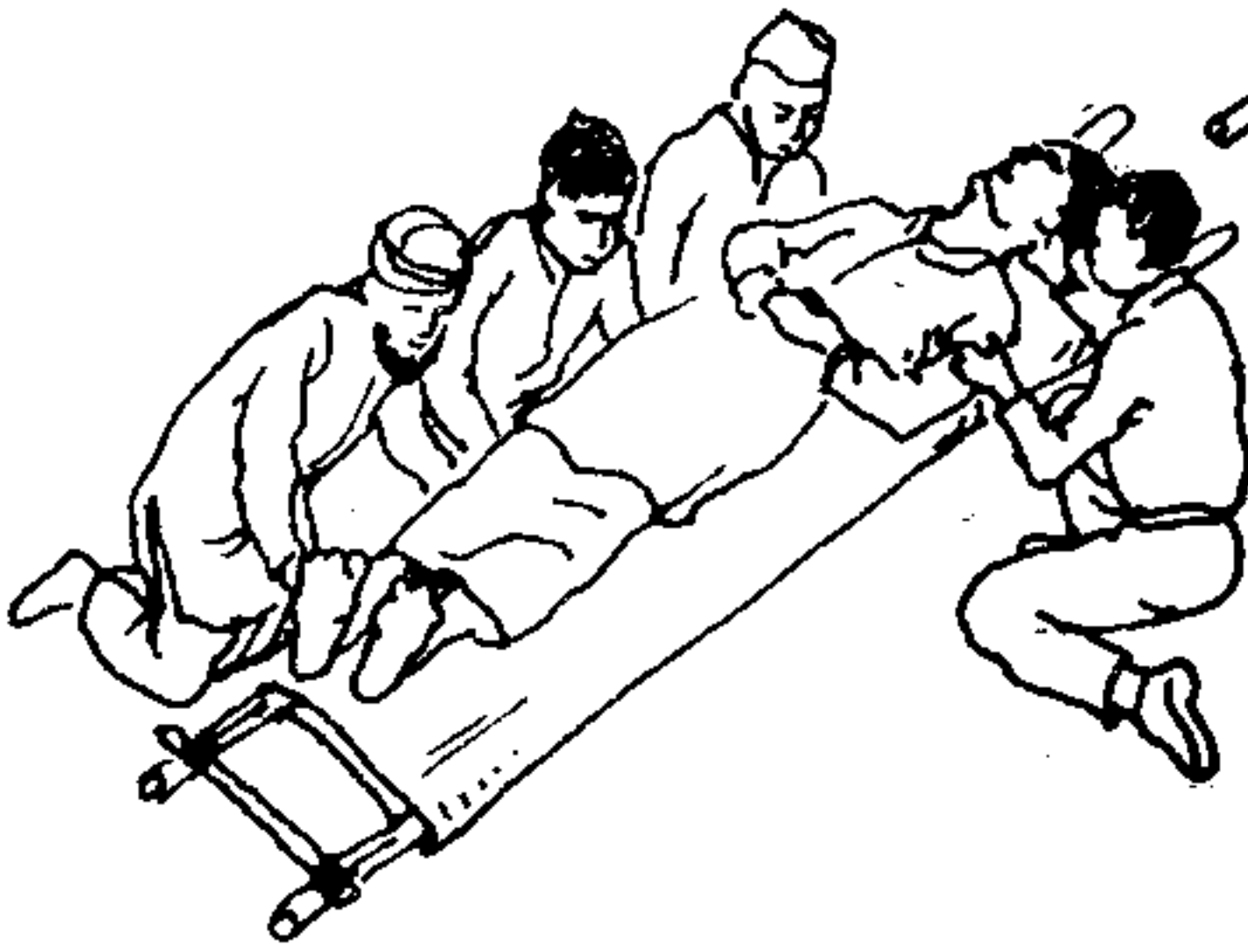


زخمی شخص کو بڑی احتیاط سے اس طرح اٹھائیں کہ اس کا جسم کسی جگہ سے بھی نہ مڑے۔

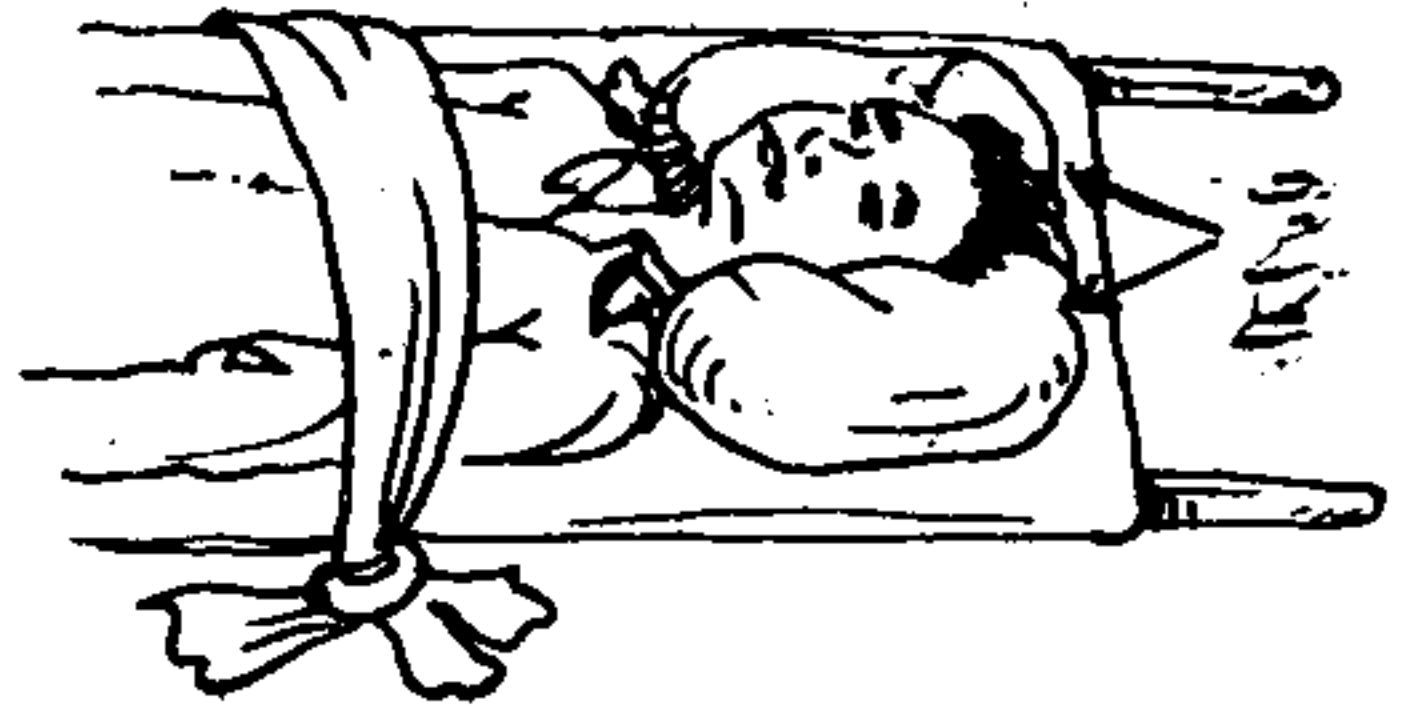
کسی دوسرے شخص کو بلائیں تاکہ بیمار ڈولیا Stretcher کو صحیح جگہ پر رکھ سکے۔



سب مل کر زخمی شخص کو احتیاط سے بیمار ڈولیا پر ڈال دیں۔



اگر گردن زخمی یا لٹھی ہوئی ہو تو سر کو ساکن رکھنے کے لیے مریض کے دونوں طرف ریت کے پتھیلے یا تہ کیے ہوئے کپڑے (کپل، کھیس وغیرہ) رکھ دیں۔



جہاں ڈاکٹر نہیں

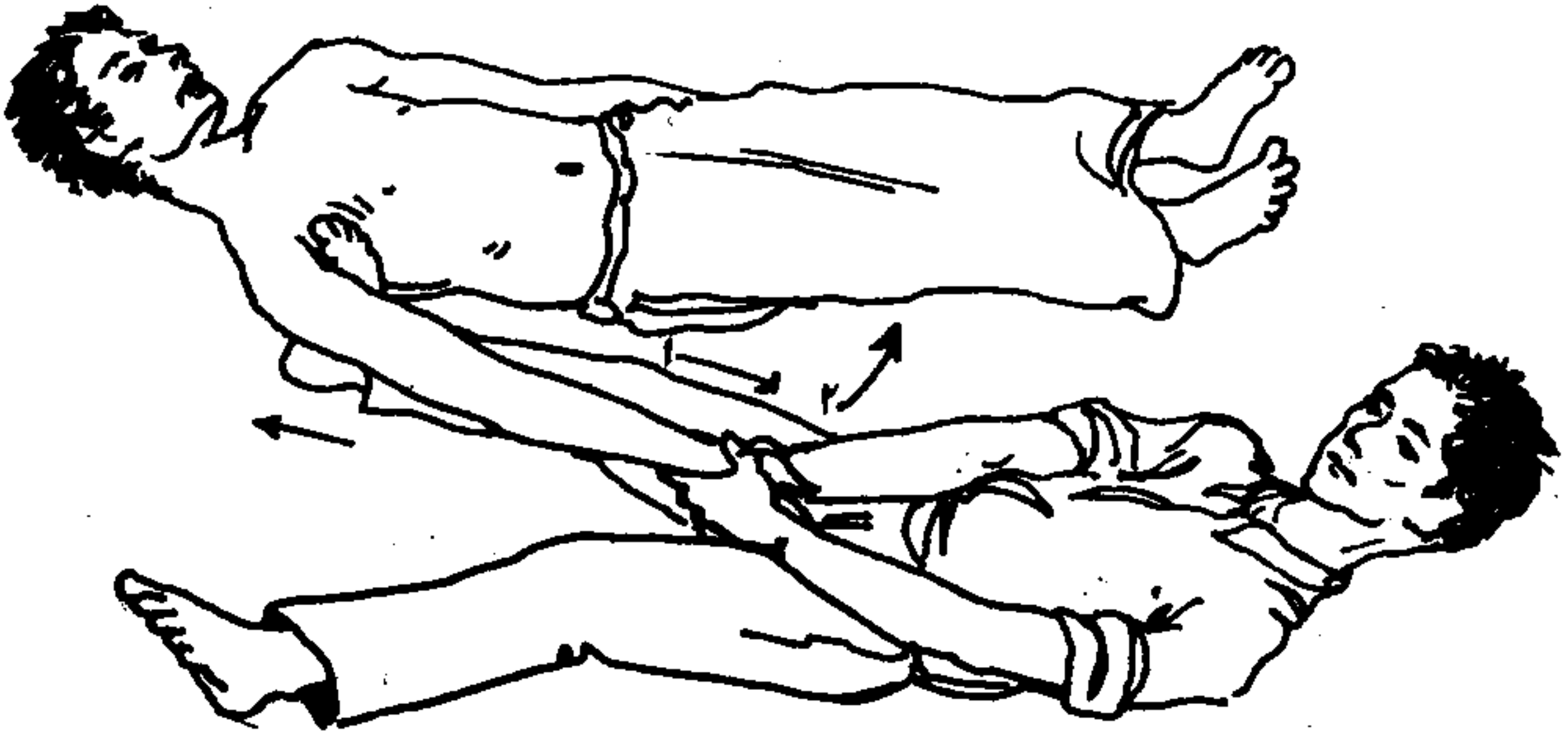
ہڈی یعنی جوڑا اتر جانا

علاج کے تین نکات:

- ہڈی کو تھاپس صحیح جگہ میں ڈالنے کی کوشش کریں۔ جتنی جلدی آپ یہ عمل کریں گے اتنا ہی بہتر ہوگا۔
- اب اس ہڈی پر کس کر بیٹھی باندھ دیں تاکہ یہ دوبارہ اپنی جگہ سے کھسک نہ جائے۔
(تقریباً ایک مہینے کے لیے)
- متاثرہ عضو پر زور نہ ڈالیں اور زور والے کام کے لیے بھی استعمال نہ کریں تاکہ جوڑا مکمل طور پر ٹھیک ہو جائے (۲ یا ۳ مہینے)۔

اترا ہوا کندھا چڑھانے کا طریقہ

زخمی شخص کے ساتھ ہی فرش پر لیٹ جائیں۔ اپنا ننگا پاؤں اس کی بغل میں رکھیں جیسے دکھایا گیا ہے (۱) دس منٹ تک مسلسل ٹوت سے اس کے بازو کو نیچے کی طرف جسم کے برابر زوایے پر کھینچیں۔



(۲) پھر ہڈی کو صحیح حالت میں لانے کے لیے اپنا پاؤں استعمال کرتے ہوئے اس کا بازو اسکے جسم کے قریب لگھائیں۔ کندھا چڑھتے وقت 'کرک' کی آواز نکلتی چاہیے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں



جب گندھا اپنی صحیح جگہ پر آجائے تو بازو کو جسم کے ساتھ زور سے پٹی کر دیں۔ یہ پٹی ایک ہی تہ تک رہنے دیں۔ کندھے کو مکمل طور پر اکڑنے سے بچانے کی غرض سے عمر رسیدہ لوگوں کو دن میں تین مرتبہ چند منٹ کے لیے پٹی کھول دینی چاہیے اور ایک طرف بازو کو لٹکا کر اسے چھوٹے چھوٹے دائروں میں گھمانا چاہیے۔

دباؤ پڑنا اور موج

(مرٹے ہوتے جوڑے میں خراش آنا یا پھٹ جانا)

اکثر اوقات موج، خراش اور شکستگی کی صحیح تشخیص کرنا مشکل ہوتا ہے۔ ایک سرے کو دانا باعث مدد ہوگا مگر عموماً ٹوٹے یا موج آئے ہوئے اعضا کا علاج کم و بیش ایک ہی طریقہ سے کیا جاتا ہے۔ جوڑے کو ساکن رکھیں۔ اس پر کوئی ایسی چیز لپیٹ دیں، جو اسے اچھی طرح مضبوطی سے سہارا دیتی رہے۔ تشویشناک موج شفا یاب ہونے میں تین یا چار ہفتے لگ جاتے ہیں۔ ٹوٹی ہڈیوں کے لیے زیادہ عرصہ درکار ہے۔ مرٹے ہوتے جوڑے کی شفا یابی کے لیے آپ متاثرہ جوڑے کو خود ساختہ سانچہ یا لچکدار پٹی سے صحیح حالت میں رکھ سکتے ہیں۔



مرٹے ہوتے سگنے کو، جیسے یہاں دکھایا گیا ہے، لپیٹیں۔

احتیاط:

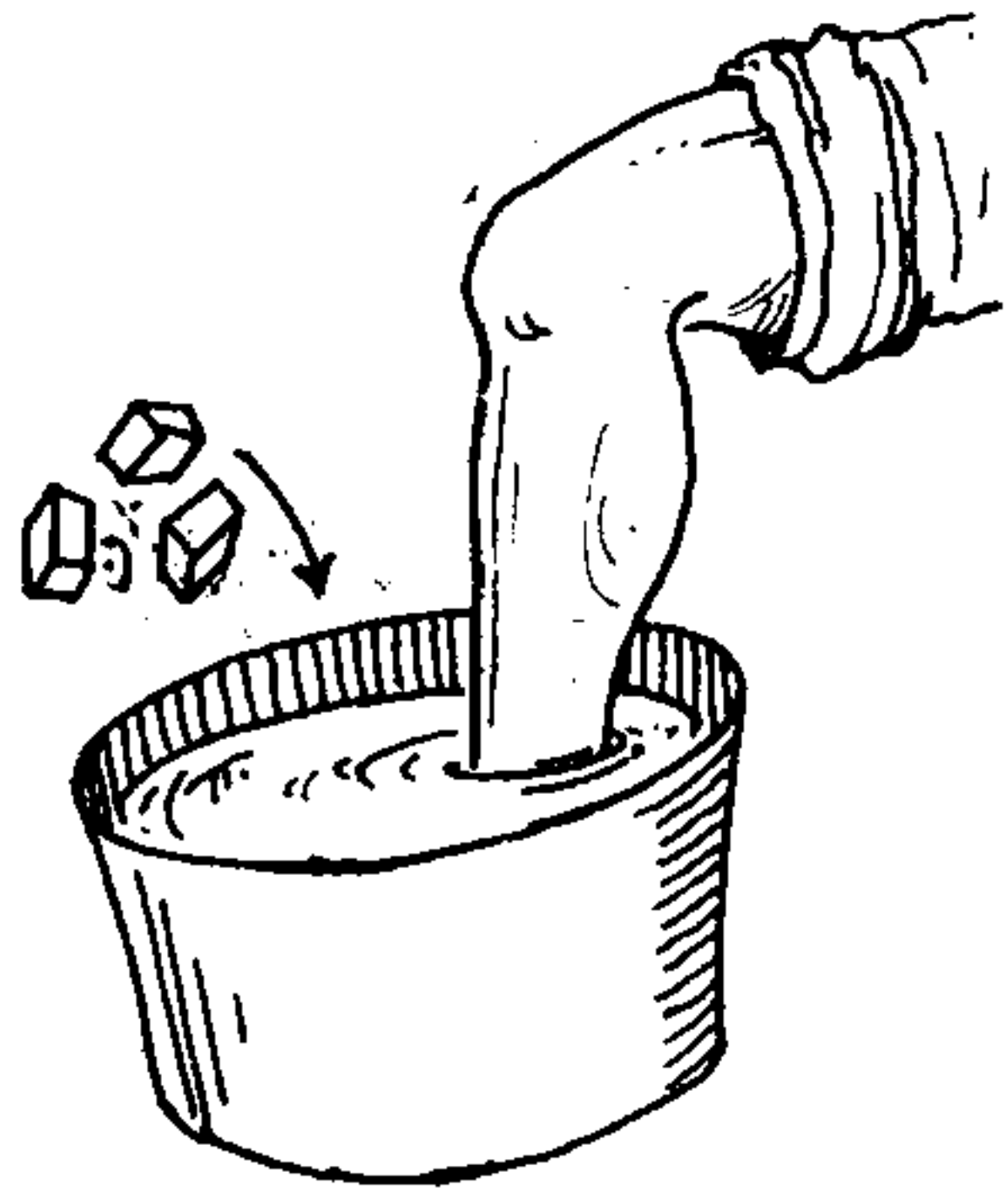
اگر پاؤں بڑا ڈھیلا اور "کھلا" سا نظر آئے یا اگر مریض کو اپنے پاؤں کی انگلیاں

جہاں ٹوکر نہیں

ہلانے میں دقت محسوس ہو تو طبی امداد حاصل کریں۔ شاید جراحی کی ضرورت پڑے۔
 درد اور سوجن سے چھٹکارا حاصل کرنے کے لیے موج آتے ہوئے حصہ کو اونچا
 رکھیں۔ پہلے چوبیس گھنٹے تک سوجھے ہوئے جوڑے پر برف یا ٹھنڈے اور گیلے کپڑے رکھیں
 اس سے سوجن اور درد کم ہونے میں مدد ملتی ہے۔ اسپرین بھی کھائیں۔
 چوبیس گھنٹے بعد موج آتے ہوئے حصے کو دن میں کسی بار گرم پانی میں ڈبوئیں۔
 موج آتے ہوئے حصے یا لٹنی ہوتی ہڈی کو کبھی نہ ملیں اور نہ ہی اس کو مالش
 کریں۔ اس سے کوئی فائدہ نہیں ہوتا بلکہ اور زیادہ نقصان ہو سکتا ہے۔



چوبیس گھنٹے کے بعد جوڑے کو کھلونے
 کے لیے گرم پانی استعمال کریں اس
 سے سوجن کم ہوتی ہے اور سکون ملتا
 ہے۔



موج آتے ہوئے جوڑے کو پہلے دن
 ٹھنڈے پانی میں کھلوئیں۔ اس
 سے جریان خون بند ہوتا ہے اور
 درد کم ہوتا ہے۔

سمیات (زہر)

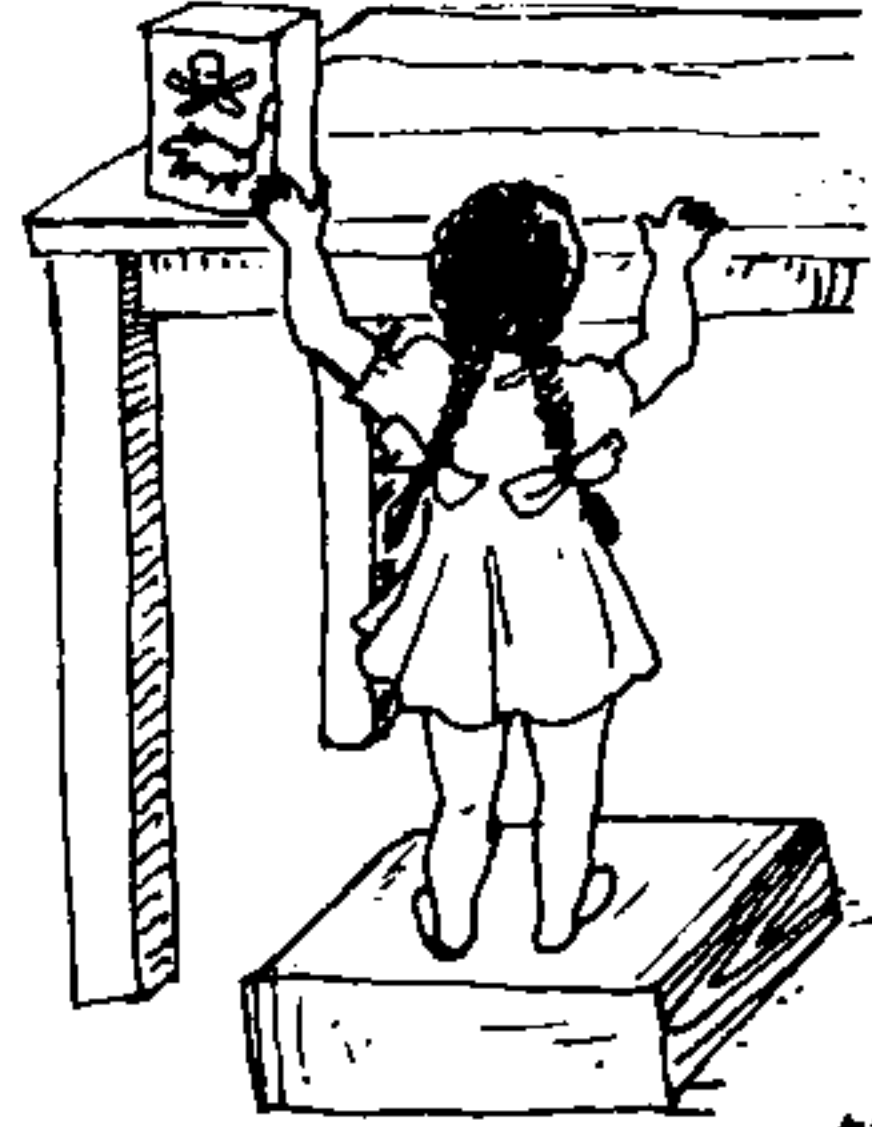
کئی پکے زہریلی اشیاء نکلنے سے مر جاتے ہیں۔ اپنے بچوں کو زہر سے محفوظ
 رکھنے کے لیے مندرجہ ذیل احتیاطوں پر عمل کریں:

جہاں ڈاکٹر نہیں



○ مٹی کے تیل، پیٹروں، اور ویگڑ زہریلی چیزوں کو کبھی مشروبات کی بوتلوں میں نہ رکھیں کیونکہ بچے انہیں پینے کی کوشش کر سکتے ہیں۔

○ تمام زہریلی اشیا بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔



کچھ احتیاط طلب زہر

- چوہے مار زہر (چوہے مار گولیاں) سگریٹ
- ڈی ڈی ٹی - لینڈین (Lindane) پالش اور سپرٹ
- (جاگور نہلانے کی دوا) اور ویگڑ زہریلے پتے، بیج اور گوندیاں
- کیرے مار دوائیاں - ارنڈ کی پھلیاں
- دوا (کوئی دوا بھی جب زیادہ نکل دیا سلائی -
- لی جاتے تو زہر ثابت ہوتی ہے - مٹی کا تیل اور پیٹروں
- (فولاد کی گولیوں کا خاص خیال رکھیں) سچی دار پالی
- آئیوڈین ٹنکچر (Tincture) / رنگ و روغن
- رنگ کاٹ عامل اور مصفی (باصابن اور سرف و غیرہ)

علاج

اگر شک ہو کہ زہر کھا لیا گیا ہے تو فوراً مندرجہ ذیل اقدامات کریں :

جہاں ڈاکٹر نہیں

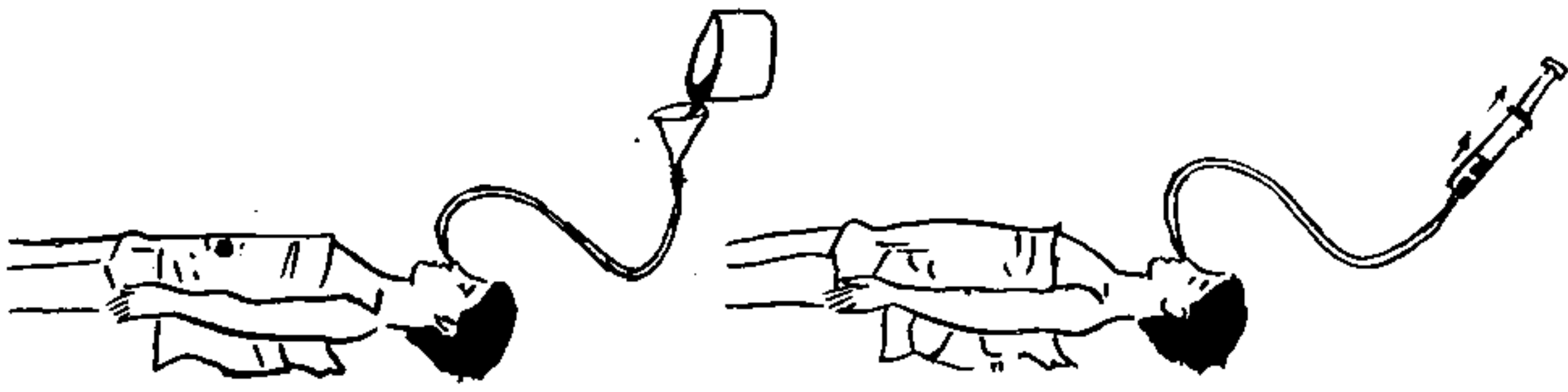
باہوش مریض کے لیے

○ مریض کو قے کراہیں۔ اپنی انگلی اس کے حلق میں ڈالیں یا اسے بہت ٹکیں پانی پلائیں۔ یوں وہ قے کروے گا۔ صابن والا پانی بھی قے لانے میں مدد کرتا ہے۔

○ یہ عمل اس وقت تک جاری رکھیں جب تک کہ باہر نکلتے واسے پانی کا رنگ سفید نہ ہو جائے۔

○ مریض جتنے بھی دودھ پیں پھنپے ہوئے انڈے یا آٹے میں ملا ہوا پانی پی سکتا ہو اسے پلائیں۔ اگر گھر ہی میں مل سکے تو اسے ایک چھوٹا پیچ بھر کر پیسا ہوا کوئلہ کھلائیں۔

مریض کو مزید دودھ، انڈے یا آٹا ملا ہوا پانی پلائیں اور قے کرواتے جائیں حتیٰ کہ اس کی قے بالکل صاف ہو جائے۔



○ اگر مریض قے نہ کرے تو معدے میں ڈالنے والی نالی چکینی کر کے ناک کے ذریعے معدہ میں گزار کے کیٹ کے ذریعے ایک سے دو لیٹر تک پانی ڈالیں۔ پھر ٹیوب کے ساتھ ۱۰ ملی لیٹر کی سرینج لگا کر اس کا پیچر باہر کی طرف کھینچیں۔ معدے کے مشمولات باہر آجائیں گے۔ اس عمل کو دم کشی (Aspiration) یا ہوا کو جسم سے باہر کھینچنے کا عمل کہتے ہیں۔

بے ہوش مریض کے لیے

○ اسے قے نہ کراہیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

- اگر اس کا سانس بند ہو چکا ہو تو اسے منہ در منہ عمل سے سانس بہم پہنچائیں۔
- طبی امداد حاصل کریں۔

احتیاط

اگر کسی نے مٹی کا تیل، پٹرول، تیز تیراب یا کوئی اور گھلا دینے والی چیز (سجی دار) پانی اپنی لی ہو تو اسے تھے نہ کروائیں۔

اگر مریض کو سردی محسوس ہو تو اسے ڈھانپ دیں مگر بہت زیادہ گرمی سے بھی بچائے رکھیں۔ اگر زہر کے اثرات بہت ہی شدید ہوں تو فوراً طبی امداد حاصل کریں۔

کرم کش یعنی کیڑے مارا دویہ

کیڑے مارا دویہ اس وقت زہریلی ثابت ہوتی ہیں جب:

- ۱۔ انہیں لاپرواہی سے استعمال کیا جائے،
- ۲۔ مطلوبہ احتیاطوں کو نظر انداز کر دیا جائے۔
- ۳۔ جب گھروں میں دوا چھڑکی جا رہی ہو تو کھانے پینے کی چیزوں کو ڈھانپ کر نہ رکھا جائے۔

کیڑے مارا دویہ کے زہریلے اثرات:

- سر درد
- تے
- پیٹ درد
- صدمہ کی علامات
- سانس لینے میں وقت
- بے ہوشی
- اگر مریض کو فوری طبی امداد جلدی نہ پہنچائی گئی تو وہ مر جائے گا۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

کیڑے مار دوا کھا لینے کی صورت میں کیا کیا جانا چاہیے؟

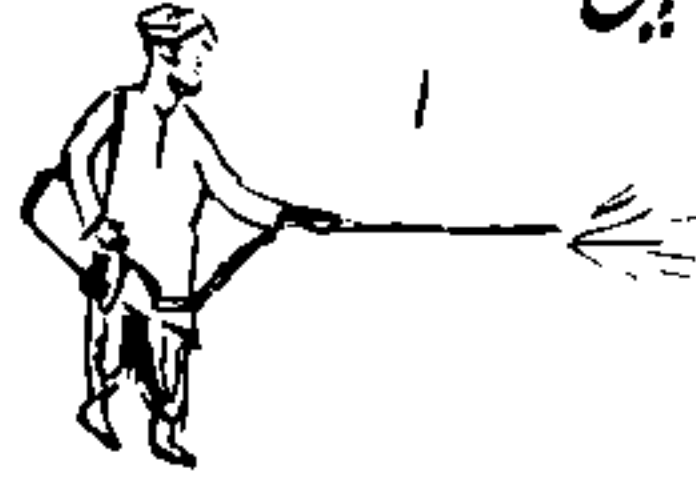
- ۱۔ مریض کو خطرہ کی جگہ سے دور ہٹادیں۔
- ۲۔ اگر مریض ہوش میں ہو تو مسکن دوا دیں اور مندرجہ نقصان سے بچائیں۔ مریض کو اپنی زبان کاٹنے سے باز رکھیں۔
- ۳۔ مریض کو فوراً ہسپتال لے جائیں۔ اگر علاج فوراً نہ کیا گیا تو وہ مر جائے گا۔

کیڑے مار ادویہ سے زہر آلودگی کی روک تھام

- ۱۔ کیڑے مار ادویہ استعمال کرتے وقت ربڑ کے تھانے یا پلاسٹک کی تھیلیاں استعمال کریں۔ دوائی چھڑکنے وقت کیڑے کے ساتھ اپنی ناک اور منہ ڈھانپ لیں۔
- کیڑے مار ادویہ کو چھونے کے بعد اپنے ہاتھ صابن اور پانی سے اچھی طرح صاف کر لیں۔



- ۲۔ جب آپ کے گھر میں دوائی چھڑکی جا رہی ہو تو کھانے پینے کی چیزیں اور برتن ڈھانپ لیں تاکہ وہ دوائی سے محفوظ رہیں۔

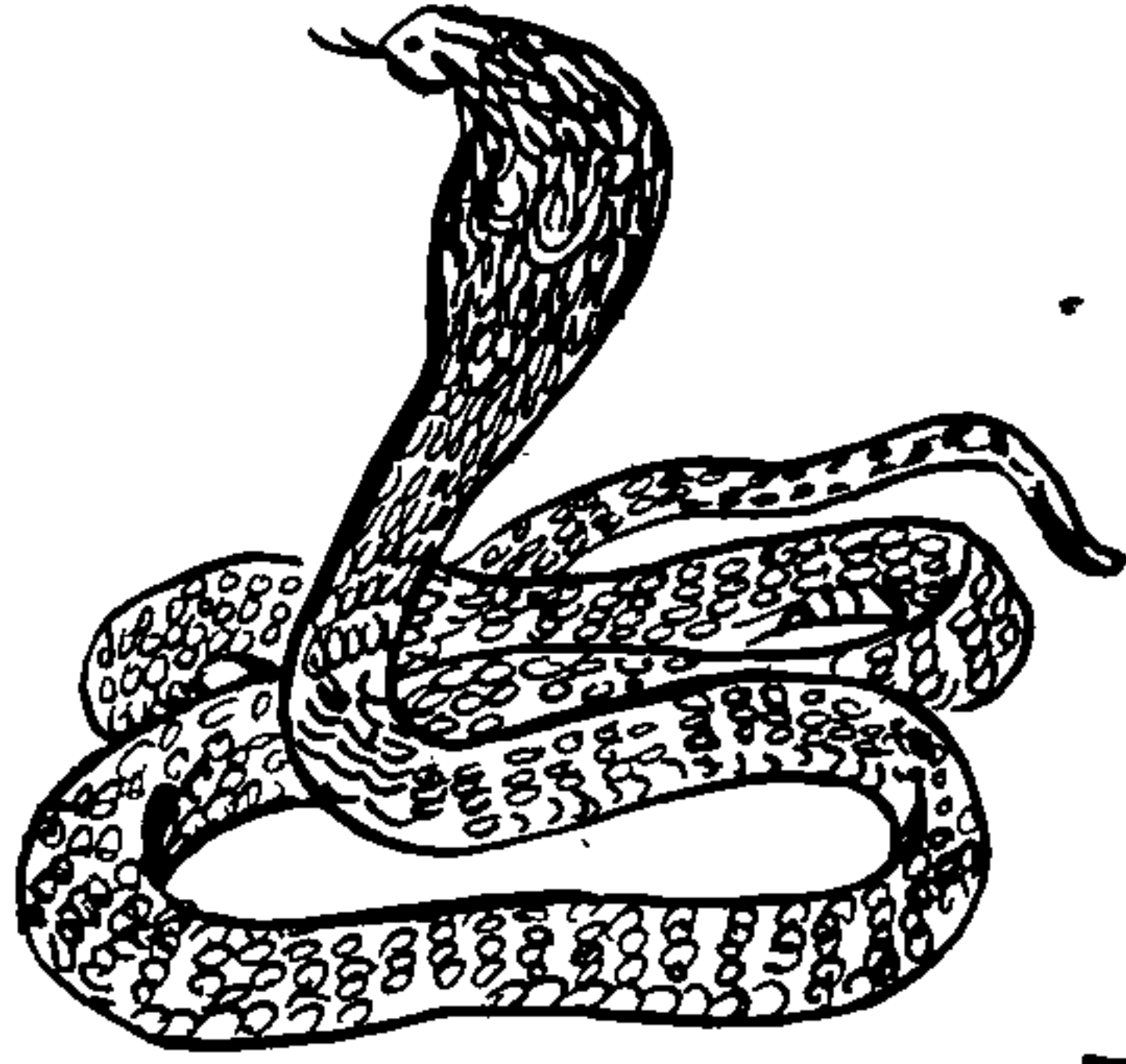


صابن

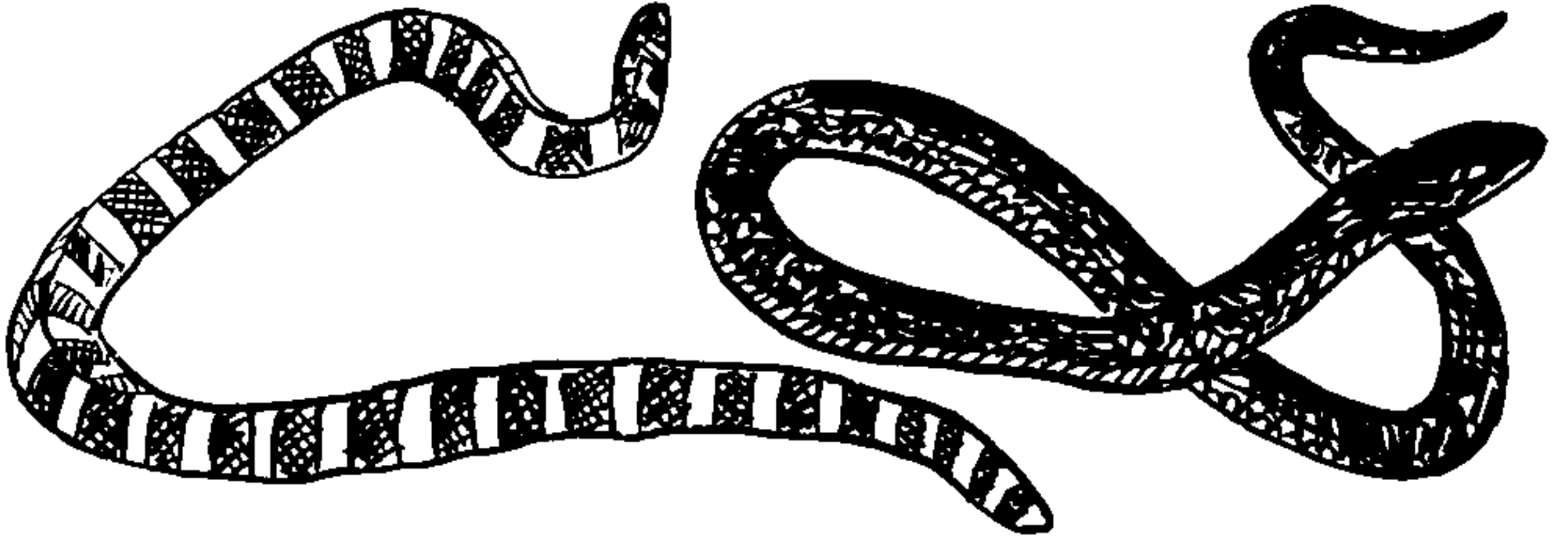
سارے صابن زہریلے نہیں ہوتے اور نہ ہی انسان کے لیے خطرناک ہوتے ہیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

عام عقیدہ کہ سانپ آدمی سے تیز بھاگ سکتے ہیں غلط ہے۔ پاک و ہند میں عرف
چار عام زہریلے سانپ ہیں۔
۱۔ عام گوبرا سانپ یعنی ناگ



۲۔ بتگارس

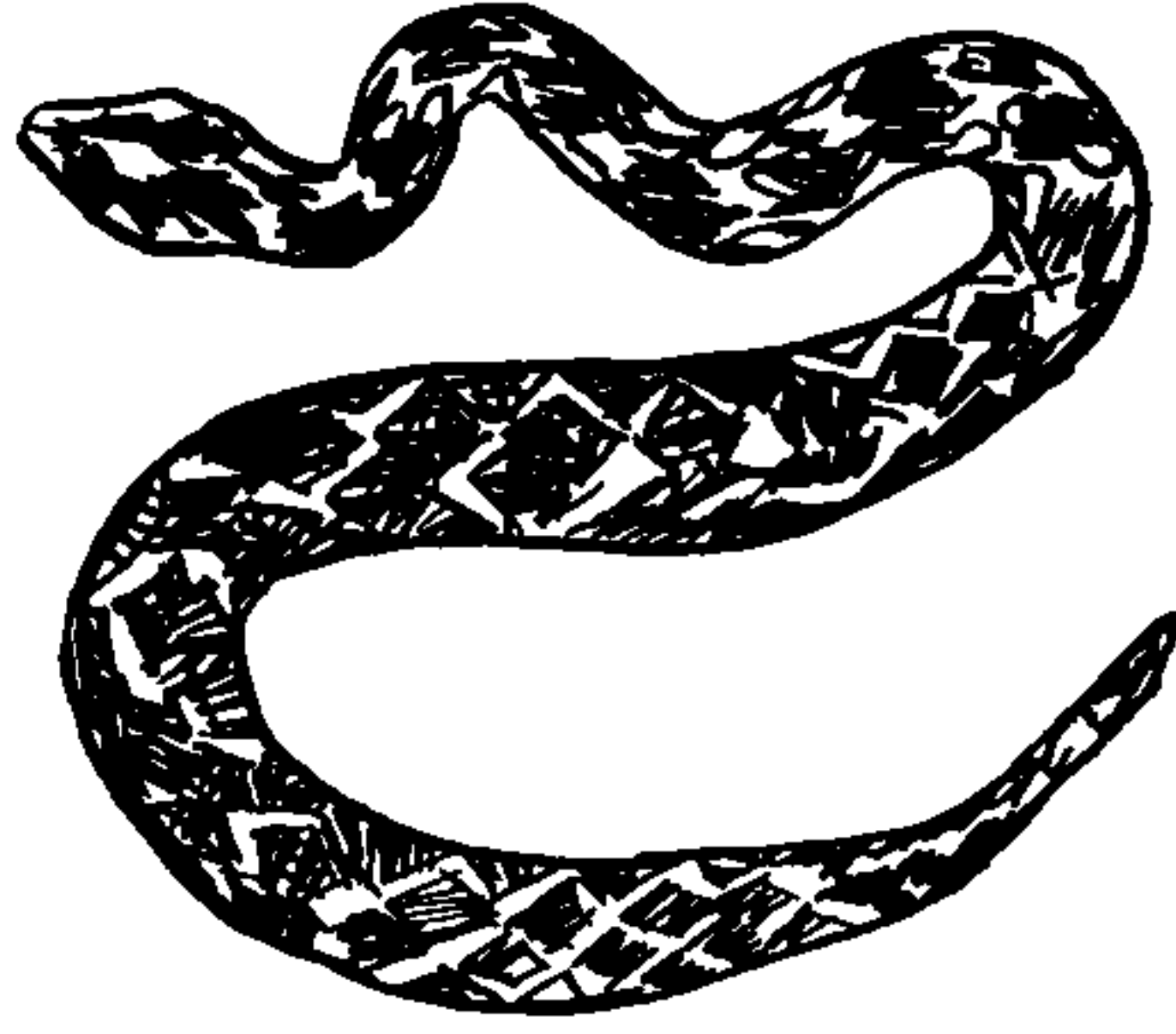


۳۔ دھوبی سانپ (کوڑیوں والا)



جہاں ڈاکٹر نہیں

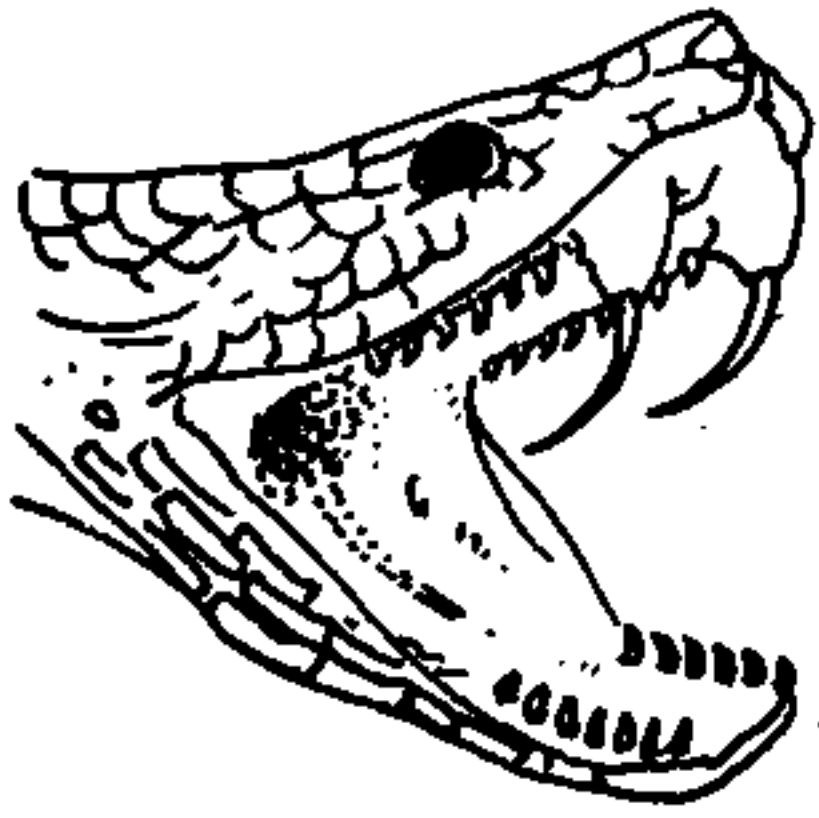
۴۔ پھور سا سانپ (افعی) یہ سانپ ایک فٹ سے چھوٹا ہوتا ہے اور اس کے سر پر تیر کی تصویر ہوتی ہے۔



دھوبی سانپ اور افعی دونوں کے سرکونے اور گردنیں پتلی ہوتی ہیں۔ اگر کسی کو سانپ نے ڈس لیا ہو تو معلوم کرنے کی کوشش کریں کہ آیا سانپ زہریلا تھا یا نہیں۔ زہریلے اور غیر زہریلے سانپ کے دانتوں کے نشان فرق فرق ہوتے ہیں۔

زہریلا سانپ

زہریلے دانتوں کے نشان۔ سانپ کی کاٹ سے دو زہریلے دانتوں کے نشان

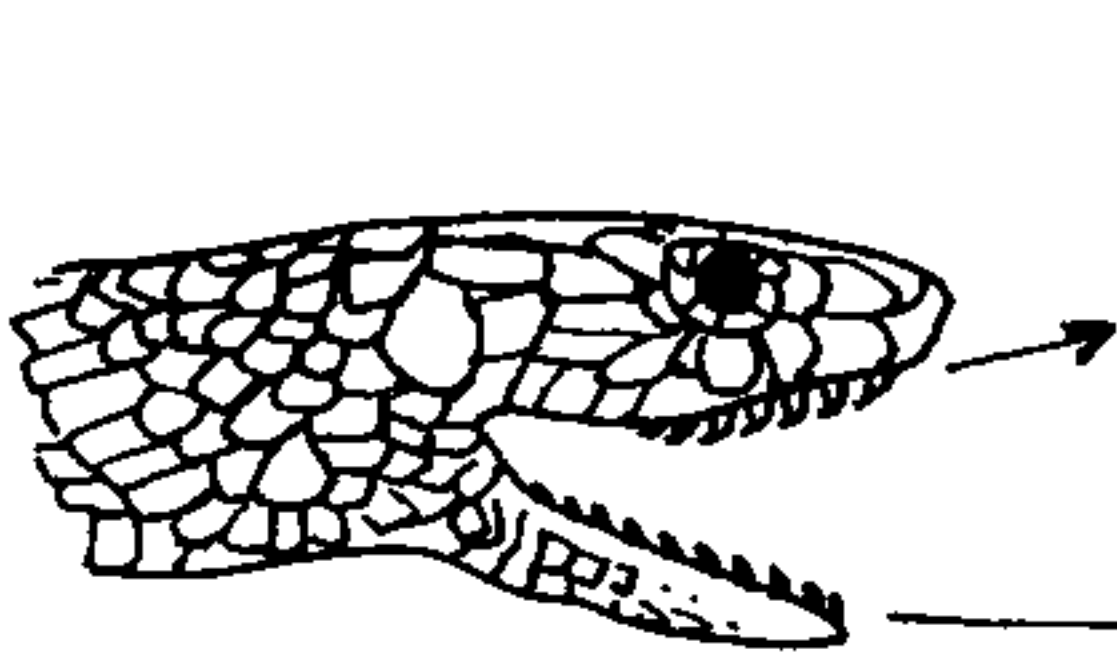


اکبھی کبھار دوسرے چھوٹے نشان اڑ جاتے ہیں۔ بعض اوقات زہریلے دانتوں کے نشان اتنے واضح نہیں ہوتے جتنے کہ تصویر میں دکھائے گئے ہیں۔ بعض اوقات صرف ایک ہی زہریلے دانت کا نشان ہوتا ہے یا زخم کی جگہ صرف جلد بچھنے کا نشان ہوتا ہے۔

غیر زہریلے سانپ

غیر زہریلے سانپ کے کاٹنے سے صرف دانتوں

جہاں ڈاکٹر نہیں



کی دو قطاروں کے نشان پڑتے
ہیں مگر زہریلے دانتوں کے
کوئی نشان نہیں ہوتے۔

جب بھی شک یا شبہ ہو تو سر بیضی کو ایک دن کے لیے مسلسل مشاہدہ میں رکھیں۔
بنگارس اور ناگ کا زہر نظامِ عصبی کو متاثر کرتا ہے۔ افعی کا زہر خون کو متاثر کر
کے انخداد کو روکتا ہے۔

لوگ عموماً بغیر زہریلے سانپوں کو بھی زہریلا ہی تصور کر لیتے ہیں۔ یہ معلوم کرنے
کی کوشش کریں کہ آپ کے علاقہ میں کون سے واقعی زہریلے اور کون سے غیر
زہریلے سانپ ہیں۔ خدارا بغیر زہریلے سانپوں کو نہ ماریں کیونکہ وہ کوئی نقصان نہیں
پہنچاتے۔ اس کے برعکس وہ چوہوں اور دیگر نقصان دہ جانداروں کو مارتے ہیں
جو بہت نقصان پہنچاتے ہیں۔ کئی بغیر زہریلے سانپ زہریلے سانپوں کو بھی مارتے
ہیں۔

زہریلا سانپ

ڈسنے یا کاٹنے کی نشانیاں

- جہاں پر سانپ کاٹا ہو اس جگہ پر ظاہر ہونے والی نشانیاں :
- یہ نشانیاں سانپ کاٹنے کے پندرہ سے تیس منٹ بعد ظاہر ہو جاتی ہیں۔
 - درد بہت شدید ہو سکتا اور کئی دن تک رہ سکتا ہے۔
 - سوزش۔ اس کا انحصار خون میں داخل شدہ زہر کی مقدار پر ہوتا ہے۔
 - جس جگہ پر سانپ کاٹا ہو وہاں سے خون نکلتا ہے۔
 - جس جگہ پر سانپ کاٹا ہو وہاں سے جلد کا رنگ بدل جاتا ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

○ عفونت اور نیچ بھی پیدا ہو سکتی ہے۔

عام نشانیوں:

یہ نشانیاں سانپ کاٹنے کے پندرہ منٹ سے لے کر ایک گھنٹہ بعد ظاہر ہوتی ہیں۔
ناگ اور بنگار کس: اعصابی نظام کو متاثر کرتے ہیں۔

○ غنودگی
○ عضلات، خصوصاً آنکھوں کے چوگرد کے عضلات کی کمزوری ہو سکتا ہے کہ مرہین کو سب چیزیں دود و نظر آنے لگیں۔
○ عضلات کا فالج۔

○ سانس بند ہونے سے موت وارد ہو سکتی ہے۔
○ افعی کے کاٹنے سے خون کا انجماد متاثر ہوتا ہے۔

○ سر چکراتا

○ متلی اور تے

○ کھانسی کے ساتھ بلغم میں خون آتا ہے۔

○ جلد کے نیچے خون بہتا ہے۔

○ اگر بہت زیادہ خون بہ رہا ہو تو صدمہ کی نشانیاں ظاہر ہو جاتی ہیں۔

زہریلے سانپ کے ڈسنے یا کاٹنے کا علاج

۱۔ خاموش رہیں۔ جس حصے پر سانپ کاٹا ہو اسے ساکن رکھیں۔ جتنا زیادہ متاثرہ حصہ ہلایا جائے گا اتنی ہی تیزی کے ساتھ زہر خون میں پھیل جائے گا۔ جس شخص کے پاؤں پر سانپ کاٹا ہو اسے بالکل چلنا نہیں چاہیے۔ اسے بیمار ڈولی پر اٹھائیں۔

۲۔ کاٹ کے متحرک اس اوپر کپڑا باندھ دیں۔ کپڑا بہت زیادہ کس کرنا باندھیں اور ہر آدھ گھنٹہ کے بعد اسے ایک لمحے کے لیے کھول دیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

۳۔ زہریلے دانت سے نشان
پر ایک بہت ہی صاف چاقو سے
(جو شعلہ میں مسطر کیا گیا ہو) ایک سنڈی
میٹر لیا اور آدھ سینٹی میٹر گہرا
چھیر لگائیں۔

۴۔ پھر پندرہ منٹ تک زخم میں
سے زہر چوس کر باہر تھوکتے جائیں
نوٹ:-

اگر سائپ کاٹے ہوئے آدھ گھنٹے
سے زیادہ وقت گزر چکا ہو تو نہ
کاٹ لگائیں اور نہ ہی زہر چوسیں۔
اتنا وقت گزر جانے کے بعد اس
طرح کرنے سے فائدہ کم اور نقصان



زیادہ ہو سکتا ہے۔

۵۔ اگر آپ صحیح قسم کا تریاق حاصل کر سکیں تو اس کا ٹیکہ لگادیں مگر دوا کے ساتھ
دی جانے والی ہدایات پر احتیاط سے عمل کریں۔ پیش حساسیت اور صدرہ کی
روک تھام کی تمام احتیاطوں پر عمل کریں۔ تریاق سے بہتر نتائج برآمد کرنے
کے لیے سائپ ڈسنے کے تین گھنٹے سے پہلے لگائیں۔ اس کے بعد بہت
کم فائدے کے امکان ہیں (ناگ جیسے بعض سانپوں کے لیے تریاق بہت جلد
دیاجانا چاہیے) پیش حساسیت کے دورے روکنے کے لیے مریض کی جلد کے
نیچے آدھ ہیکسی ایڈرینالین (Adrenalin) کا ٹیکہ لگائیں۔

نوٹ:-

دنیا کے مختلف خطوں میں مختلف قسم کے زہریلے سانپ پائے جاتے ہیں۔ جن
کے لیے مختلف قسم کے تریاق (قاطع زہر) کی ضرورت پڑتی ہے۔
معلوم کریں کہ آپ کے علاقے میں کون سے تریاق دستیاب ہیں۔

اس سے پہلے کہ کسی کو سانپ کاٹے، سانپ کے زہر کا
ترباق تیار رکھیں اور اس کے استعمال کا مطالعہ کریں۔

- ۶۔ اگر آپ کو برف مل سکتی ہو تو اس کے ٹکڑے کسی موٹے کپڑے میں لپیٹ کر
اس عضو کے گرد لپیٹ دیں جس پر سانپ کاٹا ہو۔
- ۷۔ اگر عفونت کے نشان ظاہر ہوں تو پینسلین استعمال کریں۔
- ۸۔ کزاز (تشیخ) کی روک تھام کے لیے کزاز کا حفاظتی ٹیکہ لگائیں۔
- زہریلے سانپ کا ڈسٹنا خطرناک ہے۔ کسی کو طبی امداد حاصل کرنے کے لیے
بھیج دیں۔ مگر اوپر بیان کیے ہوئے اقدامات پر فوراً عمل کریں۔
- سانپ کے ڈسنے کے اکثر روایتی علاج اگر کوئی فائدہ پہنچاتے بھی ہیں تو بہت
تھوڑے سانپ کے کاٹ جانے کے بعد کبھی شراب نہ پیئیں۔ اس سے صورت حال اور
تشویشناک ہو جاتی ہے۔

بچھو کا ڈنگ



بعض بچھو بہت زہریلے ہوتے ہیں۔ بالعموم کے
لیے بچھوؤں کے ڈنگ شاذ و نادر ہی خطرناک ہوتے ہیں۔
اسپرین کھائیں اور اگر ممکن ہو تو ڈنگ پر برف لگائیں۔
ڈسے ہوئے حصے کے سُن ہو جانے اور درد کے لیے
جو بعض اوقات ہفتوں یا مہینوں رہتا ہے گرم گدیاں
بڑی مفید ثابت ہو سکتی ہیں۔

پانچ سال سے کم عمر کے بچوں کے لیے بچھو کے ڈنگ خطرناک ثابت ہو سکتے ہیں
خاصاً اس وقت جب ٹونگ سر یا دھڑ پر لگا ہو۔ بعض ممالک میں بچھو کا ترباق
دستیاب ہے۔ زیادہ فائدہ حاصل کرنے کے لیے اس کا ٹیکہ بچھو کے ڈنگ مارنے
کے دو گھنٹے کے اندر اندر ہی لگائیں۔ درد کے لیے اسپرین یا ایسٹیمینو فن۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

Acetamenophen ادویں۔ اگر بچہ سانس لینا بند کر دے تو منہ در منہ سانس بہم پہچانے کا طریقہ استعمال کریں۔ اگر ڈنک رسیدہ بچہ بہت کمسن ہو، ڈنک جسم کے خاص حصہ پر لگا ہو یا اگر آپ جانتے ہوں کہ بچھو مہلک قسم کا حقا تو طبی امداد جلد حاصل کریں۔

مکڑے کا کاٹنا



مکڑے کے کاٹنے سے اگرچہ درد ہوتا ہے مگر یہ خطرناک نہیں ہوتا۔ بعض مکڑے کی اقسام بالغ شخص کو کافی بیمار کر سکتی ہیں۔ یہ چھوٹے بچوں کے لیے بہت ہی خطرناک ثابت ہو سکتے ہیں۔ ایک قسم کے مکڑے کے کاٹنے سے پیٹ کے عضلات میں شدید درد پیدا ہو جاتا ہے۔ بعض اوقات اس درد کو ورم زائدہ یعنی اپنڈیکس کی سوزش بھی سمجھ لیا جاتا ہے۔

اسپرین کھلائیں اور طبی امداد حاصل کریں۔ سب سے زیادہ کارآمد دویہ دیہتی دوکانوں سے ملتی ہیں۔ (اگر ایفصد کیلشیم گلوکونیٹ (Calcium Gluconate) کا دس ملی لیٹر کا ٹیکہ ورید کے ذریعے آہستہ آہستہ دس منٹ تک لگایا جائے تو اس سے عضلاتی تشنج میں کمی آجاتی ہے۔ نیز ڈایازپیم (Diazepam) بھی مفید ثابت ہو سکتی ہے۔ اگر صدمہ کی نشانیاں ظاہر ہوں تو ہمیشہ حساسی صدمہ کا علاج کریں۔ بچوں کے معاملے میں کورٹیزون کے ٹیکوں کی ضرورت پڑ سکتی ہے)۔

شہد کی مکھیوں اور بریوں کے ڈنک

اگرچہ اکثر حالات میں ان کے ڈنک خطرناک نہیں ہوتے مگر بڑے دردناک ہوتے ہیں۔ بعض لوگوں کو ان سے بیش حساسی صدمہ ہو جاتا ہے۔ ڈنک لگی ہوئی جگہ سرخ، سوجھی، گرم اور دردناک ہوتی ہے۔

علاج

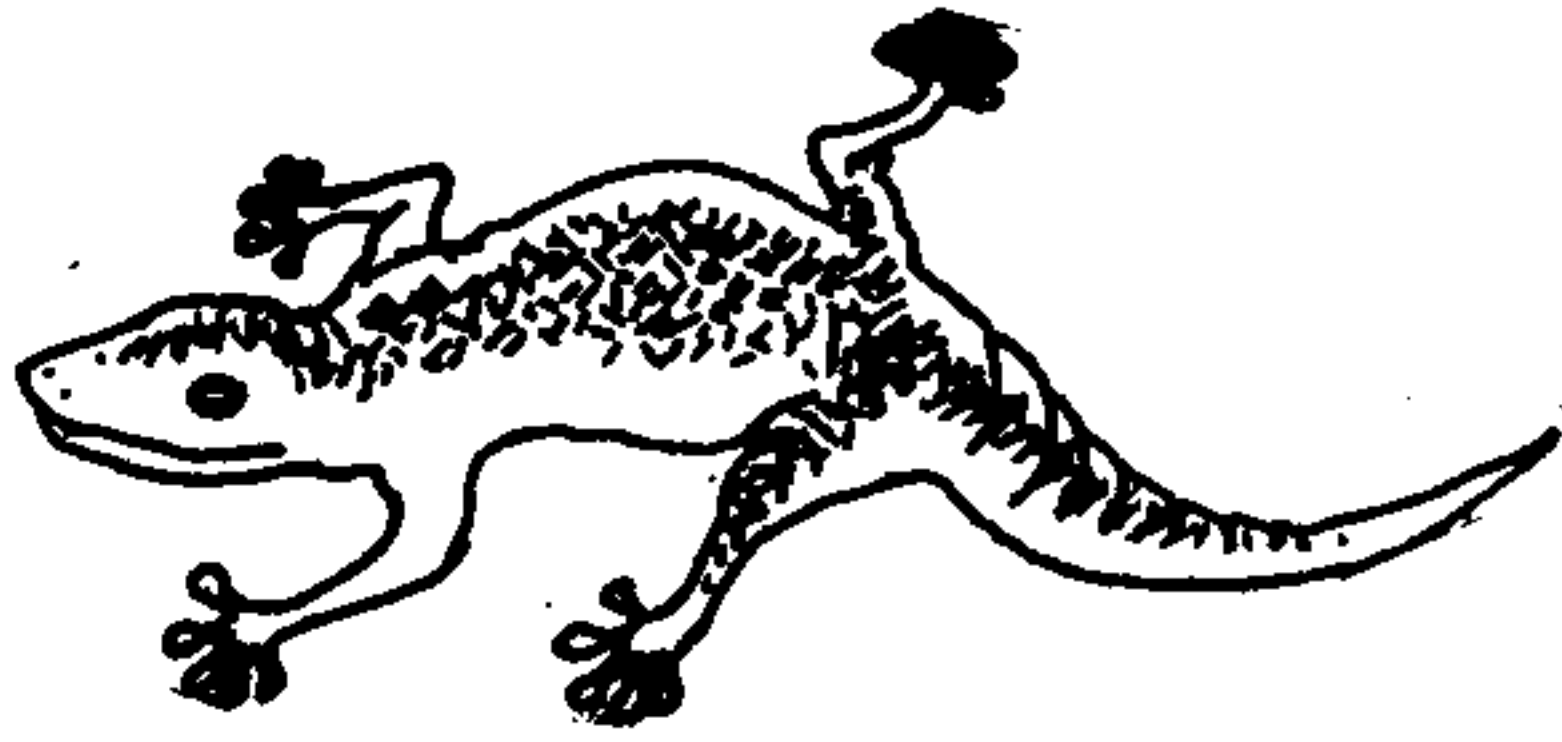
○ جس حصہ پر ڈنک لگا ہو اس پر گرم گدیوں سے ٹکور کریں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

- درد کے لیے اسپرین اور اینٹی ہسٹامین (Antihistamine) لگائیں۔
- اگر صدمہ کی نشانیاں ظاہر ہو جائیں تو پیش حساسی (الرجی) دورے کا علاج کریں۔

گوہ۔ ایک قسم کی بڑی چھپکلی

پاکستان میں تقریباً ۶ اقسام کی گوہیں پائی جاتی ہیں جو تقریباً دو سے تین فٹ لمبی ہوتی ہیں۔ ان کے جبرے بڑے طاقتور اور گرفت بڑی مضبوط ہوتی ہے۔ ان کی زبان سانپ کی طرح دو شاخہ ہوتی ہے۔ گوہ زہریلی نہیں ہوتی۔ بعض لوگ سوچتے ہیں کہ گوہ کا سانس بھی زہریلا ہوتا ہے مگر یہ غلط ہے۔



علاج

اس کے لیے کسی ترمیق کی ضرورت نہیں پڑتی۔ جس شخص کو گوہ کاٹی ہو اسے دلاسہ دیں اور ہمت افزائی کریں۔ چمے گوہ نے کاٹا ہو اگر وہ بیمار ہو جائے تو یہ اس کے اپنے خوں اور دہم کا نتیجہ ہوگا (دیکھیں بیمار کر دینے والے عقائد)۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

غذا

تندرستی کے لیے کیا کھانا چاہیے؟

ناقص غذا سے پیدا ہونے والے امراض



انسان کی صبح نشوونما، قوت اور صحت کے لیے اچھی خوراک ضروری ہے۔ جسم کو جن خوراکیوں کی ضرورت ہے اگر انہیں کافی مقدار میں نہ کھایا جائے تو بہت سی بیماریاں لگ جاتی ہیں۔

جو شخص صحیح خوراک نہ کھانے یا ناکافی خوراک کھانے کی وجہ سے کمزور یا بیمار ہو جائے اسے کم غذا یافتہ یا ناقص غذا یافتہ کہا جاتا ہے۔ انگریزی میں اس حالت کو Malnutrition یعنی ستوتغذیہ کہتے ہیں۔

صحت کے مندرجہ ذیل مسائل کی سب سے عام وجہ ہی ناقص غذا ہے:

بچوں میں عام لوگوں میں

نشوونما، اوزن میں معتدل اضافہ اور تندرستی اور تکان

جہاں ڈاکٹر نہیں

○ بھوک کم لگنا

○ کرنے میں ناکامی

○ چلنے، باتیں کرنے یا سوچنے میں سستی

○ اور دیر پری

○ خون کی کمی (Anemia)

○ باجھوں میں زخم

○ سوجھے شکم۔ بازو اور ٹانگیں سگری سگری

○ زبان میں تکلیف اور درد

○ افسردگی، کمزوری۔

○ پائوں جلنا یا کسن ہو جانا۔

○ پاؤں، چہرے اور ہاتھوں پر سوجھن۔

○ اس کے ساتھ عموماً جلد پر پھوڑے اور

○ دھبے بھی ہوتے ہیں۔

○ بال بھڑٹنا یا غائب ہو جانا۔ نیز بالوں کی

○ رنگت اور چمک جاتے رہتا۔

○ آنکھیں خشک ہو جانا۔ نابینا پن۔

○ بے شک مندرجہ ذیل مسائل کے پیدا ہونے کی دیگر وجوہات بھی ہو سکتی ہیں مگر اکثر

○ اوقات ان کا سبب ناقص غذا ہوتا ہے۔ مزید برآں ناقص غذا بہت ان تکالیف کو بدتر کر

○ دیتی ہے۔

○ پھوٹے بچوں میں تشنچ کے دورے

○ اسہال

○ دل زور سے دھڑکنا

○ کان گونجنایا بجننا

○ بے چینی (اعصابی فکر) اور دیگر اعصابی یا

○ سردرد

○ ذہنی مسائل۔

○ مسوڑھوں سے خون بہنا یا مسوڑھوں

○ کا رنگ سرخ ہونا

○ صلاحیت جگر (جگر کی ایک بیماری)

○ تکسیر

○ عفونتوں کی بہتات

○ پیٹ میں تکلیف

○ جلد خشک ہونا اور پھٹ جانا

صحیح غذا بیماری کی روک تھام کرنے میں جسم کی مدد کرتی ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

صحیح غذا نہ کھانا صحت کے ان مندرجہ مسائل کی براہ راست وجہ ہو سکتا ہے۔ لیکن اس کے علاوہ ناقص غذا بیت ہر طرح کی بیماریوں خصوصاً عضوتوں کی مزاحمت کرنے میں جسم کی صلاحیت کو کم کر دیتی ہے۔

○ ناقص غذا یافتہ بچوں کو اچھی غذا یافتہ بچوں کی نسبت شدید اسہال لگنے اور ان سے مر جانے کا زیادہ خطرہ ہے۔

○ ناقص غذا یافتہ بچوں میں خسرہ خصوصاً خطرناک ہے۔

○ ناقص غذا یافتہ لوگوں میں تپ دق زیادہ عام ہے ان میں اس بیماری کے بڑھنے کی شرح بھی زیادہ ہے۔

○ صلابت جگر (Cirrhosis of the liver) جس کی جزوی وجہ زیادہ شراب نوشی ہوتی ہے ناقص غذا یافتہ لوگوں میں عام اور شدید ہے۔

○ ناقص غذا یافتہ لوگوں میں زکام جیسے مسائل بھی زیادہ شدید اور دیرپا ہوتے ہیں۔

صحیح خوراک کھانا تندرست ہونے میں مریض کی مدد کرتا ہے۔

اچھی خوراک نہ صرف بیماری کی روک تھام کرتی ہے بلکہ یہ جسم کی بیماری کا مقابلہ کرنے اور دوبارہ تندرست ہونے میں بھی مدد دیتی ہے۔ لہذا بیماری میں تو غذا بیت سے بھرپور خوراک خصوصاً ضروری ہے۔

بعض مائیں غذائیت سے بھرپور خوراکیں دینا بند کر دیتیں ہیں۔ لہذا بچے مزید کمزور ہو کر بیماری کا مقابلہ نہیں کر سکتے اور مر جاتے ہیں۔ بیمار بچوں کو غذا بیت سے بھرپور خوراک کی ضرورت ہوتی ہے اگر کوئی بیمار بچہ کھانا نہ کھائے تو کھانا کھانے میں اس کی حوصلہ افزائی کریں۔

ناقص غذا بیت کی نشانیاں عموماً اس وقت ظاہر ہوتی ہیں جب کوئی شخص کسی اور بیماری میں مبتلا ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر جو بچہ کئی دنوں سے اسہال میں مبتلا ہو اس کے پاؤں یا چہرہ سوخ سکتا ہے، چلد پر کرمزی دھبے پڑ سکتے ہیں یا اس کی ٹانگوں پر ایسے زخم ہو سکتے ہیں جن پر سے چلد پھیل جاتی ہے۔ یہ ناقص غذا بیت کی نشانیاں ہیں۔ بچے کو اچھی خوراک کی

جہاں ٹاکر نہیں

زیادہ ضرورت ہے۔

بیماری کے دوران یا اس کے بعد غذائیت سے بھرپور خوراک کھانا نہایت ضروری

ہے۔



اچھی غذا کھانا اور صاف
ستھرا رہنا اچھی صحت
کی بہترین ضمانتیں ہیں۔

اکس ہاں کے
بازوؤں پر دھبے پٹیگرا
(Pellagra) ایک
جلدی مرض کے نشان
ہیں۔ پیگرا ناقص غذائیت
کی وجہ سے پیدا ہونے
والا مرض ہے۔ یہ ماں
زبادہ ترکھی کھاتی رہی
تھی اور اس نے غذائیت
سے بھرپور خوراکیں مثلاً
پھلیاں، انڈے، پھل،
گوشت اور گہرے بزر
پتوں والی سبزیاں، کافی
مقدار میں نہیں کھائی تھیں۔
چونکہ وہ اچھی خوراک



نہیں کھاتی تھی اس لیے وہ اپنے بچپے کو کافی دودھ نہ پلا سکی۔ نتیجہ وہ بچہ شدید ناقص غذا بہت کاشکار ہو گیا۔ جب یہ تصویر یہ لی گئی تھی تو اس وقت یہ بچہ دو سال کی عمر کا تھا۔ وہ بہت چھوٹا اور دبلا ہے۔ اس کا پیٹ سو جا ہوا ہے۔ اس کے بال بھی بہت کم ہیں اور غالباً وہ اپنی باقی زندگی کے لیے دماغی لحاظ سے سست اور کمزور (پسماندہ) ہو جائے گا۔

ایسی حالتوں کی روک تھام کے لیے ماں اور بچے دونوں کو بہتر خوراک کھانی چاہیے۔

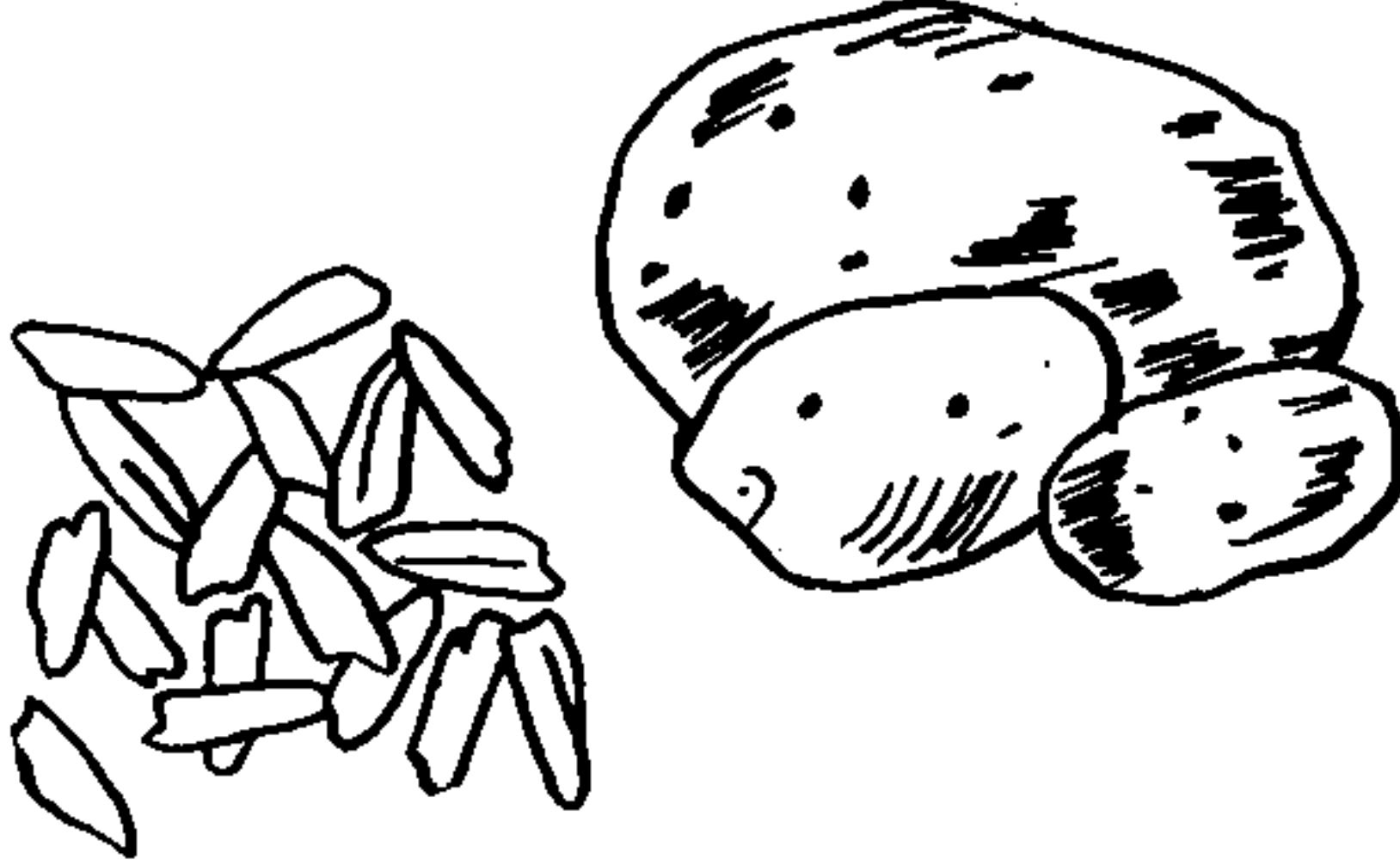
صحت و تندرستی کے لیے ہمارے جسم کو کن خوراکیوں کی ضرورت ہے؟

صحت مند اور توانا رہنے کے لیے ہمارے جسم کو ہر روز مختلف غذاؤں سے مرکب اور متوازن خوراک ملنی چاہیے۔ ہر کھانے پر ہمیں مندرجہ ذیل چار گروہوں میں سے کچھ نہ کچھ ضرور کھانا چاہیے:

۱۔ من بھاتی خوراک

من بھاتی خوراک ایسے توانائی کی سستی ماخذ ہوتی ہیں۔ اس لیے انہیں توانائی بخش غذا میں کہا جاتا ہے۔ جس قدر کوئی شخص زیادہ کام کرے گا اسے اتنی ہی زیادہ توانائی بخش خوراک کی ضرورت ہوگی۔ ہماری غذا میں کافی توانائی بخش خوراک شامل ہیں۔ لیکن اگر ہم صرف یہی خوراکیں کھاتے رہیں اور باقی تین گروہوں میں سے کچھ نہ کھائیں تو ہمارے جسم کمزور ہو جائیں گے۔

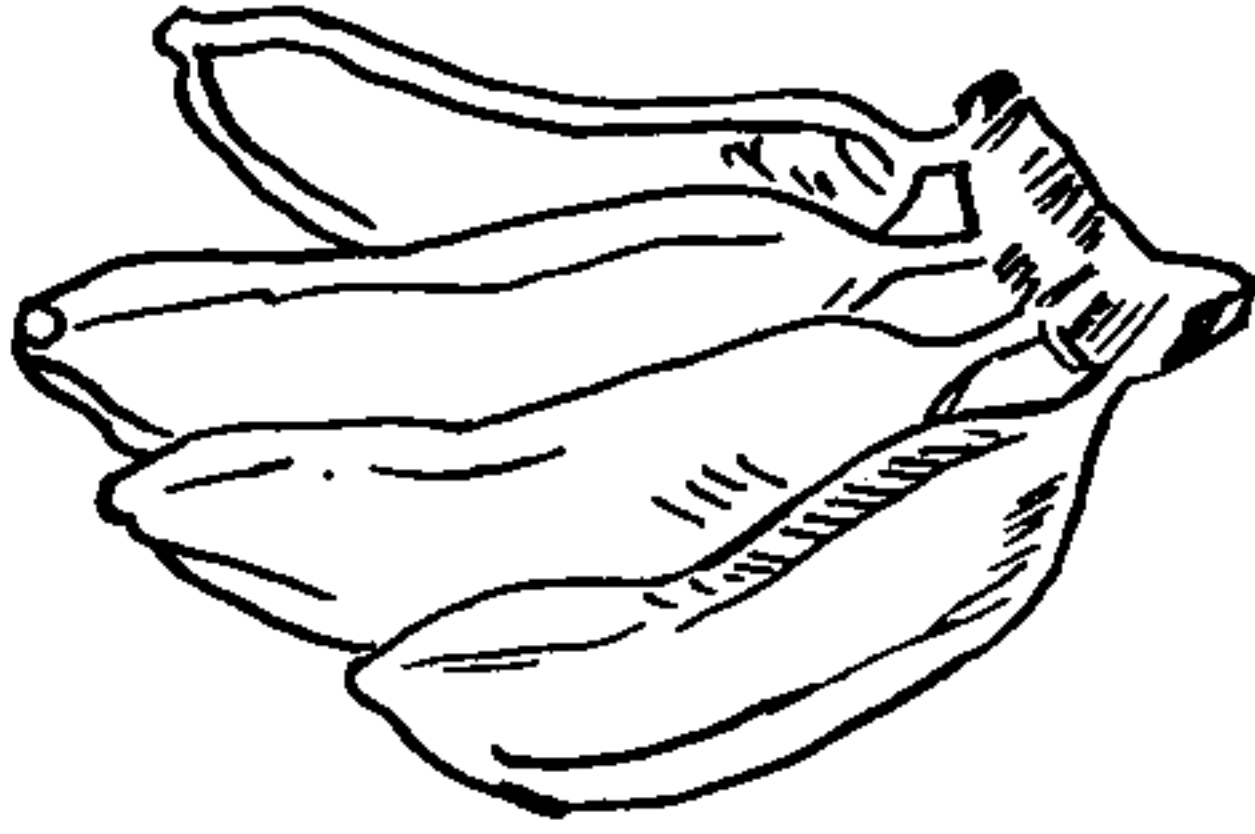
من بھاتی غذاؤں کی چند مثالیں مندرجہ ذیل ہیں:



دالیں ، اناج
گندم ، چاول
جوار ، مکی

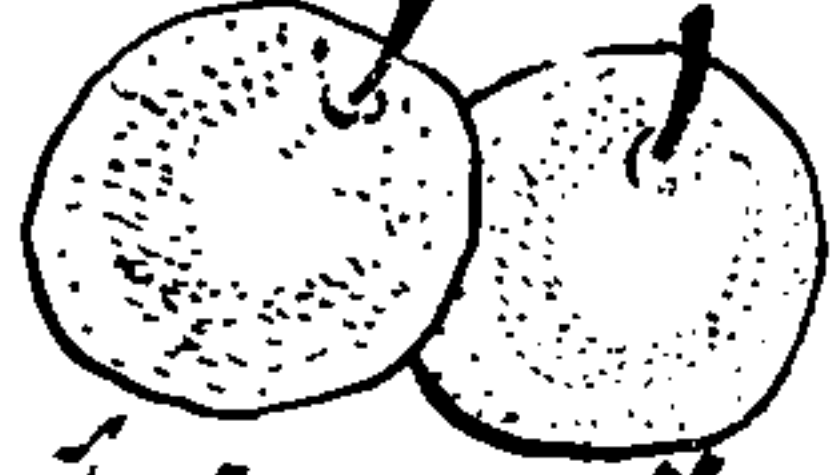
نشائے دار خوراکیں:
آلو ، شکر قندی
ساگودانہ ، پیرو

جہاں ٹوکر نہیں



نشاستے دار پھل :

کیلا اور سنگترہ وغیرہ



۲ تن ساز غذائیں یعنی لحمیات (پروٹین)

لحمیات تن ساز خوراکیں ہیں۔ یہ صحیح نشوونما، صحت مند عضلات، ذہن اور جسم کے دیگر اعضا بنانے کے لیے ضروری ہیں۔

من بھاتی خوراکوں میں ہمارے جسم کی ضرورت کے صرف آدھے لحمیات ہوتے ہیں۔ تندرستی کے لیے ہمارے کھانے میں ان گروہوں میں سے کم از کم ایک چیز ضرور ہونی چاہیے۔ تندرستی اور صحیح نشوونما پانے کے لیے ہر شخص کو ہر روز کافی لحمیات کھانے چاہئیں۔

لحمیات (پروٹین) کی چند مثالیں:



○ دالیں ، مٹر ،

پھلیاں ، سویا بین

مونگ پھلی ، بادام

اور اخروٹ وغیرہ

○ گاڑھے سبز پتوں والی سبزیات :

پالک ،

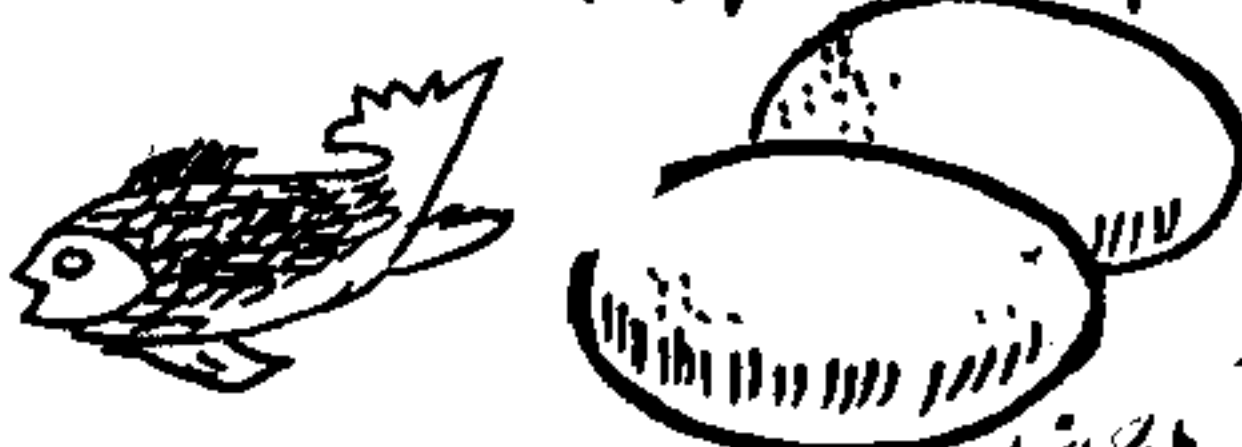
ساگ ،

بیتھنی وغیرہ

○ جانوروں سے حاصل ہونیوالی خوراکیں :

دودھ، دہی، پنیر، انڈے،

گوشت، مچھلی،

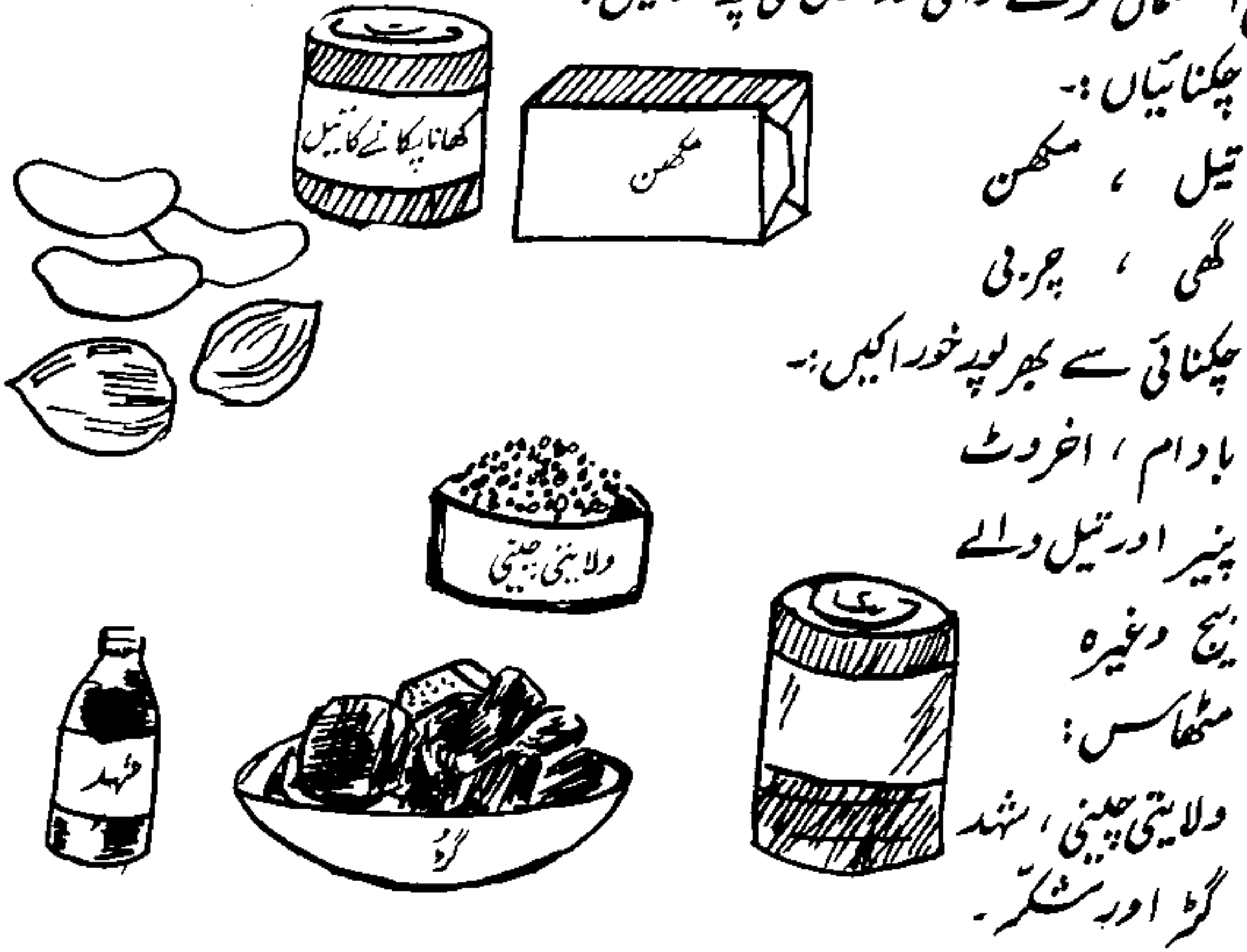


جہاں ڈاکٹر نہیں

سویا بین اور مونگ پھلی میں بہت زیادہ لحمیات ہیں۔ من بھاتی سو رال کے ساتھ ساتھ ہر روز ایک مٹھی بھر مونگ پھلی کھانے سے جسم کو کافی لحمیات مل جاتے ہیں۔

۳ توانائی بخش خوراکیں

چکنائی اور چینی ذخیروں سے تیار شدہ توانائی کی سیر شدہ شکلیں ہیں۔ اگر زیادہ توانائی کی ضرورت پڑے تو ہمارے جسم چکنائی کو توانائی میں بدل لیتے ہیں۔ ہر کھانے کے ساتھ کچھ تیل یا چکنائی استعمال کرنے والی غذاؤں کی کچھ مثالیں:



۴ وافر مقدار میں جیاتین اور معدنیات کی متبادل خوراکیں :-

جیاتین حفاظتی خوراکیں ہیں۔ یہ ہمارے جسم کی صحیح کارکردگی میں مدد کرتے ہیں۔ تمام ضروری جیاتین والی خوراکیں نہ کھانے سے ہم بیمار پڑ جاتے ہیں۔ صحت مند خون، ٹہریوں اور دانوں کی بناوٹ کے لیے ہمیں معدنیات کی ضرورت ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

جیاتین بخشش خوراکوں کی مثالیں:

○ گہرے سبز پتوں والی سبزیوں،

مثلاً - پالک، سلاد

گندوں کا ساگ وغیرہ۔

○ گاڑھے پیلے رنگ والی سبزیوں:

علوہ کدو، پیٹھا وغیرہ

○ پھل: مثلاً

پیتا، آملہ

سنگترہ، آم

اور لیموں وغیرہ

○ جانوروں سے حاصل ہونے والی خوراکیں:

گوشت، انڈے

چوزہ، مچھلی

اور دودھ وغیرہ۔

○ معدنیاتی خوراکوں کی مثالیں:

باجرہ میں بہت کیلشیم اور فولاد

ہوتا ہے۔ صحت مند خون بنانے

کے لیے گڑ میں ضروری فولاد موجود

ہوتا ہے۔ گاڑھے سبز پتوں والی

سبزیوں میں بھی بہت فولاد ہوتا ہے۔

سبندری گھاس میں آئیروٹین ہوتی

ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

صحیح کھانے کا کیا مطلب ہے؟

صحیح کھانے کا مطلب ہے کہ کافی کھایا جائے۔ مگر اس کا مطلب یہ بھی ہے کہ جسم کو جن چیزوں کی ضرورت ہے ان کو متوازن طریقے سے کھایا جائے۔ صحت مند بننے اور رہنے کے لیے پہلے بتائے گئے تمام چار گروہوں میں سے خوراک کھانی چاہیے۔ اکثر لوگ تو انسانی فراہم کرنے والی نشاستے دار خوراکیں مثلاً چاول، مکی، ساگودانہ، اسپنچول اور پکانے والے کیلے تو بہت کھاتے ہیں مگر تن ساز اور حفاظتی خوراکیں مثلاً پھلیاں، انڈے، گوشت، مچھلی، گاڑھے سبز پتوں والی سبزیاں اور پھل کافی مقدار میں نہیں کھاتے۔ بیشک یہ لوگ بہت سی نشاستے دار خوراکیں کھاتے ہیں۔ اس کے باوجود بھی یہ لوگ ناقص غذائیت کے امراض کا شکار ہو سکتے ہیں۔

اکثر جن بچوں کو صحیح نشوونما پانے اور صحت مند رہنے کے لیے بکثرت مقوی اور غذائیت سے بھرپور غذاؤں کی ضرورت ہو وہی بچے عموماً ناقص غذائیت کا سب سے زیادہ شکار ہوتے ہیں۔

عام ترین حالتیں مندرجہ ذیل ہیں:

خشک ناقص غذا یعنی خشک سوتل غذا

یا
سوکیا مسان (نا کافی کھانے سے)

بوزھے کا سا چہرہ
بیشہ بھوکا، مٹکا نما
شکم۔ نہایت کم وزن
اور پتلا جسم۔



۱۱ اس بچہ کو کسی بھی قسم کی خوراک (خاص کر تو انسانی فراہم کرنے والی) کافی مقدار میں نہیں ملی۔ اسے خشک ناقص غذائیت یا سوکیا مسان کہا جاتا ہے۔ دوسرے لفظوں میں یہ بچہ بھوکوں مر رہا ہے۔ اس کا جسم چھوٹا، نہایت پتلا اور ناکارہ ہو کر محض ہڈیوں کا ڈھانچہ رہ گیا ہے۔ اسے کافی اور تو انسانی بخش خوراک کی ضرورت ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

ترناقص غذا یعنی ترسو تغذیہ

یا
یعنی لمبیا کی کمی

کواشی اور کور Kwashiorkor

جلد اور بالوں کا رنگ
غائب۔ سوکھے
ہوتے بالائی بازو
مذور عضلات (جن
میں چربی ہو سکتی
ہے)



سو جا ہوا گول
چہرہ، خشک حال
نشور نما، بند بچوڑا
اور چھلتی ہوئی
جلد، سو بجے
ہوتے ہاتھ پاؤں
(۲) اگرچہ اس بچہ کو کافی
توانائی بخشش خوراکیں تیر
رہی ہیں تاہم اسے کافی تن
ساز یعنی لمبیا کی کمی نہیں
میں اس حالت کو کواشی اور
کور (Kwashiorkor) کہتے ہیں۔

اگرچہ یہ کچھ موٹا بھی
دکھائی دے لیکن اس کے جسم
میں بہت کم چربی رہ گئی
ہے۔ یہ محض جلد، ہڈیاں اور پانی ہے۔

یہ بچہ جلد، ہڈیاں اور پانی ہے۔

اس بچہ کو اور زیادہ لمبیا سے بھرپور خوراکوں کی ضرورت ہے۔

کواشی اور کور یعنی ترسو تغذیہ عموماً پہلے پہل اس وقت ظاہر ہوتی ہے جب بچہ
کو اسمال لگے ہوں یا کوئی اور عفونت ہو۔ یہ مرض سب سے زیادہ ان بچوں میں نمایاں
ہوتا ہے جنہیں دودھ پلانا بند کر دیا گیا ہو، چاول، مکی، چینی، یا دیگر توانائی والی غذاؤں
سے بنی ہوئی خوراکیں دی جاتی ہوں اور دودھ یا لمبیا سے بھرپور اور دیگر خوراکیں
کافی نہ دی جاتی ہوں۔

سو جن اور چربی کی وجہ سے کواشی اور کور میں مبتلا بچہ سوکھا دکھائی دینے کی
بجائے پھولا ہوا دکھائی دے سکتا ہے، مگر اس کے پھٹے ناکارہ ہو چکے ہوتے ہیں
اس کے بالائی بازوؤں کو آپ تعجب خیز طور پر پتلا پائیں گے۔

کواشی اور کور نہ سوکھیا مسان ایک دم پیدا ہو جاتا ہے۔ ممکن ہے کہ کوئی بچہ پہلے
ہی سے ناقص غذا یافتہ ہو مگر اس میں بہت کم نشانیاں ہوں۔ یہ دیکھنے کا کہ آیا بچہ ناقص

جہاں ڈاکٹر نہیں

غذا یافتہ ہے یا نہیں، ایک اچھا طریقہ اس کے بالائی بازوؤں کی گولائی ناپنا ہے۔

ناقص غذا کا جائزہ لینا: بالائی بازو کا نشان:



ایک سال کی عمر کے بعد اگر کسی بچے کے بالائی بازو کی گولائی ۱۳ سینٹی میٹر (۵۶۲ انچ) سے کم ہو تو چاہے اس کے ہاتھ، پاؤں، اور چہرہ کتنے ہی ”موٹے“ نظر آئیں وہ ناقص غذا یافتہ ہے۔ اگر بازو کی گولائی ۱۲ سینٹی میٹر (۴۷۲ انچ) سے کم ہے تو وہ شدید ناقص غذا یافتہ ہے۔

ناقص غذا یافتہ بچہ کاپتہ لگانے کا ایک اور طریقہ یہ ہے کہ ہر مہینے اس کا وزن کیا جائے۔ صحت مند اور اچھی غذا کھانے والے بچے کے وزن میں مسلسل اضافہ ہوتا ہے۔ اکیسویں باب میں بچوں کو تولنے اور صحت کی طرف جانے والی راہ کے نقشہ کے بائیں میں تفصیلاً بیان کیا گیا تھا۔

اپنی خوراک کافی مقدار میں حاصل کرنا

بعض بچے کمزور اور کم وزن ہوتے ہیں۔ ان میں سوجن اور نازق غذا آیت کی دیگر نشانیوں کا ظاہر ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ حالانکہ انہیں کچھ دودھ اور دیگر تین سائے خوراکیں بھی حاصل ہو رہی ہوتی ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ انہیں توانائی والی غذا کافی نہیں ملتی۔ اس لیے جو لحمیات ان کے بڑھنے اور جسم کو مضبوط بنانے کے لیے استعمال ہونے چاہئیں وہ ان کے جسم میں توانائی پیدا کرنے کے لیے استعمال ہوتے ہیں۔

کیلوں (پکائے ہوئے سبز کیلے) اور جڑوں (کچالو وغیرہ) جیسی مخصوص ریشے دار خوراکوں میں اتنا زیادہ پانی اور ریشہ ہوتا ہے کہ اپنی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے بچہ کافی خوراک کھائے بغیر ہی سیر ہو جاتا ہے۔ اگرچہ اس کے پیٹ میں مزید خوراک کے لیے گنجائش نہیں پھر بھی وہ مجھو کوں مر رہا ہوتا ہے۔

یہ بہت ضروری ہے کہ بچے دن میں تین بار کھانا کھا کر بس۔ بچوں کے کھانے میں کچھ بناتی تیل ملانا بھی باعثِ مدد ہے۔ جب بھی ممکن ہو اسے دیگر کم ریشے دار اور زیادہ

جہاں ڈاکٹر نہیں

غذائیت سے بھرپور توانائی اور لحمیات والی دونوں خود اکیس کھانی چاہئیں۔

سوء تغذیہ یعنی ناقص غذا کی روک تھام اور علاج

سوکھیا مسان (Marasmus) اور کواشی اور کور (Kwashiorkor) دونوں کی روک تھام اور علاج غذائیت سے بھرپور خوراکوں کو متوازن اور کافی مقدار میں کھلانے اور ماں کا دودھ پلانے سے کیا جا سکتا ہے۔ شیر خوار بچوں کے لیے ماں کا دودھ بہترین اور مکمل خوراک ہے۔ ماں کا دودھ جتنی دیر تک پلایا جاسکے پلایا جانا چاہیے۔ کسی مائیں اپنے بچوں کو دو سال یا اس سے بھی زیادہ دیر کے لیے دودھ پلاتی ہیں۔ پہلے چار یا چھ مہینوں کے بعد بچے کو ماں کے دودھ کے علاوہ اور بھی غذائیت سے بھرپور خوراکیں دی جانی چاہئیں۔

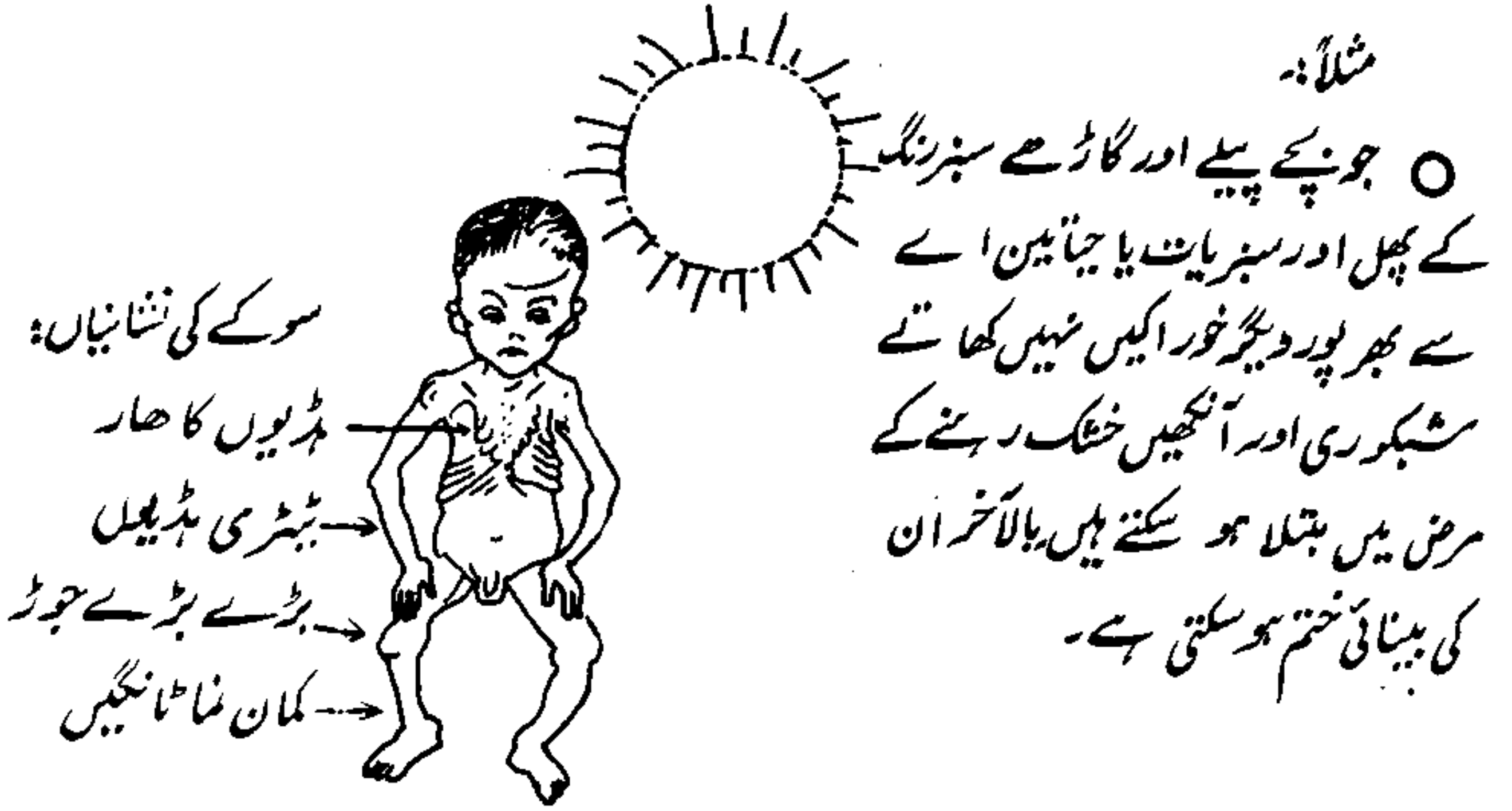
کواشی اور کور میں مبتلا بچوں کو زائد لحمیات کی ضرورت ہوتی ہے۔ چکنائی سے پاک خشک دودھ عموماً کارآمد ہے۔ اگر بچے کو توانائی والی خوراک کافی نہیں مل رہی تو خشک دودھ کو تھوڑے سے شہد یا چینی اور خوردنی تیل (کھانا پکانے والے تیل) میں ملا لیا جانا چاہیے۔ انڈے چوزہ۔ گوشت اور مچھلی لحمیات سے بھرپور ہیں۔ مٹر، دالیں اور مونگ پھلی بھی لحمیات کی حامل ہیں۔ لوبیے کو زود ہضم بنانے کے لیے اس کے پھلکے تیار دیئے جانے چاہئیں پھر اسے اچھی طرح پکا کر بھرتا کر لیا جانا چاہیے۔ اسے دالوں، گندم، مونگ پھلی اور تلوں جیسی دوسری خوراکوں میں ملا کر ان کی لحمیات کی مقدار میں اضافہ کیا جا سکتا ہے۔

سوء تغذیہ یعنی ناقص غذا کی دیگر حالتیں

عزیم لوگوں میں ناقص غذائیت کی عام ترین حالتیں حراروں کی کمی یا لحمیات کی کمی ہوتی ہیں۔ حراروں کی کمی کو سوکھیا مسان اور لحمیات کی کمی کو کواشی اور کور کہتے ہیں۔ تاہم اگر بعض حیاتی اور معدنیات نہ ہوں تو ناقص غذائیت کی اور اقسام بھی وقوع پذیر ہو سکتی ہیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

مثلاً:-



○ جو پکے پیسے اور گاڑھے سبز رنگ کے پھل اور سبزیات یا جیاتین ا سے بھر پور دیگر خوراکیں نہیں کھاتے مشکورہ اور آنکھیں خشک رہنے کے مرض میں مبتلا ہو سکتے ہیں بالآخر ان کی بینائی ختم ہو سکتی ہے۔

سوکا کی روک تھام اور علاج کے لیے دھوپ بہترین دوا ہے۔

○ جو پکے دودھ نہیں پیتے اور جن کی جلد کو دھوپ میں کبھی نشکا نہیں چھوڑا جاتا، ان کی ٹانگیں نشوونما پانے پر کمان کی شکل اختیار کر سکتی ہیں اس کے علاوہ ان کی ہڈیوں میں دیگر نقص بھی پڑ سکتے ہیں۔ دودھ اور جیاتین ڈی (مچھلی کے جگر کے تیل میں پایا جاتا ہے) دینے سے سوکا کا علاج کیا جاسکتا ہے۔ سوکے کا سستا اور آسان ترین علاج دھوپ ہے۔ دھوپ میں جیاتین ڈی ہوتا ہے۔

○ جو لوگ انڈے، گاڑھے سبز پتوں والی سبزیاں یا گوشت جیسی فولاد سے بھر پور خوراکیں نہیں کھاتے وہ خون کی کمی یعنی انیمیا کا شکار ہو جاتے ہیں۔

○ پھل، سبزیات اور جیاتین سے بھر پور دیگر خوراکیں نہ کھانے کی وجہ سے بعض جلدی امراض، ہونٹوں اور منہ میں زخم اور مسوڑوں سے خون بہنے کی تکالیف پیدا ہو جاتی ہیں۔



اپنے مگر سستے کھانے

بھوک اور ناقص غذا کی کئی وجوہات ہیں جن میں ایک عزیت ہے۔ دنیا کے بہت سے

جہاں ڈاکٹر نہیں

علاقوں میں دولت اور زمین کا بیشتر حصہ چند لوگوں کی ملکیت ہے۔ شاید وہ پیسہ کمانے کے لیے کافی چائے اور تبا کو اگاتے ہوں۔ اگرچہ غذائی اعتبار سے ان کی کوئی قدر قیمت نہیں یا شاید غریب لوگ حصہ پر لی ہوئی زمین پر کچھ فصلیں اگاتے ہوں۔ فصل کٹائی کے وقت بیشتر حصہ مالک نے لیتے ہیں۔ بھوک اور ناقص غذا کا مسئلہ اس وقت تک مکمل طور پر حل نہیں ہوگا جب تک کہ لوگ آپس میں مصفاہ طریقے سے رہنا نہ سیکھ لیں۔

مگر غریب لوگ کم خرچ میں اچھا کھانے سے ہی اپنے حقوق حاصل کرنے کے لیے اپنے پیروں پر کھڑے ہو سکتے ہیں۔

خوراک اور زمین کے بارے سوچتے وقت یاد رکھنا چاہیے کہ زمین کا ایک مخصوص خطہ لوگوں کی ایک مخصوص تعداد کے لیے ہی خوراک پیدا کر سکتا ہے۔ اگر آپ کے خاندان کے پاس زمین یا دیگر وسائل محدود ہیں تو اپنے مستقبل کے متعلق سنجاویز بنانا، اور صرف اتنے بچے پیدا کرنا جن کا آپ باسانی پیٹ پال سکیں۔ عملندی ہے۔ اگرچہ زیادہ بچوں کا مطلب زیادہ افرادی قوت تو ہے مگر زیادہ وسائل نہیں۔

بھوکے بچے اچھی طرح کام نہیں کر سکتے۔ ان میں سے اکثر تو موت کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اچھی غذا کے لیے خاندان کا چھوٹا ہونا نہایت ضروری ہوتا ہے۔ اس کے متعلق سنجاویز اور مستقبل کے لیے سنجاویز بنائیں۔ خاندانی منصوبہ بندی کے تفصیلی بیان کے لیے بیسواں باب دیکھیں۔

جب سرمایہ محدود ہو تو اسے عملندی سے استعمال کرنا ضروری ہے۔ اس کا مطلب تعاون اور دور اندیشی ہے۔ کسی دفعہ غریب خاندان کے سربراہ کے پاس جو کھوڑا بہت سرمایہ ہوتا ہے وہ اسے غذائیت سے بھر پور خوراک خریدنے اور خاندان کی صحت بہتر بنانے کے لیے کچھ اور خریدنے لگے۔ بجائے شراب اور تبا کو پر صرف کر دیتا ہے۔ جو لوگ اکٹھے بیٹھ کر شراب پیتے ہیں انہیں چاہیے کہ اپنے ہوش و حواس قائم ہونے کے دوران کسی وقت اسی طرح بیٹھ کر اپنے مسائل کا کوئی مناسب حل بھی تلاش کریں۔

نیز بعض اوقات مائیں بھی اپنے پیسوں سے انڈے، دودھ اور دیگر غذائیت سے بھر پور خوراکیں خریدنے کے بجائے اپنے بچوں کے لیے میٹھی گولیاں اور بوتلیں

جہاں ڈاکٹر نہیں

عزید لیتی ہیں جو ان کی صحت کے لیے غیر ضروری تو کیا مضر بھی ہیں۔

اگر آپ کے پاس ٹھوڑے پیسے ہوں، لیکن آپ اپنے بچوں کو صحت مند بھی دیکھنا چاہتے ہوں، تو انہیں ٹافیاں اور بوتلیں خرید کر پینے کی بجائے چند انڈے خریدیں۔



ستے مگر اچھے کھانے

دنیا میں بیشتر لوگ بہت ساری نشاستہ دار خوراکیں تو کھاتے ہیں لیکن لحمیات، جیاتین اور معدنیات سے بھرپور خوراکیں نہیں کھاتے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ان "بہتر" کھانوں میں سے اکثر مہنگے ہیں۔ حیواناتی لحمیات دودھ اور گوشت کی طرح غذائیت سے بھرپور ہوتی ہیں مگر مہنگی بھی ہیں۔

اکثر لوگ زیادہ حیواناتی خوراک حاصل کرنے کی مالی گنجائش نہیں رکھتے۔ درحقیقت اگر وہ لحمیات سے بھرپور نباتاتی خوراکیں مثلاً لوبیہ، مٹر، دالیں، مونگ پھلی اور گاڑھے سبز پتوں والی سبزیات خود آگائیں یا خریدیں تو گوشت اور پھلی جیسی قیمتی حیواناتی خوراکوں کی نسبت عموماً زیادہ لحمیات اور اچھی غذا حاصل کر سکتے ہیں۔ بعض مذاہب دینی اعتبار سے گوشت سے پرہیز کرتے ہیں جبکہ دوسرے صحیح نقطہ نگاہ سے اسے ناقابل استعمال قرار دیتے ہیں۔ جدید علم طب نے ثابت کر دکھایا ہے کہ حیوانوں سے کسی امراض کے جراثیم انسانوں میں ناقص اور آلودہ گوشت ہی کے ذریعہ منتقل ہوتے ہیں۔ اس لیے گوشت سے کہیں بہتر ہے کہ سبزیاں اور دالیں کھائی جائیں۔

جب جسم کو زیادہ قوت لحمیات پودوں سے حاصل ہوں تو لوگ زیادہ صحت مند اور توانا ہوتے ہیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

تاہم اکثر کھانوں کے ساتھ تھوڑی سی حیواناتی چکنائی (چربی) کھانا عقل مندی ہے۔ اسکی وجہ یہ ہے کہ لحمیات سے بھرپور پودوں میں بھی وہ تمام ضروری لحمیات نہیں ہوتیں ایک یا دو قسم کی نباتاتی خوراکیں کھانے کی بجائے ان کی مختلف اقسام کھانے کی کوشش کریں۔ مختلف خوراکیں جسم کو مختلف لحمیات، حیاتین اور معدنیات فراہم کرتی ہیں۔ مثال کے طور پر لوہہ اور مکئی دو نوزل مل کر جسم کی ضروریات کو، صرف لوہہ یا صرف مکئی کھانے کی نسبت زیادہ اچھے طریقے سے پورا کرتی ہیں اور اگر دیگر پھل اور سبزیات ان کے ساتھ ملا دیئے جائیں تو یہ اور بھی بہتر ہے۔

تھوڑے پیسوں سے زیادہ لحمیات، حیاتین اور معدنیات حاصل کرنے کے لیے کچھ ہدایات مندرجہ ذیل ہیں:

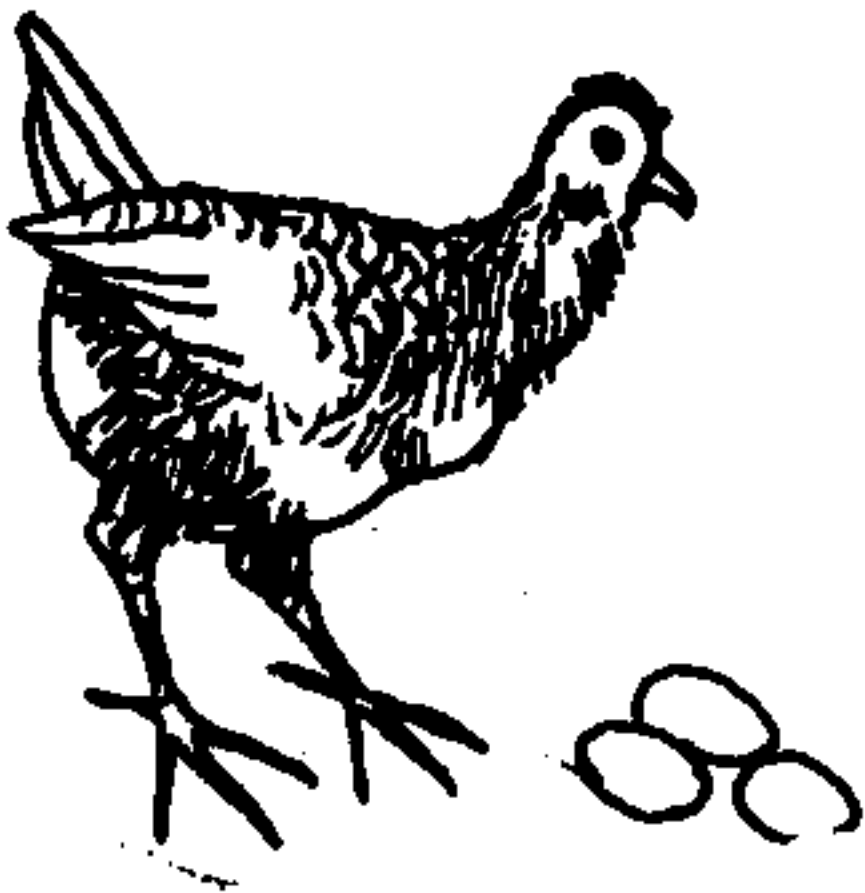


۱ ماں کا دودھ

بچے کے لیے یہ سب سے سستی، سب سے زیادہ صحت مند اور مکمل خوراک ہے۔ ماں بہت ساری نباتاتی لحمیات کھا کر اسے بچے کی مکمل خوراک یعنی دودھ میں بدل سکتی ہے۔ ماں کا دودھ صرف بچے کے لیے بہترین غذا ہی نہیں بلکہ اس سے پیسے بھی بچتے ہیں۔

۲ انڈے اور مرغی

مہنت سی جگہوں میں انڈے حیواناتی لحمیات کی سب سے زیادہ سستی اور بہترین قسم ہیں۔ جن بچوں کو ماں کا دودھ میسر نہ ہو انہیں ان کی خوراک کے ساتھ انڈے دیئے جاسکتے ہیں یا بچے کی نشوونما کے ساتھ ساتھ ہی اسے ماں کا دودھ اور انڈے دیئے جاسکتے ہیں۔



جہاں ڈاکٹر نہیں

انڈے کے خول پیس کر غوراک میں ملا لینے سے کیلشیم کی کمی پوری کی جاسکتی ہے۔ اس میں مندرجہ ذیل نکالیت میں افاقہ ہوگا:

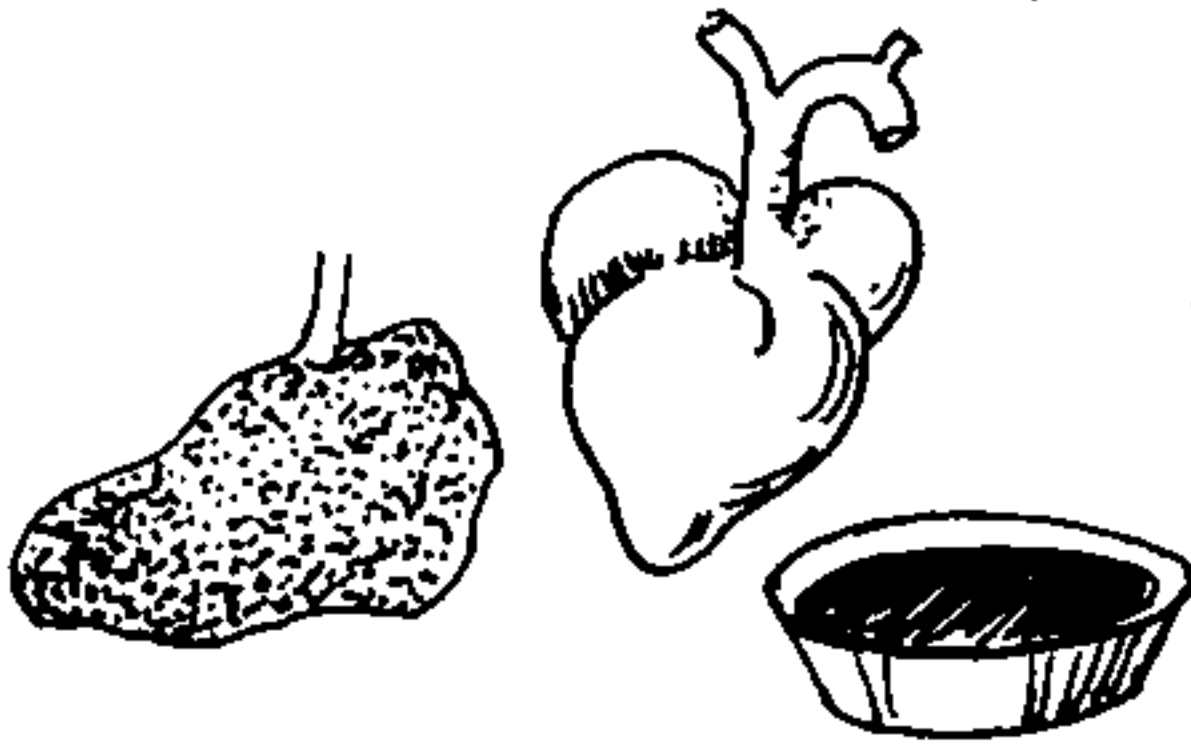
۱۔ حاملہ عورتوں کے چھوٹے

۲۔ ڈھیلے دانت

۳۔ عضلات کی اہمیتیں

اگر مرغیاں گھر پالی جائیں تو چوزے حیواناتی لحمیات کی اچھی اور سستی قسم ہیں۔

۳ جگر، دل، گردے، اور خون



یہ لحمیات، جیاتین، اور فولاد سے خصوصاً بھر پور ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ یہ عموماً دوسری قسم کے گوشت سے سستے ہوتے ہیں۔ مچھلی بھی غذائیت کی بھر پوری میں کسی طرح کم نہیں ہوتی۔ پاکستان میں بعض مقامات پر خشک مچھلی بھی کافی سستی ہے۔ مثلاً کراچی میں، یہ بہت اچھی ہوتی ہے۔ دودھ پلانے والی ماؤں کے لیے یہ بڑی مفید ہے۔

۴ چاول، گندم اور دیگر اناج



اگر ان کا چھلکا نہ اتارا جائے تو ان کی غذائیت زیادہ ہوتی ہے۔ سرخ چاول (جن پر چھلکا ہو) اور سالم گندم، سفید اور تمام چھلکوں کے بغیر اناج سے زیادہ غذائیت سے بھر پور ہوتی ہے۔ نیم جوشش کرنے سے اناج کے بیرونی تھلکے میں موجود ایک جیاتین دانے کے اندر بہت گہرا

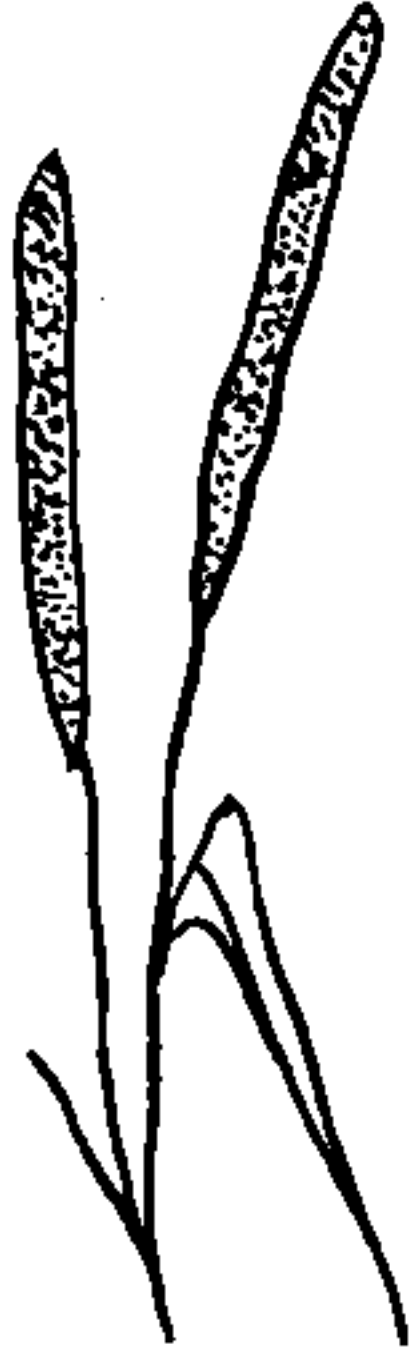
چلا جاتا ہے۔ نیم جوشش شدہ اور ہاتھوں سے ملے ہوئے چاول پکے ہوئے سفید اور بالکل چھلکوں کے بغیر چاولوں سے زیادہ بہتر ہیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں



۵ خشک مکئی

جب پکانے سے پہلے مکئی کو لمبوں کے رُس ملے ہوئے پانی میں بھجوا لیا جائے تو اس سے مکئی میں موجود جینین (نیاسین Niacin) اور لحمیات جسم کے لیے زیادہ قابل استعمال ہو جاتے ہیں۔

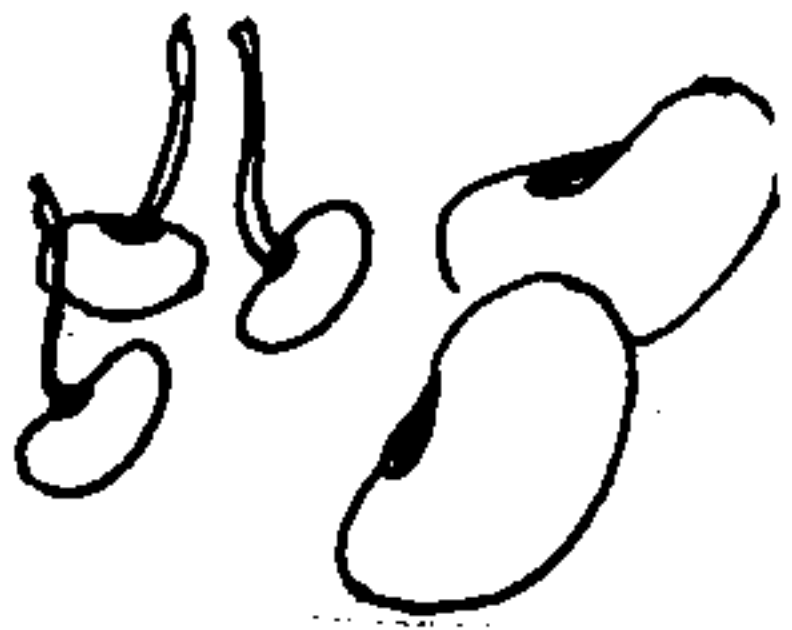


۶ باجرہ

اس میں معدنیات، خصوصاً کیلشیم اور فولاد، بہت ہوتی ہیں۔ یہ چاول اور گندم سے سستا اور غذائیت سے بھرپور ہے۔ اچھی خوراک کے لیے گندم یا چاول کی بجائے باجرہ استعمال کیا جاسکتا ہے۔

۷ مختلف اناج کی مرکب خوراک

مختلف اناج مل کر ایک اناج سے بہتر اور زیادہ غذائیت کے حامل ہیں۔ مختلف اناج جسم کو مختلف لحمیات مہیا کرتے ہیں۔ مختلف اناجوں سے تیار کردہ مرکب خوراک جسم کے لیے تمام ضروری لحمیات مہیا کرے گی۔



۸ لوبیہ اور دیگر پھلیاں (مٹز، والیں وغیرہ) لحمیات کا اچھا اور سستا ماخذ ہیں خصوصاً سویا پین اور چھوٹے ہوئے بیج۔ اگر بیجوں وغیرہ کو پکا کر کھانے سے پہلے اگنے کا موقع دیا جائے تو ان میں جینین

جہاں ڈاکٹر نہیں

کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ پھلیوں کو اچھی طرح پکا کر چھلکے اتارنے کے بعد ان کا اچھی طرح مالیدہ بنانے سے چھوٹے بچوں کی خوراک تیار کی جا سکتی ہے۔
 مٹر، لوبیہ اور دالیں صرف لحمیات ہی فراہم نہیں کرتیں بلکہ ان کی فصل لگانے سے زمین بھی زیادہ ذرخیز ہو جاتی ہے۔ یوں ان کے بعد کاشت کی جانے والی فصلیں بہتر طور پر اگتی ہیں۔ اسی وجہ سے فصلوں کو بدل بدل کر اگانا اچھا ہے۔

۹ گارٹھے سبز پتوں والی سبزیاں



ان سبزیوں میں کافی لحمیات، کچھ فولاد اور کافی زیادہ جیاتین اے ہوتا ہے۔ شکر قندی، لوبیہ اور مٹروں کے پتے اور پیٹھے خصوصاً غذائیت سے بھر پور ہوتے ہیں۔ انہیں مسکھا کے پیس کر بچے کی خوراک میں ملانے سے اس کی غذا میں لحمیات اور جیاتین کی مقدار بڑھائی جا سکتی ہے۔

بند گو بھی اور سلاد جیسی ہلکے سبز رنگ کی سبزیوں میں لحمیات اور جیاتین بہت کم ہوتے ہیں۔ لہذا غذائیت کے اعتبار سے انہیں اگانا ہی فضول ہے۔

۱۰ گاجر، مولیٰ اور شلغم وغیرہ



مولیٰ کی نسبت مولیٰ کے پتوں میں بہت زیادہ لحمیات ہوتی ہیں۔ گاجر اور شلغم کا بھی یہی حال ہے۔

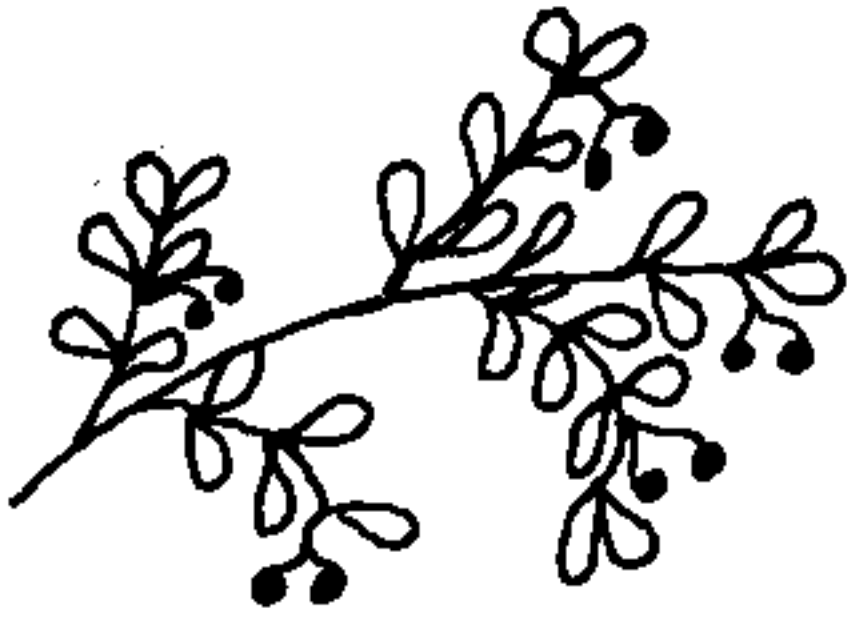
جہاں ڈاکٹر نہیں



۱۱ ترکاریاں، چاول اور ویجٹو کھانے تھوڑے سے پانی میں پکائیں۔ سبز لوبوں کو پکانے سے تھوڑی ہی دیر پہلے چیرنا چاہیے۔ اس طرح معدنیات اور جیاتین کم ضائع ہوتے ہیں۔ بچکے ہوئے پانی کو ویسے ہی یا اس کا شورہ بنا کر پی لیں سبز لوبوں میں تھوڑی سی املی ملا لینے سے جیاتین کم ضائع ہوتے ہیں۔ پرانی اور باسی سبز لوبوں کی نسبت تازہ سبز لوبوں میں زیادہ غذائیت بخش اجزا ہوتے ہیں۔

۱۲ کئی جنگلی پھل اور گوندیاں

کئی جنگلی پھل اور گوندیاں جیاتین سی اور قدرتی مٹھا کس سے بھر لو پڑھتی ہیں۔ زائد خوردگی اور زائد جیاتین حاصل کرنے کے لیے انہیں استعمال کیا جا سکتا ہے۔ لیکن بڑے ہوشیار اور محتاط رہیں کہ کہیں کوئی زہریلا پھل یا گوندی نہ کھائیں۔



۱۳ لوہے کے برتنوں میں کھانے پینے سے یا دالیں اور ویجٹو سبزیاں پکاتے وقت ڈیگھی میں لوہے کا پرانا ٹکڑا یا کوئی زنگ لگی ہوئی "کھری" ڈالنے سے خدراک میں فولاد کی مقدار بڑھائی جا سکتی ہے جس سے خون کی کمی (اینیمیا) کے انسداد میں مدد ملتی ہے۔



۱۴ گڑ کو چونکہ لوہے کے برتنوں میں تیار کیا جاتا ہے اس لیے اس میں بہت زیادہ فولاد ہوتا ہے۔ لہذا عام ولایتی چینی کی بجائے گڑ استعمال کیا کریں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

جیاتین کے ماخذ

گویاں، ٹیکے، شربت یا کھانے؟

اچھی خوراک کھانے والے کو تمام ضروری جیاتین خوراک ہی میں سے مل جاتے ہیں جیاتین کی گویاں، ٹیکے، شربت یا مقوی دوائیاں خریدنے سے ہمیشہ بہتر ہے کہ اچھا کھانا کھایا جائے

جیاتین حاصل کرنے کے لیے گویوں اور ٹیکوں کی بجائے پھل، انڈے، اور غذائیت سے بھرپور دیگر کھانے خریدیں۔

نہیں

ہاں



بعض اوقات غذائیت سے بھرپور خوراکیں کم یا بھوتی ہیں۔ اگر کوئی شخص پہلے ہی سے ناقص غذائیت کا شکار ہو تو پھر اسے جہاں تک ہو سکے اچھا کھانا کھانا چاہیے۔ اس کے ساتھ ساتھ لے جیاتین کی گویاں بھی کھانی چاہئیں۔

تقریباً ہر حالت میں کھائے ہوئے جیاتین ٹیکوں جتنے ہی کارآمد اور سستے ہوتے ہیں۔ پھر اس صورت میں یہ بے ضرر بھی ہوتے ہیں! جیاتین کے ٹیکے نہ لگائیں! انہیں غذائیت سے بھرپور خوراک کی صورت میں کھانا بہتر ہے۔ یعنی اچھی غذا میں یہ جیاتین قدرتی طور میں شامل ہوتے ہیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

اگر آپ مصنوعی حالت میں جیاتین خریدیں تو یقین کر لیں کہ ان میں وہ تمام جیاتین اور معدنیات شامل ہیں جو عموماً زیادہ نشاستہ دار کھانوں میں نہیں ہوتے۔
وہ مندرجہ ذیل ہیں:

- پیاسن (ینا سینا مائیڈ)
- جیاتین بی ۱ (ٹھائیٹا مین)
- جیاتین بی ۲ (رائی بوفلیون)
- فولاد (فیرس سلینٹ وغیرہ) خصوصاً حاملہ عورتوں اور خون کی کمی میں مبتلا لوگوں کے لیے۔

اس کے علاوہ بعض لوگوں کو مندرجہ ذیل اجزاء کی زائد مقدار میں ضرورت ہوتی ہے:

- فالک تیزاب (فالی کن / حاملہ عورتیں کے لیے)
- جیاتین اے
- جیاتین سی (اسکاربک تیزاب) چھوٹے بچوں کے لیے
- جیاتین ڈی
- جیاتین بی ۶ (پانی رسی ڈاکسین) چھوٹے بچوں اور تپ دق کی دوا کھانے والوں کے لیے
- کیلشیم - بچوں اور دودھ پلانے والی ماؤں کے لیے جن کو دودھ پینئر یا کھٹی چیزوں سے تیار کردہ کھانوں سے کافی کیلشیم نہیں ملتا۔

مندرجہ ذیل چیزیں اپنے کھانوں میں شامل کرنے سے احتراز کریں:
کئی لوگوں کا خیال ہے کہ جب وہ بیمار ہوتے ہیں تو انہیں بہت قسم کے کھانے نہیں

جہاں ڈاکٹر نہیں

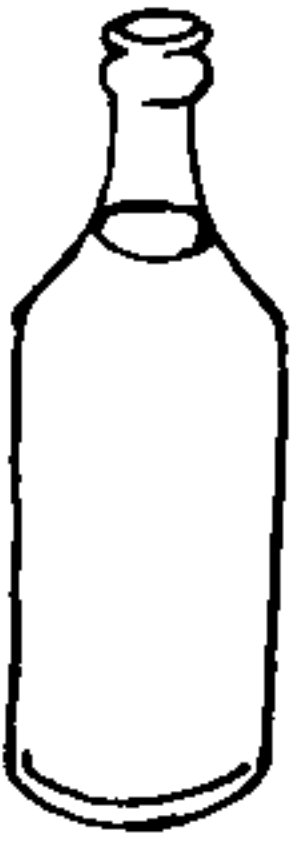
کھانے چاہئیں۔ کیونکہ وہ انہیں نقصان پہنچائیں گے۔ ایسے لوگ کھانے کی بہت اقسام کو "گرم" اور بعض کو "سرد" کا نام دیتے ہیں۔ وہ "گرم" بیماریوں کے لیے "گرم کھانے" اور "سرد" بیماریوں کے لیے "سرد کھانے" کھانے کی اجازت نہیں دیتے۔ وہ سوچتے ہیں کہ بعض کھانے نو مولود بچوں کی ماقول کے لیے اچھے نہیں۔ ان میں سے کچھ اعتقاد واجب ہیں اور کچھ خاندانے کی نسبت نقصان زیادہ پہنچاتے ہیں۔ اکثر اوقات جو کھانے لوگ بیماری میں کھانے سے منع کرتے ہیں وہی کھانے ان کی صحت یابی کے لیے ضروری ہوتے ہیں۔

تندرست شخص کی نسبت بعض کو زیادہ تن ساز غذاؤں کی ضرورت ہے۔ ہمیں چاہیے کہ مریض کو نقصان دہ غذاؤں کے متعلق کم، اور تندرست کرنے میں مدد دینے والی غذاؤں (مثلاً پھلوں، سبزیوں، دودھ، گوشت، انڈوں اور مچھلی) کے متعلق زیادہ سوچیں۔ عام طور پر

جو کھانے ہماری تندرستی کے لیے مفید ہیں وہی بیماری میں باعث مدد ہیں۔

نیز جو چیز تندرستی کے دوران نقصان دہ ہو وہ بیماری میں بھی مضر ہے۔ ان چیزوں سے گزربہ کریں:

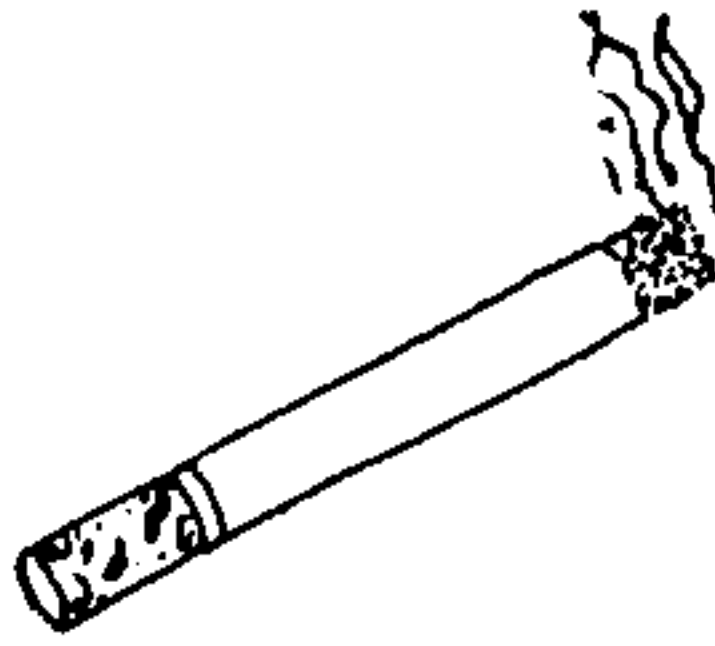
نشہ اور مشروبات



تیز مرچ مسالے



تباکو



بہت چینی والی یا میٹھی اشیاء



جہاں ڈاکٹر نہیں

چکنائی والے کھانے



کافی اور چائے



- شراب: یہ جگر، معدے اور اعصاب کی بیماریوں کو بدتر کر دیتی ہے۔ شراب سماجی مسائل بھی پیدا کرتی ہے۔
- تمباکو نوشی: دیرینہ (بلے / مرد کے لیے) کھانسی یا پھیپھڑوں کا سرطان اور دیگر مسائل پیدا کر سکتی ہے۔ تپ وق، درد برائے کائی ٹس (سوائی ٹائبل کی سوزش) میں مبتلا، لوگوں کے لیے تمباکو نوشی خصوصاً بڑی ہے۔
- بہت چکنائی والے کھانے: گرم مصالحے اور کافی پیٹ کے ناسور اور دماغ کی نالی کے دیگر مسائل پیدا کر سکتے ہیں۔
- بہت ساری چینی اور مٹھائیاں: بھوک کو ضائع کر دیتی ہیں، دانتوں کو خراب کر دیتی ہے، قلبی مسائل پیدا کرتی اور آنت کے سرطان کا جزوی سبب ہو سکتی ہیں۔ تاہم تھوڑی سی چینی بیمار شخص کو یا ناقص غذا یافتہ بچہ کو توانائی دینے میں باعث مدد ہو سکتی ہے۔

چند بیماریاں ان کھانوں کے علاوہ بعض اور کھانے نہ کھانے کا تقاضا کرتی ہیں۔ مثلاً جی کو بھند فشار خون، قلبی مسائل یا جن کے پاؤں سوجے ہوئے ہوں، ان کو بہت کم نمک یا بالکل ہی استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ بہت زیادہ نمک کسی کے لیے بھی اچھا نہیں۔ پیٹ کے ناسوروں اور فریابیٹس میں بھی خاص خوراکیوں کی ضرورت ہوتی ہے۔

چھوٹے بچوں کے لیے بہترین خوراک

(زندگی کے پہلے دو سے چار ماہ تک)



پہلے دو ماہ میں بچے کو ماں کے دودھ کے علاوہ کچھ نہ دیں۔

شیر خور بچوں کے لیے ماں کا دودھ بہترین اور خالص ترین خوراک ہے۔ یہ بچوں کو تمام بازاری کھانوں اور نسخوں سے بہتر ہے۔ اگر آپ بچے کو دو چار ماہ تک صرف ماں

جہاں ڈاکٹر نہیں

کا دودھ ہی پلاتے ہیں تو اس سے اسے اسہال اور بہت ساری دیگر عفونتوں سے بچنے میں مدد ملے گی۔

اگر ماں کا دودھ بچے کے لیے کافی نہ ہو

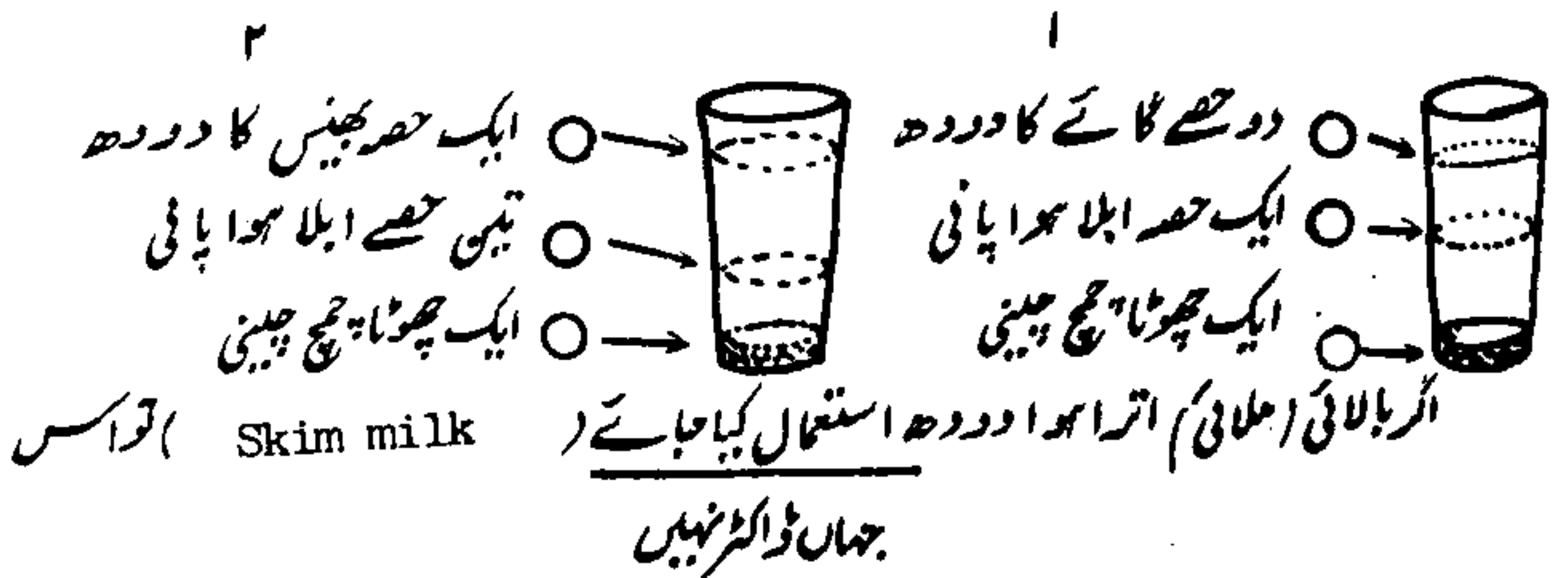
- تو ماں کو بہت سارا پانی، اور دیگر مائع پینے چاہئیں۔ وہ جس قدر زیادہ مائع چیزیں پئے گی اتنا ہی زیادہ بچے کو پلانے کے لیے، دودھ ہوگا۔
- ماں کو بہتر خوراک کھانی چاہئے۔ لحمیات اور حیاتین والی خوراکیں (لوبیہ، گاڑھے سبز رنگ کے پتوں والی سبزیاں، گوشت، دودھ، پنیر اور انڈے) بچے کے لیے زیادہ دودھ پیدا کرنے میں اس کی مدد کریں گی۔

اگر ماں کافی دودھ پلانے کے قابل نہ ہو:

- تو اسے کافی پتے یعنی نرم کھانے کھانے چاہئیں۔ اگر دودھ نہ بھی آئے تو بھی ماں کو چاہیے کہ بچہ کو دودھ پلانے کی کوشش کرے اس لیے کہ بعض اوقات بول کرنے سے دودھ پلانے کی صلاحیت بحال ہو جاتی ہے۔
- اگر یہ طریقہ کار کارآمد ثابت نہ ہو تو پھر بچے کو کسی اور قسم کا دودھ (مثلاً گائے کا دودھ، بھری کا دودھ، ڈبوں والا دودھ یا خشک دودھ) پلائیں۔ جو دودھ بھی بچے کو دیا جائے اس میں تھوڑی سی چینی ملا لینی چاہیے۔

نوٹ:

جو بھی دودھ استعمال کیا جائے اس میں کچھ ابلا ہوا پانی ضرور ملا لینا چاہیے۔ ذیل میں صحیح نسخوں کی دو مثالیں دی گئی ہیں:



نسخہ میں ایک چمچ کھانا پکانے والا یا بنا تاتی نیل ملائیں۔

دودھ اور پانی کو ہمیشہ اہال لیں۔ بوتل کی نسبت چمچ اور پیالے سے بچے کو دودھ پلانا زیادہ محفوظ ہے۔ بچوں کی بوتلیں اور چوسنیاں (پیل) صاف رکھنا بہت مشکل ہے جس کی وجہ سے عفونتیں اور اسہال جیسی تکالیف جنم لیتی ہیں۔ اگر دودھ پلانے کے لیے بوتل استعمال کی جائے تو بچے کو دودھ پلانے سے پہلے ہر دفعہ بوتل اور پیل کو اہال لینا چاہیے۔

بوتل سے دودھ پلانا خطرناک ہے۔ یہ آپ کے بچے کے لیے مہلک ثابت ہو سکتا ہے۔

اگر بچے کیلئے دودھ خریدنے کے واسطے کافی پیسے نہ ہوں تو چاول، مکئی اور دوسرے اناج سے دلیہ بنالیں۔ اس میں ہمیشہ کچھ چھلکا اتر اہو الوہیہ، انڈے، گوشت، چوزہ یا دیگر لحمیات بلا کر ان کا اچھی طرح سے مالیدہ بنا کر بچے کو کھلائیں۔

انتباہ : صرف مکئی سے تیار کردہ خوراک اور چاول کی پیچ بچہ کی غذائی ضروریات فراہم کرنے کے لیے کافی نہیں۔ اس سے بچہ حسب معمول بڑھنے، چلنے اور بولنے کے قابل نہیں ہوگا۔ وہ آسانی سے بیمار ہو کر مر سکتا ہے۔ اسے کسی قسم کے لحمیات دیئے جانے چاہئیں۔

دو ماہ سے ایک سال کی عمر تک

(۱) اگر ممکن ہو تو بچوں کو دو سال کی عمر تک ماں کا دودھ پلایا جانا چاہیے۔
(۲) جب بچہ دو ماہ کا ہو جائے تو اسے دوسری خوراکیں بھی دینا شروع کر دیں۔ ان خوراکوں کا اچھی طرح مالیدہ بنا لینا چاہیے۔ ہرگز وہ سے کم از کم ایک خوراک لے کر سستا اور غذائیت سے بھرپور کھانا تیار کیا جاسکتا ہے۔ اکثر اوقات جب بچہ کو پہلی مرتبہ یہ کھانا دیا جاتا ہے تو وہ چکھ کر اسے باہر نکال دیتا ہے کیونکہ اس کے لیے اس کا ذائقہ عجیب ہوتا ہے۔ لیکن ماں کو چاہیے کہ وہ یہ کھانا بچے کو کھلاتی رہے۔ بچہ بڑی جلدی اس کھانے کو پسند کرنا

جہاں ڈاکٹر نہیں

سیکھ جاتے گا۔

من بھائی توراک بھر پور خوراک سے لچمیت سے توانائی بخشش حیاتین اور معدنیاتی توراک

● گندم	● دالیں	● چکنائیاں	● گاڑھے سبز پتوں
● چاول	● مٹر	● تیل	● دالی سبزیاں
● جئی	● پھلیاں	● پنیر	● پھل
● جوار	● مونگ پھلی	● مکھن	● حیواناتی حاصل مثلاً
● باجرہ	● سویا بین	● گھی	● دودھ
● آلو	● گاڑھے سبز پتوں	● گڑ	● انڈے
● ساگروانہ	● دالی سبزیاں	● شہد	● گوشت
	● حیواناتی حاصل مثلاً	● چینی	● مچھلی
	● دودھ، انڈے	● شکر	

مچھلی، گوشت وغیرہ

ایک سال سے چھوٹی عمر کے بچوں کو دن میں پانچ دفعہ کھانا کھلانا چاہیے۔ انہیں کھانوں کے وقفوں میں بھی منہ مار لینا چاہیے۔

احتیاط: چھ ماہ سے ایک سال کی عمر کے بچوں میں ناقص غذا کے شکار ہونے کے امکانات سب سے زیادہ ہیں۔ اگر بچے زرد اور سوکھے ہوئے ہوں، ان کا پیٹ بڑھ گیا ہو، پاؤں یا چہرہ سر جا ہوا ہو، جلد پر ایسے چھوڑے ہوں جن پر سے جلد اترتی ہو، مٹی کھاتے ہوں، یا وہ نہ تو معمول کے مطابق بڑھتے ہوں اور نہ ہی انکے وزن میں اضافہ ہوتا ہو تو انہیں بہتر غذا کھانی چاہیے۔

اس عمر کے بچوں کو صحت مند رکھنے کے لیے ہمیں چاہیے کہ:

○ انہیں ماں کا دودھ پلاتے رہیں۔ نیز دیگر غذا بیت سے بھر پور خود کھی کھلائیں۔

○ ان کے پینے کا پانی ابا لیں۔ بچوں اور انکے گرد و نواح کو صاف رکھیں۔



جہاں ڈاکٹر نہیں

ایک سال کے بچے کے

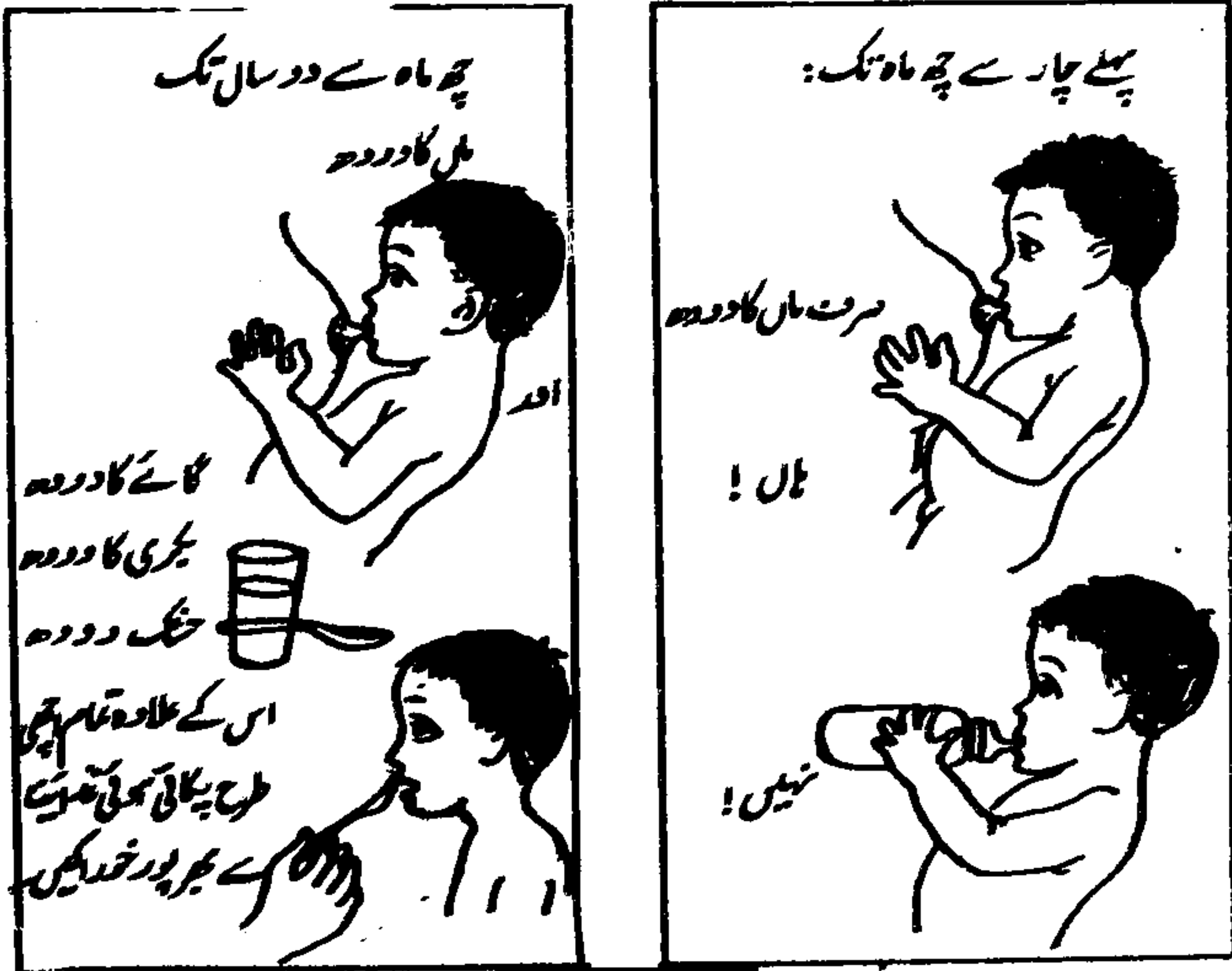
ایک سال کی عمر کے بعد بچہ بھی وہی کھانے کھا سکتا ہے جو بالغ کھاتے ہیں۔ مگر جب کبھی مگن ہوا سے دودھ پینا چاہیے۔

بچے کو ہر روز بہت ساری ٹیمپت، جیاتین، فولاد، اور معدنیات والی خوراکیں دیں تاکہ وہ بڑھ کر توتا اور صحت مند ہو سکے۔

بچے اور مٹھائی؛ بچوں کو مٹھائی اور گویاں کھانے اور بوتلیں پینے کی عادت نہ ڈالیں۔ جب وہ بہت سی مٹھی چیزیں کھا لیتے ہیں تو پھر وہ ان سے بہتر اشیاء کو روک دیتے ہیں۔ نیز مٹھائیاں ان کے دانتوں کے لیے مضر ہیں۔

تاہم جب خوراک کی مقدار محدود ہو تو دودھ میں کچھ چینی اور تھوڑا سا بنا تاقی تیل ملانے سے بچے اپنی خوراک میں موجود ٹیمپت کا مکمل استعمال کر سکتے ہیں۔

بچے کی بہترین غذا



جہاں ڈاکٹر نہیں

خوراک کے متعلق نقصان دہ نظریات

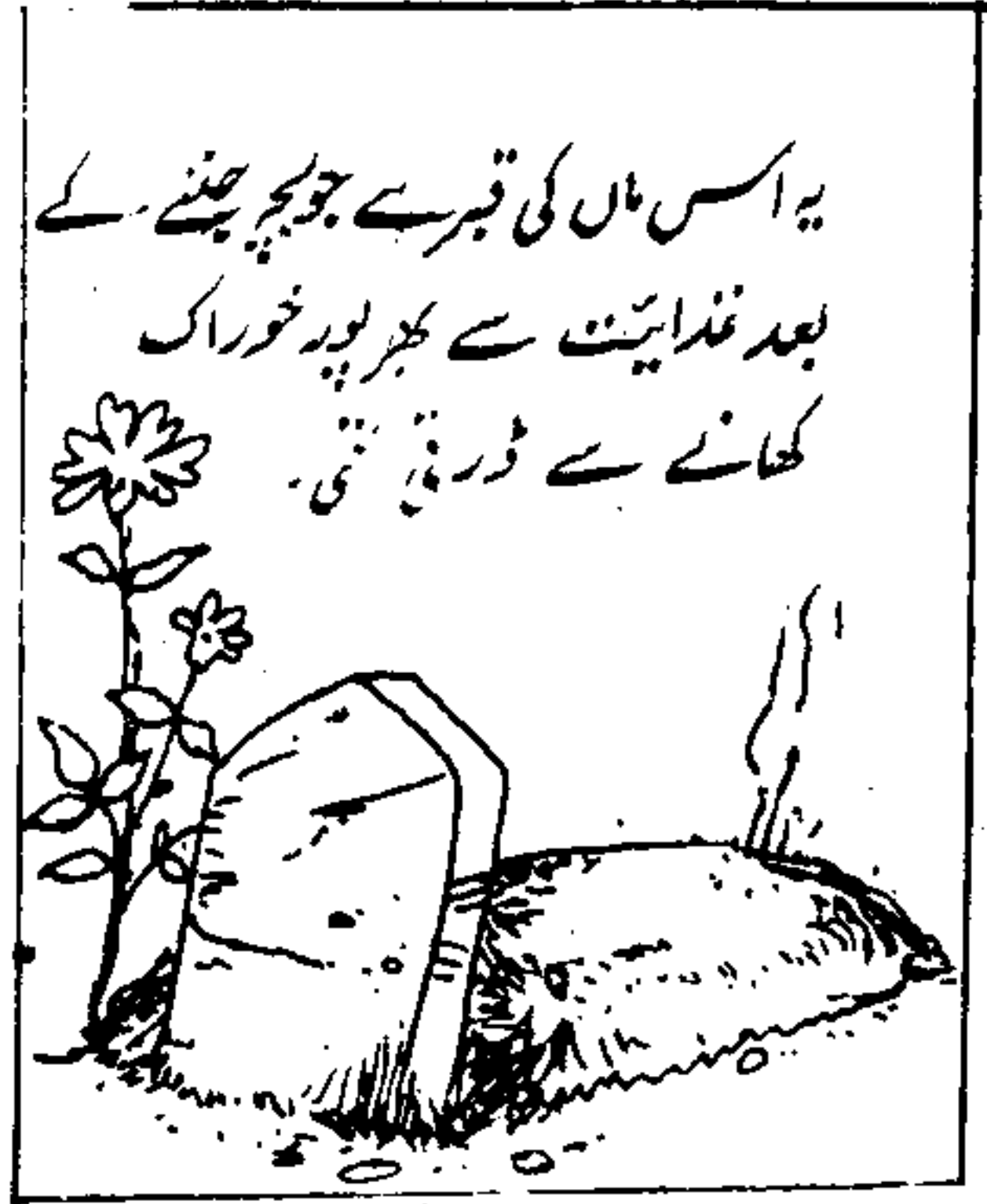
۱. نہ چگی کے بعد ماں کی خوراک:

کئی علاقوں میں ایک خطرناک اور عام عقیدہ مشہور ہے کہ بچہ جننے کے فوراً بعد خواتین کو بعض کھانے نہیں کھانے چاہئیں۔ خوراک کا یہ روایتی عقیدہ کسی ماؤں کو غذا ایت سے بھر پور کھانے سے منع کر کے صرف مکئی کی خوراک یا چاول کی پیچ و پھیرہ کھانے کی اجازت دیتا ہے جس سے ماں کمزور اور اینیمیا میں مبتلا ہو جاتی ہے۔ یوں ماں کا جریان خون بند کرنے اور عفونت کے خلاف مزاحمت کی صلاحیت کم ہو جاتی ہے۔ نتیجتاً بچہ بچاری ماں موت کا شکار ہو جاتی ہے۔

بچہ جننے کے بعد ماں کو، جتنی بھی زیادہ غذا ایت سے

بھر پور خوراک مل سکے، کھانی چاہیے۔

عفونتوں اور جریان خون کا مقابلہ کرنے اور اپنے بچے کے لیے کافی دودھ پیدا کرنے کے لیے ماں کو بویئے، انڈے، چوزے، دودھ کے محاصلات، گوشت، مچھلی، پھل اور سبزیوں جیسی بہت سی تن ساز خوراکیں کھانی چاہئیں۔ ان میں سے کوئی خوراک بھی اسے نقصان نہیں پہنچائے گی۔ سبھی صحت و تندرستی کی ضامن ہیں۔



۲ یہ بھی غلط ہے کہ جسے نزلہ، زکام یا کھانسی لگی ہوئی ہو اس کے لیے ماٹھے امرود یا دیگر پھل اچھے نہیں ہوتے۔ درحقیقت ماٹھے اور ٹائٹل جیسے پھل جیاتین سی سے بھرپور ہوتے ہیں جو زکام اور دیگر عفونتوں کا مقابلہ کرنے میں مدد کا باعث بنتے ہیں۔

۳ یہ غلط ہے کہ دوا کھاتے وقت مسالے اور امرود وغیرہ نہیں کھانے چاہئیں۔ تاہم جب کسی کو پیٹ یا نظام ہضم کے کسی عضو کا کوئی خاص مرض ہو تو چربی اور مسالے اس مرض کی شدت کو بڑھا سکتے ہیں چاہے کوئی دوا کھا رہا ہو یا نہ۔

خوراک سے متعلق صحیح مسائل

بعض امراض کے لیے خاص غذا ایسے بہترین روک ٹھام اور بہترین علاج ہیں۔ چند ایسے امراض مذکورہ ذیل ہیں۔

(Anemia) اینیمیا (خون کی کمی)

اینیمیا کے مریض کا خون تپلا ہوتا ہے۔ یہ حالت تب ہوتی ہے جب خون ضائع ہونے کی رفتار جسم کے خون بنانے کی رفتار سے تیز ہو۔ بڑے زخم رستے، ناسور اور پیش کے باعث خون ضائع ہو جانے سے اینیمیا ہو جاتا ہے۔ اگر خواتین وہ خوراکیں نہ کھائیں جن کی ان کے جسم کو ضرورت ہوتی ہے تو ماہوار (حیض) بھی اس حالت کا باعث بن سکتی ہے۔

جس خوراک میں گوشت، گاڑھے سبز رنگ کے پتوں والی سبزیاں اور فولاد سے بھرپور دیگر غذا ایسے شامل نہ ہوں وہ اینیمیا کا باعث بن سکتی ہے یا اس کی شدت میں اضافہ کر سکتی ہے۔

بچوں میں اینیمیا کی وجہ فولاد سے بھرپور ناکافی خوراکیں کھانا ہو سکتا ہے۔ بچے کو چھ مہینے کے بعد صرف ماں کا دودھ یا بوتل کا دودھ پلانے سے بھی اینیمیا ہو سکتا ہے۔ بچوں میں شدید اینیمیا کی عام وجوہات ہک ورم (Hookworm) کی عفونت، پرانے اسہال اور پیش ہیں۔ جس میں یا میں خون کے سرخ جیسے تباہ ہوں وہ بھی اینیمیا کا باعث بن سکتا ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

انیمیا (خون کی کمی) کی نشائیاں



- زرد یا شفاف جلد
- آنکھوں کے اندر زردی پھیلنے سے زرد
- زرد مسوڑھے
- انگلیوں کے ناخن سفید
- کمزوری اور تھکان
- اگر انیمیا بہت شدید ہو تو چہرہ اور پاؤں سو جھمکتے ہیں۔ دل کی دھڑکن تیز ہوتی ہے اور مریض کا سانس پھول جاتا ہے۔
- مٹی کھانے کے شوقین بچے اور عورتیں عموماً انیمیا کے شکار ہوتے ہیں۔

انیمیا کا علاج اور روک تھام

○ فولاد سے بھرپور خوراک کھائیں۔ گوشت، مچھلی، مرغی، اور انڈے میں بہت فولاد ہوتا ہے جگر میں خصوصاً زیادہ ہوتا ہے۔ گاڑھے سبز پتوں والی سبزیات، لوبیہ، مٹر اور انوں میں بھی کچھ فولاد ہوتا ہے۔

○ اگر فولاد سے بھرپور خوراک کم یا ہوں یا اگر انیمیا بہت شدید ہو تو مریض کو فولاد (فیرس سلفیٹ) کی گولیاں کھانی چاہئیں۔ یہ انیمیا میں مبتلا حاملہ عورتوں کے لیے خصوصاً ضروری ہے۔ انیمیا کی تقریباً سب حالتوں کے لیے فیرس سلفیٹ کی گولیاں، جگر کے پت یا جینین بی ۱۲ سے زیادہ بہتر ہیں۔ اصولاً فولاد کو ندریو منہ حاصل کیا جانا چاہیے۔ اس کے ٹیکے نہیں لگوانے چاہئیں کیونکہ فولاد کے ٹیکے خطرناک ہیں۔

○ اگر انیمیا کی وجہ پچش (اسہال کے ساتھ خون)، بک ورم (Hook worm) یا طیریا یا کوئی اور بیماری ہے تو اس کا علاج کیا جانا چاہیے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

○ اگر ایمنیا شدید ہے اور بہتر نہیں ہوتا تو طبی امداد حاصل کریں۔ حاملہ عورت کے لیے یہ خصوصاً ضروری ہے۔

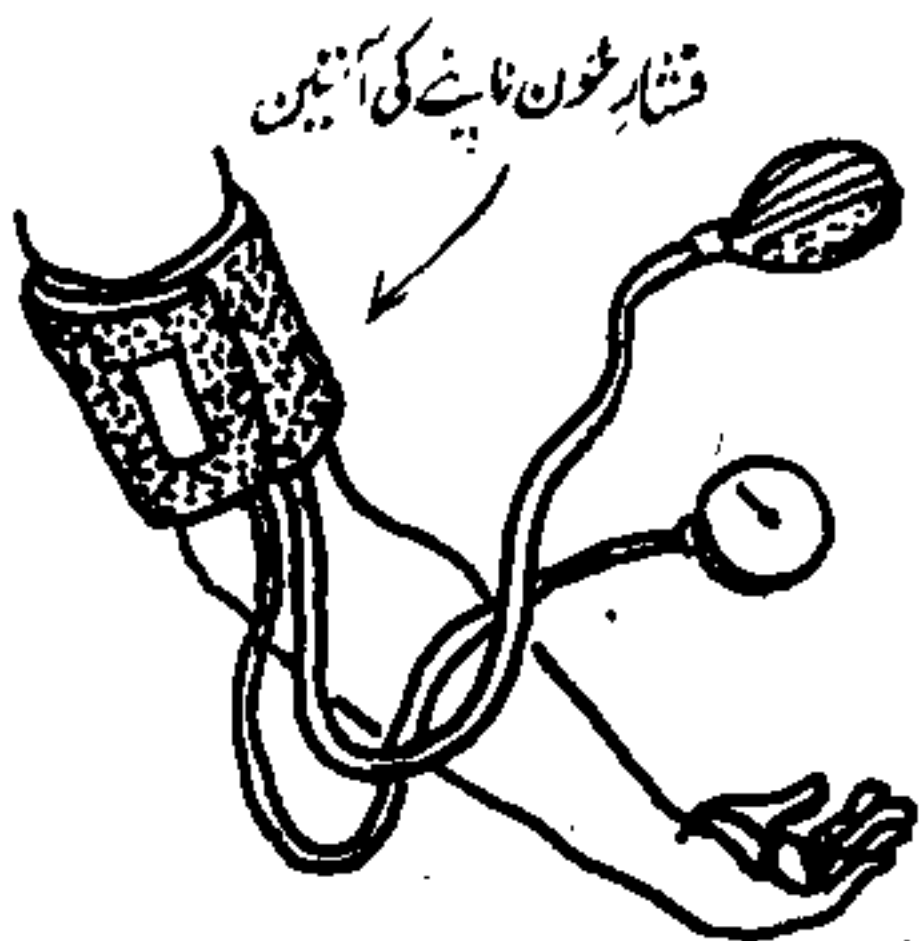
کئی خواتین ایمنیا میں مبتلا ہیں۔ اس کی وجہ عموماً یہ ہے کہ وہ ماہواری اور نہ چلگی کے دوران متاع شدہ خون کی جگہ نیا خون بنانے کے لیے فولاد سے بھر پور کافی غذائیں نہیں کھاتیں۔ ایمنیا میں مبتلا عورتوں میں حمل گرنے اور بچہ جننے کے دوران خطرناک جربان خون کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔ اسی وجہ سے یہ بہت ضروری ہے کہ عورتیں، لوہیہ سینرپتوں والی سبزیاں اور جتنا ممکن ہو سکے گوشت مرغی، اور انڈے کھاتیں خصوصاً دوران حمل۔ خاندانی منصوبہ بندی یعنی بچوں کی پیدائش میں ۲ سے ۳ سال کا وقفہ ڈالنا عورت کو خون بنانے اور دوبارہ قوت حاصل کرنے کا موقع فراہم کرتا ہے۔

بلند فشارِ خون (ہائی بلڈ پریشر)

بلند فشارِ خون سے عارضہ قلب، گردے کا مرض اور سٹروک جیسے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ موٹے لوگوں میں فشارِ خون بلند ہونے کے امکانات خصوصاً زیادہ ہوتے ہیں۔

بلند فشارِ خون کی نشانیوں

- اکثر اوقات سر درد کی شکایت رہتا۔
- تھوڑی سی ورزش سے بھی دل زور زور سے دھڑکتا اور سانس بھول جاتا۔
- کمزوری اور غنودگی سی چھائی رہتا۔
- بائیں کندھے اور سینے میں کبھی کبھار درد ہونا۔



یہ تمام مسائل کسی اور بیماری کی وجہ سے بھی ہو سکتے ہیں۔ اس لیے اگر کسی کو اپنا فشارِ خون بلند (بلڈ پریشر) ہونے کا خدشہ ہو تو اسے کسی کارکن صحت سے مل کر اپنا فشارِ خون چیک کروانا چاہیے۔

بلند فشارِ خون کی روک تھام اور حفاظتی اقدامات

- زیادہ وزن والے حضرات کو چاہیے کہ اپنا وزن کم کریں۔
- گھی، چینی اور نشاستے والے کھانوں سے پرہیز کیا جانا چاہیے۔ کھانا پکانے کے

جہاں ڈاکٹر نہیں

یہ حیواناتی چربی کی بجائے ہمیشہ نباتاتی تیل استعمال کریں۔
کھانے میں بہت کم نمک استعمال کیا جانا چاہیے۔ اگر ممکن ہو تو نمک کا استعمال بالکل
تک کر دیں۔

بلند فشارِ خون کی صورت میں کارکنِ صحت اسے کم کرنے کے لیے دو ایس دے سکتا
ہے۔ کئی لوگ (اگر موٹے ہوں تو) اپنا وزن کم کرنے اور پرسکون محسوس کرنے سے
اپنے بلند فشارِ خون کو کم کر سکتے ہیں۔

موٹے لوگ



زیادہ موٹا ہونا صحت مندی نہیں ہے۔ بہت
زیادہ موٹاپا، بلند فشارِ خون، دل کی بیماری، ہسٹروک،
مشانہ کی پتھری، ذیابیطس، ٹائٹھوں اور پاؤں کے جوڑوں
کا ورم اور دیگر مسائل کا سبب بنتا ہے۔

وزن کم کرنے کے طریقے

○ چینی، چربی اور روغنی خوراکیوں سے پرہیز

کریں۔

○ چینی اور مٹھی اشیا سے پرہیز کریں۔

○ باقاعدہ ورزش کریں۔

○ کوئی خوراک، خصوصاً مکئی، ڈبل روٹی، آلو، چاول، وغیرہ جیسی نشاستہ دار اشیا۔

زیادہ مقدار میں نہ کھانا۔ موٹے لوگوں کو ہر کھانے میں ڈبل روٹی کے ایک ٹکڑے یا
ایک روٹی سے زیادہ نہیں کھانا چاہیے۔ تاہم وہ زیادہ پھل، سبز بات کھائیں کیونکہ
ان سے موٹاپا نہیں ہوتا۔ ان میں حرارے کم اور غذائیت زیادہ ہوتی ہے۔

وزن کم کرنے کے خواہشمند حضرات و خواتین
اپنی موجودہ خوراک کا بس نصف حصہ ہی کھائیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

ذیابیطس

ذیابیطس کے مریضوں کے جسم میں چینی کی بہتات ہوتی ہے۔

شدید حالت میں

ذیابیطس کی نشانیاں

- مسلسل پیاس
- وزن میں کمی
- بار بار زیادہ مقدار میں پیشاب کرنا
- ہاتھوں یا پاؤں کی بے حسی پورو
- بلاوجہ تھکاوٹ
- پاؤں کے نہ ٹھیک ہونے والے زخم
- خارش اور پرانی جلدی عفونتیں
- بیہوشی

یہ تمام نشانیاں دوسرے امراض سے بھی پیدا ہو سکتی ہیں۔ کسی شخص میں ذیابیطس کی موجودگی معلوم کرنے کے لیے اس کے پیشاب میں چینی کی مقدار کا تعین کرنا ضروری ہوتا ہے۔ پیشاب کے معائنہ کا ایک طریقہ اس کو چکھنا ہے۔ اگر یہ میٹھا لگے تو اسے دو اور اشخاص کو چکھائیے۔ انہیں تین اور اشخاص کا پیشاب بھی چکھائیے۔ اگر سب چکھنے والے متفق ہوں کہ ایک شخص کا پیشاب دوسروں سے میٹھا ہے تو غالباً وہ ذیابیطس کا مریض ہے۔ پیشاب کا معائنہ کرنے کا ایک اور طریقہ کاغذ کے خاص ٹکڑے (پورٹیکس Uristix) استعمال کرنا ہے۔ اگر پیشاب میں ٹوبونے سے یہ اپنا رنگ بدل لیں تو پیشاب میں چینی ہے۔ جب کسی شخص کو چالیس سال کی عمر کے بعد ذیابیطس کا مرض لاحق ہو جائے تو اس صورت میں مرض پر دواؤں کے بغیر مناسب خوراک سے ہی قابو پایا جاسکتا ہے۔ ذیابیطس کے مریض کی خوراک بہت ضروری ہے۔ اس کی خوراک کے پروگرام کی پیروی بوری زندگی بڑی احتیاط سے کی جانی چاہیے۔

ذیابیطس کے مریض کی خوراک

موٹے لوگوں کو اگر ذیابیطس کا مرض لاحق ہو جائے تو انہیں اپنا وزن کم کر کے اعتدال پر لے آنا چاہیے۔ ذیابیطس کے مریض چینی اور مٹھائیوں سے پرہیز کریں۔ انہیں ایسے کھانے کھانے چاہئیں جو لچیات سے بھرپور (انڈے، مچھلی، لوبیہ، گائٹھے سفیر پتوں

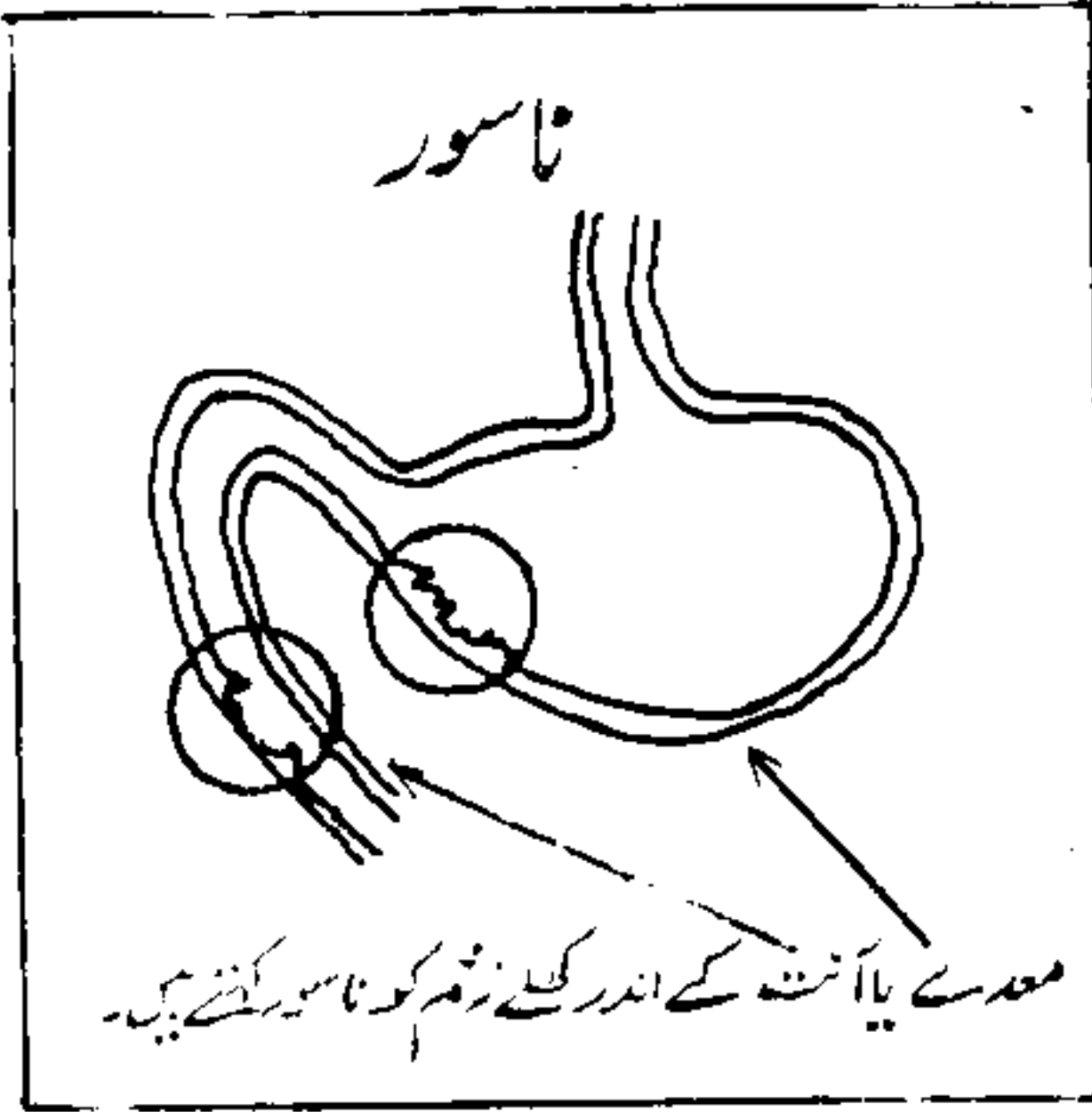
جہاں ڈاکٹر نہیں

والی سبزیات، اخروٹ، بادام و بیجزہ) مگر نشانات میں کم ہوں۔
 فریابیٹس کے بعض مریضوں خصوصاً نوجوانوں کو — خاص دوا (انسولین) کی
 ضرورت ہوتی ہے۔

معدے کے ناسور، دل کی جلن اور تیزابی بدہضمی

تیزابی بدہضمی اور دل کی جلن — عموماً بھاری اور چکنائی والی خوراکیں کھانے سے یا
 بہت شراب نوشی سے ہو جاتی ہے۔ اس سے معدہ تیزاب پیدا کرتا ہے جس سے معدے
 یا سینے کے درمیانی حصے میں "تکلیف یا" جلن" کا احساس ہوتا ہے۔ بعض لوگ "دل کی جلن"
 کو بدہضمی کی تکلیف سمجھنے کی بجائے دل کی بیماری سمجھ بیٹھتے ہیں۔
 بار بار کی تیزابی بدہضمی معدے کے ناسور کی ایک انتباہی نشانی ہے۔

ناسور : معدے یا چھوٹی آنت میں تیزاب کی مہنتات سے پیدا ہونے والے پرانے
 زخم کو ناسور کہتے ہیں۔ اسے معدے کے
 گہرے حصے میں پرانے اور ہلکے (بعض اوقات
 تیزا درد سے پہچانا جاسکتا ہے۔ کھانا کھانے
 یا دودھ پینے سے عموماً یہ درد کم ہو جاتا ہے۔
 کھانا کھانے کے دو تین گھنٹے بعد، اگر مریض
 کھانا نہ کھائے یا شراب پینے کے بعد یا چکنے
 اور مصالحہ دار کھانے کھانے کے بعد، درد
 بڑھ جاتا ہے۔ درد اکثر اوقات رات کو شدید
 تر ہوتا ہے۔



اگر ناسور شدید ہے تو یہ تے کا موجب بھی بن سکتا ہے۔ بعض اوقات تے کے
 ساتھ خون بھی آتا ہے۔ ناسور کے خون والا پاخانہ عموماً ٹک کی طرح سیاہ ہوتا ہے۔

روک تھام اور علاج . ناسوروں کو بدتر کرنے والے کھانے کھانے

جہاں ڈاکٹر نہیں

کی بجائے ایسے کھانے کھائیں جن سے ان کی شفا یابی میں مدد ملے۔
 یہ خوراکیں ناسوروں کو ٹھیک کرتی ہیں۔
 یہ خوراکیں بے ضرر ہیں۔
 یہ خوراکیں ناسوروں کو بدتر کر دیتی ہیں۔

● اُبلتا ہوا دودھ	● ابلے ہوئے باپکائے ہوئے	● نشتر اور مشروبات
● پنیر	● انڈے	● کافی
● ملائی	● نمکین بسکٹ	● چائے
● جو	● سادہ شوربہ	● سگریٹ
● کیلے	● ابلے آلو	● معالجات اور کالی مرچیں
	● کدو	● سوڈے کی بوتلیں
	● پکے کیلے	● چکنی خوراک

○ ناسوروں اور نیزانی بدہضمی کے لیے دودھ بہتر غذاؤں میں سے ایک ہے۔ اگر ناسور شدید ہو تو پہلے چند دن ہر گھنٹے کے بعد دودھ کا ایک گلاس پیئیں۔ نیز مستدرجہ بالا صرف پہلی نرسٹ میں بیان کی گئی اشیا رکھائیں۔ چند دنوں میں جب درد کم ہو جائے تو درمیان کی نرسٹ کی اشیا بھی کھانا شروع کر دیں۔ چند ماہ تک ہر کھانے کے ساتھ اور رات کو سونے سے پہلے دودھ پینا اچھی بات ہے۔

○ میگنیشیا (Magnesia) کا دودھ یا میگنیشیم (Magnesium) اور ایلمینیم ہائیڈروآکسائیڈ (Aluminum Hydroxide) جیسے قاطع تیزاب بھی معدے کی تیزابیت کا مقابلہ کرنے اور ناسور ٹھیک کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ اگر درد شدید ہو تو کوئی واضح تسخیر دوا باعث مدد ثابت ہوگی۔

○ جب ناسور ٹھیک بھی ہو جائے تو پھر بھی مریض کو تذکرہ بائیں طرف والی نرسٹ میں سے کوئی خوراک نہیں کھانی چاہیے۔ کیونکہ یہ ناسور کو دوبارہ پیدا کر سکتی ہیں ساگر ممکن ہو تو سونے سے پہلے مریض کو قاطع تیزاب دیا دودھ پینے رہنا چاہیے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

ان دونوں کے معدے میں ناسور کھتے

اس نے یہ چیزیں استعمال کیں



اور بدتر ہو گیا۔

اس نے یہ خوراکیں کھائیں



اور تندرست ہو گیا۔

ناسور کا جلد علاج ضروری ہے ورنہ اس کا حینازہ خطرناک جریان خون اور سوزش غشائے مصلیٰ معدے کے غلاف کی سوزش (Peritonitis) ہو سکتا ہے۔ اگر مریض اپنے کھانے پینے میں محتاط رہے تو ناسور ٹھیک ہو سکتے ہیں۔ غصے، ذہنی تناؤ اور گھبراہٹ سے ناسور بدتر ہو جاتے ہیں۔ احساس سکون اور اطمینان باعث مدد ہے۔ ناسور کے دوبارہ پیدا ہونے سے بچنے کے لیے مسلسل احتیاط کی ضرورت ہے۔ بہتر تو یہی ہے کہ عقلمندانہ طریقے سے کھانا کھانے، شراب نوشی سے پرہیز کرنے اور تمباکو نوشی نہ کرنے سے ناسور پیدا ہی نہ ہونے دیئے جائیں۔

قبض

اگر کسی کا پاخانہ سخت ہو یا کسی نے کم از کم دو دن تک رفع حاجت نہ کی ہو تو کہتے ہیں کہ اسے قبض ہے۔ اکثر اوقات قبض ناقص خوراک (خصوصاً پھل، سبز سبزیات، یا

جہاں ٹو اکثر نہیں

قدرتی ریشوں والی خوراکیں ناکافی مقدار میں کھانے سے (یا ورزش کی کمی کی وجہ سے ہوتی ہے۔

جلابوں کی بجائے، زیادہ پانی پینا، پھل، اور گندم کی طرح کے قدرتی ریشوں والی خوراکیں کھانا بہتر ہے۔ شاید عمر رسیدہ لوگوں کو رفع حاجت (پاخانہ) کے اوقات کو باقاعدہ بنانے کے لیے زیادہ چلنا یا ورزش کرنا پڑے۔

جس شخص کو تین یا زیادہ دن سے پاخانہ نہ آیا ہو، اگر اس کے پیٹ میں شدید درد نہ ہو، تو وہ میگنیشیا کے دودھ جیسا نمک کا ہلکا سا جلاب لے سکتا ہے۔ مگر جلابوں کا استعمال عادت ہی نہ بنالیں۔

تین جلاب اور مسهل ہرگز استعمال نہ کریں خصوصاً جب پیٹ میں دوہوہ

گھٹ

(گلے پر سو جن یا ابھار)

گلے پر سو جن یا بڑا سا ابھار گھٹ کہلاتا ہے۔ یہ غدہ در قبہ کی ناقص ششوں کا نتیجہ ہوتا ہے۔ بیشتر گھٹ خوراک میں آیوڈین کی کمی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں۔ نیز حاملہ عورت کی خوراک میں آیوڈین کی کمی بعض اوقات بچے کی موت، ذہنی پسماندگی یا بہرے پن کا باعث بنتی ہے۔ یہ ماں کو گھٹ نہ ہونے کی صورت میں بھی ہو سکتا ہے۔

گھٹ کی روک تھام اور علاج اور دماغ

کے موروثی فتور کی روک تھام کا طریقہ

گھٹ والے علاقے کے ہر فرد کو آیوڈین ملانا (آیوڈائینڈ نمک) استعمال کرنا چاہیے۔ آیوڈائینڈ نمک گھٹ کی روک تھام کرتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ بہت سارے گھٹوں کو دور رکھنے میں باعث مدد ہے۔ پرانے اور سخت گھٹ کو صرف جراحی سے ہی ٹھیک کیا جاسکتا ہے مگر عموماً اس کی ضرورت نہیں پڑتی۔

اگر آیوڈائینڈ نمک دستیاب نہ ہو تو آیوڈین کا عرق Solution of Iodine

جہاں ڈاکٹر نہیں

استعمال کریں۔ ہر روز ایک گلاس پانی میں ایک قطرہ ڈال کر پیئیں۔ خبردار! آیوڈین کے عرق کی بہتات زہریلی ثابت ہو سکتی ہے! ہر روز صرف ایک ہی قطرہ پیئیں۔ عرق کی بوتل کسی ایسی جگہ رکھیں جہاں بچوں کی رسائی نہ ہو۔ اس لیے آیوڈائیڈ ٹمک اس سے بہت محفوظ ہے۔

گھڑ کے اکثر گھربلو علاج بے فائدہ ہیں۔ تاہم کیکڑے اور دیگر سمندری خوراکیں کھانے سے کچھ فائدہ پہنچتا ہے۔ کیونکہ ان میں آیوڈین ہوتی ہے۔ خوراک میں تھوڑی سی سمندری گھاس ملانے سے بھی آیوڈین میں اضافہ ہوتا ہے۔ مگر آسان ترین طریقہ آیوڈائیڈ ٹمک استعمال کرنا ہی ہے۔

گھڑ سے پینے کا طریقہ

عام نمک استعمال نہ کریں بلکہ ہمیشہ آیوڈائیڈ ٹمک استعمال کریں۔

آیوڈائیڈ (آیوڈین ملا) نمک عام

نمک سے قدرے مہنگا اور

بہت بہتر ہے۔



نوٹ: اگر گھڑ کا مریض بہت کا پنے، گھبرائے، اور اس کی آنکھیں باہر نکل آئیں تو یہ کسی اور قسم کا گھڑ ہو سکتا ہے۔ غالباً یہ زہریلا گھڑ ہے۔ طبی امداد حاصل کریں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

روک تھام

بیماریوں سے بچنے کے طریقے

ایک انگریزی کہاوٹ کے مطابق تھوڑی سی روک تھام بہت زیادہ علاج سے بہتر ہے۔ اگر لوگ اچھا کھائیں، اپنے آپ، گھروں اور گاؤں کو صاف رکھیں اور بچپن کو حفاظتی ٹیکے لگوائیں تو بیشتر امراض کو شروع ہونے سے پہلے ہی روکا جا سکتا ہے۔

ہمارے ملک میں کئی لوگوں کے پاس ایک وقت کے کھانے کے لیے بھی پیسے نہیں ہوتے۔ آخر کیوں؟
مندرجہ ذیل سوالات پر غور کریں۔

- کیا گاؤں کی زمین اور پانی پر بڑے لوگوں (امیروں) کا قبضہ ہے؟
- کیا لوگوں کے پاس کھانا پکانے اور پانی ابلانے کے لیے ایندھن خریدنے کے واسطے کافی پیسے نہیں ہیں؟
- کیا گاؤں کے ہر شخص کے پاس اپنے اخراجات چلانے کے لیے کافی زمین اور کام نہیں ہے؟

جہاں ڈاکٹر نہیں

○ کیا لوگوں میں دورانِ پیشی نہیں ہے؟ کیا وہ مستقبل کے لیے تجاویز بناتے ہیں؟ کیا وہ نہیں سمجھتے کہ اکٹھے رہنے اور مل کر کام کرنے سے وہ بہتر طریقہ سے زندگی گزار سکتے ہیں؟

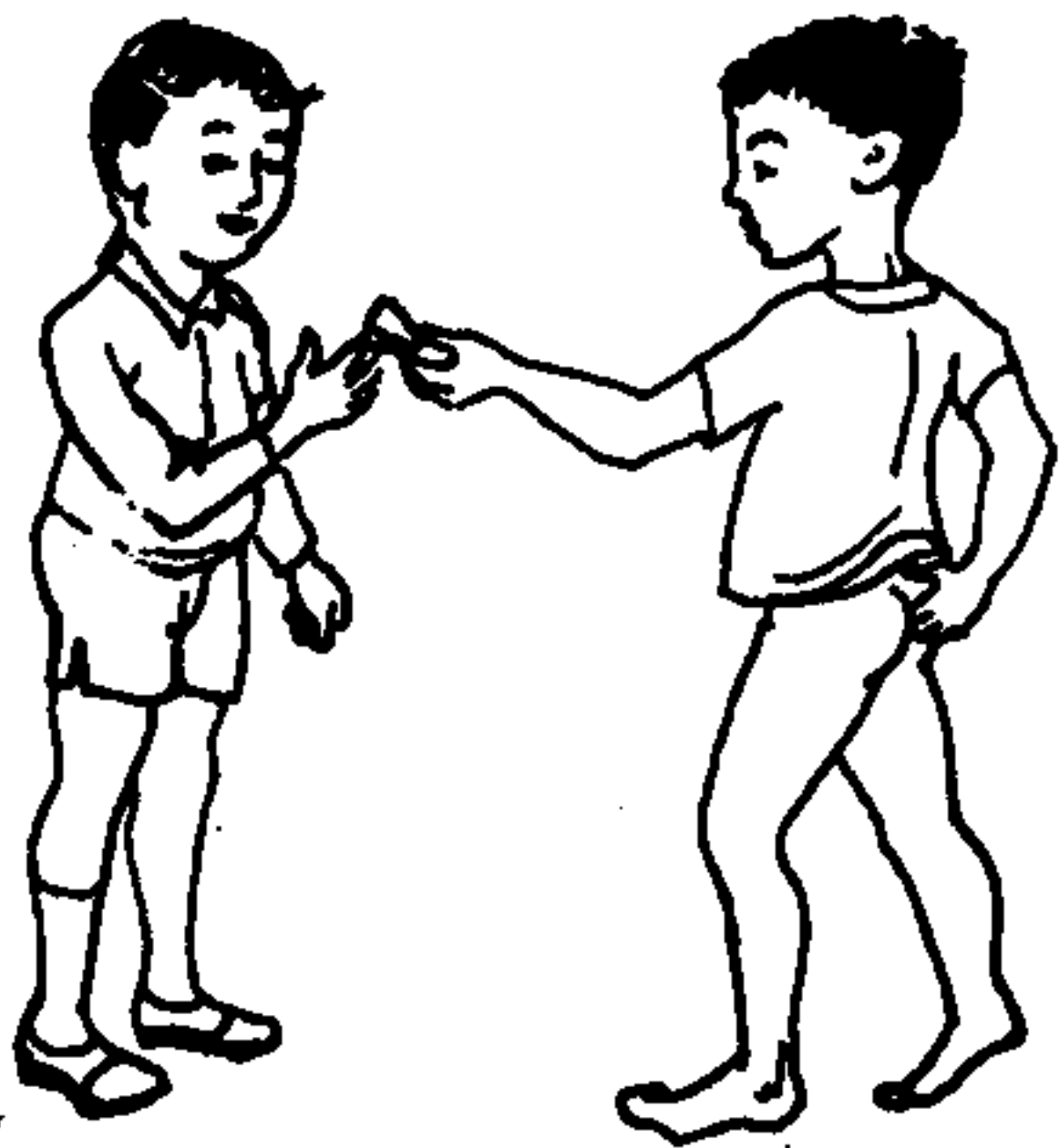
صفائی کی کمی کی وجہ سے پیدا ہونے والے مسائل

جسم کی تمام عفونتوں کی روک تھام میں صفائی بہت اہمیت رکھتی ہے۔ جسم کی صفائی (ذاتی حفظانِ صحت) اور ماحول کی صفائی (حفظانِ صحتِ عامہ) دونوں بہت اہم ہیں۔

آنتوں کی کئی عفونتیں ایک شخص سے دوسرے تک، ناقص حفظانِ صحت اور صفائی کی کمی کی وجہ سے پھیلتی ہیں۔ عفونت زدہ لوگوں کے پاخانہ (ٹٹی) میں ہزاروں جراثیم (کرم یا انڈے) خارج ہوتے ہیں۔ یہ ایک شخص کے پاخانہ سے دوسرے شخص کے منہ تک گندی انگلیوں، گندے کھانے یا آلودہ پانی کے ذریعے پہنچ جاتے ہیں۔ مذکورہ بالا طریقہ سے پھیلنے والے امراض میں مندرجہ ذیل شامل ہیں:

- آنتوں کے کرم (کئی اقسام)
- اسہال اور پچھش (جو ایبیسے اور بیکٹیریا سے پیدا ہوتے ہیں)
- شدید ورمِ جلگ، ٹائفائیڈ، بخار (یعنی میعادوی بخار) اور ہیضہ
- پولیو جیسے دیگر امراض بھی اسی طریقے سے پھیلتے ہیں۔

یہ عفونتیں براہِ راست بھی پھیل سکتی ہیں



مثلاً: جس بچہ کے پیٹ میں کرم ہوں، اگر وہ پاخانہ کرنے کے بعد ہاتھ دھونا بھول جاتے تو اس کے ہاتھوں پر کرموں کے سینکڑوں انڈے لگے رہتے ہیں۔ یہ انڈے اتنے چھوٹے ہوتے ہیں کہ دکھائی بھی نہیں دیتے۔ اب اگر یہ بچہ اپنی آلودہ (گندے)

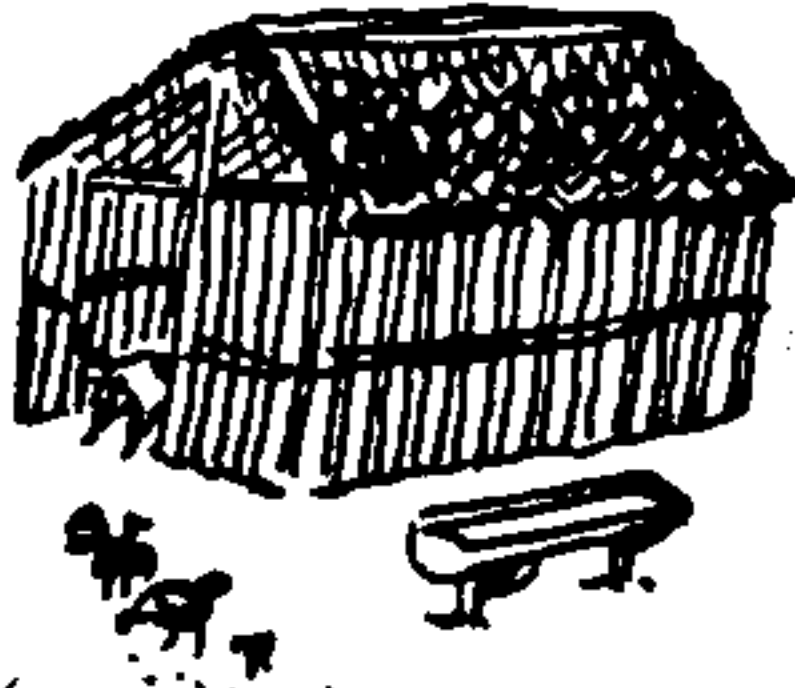
جہاں ٹاکڑ نہیں

ہاتھوں سے اپنے کسی دوست کو کوئی کھانے پینے والی چیز پیش کرے تو یہ انڈے
اس کھانے والی چیز پر منتقل ہو جاتے ہیں۔ جب یہ چیز کھانی جاتی ہے تو اس پر لگے
ہوئے انڈے اس کے دوست کے پیٹ میں چلے جاتے ہیں۔
یوں بہت جلد اس کے دوست کے پیٹ میں بھی گرم پڑ جاتے ہیں۔ ہوسکتا
ہے کہ اس کی ماں گرموں کی وجہ مٹھائی کی زیادتی کو قرار دے۔ مگر نہیں! گرموں کی وجہ
یہ ہے کہ اس نے ٹیٹی (پاخانہ) کھانی تھی!
اکثر اوقات کتے، مرغیاں اور دیگر جانور آنتوں کی بیماریاں اور گرموں کے انڈے
پھیلاتے ہیں۔



مثلاً
اسہال یا گرموں میں مبتلا شخص
اپنے گھر کے پیچھے پاخانہ کر دیتا ہے۔

پالتو کتا بہن پاخانہ کھا کر اپنی ناک اور
پاؤں گندے کر لیتا ہے۔



پھر کتا
گھر میں
چلا جاتا ہے۔

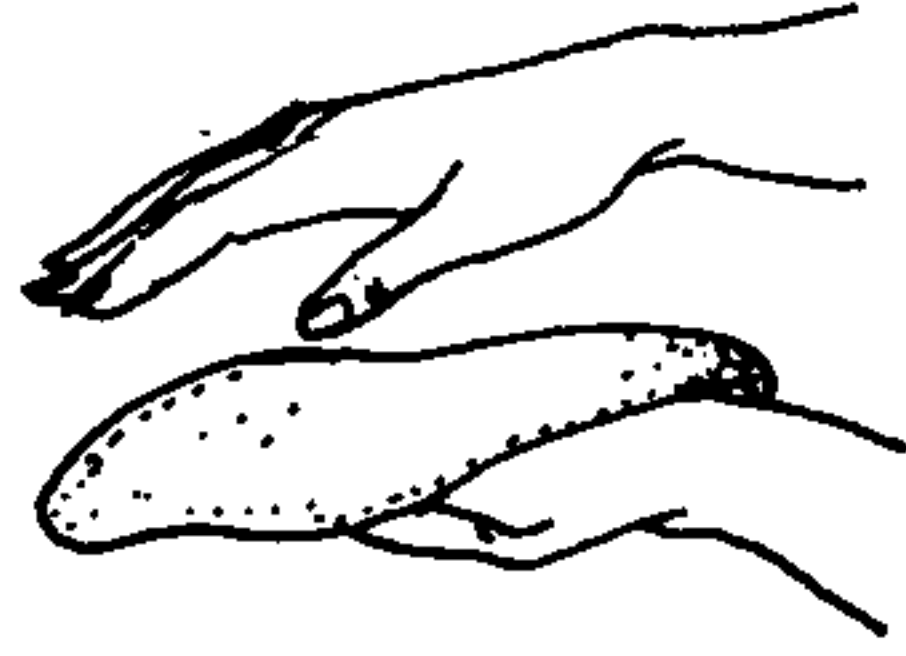
گھر میں فرش پر ایک بچہ کھیل رہا ہے۔
یوں ٹھوڑا سا پاخانہ
بچہ کو بھی لگ جاتا ہے۔



جہاں ڈاکٹر نہیں



جب بچہ رونے لگتا ہے
تو اس کی ماں اسے اپنی
گود میں اٹھا
لیتی ہے۔



پھر ماں بچہ کو اٹھانے
کے بعد ہاتھ دھوئے
بغیر روٹی پکانے میں
مشغول ہو جاتی ہے۔



یہ روٹی
خاندان کے
تمام افراد
کھاتے ہیں۔

یوں پورے خاندان کو اسہاں لگ جاتے یا گرم پڑ جاتے ہیں۔



ند کو رہ بالا طریقے سے بہت سی عفونتیں اور کرموں کے انڈے ایک سے دوسرے
شخص تک پہنچتے ہیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

اگر اس خاندان نے مندرجہ ذیل احتیاطوں میں سے کسی ایک پر بھی عمل کیا ہوتا تو مرض کو پھیلنے سے روکا جاسکتا تھا :

- اگر مریض رفع حاجت کے لیے بیت الخلا کا استعمال کرتا یا گھر سے دور جاتا۔
- اگر خاندان کے لوگ کتے کو گھر میں نہ آنے دیتے۔
- اگر وہ بچہ کو اس جگہ نہ کھینے دیتے جہاں کتا ہو کر گیا تھا۔
- اگر ماں نے بچے کو پکڑنے کے بعد اور کھانا تیار کرنے سے پہلے اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے دھویا ہوتا۔

اگر آپ کے گاؤں میں بہت سے لوگ اسہال، کرموں اور انٹریوں کے دیگر طفیلی کیڑوں کے امراض میں مبتلا ہیں تو اس کا مطلب یہ ہے کہ وہ صفائی کا زیادہ خیال نہیں رکھتے۔ اگر بہت سے بچے اسہال کی وجہ سے مر جاتے ہیں تو ممکن ہے کہ ناقص غذا بھی مسئلے کا ایک حصہ ہو۔ اسہال کی وجہ سے آنے والی موت سے بچنے کے لیے، صفائی اور اچھی غذا دونوں بہت ضروری ہیں (گیارہواں باب دیکھیں)

صفائی کے بنیادی اصول

ذاتی صفائی (ذاتی حفظانِ صحت)

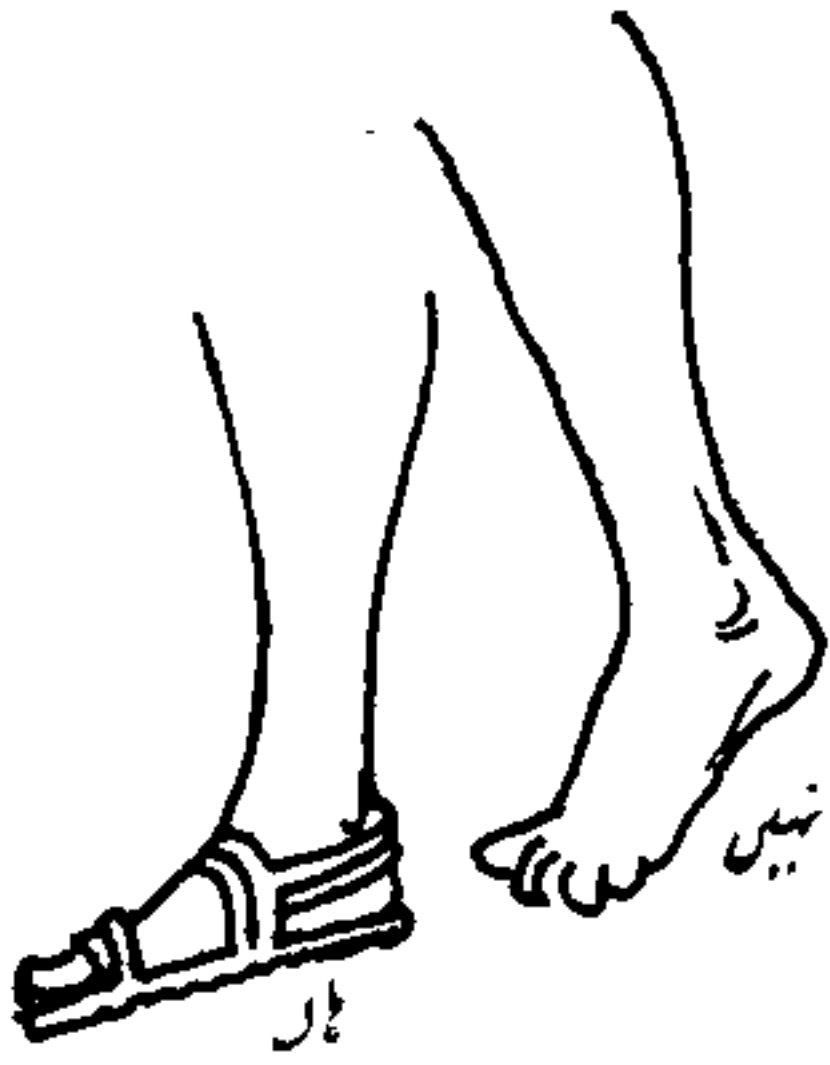


۱۔ ہر روز صبح پاخانہ کرنے کے بعد اور کھانا کھانے سے پہلے اپنے ہاتھ صابن سے دھویں۔



۲۔ روزانہ غسل کریں۔ گرمیوں میں سخت کام کرنے کے بعد پسینہ آتا ہے۔ پسینہ صاف کرنے کے لیے ضرور نہائیں۔ زیادہ نہانے سے جلدی عفونتیں، سکری، پھنسیوں، خارش اور سوزش کی روک تھام ہوتی ہے۔ بچوں اور بیماروں کو روزانہ نہلایا جانا چاہیے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں



۳۔ جن علاقوں میں ہبک ورم (Hookworm) عام ہوں وہاں ننگے پاؤں نہ خود بچھریں اور نہ بچوں کو پھرنے دیں۔ ہبک ورم کی عفونت سے خون کی شدید پیدکی واقع ہوتی ہے۔ یہ گرم پاؤں کے ٹوؤں سے جسم میں داخل ہوتے ہیں۔

۴۔ روزانہ اور بہر بار مسٹھائی کھانے کے بعد اپنے دانت صاف کریں اگر آپ کے پاس برش اور پیسٹ نہ ہوں تو نمک اور میٹھے سوڈے سے دانت صاف کریں۔



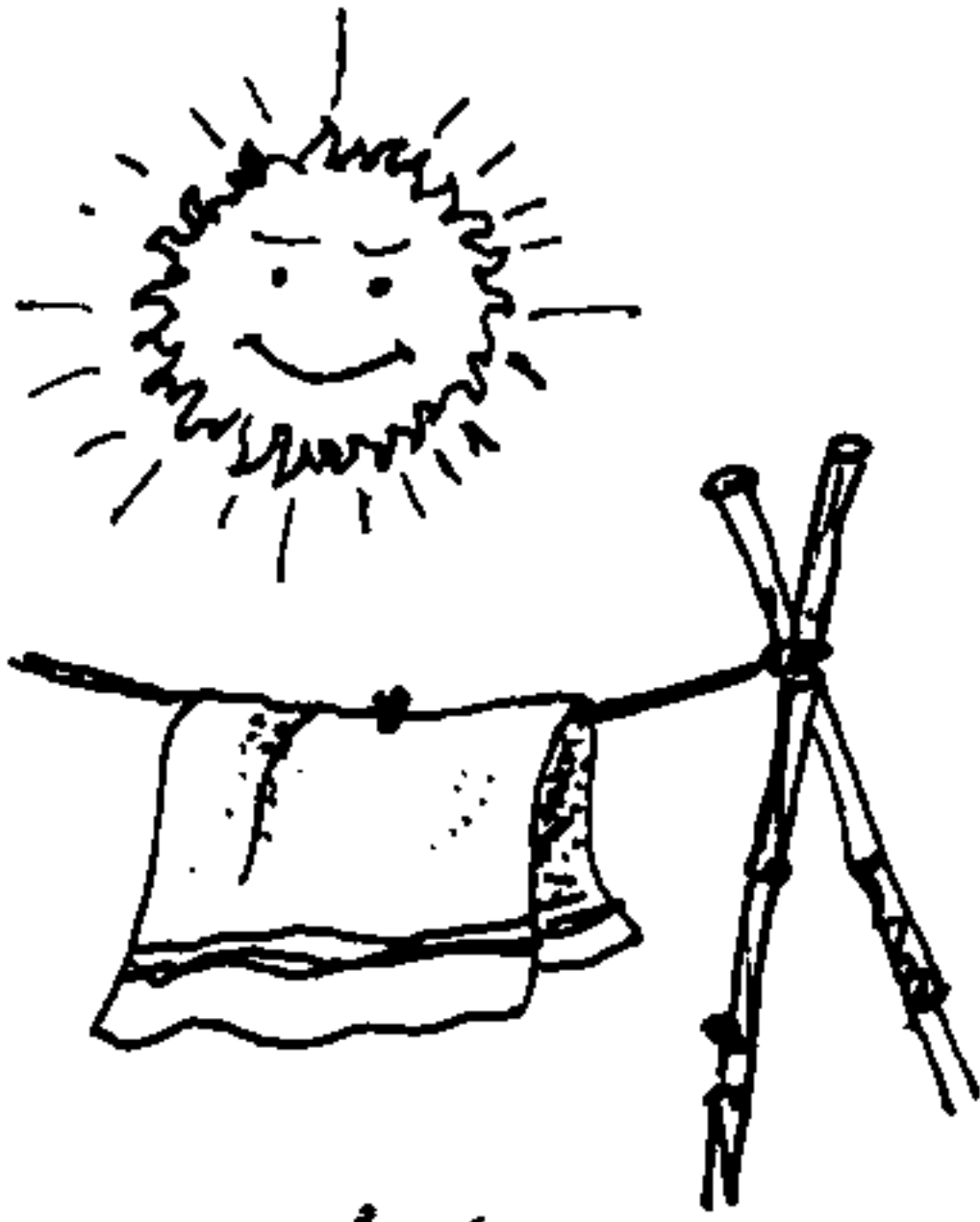
گھر کی صفائی

۱۔ گھر کے اندر یا بچوں کے کھیلنے کی جگہ پر جانوروں کو نہ آنے دیں۔
۲۔ کتوں کو بچوں کے جسم نہ چاٹنے دیں۔



۳۔ اگر بچے یا جانور گھر میں پاخانہ کر دیں تو اسے فوراً صاف کر دیں۔ جانوروں کو گھروں سے دور جا کر پاخانہ کر لے کی عادت ڈالیں۔





۴ چادر، کبیل اور دیگر بچھونے دھوپ میں اکثر پھیلاتے ہیں۔ اگر کھٹل ہوں تو چار پائیتوں پر ابلتا ہوا پانی ڈالیں۔ چادریں اور کبیل وغیرہ سب کے سب ایک ہی دن دھوئیں۔

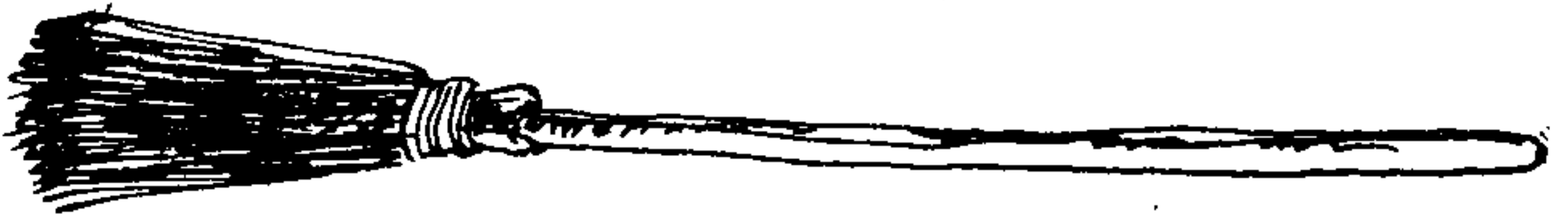
۵۔ گھر کے تمام افراد کو جڑوں سے پاک کریں۔ جو تپیں اور لپتو بیماریاں پھیلاتے ہیں۔ پتوں والے جانوروں کو گھر میں داخل نہ ہونے دیں۔



۶۔ ادھر ادھر مت ٹھوکیے۔ تھوک سے بیماریاں پھیلتی ہیں۔ کھانسنے اور چھینکنے وقت ہاتھ یا رومال سے منہ ڈھانپ لیا کریں۔



۷۔ گھر کو صاف ستھرا رکھیں۔ فرش اور دیواریں بھی صاف رکھیں۔ ساز و سامان کے نیچے چھارو لگائیں۔ فرش اور دیواروں کی دراڑ میں بھر دیں تاکہ کیڑے مکوڑے، کھٹل اور بچھو وغیرہ ان میں نہ چھپ سکیں۔



جہاں ڈاکٹر نہیں

کھانے پینے میں صفائی



۱۔ جو پانی صاف نظام سے حاصل نہ کیا گیا ہو ابال کر پیا جانا چاہیے۔ یہ پھول کے لیے بہت ضروری ہے خصوصاً جب اسہال، شدید ورم جگر اور تفلن میعادوی، بخار اور ہیضہ بہت سے لوگوں میں پھیلا ہوا ہو۔ (جو بڑا اور دریا کا پانی چاہے صاف بھی لگے پھر بھی اگر پینے سے پہلے ابالنا نہ جائے تو بیماری کا سبب بن سکتا ہے۔

۲۔ خوراک پر مکھیوں اور دیڑھی کیڑے مکوڑوں کو



نہ بیٹھنے دیں کیونکہ ان پر بیماری کے جراثیم ہوتے ہیں جو بیماری پھیلاتے ہیں۔ کھانے کے مکوڑے اور گندے برتن ادھر ادھر بکھرے نہ رہنے دیں

کیونکہ یہ مکھیوں کو اپنی طرف مائل کرتے ہیں۔ بوں جراثیم کی افزائش ہوتی ہے۔ کھانے کو ڈھانپ کر یا ڈبوں اور جالی دار الماریوں میں رکھنا چاہیے۔ بوں وہ کیڑے مکوڑوں سے محفوظ رہے گا۔



۳۔ زمین پر گرے ہوئے پھل کھانے سے

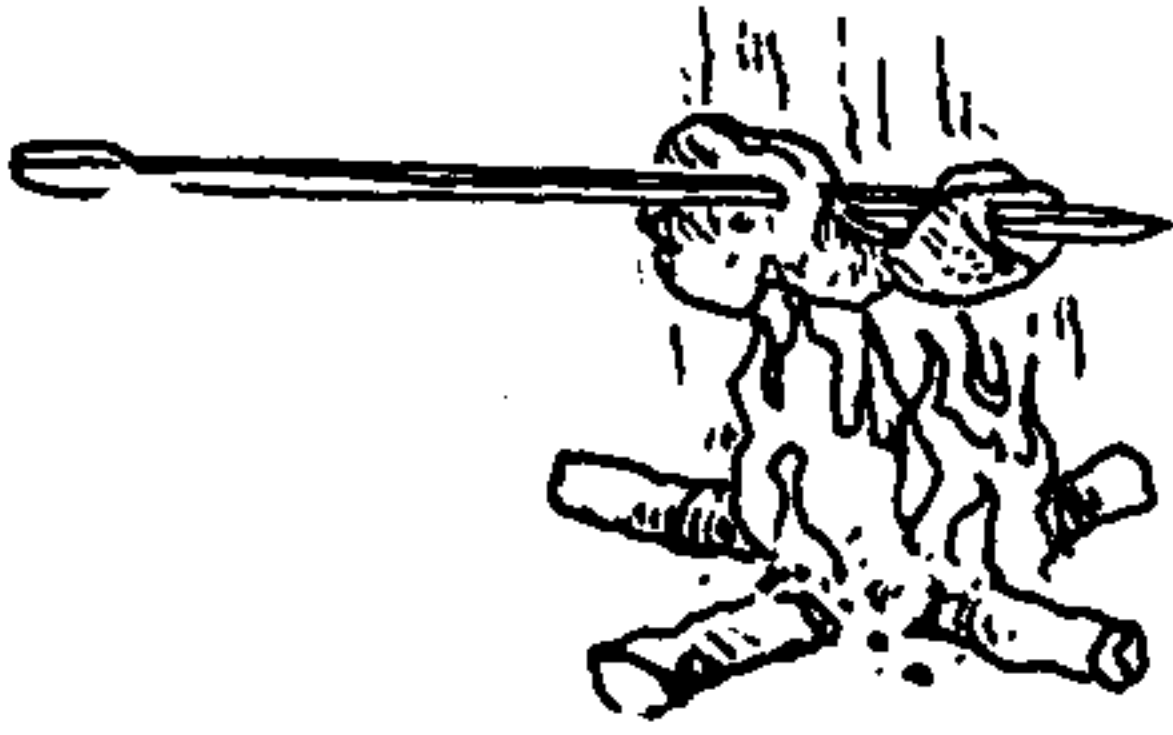
پہلے ہمیشہ اچھی طرح دھو لیں۔ گری

ہوئی کوئی چیز بھی

بچے اٹھا کر نہ کھائیں۔

ہر شے دھو کر کھانے کی عادت ڈالیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں



۴۔ گوشت اچھی طرح پکا کر کھائیں۔ خیردار !
بھنے ہوئے گوشت کے اندر کہیں کچھ
حصے کچے تو نہیں رہ گئے! کچے گوشت
سے خطرناک بیماریاں پھیلتی ہیں۔

۵۔ باسی یا بدبو دار کھانا نہ کھائیں۔ کیونکہ یہ زہریلا
ہو سکتا ہے۔ خوراک کا بند ڈوبہ اگر ابھرا
ہوا ہو یا کھولنے پر پھپھکاری مارے تو اسے

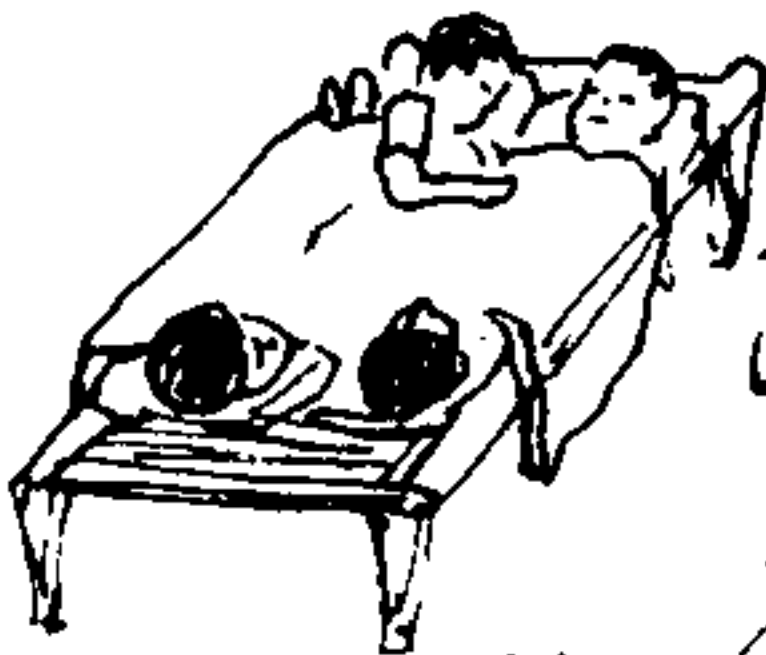


نہ کھائیں۔ ڈبوں میں بند مچھلی کے متعلق خاص احتیاط برتیں۔



۶۔ تپ دق، نزلہ، زکام اور دیگر متعدی امراض
میں مبتلا اشخاص کو دوسروں سے علیحدہ
کھانا کھانا چاہیے۔ جو تھالیاں اور برتن بیماریوں
نے استعمال کیے ہوں انہیں دوبارہ استعمال
سے پہلے ابال لیں۔

بچوں کی صحت کی حفاظت کے طریقے



بیمار بچوں کو

صحت مند بچوں سے

سے الگ سونا

چاہیے۔



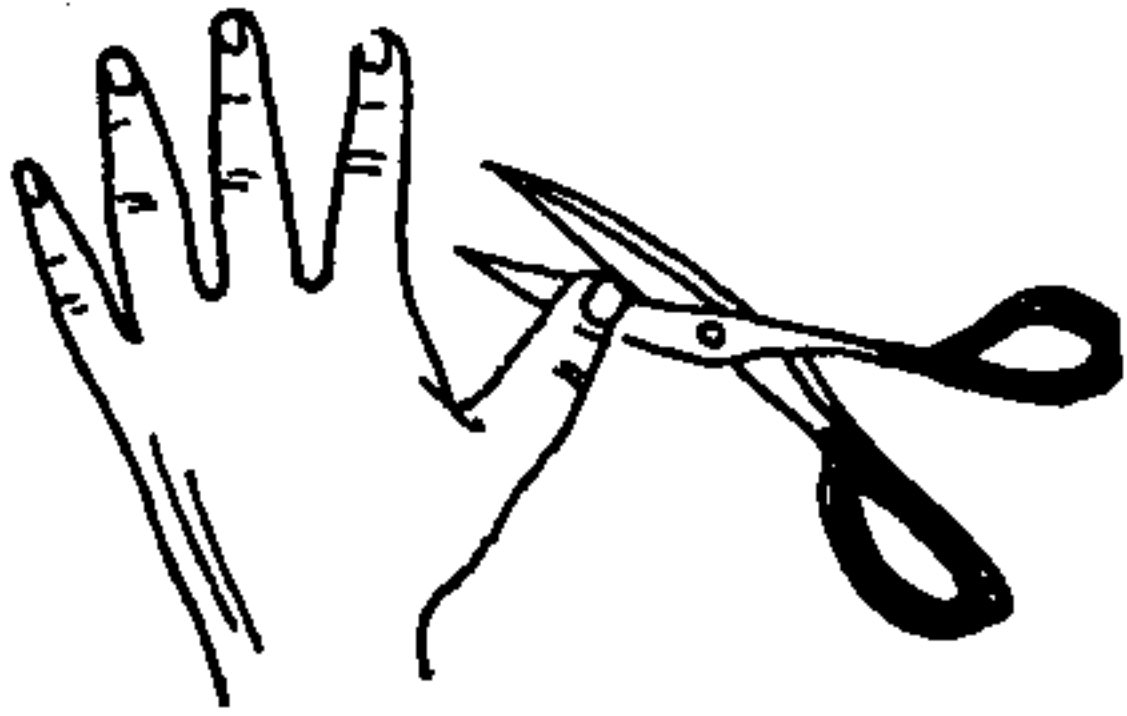
بیمار، خارش میں مبتلا، اور جوڑوں والے بچوں کو ہمیشہ نندرست بچوں سے
الگ رہنا چاہیے۔ کالی کھانسی، خسرہ، اور زکام جیسی متعدی بیماریوں میں مبتلا بچوں
کو اگر ممکن ہو تو، الگ کمرے میں سلانا چاہیے۔ انہیں نشپور خوار اور سمجھے بچوں کے
پاس نہیں آنے دینا چاہیے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

۲ بچوں کو تپ دق سے بچائیں۔ پرانی کھانسی اور تپ دق کی نشانیوں والے لوگوں کو کھانسنے وقت اپنا منہ ڈھانپ لینا چاہیے۔ انہیں بچوں کے ساتھ ایک کمرے میں نہیں سونا چاہیے۔ انہیں چاہیے کہ جتنی جلدی ہو سکے کسی کارکن صحت سے مل کر اپنا علاج کروائیں۔



تپ دق کے مریض کے ساتھ رہنے والے بچوں کو اس مرض کے حفاظتی ٹیکے



اربی۔ سی۔ جی، لگوائے جانے چاہئیں۔
۳۔ بچوں کو اکثر نہلائیں۔ ان کے کپڑے صاف ستھرے رکھیں۔ نیز ان کے ناخن بھی تراشیں۔ لمبے ناخنوں کے نیچے، جراثیم اور کرموں کے انڈے چھپے رہتے ہیں۔

۴ متعدی امراض میں مبتلا بچوں کا علاج جلد از جلد کروائیں تاکہ ان امراض کو پھیلنے سے روکا جاسکے۔



۵ اس باب میں بیان کردہ صفائی کے تمام بنیادی اصولوں پر عمل کریں اور اپنے بچوں کو بھی ان پر عمل کرنے کی عادت ڈالیں۔

نیز انہیں ان کی اہمیت بھی بتائیں۔

گھر اور گاؤں کو صحت افزا مقام بنانے والے کاموں میں بچوں کی حوصلہ افزائی کریں۔

۶۔ بچوں کو اچھی خوراک کافی مقدار میں ملنی چاہیے۔ اچھی خوراک جسم کو بہت جہاں ڈاکٹر نہیں



سی عفونتوں سے بچاتی ہے۔ جو کونٹینٹس
ناقص غذا یافتہ بچے کی موت کا سبب
بن سکتی ہے اچھی غذا یافتہ بچہ ان کی
مزاحمت اور مقابلہ کر کے ان سے محفوظ
رہ سکتا ہے۔

(گیارہواں باب پڑھیں)

ماحول کی صفائی (حفظانِ صحت عامہ)

۱۔ کنویں اور پانی کے دیگر ذرائع صاف رکھیں۔ پینے کا پانی حاصل کرنے کی جگہوں
کے قریب جانوروں کو نہ جانے دیں۔ اگر ضروری ہو تو جانوروں کو روکنے کے لیے باڑ
لگا دیں۔

ایسی جگہوں کے پاس پاخانہ نہ کریں اور نہ ہی ان میں کوڑا کرکٹ پھینکیں۔ یہاں
اور ندیوں سے پانی بھرنے کی جگہ کو صاف رکھیں۔ پانی آنے کی سمت کو صاف رکھنے میں
خاص احتیاط برتیں۔

۲۔ جو کوڑا کرکٹ جلایا جاسکتا ہو جلا دیں اور جو نہ جلا جاسکے اسے گڑھے میں
دفن دیں۔ یہ گڑھا گھروں اور پانی کے وسائل (کنوؤں وغیرہ) سے دور ہونا چاہیے۔
۳۔ انسانی فضلے سے جانوروں کو دور رکھنے کے لیے بیت الخلاء (ٹٹی خانے) تعمیر
کریں۔ ایک چھوٹا سا کمرہ، جس میں گہرا گڑھا کھودا گیا ہو، کارآمد ثابت ہوگا۔

بیت الخلاء (ٹٹی خانہ) کا نقشہ اگلے صفحے
پر ملاحظہ فرمائیے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

بہر دفعہ استعمال کرنے کے بعد اس کے سوراخ میں چونا، مٹی یا لکھ چھڑک دیں۔ یوں بند ہو بھی کم ہو جاتی ہے اور مکھیاں بھی فصلے سے دور رہیں گی۔ گھر اور پانی حاصل کرنے کی جگہ سے کم از کم ۲ میٹر کے فاصلہ پر بیت الخلاء بنایا جانا چاہیے۔



اگر آپ کے ہاں بیت الخلاء نہ ہو تو ہانے اور پینے کا پانی بھرنے کی جگہوں پر رفع حاجت کرنے کے لیے نہ جائیں۔ اپنے بچوں کو بھی یہی اصول سکھائیں۔

بیت الخلاء بہت سے امراض کی روک تھام کرتا ہے۔

اگلے صفحات پر بہتر قسم کے پاخانے بنانے کے مشورے درج ہیں۔ نینسز باغات کے لیے اچھی کھاد فراہم کرنے کے لیے بھی پاخانے بنائے جاسکتے ہیں۔

بہتر قسم کے پاخانے (بیت الخلاء)

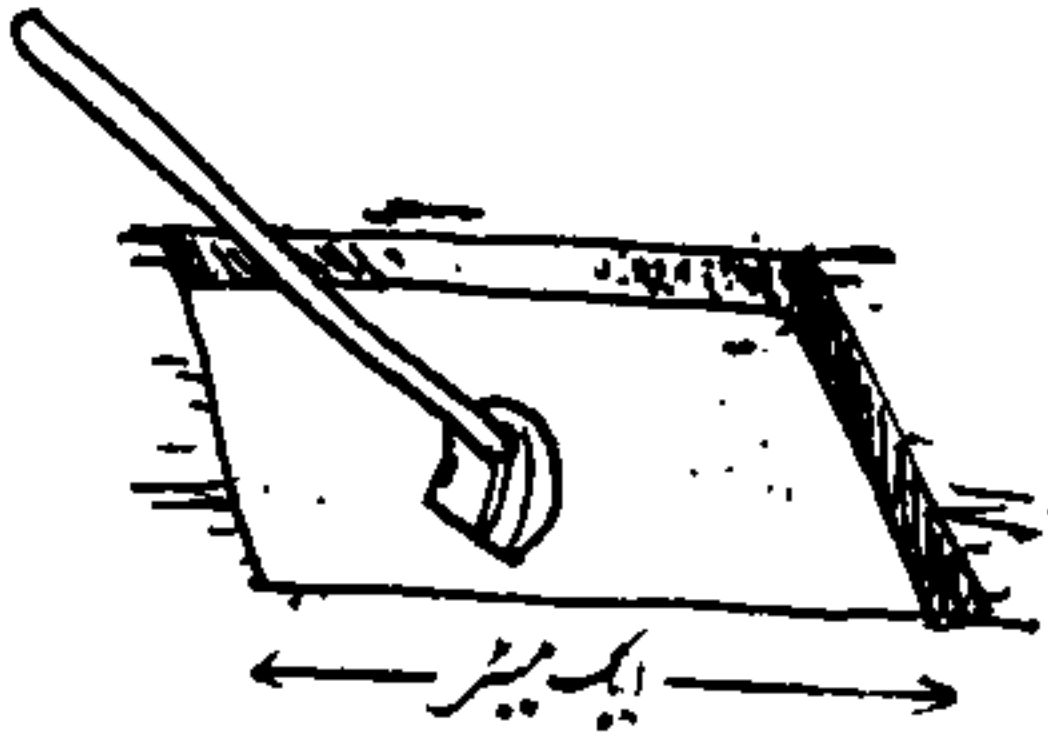
اس صفحے پر سادہ پاخانہ (بیت الخلاء) دکھایا گیا ہے۔ اسے تعمیر کرنے میں تقریباً کچھ خرچ نہیں ہوتا۔ چونکہ یہ اوپر سے کھلا ہوتا ہے اس لیے اس میں مکھیاں

جہاں ڈاکٹر نہیں

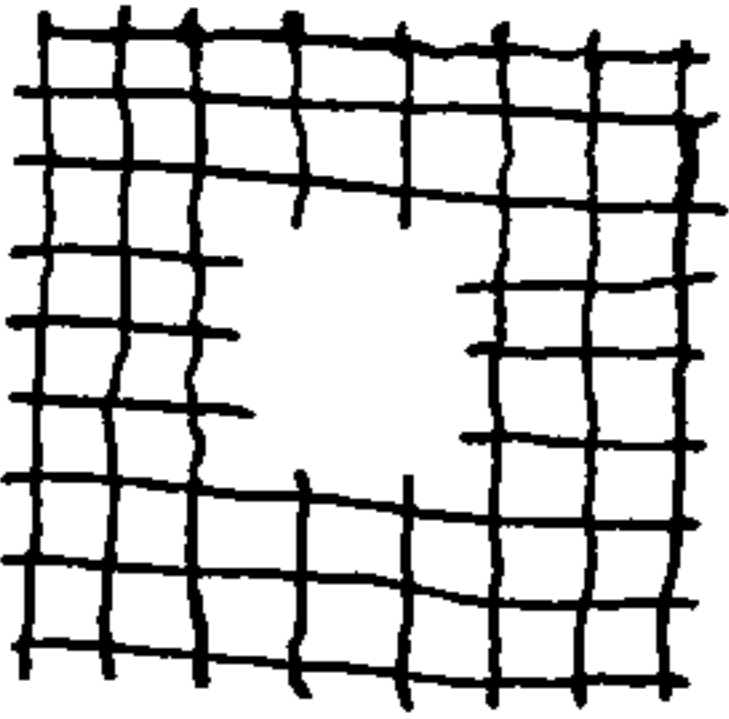
آتی جاتی ہیں۔

بند پانخانے بہتر ہیں کیونکہ نہ تو ان میں مکھیاں آتی ہیں اور نہ ہی ان سے بدبو آتی ہے۔ بند پانخانے میں ایک سوراخ وارسل ہوتی ہے اس سوراخ پر ایک ڈھکنا لگا ہوتا ہے۔ اسل کی جگہ لکڑی کا پھٹا بھی استعمال ہو سکتا ہے۔ اسل سینٹ سے بنائی جا سکتی ہے اور لکڑی سے زیادہ بہتر ہے کیونکہ اسل نہ بادہ سختی سے فٹ آتی ہے اور گلٹی سڑتی بھی نہیں۔

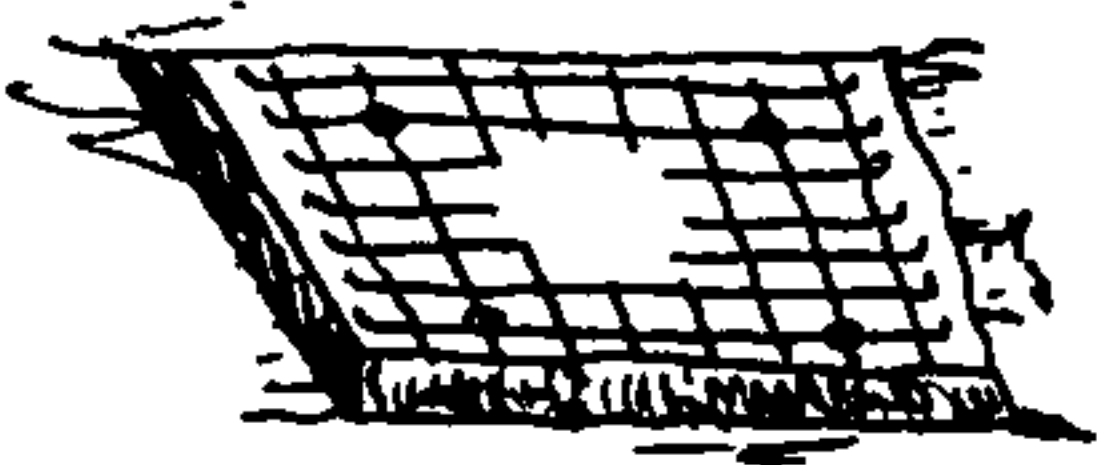
سینٹ کی اسل بنانے کا طریقہ:



۱ تقریباً ایک مربع میٹر اور ۲ سینٹی میٹر گہرا ایک گڑھا کھودیں۔ گڑھے کا پچلا حصہ لازماً ہموار اور برابر ہونا چاہیے۔



۲ جالی کا ایک مربع میٹر ٹکڑا کاٹیں اس جالی کے تار ہا سینٹی میٹر سے لم سینٹی میٹر تک موٹے ہو سکتے ہیں اور انہیں ایک دوسرے سے تقریباً دس سینٹی میٹر دور ہونا چاہیے۔ جالی کے عین درمیان میں تقریباً ۲۵ سینٹی میٹر چوڑا سوراخ کریں۔

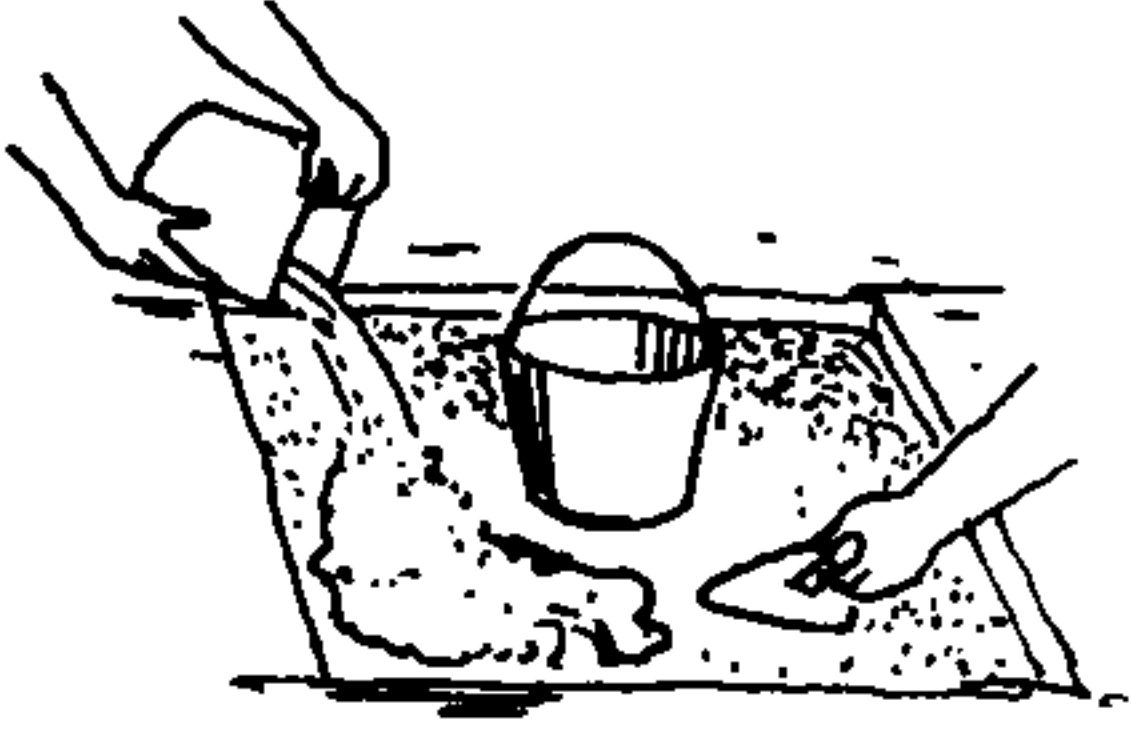


۳ جالی کو گڑھے میں ڈال کر تاروں کے سرے موڑ دیں یا جالی کے کونوں کے نیچے چھوٹے چھوٹے پتھر رکھیں تاکہ وہ زمین سے تین سینٹی میٹر اونچی رہے۔

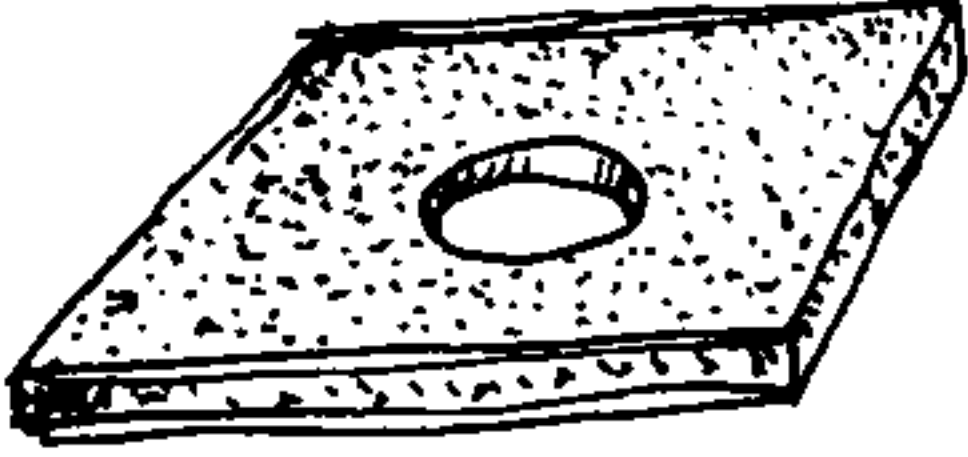
۴ جالی کے سوراخ میں ایک پرانی بالٹی رکھ دیں۔



جہاں ڈاکٹر نہیں



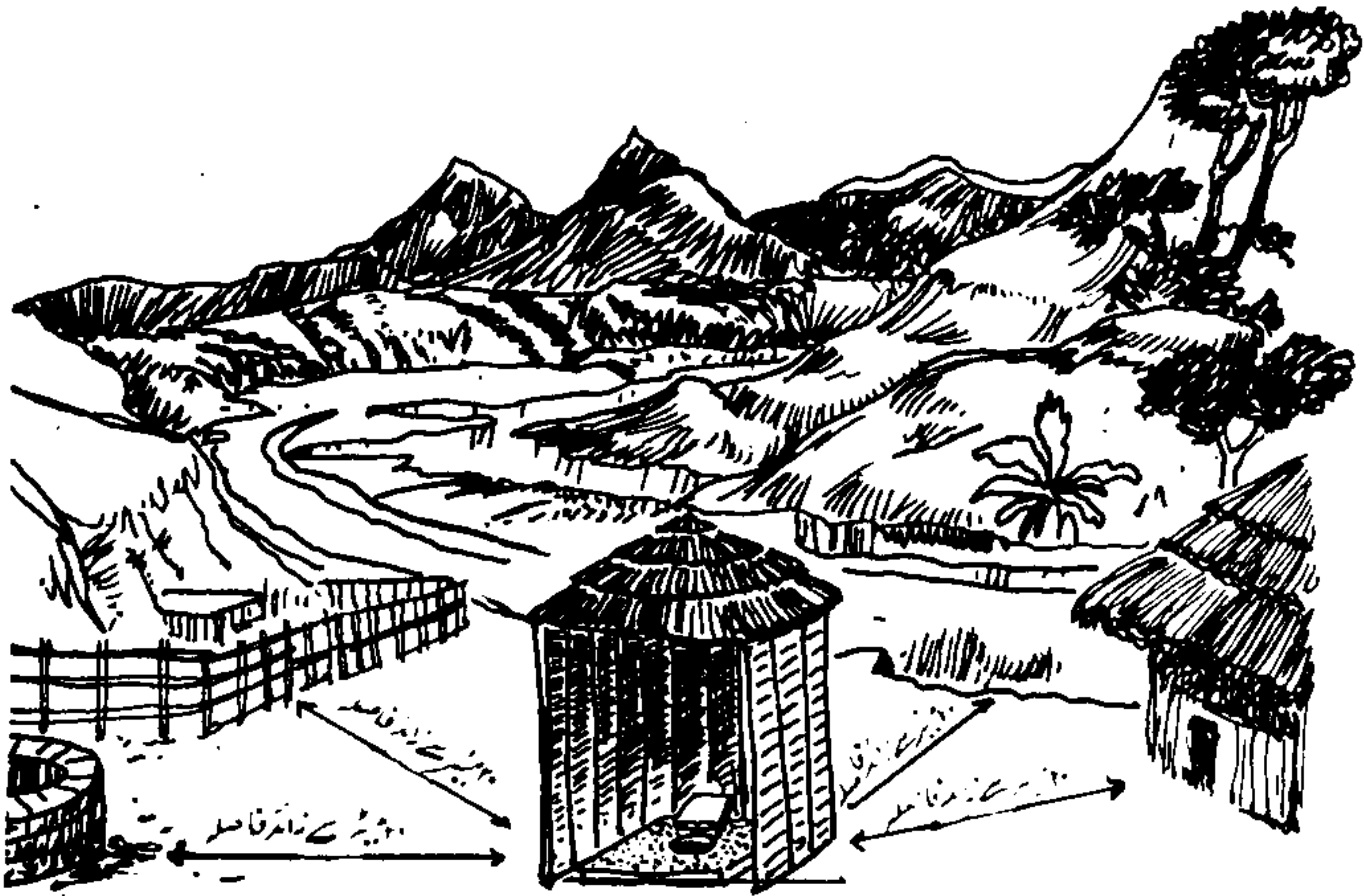
۵۔ اس میں سیمنٹ، ریت، بگری اور پانی کے مسالے کی تقریباً پانچ سٹیٹ میٹر موٹی تہ بچھاویں۔ (ایک حصہ سیمنٹ میں ۲ حصے ریت اور تین حصہ بگری ملائیں)۔



۶۔ جب سیمنٹ سخت ہونا شروع ہو جائے تو بالٹی نکال دیں (تقریباً تین گھنٹے بعد)۔ پھر سیمنٹ کو گیلے کپڑے،

ریت، بچو سے یا پلاسٹک کی چادر سے ڈھانپ کر رکھیں۔ تین دن کے بعد سہل نکال لیں۔

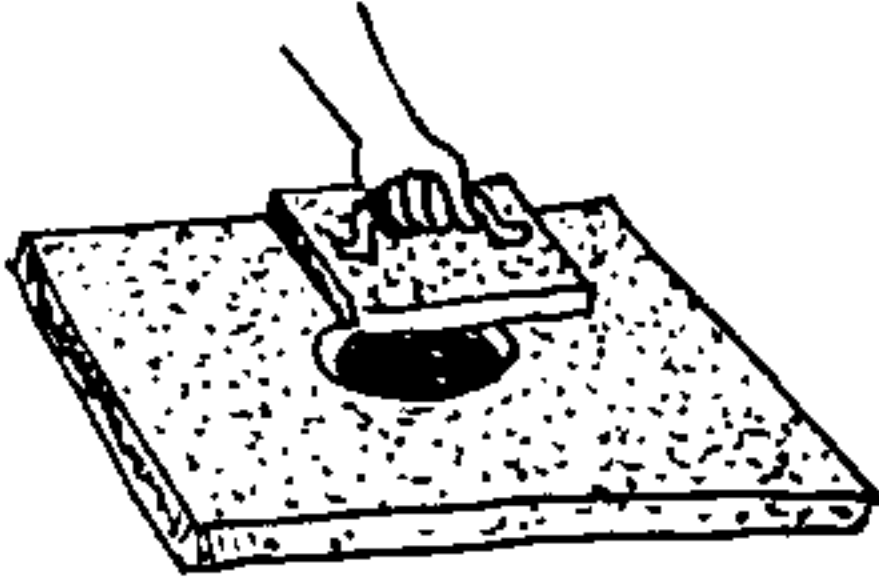
پر دے والا پاخانہ بنانے کے لیے زمین میں کھودے ہوئے گول گڑھے پر اسل رکھیں۔ گڑھے کا قطر تقریباً ایک میٹر سے تھوڑا کم اور گہرائی ایک سے دو میٹر تک ہونی چاہیے۔



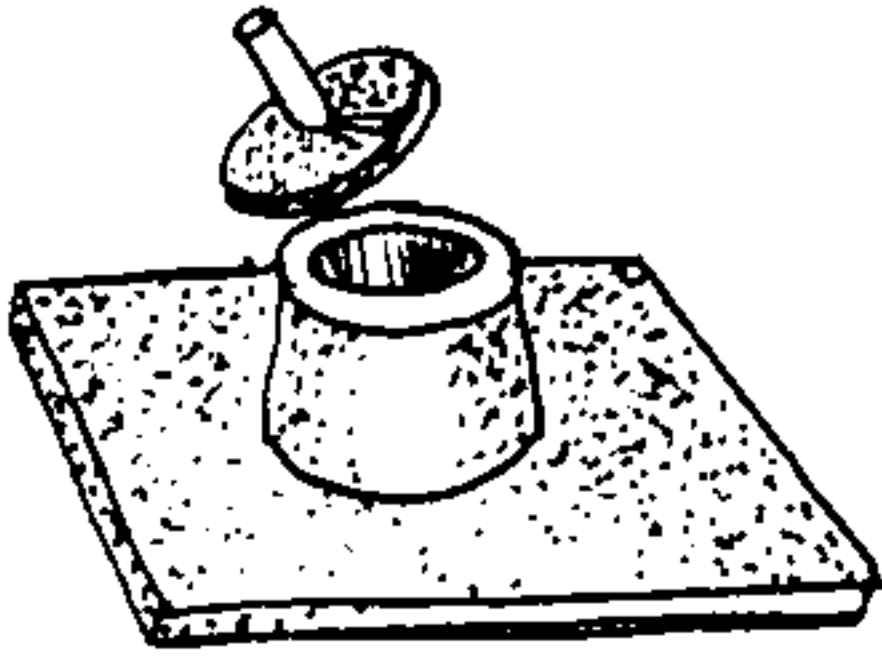
جہاں ڈاکہ نہیں

حفظانِ صحت عامہ کے لحاظ سے پاخانہ (بہت اٹھلا) کو گھروں، کنوؤں، چشموں، دریاؤں اور ندیوں سے کم از کم ۲۰ میٹر دور ہونا چاہیے۔ اگر یہ پانی بھرنے کی جگہ کے قریب ہو تو یہ ندی کے بہاؤ کی سمت میں بہت آگے ہونا چاہیے تاکہ لوگ گندے پانی کی بجائے صاف پانی بھر سکیں۔

پاخانہ صاف رکھیں۔ سہل کو اکثر دھوئیں۔ بچوں اور بڑوں کو سکھائیں کہ اسے گندہ نہ کریں۔



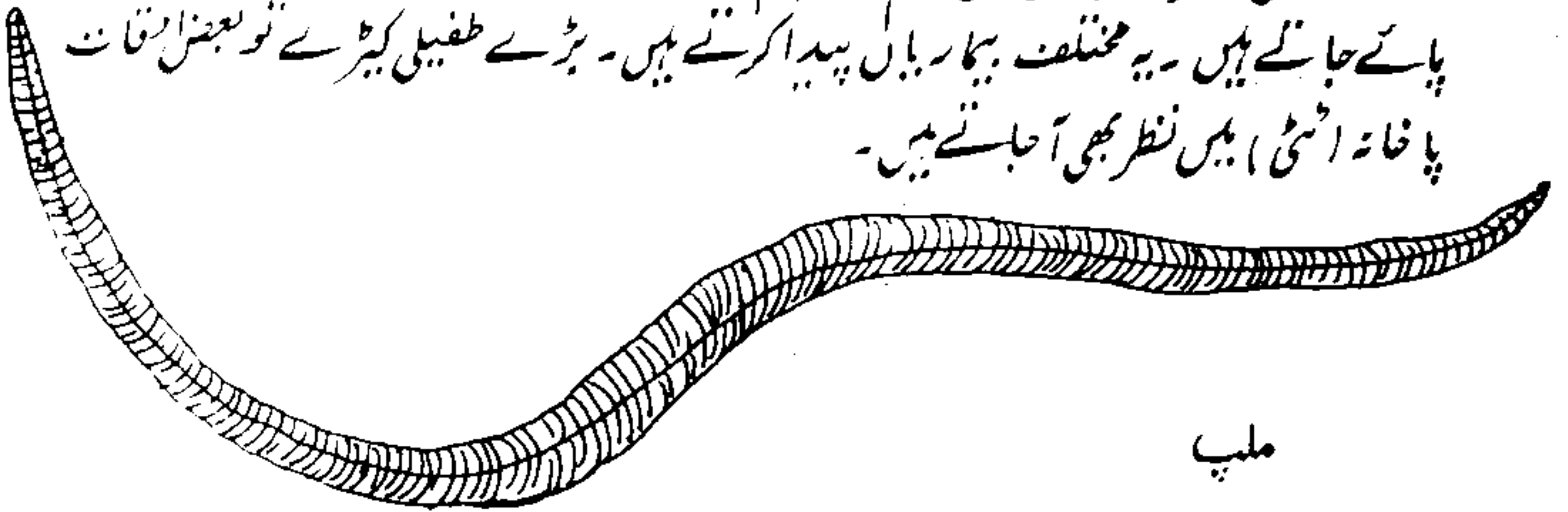
سہل کے سوراخ پر ڈھکنا رکھنا نہ بھویئے۔ یہ ڈھکنا صحیح جگہ پر رکھا جانا چاہیے۔ سادہ ڈھکنا لکڑی سے بنایا جاسکتا ہے۔



اگر آپ بیٹھ کر رفع حاجت کرنا چاہیں تو سیمینٹ سے اس طرح کی ایک نشست سی بنالیں۔ یہ نشست بنانے کے لیے آپ دو مختلف سائزوں کی بالٹیاں استعمال کر سکتے ہیں۔ چھوٹی بالٹی کو بڑی بالٹی کے اندر ڈال کر یہ نشست تیار کی جاسکتی ہے۔

کرم اور انتڑیوں کے دیگر طفیلی کیرے

انسانی انتڑیوں میں کئی قسم کے کرم اور دیگر ننھے ننھے جاندار (طفیلی کیرے) پائے جاتے ہیں۔ یہ مختلف بیماریاں پیدا کرتے ہیں۔ بڑے طفیلی کیرے تو بعض اوقات پاخانہ (سٹی) میں نظر بھی آجاتے ہیں۔

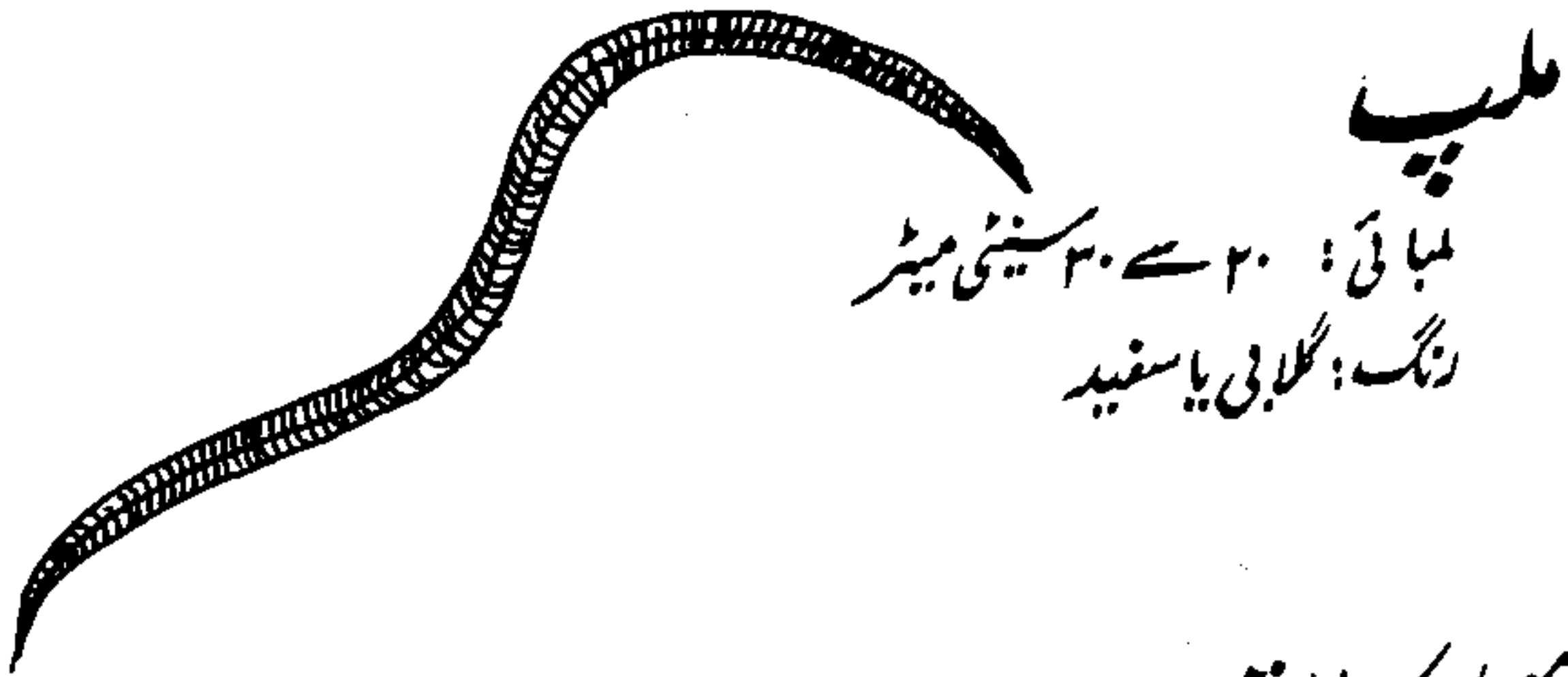


ملپ

جہاں ڈاکٹر نہیں

- ۱۔ ملپ
 ۲۔ ٹرائی کیورس، چابک نما کرم (WHIPWORM)
 ۳۔ خون چوسنے والے کیڑے: باب ورم
 ۴۔ کدو کیڑے (Tapeworm)
 ۵۔ پاخانے میں عموماً ملپ، چوسنے اور کدو کیڑے ہی نظر آتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ ان کیڑوں میں خون چوسنے والے کیڑے (باب ورم) اور چابک نما کرم بڑی تعداد میں موجود بھی ہوں مگر پاخانہ میں کبھی دکھائی نہ دیں۔
 نوٹ:

پیٹ کے کیڑوں کے لیے سب سے زیادہ مقبول ادویہ ہیں پیرازین Piperazine شامل ہیں۔ یہ مٹیوں اور چھوٹوں کے خلاف کارآمد ہے۔ دوسرے کیڑوں کا علاج دوسری ادویہ سے کیا جا سکتا ہے۔



ملپ
 لمبائی: ۲۰ سے ۳۰ سینٹی میٹر
 رنگ: گلابی یا سفید

پھیلنے کا طریقہ

پاخانہ سے منہ تک: صفائی کی کمی کی وجہ سے، مٹیوں کے انڈے ایک شخص کے پاخانہ سے دوسرے شخص کے منہ تک پہنچتے ہیں۔

صحت پر اثر

انڈوں کو نگل لینے کے بعد ان میں سے ننھے ننھے کیڑے نکل کر خون کی نالیوں میں داخل ہو جاتے ہیں۔ اس وجہ سے جسم پر کھجلی ہوتی ہے۔ پھر یہ ننھے ننھے کیڑے مٹیوں تک پہنچ جاتے ہیں۔ بعض اوقات اس وجہ سے سوکھی کھانسی آتی ہے۔ شدید حالت میں

جہاں ڈاکٹر نہیں

فونیا ہو جاتا ہے اور کھانسی میں خون آتا ہے۔ کھانسنے کے عمل میں ننھے کیڑے اوپر آتے ہیں مگر دوبارہ نکل لیے جاتے ہیں۔ یوں یہ کیڑے انٹریوں میں پہنچ جاتے ہیں۔ یہاں یہ نشوونما پا کر بڑے ہو جاتے ہیں۔

انٹریوں میں بہت سے ملبے بے چینی، بدہضمی اور کمزوری پیدا کرتے ہیں۔ جن بچوں میں ملبے پائے جاتے ہیں ان کے پیٹ بڑے سوجھے ہوتے ہیں۔ ملبوں کی وجہ سے دیر، دورے یا آنت کی خطرناک رکاوٹ شافورناور ہی پیدا ہوتی ہیں۔ بخار کے دوران بعض اوقات کرم پاخانہ میں نکلنے کے علاوہ بچہ کے منہ یا ناک میں سے بھی ریٹک ریٹک کر باہر نکل آتے ہیں۔ وقتاً فوقتاً یہ کیڑے ریٹک ریٹک کر ہوا کی نالی میں بھی آجاتے ہیں۔ اس طرح سانس لینے میں رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے۔

روک تھام

پاخانہ (بیٹ الخلا) استعمال کریں۔ کھانا چھونے اور کھانے سے پہلے ہاتھ دھوئیں۔ خوراک کو مکھیوں سے محفوظ رکھیں۔ اس باب کے پہلے حصے میں بیان کردہ صفائی کے بنیادی اصولوں پر عمل کریں۔

علاج

پیرازین (Piperazine) کی ایک خوراک عموماً ملبوں سے چھٹکارا دلاتی ہے۔ بعض گھریلو علاج بھی کافی حد تک موثر ثابت ہوتے ہیں۔ (پہلے باب میں پیتے کا استعمال دیکھیں)۔

چھونے (پن ورم) (انٹیرو بیٹس) Enterobius
لبائی: ایک سفید میٹر، رنگ: سفید، شکل: نہایت باریک، دھانہ نما

پھیلنے کا طریقہ

یہ کرم پیٹھ (جائے ہزار) کے باہر والے حصے پر ہزاروں انڈے دیتے ہیں۔ ان جہاں ڈاکٹر نہیں



کی وجہ سے خصوصاً رات کو خارش پیدا ہوتی ہے۔
کھلنے سے یہ انڈے پنکے کے ناخنوں پر لگ جاتے
ہیں۔ یوں وہ اس کے اپنے اور دوسروں کے
منہ تک باسانی پہنچ جاتے ہیں۔ اس طرح اور لوگ
بھی چھوٹوں کی عفونت کا شکار ہو جاتے ہیں۔

صحت پر اثر

اگرچہ یہ کرم خطرناک نہیں، تو بھی خارش کی وجہ سے بچہ کی نیند خراب ہو جاتی
ہے اس کا صحت پر مضر اثر پڑتا ہے۔

علاج اور روک تھام

- جس بچے کو چھوٹے ہوں اسے سوتے وقت بہت تنگ لنگوٹ یا پاجامہ پہنانا
چاہیے تاکہ وہ کھلنے سے باز رہے۔
- سوکر اٹھنے اور پاخانہ کرنے کے بعد ہاتھ اور پیٹھ صابن سے دھوئیں۔ کھانا
کھانے سے پہلے ہمیشہ ہاتھ دھوئیں۔
- بچہ کے ناخن تراش کر رکھیں۔
- بچہ کو اکثر نہلائیں، اور اس کے کپڑے بدلیں (خصوصاً پیٹھ اور ناخن اچھی طرح
دھوئیں۔
- سونے سے پہلے بچہ کی پیٹھ (جائے براز) میں اور ارد گرد ویسلین لگا دیں۔
اس سے خارش نہیں ہوگی۔
- بچہ کو پیٹ کے کیڑوں کی دوا دیں جس میں پیرازین شامل ہو۔ بچے کے پیٹ
کے کیڑوں کا علاج کرنے کے ساتھ اگر پورے خاندان کا علاج کیا جائے تو بہت
بہتر ہوگا۔
- چھوٹوں کی بہترین روک تھام مغائی ہے۔ بے شک دواکرموں سے چھٹکارا دلوا
جہاں ڈاکٹر نہیں

دیتی ہے لیکن اگر ذاتی صفائی کا خیال نہ رکھا جائے تو وہ پھر لاحق ہو سکتے ہیں۔ چھوٹے
صرف تقریباً چھ ہفتے تک زندہ رہتے ہیں۔ صفائی کے بنیادی اصولوں پر اچھی طرح
عمل کرنے سے، دوائی کے بغیر بھی، اکثر کرم چند ہی ہفتوں میں غائب ہو جاتے ہیں۔

حاک نما کرم

(ٹریکھو سیفالس) (ٹریکھو سیفالس) Trichocephalus

لمبائی: تین سے پانچ سینٹی میٹر۔ رنگ: گلابی یا سرسئی۔
یہ کرم پیپوں کی طرح ایک شخص کے پاخانے سے دوسرے شخص کے منہ تک پہنچتا
ہے۔ اگرچہ اس سے نقصان بہت کم ہوتا ہے تاہم یہ اسہال کا باعث بھی بن سکتا ہے۔
بچوں میں بعض اوقات اس کی وجہ سے آنت کا کچھ حصہ پیٹھ (جائے براز) سے باہر نکل
آتا ہے۔ اس کو ڈھنڈری (Prolapse of the rectum) کہتے ہیں۔

روک تھام

وہی جو پیپوں کے لیے ہے۔

علاج

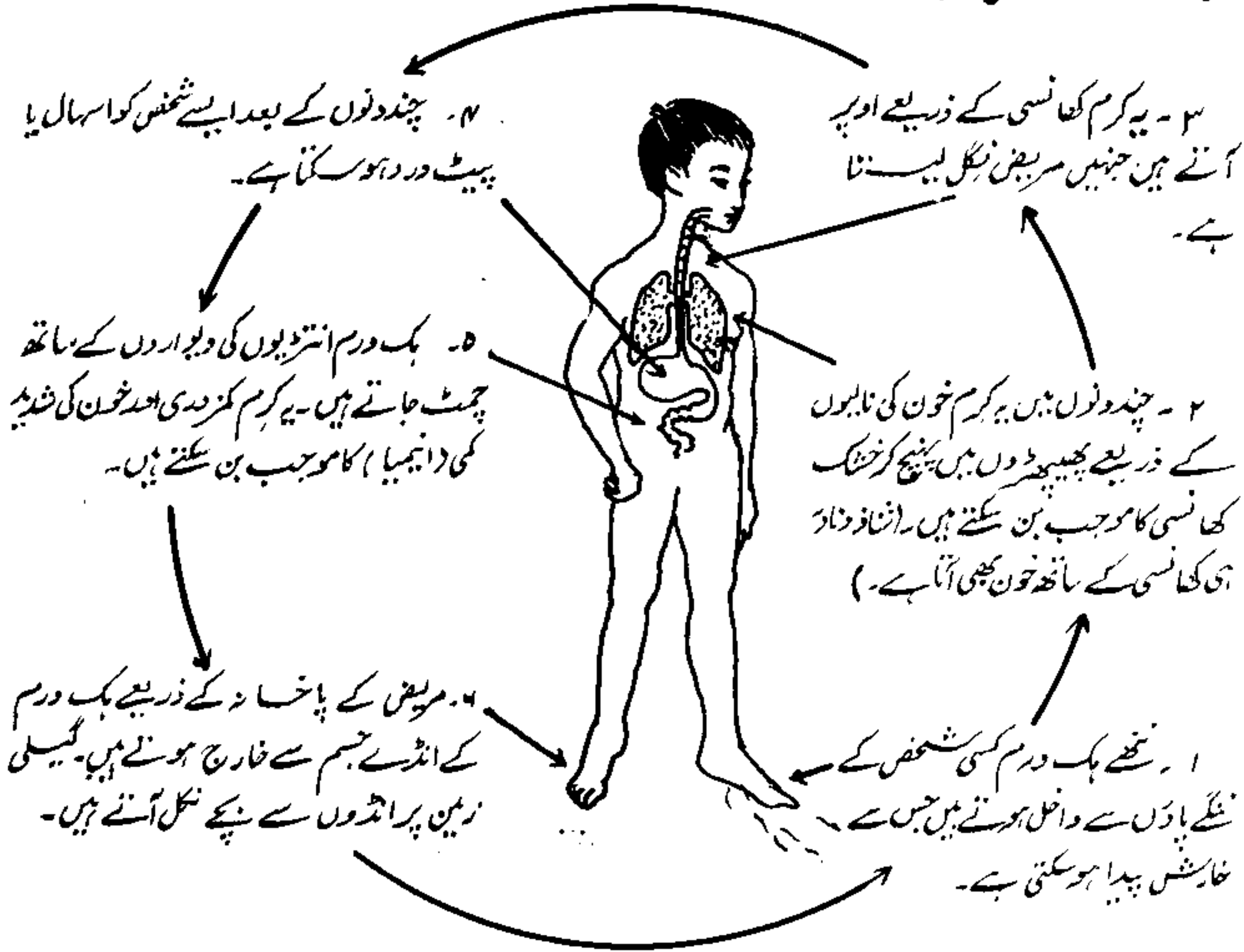
اگر کرم باعث تکلیف ہوں تو تھابینڈازول (Thiabendazole) یا مینڈازول
(Mebendazole) کھائیں۔ اما مستقیم (ڈھنڈری) باہر نکل آئے تو بچہ کو الٹا کر
کر کے باہر نکلے ہوئے حصے پر ٹھنڈا پانی ڈالیں۔ اس عمل سے یہ واپس اندر چلی
جائے گی۔

ہک ورم

لمبائی: ایک سینٹی میٹر۔ رنگ: سرخ
ہک ورم عموماً پاخانہ میں نہیں دیکھے جاسکتے۔ ان کی موجودگی کا یقین کرنے کے
لیے پاخانہ کا تجزیہ کروانا ضروری ہوتا ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

ہک ورم پھیلنے کا طریقہ



ہک ورم کی عفونت بچپن کی سب سے زیادہ نقصان دہ بیماری ثابت ہو سکتی ہے۔ جو بھی بچہ خون کی کمی (انیمیا) میں مبتلا ہو کر نہایت زرد ہو جائے یا مٹی کھانے لگے وہ ہک ورم کا حامل ہو سکتا ہے۔ اگر ممکن ہو تو اس کے پاخانہ کا تجزیہ کروایا جاتا چاہیے۔

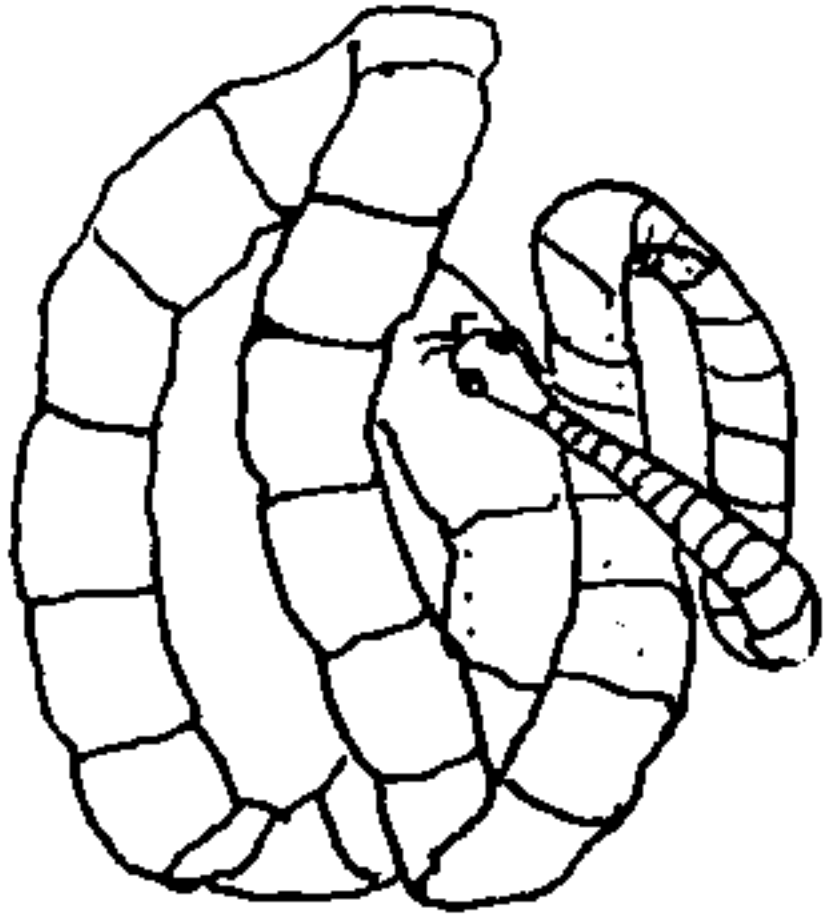
علاج

تھائیابنڈازول (Thiabendazole)، میبندازول (Mebendazole) ٹیٹراکلورواٹھائیلین (Tetrachloroethylene) (ٹی۔سی۔ای) یا بیضی نیم استعمال کریں۔ (خون کی کمی (انیمیا) کا علاج، فولاد سے بھرپور خوراکیں کھانے یا اگر ممکن ہو تو فولاد کی گولیاں کھانے سے کریں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

ہک ورم کی روک تھام کریں ابیت الخلابنا
 کراستعمال کریں۔ بچوں کو ننگے پاؤں نہ پہرنے دیں۔

کدو کیڑے



کدو کیڑے انٹریوں میں
 نشور دنا پا کر کئی میٹر لمبے ہو
 جاتے ہیں مگر چھوٹے، چھٹے
 اور سفید ٹکڑے جو پاخانہ میں
 پائے جاتے ہیں۔ عموماً ایک
 سینٹی میٹر لمبے ہوتے ہیں۔
 وقتاً فوقتاً شاید کوئی ٹکڑا انڈات

خود بھی رینگ کر باہر آجاتے اور یوں نچلے کیڑوں پر نظر آنے لگے۔
 لوگوں کو کدو کیڑے، گائے وغیرہ کا گوشت، جو اچھی طرح پکایا نہ گیا ہو، کھانے
 سے پڑ جاتے ہیں۔ سوڑ کا گوشت خصوصاً قابل ذکر ہے۔

روک تھام

ہر قسم کا گوشت اچھی طرح پکانا چاہیے۔ یقین کر لیں کہ جھننے ہوئے گوشت کے
 اندر کوئی حصہ کچا نہ رہے۔

جہاں ٹڈا کر نہیں ہیں

جب کوئی شخص ناقص طریقے سے
پکا ہوا گائے کا گوشت کھاتا ہے تو

بیمہ دان

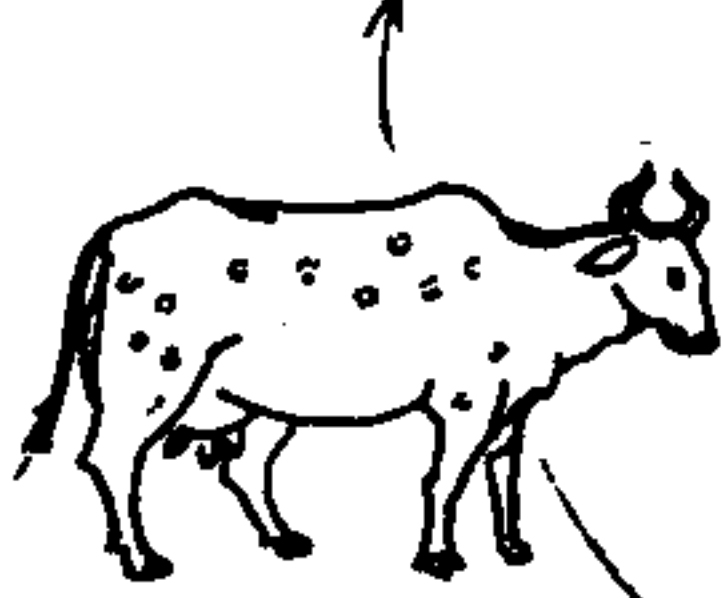


بیمہ دان (Cyst) اس کی انٹریوں
میں جا کر کدو کیڑے بن جاتے ہیں۔

یہ بیمہ دان سرد دروشنچ
کے دورے اور موت کا
سبب بن سکتے ہیں۔

جو انڈے گائے کھائے
وہ اس کے گوشت میں
بیمہ دان بن گئے ہیں۔

جو انڈے صفائی کی قلت کی وجہ
سے کسی شخص کے پاخانہ سے منہ
میں پہنچ جاتے ہیں وہ دماغ میں
جا کر بیمہ دان بنا سکتے ہیں۔



انڈے
انسان کے پاخانہ میں موجود انڈے
گائے کھاتی ہے۔

صحت پر اثر

کدو کیڑے انٹریوں میں بعض اوقات معمولی پیٹ درد کے علاوہ چند اور مسائل
بھی پیدا کرتے ہیں۔

سب سے بڑا خطرہ اس وقت لاحق ہوتا ہے جب بیمہ دان (چھوٹی تھیلیاں
جن میں ننھے کرم ہوتے ہیں) کسی شخص کے دماغ میں پہنچ جاتے ہیں۔ یہ اس وقت
ہوتا ہے جب انڈے مرہض کے پاخانہ سے اس کے منہ تک پہنچ جاتے ہیں۔ اسی وجہ
سے، جس کو بھی کدو کیڑے ہوں اسے صفائی کے بنیادی اصولوں پر بڑی احتیاط
سے عمل کرنا چاہیے اور جتنی جلدی ہو سکے علاج کروانا چاہیے۔

علاج

نیکوسامائیڈ (Niclosamide) / یومسان (Yomesan)، ڈائی کلوروفن (ڈیٹھی فین)

جہاں ڈاکٹر نہیں

(Dichlorophen) یا کوانا کرائین، (Mepacrine) (میبپا کرائین) Quinacrine یا (Atabrine) لکھا جس۔ یہ ایات پر احتیاط سے عمل کریں۔

ٹرکینوسس (Trichinosis)

ٹرکینوسس کے کرم پاخانہ میں کبھی نظر نہیں آتے بلکہ انٹریوں میں دھنس کر پٹھوں میں پہنچ جاتے ہیں۔ یہ کرم بھی کدو کیٹروں کی طرح آلودہ یا غلط طریقہ سے پکا ہوا گوشت کھانے سے جسم میں داخل ہوتے ہیں۔

صحت پر اثر

آلودہ گوشت کھانے کی مقدار کے مطابق گوشت کھانے والے پر مختلف اثرات ہو سکتے ہیں۔ اگر گوشت کم مقدار میں کھا جا جائے تو وہ کوئی اثر قبول نہیں کرتا۔ اگر مقدار زیادہ ہو تو وہ بیمار ہو کر مر بھی سکتا ہے۔ ایسا آلودہ گوشت کھانے والا شخص کھانے کے چند گھنٹے سے پانچ دن بعد یا تو اسہال میں مبتلا ہو جائے گا یا نہایت سخت بیمار پڑ جائے گا۔

تشویشناک حالتوں میں مریض کو مندرجہ ذیل علامات لاحق ہو سکتی ہیں۔

- کپکپی کے ساتھ بخار
- اعصابی درد
- آنکھوں کے چوگرد سوزش اور بعض اوقات پاؤں کی سوزش۔
- جلد پر چھوٹی چھوٹی خراشیں (سیاہ یا نیلے دھبے)
- آنکھوں کی سفیدی سے خون بہنا۔
- تشویشناک حالتیں تین یا چار ہفتے تک رہ سکتی ہیں۔

علاج

فوراً طبی امداد حاصل کریں! تمہارا پینڈازول بھی کسی حد تک مفید ہے۔ کارٹیکو سٹریرائڈز (Cortico-steroids) بھی مفید ہیں مگر یہ کارکن صحت یا ڈاکٹر کی

جہاں ڈاکٹر نہیں

ہدایت پر ہی استعمال کریں۔

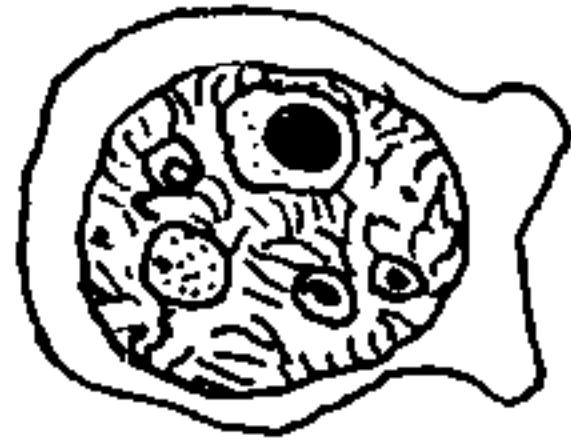
توجہ فرمائیں کہ

اگر بہت سارے لوگ ایک ہی جانور کا گوشت کھا کر بیمار پڑ جائیں تو ٹرکٹوسس ہی کا شبہ کوہیں۔ یہ مرض خطرناک ہے! طبی امداد حاصل کریں۔

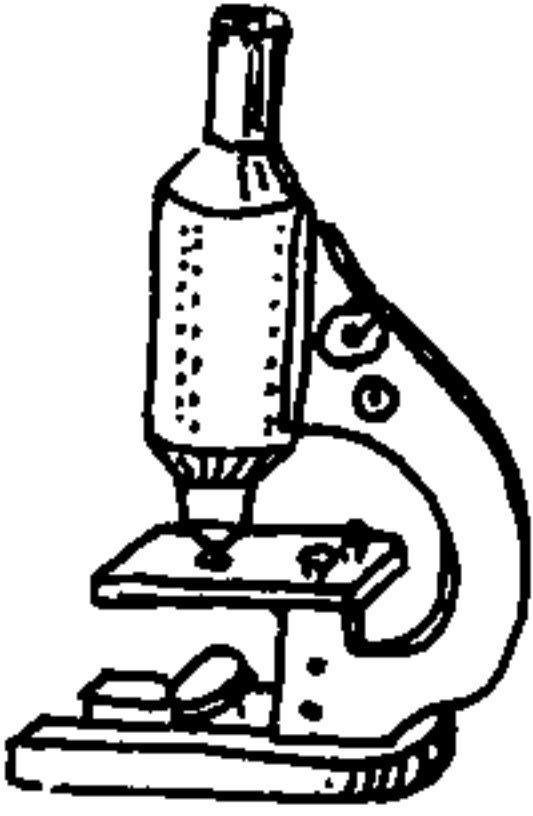
ٹرکٹوسس کی روک تھام

اگر گوشت کھانا ہی ہو تو صرف اچھی طرح پکایا ہوا گوشت کھائیں!

امیبا، خوردبین میں امیبا ایسا سے نظر آتا ہے۔



ایسی



خوردبین

یہ کرم تو نہیں مگر چھوٹے چھوٹے جاندار یا طفیلی کیڑے ہیں جو صرف خوردبین ہی سے دیکھے جاسکتے ہیں۔ خوردبین ایسا آلہ ہے جس میں چھوٹی چھوٹی چیزیں بھی بڑی نظر آتی ہیں۔

امیبا کی نقل و حمل کا طریقہ

امیبا زدہ لوگوں کے پاخانہ میں ایسے ہزاروں طفیلی جاندار ہوتے ہیں۔ یہ جاندار ناقص حفظان صحت کی وجہ سے پینے کے پانی اور خوراک میں چلے جاتے ہیں۔ یوں دوسرے لوگ بھی ان کی زد میں آجاتے ہیں۔

امیبا کی عفونت کی نشانیوں

اکثر صحت مند لوگوں کے جسم میں ایسے ہوتے ہیں، مگر وہ ان سے بیمار نہیں

جہاں ڈاکٹر نہیں

ہوتے۔ تاہم ایسے شدید اسہال یا پچیش (اسہال کے ساتھ خون آنا) کی ایک عام وجہ ہیں۔ یہ بات خصوصاً ان لوگوں کے متعلق ٹھیک ہے جو پچارے پہلے ہی دوسری بیماریوں اور ناقص غذاہیت کی وجہ سے کمزور ہو چکے ہوں۔ کبھی کبھار ایسے جگر میں دروناک اور خطرناک پھوڑوں کے موجب بھی بنتے ہیں۔

مثالی امیبائی پچیش مندرجہ ذیل پر مشتمل ہوتے ہیں

- نوبتی اسہال (جو کبھی لگنے اور کبھی چھوڑ جاتے ہیں) بعض اوقات ان کے درمیانی وقفوں میں قبض ہو جاتا ہے۔
- پیٹ میں اینٹھنیں (مروڑ) پڑنا اور بیت الخلاء میں بار بار جانے کی حاجت محسوس ہونا۔ بے شک پاخانہ بہت کم یا بالکل نہ آئے۔ یا صرف لیس وار رطوبت خارج ہو۔
- بہت نرم (مگر عام طور پر پانی کی طرح پتلے نہیں) پاخانہ جس کے ساتھ بہت سارا لیس وار مادہ ہو۔ بعض اوقات اس پر خون کے دھبے بھی ہوتے ہیں۔
- تشویشناک حالتوں میں بہت خون بہ جانے کی وجہ سے مریض نہایت کمزور اور بیمار ہو سکتا ہے۔

○ عموماً بخار نہیں ہوتا۔

جن اسہال کے ساتھ خون آئے وہ ایسے یا بیکییریے کی وجہ سے لگتے ہیں۔ تاہم بیکییریے کی وجہ سے لگنے والے اسہال (شکلیہ) نسبتاً زیادہ جلد ہی لاحق ہو جاتے ہیں۔ اس میں پاخانہ زیادہ ہوتا ہے اور تقریباً ہمیشہ بخار ہوتا ہے۔
بالعموم

اسہال + خون + بخار = بیکییریائی عفونت (شکلیہ)
اسہال + خون = ایسے

بعض اوقات خونی دستوں (اسہال) کی اور بھی وجوہات ہوتی ہیں۔ وجہ کا تعین پاخانے کے تجزیے سے ہو سکتا ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

بعض اوقات ایسے جگر میں جا کر پھوڑا یا پیپٹ کی ٹھیلی سی بنا دیتے ہیں جس سے شکم کے دہنے بالائی حصے میں درد پیدا ہو جاتا ہے۔ درد سینے کی دہنی طرف پھیل سکتا ہے جو چلنے پر شدت اختیار کر جاتا ہے (اس کا موازنہ پتے کے درد، ورم جگر، اور صلابت جگر سے کریں) ان علامات کا حامل شخص اگر کھانسنے پر بھوری مائل بلغم خارج کرے تو امیبائی پھوڑا اس کے پھیپھڑے میں رس رہا ہے۔

علاج

- اگر ممکن ہو تو طبی امداد حاصل کر کے پاخانہ کا تجزیہ کرائیں۔
- آنتڑیوں کی معمولی سی امیبائی عفونت کا علاج صرف ٹیٹراسائیکلین یا اس کے ساتھ ڈی آوڈوہائیڈراکسی کوہین (Diiodohydroxyquin) سے کیا جاسکتا ہے۔
- شدید پھپش یا امیبائی پھوڑے کے لیے ٹیٹراسائیکلین کو میٹرونائیڈازول (Metronidazole) کے ساتھ کھائیں۔ اگر میٹرونائیڈازول دستیاب نہ ہو تو کلورو کوہین استعمال کریں۔

روک تھام

بیت الخلا بنا کر استعمال کریں۔ پینے کے پانی کے ماخذ کو گندگی سے بچانے کی غرض سے صفائی کے بنیادی اصولوں پر عمل کریں۔ امیبائی پھپش کی روک تھام کرنے کے لیے اچھا کھانا کھانا چاہیے۔ نیز تھکان اور نشہ سے دور رہنا بھی ضروری ہے۔



جیاردیا

جیاردیا (Giardia)

جیاردیا بھی ایسے کی طرح کا خوردبینی طفیلی جاندار ہے جو انتڑیوں میں رہتا اور خصوصاً بچوں میں اسہال کا عام موجب ہے۔ اسہال مزمن (پرانی) یا نوبتی (کبھی لگنے اور کبھی چھوڑ جانے والے) بھی ہو سکتے ہیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

جس شخص کو ایسے پیسے، بدبودار اور چھاگ والے اسہال لگے ہوں (بلبلوں سے بھرے ہوئے ہوں) مگر جن میں خون یا لیس دار مادہ نہ ہو وہ غالباً جیبا رڈیا کا مریض ہے۔ شکم ہوا (گیس) سے پھولا ہوا اور تکلیف دہ ہوتا ہے۔ انٹریوں میں معمولی سی اینٹھٹیں پڑ جاتی ہیں اور مریض بہت ہوا خارج کرتا ہے۔ اس حالت میں عموماً بخار نہیں ہوتا۔

جیبا رڈیا کی عفونتیں خود بخود مٹھیک ہو جاتی ہیں۔ اچھی غذا مفید ہے۔ شدید حالتوں میں بہترین دو امیٹرونیاتی ڈازول ہے۔ کیوینا کرین (Quinacrine) اور (آٹا برین Atabrine) تو سستی ہیں مگر اتنی کار آمد نہیں۔

خون کے پتہ نما پچھلے کیڑے (وشالے یا متقبات) (Flukes)

شکستہ سومی آسس (Schistosomiasis) یا (Bilharzia) بل ہارڈیا یہ ایک عفونت ہے جو خون کی نالیوں میں داخل ہونے والے کرم سے پیدا ہوتی ہے۔ یہ دنیا کے صرف مخصوص علاقوں میں پائی جاتی ہے۔ یہ افریقہ کے کئی علاقے، مشرق وسطیٰ اور وسطی امریکہ کے حصوں میں عام ہے۔ جس علاقے میں یہ بیماری پائی جاتی ہے وہاں اگر کسی کے پیشاب میں خون آئے تو اسے فلوک کے انڈے دیکھنے یا معلوم کرنے کی غرض سے خوردبین کے ذریعہ اپنے پیشاب کا ٹیسٹ کروانا چاہیے۔

نشانیوں

- سب سے عام نشانی پیشاب میں خون آنا ہے خصوصاً جب آخری قطرے نکالے جا رہے ہوں۔
- شکم کے پچھلے حصے اور ٹانگوں کے درمیان درد واقع ہوتا ہے۔ یہ درد عموماً پیشاب کرنے کے بعد زیادہ شدید ہوتا ہے۔ شاید معمولی بخار اور خارش بھی ہو۔
- شاید کسی مہینوں یا سالوں کے بعد گرووں کو شدید نقصان پہنچے جو جسم کی عام خارش اور موت کا موجب بن سکتا ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

علاج

اچھی غذا کھانا ضروری ہے۔ جن علاقوں میں یہ بیماری بہت عام ہے وہاں صرف شدید بیمار لوگوں کا علاج کیا جاتا ہے۔ نیریڈازول (Niridazole) دیں۔ دوا کسی تجربہ کار کارکن صحت کی زیر ہدایت دی جانی چاہیے۔

روک تھام

خون کے فلوک براہ راست ایک سے دوسرے شخص تک نہیں پہنچتے۔ ان کو اپنی زندگی کا کچھ حصہ ایک چھوٹے گھونگے (Snail) میں گوارنا پڑتا ہے۔



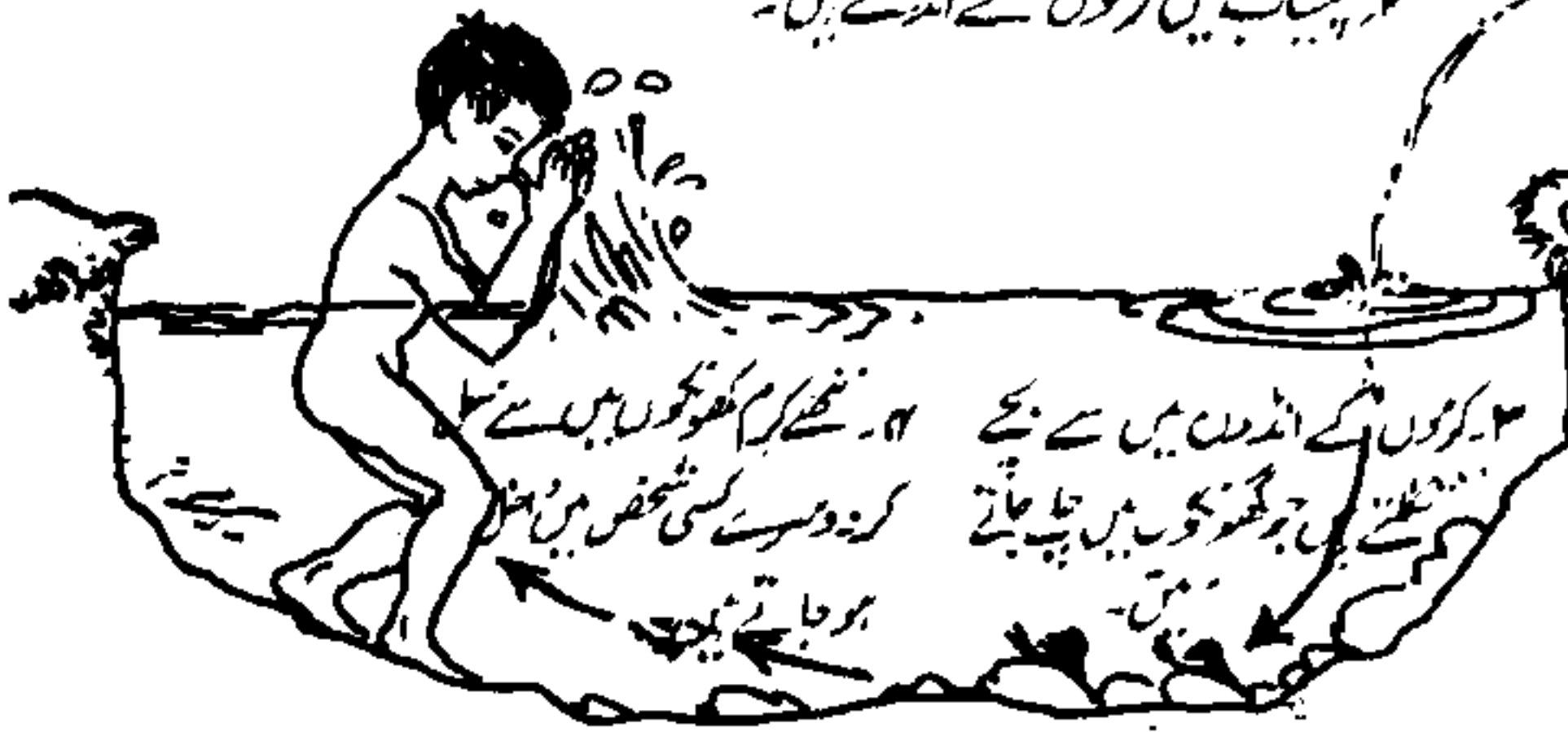
خون کے فلوک اس طرح پھیلتے ہیں

۱۔ اس طرح سے جو کوئی ایسے آلودہ پانی میں جہاں عفونت زدہ شخص نے پینا یا کھیا ہو، تیز نایا جسم و عضو بے وہ بھی عفونت زدہ ہو جاتا ہے۔

۲۔ عفونت زدہ شخص پانی میں پینا کرتا ہے۔



۳۔ پینا میں کرموں کے انڈے ہیں۔



شکستہ سومی آکسس اکی روک تھام کرنے کے لیے ہمیں چاہیے کہ گھونگے مارنے

جہاں ڈاکٹر نہیں

اور عفونت زدہ لوگوں کا علاج کرنے والے پروگراموں کے ساتھ تعاون کریں۔ مگر سب سے زیادہ ضروری بات یہ ہے کہ ہر ایک کو صرف بیت الخلاء میں پیشاب کرنے کی عادت ڈالنی چاہیے پانی کے قریب کبھی پیشاب نہیں کرنا چاہیے۔

نوٹ:

ایک اور قسم کا فلوک آنتوں میں عفونت پیدا کرتا ہے اور خونی اسہال کا موجب بنتا ہے۔ پانخانے میں ان کرموں کے انڈے ہوتے ہیں۔ لہذا اس صورت میں بھی بیت الخلاء کا استعمال کرنا اور پینے والے پانی کے قریب، یا جہاں لوگ نہانے ہیں، رفع حاجت قطعاً کرنا ضروری ہے۔

مدافعتی ادویہ اور حفاظتی ٹیکے

سادہ مگر یقینی تحفظ

حفاظتی ٹیکے بہت سی خطرناک بیماریوں کے خلاف تحفظ مہیا کرتے ہیں۔ اگر کارکن صحت آپ کے گاؤں میں حفاظتی ٹیکے نہیں لگاتے تو آپ اپنے بچوں کو قریب ترین مرکز صحت میں ٹیکے لگوانے کے لیے لے جائیں۔ تندرستی کے دوران حفاظتی ٹیکے لگوانا بیماری میں ٹیکے لگوانے سے بہتر ہے۔ حفاظتی ٹیکے عموماً مفت لگائے جاتے ہیں۔

۱۔ خناق، کالی کھانسی اور کزاز (تشیج) کے لیے ڈی۔ پی۔ ٹی کے ٹیکے مکمل تحفظ کے لیے نپے کو تین ٹیکوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ پہلا ٹیکہ دو ماہ کی عمر میں، دوسرا تین ماہ کی عمر میں اور تیسرا اس سے ایک سال بعد (مختلف ممالک مختلف اوقات استعمال کرتے ہیں)۔

۲۔ پولیو (بچوں کا فالج) تین ماہ تک بچہ کو ہر ماہ قطروں کی صورت میں دو اپلائی جاتی ہے۔ بعض ممالک میں پولیو کی یہ حفاظتی دوا سب سے پہلے پیدائش کے تھوڑی دیر بعد بچہ کو دی جاتی ہے۔ دیگر ممالک میں جب بچہ دو مہینہ کا ہو جائے تب یہ دوا دیتے ہیں۔



جہاں ڈاکٹر نہیں

قطرے دینے سے دو گھنٹے پہلے یا دو گھنٹے بعد میں بچے کو ماں کا دودھ پلانا چاہیے۔
۳۔ تپ دق کے لیے بی۔سی۔جی دینے کندھے کی جلد میں ایک ٹیکہ لگایا جاتا ہے۔
بچوں کو یہ ٹیکے پیدائش پر یا اس کے بعد کسی بھی وقت لگائے جاسکتے ہیں۔ اگر گھر
کے کسی فرد کو پہلے ہی سے تپ دق ہو تو حفاظتی ٹیکہ جلد لگوانا خصوصاً ضروری ہوتا
ہے۔ ٹیکے سے ایک زخم سا پیدا ہو جاتا ہے جس سے داغ پڑ جاتا ہے۔

۴۔ خسرہ کے لیے نو سے چودہ ماہ کی عمر تک صرف ایک ہی ٹیکہ درکار ہے۔

۵۔ کزاز (تشیخ) ۱۲ سال کی عمر سے بڑے بچوں اور بالغوں کے لیے سب سے
ضروری ٹیکہ کزاز کا ہے۔ تین ماہ تک ہر ماہ ایک ٹیکہ، پھر ایک سال کے بعد ایک
ٹیکہ اور پھر دس سال کے بعد ایک ٹیکہ۔ ہر ایک کو اور خصوصاً حاملہ خواتین کو کزاز
کے حفاظتی ٹیکے لگنے چاہئیں۔ کیونکہ اس سے نومولود بچے کو کزاز (تشیخ) سے محفوظ رہتے ہیں۔
۶۔ پیچھک۔ یہ ٹیکہ بائیں کندھے کی جلد میں لگایا جاتا ہے یہ پیدائش کے وقت یا
اس کے بعد کسی وقت بھی لگایا جاسکتا ہے۔ اس ٹیکے سے زخم بنتا چاہیے جس کا
داغ باقی رہ جاتا ہے۔ اس سے تھوڑا سا بخار بھی آتا ہے۔ بچوں کو زخم کھلنے سے
باز رکھیں۔ ایسے بچوں کے ناخن تراش کر رکھیں۔

بعض جگہوں پر ہیضہ زد بخار، کن پیڑوں، طاعون اور لاکڑے کاڑے کے حفاظتی ٹیکے بھی
دستیاب ہیں۔ عالمی ادارہ صحت جڈام (کوڑھ) اور پلیریا کے حفاظتی ٹیکے بھی تیار
کرنے کی کوشش کر رہا ہے۔

اپنے بچوں کو وقت پر حفاظتی ٹیکے لگوائیں۔ خیال
رکھیں کہ ہر ٹیکہ بلحاظ ترتیب لگے۔

بیماری اور چوٹ کی روک تھام کے دیگر طریقے

اس باب میں ہم نے انٹریوں اور دوسری عفونتوں کی روک تھام بذریعہ
ذاتی حفظانِ صحت، عوامی حفظانِ صحت اور حفاظتی ٹیکوں پر گفتگو کی ہے۔ اس پورے

جہاں ڈاکٹر نہیں

کتاب میں آپ صحت مند جسم بنانے، غذا بیت سے بھر پور خوراک کھانے اور گھریلو علاج منعالجوں اور جدید ادویہ کا عقل مندانہ استعمال کرنے سے بیماریوں اور چوٹوں کی روک تھام کرنے کے متعلق ہدایات پائیں گے۔

دیہی کارکن صحت کے تعارف میں ناقص صحت پیدا کرنے کی عناصر حالتوں کو بدلنے کی غرض سے لوگوں کو متحد کرنے کے بارے میں خیالات پیش کیے گئے ہیں۔ باقی ابواب میں جیسے کہ صحت کے مخصوص مسائل کا مفصل بیان کیا گیا ہے، آپ ان کی روک تھام کے متعلق بہت سی ہدایات پائیں گے۔ ان ہدایات پر عمل کرنے سے آپ اپنے گھر اور گاؤں کو قابل رہائش اور صحت افزا جگہیں بنا سکتے ہیں۔

یاد رکھیں کہ تشویشناک بیماری اور قبل از وقت موت کی روک تھام کا بہترین طریقہ بروقت اور عقل مندانہ علاج ہے۔

جلد اور عقل مندانہ علاج، مدافعتی طب کا ایک اہم جزو ہے۔

اس باب کو ختم کرنے سے پہلے میں روک تھام کے چند پہلو، جو اگرچہ اس کتاب کے دیگر حصوں میں بھی تھوڑے بہت بیان کیے گئے ہیں مگر اس وقت خاص توجہ طلب ہیں، بیان کرنا چاہتا ہے۔

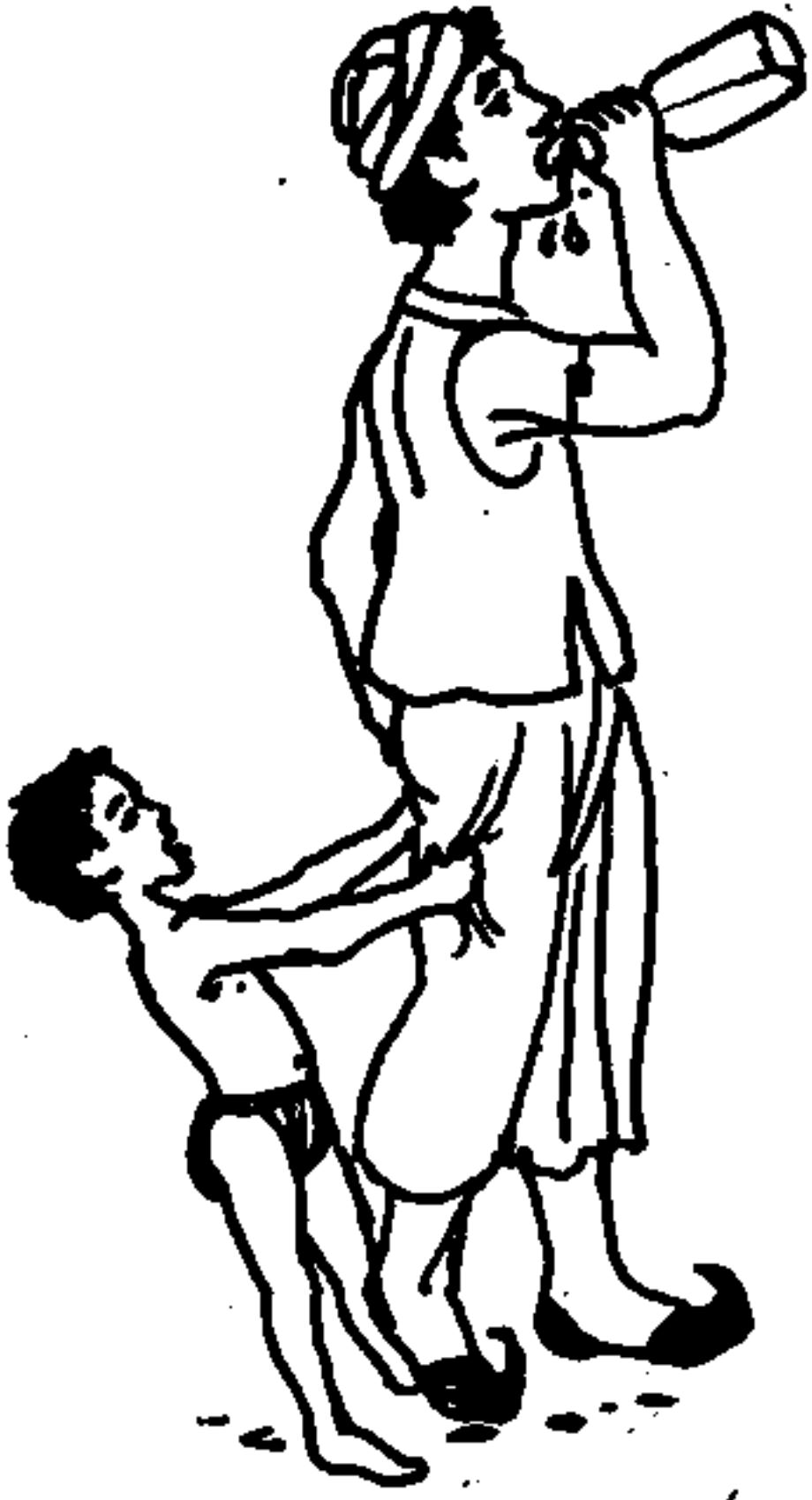
صحت پر اثر انداز ہونے والی عادات

لوگوں کی بعض عاداتیں نہ صرف ان کی اپنی صحت کے لیے مضر ہوتی ہیں بلکہ کسی نہ کسی طریقہ سے ان کے گرد و نواح کے لوگوں کو بھی نقصان پہنچاتی ہیں۔ ایسی بہت سی عادات ترک کی جاسکتی ہیں۔ مگر سب سے پہلے یہ سمجھنا ضروری ہے کہ ان عادات کو توڑنا یا چھوڑنا کیوں ضروری ہے۔

شراب نوشی

اگرچہ شراب نوشی بعض لوگوں کو وقتی یعنی عارضی خوشی فراہم کرتی ہے تاہم

جہاں ڈاکٹر نہیں



یہ عادات ایسے لوگوں کی بیویوں اور بچوں کے لیے وبال جان ثابت ہوتی ہے۔ کبھی کبھار تھوڑی بہت پینے سے شاید بظاہر زیادہ نقصان نہ لگے۔ مگر تھوڑی تھوڑی ہی سے زیادہ پینے کی لت پڑتی ہے۔ اس دینا کے بیشتر حصوں میں شراب پینے والوں کی بھی صحت کے اہم مسائل کی بنیادی وجہ شراب نوشی ہے۔ شراب نوشی نہ صرف شرابی کی صحت کے لیے نقصان دہ ہے (صلابت جگر جیسی بیماریاں پیدا کرنے سے) بلکہ یہ خاندان اور معاشرے کے لیے بھی کئی لحاظ سے مضر ثابت ہوتی ہے۔ نشہ کی حالت میں

فیصلہ کرنے کی قوت، اور ہوش و حواس قائم نہ ہونے کی صورت میں خود داری اور غیر تسندی کھوجانے کی وجہ سے یہ بہت ناخوشی، تباہی، اور تشدد کا باعث بنتی ہے جس سے متاثر ہونے والے لوگ سب سے زیادہ قریبی عزیز ہٹا ہوتے ہیں۔

کتنے والدین نے اپنی آخری کوڑی تک کو شراب پر خرچ کر دیا ہے جب کہ ان کے بچے بھوکے تھے؟ کتنے امراض صرف اس وجہ سے لاحق ہوتے ہیں کیونکہ آدمی جو تھوڑا بہت پیسہ کماتا ہے اپنے خاندان کی حالت بدلنے کے لیے استعمال کرنے کی بجائے شراب پر خرچ کر دیتا ہے؟ کتنے لوگ اپنے عزیزوں کو تکلیف دینے کی وجہ سے اپنے آپ سے متنفر ہو کر یاد بھولانے کے لیے "یا غم غلط کرتے" کے لیے ایک بار پھر شراب پی لیتے ہیں؟

جب کسی کو احساس ہو جاتا ہے کہ اس کے گرد و نواح کے لوگوں کی صحت اور خوشی کے لیے شراب نقصان دہ ہے تو اسے کیا کرنا چاہیے؟ پہلے اسے اعتراف کرنا چاہیے کہ اس کا مسئلہ شراب نوشی ہے۔ اس لیے اسے اپنی ذات اور دوسرے کے ساتھ دیانت دار ہونا ہوگا۔ بعض افراد شراب نوشی بند کرنے کا فیصلہ کر سکتے ہیں۔ اکثر اوقات سسترا نشہ نوشی کرنے والے کو اپنے خاندان، دوستوں

جہاں ڈاکٹر نہیں

اور دیگر حضرات سے، جو سمجھتے ہیں کہ اس عادت کو ترک کرنا مشکل ہو سکتا ہے امداد سہارے اور حوصلہ افزائی کی ضرورت پڑتی ہے۔ جو لوگ خود کبھی بڑے شرابی ہو کر تھے مٹھے اور جنہوں نے یہ عادت ترک کر دی ہے، اکثر اوقات دوسروں کے، اس عادت سے نجات دلوانے میں بہترین دوست ثابت ہوتے ہیں۔

شراب نوشی ذاتی مسئلہ کم اور معاشرتی زیادہ ہے۔ اس نکتے کو پہچاننے والا معاشرہ تبدیلی لانے والوں کی حوصلہ افزائی کر کے قابل تحسین کردار ادا کر سکتا ہے۔ اگر آپ اپنے معاشرے میں شراب کے غلط استعمال پر فکر مند ہوں تو ان مسائل پر گفتگو کرنے اور مناسب اقدام کے لیے ایک مجلس کا انتظام کریں۔

جب لوگ مل کر کام کرتے اور ایک دوسرے کی امداد اور سہارا بنتے ہیں تو بہت سارے مسائل حل کیے جاسکتے ہیں۔

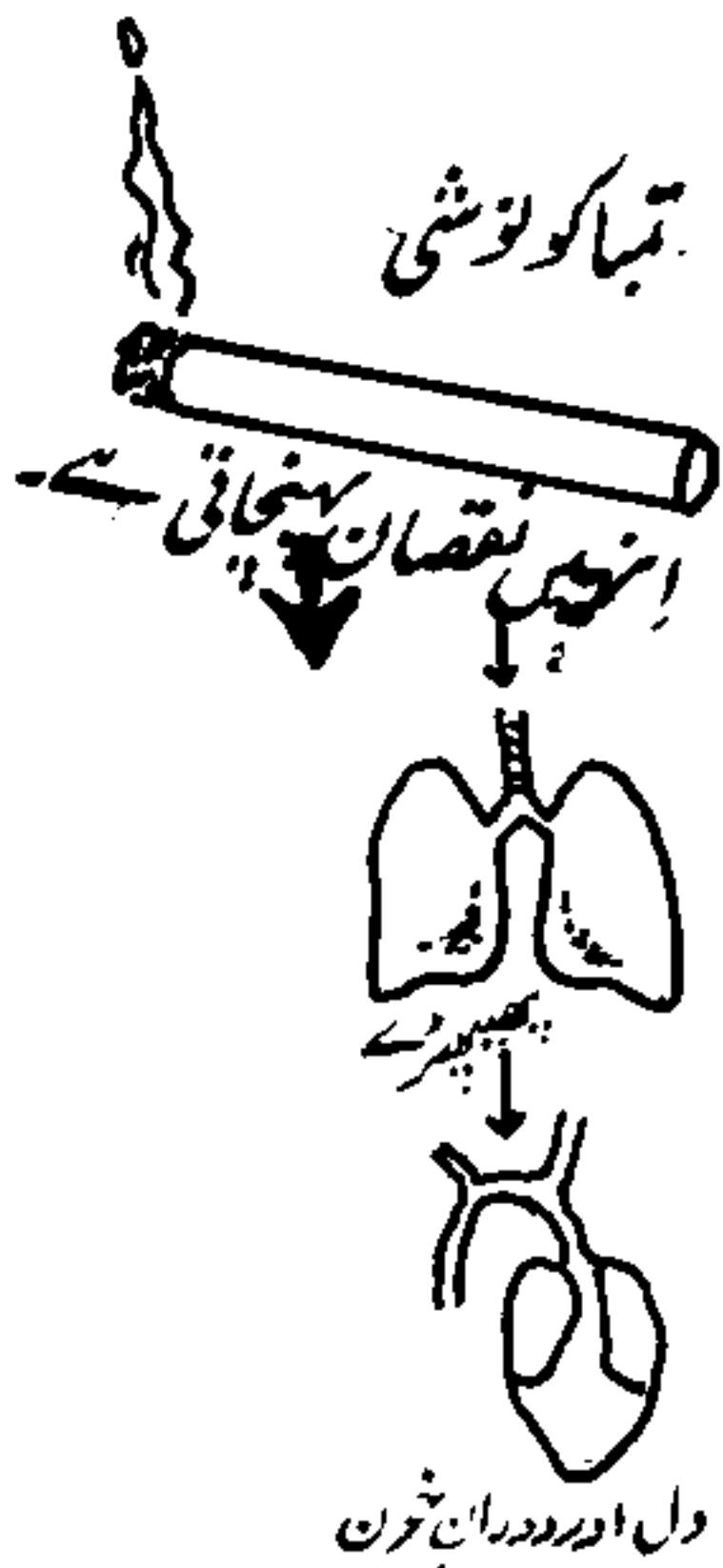
تباکو نوشی

تباکو نوشی آپ اور آپ کے خاندان کی صحت کے لیے مضر ہے کیونکہ:

۱۔ تباکو نوشی پھیپھڑوں اور ہونٹوں کے سرطان کے امکان کو بڑھاتی ہے۔ کوئی جتنی زیادہ تباکو نوشی کرے گا اس کے سرطان سے مرنے کے اتنے ہی زیادہ امکانات ہوں گے۔

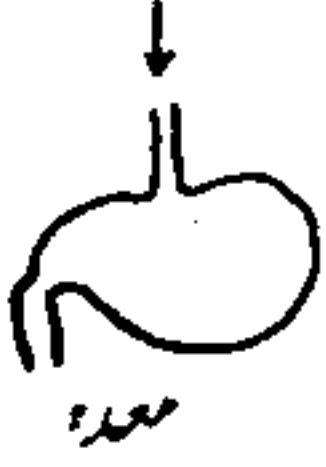
۲۔ تباکو نوشی پھیپھڑوں کے تشویشناک امراض پیدا کرتی ہے جن میں ہوا کی نالیوں کی منہر (پرائی) سوزش، معدہ اور پھیپھڑوں کا ڈھیلا ورم بھی شامل ہیں۔ جن لوگوں کو یہ امراض پہلے سے ہی لاحق

جہاں ڈاکٹر نہیں

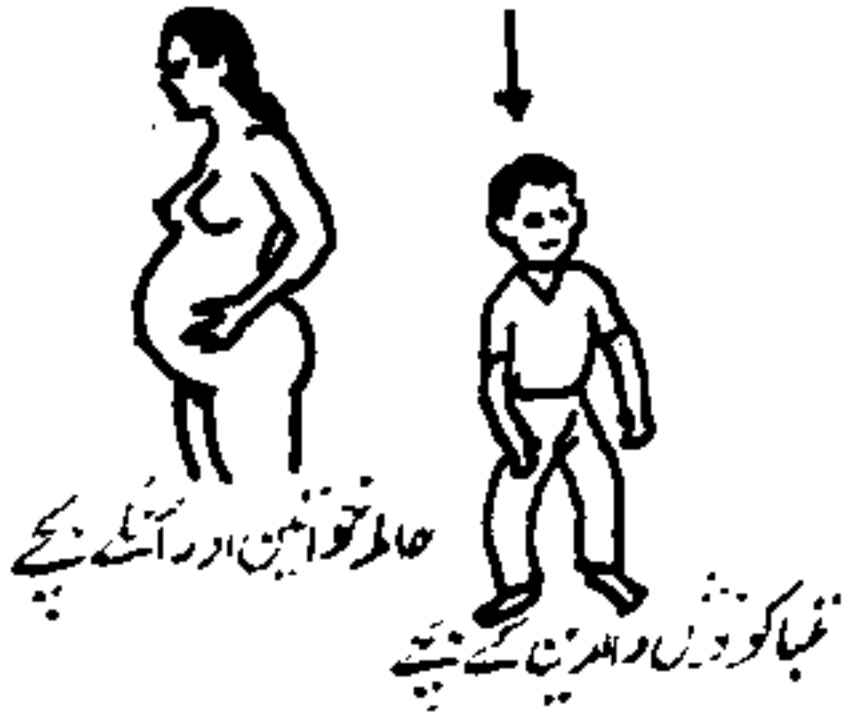


ہیں یا جن لوگوں کو دمر ہے ، تمباکو نوشی ان کے لیے
مہلک ہے ۔

۳ ۔ تمباکو نوشی معدے کے ناسور بڑھاتی اور مزید
خراب کرتی ہے ۔



۴ ۔ جن بچوں کے والدین تمباکو نوشی کرتے ہیں انکو
تمباکو نوشی نہ کرنے والے لوگوں کے بچوں کی نسبت
نوبنا اور دیگر تنفسی امراض زیادہ لاحق ہوتے ہیں ۔
۵ ۔ تمباکو نوشی قلبی امراض اور سٹروک (Stroke)
سے دوچار ہونے یا ان کے باعث موت کے امکانات
بڑھاتی ہے ۔



۶ ۔ دوران حمل تمباکو نوشی ماؤں کے بچے ،
غیر تمباکو نوشی ماؤں کے بچوں کی نسبت قدمے
چھوٹے ہوتے ہیں ۔



۷ ۔ والدین ، اساتذہ اکرام ، کارکنانِ صحت اور دیگر
لوگ تمباکو نوشی حضرات بچوں اور نوجوانوں کے لیے
سناہیت مضر صحت نمونہ پیش کرتے ہیں اور وہ ان میں تمباکو نوشی کی عادت کے امکانات
کا اضافہ کر دیتے ہیں ۔

۸ ۔ تمباکو نوشی پر روپیہ صرف ہوتا ہے ۔ لگتا تو یوں ہے جیسے بہت تھوڑا خرچ آتا
ہے ۔ مگر جمع ہو کر یہ بہت بڑی رقم بن جاتی ہے ۔ کسی غریب مالک میں بہت غریب
لوگ تمباکو پر جو روپیہ خرچ کرتے ہیں ، وہ اس رقم سے زیادہ ہوتا ہے جو ملک انفرادی
محافظ سے صحت کے پروگرام پر خرچ کرتے ہیں ۔ اگر تمباکو پر خرچ ہونے والا پیسہ
خوراک پر خرچ کیا جائے تو بچے اور پورا خاندان زیادہ صحت مند ہو سکتے ہیں ۔

دوسروں کو صحت مند دیکھنے کے خواہاں بنو۔ تمباکو نوشی نہیں کرنی چاہیے۔
مزید اسے چلیے گا۔ تمباکو نوشی بند کرنے کے متعلق دوسروں کی حوصلہ افزائی
بھی کرے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

بوتلیں (بوتلیں، سوڈا واٹر، کوک، کوکے وغیرہ)

بعض علاقوں میں یہ مشروبات بڑے مقبول عام ہیں۔ اکثر اوقات ماں ناقص غذا یافتہ بچے کے لیے ایسی بوتلیں خرید لیتی ہے جب کہ انہی پیسوں سے انڈے یا کوئی اور غذا بیت سے بھر پور خوراک خریدنا ان سے کہیں بہتر تھا۔

اگر آپ اپنے بچوں کو تندرست و توانا رکھنا چاہتے ہیں مگر آپ کے پاس زیادہ پیسے نہ ہوں تو:

انہیں انڈے اور غذا بیت سے بھر پور خوراک خرید کر کھلائیں۔
بوتلوں پر پیسہ ضائع نہ کریں۔



نہیں



ہاں

بوتلوں میں چینی کے سوا اور کوئی غذائی جزو نہیں ہوتا اتنی چینی پر چٹنے پیسے صرف ہوتے ہیں دراصل وہ اتنی ہنگامی نہیں ہوتی۔ جن بچوں کو بہت سی بوتلیں اور مسٹھا پیاں کھلائی جاتی ہیں ان کے دانت چھوٹی عمر ہی میں خراب ہو جاتے ہیں۔ بوتلیں تیزابی بدہضمی اور معدے کے ناسور کے مریضوں کے لیے خصوصاً نقصان دہ ہیں۔
پھلوں سے تیار کردہ مشروب بوتلوں سے کہی درجے بہتر، صحت افزا اور اکثر اوقات سستے بھی ہوتے ہیں۔

بچوں کو بوتلیں پینے کی عادت نہ ڈالیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

عام امراض

نابیدگی (جسم میں پانی کی کمی) Dehydration

اکثر بچے اسہال میں مبتلا ہو کر اس لیے مر جاتے ہیں کیونکہ ان کے جسم میں پانی کی کمی ہو جاتی ہے۔ جسم میں پانی کی کمی کو نابیدگی کہتے ہیں۔

نابیدگی تب ہوتی ہے جب جسم سے خارج ہونے والے پانی کی مقدار جسم میں داخل ہونے والے پانی کی مقدار سے زیادہ ہو۔ پانی کی یہ کمی شدید اسہال کی وجہ سے (خصوصاً جب تھے آتی ہو) ہے۔ یہ ایسی شدید بیماری ہے جس میں مریض کھانے پینے کے قابل نہیں ہوتا۔

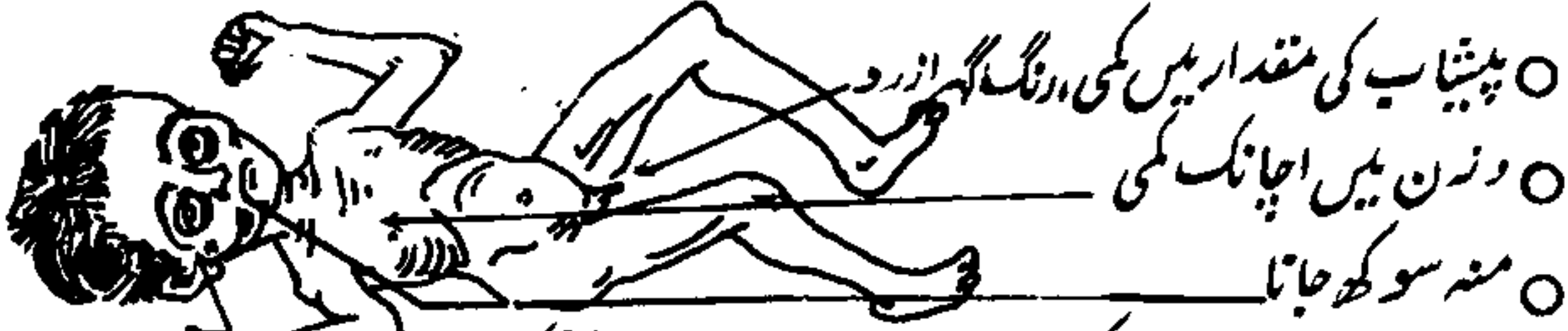
ہر عمر کے لوگ نابیدگی کا شکار ہو سکتے ہیں مگر بہ حالت بچوں میں جلدی پیدا ہوتی ہے۔ یہ ان کے لیے سب سے زیادہ خطرناک بھی ثابت ہوتی ہے۔

اسہال میں مبتلا بچوں کو نابیدگی کا خطرہ ہے۔

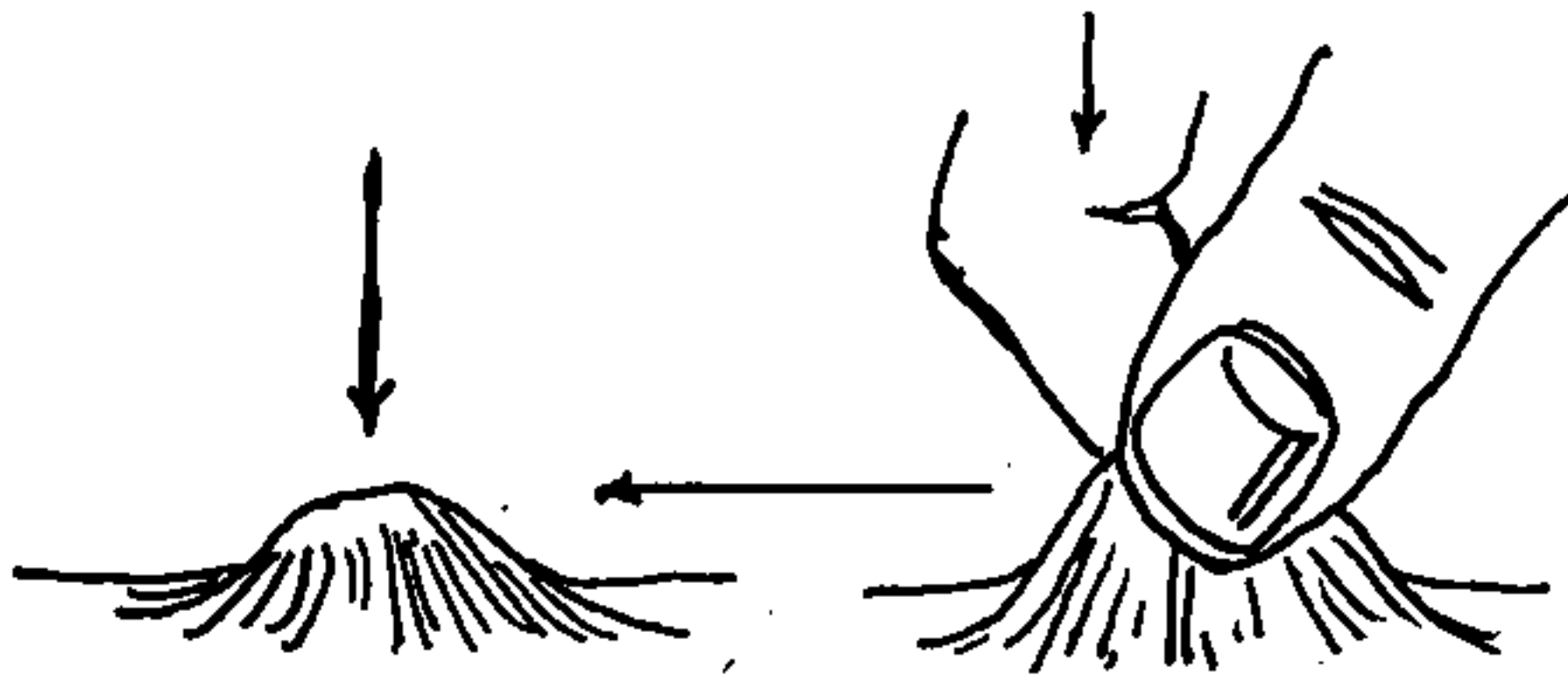
ہر شخص کا نابیدگی کی نشانیوں اور روک تھام سے واقف ہونا ضروری ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

نابیدگی کی نشانیاں



- پیشاب کی مقدار میں کمی، رنگ گہرا اور
- وزن میں اچانک کمی
- منہ سوکھ جانا
- دھنسی ہوتی سوکھی (جہاں میں آنسو نہ ہوں) آنکھیں۔
- نوموود بچوں کا تانا اندر کی جانب دھنس جاتا
- جلد کی لچک اور کھینچ جانے کی خصوصیت کا کم یا ختم ہو جانا۔
- جلد کو اپنی دو انگلیوں سے ایسے
- اگر اٹھائی ہوتی جلد دوبارہ اپنی
- جگہ پر نہ گئے تو سمجھ لیں کہ بچہ نابیدگی
- اٹھائیں۔
- میں مبتلا ہو چکا ہے



شدید نابیدگی سے مندرجہ ذیل نشانیوں رونما ہو سکتی ہیں:

- تیز مگر کمزور نبض
- بخار
- تیز گہرے سانس
- تشنج (دورے)

نابیدگی کا علاج اور روک تھام


- نابیدگی میں مبتلا شخص کو بہت ساری مائعات یعنی پانی، پھلوں کا رس، شور بہ وغیرہ پینے چاہئیں۔ تاہم نابیدگی شروع ہو جانے کا انتظار نہ کرتے رہیں۔

بچہاں ڈاکٹر نہیں

● اگر اسہال کے مریض کو (چاہے اسے قے آتی ہو یا نہ) ابتدا ہی سے بہت ساری مائع اور جسم میں پانی کی مقدار کی بحالی کا مشروب دینا شروع کر دیا جائے تو عموماً ناپیدگی کو روکا جاسکتا ہے۔ یہ بات اسہال میں مبتلا بچوں کے لیے خصوصاً ضروری ہے۔

● ناپیدگی کی روک تھام اور علاج کیلئے جسم میں پانی کی مقدار بحال کرنے والا مندرجہ ذیل مشروب مفید ہے:

جسم میں پانی کی مقدار کی بحالی کا مشروب



مندرجہ ذیل چیزیں ایک لیٹر
ابٹے ہوئے پانی میں ڈالیں۔

- ۲ چمچ چینی یا شہد
- ۱/۲ چمچ نمک
- ۱/۲ چمچ بیٹھا سوڈا

نوٹ: اگر بیٹھا سوڈا دستیاب
نہ ہو تو ۱/۲ چمچ نمک اور ڈال
لیں۔ چینی سے شہد بہتر ہے۔

اگر ہو سکے تو آدھ پیارہ ماسٹے کارس یا تھوڑا سا لیموں کارس بھی
مشروب میں ملا لیں۔

جب تک ناپیدگی میں مبتلا شخص حسب معمول پیشاب نہ کرنے لگے اسے دن رات ہر پانچ منٹ کے بعد اس مشروب کی چسکیاں لگوائیں۔ بالغ شخص کو ایک دن میں اس مشروب کتھیں یا زیادہ لیٹروں کی ضرورت ہوتی ہے جبکہ ننھے بچے کو ایک دن میں کم از کم ایک لیٹر چاہیے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

اگر مریض تھے کر رہا ہو تو بھی آپ اسے اس مشروب کی چکیاں لگواتے رہیں۔ اگر مریض تابیدگی درست کرنے والا یہ مشروب کافی مقدار میں نہ پنی سکے یا اگر وہ اسے ایٹوں کے ذریعے خارج کر دے تو فوراً کسی کارکن صحت کی تلاش کریں جو اسے ورید دوز محلول دے سکے۔

نوٹ:

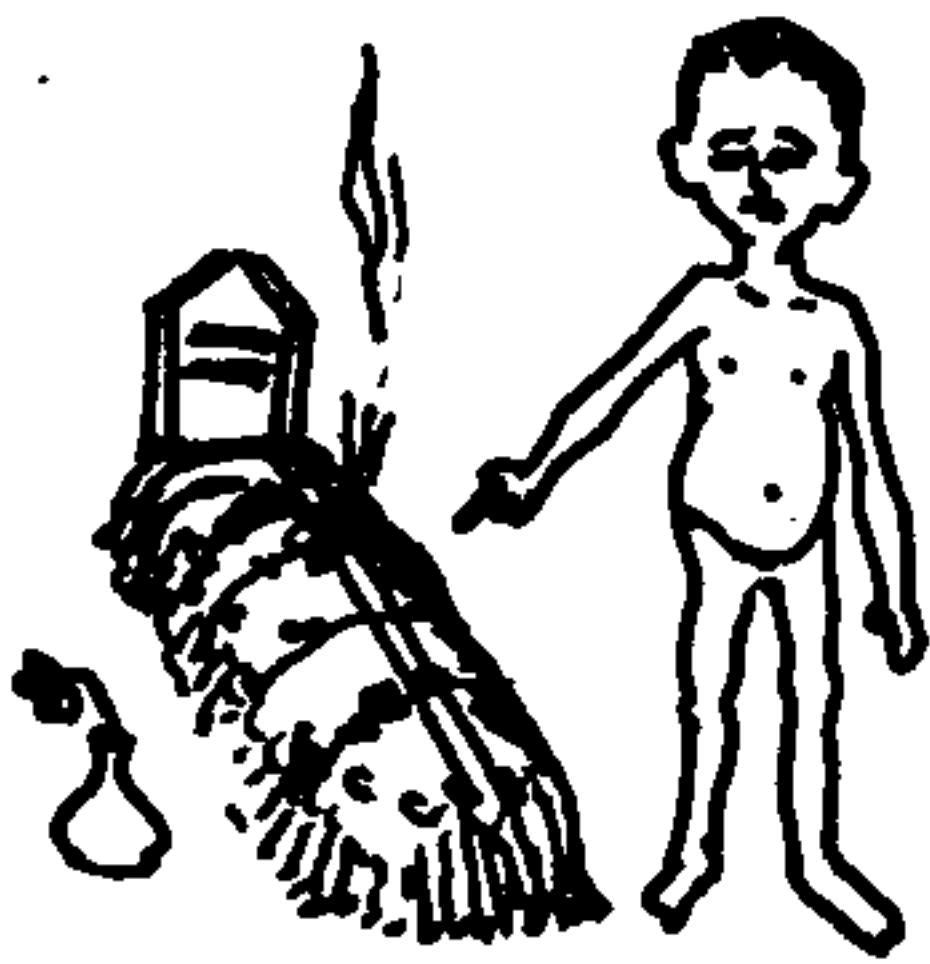
جب بھی ممکن ہو جسم میں پانی کی مقدار کی بحالی کا مشروب چینی کی بجائے شہد سے تیار کریں۔ شہد میں سادہ چینی (گلوکوز) ہوتی ہے۔ اسے جسم آسانی سے استعمال کرتا ہے۔ شہد سے بہتر گلوکوز کا پاؤڈر ہے اگر بچہ بڑی طرح سے سوتا تغذیہ کا شکار ہو یا شدید اسہال میں مبتلا ہو تو مشروب کو گلوکوز یا شہد سے تیار کرنا خصوصاً ضروری ہوتا ہے۔ بعض علاقوں میں آپ جسم میں پانی کی مقدار کی بحالی کا پہلے سے تیار شدہ نسخہ خرید سکتے ہیں۔ اس میں گلوکوز اور مختلف نکلیات کی صحیح مقدار شامل ہوتی ہے۔

اسہال اور پیش

جب کسی شخص کو تیلے پاخانے آتے ہوں تو کہتے ہیں کہ اسے اسہال یا دست لگے ہیں۔ اگر پاخانہ میں لیس و ارمادہ (بلغم) اور خون نظر آئے تو اسے پیش لاحق ہوتے ہیں۔ اسہال خفیف یا تشویشناک ہو سکتے ہیں۔ یہ یک لخت (اچانک اور شدید) یا مزہ (کئی دنوں تک رہنے والے) بھی ہو سکتے ہیں۔

ننھے بچوں (خصوصاً ناقص غذا بیت یافتہ بچوں میں اسہال زیادہ عام اور خطرناک ہوتے

ہیں۔



یہ بچہ اچھی خوراک کھاتا رہے
اس لیے اسے اسہال لگنے کے
امکانات کم ہیں۔ اگر اسے اسہال
لگ بھی جائیں تو بھی وہ بہت جلد
ٹھیک ہو جائے گا۔



یہ بچہ اچھی خوراک نہیں کھاتا رہا

جہاں ڈاکٹر نہیں

ہے۔ اس لیے اسے اسہال لگنے اور ان کی وجہ سے مرجبانے کے امکانات بہت زیادہ ہیں۔
اسہال کی بہت سی وجوہات ہوتی ہیں۔ بعض اوقات ان کے لیے خاص علاج کی
ضرورت ہوتی ہے۔ اکثر اوقات اسہال کا علاج گھر پر ہی کیا جاسکتا ہے چاہے آپ ان کی
صحیح وجوہات سے واقف ہوں یا نہ۔

اسہال کی خاص وجوہات

- ۱ ناقص غذا: ناقص غذا پچھ کو کمزور کر دیتی ہے۔ ایسے بچے کو دوسری وجوہات سے اسہال نہ بارہ بارہ اور زیادہ شدت سے لگتے ہیں۔
- ۲ وائرس عفونت: "انٹریوں کا فلو" (عموماً خفین اسہال)
- ۳ بیمیریا، امیبا، یا جبار ڈوبا کی وجہ سے پیدا ہونے والی انٹریوں کی عفونت پیٹ کے کیرے۔
- ۴ بیرونی عفونتیں (کان کی عفونتیں، ورم لوزتان، خسره، پیشانی عفونتیں)
- ۵ طیریا قالیسی پیرم (Falciparam) قسم کا۔ یہ افریقہ، ایشیا اور بحر اوقیانوس کے علاقوں میں پایا جاتا ہے۔
- ۶ نہربلی خوراک (گلی سٹری خوراک) زیادہ مقدار میں کچے پھل یا بھاری چکنی خوراک کھانا۔
- ۷ دودھ، سفیم نہ کر سکنہ: (خصوصاً ناقص غذا یافتہ بچوں اور بڑوں میں)
- ۸ بچوں کو نئی خوراک سفیم کرنے میں دقت۔
- ۹ بعض خوراکوں سے بیش حساسیت: بعض اوقات بچے گائے کے دودھ یا دوسرے دودھ سے بھی بیش حساس (الرجک) ہوتے ہیں۔
- ۱۰ ایمپی سلین (Ampicillin) اور ٹیراسائیکلین (Tetracycline) جیسی ادویہ سے پیدا ہونے والے ضمنی اثرات۔
- ۱۱ مسهل، جلاب، خارش کرنے والے یا زہریلے پودے۔ بعض زہر۔
- ۱۲ زیادہ مقدار میں کچے پھل یا بھاری چکنی خوراک کھانا۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

اسہال کی روک تھام

الرجحہ اسہال کی مختلف وجوہات ہوتی ہیں تاہم عام ترین وجوہ عفونت اور ناقص غذا (سو تغذیہ) ہیں۔ ذاتی حفظانِ صحت کے اصولوں پر عمل کرنے اور اچھی خوراک کھانے سے اسہال کو روکا جاسکتا ہے۔

اگر اسہال کا علاج صحیح طریقے سے کیا جائے تو ان سے مرنے والے بچوں کی تعداد کم ہو جائے گی۔



اچھی غذا یافتہ بچوں کی نسبت، ناقص غذا یافتہ بچوں کو اسہال لگنے اور

ان سے مرنے کی شرح بہت زیادہ ہے۔ ناقص غذائیت کا نیز اسہال بذات خود ناقص غذائیت کا باعث بن سکتے ہیں۔ اگر ناقص غذائیت کی تکلیف پہلے ہی سے موجود ہو تو اسہال اسے بہت جلد بدتر کر دیتے ہیں۔

ناقص غذائیت اور اسہال کا خلعت چکر بہت سے بچوں کی جانب سے لیتا ہے۔

ناقص غذائیت سے اسہال لگتے ہیں۔ اسہال سے ناقص غذائیت پیدا ہوتی ہے۔

نتیجتاً ایک ایسا خلعت چکر پیدا ہوتا ہے جس سے ہر مرض دوسرے کو بدتر کر دیتا ہے۔ اسی وجہ سے تو اچھی خوراک اسہال کی روک تھام کے لیے بہت ضروری ہے۔

اسہال کی روک تھام دراصل ناقص غذائیت کی روک تھام ہے۔ ناقص غذائیت کی روک تھام دراصل اسہال کی روک تھام ہے۔

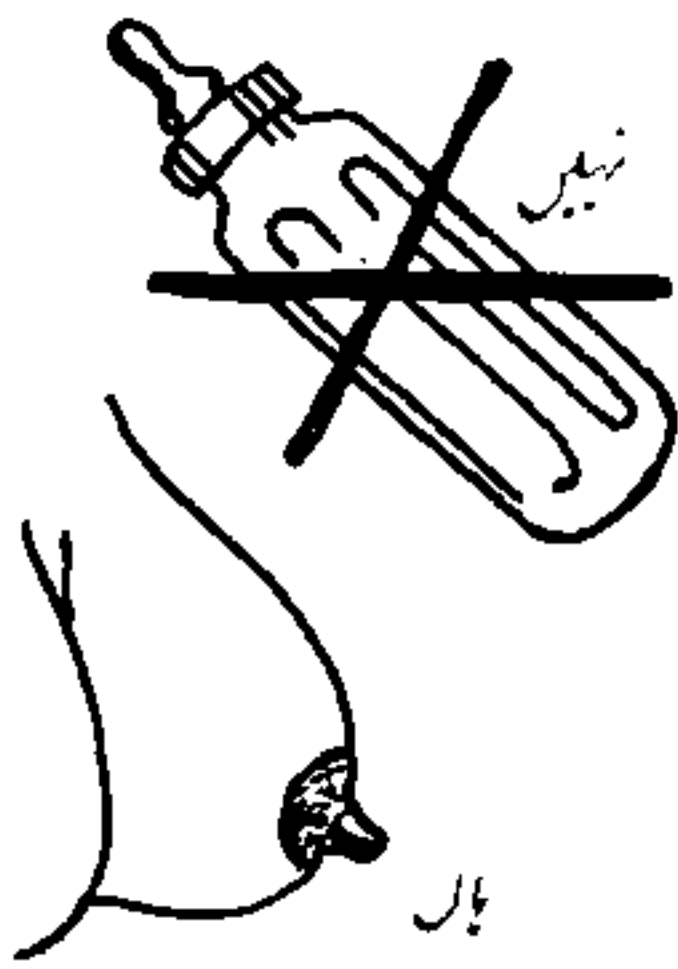
جہاں ڈاکٹر نہیں

بیماریوں کی روک تھام اور مقابلہ کرنے والی خوراکیوں کے متعلق سیکھنے کے لیے
گیارہواں باب پڑھیں۔

اسہال کی روک تھام کا انحصار اچھی خوراک اور صفائی پر ہے۔ گیارہویں باب
میں ذاتی اور عوامی حفظانِ صحت سے متعلق بہت سی مفید ہدایات دی گئی ہیں جن
میں بیت الخلاء کا استعمال، صاف پانی کی اہمیت اور خوراک کو کھینچوں اور گندگی سے
سے بچانا شامل ہے۔

شیر خوار بچوں کے اسہال کی روک تھام کے بارے چند ہدایات مندرجہ ذیل ہیں:

- بچہ کو بوتل کی بجائے ماں کا دودھ پلائیں؛ پہلے چار ماہ
میں بچہ کو صرف ماں کا دودھ پلایا جانا چاہیے۔ ماں کا دودھ
اسہال کی موجب عفونتوں کا مقابلہ کرنے کی طاقت رکھتا ہے۔
اگر بچے کو ماں کا دودھ پلانا ممکن نہ ہو تو اسے پیالے اور قحج
سے دودھ پلائیں۔ دودھ کی بوتل نہ استعمال کریں کیونکہ اسے
صاف رکھنا نسبتاً زیادہ مشکل ہوتا ہے اور اس سے عفونت
پیدا ہونے کے امکان بھی زیادہ ہیں۔



- جب آپ بچے کو نمی یا کھوکھوس غذا میں دینا شروع کریں تو انہیں تھوڑی تھوڑی اور
اچھی طرح مالیدہ کر کے کھلائیں۔ بچہ کے لیے نمی خوراک ہضم کرنا مشکل ہوتا ہے اور
اگر اسے ایک دم بہت ساری خوراک کھلا دی جائے تو اسے اسہال لگ جائیں گے۔
- بچہ کو صاف جگہ پر اور صاف ستھرا رکھیں۔ اسے منہ میں گندی چیزیں نہ ڈالنے

دیں۔
○ بچہ کو غیر ضروری ادویہ نہ دیں۔

اسہال کا علاج

اسہال کی بیشتر حالتوں کے لیے کسی دوا کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اگر اسہال شدید
ہوں تو سب سے بڑا خطرہ ناپیدگی کا ہے۔ اگر اسہال بہت دیر تک لاحق رہیں تو
سب سے بڑا خطرہ ناقص غذائیت (ستونعدیہ) کا ہے۔ لہذا کافی مائع پینا اور

جہاں ڈاکٹر نہیں

اچھی خوراک کھانا علاج کے اہم ترین حصے ہیں۔ اسہال کی وجہ چاہے کچھ بھی ہو، مندرجہ ذیل باتیں ہمیشہ ملحوظ خاطر رکھیں:

- ۱۔ نائیدگی کی روک تھام کر کے اسے قابو میں رکھیں۔ دست میں مبتلا شخص کو بہت ساری مائعیات پینی چاہئیں۔ اگر اسہال شدید ہوں نائیدگی کی نشانیاں موجود ہوں تو مریض کو جسم میں پانی کی بجالی کا مشروب پلائیں۔ اگر وہ پینا نہ بھی چاہے تو بھی نرمی سے اسے پینے پر مجبور کریں۔ ہر چند منٹ بعد اسے کچھ گھونٹ لگوائیں۔
- ۲۔ مریض کی غذائی ضروریات پوری کریں۔ اسہال میں مبتلا شخص جتنی جلدی کھانا کھانے کے قابل ہو جائے تو اسے کھانا کھانا چاہئے۔ کیونکہ کھانا اس کے لیے بڑا ضروری ہے۔ یہ بات چھوٹے بچوں اور پہلے ہی سے ناقص غذایت کے شکار اشخاص کے لیے خصوصاً ضروری ہے۔

● اسہال میں مبتلا بچے کو ماں کا دودھ پینا چاہئے۔

- کم وزن اور ننھے بچے، بے تیلے اور کمزور شخص کو اسہال کے دوران اور بعد میں بھی تن سارا اور توانائی بخش خوراکیں کھانے رہنا چاہئے۔ اگر وہ زیادہ بیمار ہونے یا الٹیاں کرنے کی وجہ سے کھانا کھانا بند کر دے تو جتنی جلدی وہ کھانے کے قابل ہو جائے اسے کھانا کھانا چاہئے۔ بے شک پہلے پہل کھانا کھانے سے اسے زیادہ بار بار پانڈائے گا مگر اس سے اس کی جان بچ جائے گی۔

- اگر کسی کم وزن بچے کو بے سوتے تک اسہال لگے رہیں یا اگر اسے بار بار اسہال لگتے ہوں تو اسے لمبیاں سے بھر پور زیادہ خوراکیں دیں۔ اکثر اوقات کسی اور علاج کی ضرورت نہیں ہوتی۔

- جب کسی بڑے بچے یا اچھی غذا یافتہ بالغ کو سخت اسہال لگ جائیں تو وہ صرف شور بوں اور جسم میں پانی کی بجالی کے مشروب کے استعمال سے ہی جلدی صحت یاب ہو سکتا ہے۔ تاہم اگر اسہال ایک دن سے زیادہ دیر تک رہیں تو اسے حسب معمول کھانا کھانا شروع کر دینا چاہئے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

اسہال میں مبتلا شخص کی خوراک

جب مریض الٹیاں کر رہا ہو یا اتنا بیمار ہو کہ کھانا بھی نہ کھا سکے تو اسے مندرجہ ذیل چیزیں پینی چاہئیں:	● دودھ
● چاولوں کا پانی (ریج)	● انڈے یا لویسے کا شوربہ
● جسم میں پانی کی بحالی کا مشروب۔	● پکے باپکائے ہوئے ● دودھ (بعض اوقات یہ کیلے۔
● کرارے بسکٹ	● مسائل کا موجب بنتا
● چاول	● انڈے (اٹلے)
● مکئی کی روٹی	● لوبیہ، دالیں یا مٹر (اچھی
● آلو	● طرح پکائے ہوئے اور
● سیب کا مالیدہ	● بھرتا کیے ہوئے)
● پیتا	

انہیں کھائیں نہ پئیں

● چکنی یا روغنی خوراکیں	● چکنائی میں پکایا ہوا	● نشہ آور مشروبات
● بیشتر کچے پھل	● کھانا	● کسی بھی قسم کا مہل یا
	● تیز ترڈ کے والی	● جلابت۔
	● خوراکیں	

اسہال اور دودھ

سننے بچوں کے۔ یعنی ماں کا دودھ بہترین غذا ہے۔ بچے کو اسہال کے دوران

جہاں ڈاکٹر نہیں

ماں کا دودھ پلاتے رہیں۔ اس سے اسہال نہیں لگتے بلکہ اس سے بچہ کو تندرست ہونے میں مدد ملتی ہے۔

گائے کا دودھ خشک مگر بالائی اترادودھ، اور ڈبوں میں بند دودھ، اسہال میں مبتلا بچوں کے لیے لحمیات کا اچھا ماخذ ہے۔ تاہم اگر بچہ سستو تغذیہ کا شکار ہو تو اسے ہضم کرنے میں دقت کی وجہ سے مزید اسہال لگ سکتے ہیں۔ اگر ایسا ہو تو اسے مختوڑا سا دودھ دوسری خوراکوں کے ساتھ ملا کر دیں۔ مگر یاد رکھیں کہ اسہال میں مبتلا بچوں کو غذا یا قند بچہ کو کافی لحمیات ضرور ملنی چاہئیں۔ لہذا اگر دودھ کم پلایا جاتے تو انڈے کی زردی یا لوبیہ کو اچھی طرح پکا کر اس کا مٹھرا خوراک میں شامل کر لیں۔ لوبیہ کے چھکے اتار کر ابلنے اور اس کا مالیدہ بنالینے سے لوبیہ زود ہضم ہو جاتا ہے لوبیہ کو گھی میں نہیں پکانا چاہیے۔

بچہ کی صحت بہتر ہونے کے ساتھ ساتھ وہ اسہال میں مبتلا ہوتے بغیر ہی زیادہ دودھ پینے کے قابل ہو جائے گا۔

اسہال کے لیے ادویہ

اکثر اسہال کے لیے دوا کی ضرورت نہیں ہوتی۔ تاہم بعض حالتوں میں صبح دوا استعمال کرنا نہایت ضروری ہے۔ اسہال کی بیشتر ادویہ کم اثر یا بالکل بے فائدہ ہوتی ہیں۔ بعض تو نقصان دہ بھی ہوتی ہیں۔

مندرجہ ذیل ادویہ اسہال کے علاج کے لیے استعمال نہ کریں

کیولن (Kolin) اور پیکٹن (Pectin) والی (دافع اسہال ادویہ) مثلاً
کیوبیکٹیٹ (Kaopectate) اسہال کو روکتی اور پاخانہ سخت کرتی ہیں۔
مگر وہ نہ تو نابیدگی کو ٹھیک کرتی ہیں اور نہ ہی عفونت کو قابو میں رکھتی
ہیں۔ بعض دافع اسہال ادویہ مثلاً ڈائی فینا کسی لیٹ (Diphenoxylate
(لوموتیل Lomotil) عفونتوں کو طویل تر کر دیتی ہیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں



دافع اسہال ادویہ "ڈھکن" کا کام کرتی
ہیں یعنی جس مواد کو خارج کر دیا جانا
چاہیے اسے اندر ہی روکے رکھتی ہیں۔



جن دافع اسہال ادویہ میں نیومیائی سین (Neomycin) یا سٹریپٹومیسیں
شامل ہوں انہیں استعمال نہ کریں کیونکہ یہ ادویہ انٹریوں میں تکلیف پیدا
کر کے فائدہ سے زیادہ نقصان پہنچا سکتی ہیں۔

ایسی کھلیں اور ڈیٹرا سائیکلین جیسی جراثیم کش ادویہ اسہال کی بعض
حالتوں میں کارآمد ہیں مگر یہ ادویہ (چھوٹے بچوں میں) اسہال کا باعث
بھی ہو سکتی ہیں۔ اگر ان جراثیم کش دوائیوں کے استعمال کے تین دن بعد
اسہال بہتر ہونے کے بجائے بدتر ہو جائیں تو ان کا استعمال بند کریں۔
مکن ہے کہ یہ جراثیم کش ادویہ ہی اسہال کی موجب ہوں۔

کلورم فینی کول کے استعمال میں بھی بعض خطرات ہیں۔ اسے معمولی
اسہال کے لیے یا ایک ماہ سے کم عمر کے بچوں کے لیے استعمال نہیں کرنا
چاہیے۔

اسہال میں مبتلا اشخاص کو مسہل اور جلاب ہرگز نہ دیں۔ ان سے مرض کی
شدت اور نابیدگی کا خطرہ مزید بڑھ جاتا ہے۔

مختلف حالتوں میں اسہال کا خاص علاج

اگرچہ اسہال کی بیشتر حالتوں کا علاج بہت ساری مائع اور غذائیت سے
بھر پور خوراک کھانے سے کیا جاسکتا ہے تاہم بعض اوقات خاص علاج کی بھی
ضرورت ہوتی ہے۔

علاج کرنے وقت یاد رکھیں کہ اسہال کی بعض حالتیں (خصوصاً چھوٹے بچوں
میں) آنت سے باہر کی عفونتوں کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔ کان، حلق، اور پیشانی
نظام کی عفونتوں کا ہمیشہ بغور جائزہ لیں۔ اگر یہ عفونتیں موجود ہوں تو ان کا علاج
جہاں لوگوں نہیں

کریں۔ نیز خسروہ کی نشانیوں کا خیال رکھیں۔
 اگر بچے کو زکام کے ساتھ معمولی اسہال لگے ہوں تو یہ غالباً "وائرس" یا
 "انٹریوں کے فلو" کی وجہ سے لاحق ہیں کسی خاص علاج کی ضرورت نہیں سہ سے بہت
 ساری مالتعات پلائیں۔

اسہال کی بعض مشکل حالتوں کے صحیح علاج کے لیے پاخانہ کے تجزیہ یا دیگر
 معائنوں کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ مگر عموماً صرف خاص سوال پوچھنے، پاخانہ دیکھنے
 اور بعض نشانیوں کی تلاش سے بھی آپ کافی کچھ جان سکتے ہیں۔ نشانیوں کی مدد سے
 علاج کرنے کے چند بنیادی اصول مندرجہ ذیل ہیں:

۱۔ بخار کے بغیر چائیک خفیف (معمولی) اسہال (ایتر معدہ) آنت کا فلو) بہت
 ساری مالتعات پائیں۔ عموماً کسی خاص علاج کی ضرورت نہیں پڑتی۔ پاخانے
 روکنے کے لیے کیولن (Kaolin) اور پیکٹن (Pectin) کا آمیزہ استعمال کیا جا
 سکتا ہے۔ مگر یہ بھی ضروری نہیں ہے۔ یہ نابیدگی کو صحیح کرنے یا عفونت سے چھپکارا
 حاصل کرنے میں کوئی مدد نہیں کرتا۔ لہذا اس پر پیسہ کیوں ضائع کیا جائے؟ یہ دوا
 بہت بیمار لوگوں یا ننھے بچوں کو ہرگز نہ دیں۔

● اگر مستلہ شدید مروڑ (وردناک اینٹھن) کا ہو تو بیلاڈونا (Belladonna) جیسی
 کوئی دافع تشنج دوا استعمال کی جا سکتی ہے۔

۲۔ تھے کے ساتھ اسہال (بہت ساری وجوہات)

● اگر اسہال میں مبتلا شخص تھے بھی کرے تو نابیدگی کا
 خطرہ (خصوصاً چھوٹے بچوں میں) بڑھ جاتا ہے۔ اسے جسم
 میں پانی کی مقدار کی بحالی کا مشروب یا اس کی مرضی کا
 کوئی مشروب پلانا نہایت اہم ہے اسے ہر پانچ یا دس
 منٹ کے بعد چسکیاں لگوائیں۔ اگر تھے جلدی بند نہ ہو
 تو پرومیتھازین (Promethazine) یا فینوز باربیٹال



Phenobarbital) جیسی دوا استعمال کریں۔

● اگر آپ تھے پر قابو نہ پاسکیں یا اگر نابیدگی مزید شدت اختیار کر جائے تو

جہاں ڈاکٹر نہیں

طبی امداد فوراً حاصل کریں۔

۳۔ لیس دار مادہ (بلغم) اور خون کے ساتھ مزمن اسہال)۔ بخار نہیں (ایسانی)

پیش ہونے کے امکان ہیں)

● ٹیٹراسائیکلین (Tetracycline) ایامیٹرائی ڈازول (Metronidazole) یا دونوں (سب سے بہتر) کو اکٹھا استعمال کریں۔ تجویز کردہ خوراک کے مطابق دوا استعمال کریں۔ اگر علاج کے بعد بھی اسہال جاری رہیں تو طبی مشورہ حاصل کریں۔

۴۔ خون کے ساتھ یا خون کے بغیر، بخار کے ساتھ شدید اسہال (سیکسیرائی پیش)؛

ٹائیفائیڈ؛ ملیریا؛)

● اگر اسہال میں مبتلا شخص کو ایسا بخار ہو جو ناپیدگی کے علاج کے بعد چھ گھنٹے سے زیادہ دیر تک رہے، اور مریض بڑا بیمار دکھائی دے، تو اسے ایپی سیلین دیں۔ اگر یہ نہ ہو تو ٹیٹراسائیکلین دیں۔

اگر مریض کی حالت بہت خراب ہو اور ایپی سیلین یا ٹیٹراسائیکلین سے بھی اس کی حالت بہتر نہ ہو تو طبی امداد حاصل کریں۔ اگر تپ، محرقہ کی نشانیوں ظاہر ہوں تو کلورم فینیکول کی تجویز کردہ خوراک دیں۔

● جہاں فالسی پورم (Falciparum) قسم کا ملیریا عام ہو وہاں بخار اور اسہال میں مبتلا لوگوں کا علاج کلورو کوین (Chloroquine) سے کیا جانا چاہیے (خصوصاً جب مریض کی تلی بڑھی ہوئی ہو)

۵۔ خون یا لیس دار مادے (بلغم) کے بغیر سبیلے، بدبودار اور جھاگ والے اسہال

● یہ جیارتربا یا شدید ناقص غذا بیت کی وجہ سے پیدا ہو سکتے ہیں (جیارتربا ایک خور دینی طفیلی جاندار کو کہتے ہیں) ان دونوں میں سے وجہ کچھ بھی کیوں نہ ہو بہت ساری مالتعات پینا، غذا بیت سے بھرپور خوراک کھانا، اور آرام کرنا ہی ضروری علاج ہے۔ جیارتربا کی شدید عفونت کا علاج میٹرونی ڈازول سے کیا جاسکتا ہے۔ مپا کرین (Mepacrine) (آٹابرین Atabrine) سستی قوت مگر کم موثر بھی ہے۔

۶۔ پرانے اسہال (جو بہت دیر تک لگے رہیں یا جو بار بار لگ جائیں)

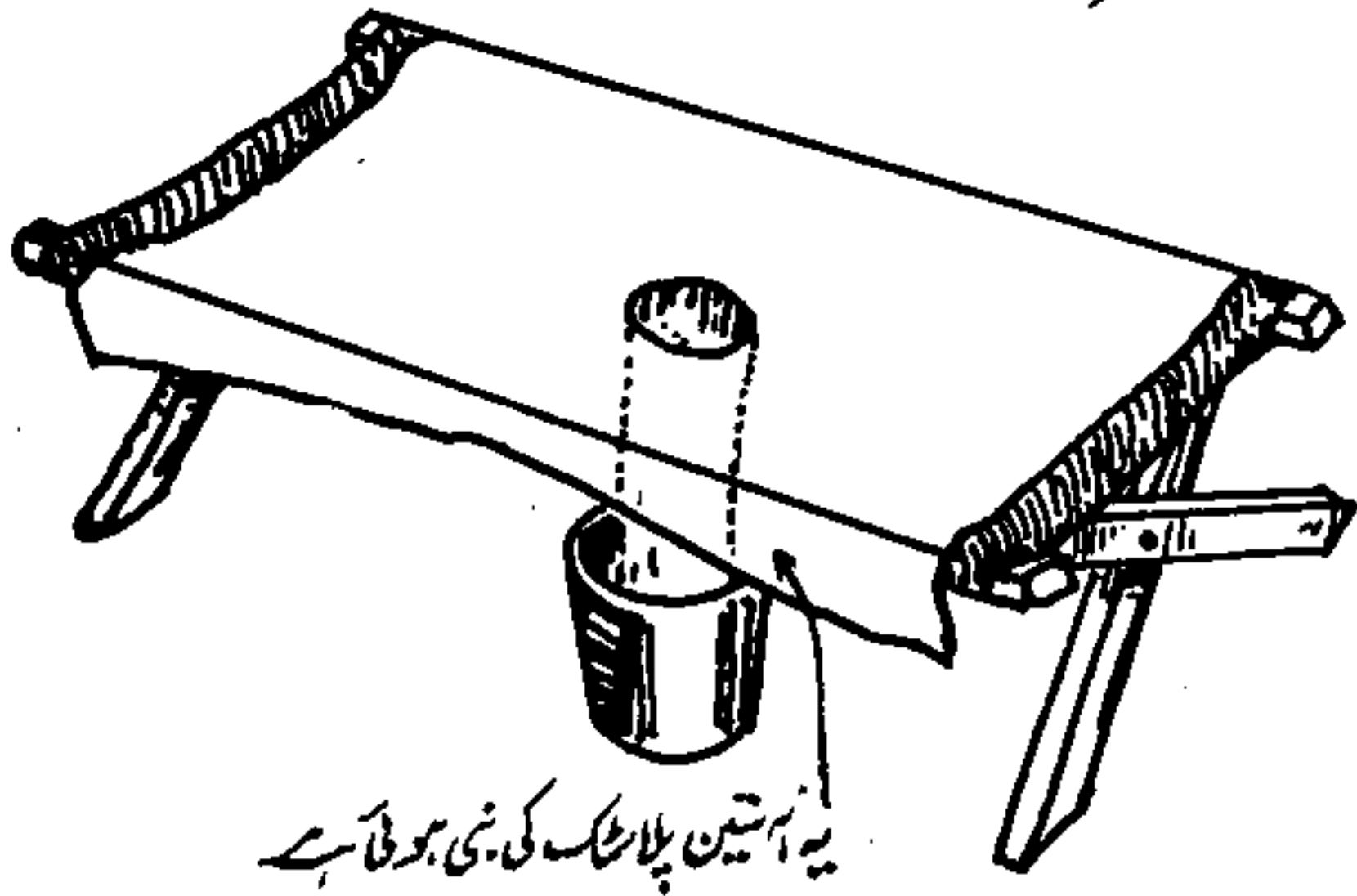
جہاں ڈاکٹر نہیں

● یہ عموماً ناقص غذاہیت اور بعض اوقات ایسا وغیرہ کی عفونتوں کے سبب سے پیدا ہوتے ہیں۔ بچے کو غذاہیت سے بھرپور زیادہ خوراک اور خصوصاً لچھات سے بھرپور خوراک کھلائیے۔ اگر اسہال پھر بھی لگے رہیں تو طبی امداد حاصل کریں۔

۷ پیچ جیسے اسہال (ہیضہ)

● پیچ جیسے اسہال ہیضہ کی نشانی ہیں۔ ہیضہ ایک خطرناک مرض ہے جو عموماً وبائی طانت اختیار کر لیتا ہے اور یہ عموماً نوجوانوں اور بالعموم میں شدید تر ہوتا ہے۔ ناپیدگی شدید ترین صورت اختیار کر جاتی ہے۔ خصوصاً جب ساتھ ہی آئے۔ ناپیدگی کا مسلسل علاج کریں۔ نیز مریض کو ٹیپڑا سائیکلین کی دو گنی خوراک یا کلورم فینیکول کی ایک خوراک دیں۔ افسران صحت کو ہیضہ کی رپورٹ کریں۔ طبی امداد حاصل کریں۔

ہیضہ کے مریض کا بسترا



شدید اسہال میں مبتلا شخص کے لیے اس طرح کا بسترا بنایا جاسکتا ہے: دیکھیں کہ مریض کے جسم میں سے کتنا پانی خارج ہو رہا ہے۔ اس مقدار کو بحال کرنے کے لیے پانی کی مقدار کی بحالی کے مشروب کی زیادہ مقدار پلائیں۔

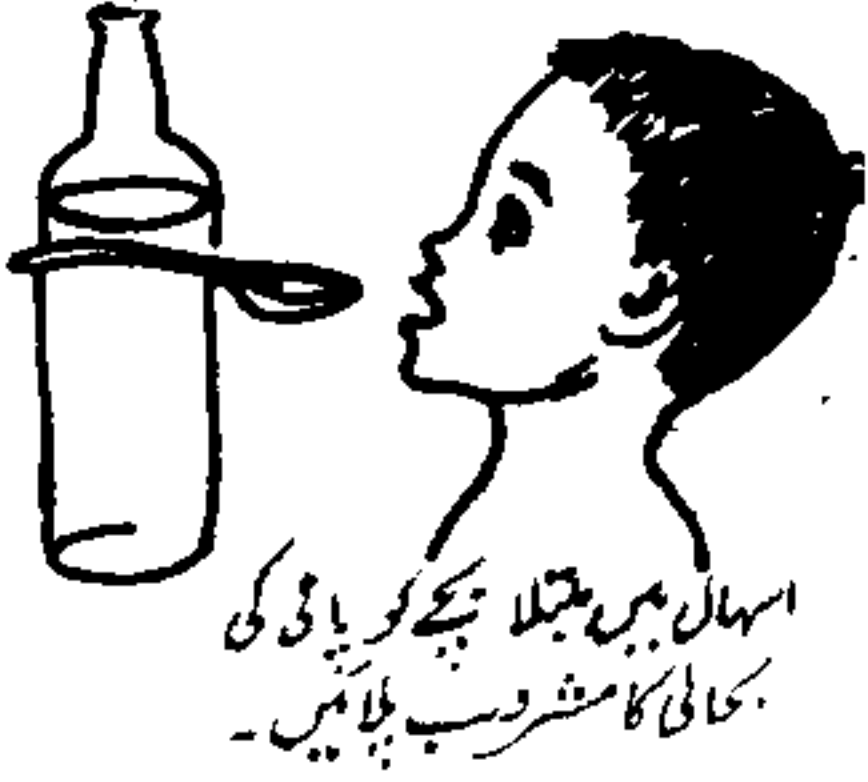
اسہال میں مبتلا ننھے بچوں کی حفاظت

ننھے بچوں کے لیے اسہال خصوصاً خطرناک ہیں۔ اکثر اوقات وہ اس کی ضرورت نہیں پڑتی۔ تاہم چونکہ ننھے بچے ناپیدگی کی وجہ سے موت کا شکار ہو سکتے ہیں اس لیے ان کے علاج میں خصوصاً احتیاط برتی جانی چاہئے۔



اسہال میں مبتلا بچے کو ماں کا دودھ پلائیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں



- ماں کا دودھ پلاتے رہیں اور جسم میں پانی کی مقدار کی بحالی کے مشروب کی چسکیاں بھی لگوائیں۔
- اگر تے بھی آتے تو ماں کا دودھ مٹھوڑی مٹھوڑی مقدار میں بار بار پلائیں۔ نیز ہر پانچ دس منٹ بعد پانی کی مقدار کی بحالی کے مشروب کی چسکیاں لگوائیں۔
- اگر ماں کا دودھ میسر نہ ہو تو کسی دوسرے دودھ یا دودھ کی متبادل غذا (مثلاً سویا بین کا دودھ) کو نصف مقدار کے ابلے ہوئے پانی میں ملا کر بچہ کو مٹھوڑا مٹھوڑا دیں۔ اگر دودھ سے اسہال اور اور شدید ہو جائیں تو کوئی اور لچھتی خوراک کھلائیں۔
- اگر بچہ کی عمر ایک ماہ سے کم ہو تو وادینے سے پہلے کسی کارکن صحت سے مشورہ کریں۔ اگر بچہ بہت ہی بیمار ہو اور کوئی کارکن صحت بھی نہ ملے تو اسے ننھے بچوں کا شربت (Infant Syrup) جس میں ایپی سیلین بھی ہو اور آدھا چھوٹا چمچ چار بار پلائیں۔ کوئی اور جراثیم کش (Antibiotic) دوا استعمال نہ کریں۔

اسہال کی کن حالتوں میں طبی امداد طلب کرنی چاہیے؟

- اسہال اور پیش خصوصاً چھوٹے بچوں کے لیے بہت خطرناک ثابت ہو سکتے ہیں مندرجہ ذیل حالتوں میں طبی امداد حاصل کریں:
- جب اسہال چار دن سے زیادہ دیر تک یا چھوٹے بچہ کو ایک دن سے زیادہ دیر تک شدت لگے رہیں اور بہتر نہ ہو رہے ہوں۔
- جب مریض تابیدگی کا شکار ہو اور تابیدگی شدت اختیار کر رہی ہو۔
- جب بچہ جو کچھ کھاتے اسے تھے کے ذریعے اگل دے یا کچھ بھی نہ کھائے۔
- جب بچہ کو تشنگی کے دورے پڑنے شروع ہو جائیں یا اس کا چہرہ اور پاؤں سوکھ جائیں۔
- جب مریض (خصوصاً چھوٹے بچے یا لڑسیدہ شخص) اسہال لگنے سے پہلے بہت بیمار، کمزور یا مستو تغذیہ کا شکار ہو۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

○ جب پاخانہ میں بہت سا خون آتے چاہے اسہال معمولی ہی کیوں نہ ہوں۔
پاخانہ میں خون آتا نہایت خطرناک ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

قے

کئی لوگوں اور خصوصاً بچوں کا پیٹ خراب ہو جائے تو انہیں قے آتی ہے۔ یوماً اس کی کوئی وجہ معلوم نہیں کی جا سکتی۔ شاید معدہ یا آنت میں کھوڑا سا درد یا بخار ہو۔ اس طرح کی عام قے زیادہ خطرناک نہیں ہوتی اور خود بخود ہی ٹھیک ہو جاتی ہے۔



قے بہت سے چھوٹے بڑے مسائل کی نشاندہی کر سکتی ہے۔ لہذا مریض کا مکمل معائنہ کرانا نہایت ضروری ہے۔ اکثر اوقات معدے یا آنت کی کسی تکلیف کے باعث قے آتی ہے۔ مثلاً کوئی عفونت ہو، خراب خورداک کی وجہ سے دہراؤ دگی، سول، (ورم زائدہ یا مسدود آنت) وغیرہ۔ نیز تیز بخار یا شدید وژاویلا کرنے والے ہر مرض کی وجہ سے الٹیاں آسکتی ہیں۔ ان امراض میں خصوصاً ملیریا، شدید ورم جگر، ورم لوزتان، کان درد، دماغ کی تھیلیوں کا ورم، پیشابنی عفونت، پت کی تھیلی کا درد اور آفے سر کے درد شامل ہیں۔

قے میں خطرہ کی نشانیاں فوراً طبی امداد حاصل کریں!

- بے قابو اور بڑھتی ہوئی ناپیدگی۔
- چوبیس گھنٹے سے زیادہ دیر تک قے آنا۔
- شدت سے قے آنا، خصوصاً اگر تھے کارنگ گہرا سبز، مہورا ہوا اور پاخامہ کی طرح بدبو دار ہو۔
- آنت میں مسلسل درد خصوصاً اگر رفع حاجت (پاخامہ) نہ کی جا سکے یا اگر مریض کے پیٹ پر کان لگانے سے گڑگڑ کی آواز اسٹانی ددے (سول، رکاوٹ، ورم زائدہ)۔
- خون کی قے آنا (ناسور، صلابت جگر)

جہاں ڈاکٹر نہیں

تفے پر قابو پانا

- شدید تفے کے دور ان کچھ نہ کھائیں۔
 - نائیدگی کے لیے جسم میں پانی کی مقدار کی بحالی کے مشروب کی اکثر چسکیاں لگائیں۔
 - اگر تفے جلدی بند نہ ہو تو پرومیتھازین (Promethazine)، ڈوائی فن ہائیڈر ایمن (Diphenhydramine) یا فینوباربیٹال (Phenobarbital) کی طرح تفے پر قابو پانے والی کوئی دوا استعمال کریں۔
- یہ ادویہ اکثر گولبوں، شربتوں، ٹیبلٹوں، اور شافون (نرم گولیاں جو بیٹھ کے راستے اندر دھکیل دی جاتی ہیں) کی صورت میں دستیاب ہوتی ہیں۔ گولبوں اور شربتوں کو بھی پیٹھ کے ذریعے چڑھایا جاسکتا ہے۔ گولی کو تھوڑے سے پانی میں پیس لیں۔ اس کو پیٹھ میں حقنہ دینے والے آلات یا سوئی کے بغیر سرنج کی مدد سے ڈال دیں۔

اگر ان ادویہ میں سے کوئی دوا کھانا مطلوب ہو تو اسے تھوڑے سے پانی کے ساتھ نگل لیا جانا چاہیے اور پانچ منٹ تک اور کچھ نہیں نگلنا چاہیے۔ تجویز کردہ خوراک (مقدار) سے زیادہ دوا ہرگز نہ دیں۔ نائیدگی مٹھیک ہو جانے اور حسب معمول پیشاب آنے تک دوسری خوراک نہ دیں۔ اگر شدید تفے یا اسہال منہ یا پیٹھ کے ذریعے دوا دینا ناممکن بنا دیں تو تفے کو قابو کرنے والی مندرجہ بالا ادویہ میں سے ایک کا ٹیکہ لگا دیں۔ پرومیتھازین سب سے زیادہ کارآمد ہے۔ دوا کی صحیح خوراک (مقدار) دینے میں احتیاط برتیں۔



سر میکو کا روایتی علاج

سر درد اور آدھے سر کا درد

عام سر درد، کو آرام اور اسپرین سے دور کیا جاسکتا ہے۔ گرم پانی میں مچھوٹے ہوئے کپڑے کو گردن کے پیچھے رکھنا اور گردن اور کندھوں کو نرمی سے ملنا اکثر باعث مدد ثابت ہوتا ہے

جہاں ڈاکٹر نہیں

کچھ اور گھریلو علاج معالجے بھی کارآمد معلوم ہوتے ہیں۔



بخار والی ہر بیماری کے ساتھ سردی ہوتا ہے۔ اگر سردی شدید ہو تو دماغ کی تھیلیوں کے قدم کی نشانیوں کا معائنہ کریں۔

بار بار لاحق ہونے والا سردی کسی پرانی بیماری یا سوتھنہ کی علامت ہو سکتا ہے اچھا

کھانا اور کافی سونا بہت ضروری ہیں۔ اگر سردی بند نہ ہو تو طبی امداد حاصل کریں۔ آدھے سر کا درد شدید اور سخت تکلیف دہ قسم کا درد ہے جو اکثر اوقات صرف سر کی ایک طرف ہی ہوتا ہے۔ آدھے سر کا درد اکثر یا کمپینوں یا سالوں کے وقفوں کے بعد لاحق ہو سکتا ہے۔

غومنا آدھے سر کا درد شروع ہونے سے پہلے نظر دھندلا جاتی ہے۔ عجیب سے روشنی دکھائی دیتی ہے اور ایک ہاتھ یا پاؤں کس ہو جاتا ہے۔ اس کے بعد سر میں شدید درد اٹھتا ہے جو شاید کئی گھنٹوں یا دنوں تک جاری رہے۔ غومنا اس کے ساتھ آتی ہے۔ آدھے سر کا درد بہت تکلیف دہ مگر بے خطرہ ہوتا ہے۔

آدھے سر کے درد کو بند کرنے کے لیے پہلی ہی نشانی پر مندرجہ ذیل

اقدامات کریں:



○ اسپرین کی دو گولیاں کھائیں۔

○ مدغم روشنی والی اپری سکون جگہ پر

بیٹ جاویں۔

○ آرام اور پری سکون محسوس کرنے کی

پوری کوشش کریں۔

○ اپنے مسئلہ کو بھول جانے کی کوشش

کریں۔



جہاں ڈاکٹر نہیں

○ آدھے سر کے شدید درد کے لیے پانی کے ساتھ ارگوٹامین (Ergotamine) کی دو گولیاں کھائیں۔ پھر جب تک درد ختم نہ ہو جائے ہر آدھے گھنٹہ بعد ایک گولی کھائیں۔ تاہم ایک دن میں چھ سے زیادہ گولیاں نہ کھائیں۔



نزلہ اور زکام

نزلہ اور زکام عام وائرس عفونتیں ہیں۔ یہی بہتی ناک، کھانسی، خراب گلے اور بعض اوقات بخار یا جوڑوں کے درد کا موجب بنتی ہیں۔ خصوصاً چھوٹے بچوں کو معمولی سہاں بھی لگ سکتے ہیں۔

زکام اور نزلہ عموماً خود بخود ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

پنسلین، ٹیسٹا سائیکلین یا کوئی اور جراثیم کش دوا استعمال نہ کریں ان سے کچھ فائدہ نہ ہوگا۔ نیز یہ نقصان کا باعث بن سکتی ہیں۔

● دافر مقدار میں پانی پییں اور کافی آرام کریں۔

● اسپرین یا ایسیٹا مینوفین (Acetaminophen) بخار امانے اور جسم اور سر کے درد کو کم کرنے میں مدد دیتی ہے۔ زیادہ قیمت کی زکام کی گولیاں۔ اسپرین سے بہتر نہیں تو کیا پھر پیسے کیوں ضائع کیا جائے؟

● کوئی خاص غذا و دوا کار نہیں ہوتی۔ تاہم پھلوں کے رس خصوصاً مالٹے اور لیموں کا رس باعث مدد ہیں کیونکہ ان میں جیاتین سی ہوتی ہے۔

زکام کی وجہ سے لگنے والی کھانسی اور بندناک کے علاج کے لیے اگلے صفحات پڑھیے۔

اگر زکام یا نزلہ ایک ہفتہ سے زیادہ دیر تک رہے یا اگر مریض کو بخار ہو اور کھانسی کے ذریعے بہت بلغم آتی ہو، سانس بہت اُتھے اور تیز جوں یا سینے میں درد ہو تو مریض کو ہوا کی نالیوں کی سوزش (Bronchitis) یا مونیا ہو سکتا ہے۔ کسی جراثیم کش دوا کی ضرورت ہے۔ زکام کے مونیا میں بدن جانے کا خطرہ اور پھیپھڑوں کی تکلیف (مثلاً ہوا کی نالیوں کی پرانی سوزش) Chronic Bronchitis میں

جہاں ڈاکٹر نہیں

مبتلا لوگوں اور خصوصاً عمر رسیدہ کو زیادہ ہوتا ہے۔

گلے کی خرابی اکثر زکام کا حصہ ہوتی ہے۔ اس کے لیے کسی خاص دوا کی ضرورت تو نہیں پڑتی مگر گرم پانی سے غرارے کرنا باعث مدد ہوتا ہے۔ تاہم اگر گلے کی خرابی نیز بخار کے ساتھ ایک دم شروع ہو تو یہ گلے کی خاص خرابی ہے۔ اس کے لیے خاص علاج کی ضرورت ہے۔

زکام کی روک تھام

○ مناسب آرام اور اچھا کھانا زکام کی روک تھام میں باعث مدد ہیں۔ ماٹھے، ٹاٹ اور دیگر بھیل (جن میں جتاہین سی ہو) کھانا بھی باعث مدد ہے۔

○ عام جیاں کے برعکس بھینکے یا سردی لگنے سے زکام نہیں لگتا۔ زکام میں مبتلا دوسرے لوگوں سے زکام لگتا ہے جو چھینک کے ذریعہ ہوا میں وائرس بھیر دیتے ہیں۔

○ زکام کو پھیلنے سے روکنے کے لیے زکام میں مبتلا شخص کو انگ سونا چاہیے۔ نیز نچھے بچوں کو محفوظ رکھنے کی غرض سے خصوصاً دور رکھا جانا چاہیے۔ کھانسنے اور چھینکنے وقت مریض کو اپنا منہ ٹو صائب لینا چاہیے۔

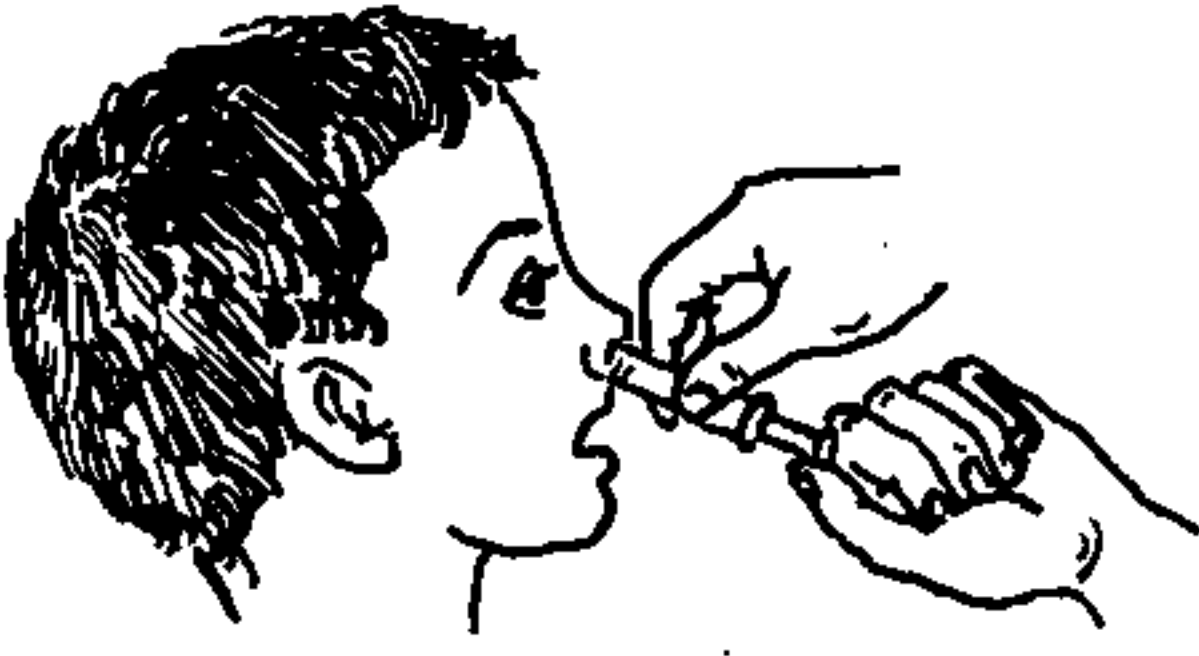
○ زکام کو کان درد میں بدل جانے سے روکنے کے لیے آپ ناک شکنے کی بجائے رومال سے صاف کریں۔ بچوں کو بھی ایسا ہی کرنے کی عادت ڈالیں۔

بہنتی اور جمی ہوئی ناک

بہنتی یا جمی ہوئی ناک زکام یا بیش حساسیت کا نتیجہ ہو سکتی ہے۔ ناک سے اٹی ہوئی ناک بچوں میں کان کی عفونت اور بائوں میں ناک کی خلائی تالیوں کے مسائل پیدا کر سکتی ہے۔

ناک سے اٹی ہوئی ناک کو صاف کرنے کے لیے مندرجہ
اقدامات پر عمل کریں:

جہاں ڈاکٹر نہیں



۱۔ بچوں کی ناک میں سے سرخ کے ذریعہ یعنی پچکاری کی مدد سے، ناک کو جڑی احتیاط سے اس طرح نکالیں۔

۲۔ بڑے بچے اور بالغ اپنی ہتھیلی پر تھوڑا سا نمکین پانی ڈال کر اسے (سرخیں) ناک میں کھینچیں۔ تو جھا ہوا مواد پتلا ہو کر باہر نکل آئے گا۔



۳۔ بجاپ میں سانس لینا بھی مسدود (بند) ناک کو صاف کرنے میں مدد دیتا ہے۔

۴۔ بند یا بہتی ہوئی ناک کو سدھاننے کی بجائے رومال سے صاف کریں۔ ناک سدھاننے سے کان اور ناک کی خلا کی نالیوں (Sinus) کی عفونتیں پیدا ہو سکتی ہیں۔

۵۔ جن لوگوں کو زکام کے بعد اکثر کان کی عفونت یا ناک کے نیچے خلاء کی نالیوں کی تکلیف لاحق ہو جائے وہ ان مسائل کی روک تھام فینیل فرین (Phenyle phrine) جیسی ادویہ کے استعمال سے کر سکتے ہیں (یہ دوا دافع البخار ہے)۔ بلین پانی کو سانس کے ذریعہ ناکوں میں داخل کرنے کے بعد متذکرہ قطرات اس طرح ڈالیں:



سر کو ایک طرف کر کے نچلے نتھننے میں دو یا تین قطرے ڈالیں۔ چند منٹ کے بعد دوسری طرف بھی یہی عمل دہرائیں۔ احتیاط: ناک کا ابخار دور کرنے والے قطرے تین دن تک روزانہ تین بار سے زیادہ دیر تک استعمال نہ کریں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

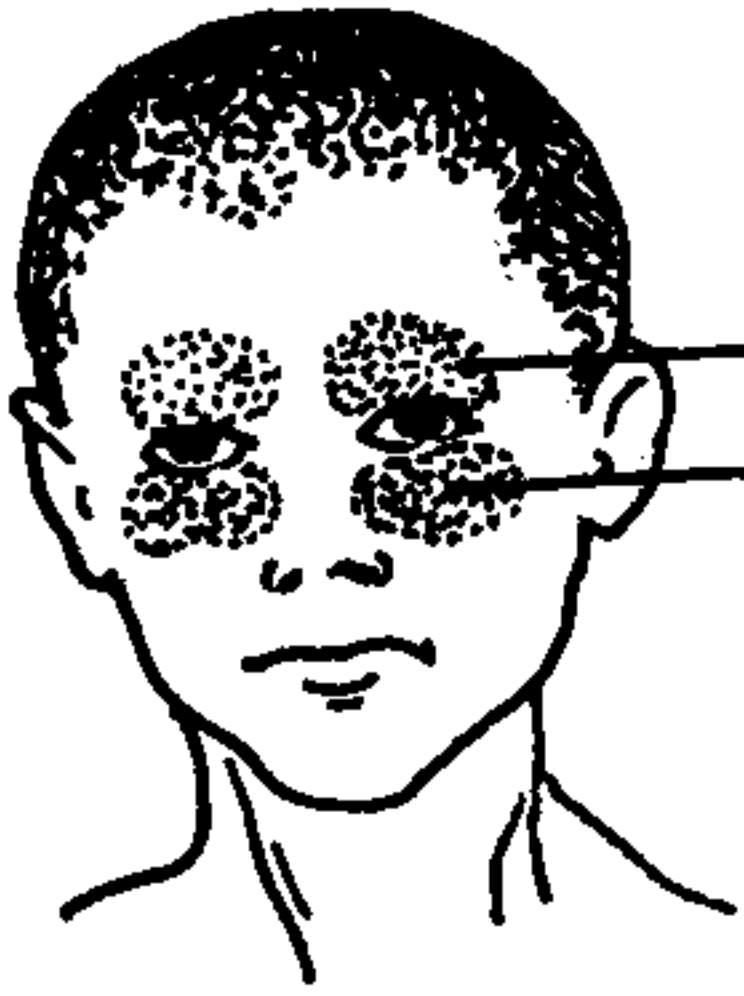
ناک کا انجماد دور کرنے والا کوئی شربت (جس میں فینل فرین Phenylephrine) یا اسی طرح کی کوئی چیز ملی ہو، یا بھی کارآمد ہو سکتی ہے۔

ناک کے نیچے کی خلائی نالیوں اور کان کی عفونتوں کی روک تھام کے لیے ناک کو سنکنے کی بجائے رومال سے صاف کریں۔

ناک کے نیچے خلائی نالیوں کی تکلیف (سائی نسیس کی تکلیف)

یہ ناک کی ہڈی کے نیچے کی خلائی نالیوں کا ایک شدید اور پرانا مرض ہے۔

نشانیوں



- آنکھوں کے اوپر اور نیچے چہرہ میں درد (ہڈیوں کو آہستہ سے چھونے یا چھینکنے سے درد بڑھ جاتا ہے)
 - پیپ اور ناک سے اٹی ہوئی ناک۔ یہ مواد بدبو دار بھی ہو سکتا ہے۔
- بخار (بعض اوقات)

علاج

- ناک کے ذریعہ کھوڑا سائیکلین پانی اندر کھینچیں (سٹریکس)۔
- چہرے پر گرم گدیاں رکھیں۔
- فینل فرین (Phenylephrine) (نیو سنفرین Neo-Synephrine) جیسی ناک کی دافع انجماد اور یہ کے قطرے ناک میں ڈالیں۔
- بیٹراسائیکلین، ایپی سیلین یا پنسلین کی طرح کی کوئی جراثیم کش دوا استعمال کریں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

○ اگر مریض کی حالت بہتر نہ ہو تو طبی امداد حاصل کریں۔

روک تھام

اگر آپ کو زکام لگ جائے یا آپ کی ناک مواد سے بند ہو جائے تو اسے صاف رکھنے کی کوشش کریں۔

موسمی بخار

یہ نزلے زکام کا بخار ہے جو اگست اور ستمبر میں گھاس پات کے گلے سڑنے سے پیدا ہوتا ہے۔



ہوا میں موجود کسی چیز کو سانس کے ذریعہ اندر لے لینے کی وجہ سے ناک بہنا اور آنکھیں دکھنا شروع ہو جاتی ہیں۔ یہ دراصل جسم کا بیش حساسی رد عمل ہوتا ہے۔ یہی موسمی بخار ہے۔

علاج

کلورفنیرامین (Chlorpheniramine) جیسا کوئی بیش حساسیت کا ریلیف (اینٹی ہسٹامین) (Antihistamine) استعمال کریں۔ ڈائمن ہائیڈریٹ (Dimenhydrinate) (ڈراماہائین) (Dramamine) جسے عموماً مرصل (رفنار) کے لیے استعمال کیا جاتا ہے، بھی کارآمد ہے۔

روک تھام

اس رد عمل کا سبب معلوم کریں (مثال کے طور پر، گرد، مرغیوں کے پر، گلے زیر 10 پھپھوندی وغیرہ) ان سے دور رہیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

بیش حساسی رد عمل

بیش حساسیت، ایک نخلل بار رد عمل کا نام ہے جو صرف مخصوص لوگوں پر اثر کرتا ہے۔ بیش حساسیت پیدا کرنے والی چیزیں مندرجہ ذیل طریقوں سے جسم میں داخل ہوتی ہیں:

● سانس کے ذریعے سے

● کھانے سے

● پینے سے

● ٹیکے سے

● یہ چیزیں جلد سے چھو جانے سے۔

بیش حساسی رد عمل میں، جو بہت معمولی یا شدید بھی ہو سکتا ہے، مندرجہ ذیل

شامل ہیں:

○ خارش کے موجب دانے "تڑپھڑ" یا چھپک نما دانے

○ بہتی ناک اور دکھتی آنکھیں

○ حلق میں ہیجان۔ سانس آنے میں دقت، یا دمہ،

○ بیش حساسی صدمہ

○ اسہال (ایسے بچوں کو جو دودھ سے بیش حساس ہوں۔ اسہال کی ایک نادر وجہ)

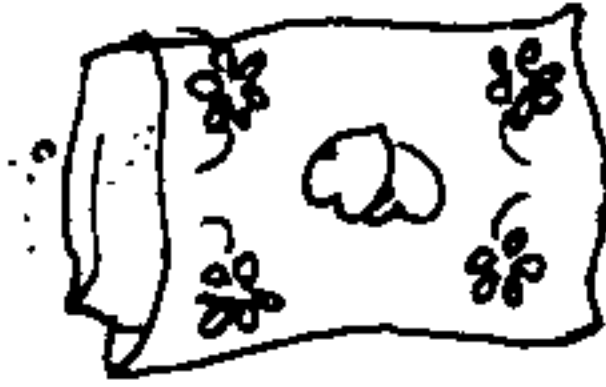
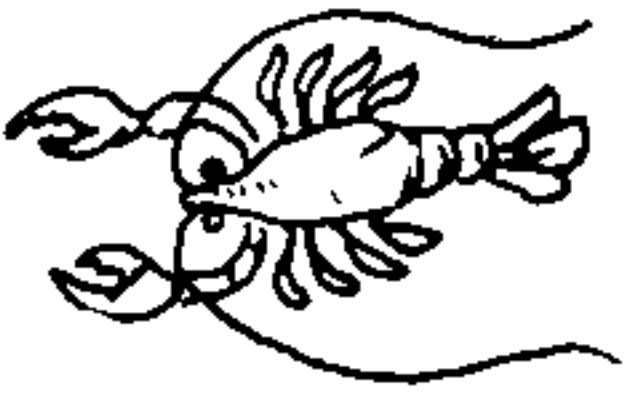
بیش حساسیت عفونت نہیں ہے اور نہ ہی یہ ایک شخص سے دوسرے کو لگ

سکتی ہے۔ تاہم بیش حساس والدین کے بچوں میں بھی بیش حساسیت کا رجحان پایا جاتا ہے۔

اکثر بیش حساس لوگ مخصوص موسموں میں ————— یا جب کبھی وہ ان چیزوں کی زد میں آجائیں، جو ان کے لیے باعث تکلیف ہیں، تو زیادہ تکلیف اٹھاتے ہیں۔ بیش حساسیت رد عمل کی عام وجوہات مندرجہ ذیل ہیں:

جہاں ڈاکٹر نہیں

گرد

بعض پھولوں اور گھاس
کا گل زہیرہ

مخصوص قسم کے کھانے،
مچھلیاں، شراب وغیرہ۔

پھپھوندی لگے ہوئے کپل
یا کپڑے

پروں کے تیکے

بعض دواؤں میں خصوصاً پنسلین اور گھوٹے
کے خوناب (BLOOD SERUM) کے
تیکے۔

بلیوں اور دوسرے جانوروں کے بال



سانس لینے کے لیے بیٹھنا پڑتا ہے

درد میں مبتلا شخص کو سانس پھول جانے کے
دور سے پڑتے ہیں۔ خصوصاً جب سانس باہر نکالا جا
رہا ہو تو سائیس سائیس کی آواز نہیں رہے جب مریض سانس
اندر لیتا ہے تو اس کی ہنسل کی ہڈی کے پیچھے کی اور
پسیوں کے درمیان کی جلد اندر دھنس جاتی ہے۔ اگر
مریض کافی ہو اندر نہ لے جاسکے تو اس کے ناخن اور

جہاں ڈاکٹر نہیں

ہونٹ تیلے ہو جاتے ہیں اور اس کی گردن کی وریدوں پھول جاتی ہیں۔ اسے عموماً بخار نہیں ہوتا۔

دور عموماً بچپن ہی میں شروع ہوتا ہے اور پوری زندگی کا روگ بن جاتا ہے۔ اگرچہ یہ متعدی مرض نہیں مگر بہترین کے شقت دار بچوں میں زیادہ پایا جاتا ہے۔ یہ مرض بڑھی ہے اور رات کو شدت اختیار کر لیتا ہے۔ جو لوگ برسوں تک دور میں مبتلا رہے ہوں ان کو لمبیسمہ (پھیپھڑوں کا ڈھیلا ورم Emphysema) لاحق ہو سکتا ہے بچوں میں عموماً ناکام سے دور شروع ہوتا ہے۔ بعض اشخاص میں اعصابی فکر یا پریشانی بھی دور کے دورے کا باعث بن سکتی ہے۔

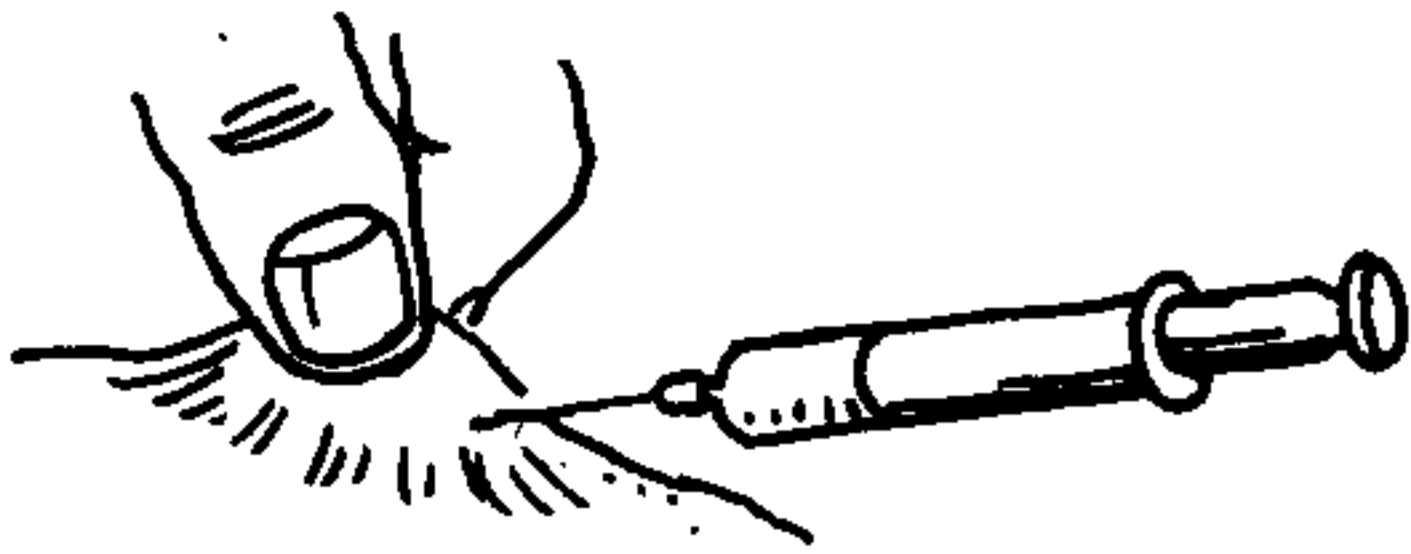
علاج

اگر دور گھر کے اندر زیادہ شدت اختیار کرے تو مریض کو باہر کسی ایسی جگہ چلے جانا چاہیے جہاں ہوا صاف ترین ہو۔ چمڑے سگون رہیں اور مریض سے نرم برتاؤ کریں۔ اس کی حوصلہ افزائی کرنا مفید ثابت ہوگا۔

مریض کو وافر مقدار میں مائع پلائیں۔ یہ بلغم (لیس دار مادہ) کو پتلا کر دیتی ہیں۔ یوں سانس لینے میں آسانی ہوتی ہے۔ آبی بخارات میں سانس لینا بھی باعث مدد ہے۔

معمولی دورے کے لیے ایفنی ڈرین (Ephedrine) یا تھیوفانی لین (Theo phylline) استعمال کریں۔

اگر دور کا دورہ خصوصاً شدید ہو تو ایڈرینالین (Adrenalin) کا ٹیکہ لگائیں۔ بالغوں کے لیے ہا شیشی (Ampule) اور بچوں کے لیے ٹیکہ کی ہا شیشی استعمال کریں۔



ایڈرینالین کا ٹیکہ چلے کے بالکل نیچے لگائیں۔

اس مقدار کے ٹیکے حسب ضرورت آدھے آدھے گھنٹے بعد لگائے جاسکتے ہیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

- اگر مریض کو بخار ہو یا اگر دورہ تین دن سے زیادہ دیر تک رہے تو ٹیبلٹیں کھلیں
کیپسول یا ریفریجریٹڈ سیرن کے کیپسول دیں۔
- بعض اوقات صلب بھی دمر کے موجب ہوتے ہیں۔ اگر آپ سوچتے ہیں کہ صلب ہیں
تو دمر میں مبتلا بچوں کو پیپرازیلین، Piperazine یا کمبانیٹریل Combantrin
کھلائیں۔
- اگر مریض کی حالت بہتر نہ ہو تو طبی امداد حاصل کریں۔

روک تھام

- دمر کے مریض کو ایسی چیزیں کھانے اور ایسی آب و ہوا میں سانس لینے سے
باز رہنا چاہیے جو دوروں کا باعث بنیں۔ گھر باکار دوبارہ کی جگہ صاف رکھی جانی چاہیے۔
مرغیوں اور دیگر جانوروں کو گھر میں نہ جانے دیں۔ بستر کو ہوا لگنے کے لیے دھوپ
میں ڈالیں۔
- بعض اوقات کھلی قضا میں باہر سونا باعث مدد ہوتا ہے۔ دمر کے مریضوں کی
حالت صحت افزا اور صاف ستھری ہوا والے مقامات پر جانے سے بہتر ہو سکتی
ہے۔

تباکو نوشی دمر کو بدتر اور پھیپھڑوں کو تباہ کرتی ہے!

اس لیے

تباکو نوشی ہو گز نہ کریں!

کھانسی

کھانسی بذات خود کوئی بیماری نہیں ہے تاہم یہ بہت سی ایسی بیماریوں کی
جہاں ڈاکٹر نہیں

نشاندہی کرتی ہے جو حلق، پھیپھڑوں یا ہوا کی نالیوں (ہوا کی یہ نالیاں پھیپھڑوں میں
جال کی طرح پھیلی ہیں) کو متاثر کرتی ہیں۔ مندرجہ ذیل مسائل مختلف اقسام کی کھانسی
کے موجب ہیں :

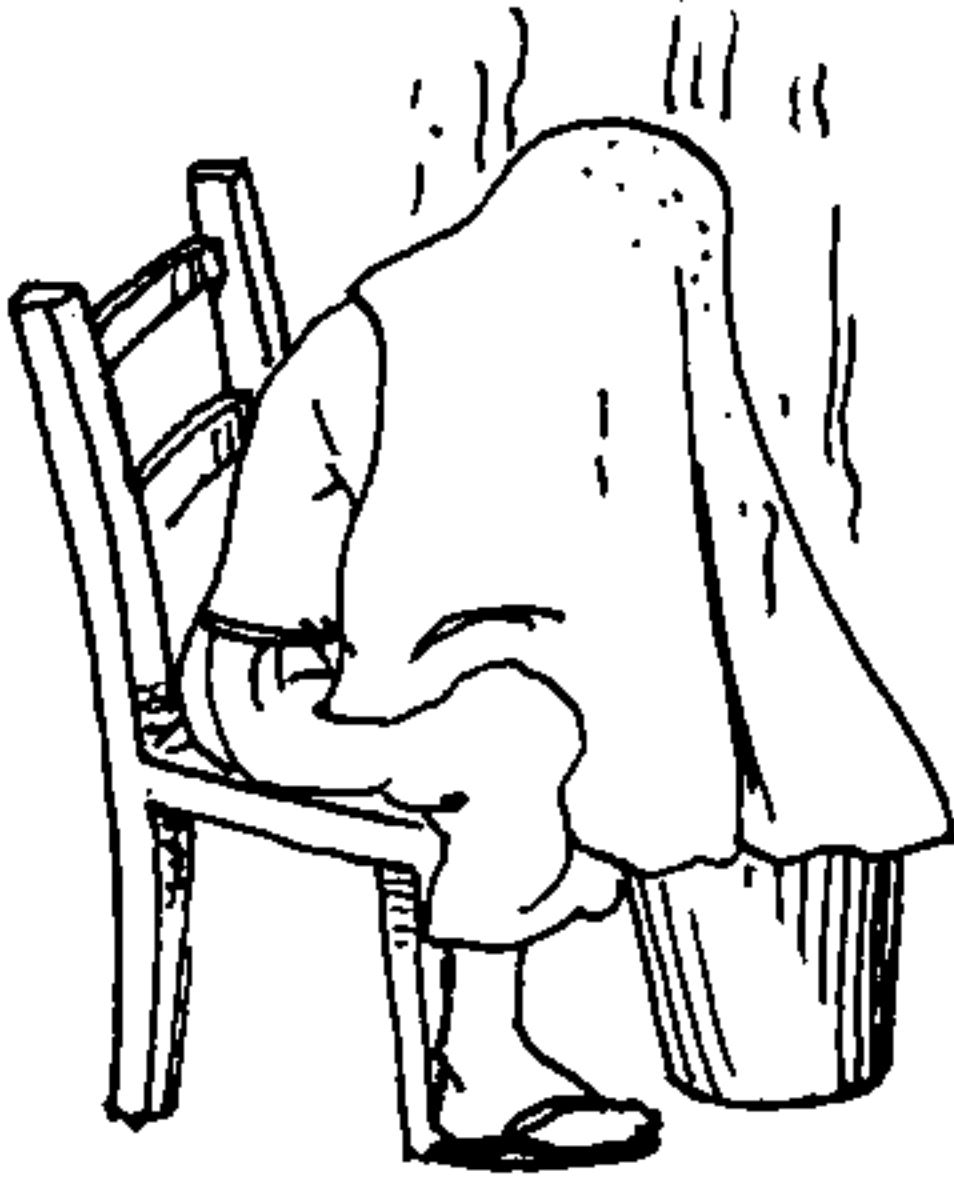
<p>سینٹا ہرٹ اور خورخراہٹ والی کھانسی۔ اس کے ساتھ سانس لینے میں وقت ہوتی ہے۔</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ دم ○ کالی کھانسی ○ خناق ○ دل کی بیماری۔ 	<p>بہت ساری باکم بلغم کے ساتھ کھانسی۔</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ہوا کی نالیوں کا ورم ابرا نکائی ٹس Bronchitis ○ نمونیا ○ دم 	<p>سوکھی کھانسی جس کے ساتھ بلغم بہت تھوڑی یا بالکل نہیں آتی:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ زکام یا نزلہ۔ ○ پھیپھڑوں میں سے کرم گزرنے وقت۔ ○ خسرو ○ تبا کو نوشوں کی کھانسی
---	---	--

<p>خون کھانسنے تپ دق</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ نمونیا (زرد، سبز یا خون سے رنگی ہوتی بلغم بہ کرموں کی شدید محفوظیت 	<p>مزمن یا پرانی کھانسی</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ تپ دق ○ تبا کو نوشوں یا کانوں میں کام کرنے والوں کی کھانسی ○ دم (بار بار آنے والے دورے) ○ پھیپھڑوں کی ہوائی نالیوں کا مزمن ورم ○ پھیپھڑوں کا ڈھیلا ورم
---	--

نظام تنفس کو صاف کرنے اور حلق یا پھیپھڑوں میں سے بلغم (ایس وار
مادہ جس میں پیپ ملی ہوتی ہو) اور جراثیم نکالنے کا قدرتی طریقہ کھانسی ہے۔ لہذا
جہاں ڈاکٹر نہیں

اگر کھانسی کے ساتھ بلغم آئے تو کھانسی کو روکنے کے لیے دوا نہ کھائیں بلکہ بلغم کو آزاد کرنے اور اسے باہر نکلانے کی تدبیر کریں۔

کھانسی کا علاج

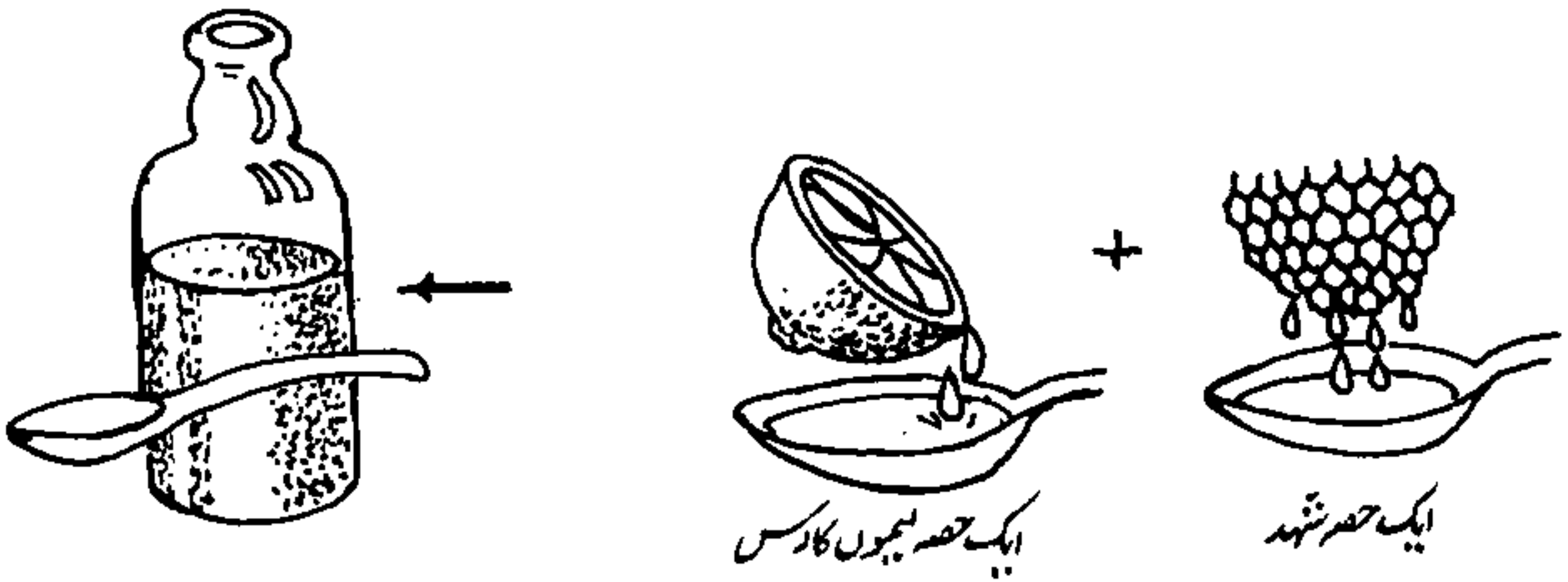


۱۔ بلغم خارج کرنے اور ہر قسم کی کھانسی کو کم کرنے کے لیے دافر مقدار میں پانی پیئیں۔ یہ ہر دوا سے بہتر ہے۔ (تاہم پوٹاشیم آیوڈائیڈ (Potassium Iodine) باعث مدد ہے)

بھاپ میں سانس لیں۔ اپنے سامنے پانی کی بالٹی رکھ کر کرسی پر بیٹھ جائیں۔ سر پر

چادر ڈال لیں اور اس چادر سے بالٹی کو ٹھکانپ لیں تاکہ آپ اور پر اٹھنے والے بخارات میں سانس لے سکیں۔ یہ عمل دن میں کسی بارہ کریں۔ بعض لوگ پانی میں پوٹیزہ یا سفیدے کے پتے ڈال لیتے ہیں تاہم گرم پانی زیادہ خود بھی اتنا ہی کارآمد ہے۔

۳۔ ہر قسم کی کھانسی (خصوصاً خشک کھانسی) کے لیے مندرجہ ذیل شربت پلا یا جا سکتا ہے:



ہر دو باتین گھنٹے کے بعد ایک چمچی پلا لیں۔

۳۔ ایسی شدید خشک کھانسی کے لیے جو سونے نہ دے، کوڈین (Codeine) ملا

جہاں ڈاکٹر نہیں

ہوا شربت یا کورل ہائیڈریٹ (Chloralhydrate) کا آمیزہ استعمال کیا جا سکتا ہے۔ کوڈین (Codeine) ملی ہوئی اسپرین یا صرف اسپرین ہی باعث مدد ہے۔ اگر کھانسی کے ساتھ بہت ساری بلغم یا خرخراہٹ کی آواز آئے، تو کوڈین استعمال نہ کریں۔

۴۔ خرخراہٹ یا سنناہٹ کی آواز والی کھانسی کے لیے کتاب ہدایں و مرادوں کے مرض و عیضہ کے عنوانات پڑھیں۔

۵۔ کھانسی کا سبب معلوم کر کے اس کا علاج کریں۔ اگر کھانسی بہت دیر تک رہے یا اس کے ساتھ خون پیپ یا بدبو دار بلغم آئے یا مریض کے وزن میں کمی آنے لگ جائے، یا سانس لینے میں مسلسل وقت ہو تو کس کارکن صحت کی مدد حاصل کریں۔

۶۔ اگر آپ کو کسی قسم کی بھی کھانسی لگی ہوئی ہو تو تمہا کو نوشی نہ کریں۔ تمہا کو نوشی پھپھڑوں کو تباہ کرتی ہے۔

○ کھانسی کی روک تھام کرنے کے لیے تمہا کو نوشی نہ کریں۔

○ کھانسی سے شفا حاصل کرنے کے لیے، اس کے موجب کا

علاج کریں اور تمہا کو نوشی نہ کریں۔

○ کھانسی کو کم کرنے اور بلغم خارج کرنے کے لیے وافرمقدار میں

پانی پیئیں۔ اور تمہا کو نوشی نہ کریں۔

پھپھڑوں سے بلغم خارج کرنے کا طریقہ

اگر کھانسی میں مبتلا کوئی بوڑھا یا کمزور شخص اپنے پہننے میں موجود بلغم نکال سکے تو اسے وافرمقدار میں پانی پینا چاہیے۔ اس کے علاوہ وہ مندرجہ ذیل اقدامات پر عمل کرے:

○ پہلے بلغم کو پتلا کرنے کے لیے بھاپ میں سانس لے۔

○ پھر اسے بستر پر اس طرح ٹٹائیے کہ اس کا سر اور سینہ بستر کے کنارے

جہاں ڈاکٹر نہیں

سے پیچھے ہوں۔ اس کی مکر پر آہستہ آہستہ تھپیڑے ماریں۔ یوں بلغم کو باہر آنے میں مدد ملے گی۔



Bronchitis

ہوا کی نالیوں کی سوزش

یہ ان نالیوں کی عفونت ہے جو پھیپھڑوں تک ہوا پہنچاتی ہیں۔ اس مرض سے شروع ہوا کھانسی آتی ہے اور کھانسی کے ساتھ بلغم آتی ہے۔ یہ مرض عموماً ایک وائرس سے لگتا ہے۔ لہذا جراثیم کش دوائیاں عموماً مفید ثابت نہیں ہوتیں۔ جراثیم کش ادویہ صرف اس وقت استعمال کریں جب یہ مرض ایک ہفتہ سے زیادہ دیر تک لاحق رہے۔ اور بہتر نہ ہو یا اگر مریض میں ٹونیسے کی نشانیاں ظاہر ہوں یا اگر وہ پہلے سے ہی پھیپھڑوں کے پرانے مرض میں مبتلا ہو۔



ایفیسیر مریض کو مریضوں کو بڑھائی طس
کایٹیج تھو سکتا ہے۔

ہوا کی نالیوں کی پرانی سوزش

نشانیاں

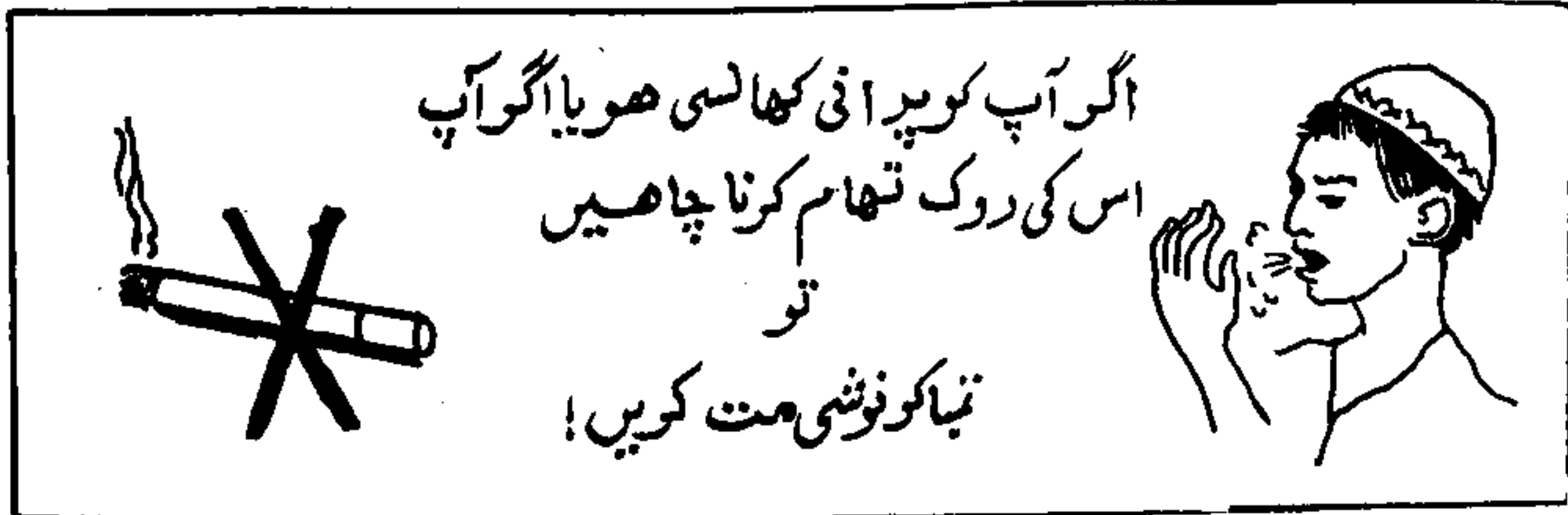
○ بلغم کے ساتھ کھانسی جو مہینوں یا سالوں تک لاحق رہے۔
بعض اوقات کھانسی شدید ہو جاتی ہے اور اس کے ساتھ
شاید بخار بھی ہو۔ جس شخص کو اس طرح کی کھانسی ہو اور کوئی
اور پرانی بیماری مثلاً تپ و ق یا دیومر نہ ہو، وہ غالباً ہوا کی
ناالیوں کی پرانی سوزش میں مبتلا ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

- یہ مرض عموماً عمر رسیدہ تبا کو نوش لوگوں میں زیادہ پایا جاتا ہے۔
- اس مرض سے ایمفیسیما (Emphysema) تک نوبت پہنچ جاتی ہے۔ ایمفیسیما پھیپھڑوں کی ایک بڑی شدید اور ناقابل علاج حالت ہے ایمفیسیما کے مریضوں کو سانس لینے میں بڑی دقت ہوتی ہے اسے ورزش کرنے میں خصوصاً دقت ہوتی ہے نیز مریضوں کا سینہ پیٹے کی طرح بڑا ہو جاتا ہے۔

علاج

- تبا کو نوشی ترک کر دیں۔
- ایفی ڈربین (Ephedrine) یا تھیوفانی لین (Theophylline) کے ساتھ کوئی دمر کی دوا کھائیں۔
- پرانے برانکائیٹس کے مریضوں کو جب کبھی بھی بخار کے ساتھ زکام یا نزلہ لگے تو انہیں ایپی سیلین یا ٹیراسائیکلین استعمال کرنی چاہیے۔
- اگر مریض کو بلغم خارج کرنے میں مشکل درپیش ہو تو اسے بھاپ کے سانس دلوائیں۔ نیز لیٹ کر پھیپھڑوں میں سے بلغم نکلنے کا طریقہ استعمال کریں۔

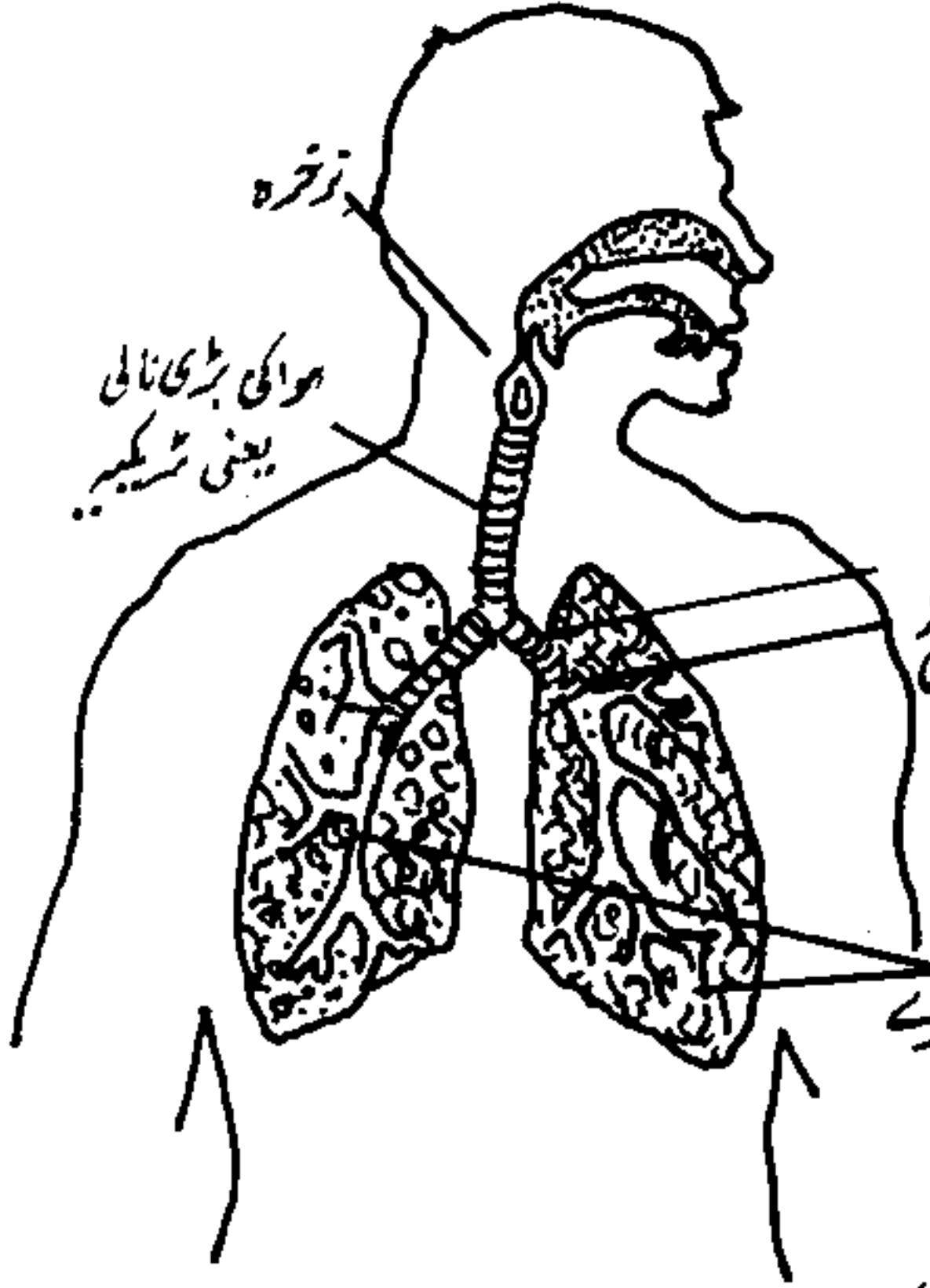


مونیا

مونیا پھیپھڑوں کی ایک شدید عفونت ہے۔ یہ اکثر خسرو، کالی کھانسی، نزلہ، سواکی نالیوں کے ورم اور دمر کی طرح کی تنفسی بیماریوں، یا کسی بھی قسم کی شدید بیماری کے بعد واقع ہوتا ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

نشانیوں



○ تیز، اٹھلے سانس۔ بعض اوقات سانس کی آواز کے ساتھ ہر سانس سے نتھنے پھولتے ہیں۔

○ کھانسی اکثر پیلی، سبزی مائل یا معمولی خون ملی بلغم (ہوا کی نالیاں یعنی بڑھکانی)

○ سینہ کا درد (کبھی کبھی) مریض بہت بیمار نظر آتا ہے۔ کمزوری

○ مہایت بیمار۔ کم جو ایک منٹ میں پھیپھڑے سے زیادہ اٹھلے سانس لے

غالباً موتیابیوں سے متلا ہے۔

(اگر عمل تنفس تیز اور گہرا ہو تو نا بیدگی کا معائنہ کریں)

علاج

نوئیامیں جراثیم کش دوائیوں سے علاج زندگی اور موت کا سوال بن سکتا ہے۔ پنسیلین یا سلفا نو مائیڈ گولیاں Sulfonamide Tablets کھائیں۔ تشویشناک حالتوں میں، پروکیس پنسیلین (Procaine Penicillin) کے ٹیکے لگوائیں یا بالغوں کے لیے ۲۵۰ ملی گرام، دو دو اکٹیاں (۲۵۰ ملی گرام) دن میں دو یا تین بار یا ایپی سیلین ۲۵۰ ملی گرام، دن میں چار دفعہ۔ بچوں کو بالغوں کی مقدار سے ۱/۲ سے ۱/۳ حصے تک دیں۔

- درجہ حرارت اور درد کو کم کرنے کے لیے اسپرین یا ایسٹامینوفین کھلائیں۔
- وافر مقدار میں مائع پلائیں۔ اگر مریض کھانا نہ کھائے تو اسے تھلی غذا یا جسم میں پانی کی بحالی کا مشروب پلائیں۔
- بہت سا پانی پلانے اور بھاپ میں سانس دلوانے سے مریض کی کھانسی کو کم اور

جہاں ڈاکٹر نہیں

بلغم کو تپلا کوئیں۔ چار پانی پر لٹا کر پھیپھڑوں سے بلغم خارج کرنے کا طریقہ مددگار ثابت ہوگا۔

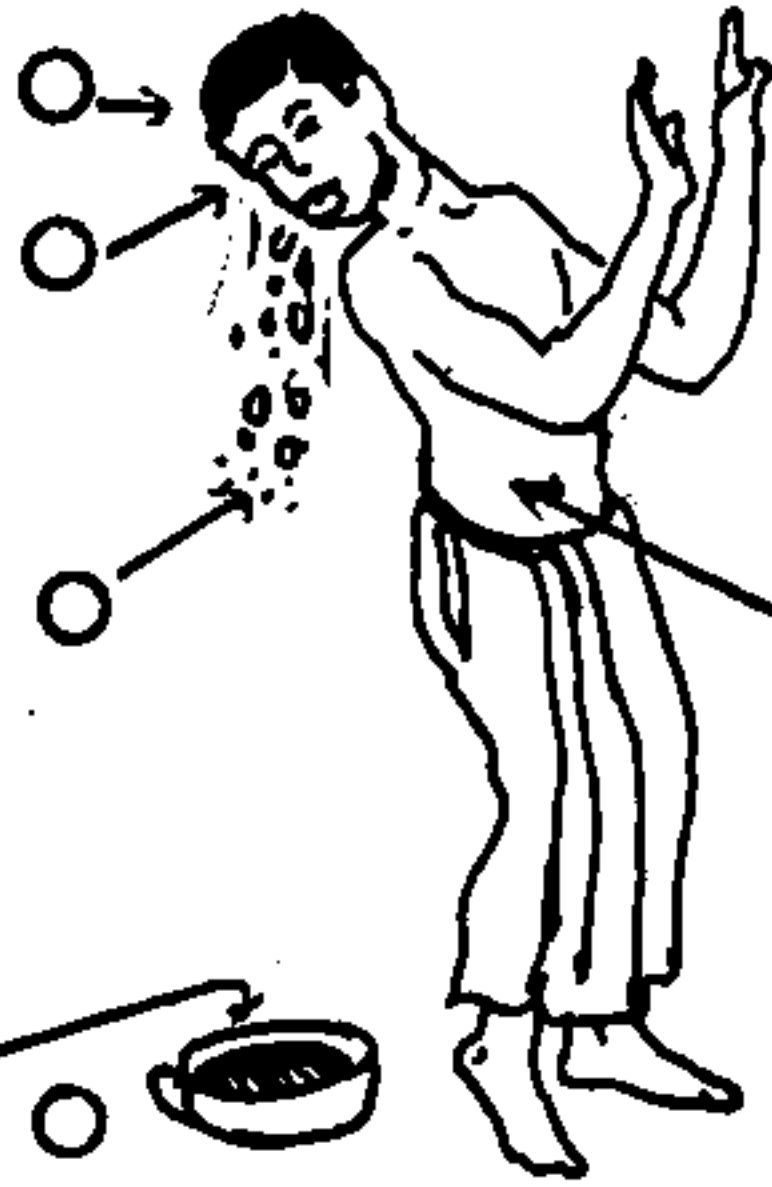
○ اگر مریض کے سانسوں میں سنسٹا ہٹ ہو تو تھیوفائی لین (Theophylline) یا ایفی ڈوبین والی دوا کارآمد ثابت ہو سکتی ہے۔

برقان یعنی شدید ورم جگر

برقان ایک وائرسی عفونت ہے جو جگر کو تباہ کرتی ہے۔ یہ مرض چھوٹے بچوں میں عموماً معمولی اور عمر رسیدہ لوگوں میں زیادہ تشویشناک ہوتا ہے۔ اگرچہ بعض جگہوں پر لوگ اسے بخار ہی کی ایک صورت کہتے ہیں مگر اس حالت میں بخار بہت کم یا بالکل نہیں ہوتا۔

نشانیوں

○ شاید بخار ہو
○ چند روز کے بعد آنکھیں
○ پیلی پڑ جاتی ہیں۔
○ کھانا دیکھنے یا خوشبو
○ سونگھنے سے ایٹیاں آنے
○ لگتی ہیں۔



○ کھانے پینے یا تباہ کنوشی
○ کرنے کو جی نہیں چاہتا۔

○ بعض اوقات دائیں
○ پہلو میں جگر کے قریب درد
○ ہوتا ہے۔

○ پیشاب کو کولا جیسا اور پانچا
○ سفید رنگ کا ہو جاتا ہے۔

عموماً مریض دو ہفتے تک بہت بیمار ہوتا ہے۔ بعد ازاں ایک سنے میں مہینے تک بہت کمزور رہتا ہے۔

علاج

○ جیوی دافع یعنی جبرائیم کسٹس اور برقان کے خلاف کارآمد ثابت نہیں ہوتیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

در حقیقت بعض دوائیاں جگر کو اٹھانی نقصان پہنچاتی ہیں۔ لہذا ادویات استعمال نہ کریں۔
 ● مریض کو آرام کرنا چاہیے اور بہت ساری مائعیات پینی چاہئیں۔ اگر وہ اکثر
 خوراکیں کھانے سے انکار کر دے تو اسے لمبائی غذا کے ساتھ مائے کارس پینے
 اور ویٹر پھل کھلائیں جینا کھانا بھی باعث مدد ہو سکتا ہے۔

● تھے پر قابو پائیں۔

● جب مریض کھانے کے قابل ہو جائے تو اسے توانائی بخش اور لمبیات سے پُر
 خوراک کی متوازن غذا دیں۔ لوہہ اور ابلے انڈے اچھے ہیں۔ چربی اور چکنائی والی
 غذاؤں سے دور رہیں! شراب قطعی طور پر منع ہے۔

روک تھام

○ یرقان کا وائرس آلودہ پانی یا خوراک کے ذریعے ایک شخص کے پانے سے
 دوسرے شخص کے منتہک پہنچتا ہے۔ دوسروں کو اس بیماری سے بچانے کی
 غرض سے مریض کے پانے کو دفن یا جلادیں۔ نیز مریض کو بہت صاف رکھیں۔
 مریض کی حفاظت کرنے والے شخص کو ہر بار مریض کے قریب جانے کے بعد اپنے
 ہاتھوں کو اچھی طرح صابن اور پانی سے دھونا چاہیے۔

○ اکثر اوقات ننھے بچوں کو نشانیوں کے بغیر یرقان ہوتا ہے۔ تاہم وہ یہ مرض
 دوسروں تک پہنچا سکتے ہیں۔ گھر کے ہر فرد کا حفظانِ صحت کے بنیادی اصولوں
 پر سختی سے کاربند رہنا نہایت ضروری ہے۔

انتباہ: یرقان غیر مطہر (Unsterile) (ابھی طرح ناپالی ہوئی) سوئیوں سے
 بھی پھیل سکتا ہے۔ استعمال کرنے سے پہلے سوئیوں اور سوئیوں کو ہمیشہ ابال لیں۔

وجع المفاصل (جوڑوں کا درد)

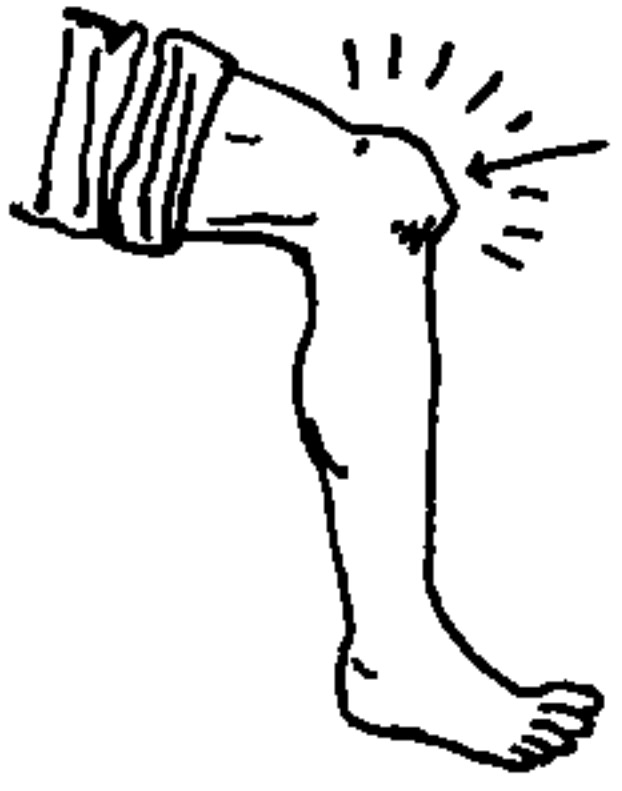
عمر رسیدہ لوگوں کے جوڑوں کے عام درد (وجع المفاصل) کو مکمل طور پر شفا
 یاب نہیں کیا جاسکتا۔ تاہم مندرجہ ذیل اقدامات سے کچھ مدد مل جاتی ہے:

○ آرام۔ اگر ممکن ہو تو سخت کام اور سخت ورزش سے، جس سے دردناک

جہاں ٹھاکر نہیں

جوڑوں کو تکلیف ہوتی ہو کتا رہ کریں۔ اگر وجع المفاصل سے بخار چڑھنا ہو تو دن کے وقت تھوڑی دیر تک سونا بھی باعث مدد ثابت ہوگا۔

- دردناک جوڑوں پر گرم گریباں (گرم پانی میں بھگوئے ہوئے کپڑے) رکھیں۔
- اسپرین درد کم کرنے میں مدد دیتی ہے۔ وجع المفاصل کا درد کم کرنے کے لیے دوسرے دردوں کی نسبت گویوں کی تعداد زیادہ ہوتی ہے۔ دن میں ۴ سے ۶ بار تین گولیاں کھائیں۔ اگر آپ کے کان بچنے شروع ہو جائیں تو مقدار کم کر دیں۔ اسپرین سے پیدا ہونے والی معدہ کی تکلیف سے بچنے کے لیے اسے (یعنی اسپرین کو) کھانے اور دھامیٹھے سوڈے یا بہت سے پانی کے ساتھ کھائیں۔
- دردناک جوڑوں میں حرکت کی صلاحیت برقرار رکھنے یا بڑھانے کے لیے سادہ ورزشیں کرنا ضروری ہے۔



اگر صرف ایک جوڑا ہی ہے۔ سو جا اور گرم ہو تو، غالباً اس میں عفونت سے (خصوصاً اگر اس کے ساتھ بخار بھی ہو تو) پینسین کی طرح کی کوئی جوی دافع یا جراثیم کشس دوا استعمال کریں اور اگر ممکن ہو تو کارکن صحت سے مشورہ کریں۔

نوجوانوں اور چھوٹے بچوں میں دردناک جوڑا کھیلاوی بخار یا تپ و ق جیسے دیگر تشویشناک امراض کی نشانی ہو سکتے ہیں۔

مردرد

مردرد کی کئی وجوہات ہیں جن میں سے چند اگلے صفحے پر مذکور ہیں۔

(اگلا صفحہ ملاحظہ فرمائیے)

جہاں ڈاکٹر نہیں

۴ کندھے جھکا کر غلط طریقے سے بیٹھنا، یا کھڑا ہونا، کمر درد کی ایک عام وجہ ہے۔
۵ عمر رسیدہ لوگوں میں کمر کا پرانا درد عموماً وضع المفصل (جوڑوں کا درد) ہوتا ہے۔

۶ کمر کے بالائی حصے میں درد پت کی تھیلی کے مرض کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔

۷ یہاں پر شدید ایسا پرانا درد پیشاب کی تکلیف کے باعث ہو سکتا ہے۔

۸ سنجلی کمر کا درد بعض خواتین کے لیے ماہواری کے وقت یا دوراں حل نہیں عام ہے۔

۹ بہت سنجلی کمر کا درد بعض اوقات رحم، بیضہ و امیوں یا متعدد کے مسائل سے بھی پیدا ہوتا ہے۔

۱ اکھانسی اور وزن کی کمی کے ساتھ بالائی کمر کا پرانا درد، پھیپھڑوں کی تپ دق ہو سکتی ہے۔

۲ بچے میں درمیانی کمر کا درد، خصوصاً اگر بڑھ کی ہڈی پر ایک گب یا ڈھیلا ہو تو بڑھ کی تپ دق ہو سکتی ہے۔

۳ شدید کمر درد جو بھاری بوجھ اٹھانے یا سخت کام کرنے سے بڑھ جاتا ہے، پٹھوں کا تناؤ ہو سکتا ہے۔

۴ سنجلی کمر کا شدید درد جو وزن اٹھاتے یا بڑھتے وقت بیک وقت پیدا ہو، کسی مہرے کے کھسک جانے کے باعث ہو سکتا ہے۔

۵ اگر ایک ٹانگ یا پاؤں پر درد، سن، یا کمزور ہو جائے تو یہ کسی نرس (عصب) کو چسکی بھرے جانے کا نتیجہ ہو سکتا ہے۔

کمر درد کا علاج اور روک تھام

- اگر کمر درد کا سبب تپ دق، پیشابی عفونت، یا پت کی تھیلی کی بیماری ہو تو اس سبب کا علاج کریں۔ اگر کسی تشویشناک مرض کا شبہ ہو تو طبی امداد حاصل کریں۔
- کمر درد (محل کا درد بھی شامل ہے) کو مندرجہ ذیل اقدامات سے روکا یا بہتر

جہاں ڈاکٹر نہیں

کمر خم کرنے والی
ورزشیں کریں۔

اس طرح کی سخت ہموار سطح
پر سوئیں۔

کیا جا سکتا ہے :-
اس طرح !



ایسے نہیں!



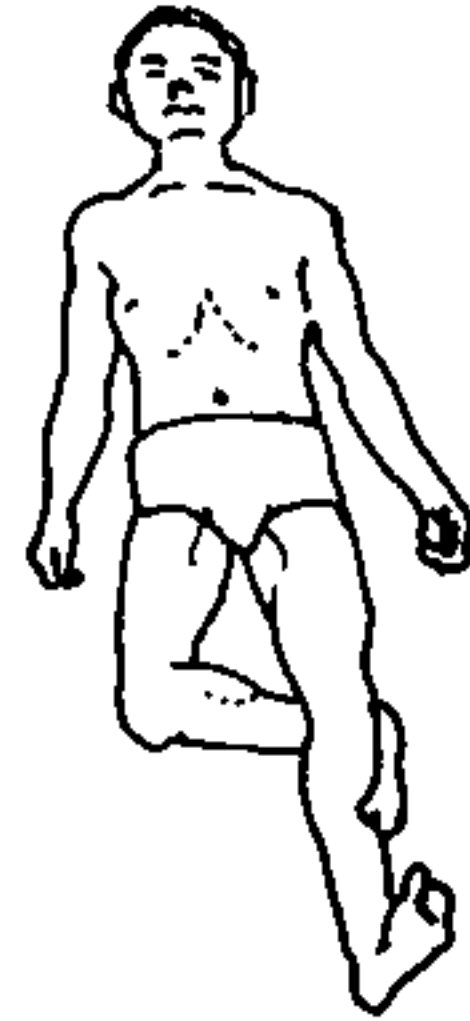
اس طرح نہیں!

- اسپرین اور گرم گدیاں کمر کے درد کی بیشتر حالتوں کو کم کرنے میں مدد دیتی ہیں۔
- کمر کے نیچے حصے کے درد (جو وزن اٹھانے یا سخت کام کرنے سے آتے ہیں) کیلئے بعض اوقات توری مڈیوں پہنچائی جا سکتی ہے!

۲ پھر اس کندھے کو نیچے دبا کر اس
گھٹنے کو زور سے دھکیل کر اس
گھٹنے کے اوپر ایسے کھینچیں کہ کمر

۱ مریض کو اس طرح سے لٹائیں کہ
اس کا ایک پاؤں دوسرے
گھٹنے کے نیچے آجائے۔

میں خم آجائے۔
یہ عمل پہلے ایک
طرف اور پھر
دوسری طرف
کریں۔



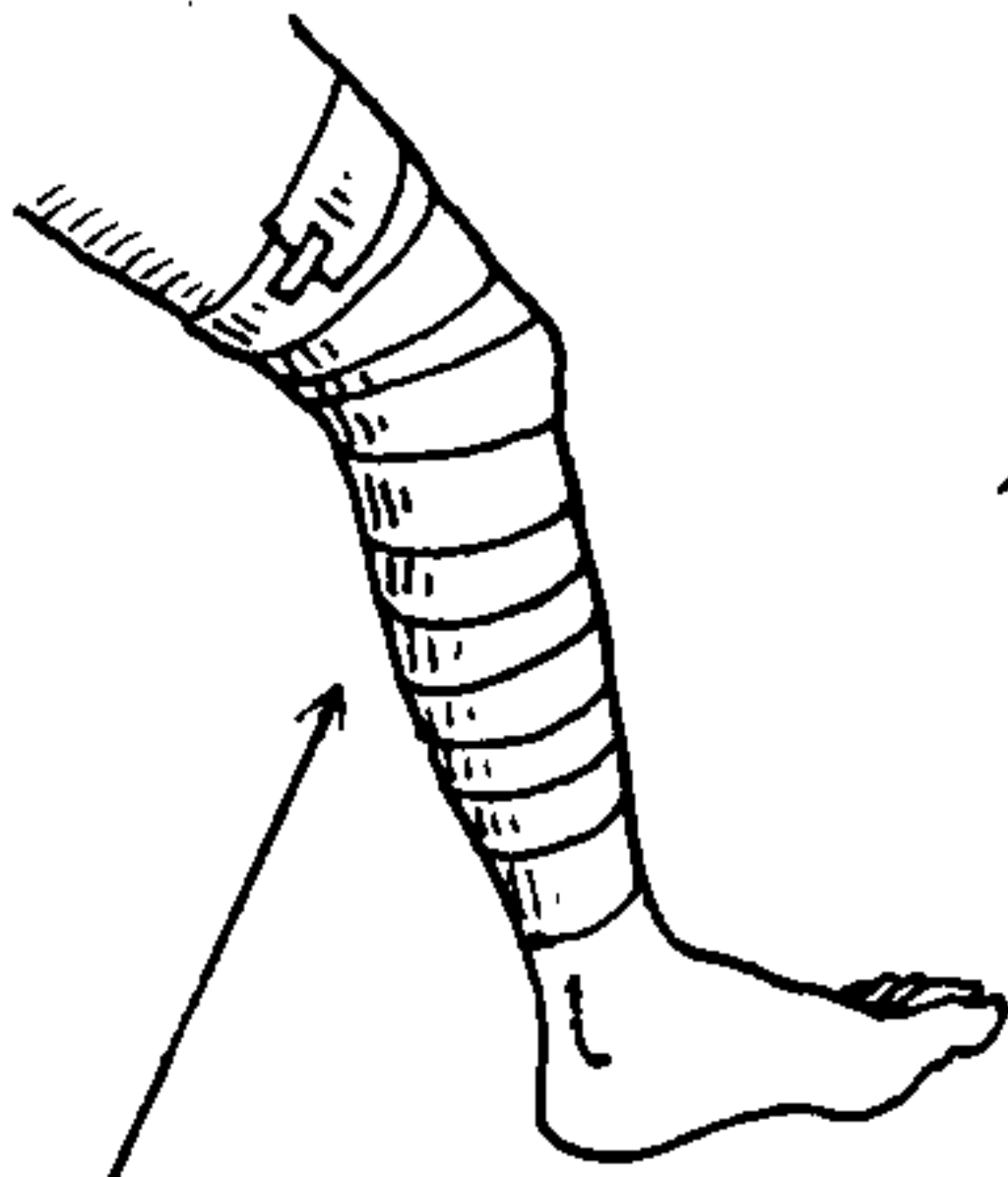
احتیاط: اگر کمر کا درد گرنے یا کسی اور چوٹ کی وجہ سے ہو تو یہ عمل ہرگز نہ
کریں۔

○ اگر وزن اٹھانے یا مڑنے سے پیدا ہونے والا درد اچانک اور شدید ہو اور
جھکنے پر اس میں چھری کی سی تیزی پیدا ہو جاتی ہو، اگر درد ٹانگوں میں جائے یا اگر

جہاں ٹوکر نہیں

ایک پاؤں سُسن یا کزور ہو جانے تو یہ نشوونما کھینک سے ہو سکتا ہے کہ پیچھے سے آنے والی کوئی نس کسی پھسلے ہوئے مہرے میں پھپک گئی ہو۔ چند دن کے لیے کمر کے بل ہوا رہ کر لیٹ کر آرام کرنا بہترین عمل ہے۔ گھٹنوں کے درمیانی حصوں اور وسطی کمر کے نیچے کوئی سخت چیز رکھنا باعث مدد ہو سکتا ہے۔
 ○ اسپرین کھائیں اور گرم گدیاں استعمال کریں۔ اگر چند دنوں میں درد کم نہ ہو تو طبی امداد حاصل کریں۔

پھولی ہوئی وریدیں



پھولی ہوئی وریدوں سے مراد سوجی ہوئی وریدیں ہیں یہ بل دائر اور عموماً دردناک ہوتی ہیں۔ پھولی وریدیں، اکثر عمر رسیدہ لوگوں، حاملہ عورتوں یا ان عورتوں کی ٹانگوں پر نظر آتی ہیں جنہوں نے بہت سے بچوں کو جنم دیا ہو۔

علاج

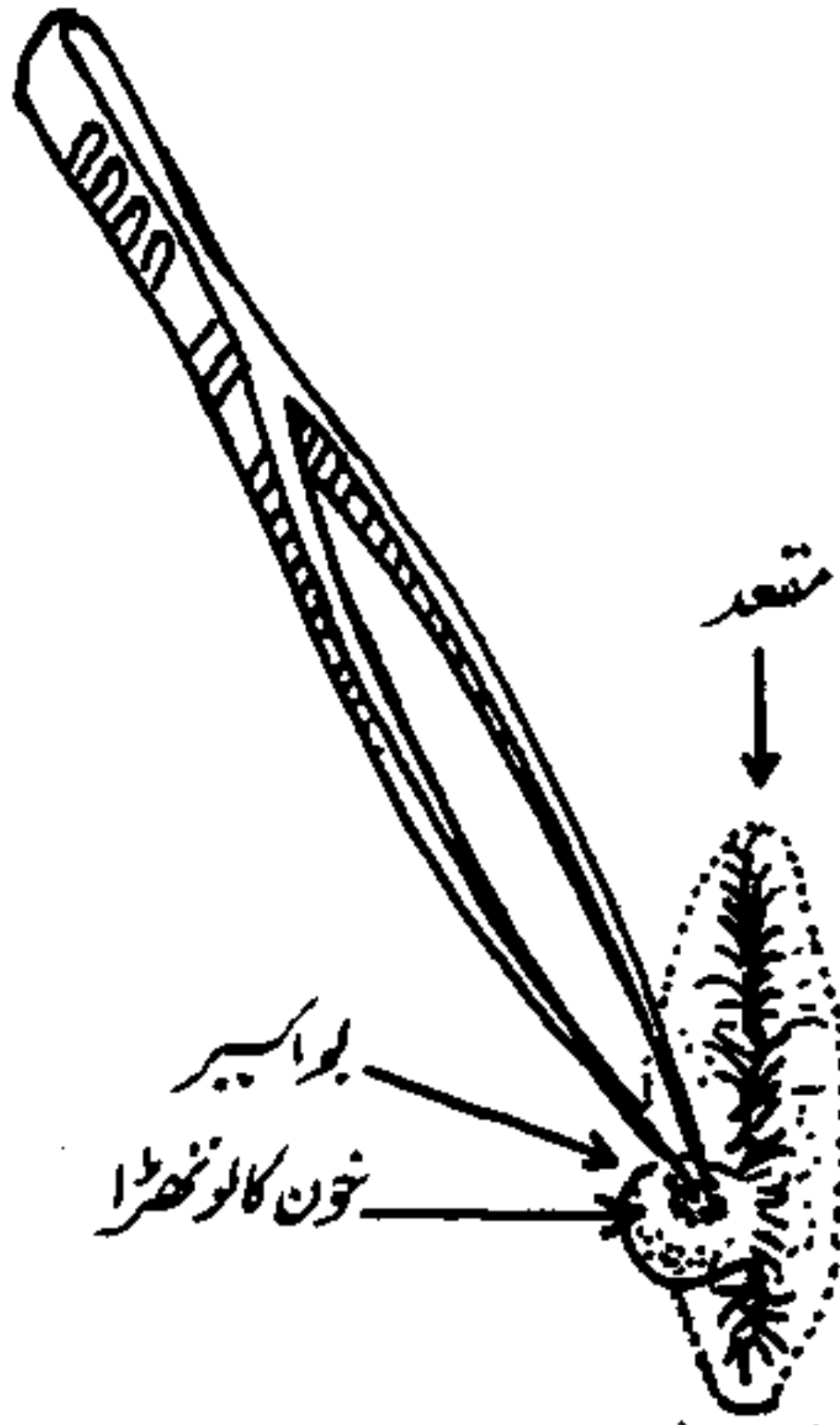
- پھولی ہوئی وریدوں کے لیے اگرچہ کوئی دوا نہیں، مگر مندرجہ ذیل اقدامات پر عمل کرنا باعث مدد ہوگا:
- کھڑے رہنے یا بیٹھنے میں زیادہ وقت نہ گزاریں۔ اگر آپ کو لمبے عرصے تک کھڑا ہونا یا بیٹھنا پڑ جائے تو ہر آدھ گھنٹے کے بعد اپنے پاؤں اوپر کر کے لیٹنے کی کوشش کریں۔ نیز اپنے پاؤں اوپر (سر ہانوں پر) رکھ کر سوئیں۔
- وریدوں کو اندر رکھنے کے لیے لچکدار جرابیں یا لچکدار پٹیاں استعمال کریں۔ رات کے وقت یہ جرابیں اتاریں۔
- وریدوں کی بحفاظت اور دیکھ بھال ٹخنوں پر پرانے زخموں یا پھولے ہوئے

جہاں ڈاکٹر نہیں

ناسوروں کی روک تھام کرے گی۔

بواسیر

بواسیر دراصل مقعد یا پاخانہ کی نالی کی پھولی ہوئی وریدیں ہوتی ہیں۔ یہ چھوٹی چھوٹی
وٹھیلیوں یا گیندوں کی طرح محسوس ہوتی ہے۔ یہ شاید دردناک تو ہوں مگر خطرناک نہیں۔
یہ حمل کے دوران اکثر پیدا ہوتی ہیں، اور بعد
میں ختم ہو جاتی ہے۔



اگر بواسیر سے خون بہنا شروع ہو جائے
اور بند نہ ہو تو پھولی ہوئی وریدیں سے خون
کا ٹنڈر نکالنے سے یہ جربان خون بند کیا جا
سکتا ہے۔ اس طرح کی چھچی کو ابال کر مٹھر کر
لینے کے بعد اس کام کے لیے استعمال کیا جا
سکتا ہے۔

○ بعض مخصوص پودوں کے کڑوے رس
لے کر (تھوہر وغیرہ) بواسیر پر لگا کے جائیں

تو وہ چھوٹی ہو جاتی ہیں۔ بواسیر کے شانے بھی کارآمد ہوتے ہیں۔

○ بواسیر کا جزوی سبب قبض بھی ہے۔ بہت سارے ریشے دار پھل کھانا بھی
باعث مدد ہوتا ہے کیونکہ یہ قبض کٹتا ہے۔

○ بڑی بواسیر کے لیے آپریشن کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ اس لیے طبی مشورہ
حاصل کریں۔

پاؤں اور جسم کے دیگر اعضا کی سوجن

پاؤں کی سوجن کے کئی سبب ہو سکتے ہیں جن میں کچھ تو معمولی مگر کچھ تشویشناک
ہوتے ہیں۔ اگر چہرہ اور جسم کے دیگر اعضا میں بھی سوجن جائے تو یہ عموماً تشویشناک
مرض کی نشانی ہوتی ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

خواتین کے پاؤں بعض اوقات حمل کے آخری تین مہینوں میں سوج جاتے ہیں۔ یہ امر عموماً تشویشناک نہیں ہوتا۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ماں کی ٹانگوں سے آنے والی وریدوں پر بچہ کا وزن اس طرح پڑتا ہے کہ خون کا بہاؤ کم ہو جاتا ہے۔ تاہم اگر ماں کا چہرہ اور ہاتھ بھی سوج جائیں، چکرائیں، بیباتی کم ہو جائے اور پیشاب معمول سے کم آئے تو ہو سکتا ہے کہ ماں حمل کی زہر آلودگی میں مبتلا ہو گئی ہو۔ طبی امداد حاصل کریں۔

عمر رسیدہ لوگوں کے (جو اپنا بہت سارا وقت ایک جگہ پر کھڑے یا بیٹھے گزار دیتے ہیں) پاؤں ناقص دوران خون کی وجہ سے سوج جاتے ہیں۔ تاہم عمر رسیدہ لوگوں میں پاؤں کا سوجنا، دل کی تکلیف یا بعض اوقات گردے کے مرض سے بھی ہو سکتا ہے۔

چھوٹے پتھوں میں پتھوں کی سوجن اینیما (خون کی کمی) یا سوتنغذیر کا نتیجہ ہو سکتی ہے۔ شدید حالتوں میں چہرہ اور ہاتھ بھی سوج سکتے ہیں۔

علاج

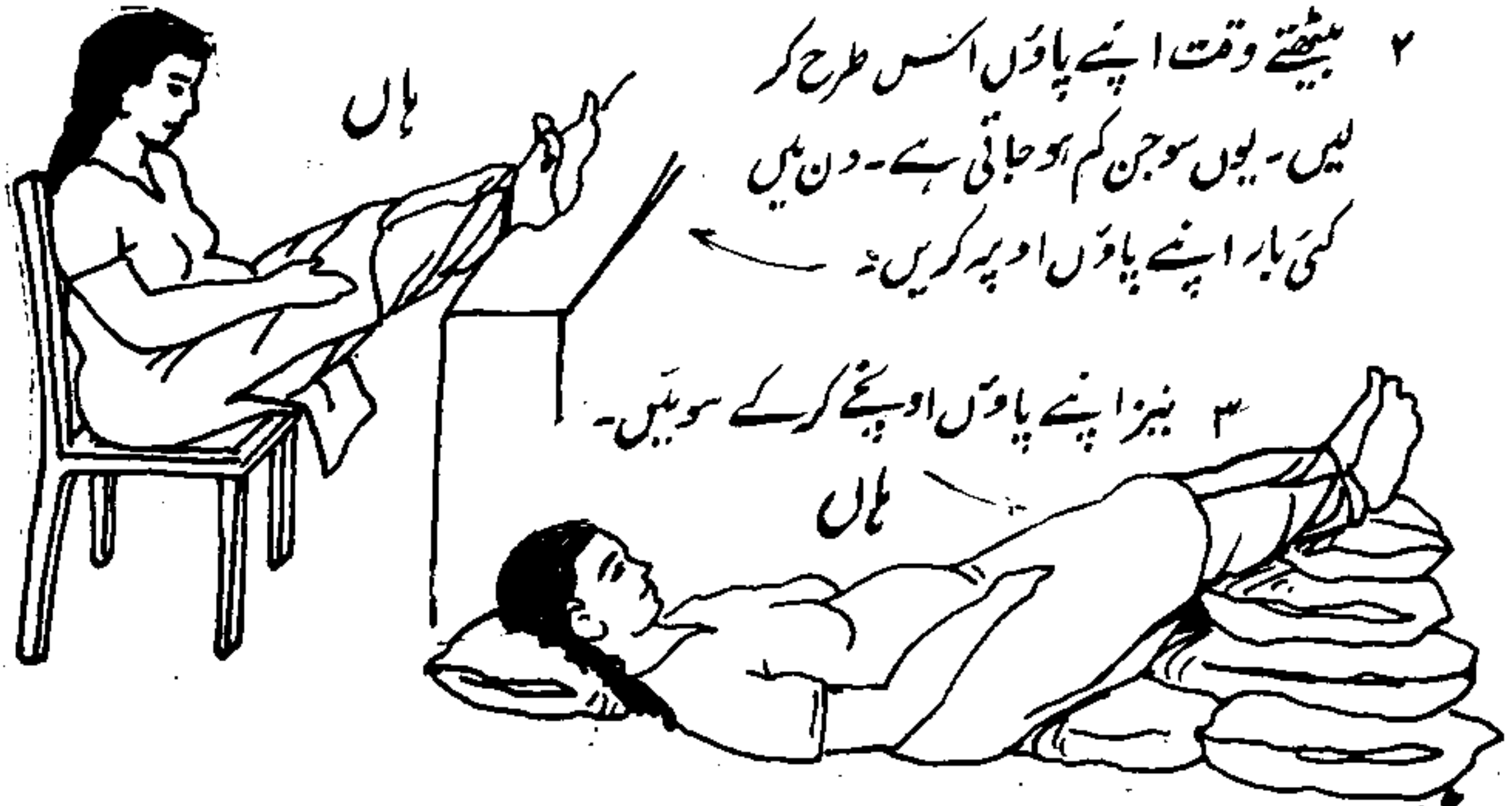
سوجن کم کرنے کے لیے اس کے سبب کا علاج کریں۔ خوراک میں نمک بہت کم یا بالکل ہی استعمال کریں۔ جڑی بوٹیوں سے تیار کردہ پیشاب آور چائے بھی کارآمد ہے۔ اس کے علاوہ مندرجہ ذیل اقدامات پر عمل کریں جب آپ کے پاؤں سوجے ہوں تو:



نہیں

۱ پاؤں نیچے کر کے نہ بیٹھیں۔ اس سے سوجن بڑھ جاتی ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں



۲ بیٹھتے وقت اپنے پاؤں اس طرح کر لیں۔ یوں سوجن کم ہو جاتی ہے۔ دن میں کسی بار اپنے پاؤں اوپر کریں۔

۳ نیز اپنے پاؤں اوپٹے کر کے سوئیں۔

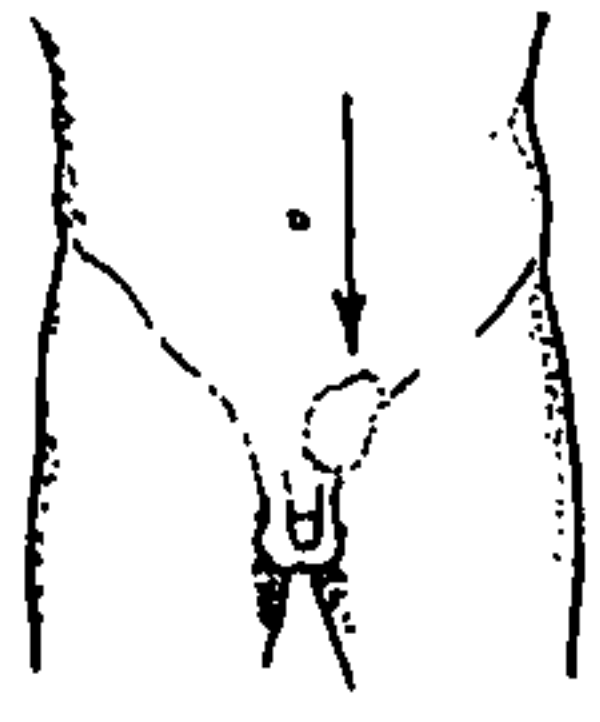
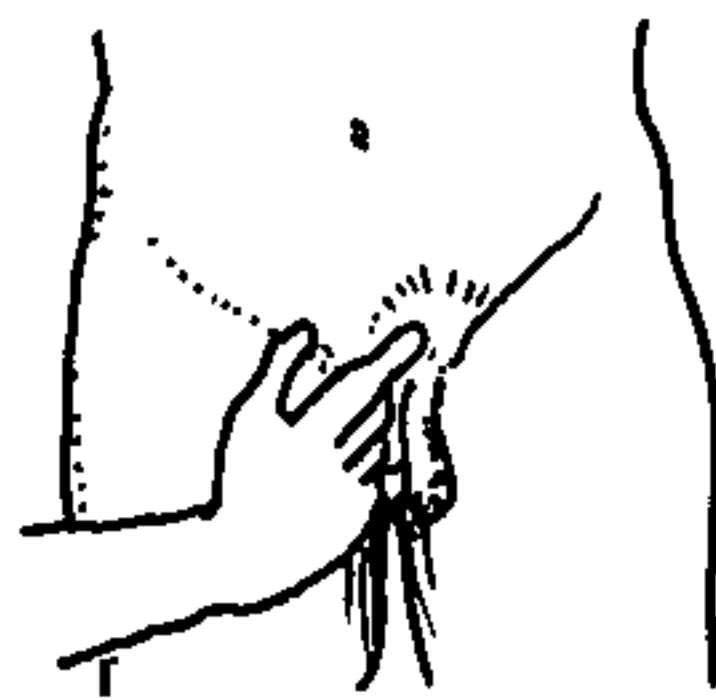
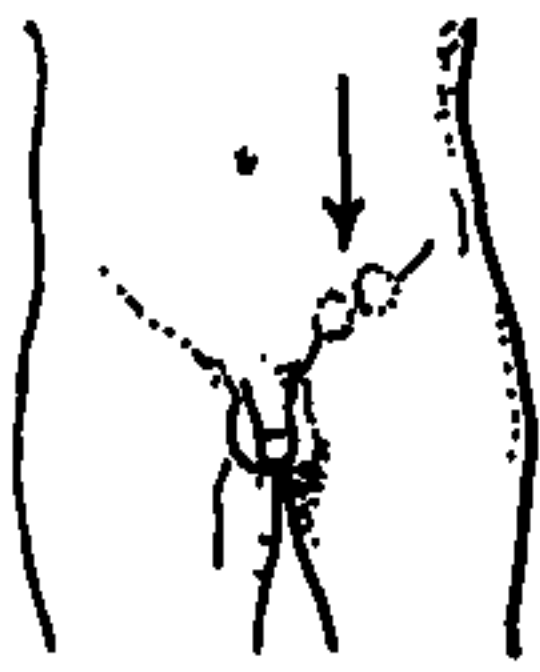
ہاں

فتق (ہرتیا) (رسولی)

شکم کو ڈھانپنے والے پٹھوں میں شکات یا پھٹ کو فتق کہتے ہیں۔ اس کی وجہ سے آنت کا ایک حصہ باہر نکل کر جلد کے نیچے ایک ڈھیلا بنا لیتا ہے۔ فتق عموماً کسی ورنی چیز کو اٹھانے یا پٹھوں میں تناؤ (جیسے زچگی کے دوران) کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے۔ بعض بچے فتق کے ساتھ ہی پیدا ہوتے ہیں۔ آدمیوں میں جنگا سے کا فتق عام ہوتا ہے۔ سوجی ہوئی لمفائی گلیاں بھی جنگا سے میں ڈھیلا پیدا کر سکتی ہیں۔ تاہم.....

فتق عموماً بہاں ہوتا ہے۔ آپ اسے انگلی کے ساتھ ایسے محسوس کر سکتے ہیں۔

لمفائی گلیاں عموماً بہاں ہوتی ہیں۔



ادویہ کھانے سے (فتق یعنی رسولیاں) بڑی نہیں ہوتیں۔

کھانتے یا وزن اٹھاتے وقت یہ بڑا ہو جاتا ہے۔

فتق کی روک تھام کا طریقہ: (اکلا صفحہ دیکھیں)

جہاں ڈاکٹر نہیں

وزنی اشیا کو ایسے اٹھائیں!

ایسے نہیں!

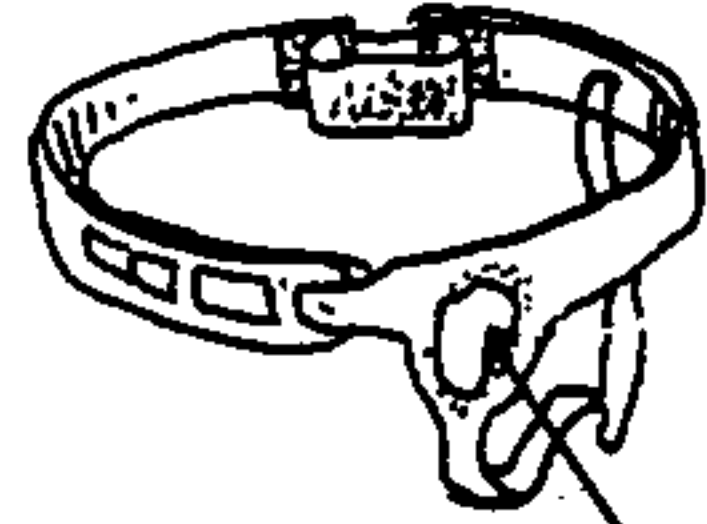
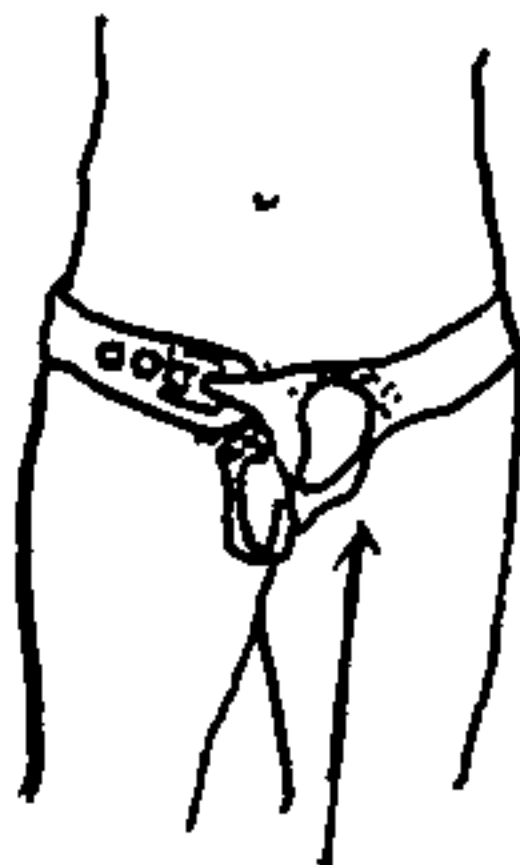
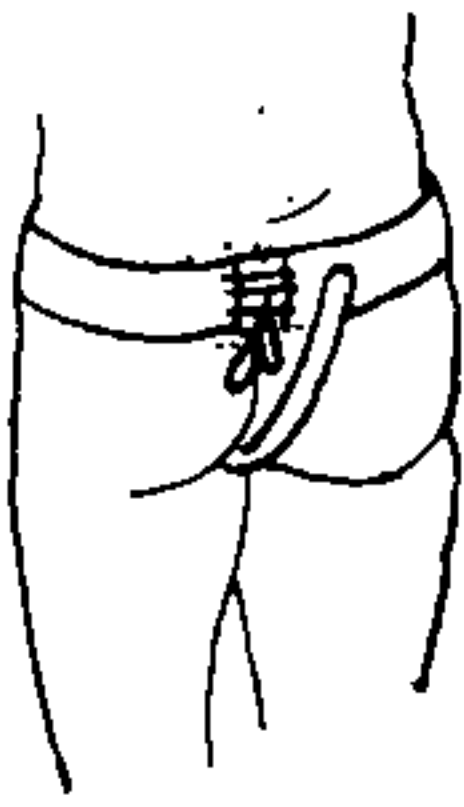


دہرنیا، فتنق کے باوجود خوشحال زندگی گزارنے کا طریقہ

○ وزنی اشیا نہ اٹھائیں۔

○ فتنق کو اندر رکھنے کے لیے ایک پیٹی بنائیں۔

ایک سادہ پیٹی کا نمونہ



ایسے کہ یہ جنتا سے کو دبا کے رکھے۔

یہاں پر ایک چھوٹی سی لگی رکھیں۔

احتیاط! اگر فتنق اچانک بڑا اور دردناک ہو جائے تو پاؤں سر سے اونچے کر کے لیٹے اور ابھری ہوئی جگہ کو نرمی سے اندر دبانے سے اسے واپس اندر بھیننے کی کوشش کریں۔ اگر یہ اندر نہ جائے تو طبی امداد حاصل کریں۔

اگر فتنق بہت دردناک ہو، اس سے تے آئے اور مریض پاخانہ بھی نہ کر سکے تو یہ بہت خطرناک ہو سکتا ہے۔ جراحی ضروری ہو سکتی ہے۔ طبی امداد جلد حاصل کریں یہی اثنا اس کا علاج درم زائدہ کی طرح کریں۔

دورے تشخیص کے دورے

جب کوئی شخص اچانک اپنے حواس کھو کر اور عجیب عجیب حرکتیں کرے، جیسے اسے ہچکولے لگ رہے ہوں، تو ہم کہتے ہیں کہ اسے دورے (تشنج کا دورہ) پڑ گیا ہے۔ اس کی عام وجوہات، تیز بخار اور سخت نائیدگی ہیں۔ بہت بیمار اشخاص میں ان کی وجہ

جہاں ڈاکٹر نہیں

دماغ کی جھلیوں کا ورم، دماغ کا ملیریا، یا زہرا لودگی بھی ہو سکتی ہے۔ اگر دورے اکثر پڑیں تو مریض مرگی میں مبتلا ہو سکتا ہے۔

- دوروں کا سبب معلوم کریں اور اگر ممکن ہو تو اس کا علاج کریں۔
- اگر بچہ کو تیز بخار ہو تو اسے ٹھنڈے پانی سے ایک دم کم کریں۔
- اگر بچہ نابیدگی کا شکار ہو تو اسے جسم میں پانی کی مقدار کی بحالی کے مشروب کا آہستہ آہستہ حقنہ دیں۔ کسی کو طبی امداد حاصل کرنے کے لیے بھیجیں۔ دررے کے دوران مریض کو کچھ کھلائیں نہ پلائیں۔

○ اگر دماغ کی جھلیوں کے ورم، Meningitis، کی نشانیاں موجود ہوں تو ایک دم علاج شروع کریں۔ طبی امداد حاصل کریں۔

○ اگر مشکوک مرض دماغ، مقدم کا ملیریا (Cerebral Malaria) ہو تو طور و کوئین (Chloroquine) کا ٹیکہ لگائیں۔

مرگی

ایسے لوگوں میں مرگی دوروں کی موجب بنتی ہے جو بصورتِ دیگر کافی صحت مند لگتے ہیں۔ یہ دورے گھنٹوں، دنوں، ہفتوں یا مہینوں کے وقفوں کے بعد پڑ سکتے ہیں۔ بعض لوگوں میں یہ بے ہوشی اور ہجانی حرکات کے موجب بھی بنتے ہیں۔ آنکھیں اکثر پیچھے چلی جاتی ہیں۔ مرگی کی معمولی حالتوں میں مریض ایک لمحے کے لیے بالکل بے ہوش و حواس ہو جاتا ہے۔ وہ عجیب حرکتیں کرتا ہے۔ بعض خاندانوں میں مرگی زیادہ عام (موروثی) ہے۔ یہ پیدائش کے وقت دماغی نقصان، شیرخواری کے عرصے میں تیز بخار یا دماغ میں کدو کیڑوں کے بیضہ دانوں کی وجہ سے بھی لاحق ہو سکتی ہے۔

مرگی عفونت نہیں اور نہ ہی یہ ایک سے دوسرے شخص کو لگ سکتی ہے۔ مرگی عموماً ساری زندگی کا روگ بن جاتی ہے۔ تاہم ننھے بچے بعض اوقات اس پر قابو پا جاتے ہیں۔

مرگی کے دوروں کی روک تھام کرنے کے لیے ادویہ

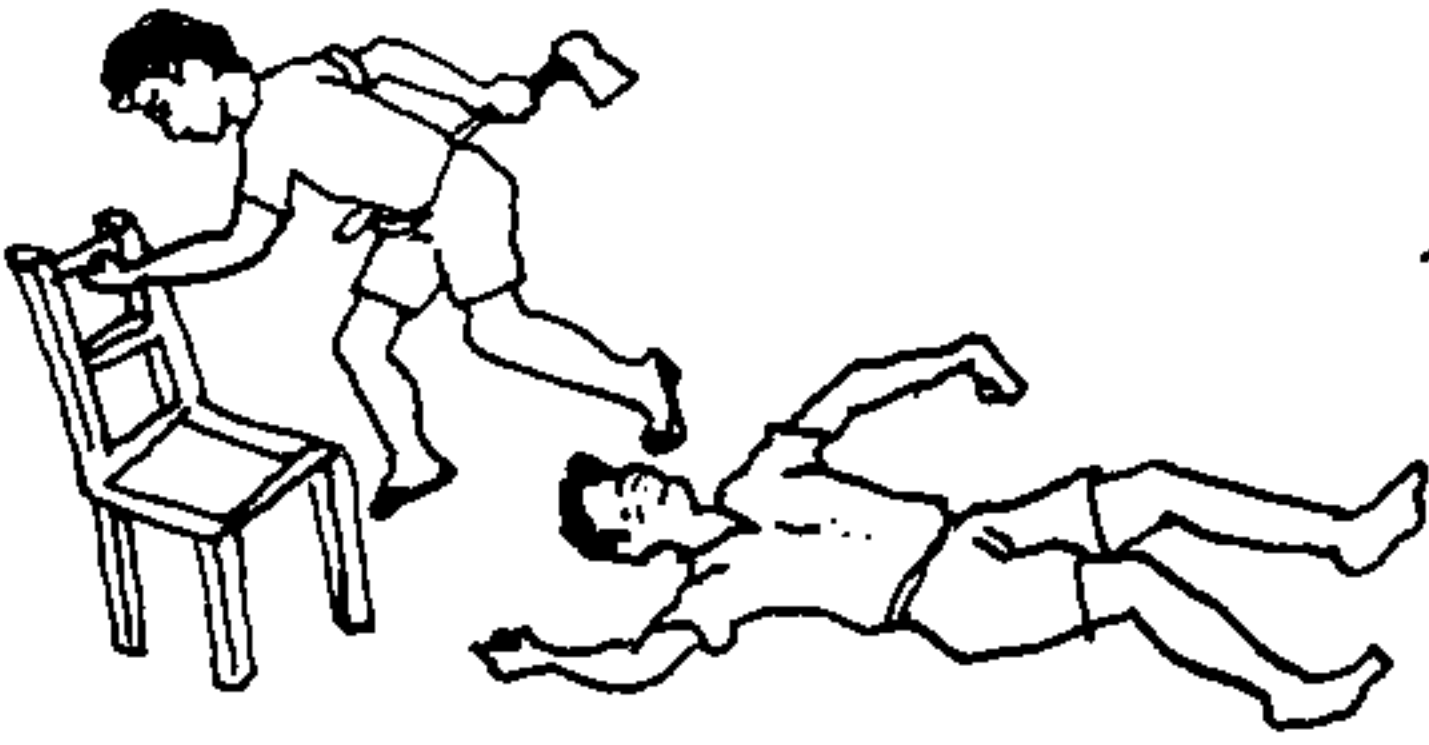
نوٹ: یہ ادویہ مرگی سے تندرست نہیں کرتیں! بلکہ یہ تو صرف دوروں کی روک تھام

جہاں ڈاکٹر نہیں

میں مدد کرتی ہیں۔ اکثر ادویہ کو غیر مجر استعمال کرنا پڑتا ہے۔
 ○ فینوبار بیٹیل (Phenobarbital) عموماً مرگی کو قابو تلے رکھتی ہے۔ یہ دوا
 سستی ہے۔

بعض اوقات جب فینوبار بیٹیل موثر ثابت نہ ہو تو ڈائی فینیل ایٹی ڈینٹوان
 Diphenylhydantoin کا آمد ثابت ہو سکتی ہے۔ بعض اوقات دونوں ادویہ کی کٹھی
 ضرورت پڑتی ہے۔ دوروں کے روکنے میں کارآمد ثابت ہونے والی دوا کی قبیل ترین
 مقدار استعمال کریں۔

جب کسی کو دورا پڑا ہو تو!



○ مریض کو اپنے تئیں نقصان نہ پہنچانے
 دیں۔ تمام سخت یا تیز اسباب کو دور کریں۔
 اگر ضرورت پڑے تو زبان کاٹنے سے باز
 رکھنے کے لیے اس کے دانتوں کے
 درمیان مکی کا تھکایا لکڑی کا ٹکڑا دے دیں۔

○ دورے کے بعد مریض کسست اور خواہیدہ سا ہو سکتا ہے ایسے اسے آرام کرنے
 دیں۔

○ اگر دورہ دیر تک رہے، تو ڈاؤنیا زپام (Diazepam) یا ولیئم (Valium)
 یا فینوبار بیٹیل کا ٹیکہ لگائیں۔ اگر پندرہ منٹ تک دورہ ختم نہ ہو تو اسے ایک اور
 ٹیکہ لگادیں۔

خاص طبی توجہ طلب امراض

اس باب میں مذکور امراض کا علاج طبی امداد کے بغیر مشکل یا ناممکن ہے۔ بہت سے امراض کے لیے خاص ادویہ ضروری ہوتی ہیں۔ عموماً یہ ادویہ ویسی علاقوں میں دستیاب نہیں ہوتیں۔ ان امراض کے لیے گھریلو علاج معالغے بے کار ہیں۔ ان امراض میں مبتلا مریض جتنی جلدی طبی امداد حاصل کر سکے شفا یابی کے امکانات اتنے ہی زیادہ ہیں۔

خبردار !

دیگر ابواب میں مذکور بہت سے امراض بھی تشویشناک ثابت ہو سکتے ہیں۔ ان کے لیے بھی طبی امداد طلب کی جانی چاہیے۔ چونکہ باب میں مذکور خطرناک امراض کی نشانیاں دیکھیں۔

تپ دق (ٹی۔ بی۔ یا دق و سل)

پھیپھڑوں کی تپ دق ایک پرانی اور متعدی بیماری ہے۔ یہ کسی کو بھی لگ سکتی ہے۔ لیکن اکثر پندرہ سے پینتیس سال کی عمر کے لوگوں میں پائی جاتی ہے۔ جو لوگ کمزور سوتلغدیہ ہیں مبتلا، اور تپ دق کے مریضوں کے ساتھ رہتے ہیں وہ اس مرض کا خصوصاً شکار ہو جاتے ہیں۔

تپ دق قابل علاج مرض ہے۔ اس کے باوجود ہر سال ہزاروں لوگ غیر ضروری

جہاں ڈاکٹر نہیں



طور پر اس مرض سے مر جاتے ہیں۔ تپ و رق کی روک
تھام اور شفا یابی کے لیے اس کا جلد علاج بہت ضروری
ہے۔ اس لیے آپ کو تپ و رق کی نشانیوں سے واقف
ہونا اور ان سے ہوشیار رہنا چاہیے۔
تپ و رق کی عام ترین نشانیاں

○ پرانی کھانسی (خصوصاً جاگنے کے فوراً بعد)
○ دوپہر کے وقت معمولی بخار اور رات کے وقت
پسینہ آنا

○ سینے یا بالائی پشت میں درد ہونا۔

○ وزن میں مسلسل کمی

○ کمزوری (یہ بڑھتی رہتی ہے)
تپ و رق کی تشویشناک یا ترقی یافتہ حالت کی نشانیاں

○ خون کھانسا (عموماً تھوڑا تھوڑا مگر بعض اوقات
بہت زیادہ)

○ جلد کا رنگ زرد

○ موسم کی طرح کی جلد

○ آواز بیٹھ جانا۔ یہ بڑی تشویشناک بات ہے۔

تپ و رق عموماً صرف پھیپھڑوں میں ہوتی ہے۔ تاہم یہ جسم کے کسی بھی حصہ کو متاثر کر
سکتی ہے۔ ننھے بچوں میں یہ دماغ کی جھلیوں کے ورم (Meningitis) کا باعث
ہو سکتی ہے۔ تپ و رق سے پیدا ہونے والے جلدی مسائل کے متعلق پندرہواں باب
پڑھیں۔

اگر آپ خود کو تپ و رق میں مبتلا سمجھیں تو:

○ طبی امداد حاصل کریں۔

○ تپ و رق کی پہلی نشانی پر ہی مرکز صحت سے رجوع کریں۔

○ اپنی جلد ٹسٹ کروائیں۔

جہاں لوگوں کو نہیں

○ ایجرے کروائیں۔
○ کھانے ہوئے مواد (بلغم یا کھوک) کا معائنہ کروائیں۔ اس سے پتہ چل جائے گا کہ آپ کو تپِ دق ہے کہ نہیں۔ بہت سے ممالک میں ادویاتِ مفت ملتی ہیں۔ اس کے متعلق قریب ترین مرکزِ صحت سے دریافت کریں۔ آپ کو مندرجہ ذیل ادویہ میں سے دو یا تین دی جائیں گی:

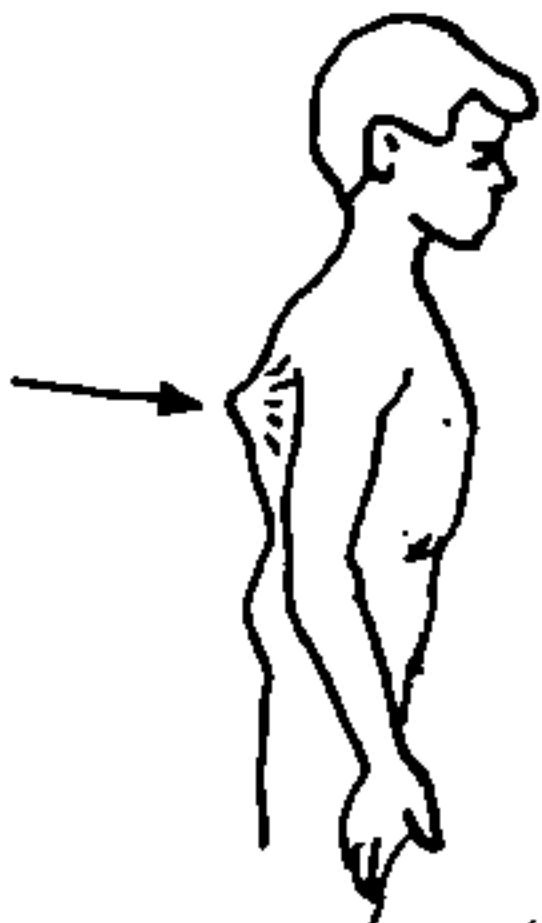
- سٹریپٹومیٹھن سبین (Streptomycin) کے ٹیکے۔
- آئیسنوٹائیڈز (Isoniazid (I N H)؛ (آئی این ایچ) کی گوبیاں
- پی۔ اے۔ ایس (امینوسالسیلیک تیزاب) کی گوبیاں (Amino Salicylic Acid)
- تھیا سیٹازون (Thiacetazone)
- ایتھامبوٹول کی گوبیاں (Ethambutol Pills)

ادویات کو ہدایات کے مطابق استعمال کرنا بہت ضروری ہے۔ ایک ہی وقت میں کم از کم دو ادویہ استعمال کی جانی چاہئیں۔ جب تک کارکنِ صحت آپ کو مکمل طور پر شفا یاب قرار نہ دے دوا کھانا جاری رکھیں۔ اپنی مرضی سے دوا نہ چھوڑیں۔

تپِ دق سے مکمل شفا یابی میں عموماً ایک سے دو سال کا عرصہ لگتا ہے۔

۱ اچھا کھانا کھائیں۔ لحمیات، جیاتین اور توانائی سے بھرپور خوراکیں کھائیں۔ (گیارہواں باب - دیکھیں)

۲ آرام بہت ضروری ہے۔ اگر حالت بہتر نہ ہو تو کام چھوڑ کر بھی آرام کریں۔ اس کے بعد بھی سخت اور تنفسی وقت کا باعث بننے والے کام سے دور رہیں۔ کافی آرام کریں۔ چھ سے آٹھ گھنٹے تک سونا بھی ضروری ہے۔



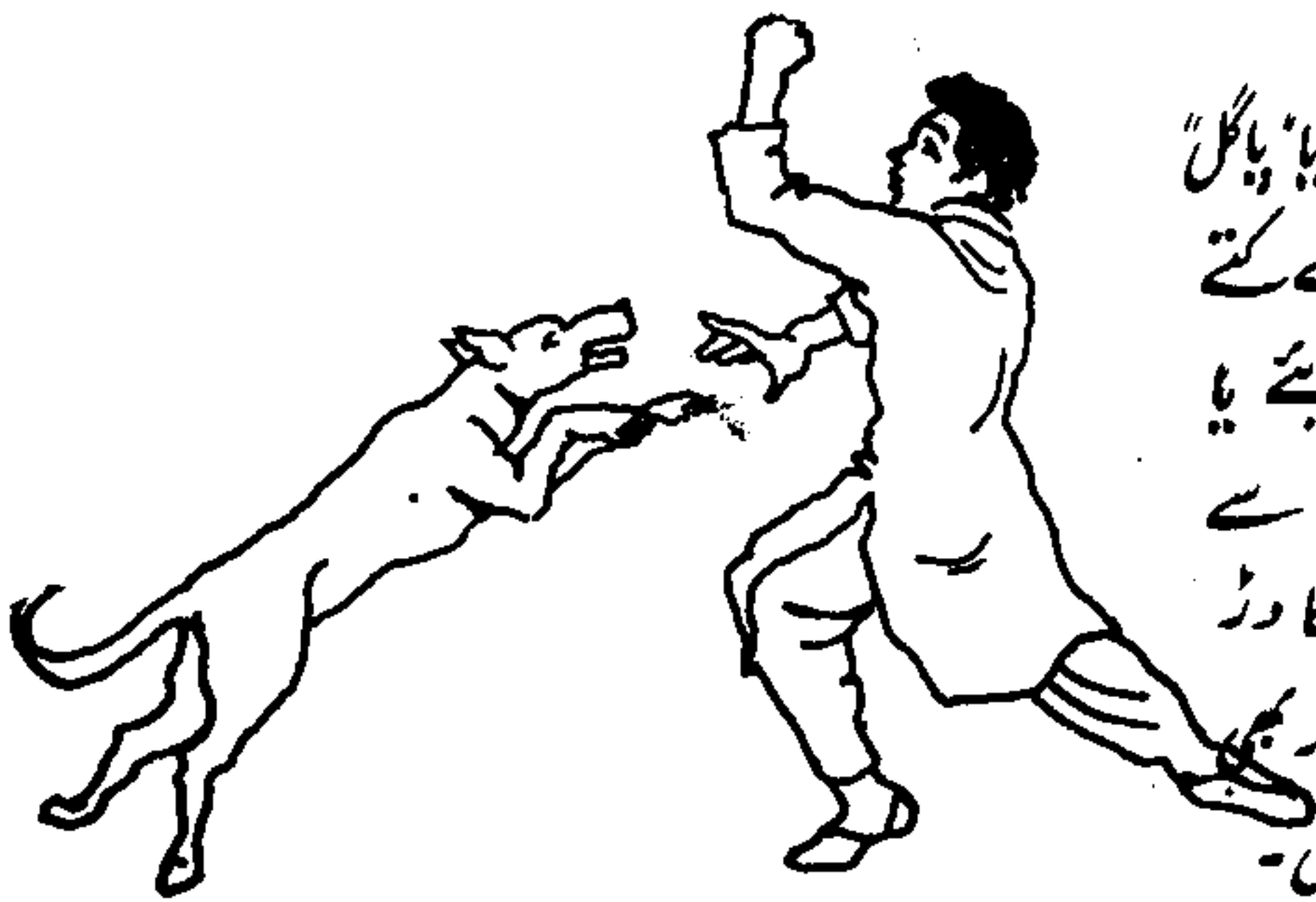
۳ جسم کے کسی بھی حصہ کی تپِ دق کا علاج ویسے ہی کیا جاتا ہے جیسا کہ پھیپھڑوں کی تپِ دق کا۔ ریڑھ کی ہڈی کی شدید تپِ دق میں مبتلا بچوں کی ریڑھ کی ہڈی کے فالج کے انسداد کے لیے جراحی ضروری ہو سکتی ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

تپ دق بڑی چھوتی بیماری ہے۔ جو لوگ تپ دق کے مریض کے ساتھ ایک ہی گھر میں رہتے ہیں (خصوصاً بچے) انہیں اس بیماری کے شکار ہونے کا زیادہ خطرہ ہے۔ اگر گھر میں کسی کو تپ دق ہو تو:

- جہاں تک ممکن ہو سارے خاندان کا معائنہ کروائیں۔
- بچوں کو تپ دق کے حفاظتی ٹیکے لگوائیں۔
- گھر کے تمام افراد (خصوصاً بچوں) کو غذائیت سے بھرپور خوراک کھانی چاہیے۔
- مریض کو کھانے وقت بچوں سے علیحدہ نیز اگر ممکن ہو تو اسے الگ کمرے میں کھانا اور سونا چاہیے۔
- مریض کو کھانے وقت اپنا منہ ڈھانپ لینا چاہیے۔ اسے فرش پر کبھی نہیں تھوکتا چاہیے۔
- پہلی نشانی پر یاد رہنے سے زیادہ دیر پا کھانسی لگنے ہی بچے کو مرکز صحت میں لے جائیں۔
- اس کا علاج فوراً کریں۔ شفا یابی کے بعد تپ دق کا سابقہ مریض اس مرض کے پھیلاؤ کا باعث نہیں بنتا۔ جلد اور مکمل علاج ہی انسداد کی چابی ہے۔

ہڑک یعنی باؤلاپن



کسی بادے یا پاگل
جاؤر، عموماً بادے کتے
بلی، لومڑی، بھیڑیے یا
گیڈر کے کاٹنے سے
ہڑک پڑتا ہے۔ چمگاؤر
اور دوسرے جانور بھی
ہڑک پھیلا سکتے ہیں۔

جہاں ٹراکٹر نہیں

ہڑک کی نشانیاں

جانور میں

- عجیب، بعض اوقات افسردہ، بے چین یا چڑچڑی حرکت کرتا ہے۔
- منہ سے جھاگ نکلتی ہے۔ کھاپنی نہیں سکتا۔
- بعض اوقات جانور پاگل ہو جاتا ہے اور ہر چیز اور آدمی کو کاٹ کھانے کو دوڑاتا ہے۔
- یہ جانور پانچ سے سات دن کے اندر اندر مر جاتا ہے۔

انسان میں

- کائی ہوتی جگہ پر درد اور جھنجھلاہٹ۔
- نکلنے میں دقت اور درد۔ منہ میں بہت سارا اکیٹھ اور لیس وار تھوک۔
- سکون کے وقفوں کے بعد غصے کے دورے۔
- جو منہ موت قریب آتی ہے، دورے (تشنج کے دورے) پڑتے ہیں اور فالج ہو جاتا ہے۔

کوئی باؤلا جانور (پاجس جانور) کا باؤلے پن میں مبتلا ہونا مشکوک ہو، اگر کسی

کو کاٹ جائے تو:

- اس جانور کو ایک ہفتہ کے لیے باندھ دیں یا پنجرے میں بند کر دیں۔
- کائی ہوتی جگہ کو صابن، پانی، اور ہائیڈروجن پراکسائیڈ سے اچھی طرح صاف کر دیں۔ زخم کو بند کرنے کی بجائے کھلا چھوڑ دیں۔
- اگر ایک ہفتہ کا عرصہ ختم ہونے سے پہلے جانور مر جائے (یا اس کو مار دیا گیا ہو یا پکڑا نہ جاسکا ہو) تو جس شخص کو یہ جانور کاٹا ہو اسے ایک دم کسی ایسے مرکز صحت میں لے جائیں جہاں اسے ہڑک کے ٹیکے لگائے جاسکیں۔
- ہڑک کی ابتدائی نشانیوں جانور کے کاٹنے کے دس دن سے دو سال کے

جہاں ڈاکٹر نہیں

عرصے میں (عموماً ۳ سے ۷ ہفتوں کے دوران) ظاہر ہوتی ہیں۔ مرض کی ابتدائی نشانیوں ظاہر ہونے سے پہلے ہی علاج کیا جانا چاہیے۔ اگر یہ مرض شروع ہو جائے تو طبی سائنس کے علم میں کوئی علاج بھی اس شخص کی جان نہیں بچا سکتا۔

روک تھام

- ہڑک میں مبتلا مشکوک جانور کو مار کر دفنادیں۔ (یا ایک ہفتہ کے لیے اسے پتھرے میں بند کر دیں)
- کتوں کو مدافعتی ٹیکے (Vaccination) لگانے کے پروگراموں سے تعاون کریں۔
- اپنے بچوں کو بیمار، کمزور دکھائی دینے والے اور عجیب حرکتیں کرنے والے جانوروں سے دور رکھیں۔

بیمار، کمزور دکھائی دینے والے اور عجیب حرکتیں کرنے والے جانوروں سے محتاط رہیں۔ چاہے وہ کسی کو نہ ہی کاٹیں تو بھی اگر ان کا تھوک کسی کٹی ہوئی جگہ یا رگڑ میں لگ جائے تو ہڑک لاحق ہو سکتا ہے۔

کمزور تشنج

جانوروں اور انسانوں کے پاخانہ میں پایا جانے والا ایک جراثیم جب کسی زخم کے ذریعہ جسم میں چلا جائے تو کزاز پیدا ہوتا ہے۔ اسی لیے گہرے اور گندے زخم بڑے خطرناک ہوتے ہیں۔

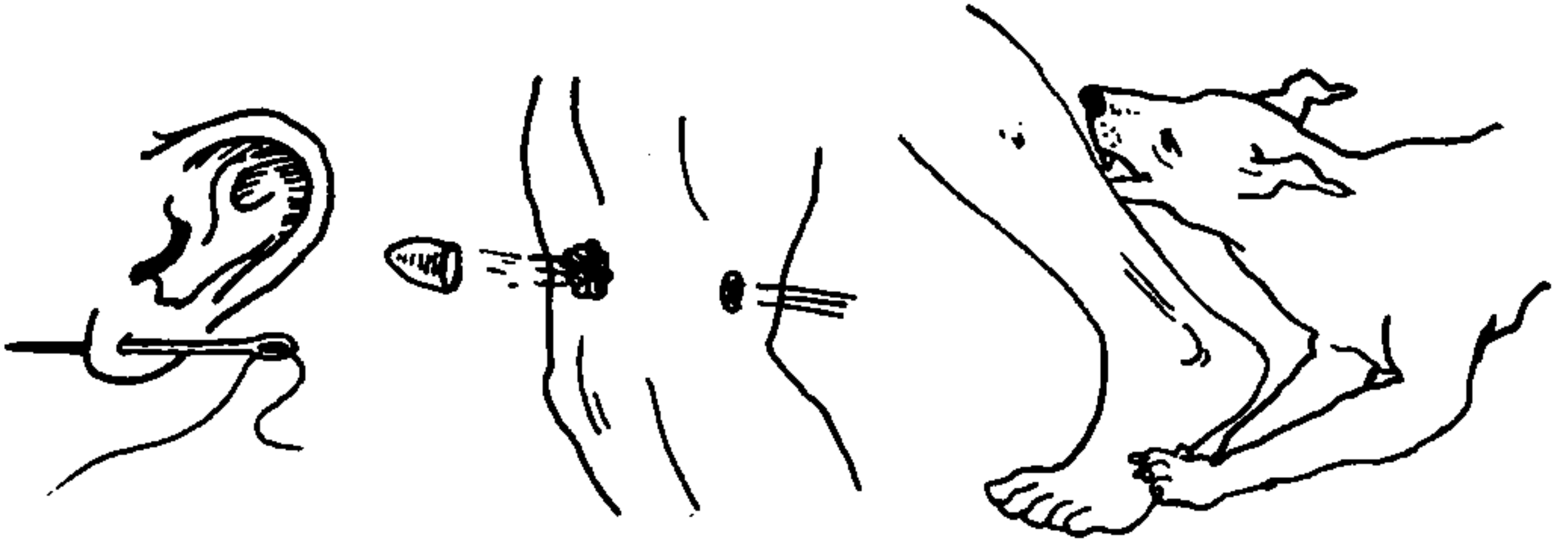
کزاز کا سبب بننے والے زخم:

جہاں ڈاکٹر نہیں

گندھی سوئیوں کے
سوراخ

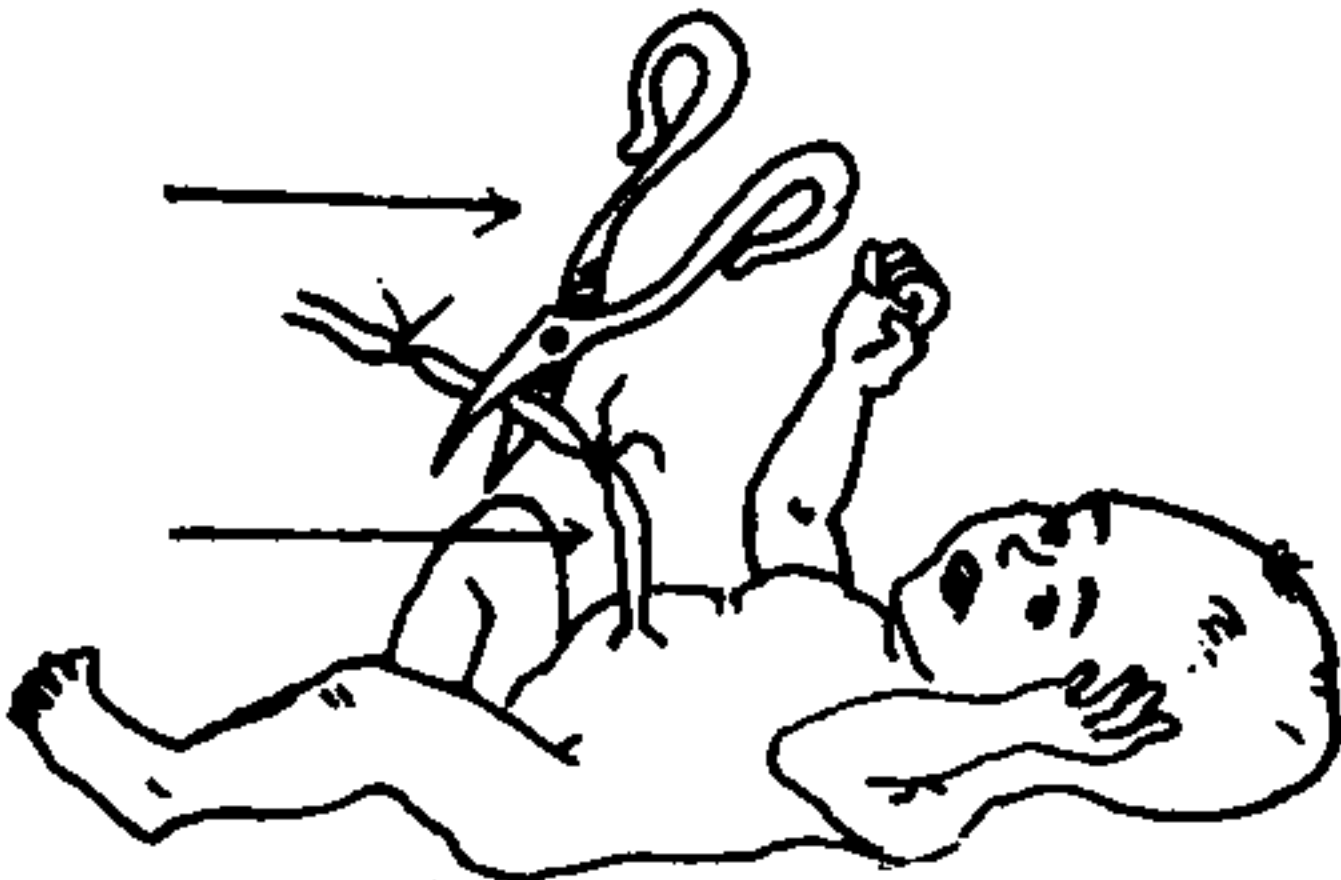
بندوق کی گولی اور چاقو
کے زخم

جائوروں، خصوصاً گتوں
کا کاٹنا



کانٹوں، پتھرپوں یا کیلوں سے لگے
ہوئے چھید۔

خاردار تاروں سے لگے ہوئے زخم۔



جب آنت اس طرح جسم سے بہت دور کاٹھی
جائے تو کزاز کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

نومولوپچہ میں کزاز کے اسباب

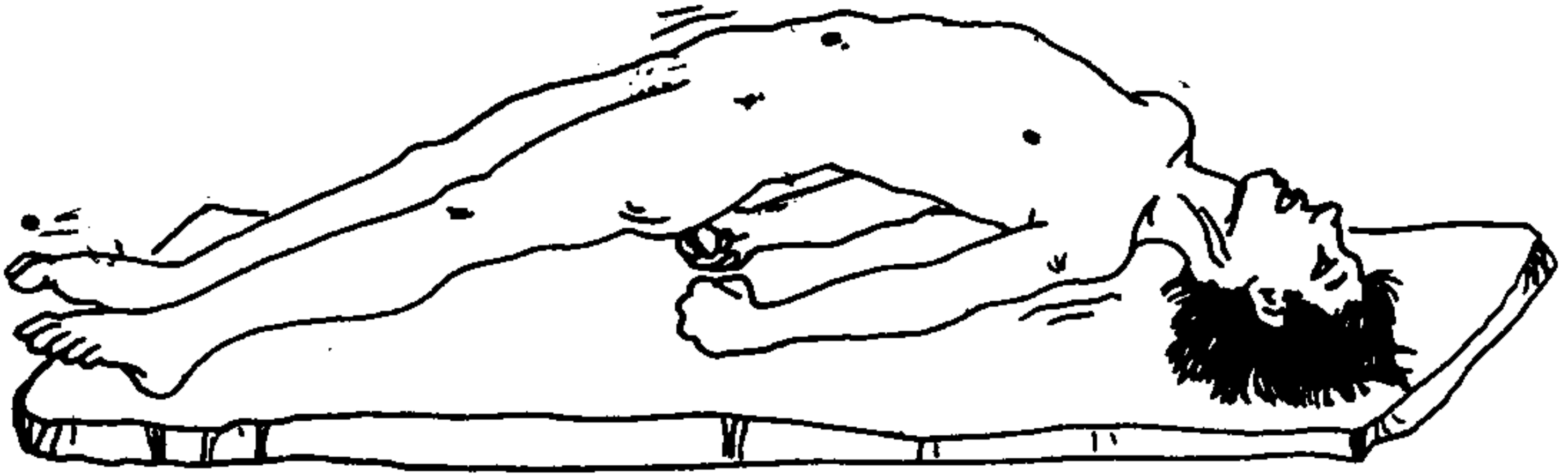
نومولوپچہ کی آنتوں کی گندگی یا
دیگر سادہ احتیاطیں برتنے میں ناکامی کے
سبب، کزاز کے جراثیم بچہ کے جسم میں
داخل ہو جاتے ہیں۔ مندرجہ ذیل صورت
میں کزاز کے امکانات بڑھ جاتے ہیں:

جہاں ٹھکانے نہیں

- آنول نال کو غیر مطہر آلات سے کاٹنا۔ (پچھلے صفحے کی تصویر پر تیر کا نشان دیکھیں)
- آنول نال کو جسم کے قریب سے نہ کاٹنا۔ (پچھلے صفحے کی تصویر پر تیر کا نشان دیکھیں)
- کٹی ہوئی آنول نال کو کس کر اچھی طرح ڈھانپ دینا یا خشک کر رکھنا۔

کزاز کی نشانیاں

- عفونت زدہ زخم (بعض اوقات زخم کا پتہ بھی نہیں چلتا)
- بگھلنے میں تکلیف اور دقت۔
- پہلے جبرے اور (دندن) پھر گردن اور جسم کے دوسرے حصے اکڑ جاتے ہیں۔
- پہلے جبرے اور پھر سارے جسم کا دردناک تشنج (اچانک اکڑ جانا) مریض کو اس طرح پھونایا ہلانا تشنج کا باعث بن سکتا ہے۔



تشنج کے یہ دورے اچانک شور اور تیز روشنی کی وجہ سے بھی پڑ سکتے ہیں۔

نومولود بچوں میں، کزاز کی پہلی نشانیاں عموماً پیدائش کے تین دن سے دس دن تک ظاہر ہو جاتی ہیں۔ بچہ مسلسل رونا شروع کر دیتا ہے اور دودھ پینے کے قابل نہیں رہتا۔ اکثر اوقات ناف ("دھنی") کی جگہ عفونت زدہ یا گندی ہوتی ہے۔ چند گھنٹوں یا دنوں کے بعد، "دندیں" اور کزاز کی دوسری نشانیاں شروع ہو جاتی ہیں۔

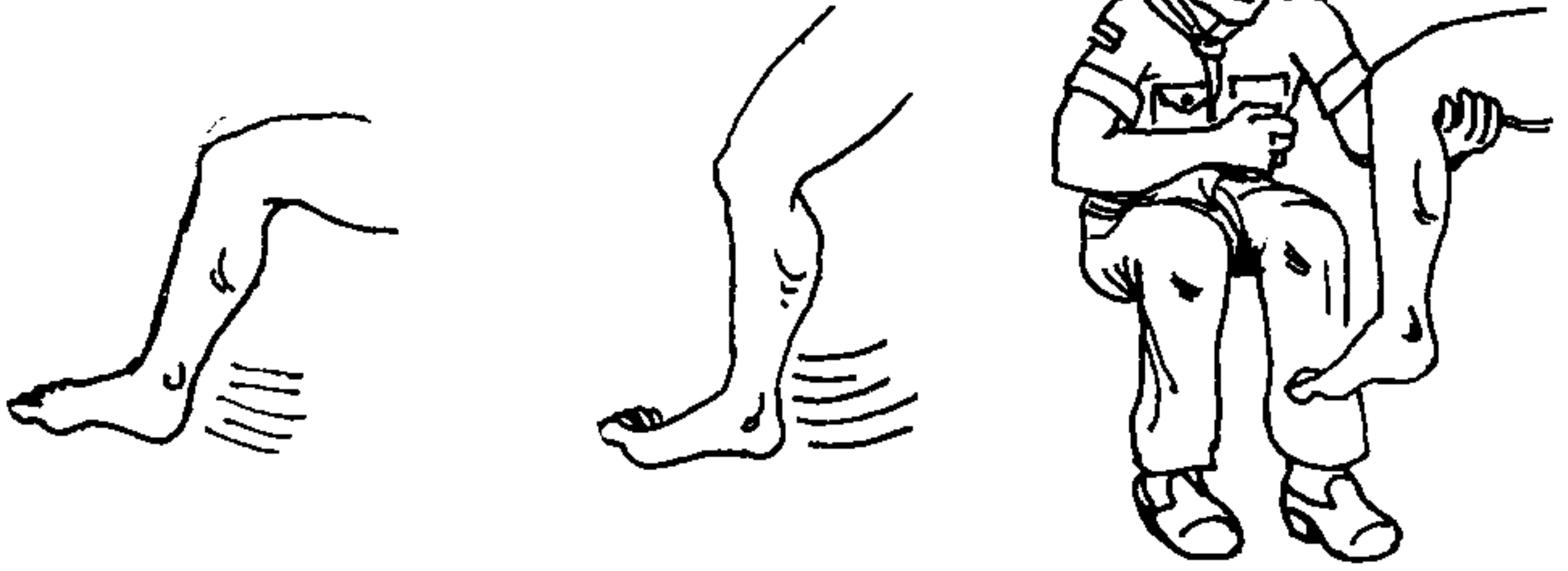
کزاز کا علاج پہلی نشانی کے ظاہر ہونے پر ہی شروع کر دیا جاتا بہت ضروری ہے۔ اگر کزاز مشکوک مرض ہو (یا اگر نومولود بچہ مسلسل روتے اور دودھ نہ پئے) تو یہ امتحان کریں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

گھٹنوں کے ردعمل کا امتحان

اگر ٹانگ کو آزادانہ حالت میں لٹکا کر، گھٹنے کو ہچوڑی ہڈی چھیننے کے نیچے، بند انگشت سے ضرب لگائیں۔

اگر ٹانگ تھوڑی سی اچھلے تو ردعمل نارمل ہے۔
اگر ٹانگ بہت اونچا اچھلے تو اس سے تشویشناک مرض مثلاً کزاز (یا دماغ کی جھلیوں کا ورم، یا کسی دوا یا چوہے مار گولیوں سے زہر آلودگی) کا اظہار ہوتا ہے۔



اگر کسی نومولود بچے میں مشکوک مرض کزاز ہو تو یہ امتحان خصوصاً کارآمد ہے۔

جب کزاز کی نشانیاں ظاہر ہوں تو کیا کرنا چاہیے؟

کزاز ایک موذی مرض ہے۔ پہلی نشانی کے ظاہر ہونے پر یہی طبی امداد حاصل کریں۔ اگر مدد حاصل کرنے میں کوئی تاخیر ہو تو مندرجہ ذیل اقدامات پر عمل کریں:-

- عفونت زدہ زخم اور خراشیں دھونڈنے کی غرض سے سارے بدن کا معائنہ کریں۔ اکثر اوقات زخموں میں پیپ پڑی ہوگی۔ زخم کھول کر ابلے ہوئے پانی اور صابن سے دھوئیں۔ تمام گندگی، پیپ، کاتے اور پتھریاں وغیرہ مکمل طریقے سے نکال دیں۔ اگر ہائڈروجن پراکسائیڈ دستیاب ہو تو اس سے زخم کو مکمل طور پر دھو دیں۔

- فوراً پروکیٹین پنسیلین (Procain Penicillin) کی دس لاکھ اکائیوں کا ٹیکہ لگادیں۔ ہر بارہ گھنٹے بعد اسی عمل کو دہرائیں۔ نومولود بچوں کے لیے پنسیلین کی قلمی شکل

جہاں ڈاکٹر نہیں

بہتر ہے۔ اگر پنسلین نہ ہو تو ٹیٹراسائیکلین جیسی کوئی اور جراثیم کش دوا استعمال کریں۔
 ● اگر کزاز کا تریاق (Tetanus Antitoxin) دستیاب ہو تو اس کی ۱۰۰۰... ۱۰۰۰... سے ۱۰۰۰... ۱۰۰۰... کا بیٹوں یا انسانی مدافعتی گلوبولین (Human Immune Globulin) کی ۱۰۰۰... ۱۰۰۰... کا ٹیکہ لگائیں۔ تمام احتیاطوں پر مکمل عمل کریں۔ انسانی مدافعتی گلوبولین سے شدید پیش حاسی رد عمل پیدا ہونے کے امکان کم ہونے ہیں۔ مگر یہ زیادہ مہنگی اور کمیاب دوا ہے۔

● جب تک مریض نگل سکے اسے چھوٹی چھوٹی چھیکڑوں کی صورت میں غذائیت سے بھر پور مائع بار بار پلائیں۔

● تشنج کے دوروں کو قابو میں رکھنے کے لیے فیبنو بارہ بیٹال (Phenobarbital) یا ڈائیازپام (Diazepam) (والیوم Valium) کا ٹیکہ لگائیں۔ بالغوں کے لیے شروع کرتے وقت ۱۰ سے ۲۰ ملی گرام اور اس کے بعد حسب ضرورت۔
 ● مریض کو چھوئیں نہ ہلائیں۔ اسے شور اور تیز روشنی سے دور رکھیں۔

● اگر ضرورت پڑے تو مریض کی ناک اور حلق میں سے لیس دار مادہ (بلغم) نکالنے کے لیے (کیتھیٹر) Catheter (ربر کی نالی) لگا کر سرجی استعمال کریں۔ یوں ہوا کے راستہ کی صفائی میں مدد ملتی ہے۔

کزاز کی روک تھام کا طریقہ

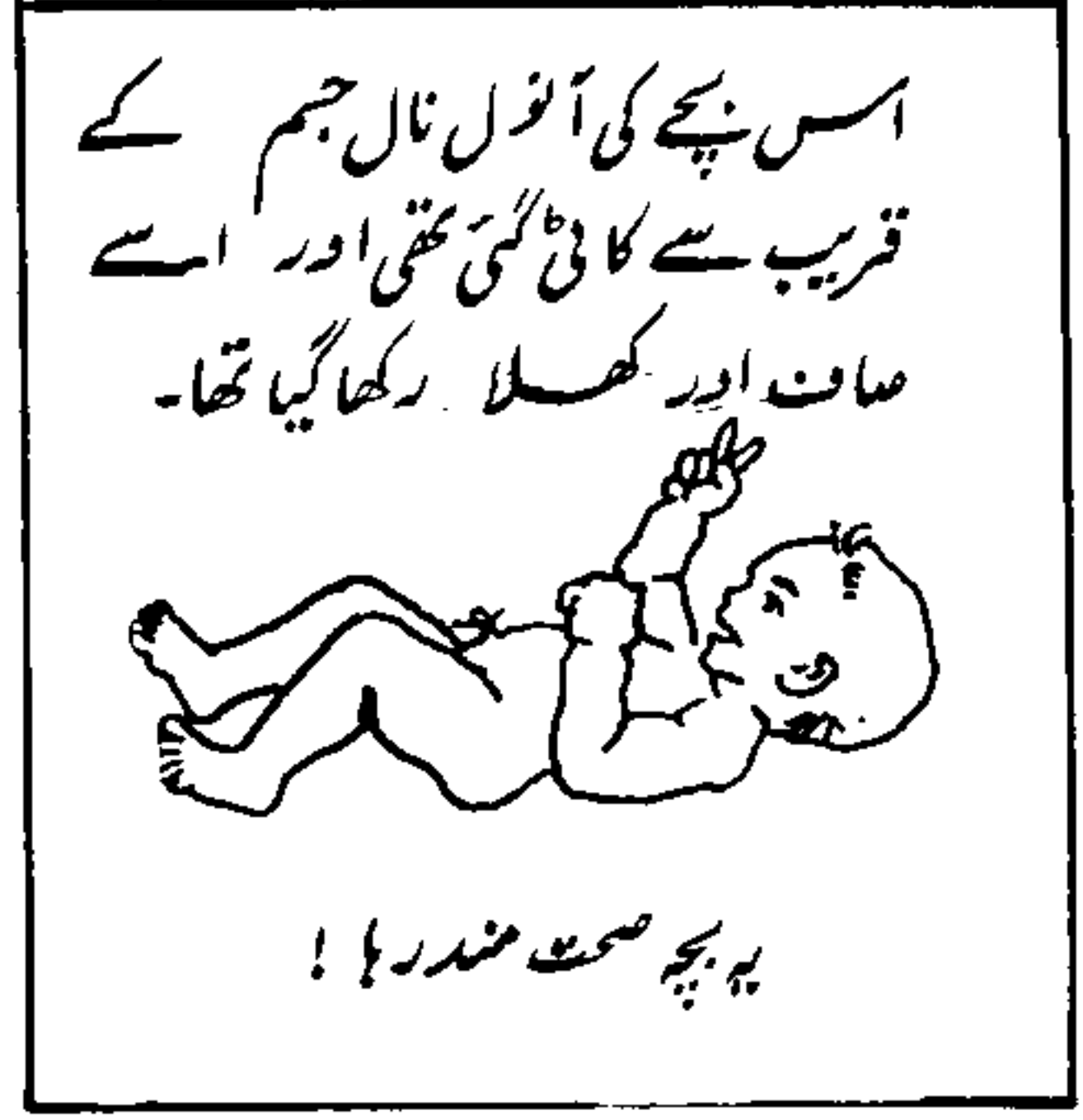
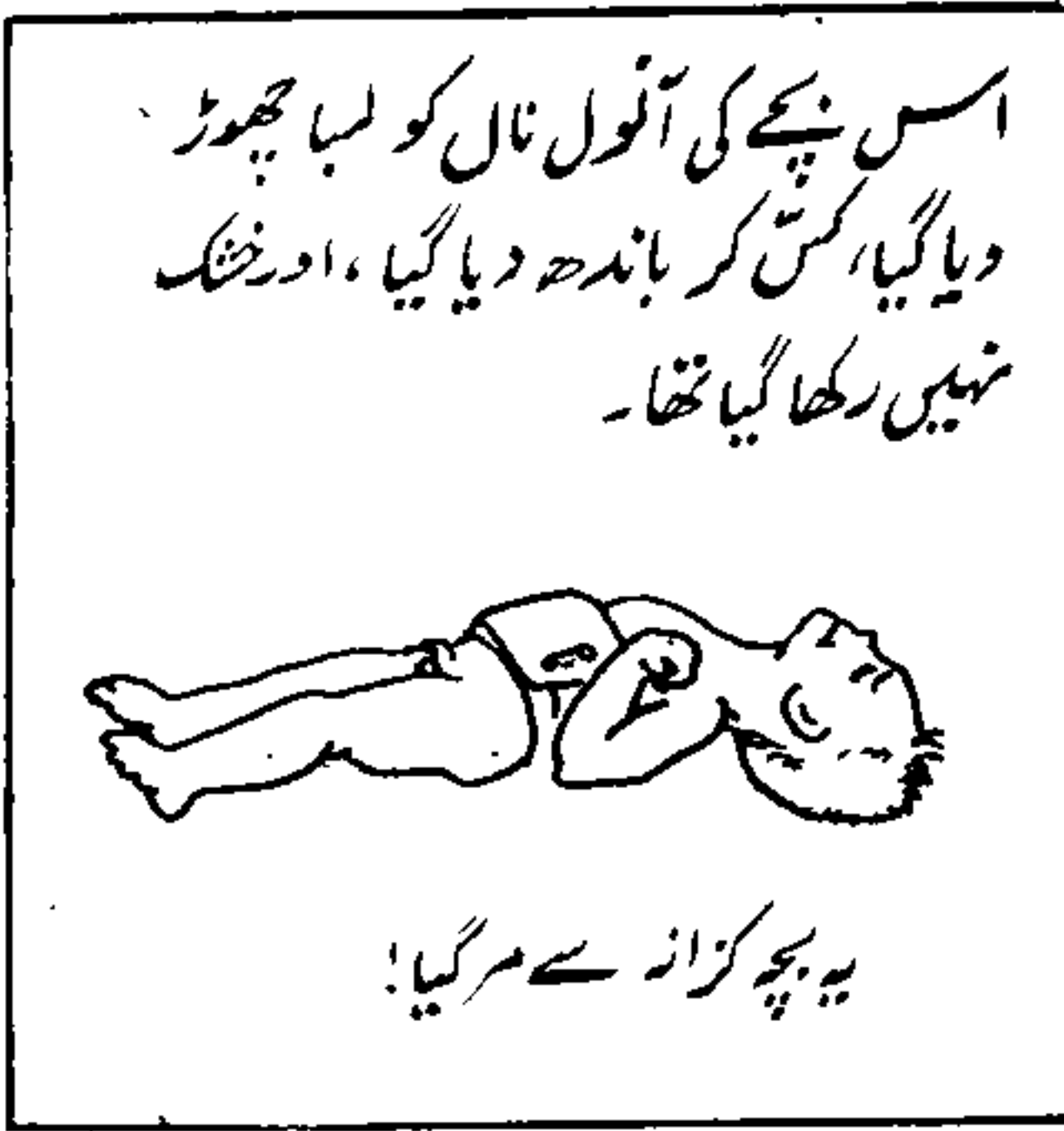
بہترین ہسپتالوں میں بھی کزاز کے آدھے مریض مر جاتے ہیں۔ کزاز کی روک تھام اس کے علاج کی نسبت بہت آسان ہے۔

● حفاظتی ٹیکے یہ کزاز کی بہترین روک تھام ہے۔ بچوں اور بالغوں یعنی سب کو حفاظتی ٹیکے لگائے جانے چاہئیں۔ اپنے پورے خاندان کو قریب ترین مرکز صحت سے حفاظتی ٹیکے لگوائیں۔ حاملہ عورت کو کزاز کا حفاظتی ٹیکہ لگانا لازماً چاہیے۔ کزاز کی روک تھام کرتا ہے۔

● اگر زخم، خصوصاً گندہ اور گہرا ہو تو اسے دسویں باب میں بیان کردہ طریقے کے مطابق صاف کریں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

○ اگر زخم بہت بڑا، گہرا یا گندہ ہو تو طبی امداد حاصل کریں۔ اگر آپ کو کھانہ کا حفاظتی ٹیکہ نہیں لگایا گیا تو پنسلین استعمال کریں۔ نیز کزانہ کے تریاق کا ٹیکہ لگوانے کی بھی تدبیر کریں۔
○ نومو لو د بچوں میں، کزانہ کی روک تھام کے لیے صفائی بہت ضروری ہے۔ آنول نال کاٹنے کے لیے استعمال ہونے والے اوزار کو بالکل مطہر (جرائیم سے پاک) ہونا چاہیے۔
آنول نال کو جسم کے بہت قریب سے کاٹنا جانا چاہیے۔ نیز ناف ڈھنی کی جگہ کو صاف اور خشک رکھا جانا چاہیے۔



(Meningitis)

دماغ کی جھلیوں کا ورم

یہ دماغ کی ایک نہایت تشویشناک عفونت ہے جو بچوں میں زیادہ پائی جاتی ہے۔ یہ ورم، خسرو، کن پیڑوں، کالی کھانسی یا کان کی عفونت جیسی کسی بیماری کی پیچیدگی سے شروع ہوتا ہے۔ تپ دق میں مبتلا ماؤں کے بچے بعض اوقات اپنی زندگی کے چند ابتدائی مہینوں میں دماغ کی جھلیوں کی تپ دق کے ورم (Tubercular Meningitis) میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

نشانیوں

● بخار

جہاں ڈاکٹر نہیں



- شدید سردی
- اکڑی گردن - بچہ بہت بیمار
- نظر آتا ہے اور اپنے سر اور گردن کو اس طرح پیچھے جھکا کر لیتا ہے
- کمر اتنی اکڑ جاتی ہے کہ گھٹنوں میں سر نہیں دیا جاسکتا۔
- ایک سال سے کم عمر کے بچوں کا تالو (سر پر نرم حصہ) باہر کی طرف ابھرتا ہے۔
- التلیاں عام ہیں۔
- بچہ پر غنودگی طاری رہتی ہے۔
- بعض اوقات دورے (نشج کے دورے) پڑنے ہیں اور بچہ عجیب حرکتیں کرتا ہے۔

- بچے کی حالت عموماً بد سے بدتر ہوتی جاتی ہے۔ بالآخر وہ بے ہوش ہو جاتا ہے۔
- دماغ کی تھلیوں کی تپ دق کا درم آہستہ آہستہ کسی دنوں یا ہفتوں میں شروع ہوتا ہے۔ دماغ کی تھلیوں کے درم کی دیگر اقسام بڑی جلدی یعنی گھٹنوں یا دلوں میں بھی لاحق ہو جاتی ہیں۔

علاج

- طبی امداد جلد حاصل کریں۔ ہر لمحہ قیمتی ہے! اگر ممکن ہو تو مریض کو ہسپتال لے جائیں۔ دریں اثنا:
 - ہر چار گھنٹوں بعد ۵۰۰ ملی گرام، ایپی سیلین یا ہر چار گھنٹوں بعد ۱۰۰۰ (دس لاکھ) اکانی قلمی پنسیلین کا ٹیکہ لگائیں۔
 - اگر مریض کو تیز (۳۰ درجے سے زیادہ) بخار ہو تو اس کو گیلے کپڑوں اور اسپرین یا ایسی ٹامینوفن (Acetaminophen) سے کم کریں۔
 - اگر بچہ کی ماں تپ دق میں مبتلا ہو یا اگر کسی اور وجہ سے بچہ کے دماغ کی تھلیوں کی

جہاں ڈاکٹر نہیں

تپ دق کا ورم مشکوک ہو تو اسے اس کے وزن کے ہر پانچ کلوگراموں کے حساب سے ۶۲ ملی لیٹر سٹریپٹومائی سین (Streptomycin) کا ٹیکہ لگائیں۔ طبی امداد فوراً حاصل کریں۔ نیز اگر دماغ کی جھلیوں کا ورم تپ دق کی وجہ سے نہ ہو تو ایپی سیلین اور پنسیلین استعمال کریں۔

روک تھام

دماغ کی جھلیوں کی تپ دق کے ورم کی روک تھام کرنے کے لیے تپ دق میں مبتلا ماؤں کے بچوں کو بی۔سی۔جی۔(B.C.G.) کے ٹیکے لگائے جانے چاہئیں۔ نومولود بچوں کے لیے مقدار ۰.۵ ملی لیٹر (۰.۱ ملی لیٹر کی نارمل مقدار کا آدھا حصہ) ہے۔ تپ دق کی روک تھام کے متعلق مزید ہدایات کے لیے اس باب کا پہلا حصہ دیکھیں۔

ملیریا

ملیریا خون کی ایک عفونت ہے جس سے پکپی اور تیز بخار ہو جاتا ہے۔ ملیریا پھر سے پھیلتا ہے۔ بیمار شخص کے خون میں سے پھر ملیریا کے طفیلی نامیوں کو چوس کر کسی دوسرے شخص کو کاٹتے وقت اس کے خون میں داخل کر دیتا ہے۔

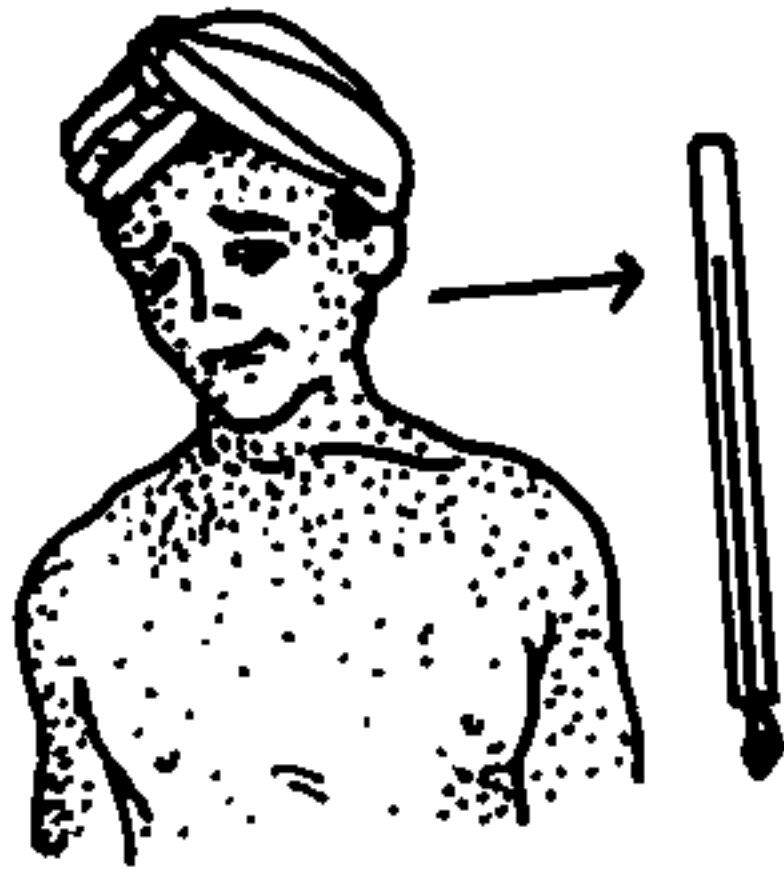
ملیریا کی نشانیوں

ملیریا عموماً ہر دو یا تین دن کے بعد حملہ کرتا ہے اور کئی گھنٹوں کے لیے رہتا ہے ملیریا کی تین حالتیں ہیں:



(۱) یہ اکثر پکپی اور سردی کے ساتھ شروع ہوتا ہے۔ مریض ۱۵ منٹ سے ایک گھنٹہ تک کا پتلا رہتا ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں



(۲) پکپی کے بعد بخار ہو جاتا ہے۔ یہ اکثر ۴۵° یا اس سے بھی زیادہ ہوتا ہے۔ مریض کمزور ہو جاتا ہے اور اس کا جسم سرخ ہو جاتا ہے۔ اس پر بے ہوشی طاری ہو جاتی ہے۔ وہ کئی گھنٹے تک بخار میں مبتلا رہتا ہے۔



(۳) آخر کار مریض کو پسینہ آنا شروع ہو جاتا ہے جس سے درجہ حرارت کم ہو جاتا ہے۔ حملہ کے بعد مریض بہت کمزور مگر بہتر محسوس کرتا ہے۔

○ ملیریا سے عموماً ہر دو یا تین دن (اس کا انحصار ملیریا کی قسم پر ہے) کے بعد بخار چڑھ جاتا ہے۔ تاہم شروع شروع میں ہر روز بخار ہو جاتا ہے۔ نیز چھوٹے بچوں اور ملیریا میں پہلے سے مبتلا لوگوں میں بخار کے اوقات بے قاعدہ ہو سکتے ہیں۔ اسی لیے اگر کوئی شخص بخار میں مبتلا رہتا ہو، مگر اس کی وجہ سے ناواقف ہو، تو اسے ملیریا کے لیے اپنا خون ٹیسٹ کروانا چاہیے۔

○ پرانے ملیریا سے عموماً نئی بڑھ جاتی ہے اس سے خون کی کمی بھی واقع ہو جاتی ہے۔

تشخیص اور علاج

○ اگر آپ بیمار ہوں اور مشکوک مرض ملیریا ہو یا اگر آپ نوبتی بخار سے تکلیف اٹھا رہے ہوں تو اپنا خون ٹیسٹ کرانے کے لیے کسی مرکز صحت میں جائیں۔

○ اگر کوئی مرکز صحت قریب نہ ہو تو کلورو کوئین (Chloroquine) یا کوئی اور دوا کھائیں۔ اگر آپ کلورو کوئین کی ۱۵۰ ملی گرام کی گولیاں استعمال کریں تو بائیس دن کے لیے روزانہ چار گولیاں دیں۔ بچوں کی خوراک میں عموماً وزن کا خیال رکھا جائے۔

○ اگر آپ کلورو کوئین کھانے سے ایک ماہ بہتر ہو جائیں مگر چند دنوں کے بعد

جہاں ڈاکٹر نہیں

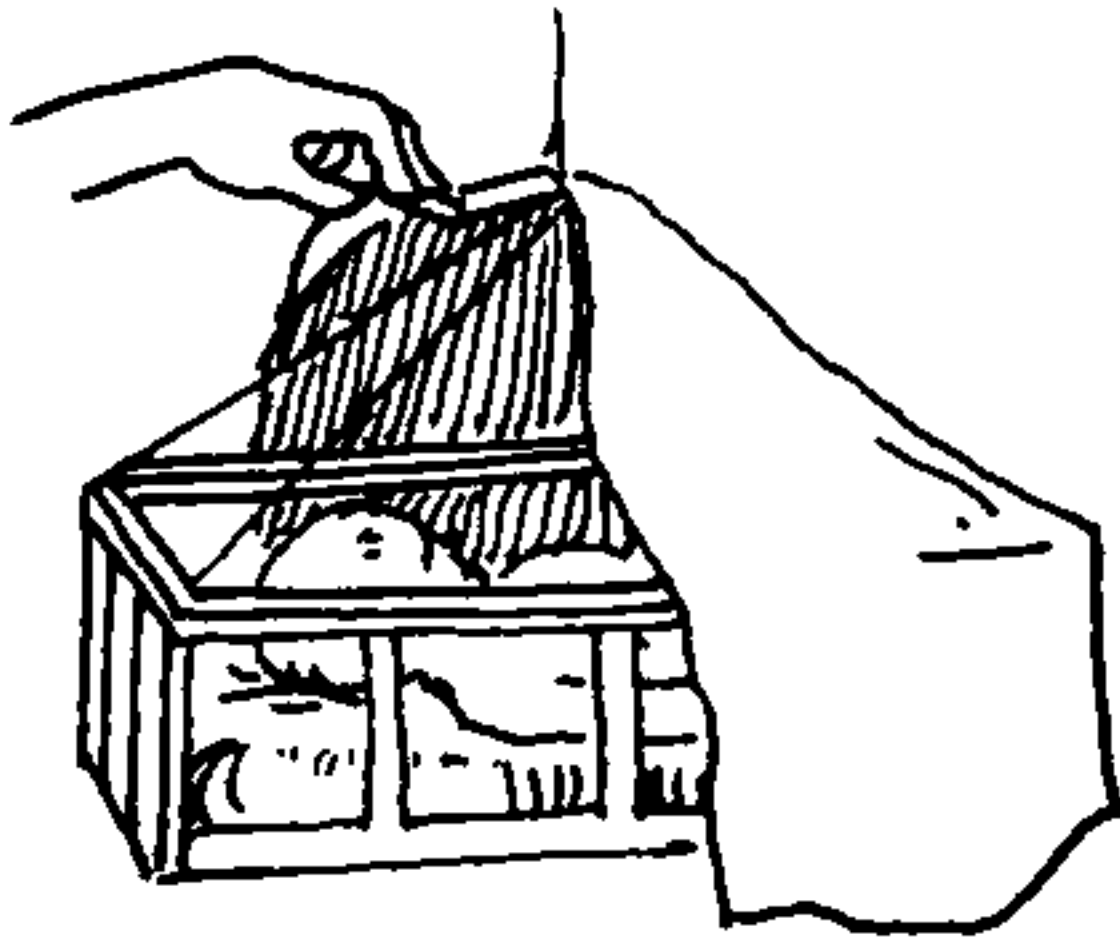
بخار پھر آجائے تو پریمیا کوئین (Premaquine) جیسی کوئی اور دوا استعمال ہو سکتی ہے۔ قریب ترین مرکز صحت سے مشورہ حاصل کریں۔

○ اگر ملیریا کے مشکوک مریض کو دور سے پڑتے لگیں یا دماغ کی تھلیوں کے ورم جیسی دیگر نشانیوں نمودار ہونی شروع ہو جائیں تو مریض کو دماغ موستر کا ملیریا (Cerebral Malaria) ہو سکتا ہے۔ اگر ممکن ہو تو فوراً کلورو کوئین کا ٹیکہ لگادیں۔

ملیریا کی روک تھام کا طریقہ

ملیریا دنیا کے بہت گرم یا منطقتہ حارہ کے علاقوں کا اہم مسئلہ ہے۔ اگر تمام لوگ تعاون کریں تو اس پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ ملیریا پر قابو پانے کے لیے ان تمام تدابیر پر فوراً عمل کریں۔

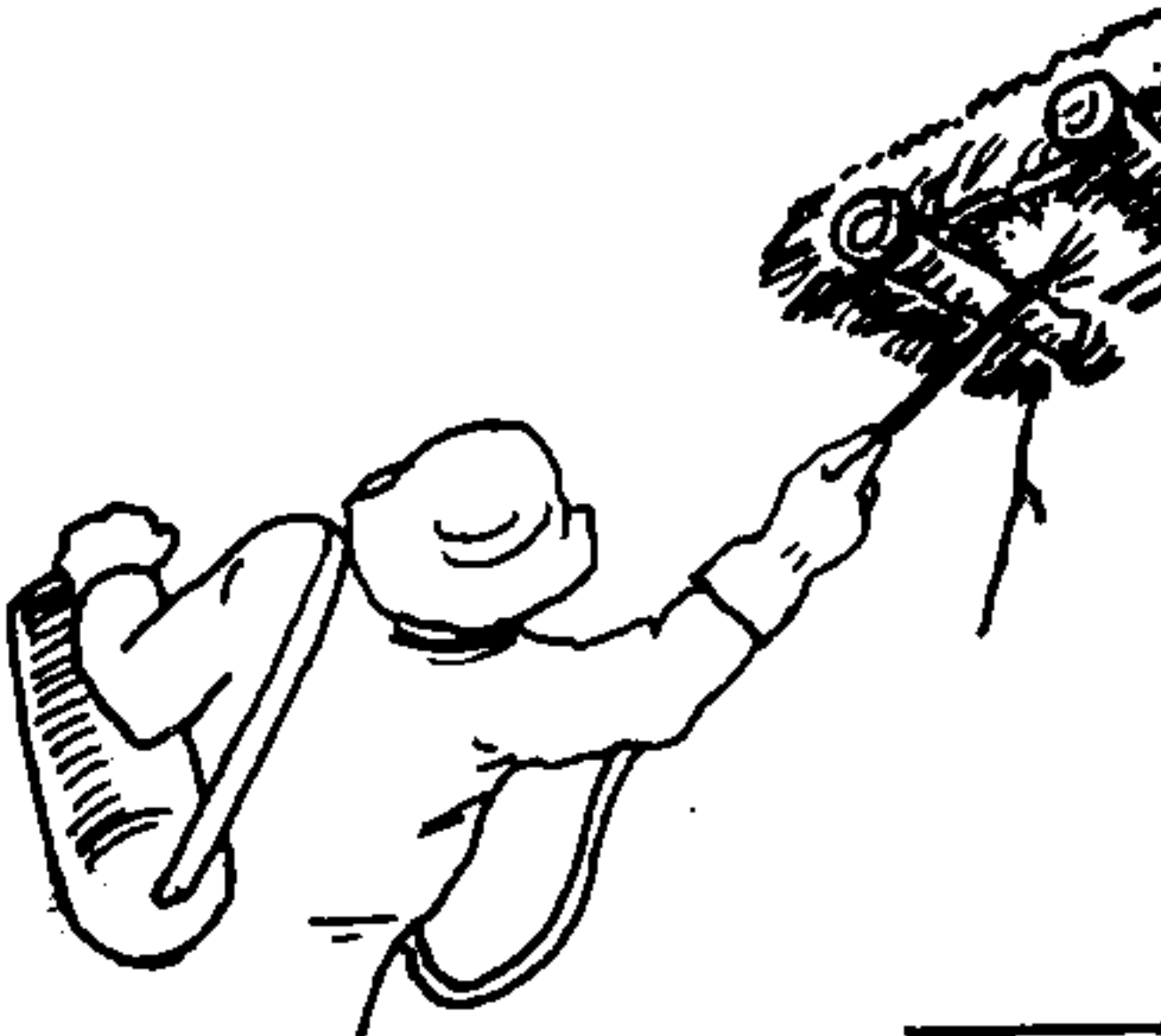
۱۔ مچھروں سے بچیں۔ ایسی جگہ پر سوئیں جہاں مچھرنہ مول یا چادر اوڑھ کر سوئیں۔ مسہری لگا کر سونا بہترین عمل ہے۔



بچہ کے پنگھوڑے کو مچھروانی باکسی اور باریک کپڑے سے ڈھانپ کر رکھیں۔

(۲) اگر ملیریا پر قابو پانے والا صحیح عمل

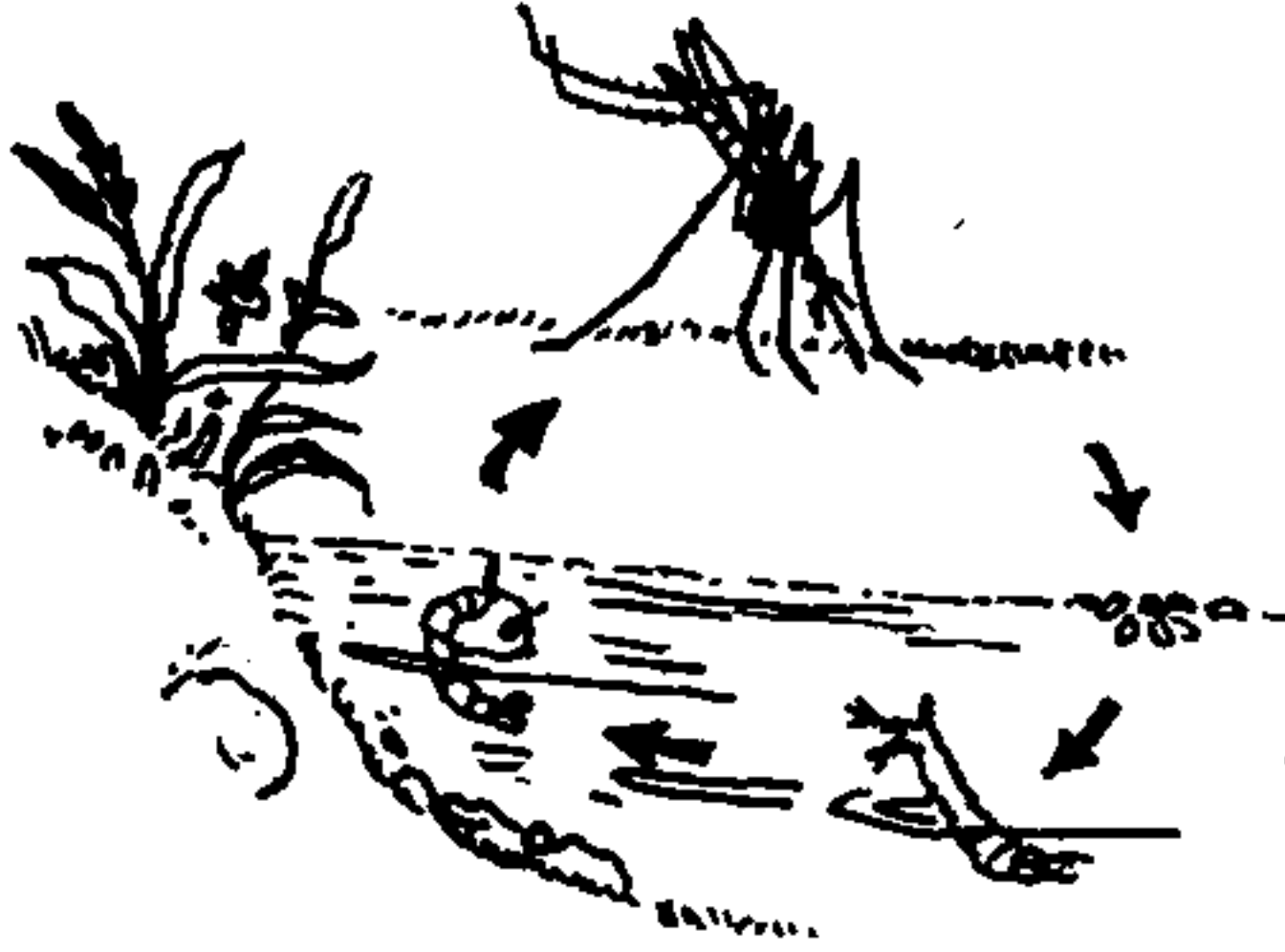
آپ کے گاؤں میں آتے تو ان کے ساتھ مکمل تعاون کریں۔ اگر آپ کے خاندان میں سے کوئی فرد بخار میں مبتلا رہا ہو تو اسے بتادیں۔ نیز انہیں معائنہ کے لیے خون لینے کی بھی اجازت دیں۔



جہاں ڈاکٹر نہیں



۳۔ اگر مشکوک مرض ملیریا ہی ہو تو فوراً علاج کروائیں۔ علاج ہو جانے کے بعد آپ کو کاٹنے والے مچھر ملیریا پھیلانے کا سبب نہیں بن سکتے۔



۴۔ مچھروں اور ان کے لاروں (بچے) کو تباہ کر دیں۔ مچھر ساکن پانی میں افزائش نسل کرتے ہیں۔ اپنے پڑوس میں کوئی ایسا جو ہڑ یا گڑھا وغیرہ نہ رہنے دیں جن میں پانی کھڑا رہ سکے۔

جن دلدلوں اور جوہڑوں میں مچھر پیدا ہوتے ہیں ان کو سکھا دیں یا ان پر تیل چھڑک دیں۔ مچھروں کی افزائش کے دیگر مقامات کو ختم کرنے کے لیے سچوں کو منظم کریں۔

۵۔ ملیریا کی ادویہ کے مناسب اور باقاعدہ استعمال سے، ان کی روک تھام کی جا سکتی ہے یا اس کے اثرات کو کم از کم کیا جا سکتا ہے۔

UNDULANT FEVER

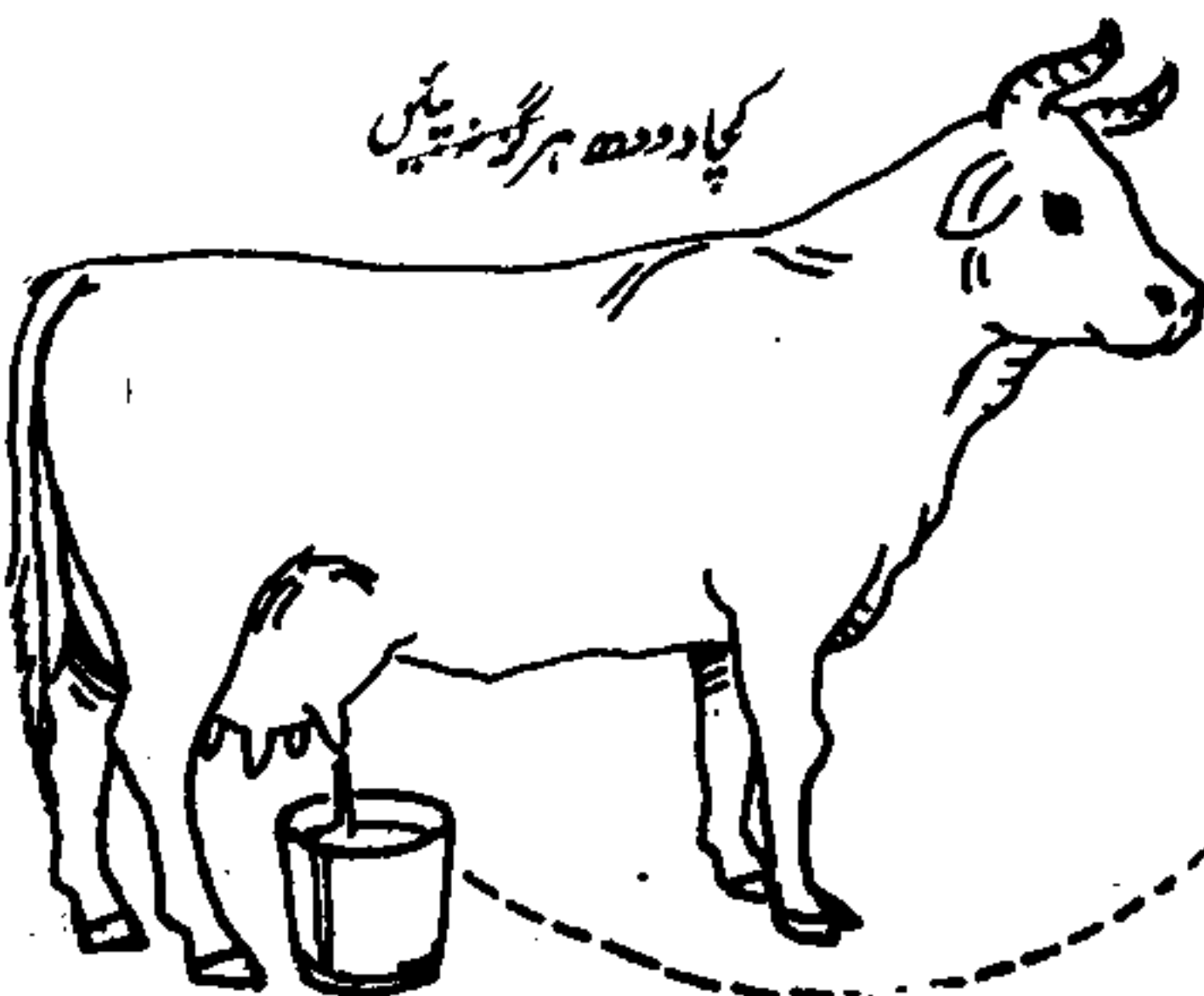
(ہنپ مالٹا)

(میعادی بچار)

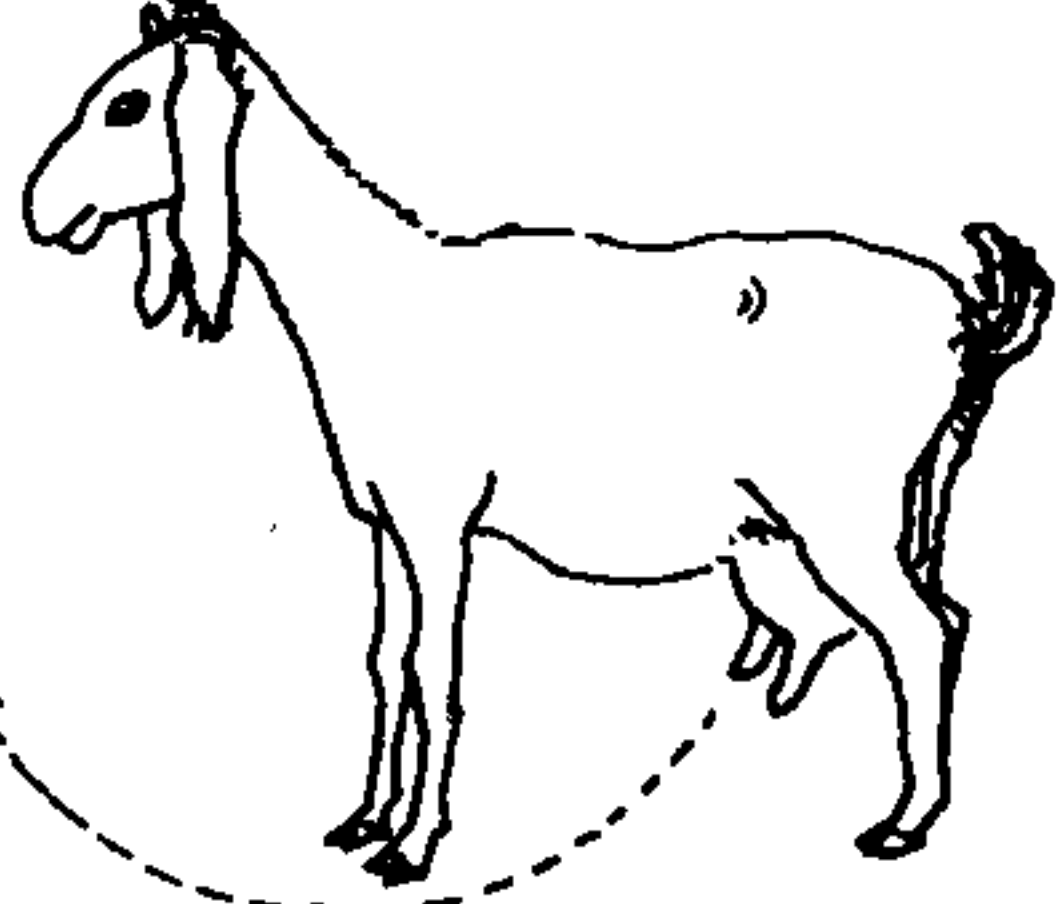
BRUCELLOSIS

بروسیلیت کی روک تھام کریں

دودھ ہمیشہ ابال کر لیں۔



کچا دودھ ہرگز نہ پیئیں



جہاں ڈاکٹر نہیں

بروسلیت ایک ایسی بیماری ہے جو عفونت زدہ گائے اور بکری کے دودھ کو ابلے بغیر مینے سے لگ جاتی ہے۔ یہ بیماری، بیمار مویشیوں اور بکریوں وغیرہ کے ساتھ کام کرنے والے اشخاص کی رگڑوں اور زخموں کے ذریعے بھی ان کے جسم میں داخل ہو سکتی ہے۔

نشانیوں

- بروسلیت کا مرض بخار اور کپکپی کے ساتھ شروع ہو سکتا ہے۔ تاہم بعض اوقات یہ تھکان، کمزوری، بھوک کی کمی، سر درد، پیٹ درد، اور جوڑوں کے درد کے ساتھ بھی آہستہ آہستہ شروع ہوتا ہے۔
- معمولی یا شدید بخار ہو سکتا ہے۔ عموماً یہ بخار دوپہر کو کپکپی کے ساتھ چڑھتا اور صبح سویرے پسینہ آنے کے ساتھ ختم ہو جاتا ہے۔ پرانی بروسلیت میں بخار اتر کر پھر چڑھ سکتا ہے۔ اگر علاج نہ کیا جائے تو مرض سالوں تک لاحق رہتا ہے۔
- اس میں لمفائی گلیٹیاں بھی سوج سکتی ہیں۔

علاج

- اگر مشکوک مرض بروسلیت ہو تو طبی مشورہ حاصل کریں کیونکہ اس بیماری کو دوسری بیماریوں سے الجھا دینا بہت آسان ہے۔ اس مرض کا علاج مہنگا اور طویل ہے۔

- ٹیٹراسائیکلین سے علاج کریں۔ بالغ ۱۵ سے ۲۱ دن تک ہر روز ۴ بار ۲۵۰ ملی گرام کے دو دو کپسول کھائیں۔

روک تھام

- گائے، بھینس یا بکری کا دودھ صرف ابال کر ہی پیئیں۔
- مویشیوں اور بکریوں وغیرہ کی دیکھ بھال احتیاط سے کریں (خصوصاً جب آپ کے جسم پر کوئی رگڑ یا زخم ہو)۔

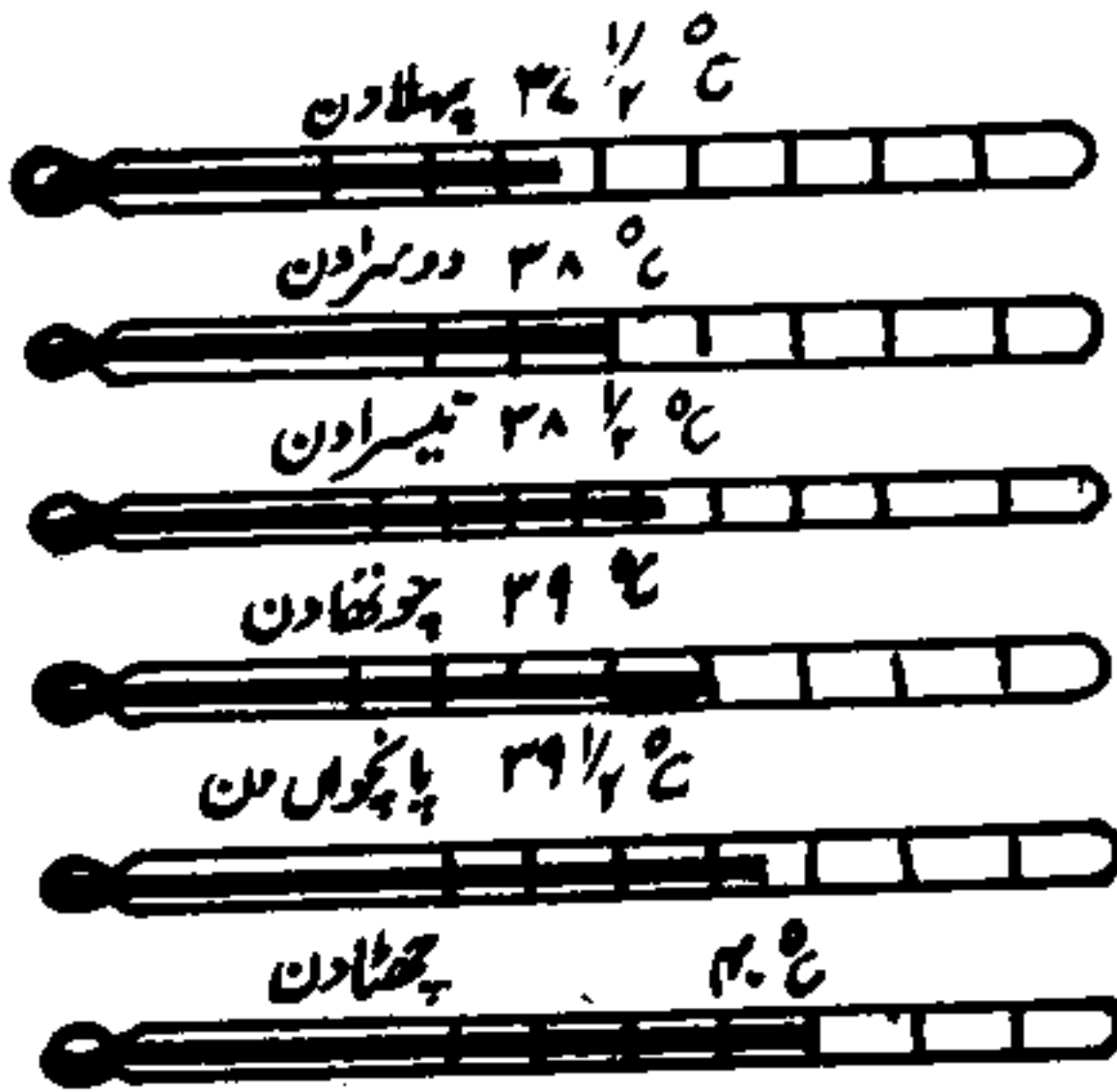
جہاں ڈاکٹر نہیں

○ مویشیوں کی صحت سے متعلق عملہ کے افراد سے مکمل تعاون کریں۔

ٹائیفائیڈ بخار (یعنی میخاوی بخار)

ٹائیفائیڈ بخار آنت کی ایک عفونت ہے جو تمام بدن کو متاثر کرتی ہے۔ یہ آلودہ کھانے اور پانی کے ذریعے پاخانے سے منتقل ہوتی ہے۔ یہ اکثر اوقات وبائی صورت اختیار کر لیتی ہے (یعنی بہت سے لوگ ایک دم بیمار پڑ جاتے ہیں)۔
"بخار" کے نام سے موسوم کی جانے والی تمام بیماریوں میں سے ٹائیفائیڈ بخار خطرناک ترین ہے (دوسرا باب دیکھیں)۔

نشانیوں پہلے ہفتے



- یز کام یا نزلہ کی طرح شروع ہوتا ہے۔
- سر درد اور گلا خراب رہتا ہے۔
- بخار ہر روز کھوڑا سا بڑھ جاتا ہے حتیٰ کہ یہ ۴۰°C یا اس سے بھی زیادہ ہو جاتا ہے۔
- اکثر بخار کی تیزی کے لحاظ سے نبض کم ہوتی ہے۔ نبض اور درجہ حرارت ہر آدمہ گھٹنے

بعد معلوم کریں۔ اگر بخار کے بڑھنے سے نبض کم ہوتی جائے تو مرین غالباً ٹائیفائیڈ میں مبتلا ہے۔ (دوسرا باب دیکھیں)

- بعض اوقات ٹائیفائیڈ بخار میں تے آتی ہے، اسہال یا قبض بھی ہو جاتا ہے۔

دوسرے ہفتے

- تیز بخار نبض مقابلاً آہستہ ہوتی ہے۔
- جسم پر چند گلہابی دھبے نمودار ہو سکتے ہیں۔
- کیکلی
- ہڈیاں (مرین میم) طریقے سے سوج نہیں سکتا اور بے معنی قول و فعل کرتا ہے

جہاں ڈاکٹر نہیں

● کمزوری، وزن میں کمی، ناپیدگی۔
تیسرے ہفتے

● اگر کوئی پیچیدگی نہ ہو تو بخار اور دیگر علامتیں چھوڑ جاتی ہیں۔

علاج

- طبی امداد حاصل کریں۔
- کلورم فینی کول دیں۔ بالغ دن میں ۴ بار ۲۵۰ ملی گرام کے دو کیپسول کھائیں۔ اگر کلورم فینی کول دستیاب نہ ہو تو ایپی سیلین استعمال کریں۔ اگر ایپی سیلین بھی دستیاب نہ ہو تو ٹیٹراسائیکلین استعمال کریں۔
- ٹھنڈے، گیلے کپڑوں سے بخار کم کریں (دسواں باب دیکھیں)
- وافر مقدار میں مائع مثلاً شوربے، رس، اور ناپیدگی سے بچنے کے لیے جسم میں پانی کی مقدار کی بحالی کا مشروب پلائیں۔
- اگر ضروری ہو تو غذا بہت سے بھر پور خورد اکیں مائع حالت میں دیں۔
- جب تک بخار مکمل طریقے سے اتر نہ جائے مریض کو بستر ہی میں رہنا چاہیے۔
- اگر مریض کے پاخانے میں خون آئے یا سوزش غشائے مصلی (معدے اور آنت کے غلاف کی سوزش) Peritonitis یا مونیا کی نشانیاں ظاہر ہو جائیں تو اسے فوراً ہسپتال لے جانا چاہیے۔

ٹائیفائیڈ بخار کی روک تھام

- ٹائیفائیڈ بخار کی روک تھام کرنے کے لیے پانی اور خوراک کو انسانی پاخانے کی آلودگی سے پاک رکھنا نہایت اہم ہے۔ گیارہویں باب میں مذکور ذاتی حفظانِ صحت اور حفظانِ صحت عامہ کے بنیادی اصولوں پر سختی سے عمل کریں۔ بیت الخلاء بنا کر استعمال کریں۔ یقین کر لیں کہ بیت الخلاء پانی حاصل کرنے کی جگہ سے محفوظ فاصلہ پر ہو۔

○ ٹائیفائیڈ بخار کا مرض سیلابوں یا ایسے ہی دیگر طوفانی واقعات کے بعد بھیتا جہاں ڈاکٹر نہیں

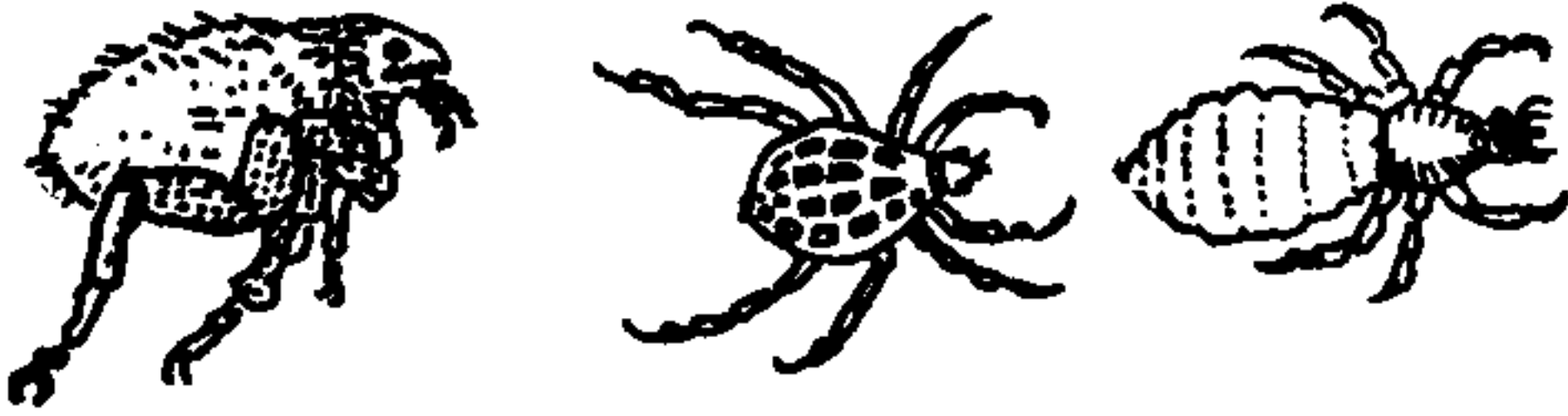
ہے۔ ایسے حالات میں صفائی کے متعلق خاص احتیاط برتنی جانی چاہیے۔ پینے سے پہلے پانی کے صاف ہونے کا یقین کر لیں۔ اگر آپ کے گاؤں میں ٹائیفائیڈ بخار کا مرض موجود ہو تو پینے والا سارا پانی ابالاجانا چاہیے۔ پانی اور خود اک کی آلودگی کا سبب تلاش کرنے کی کوشش کریں۔

● ٹائیفائیڈ بخار پھیلنے کی روک تھام کے لیے مریض کو الگ کمرے میں رہنا چاہیے۔ مریض کے برتن کسی اور کو استعمال نہیں کرنے چاہئیں۔ اس کا پاخانہ جلا دیا یا گھرے گھرے میں دفنا دیا جانا چاہیے۔ اس کی دیکھ بھال کرنے والوں کو بعد میں فونڈ اپنے ہاتھ دھونے چاہئیں۔

● ٹائیفائیڈ بخار سے شفا یاب ہونے کے بعد بھی بعض لوگ اس مرض کے متحمل ہوتے ہیں اور اسے دوسروں تک پھیلا سکتے ہیں۔ اسی لیے ٹائیفائیڈ بخار کے مریض کو ذاتی صفائی کے متعلق مہایت محتاط رہنا چاہیے۔ انہیں ریسٹورالوں اور ہوٹلوں میں کام نہیں کرنا چاہیے۔ بعض اوقات ٹائیفائیڈ بخار کے حامل لوگوں کے علاج کے لیے ایپی سیلین موثر ہوتی ہے۔

ٹائفس بخار (Typhus)

ٹائفس، ٹائیفائیڈ جیسی ہی مگر اس سے مختلف بیماری ہے۔
پھونٹ جوڑوں ہچڑوں اور پسوں



کے کاٹنے سے پھیلتی ہے۔

نشانیوں

● ٹائفس کا مرض شدید و کام کی طرح شروع ہوتا ہے ایک ہفتہ یا اس سے
جہاں ڈاکٹر نہیں

کچھ زیادہ دیر کے بعد لکپی، سردرد اور عضلات اور سینہ میں درد کے ساتھ بخار بھی ہو جاتا ہے۔

● بخار کے چند روز بعد جسم پر سرخ دانے نکل آتے ہیں۔ یہ پہلے دھڑ پر اور پھر بازوؤں اور ٹانگوں پر ظاہر ہوتے ہیں (سکڑ چہرے پر کبھی نہیں) یہ چھوٹے چھوٹے سرخ دانے نہایت چھوٹی چھوٹی رگڑوں کی طرح لگتے ہیں۔

● یہ بخار دو ہفتہ یا اس سے زیادہ دیر تک رہتا ہے۔ ٹائفوس بچوں میں عموماً معمولی اور عمر رسیدہ لوگوں میں نہایت شدید ہوتا ہے۔ ٹائفوس کی وبا خصوصاً خطرناک ہوتی ہے۔

● چیچڑوں کے ذریعے پھیلاتے ہوئے ٹائفوس میں چیچڑ کے کاٹنے کی جگہ پر عموماً ایک بڑا اور دردناک زخم بن جاتا ہے۔ اس زخم کے قریب کی لمفائی گلیٹیاں سوج جاتی ہیں۔ یہ بہت دردناک ہوتی ہیں۔

علاج

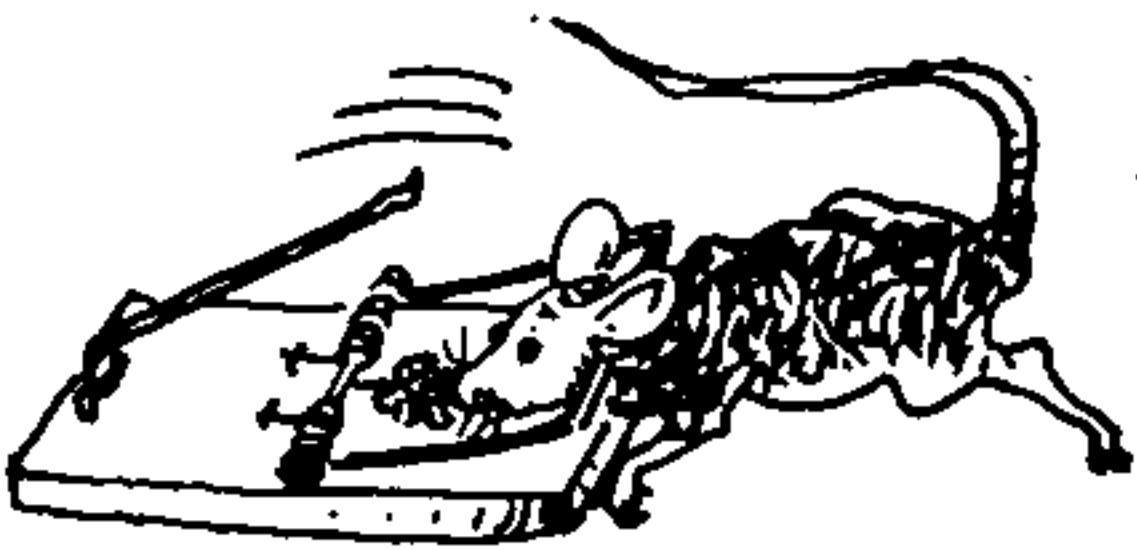
● اگر آپ سوچتے ہیں کہ کسی کو ٹائفوس ہے تو طبی مشورہ حاصل کریں۔ عموماً خاص ٹیسٹوں کی ضرورت ہوتی ہے۔

● ڈیٹراسائیکلین کھلائیں۔ بائع اشخاص کو ۴ سے ۱۰ دن تک، روزانہ ۴ بار ۲۵۰ مل گرام کے دو کیپسول کھلائیں۔

ٹائفوس بخار کی روک تھام کا طریقہ

● صاف ستھرے رہیں۔ خاندان کے تمام افراد کو جوڑوں سے باقاعدہ پاک کریں۔

● کتوں کو چیچڑوں سے صاف رکھیں۔ کتوں کو گھروں میں نہ آنے دیں۔



● چمڑے مار دیں۔ ان کے بلوں میں رہ رہ کر ڈال دیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

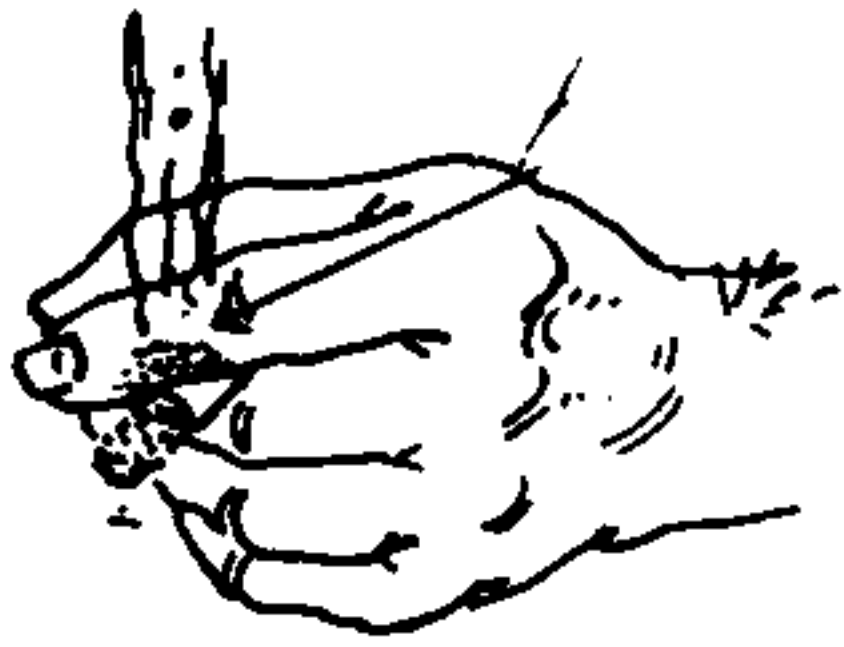
خدام لعینی کوڑھ (ہینسن کی بیماری)

یہ پرانا مرض بہت آہستہ آہستہ کثرت و ناپا پاتا ہے۔ یہ باسانی ایک سے دوسرے شخص کو نہیں لگتا مگر جو لوگ خدام کے مریضوں کے ساتھ طویل عرصے تک رہیں بعض اوقات وہ اس کا شکار ہو جاتے ہیں۔

نشانیوں

ہر شخص کی فطری مزاجت کے مطابق فرق
فرق نشانیوں ہوتی ہیں۔

قوتِ لامرغائب (جل جانا اور کٹ جانا)

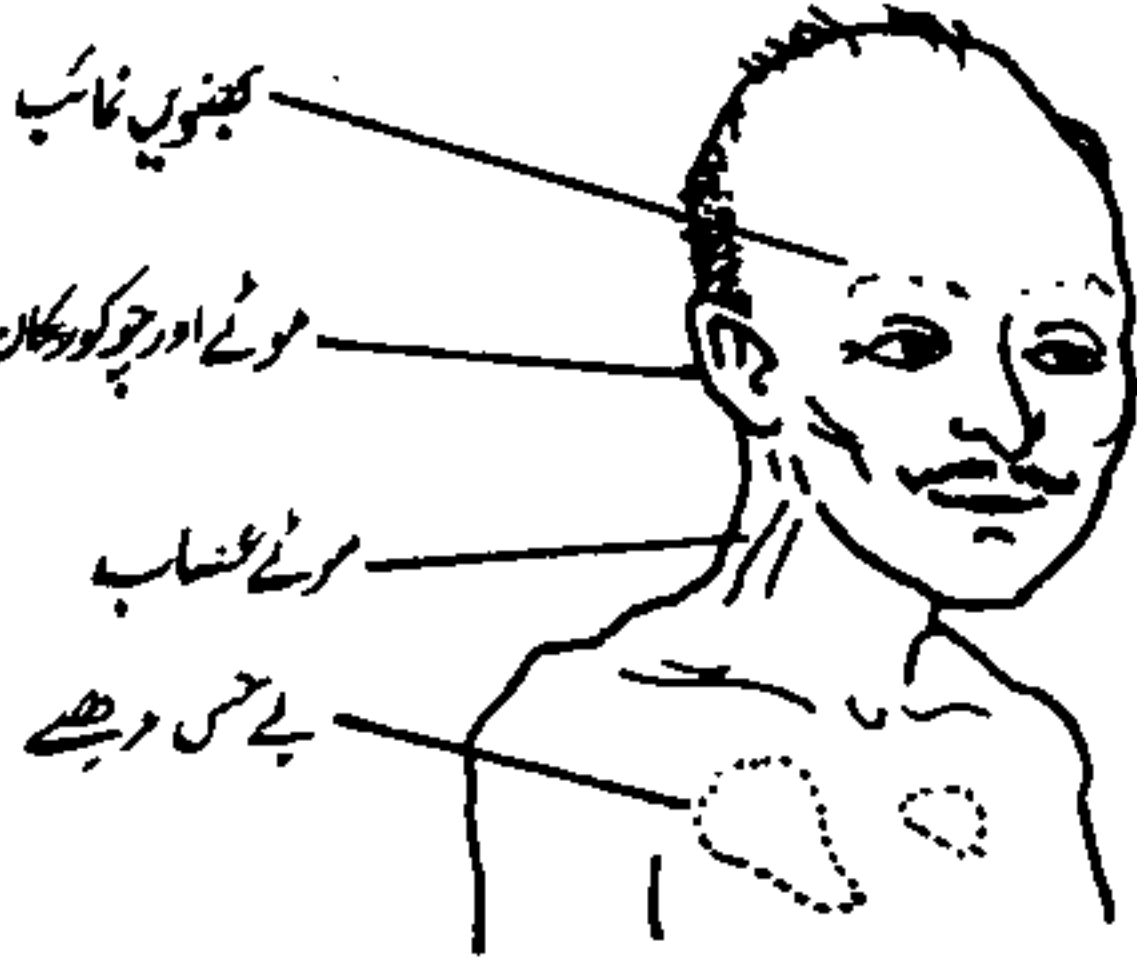


● اکثر اوقات سب سے بڑی نشانی قوتِ لامرغائب کا غائب ہو جانا ہی ہے۔ عموماً یہ نشانی پہلے پاؤں اور ہاتھوں میں ظاہر ہوتی ہے۔ خدام کے مریض بعض اوقات خود کو نادر السنہ طور پر جلا لیتے ہیں۔

(بھنویں غائب ہوئے چکور کان، موٹے اعصاب)

● جلدی نشانیوں بہت حد تک مختلف ہوتی

ہیں۔ ان نشانیوں میں مندرجہ ذیل شامل ہیں:
زرد و جھمبے یا دھندروں جیسے بڑے بڑے جھمبے جن کے مرکز بے حس ہوتے ہیں۔ سوجھے ہوئے اعصاب جو جلد کے نیچے موٹی موٹی رسیاں یا ڈھیلیاں سی بنا لیتے ہیں۔ بڑے پرانے زخم جو نہ در کرتے ہیں اور نہ ان پر خارش ہوتی ہے۔



(ایسے دھمبے یا نشان جن میں لذت حس

نہیں ہوتی)

خدام کی ایک قسم میں چہرے کی جلد موٹی ڈھیلی دار ہو جاتی ہے۔ نیز کان موٹے، چھوٹے اور چکور ہو جاتے ہیں۔ اکثر بھنویں غائب ہو جاتی ہیں (پہلے باہر باہر سے بچھر مکمل طور پر)۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

ہاتھوں اور
پاؤں کا
بدشکل ہو جانا۔



خُذام کی نشانیاں

○ ترقی یافتہ حالتوں میں ہاتھ اور پاؤں
جزوی طور پر مفلوج اور چیٹکل بنا ہو جاتے ہیں۔
ہاتھوں اور پاؤں کی انگلیاں یا مکمل ہاتھ پاؤں
رفتہ رفتہ چھوٹے ہو کر ٹنڈ سے بن جاتے
ہیں۔

خُذام کا علاج

خُذام سے عموماً شفا پائی جاسکتی ہے۔ مگر اس کے لیے کئی برسوں تک دوا
استعمال کرنا پڑتی ہے۔ خُذام کے لیے سلفون (Sulfones) بہترین دوائیں ہیں۔
اگر دوا کھانے وقت خُذام کا رد عمل "Lepra reaction" بخار، سرخ دانے، درد،
ہاتھوں اور پاؤں کی سوجن، یا آنکھوں کا نقصان ہو جائے تو دوا کھاتے رہیں مگر طبی
امداد حاصل کریں۔

ہاتھوں اور پاؤں کے نقصان کی روک تھام

خُذام کے مریضوں کے جسم پر بڑے بڑے کھلے زخم ہوتے ہیں اور آہستہ آہستہ
ہاتھ اور پیر ضائع ہو جاتے ہیں۔ تاہم یہ زخم اور ہاتھ پاؤں کا ضائع ہو جانا بیماری کی
وجہ سے نہیں ہوتا اور اس کی روک تھام بھی کی جاسکتی ہے۔ اس کی حقیقی وجہ یہ
ہوتی ہے کہ قوتِ لامرد کے ختم ہو جانے کے بعد مریض خود کو لگنے والے زخموں سے بچنے
ہو جاتا ہے۔ اس لیے وہ خود کو ان سے بچاتا بھی نہیں۔



مثال کے طور پر اگر کوئی عام شخص زیادہ
دیر تک چلے تو اس کے پاؤں میں چھالے پڑ
جاتے گے۔ لہذا وہ یا تو چلنا بند کر دے گا یا شکر
کر چلے گا۔ مگر خُذام کے مریض کو چونکہ درد کا
احساس نہیں ہو گا اس لیے وہ چلتا ہی رہے گا

اور چھالے زخموں کی صورت اختیار کر لیں۔ ان زخموں میں عفونت پڑ جائے گی۔ چونکہ

جہاں ڈاکٹر نہیں

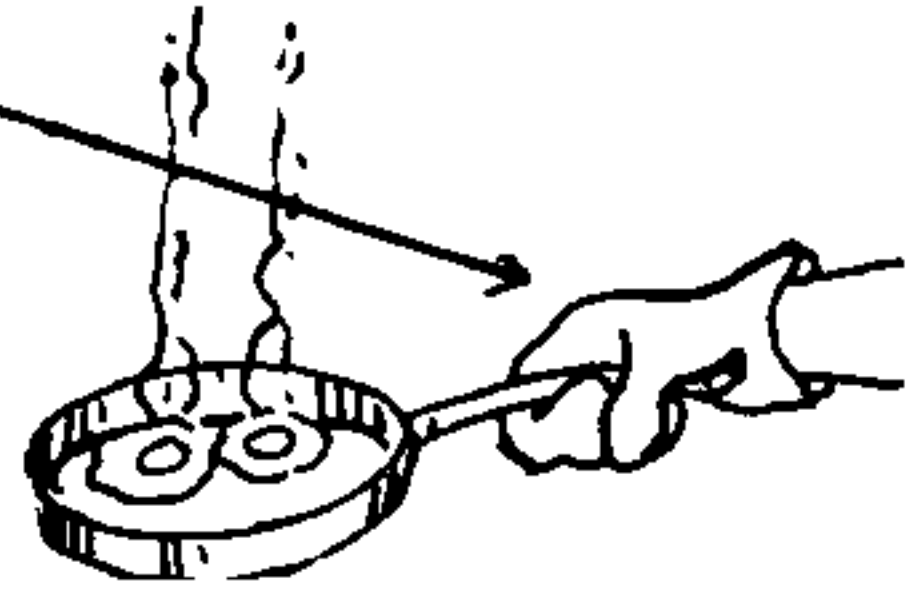
اب بھی یہ زخم درد نہیں کرتا لہذا مریض نہ تو اس کی حفاظت کرتا ہے اور نہ اسے شفا یا ہونے کا موقع دیتا ہے۔ آہستہ آہستہ عفونت ہڈیوں تک پھیل کر ان کو بھی تباہ کرنا شروع کر دیتی ہے۔ نتیجتاً بہت بڑے بڑے زخم پیدا ہو جاتے ہیں۔ محتاط رہنے سے ان زخموں کو روکا جاسکتا ہے۔

۱۔ ہاتھوں اور پاؤں کو نیز اور سخت چیزوں سے بچا کر رکھیں۔ ان میں نہ تو چھپالے پڑنے دیں اور نہ ہی انہیں جلنے دیں۔



تنگے پاؤں مت چلیں خصوصاً ایسی جگہوں پر جہاں بہت سارے نوکیلے پتھر یا کانٹے ہوں جو تے یا چلیں پہن کر رکھیں۔ جو توں کے اندرونی حصوں میں (اور دیگر ایسے حصوں میں جو رگڑ کا باعث بن سکتے ہیں) نرم گدیاں رکھیں۔

کام کرتے اور کھانا پکاتے وقت دستلے پہن لیا کریں۔ کبھی بھی کسی ایسے برتن کو ننگے ہاتھوں سے نہ چھویں جس کے گرم ہونے کے امکان ہوں۔ اگر ممکن ہو تو نوکیلی اور گرم اشیا کو چھونے والے



کاموں سے دور رہیں۔

۲۔ ہر دن کے اختتام پر (سخت کام کرتے اور چلتے وقت اکثر) اپنے ہاتھوں کا بغور معائنہ کریں یا کروائیں۔ چھید گڑ اور کانٹے تلاش کریں۔ نیز ہاتھوں اور پاؤں پر ایسے دھبے یا نشان تلاش کریں جو سرنج، گرم اور سوچے ہوئے ہوں یا چھالوں کی ابتدا کو ظاہر کر رہے ہوں۔ اگر اس طرح کا کوئی داغ یا نشان مل جائے تو متاثرہ عضو کے دوبارہ ٹھیک ہو جانے تک اس سے کوئی کام نہ لیں۔ اس طریقہ سے جلد چھالوں بھری اور پچی ہونے کی بجائے سخت اور مضبوط ہو جائے گی۔ لہذا زخموں کی روک تھام کی جاسکتی ہے۔

۳۔ اگر پہلے ہی سے کوئی زخم ہو تو اسے بہت صاف رکھیں۔ نیز جب تک وہ مکمل

جہاں ڈاکٹر نہیں

طور پر ٹھیک نہ ہو جائے اسے استعمال نہ کریں۔ اس حصے کو مزید چوڑے سے بچانے کے لیے نہایت احتیاط برتیں۔

اگر مندرجہ بالا اقدامات کے ساتھ ساتھ خدام کا جلد علاج شروع کر دیا جائے.. تو بہت سارے مسائل کی روک تھام کی جاسکتی ہے۔

۔ جہاں ڈاکٹر نہیں

جلدی مسائل

بعض جلدی مسائل ایسی بیماریوں اور میچانوں سے پیدا ہوتے ہیں جو صرف جلد ہی کو متاثر کرتے ہیں مثلاً داد و دھند، ننھے بچوں کو لنگوٹ بندھے رہنے سے جلد پر سرخی نمودار ہونے اور مسے وغیرہ دیگر جلدی مسائل ایسے امراض کی نشاندہی کرتے ہیں جو سانس جسم کو متاثر کرتے ہیں۔ مثلاً خسرہ کے چھوٹے چھوٹے والے، پیگیرائٹاقص غذا کی وجہ سے ایک بیماری (Pellagra) کے وجہ سے وغیرہ۔ بعض مخصوص قسم کے زخم یا جلدی حالتیں تشویشناک امراض (مثلاً تپ و ق، سوراخ یا خدام) کی نشانیاں ہو سکتی ہیں۔

یہ باب صرف دیہاتی علاقوں میں عام جلدی مسائل کے متعلق ہے۔ تاہم جلد کی سینکڑوں بیماریاں ہیں۔ بعض تو ایک دوسری سے اتنی مشابہ ہوتی ہیں کہ ان میں فرق بتانا مشکل ہوتا ہے۔ ان بیماریوں کے اسباب اور ان کے مطلوبہ علاج بہت فرق ہوتے ہیں۔

اگر کوئی تشویشناک جلدی مرض علاج کے باوجود بھی بدتر ہوتا جائے تو طبی امداد حاصل کریں۔

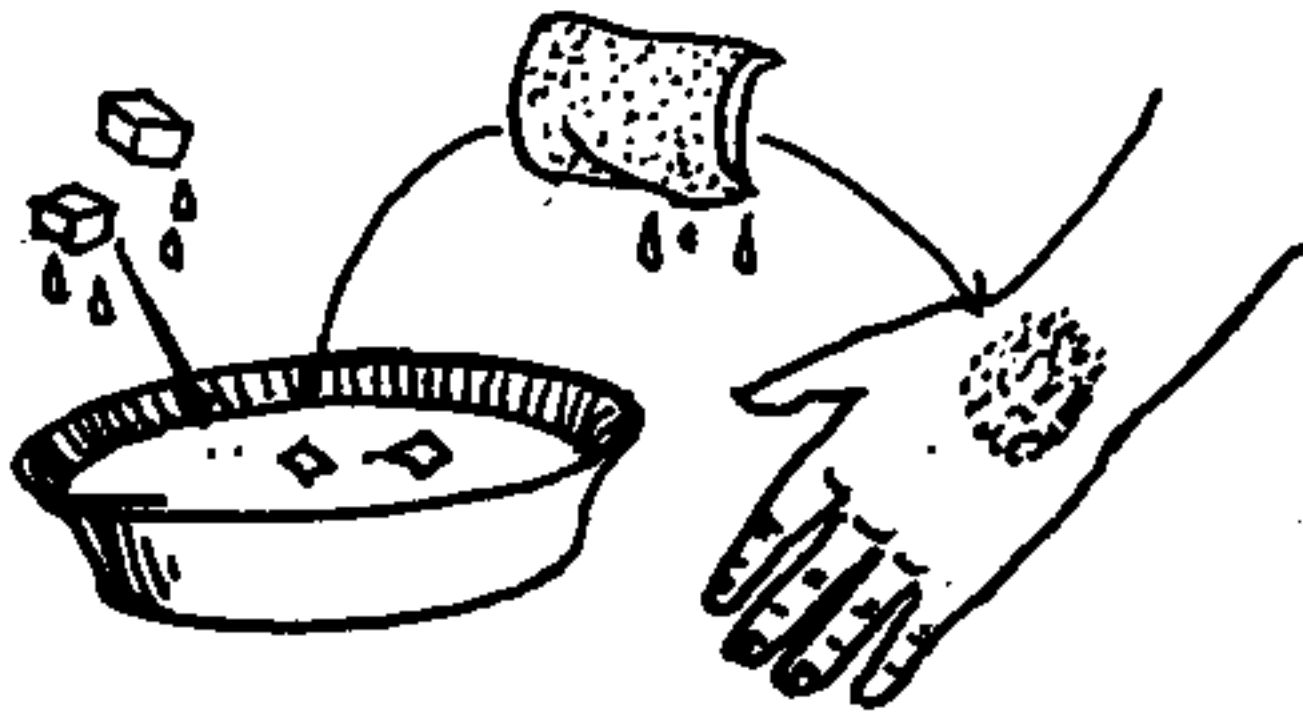
جہاں ڈاکٹر نہیں

چلدی امراض کے علاج کے بنیادی اصول

بے شک بہت سے چلدی مسائل کے لیے خاص علاج ہوتا ہے۔ تاہم اکثر اوقات مندرجہ ذیل چند اقدامات مفید ثابت ہوتے ہیں:

دوسرا اصول

اگر متاثرہ عضو پر خارش یا چھین ہو یا اگر اس میں سے کچھ مادے رہ رہتے ہیں تو اس کا علاج سردی سے کریں۔ اس پر ٹھنڈے اور گیلے کپڑے کی گدیاں رکھیں۔



پہلا اصول

اگر جسم کا متاثرہ عضو گرم اور دردناک ہو تو اس کا علاج بھی گرمی سے کریں۔ اس پر گرم اور نیم گرم کپڑے کی گدیاں رکھیں۔



پہلے اصول کی تفصیل

اگر جلد پر تشویشناک عفونت کی مندرجہ ذیل نشانیاں ظاہر ہوں:

○ ورم (متاثرہ عضو کے گرد جلد سرخ)

○ سوزش

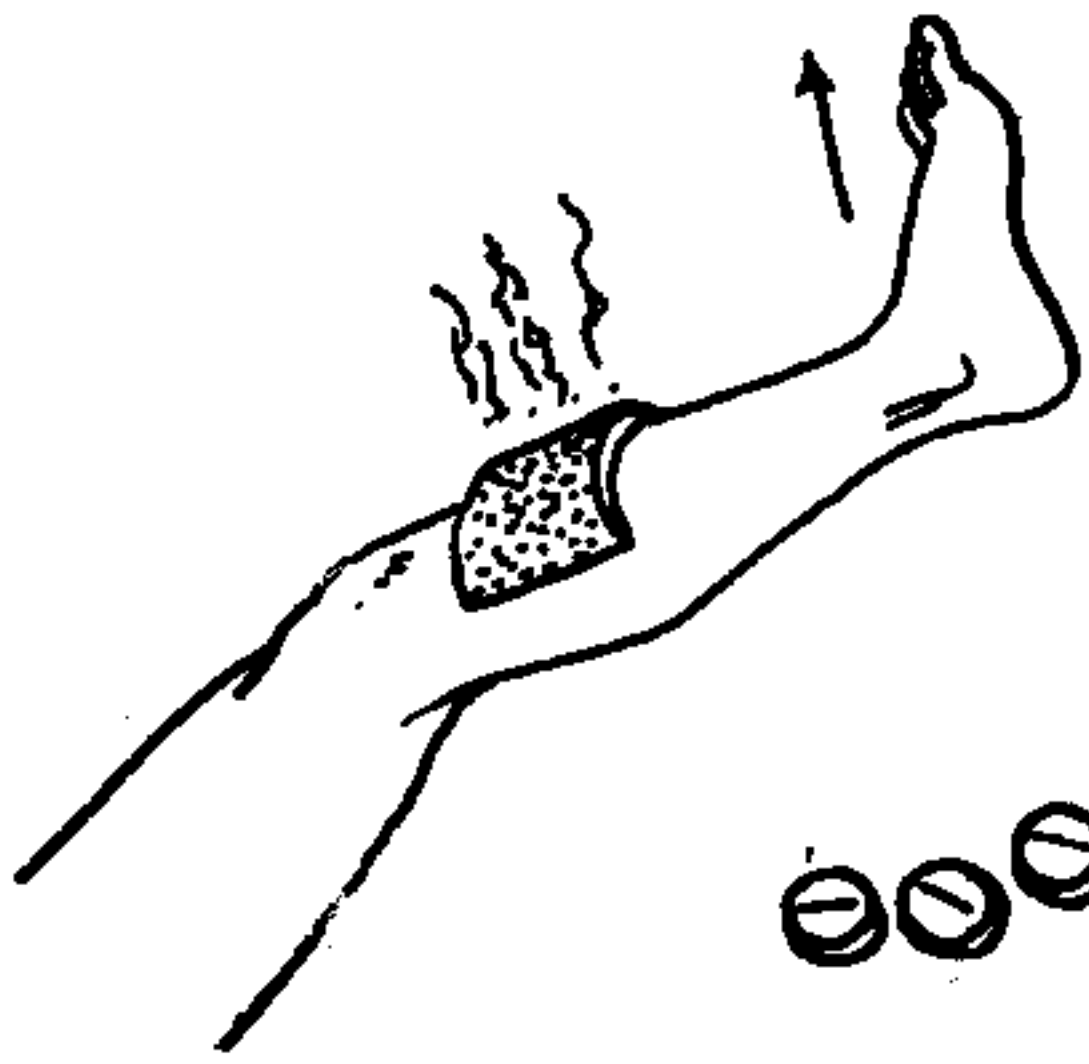
○ درد

○ گرمی (زخم گرم محسوس ہوتا ہے)

○ پیپ

تو مندرجہ ذیل اقدامات کریں:

● متاثرہ عضو کو ساکن اور اونچا رکھیں۔



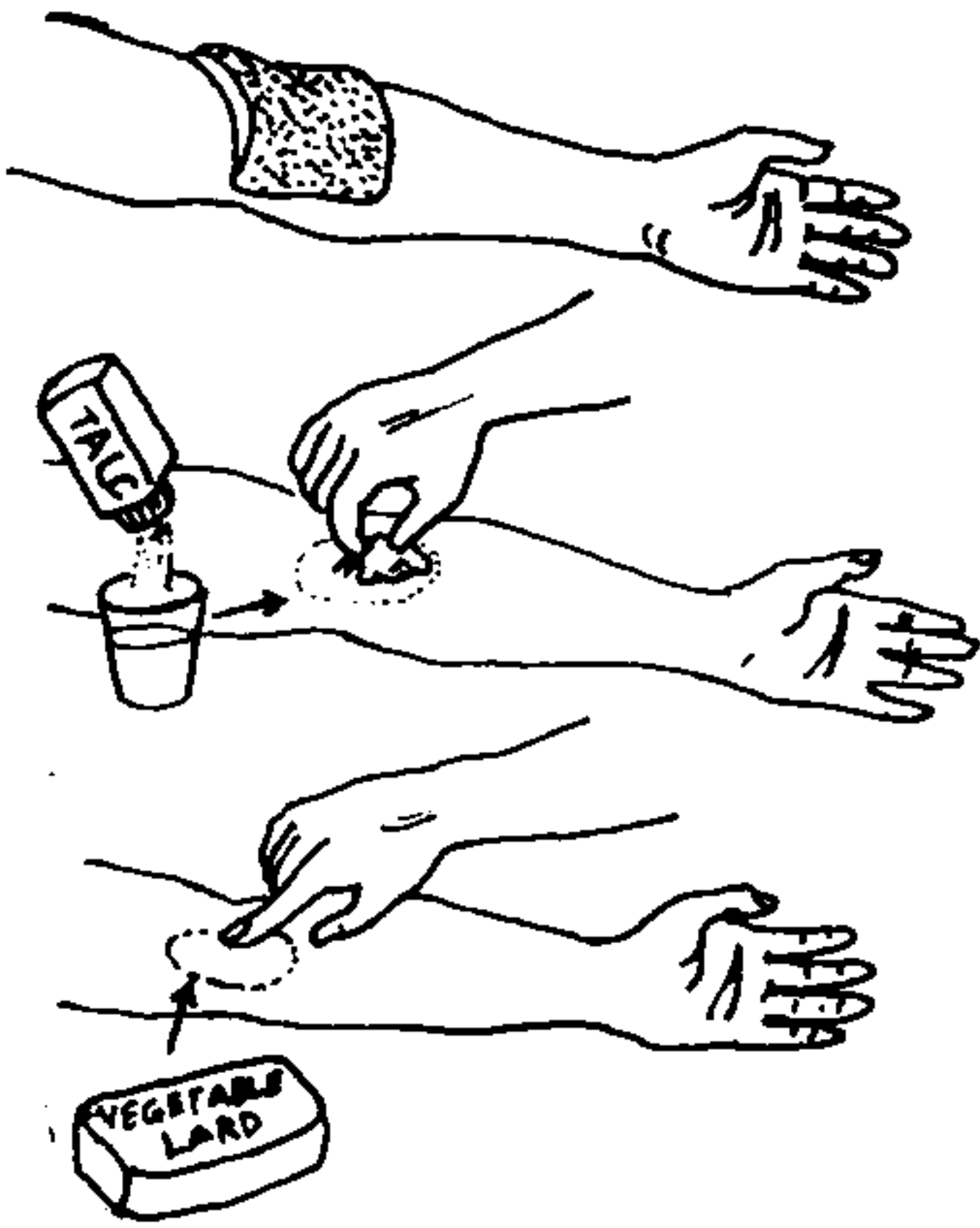
جہاں ڈاکٹر نہیں

(یعنی اسے باقی جسم کی نسبت اونچا کر دیں)۔

- اس پر گرم اور نرم کپڑے رکھیں۔
- اگر عفونت شدید ہو یا مریض کو بخار ہو تو جراثیم کش دوائیاں (پینسلین یا کوئی سلفا ڈوائے دیں)
- خطرہ کی نشانیوں
- سوجھی ہوئی لمفائی گلیٹیاں
- عفونت زدہ حصہ پر ایک سرخ دھاری
- بدبو - اگر یہ علاج کرنے سے بہتر نہ ہوں تو — کوئی جراثیم کش دوا استعمال کریں اور طبی امداد جلد حاصل کریں۔

دوسرے اصول کی تفصیل

اگر متاثرہ جلد پر چھالے یا کھرنڈ بن جائیں یا اگر اس میں سے مادہ رسنا شروع ہو جائے، یا اس پر خارش، چھبھن یا جلن کا احساس ہو تو مندرجہ ذیل اقدامات پر عمل کریں:

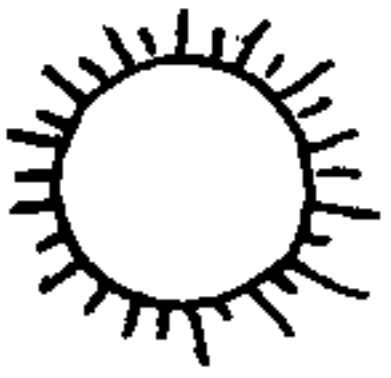


- متاثرہ حصے پر سفید سرکہ ملے ہوئے ٹھنڈے پانی میں بھگوئے ہوئے کپڑے رکھیں، ایک کوارٹ ابلیے ہوئے ٹھنڈے پانی میں ۲ عام پیچ سرکہ ڈالیں۔
- شفا پانی کا عمل شروع ہو جانے اور نئی جلد نکل آنے پر اسے ملائم رکھنے کے لیے عام تیل استعمال کریں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

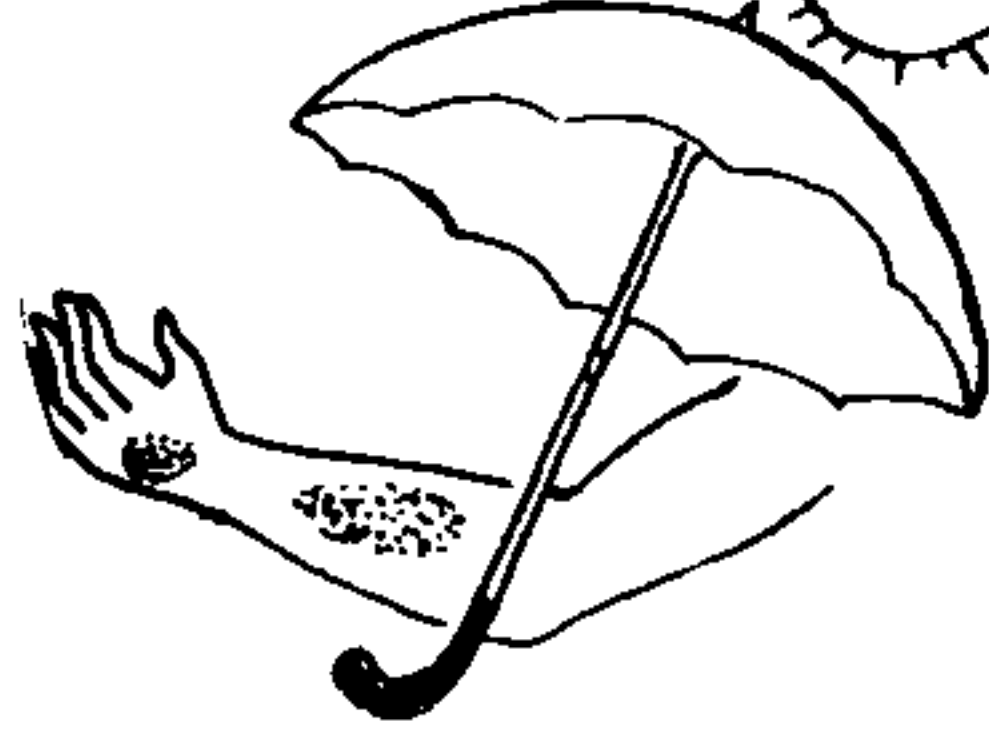
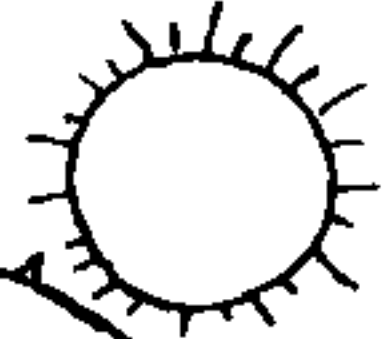
چہرہ کا اصول

اگر جلد کے سب سے زیادہ متاثرہ حصے عموماً کپڑے سے ڈھکے رہتے ہوں تو انہیں روزانہ دو یا تین بار ۲۰ منٹ تک دھوپ میں ننگا چھوڑ دیں۔



تیسرا اصول

اگر جلد کا متاثرہ حصہ ننگا رہتا ہو تو اسے دھوپ سے محفوظ رکھیں۔

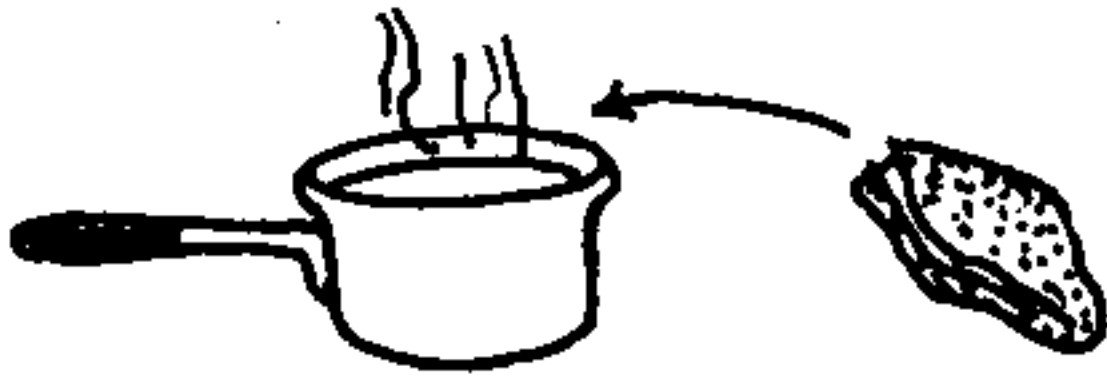


گرم کدیاں استعمال کرنے کیلئے ہدایات

۱۔ پانی ابال کر اسے اپنے ہاتھ کی قابل برداشت حد تک ٹھنڈا کریں۔



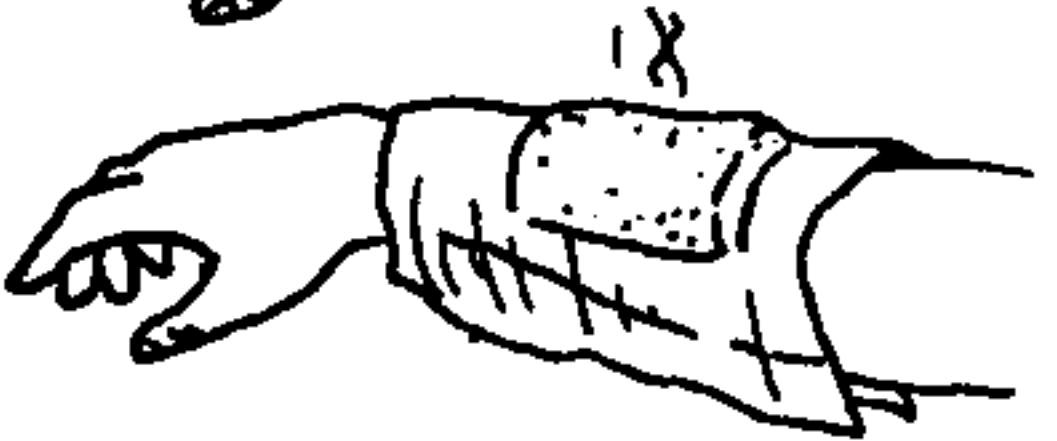
۲۔ کوئی صاف کپڑا لے کر تہ کر لیں۔ تہ ہوجانے کے بعد اس کا استعمال علاج طلب حصے سے



تھوڑا سا بڑا ہوتا چاہیے۔ کپڑے کو گرم پانی میں مچھو کر پھوڑ لیں۔



۳۔ کپڑا متاثرہ جلد پر رکھیں۔



۴۔ کپڑے کو پلاسٹک کے تیلے سے مچھوڑنے سے ڈھانپ دیں۔



۵۔ اس کی گرمی برقرار رکھنے کے لیے اسے تیلے سے لپیٹ دیں۔

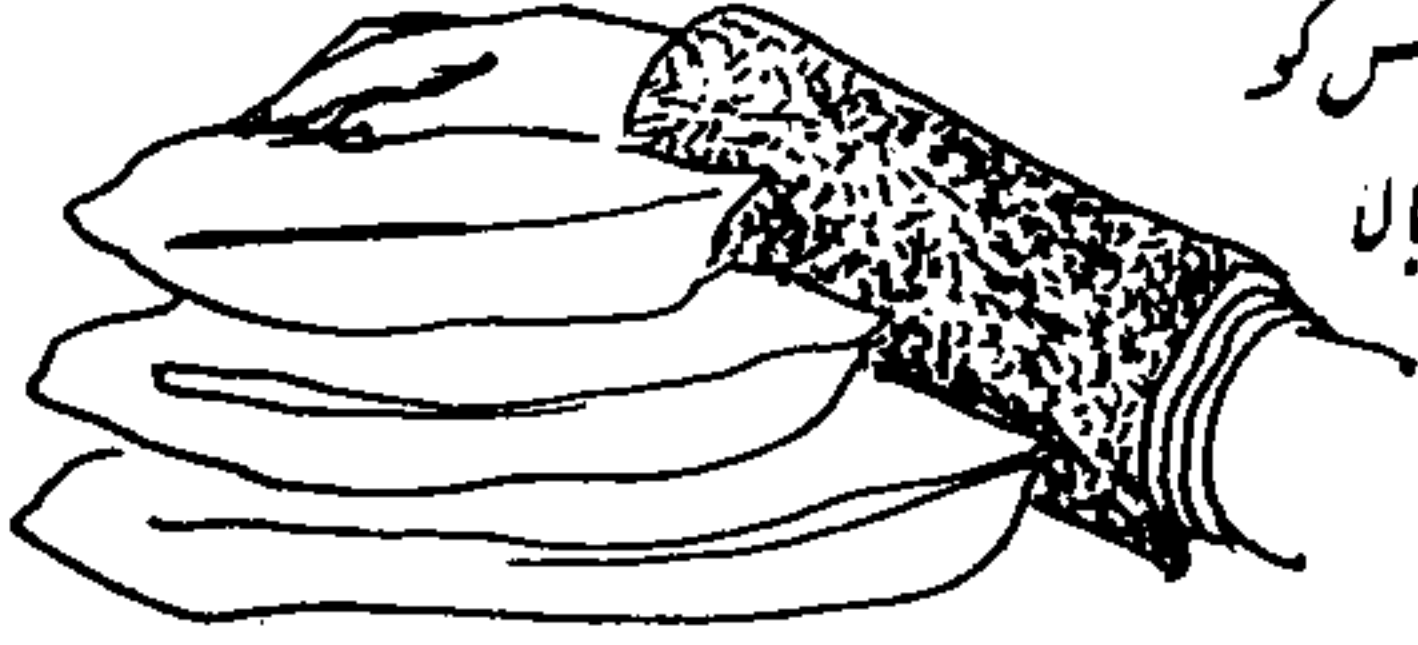
جہاں ڈاکٹر نہیں

۶۔ متاثرہ حصہ اونچا کر کے رکھیں۔

۷۔ جب کپڑا ٹھنڈا ہونے لگے تو اس کو

دوبارہ پانی میں ڈالیں اور مندرجہ بالا




عمل دہرائیں۔





جلدی مسائل - شناخت کے رہنما اصول


تو آپ کو یہ بیماری ہے	اگر جلد پر یہ ہوں	اور جلد اس طرح دکھائی دے
خارش	چھوٹے چھوٹے دانے، الجھار یا زخم جن میں بہت خارش چھوٹے چھوٹے ہو۔ یہ دانے پہلے انگلیوں کے پھنسیوں جیسے درمیان، کلاہوں پر یا کمر پر ظاہر ہوتے ہیں۔	چھوٹے چھوٹے دانے، الجھار یا زخم جن میں بہت خارش چھوٹے چھوٹے ہو۔ یہ دانے پہلے انگلیوں کے پھنسیوں جیسے درمیان، کلاہوں پر یا کمر پر ظاہر ہوتے ہیں۔
بیکٹیریا کی عفونت	پیپ دار اور سوجھے ہوئے چھوڑے یا زخم۔ یہ اکثر اوقات کیڑوں کے کاسٹس کے زخموں کو کھلنے سے پیدا ہوتے ہیں یہ مسفاتی گلیٹیوں کی سوجن کا باعث بن سکتے ہیں۔	پیپ دار اور سوجھے ہوئے چھوڑے یا زخم۔ یہ اکثر اوقات کیڑوں کے کاسٹس کے زخموں کو کھلنے سے پیدا ہوتے ہیں یہ مسفاتی گلیٹیوں کی سوجن کا باعث بن سکتے ہیں۔






جہاں ڈاکٹر نہیں

<p>ایچی ٹائیگو ریسکیٹیو یا فی کفونٹ</p>	<p>پھیلنے والے بے ترتیب زخم جن کی سطح چمکدار اور پیلی ہو</p> 
<p>ہما سے پھنسیاں کیل</p>	<p>نوجوانوں کے چہرے اور بعض اوقات سینہ اور پشت پر ایسی پھنسیاں جن پر پیپ کے چھوٹے چھوٹے منہ بنے ہوتے ہیں۔</p> 
<p>سوزاک (جنسی مرض)</p>	<p>عضو تناسل پر ایسا پھوڑا جس میں خارش اور درد نہ ہو۔</p> 








<p>ناقص دوران خون کی وجہ سے ناسور (غالباً ذیابیطس)</p>	<p>کرمزی جلد سے گھرا ہوا پرانا زخم جو پھولی ہوئی وریدوں والے لوگوں کے ٹخنوں پر یا ان کے قریب ہوتا ہے۔</p> 
<p>یستر کے زخم</p>	<p>بہت بیمار لوگوں کی ہڈیوں اور چوڑوں پر زخم۔ (بہت بیمار لوگوں سے مراد وہ مریض ہیں جو ہسپتال سے نہ نکل سکتے ہوں۔)</p> 

جہاں ڈاکٹر نہیں


<p>حذام (کوڑھ)</p>	<p>ہاتھ پاؤں کے ایسے زخم جن میں محسوس کرنے کی قوت نہ ہو (ایسے زخموں کو اگر دکھایا یا ان میں سوئی چبھوئی جائے تو درد نہیں ہوتا)۔</p> 
------------------------	---

<p>پیپ وار پھوڑا</p>	<p>بڑی گرم (سرخ) دردناک سوجن (ابھار) جو بعض اوقات کھپت جاتی ہے۔</p> 	<p>جلد کے نیچے ڈھیلے</p>
<p>ورم پستان (بیکٹیریائی عفونت) غالباً سرطان۔</p>	<p>دودھ پلانے والی خاتون کی چھاتی میں گرم (سرخ) اور دردناک ڈھیلہ۔</p> 	
<p>سرطان (نیز لمفائی گلیٹیاں بھی دیکھیں)</p>	<p>ایسا ڈھیلہ جو بڑھتا ہی رہے عموماً پہلے پہل پر دردناک نہیں ہوتا۔</p> 	
<p>دریائی اندھا پن رینز لمفائی گلیٹیاں بھی دیکھیں)</p>	<p>سرگردن، یا بالائی جسم (یا درمیانی جسم اور رانوں) پر ایک یا کئی گول ڈھیلے</p> 	







جہاں ڈاکٹر نہیں

تقاب حمل	 <p>حاملہ خواتین کی پیشانی اور رخساروں پر سیاہ دھبے</p>	بڑے بڑے واغ یا دھبے
پلیگرا (سٹونڈنڈیہ کی ایک قسم)	 <p>بازو، گردن، چہرے یا ٹانگوں کی جگہ یوں لگنا جیسے دھوپ سے جلنے جلی ہوئی ہو۔ جلد چھلکے دار سی ہو جاتی ہے۔ فلس دار، دراڑیں پڑا ہوا حصہ</p>	سیاہ
سٹونڈنڈیہ یعنی ناقص غذاہیت	 <p>سوجھے پاؤں والے بچوں کے جسم پر اور عوانی دھبے یا ایسے زخم جن پر سے جلد اترتی ہو۔</p>	
ٹینا (Tinea) ورسیکولر Versicolor	 <p>چہرے یا جسم پر گول یا بے ربط دھبے۔ (یہ خصوصاً بچوں میں پائے جاتے ہیں)</p>	سفید
عفونت	 <p>جو نیل گوں یا سرخی مائل پھنسیوں سے شروع ہوتے ہیں۔</p>	 <p>سفید دھبے (خصوصاً ہاتھوں اور ہونٹوں پر پائے جاتے ہیں)</p>
پھل ہری (صرف رنگ غائب ہوتا)	<p>جو دوسری نشانیوں کے بغیر ہی شروع ہوتے ہیں</p>	



جہاں ٹاکٹر نہیں


<p>چمبل Eczema</p>	 <p>چھوٹے بچوں کے گالوں پر یا گھٹنوں کے پیچھے اور کونہوں پر سرخی مائل آبلہ یا دجھے۔</p>	
<p>سرخ باد (نہایت ہی تشویشناک بیکٹیریائی عفونت)</p>	 <p>سرخ مائل، گرم اور دردناک دھبہ جو بہت جلدی پھیل جاتا ہے۔</p>	
<p>شکوٹ و پیشاب یا گرمی کی وجہ سے بیدا ہو نوالے وانے</p>	 <p>نٹھے بچے کی ٹانگوں کے درمیانی حصے کا سرخی مائل ہو جانا۔</p>	<p>سرخ مائل</p> 
<p>زخمیر کی عفونت)</p>	 <p>جلد کی تھوں میں دو دھبیا رنگت کے گوشت نما سرخ دجھے۔</p>	
<p>کھجلی یا بعض اوقات تپ دق ما</p>	 <p>ابھرے ہوئے سرخی مائل یا سرمئی رنگت کے دجھے جن پر روپہلی فلس (چھلکے) ہوں۔ یہ خصوصاً کونہوں اور گھٹنوں پر ہوتے ہیں یہ دجھے دیر پا ہیں۔</p>	<p>سرخ مائل یا سرمئی</p>



جہاں ڈاکٹر نہیں

<p>Scrofula سکروfula ایک قسم کی تپ دق</p>		<p>سوچی ہوئی لٹفائی گلیٹیاں گردن کے پہلو کی گلیٹیاں جو مسلسل پھٹ پھٹ کر دجے بنا دیں۔</p>
<p>جنسی امراض کی ایک قسم</p>		<p>چٹکا سہ میں گلیٹیاں جو مسلسل پھٹ پھٹ کر دجے بنا دیں۔</p>
<p>عام مئے (دائری عفوونت)</p>		<p>چھوٹے چھوٹے اور سادہ مئے۔</p>
<p>ایک قسم کی جلدی تپ دق</p>		<p>بڑے مئے (ایک سیٹی میٹر سے بھی بڑے) یہ اکثر اوقات بازوؤں اور پاؤں پر پائے جاتے ہیں۔</p>
<p>داد (دھدر) (فنگسی عفوونت)</p>		<p>داد (دھدر) چھوٹی دھدر جو بڑھتی یا پھیلتی رہتی ہو۔ ان پر خارش بھی ہو سکتی ہے۔</p>
<p>سوزاک کی ترقی یافتہ حالت</p>		<p>سرخ ہوں۔ بڑے بڑے دائرے جن کے کنارے موٹے ہوں۔ ان پر خارش نہیں ہوتی۔</p>



جہاں ڈاکٹر نہیں



<p>حذام</p>		<p>یہیں سے صاف ہوتی ہیں بڑی دھدھیں جو درمیان میں سے سن ہوں اسوئی چھوٹے سے بھی درد نہیں ہوتا۔</p>
<p>جلد کا سرطان</p>		<p>کنپٹیوں، ناک اور گردن پر پانی جانے والی چھوٹی دھدھیں۔ بعض اوقات ان کے درمیان میں چھوٹا سا گڑھا ہوتا ہے۔</p>

<p>بیش حساسی رد عمل</p>		<p>بہت زیادہ خارش ہونے والے سرخ جادے یا دجے ایہ جلدی نووار ہو کر غائب بھی ہو سکتے ہیں۔</p> <p>”تہ پتہ“</p>
-----------------------------	--	--

<p>کسی زہریلی بوٹی سے چھو جانے سے جلد کا رد عمل (بیش حساسیت) جلدی مرض۔</p>		<p>اجاروں والے ایسے جھالے جو بہت بہتے اور خارش کرتے ہیں۔</p> <p>چھالے</p>
<p>لاکڑا کا کڑا</p>		<p>بخار کے ساتھ سارے بدن پر چھوٹے چھوٹے دانے</p>

جہاں ڈاکٹر نہیں

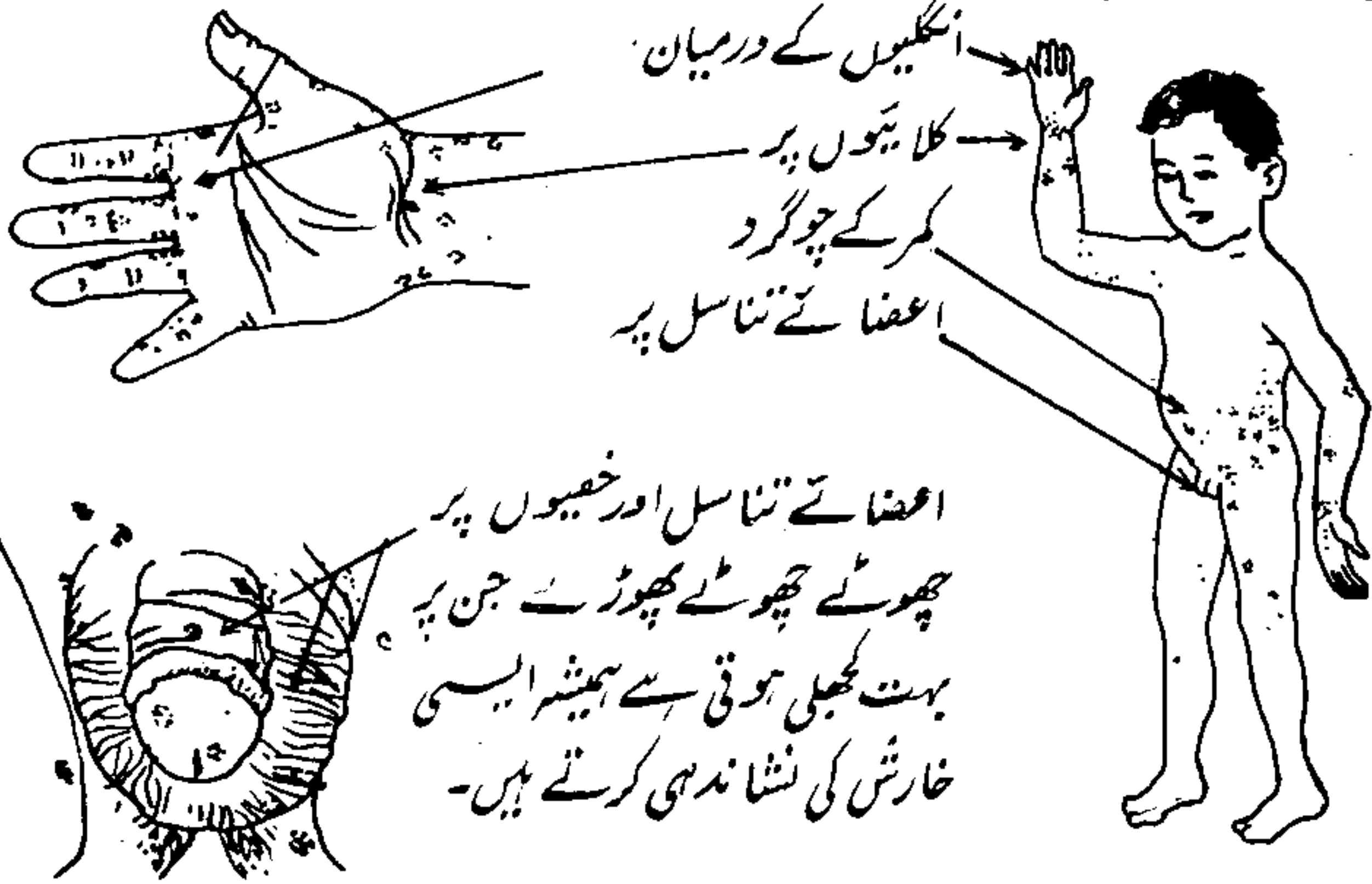
داد	<p>در دناک چھالوں کا گروہ جو جسم کے صرف ایک ہی پہلو پر اکثر لکیر یا جھگڑے کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔</p> 
<p>(بہت تشویشناک سیکڑیاں یا بی ہوائی نسج یعنی گھمیر)</p>	<p>سرمئی، کالا اور بدبودار چھالوں والا حصہ جس پر پھیل جانے والی ہوائی تھیلیاں ہوتی ہیں۔</p> 

خسرہ	<p>سرخبادہ (بہت بیمار بچے چھوٹے سرخ دھبے یا سائے دانے) بدن پر سرخبادہ</p> 
<p>میعادی بخار یعنی تب محرقہ</p>	<p>بخار کے چند روز بعد جسم پر چند سرخی مائل دھبے سے ظاہر ہوتے ہیں۔ مر یعنی بہت بیمار ہے!</p> 

جہاں ٹواکڑ نہیں

خارش (کھجلی)

خارش بچوں میں عام ہے۔ جسم پر چھوٹے چھوٹے ابھارے سے پیدا ہو جاتے ہیں جن پر بہت خارش ہوتی ہے۔ یہ تمام جسم پر ظاہر ہو سکتے ہیں۔ تاہم عموماً یہ مندرجہ ذیل حصوں پر زیادہ پائے جاتے ہیں:



اعضائے تناسل اور خبیوں پر
چھوٹے چھوٹے پھوڑے جن پر
بہت کھجلی ہوتی ہے ہمیشہ ایسی
خارش کی نشاندہی کرتے ہیں۔

خارش چھڑوں جیسے چھوٹے چھوٹے جانداروں کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔ یہ جاندار جلد کے نیچے سرنگیں بنا لیتے ہیں۔ مریض کی جلد، کپڑوں یا بستر کو چھونے سے یہ مرض پھینتا ہے۔

کھجلی سے مندرجہ ذیل امراض پیدا ہو سکتے ہیں:

- عفونت
- لمفائی گلیٹیوں کی سوجن
- پیپ دار پھوڑے
- بخار
- علاج

○ اگر کسی کو خارش ہو تو اس کے ساتھ اس کے تمام خاندان کا علاج کیا جانا چاہیے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

○ ذاتی صفائی اول درجے کی اہمیت رکھتی ہے۔ روزانہ نہایتیں اور کپڑے بدلیں تمام کپڑے اور بستر دھو کر دھوپ میں سکھائیں۔

Gamma Benzene

○ لینڈین (Lindane) / کیمابینزین / ہیکسا کلورائیڈ / Hexachloride

اور ویسلین / پیٹرولیم جلی (Petroleum Jelly) سے مندرجہ ذیل مرہم بنائیں: بہت سے ممالک میں لینڈین بھینٹوں اور موشیوں کو نہلانے (تاکہ ان کے چھچھڑ وغیرہ مرجائیں) کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔

لینڈین ۱ حصہ

ویسلین / یا بدن پر گانے والا تیل / ۱۵ حصے

○ سارے جسم کو صابن اور گرم پانی سے اچھی طرح دھوئیں۔

○ ویسلین اور لینڈین کو اچھی طرح گرم کر کے اچھی طرح ہلانے سے مرہم تیار کر لیں۔

○ چہرے کے علاوہ اس مرہم کو سارے بدن پر اچھی طرح لگا دیں۔

ایک دن اسے جو نہی لگا رہنے دیں اور پھر اچھی طرح نہائیں۔

○ علاج کے بعد صاف ستھرے کپڑے اور صاف بستر استعمال کریں۔ ایک ہفتہ کے بعد یہی علاج دہرائیں۔

احتیاط

● لینڈین بہت قوی دوا ہے۔ اسے بار بار استعمال کرنے سے یہ زہریلی ثابت ہو سکتی ہے۔ اسے ہفتہ میں ایک سے زیادہ بار نہ لگائیں اور علاج کے اگلے دن ضرور نہائیں۔

● اس مرہم کی بجائے اگر آپ چاہیں تو ایک اور طریقہ استعمال کر سکتے ہیں۔ ایک لیموں کے دو حصے کر لیں۔ ایک حصے پر لینڈین کے چار قطرے ڈال لیں۔ اب اس لیموں کو پانچ منٹ تک رکھ چھوڑیں۔ اس عرصے کے بعد یہ لیموں چہرہ کے علاوہ اپنے سارے جسم پر رگڑ لیں۔ زیادہ متاثرہ عضو سے پہلے شروع کریں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں



نوٹ:

تجارتی مرہم، گیما بنیزین ہیکس کلورائیڈ کا محلول، نیرزل پیزوائیٹ (Benzyl Benzoate) اور گیمیکسین (Gammexane) بھی خارش ختم کر دیتی ہیں۔ مگر یہ ادویہ بہت مہنگی ہیں۔ اگر آپ کو مندرجہ بالا ادویہ پالانڈین نہ ملے تو گندھک (Sulfur) کو جسم پر لگانے والے عام تیل یا چربی میں ملا کر جلد پر لگائیں۔ گندھک اور چربی کا تناسب ایک دس کا ہونا چاہیے (ایک چمچ گندھک میں دس چمچ چربی یا تیل ڈالیں)۔



جوئیس

سر اور جسم کی جوئیس خارش اور بعض اوقات جلدی عفونتوں کا باعث بنتی ہیں۔ ان کی وجہ سے لمفائی گلیٹیاں بھی سوج جاتی ہیں۔ جوؤں سے بچنے کے لیے ذاتی حفظانِ صحت کا خاص خیال رکھیں۔ ہر روز بستر دھو پ میں ڈالیں۔ اکثر نہائیں اور بال دھوئیں۔ بچوں کے سر دیکھیں (جوئیس نکالیں) اگر ان میں جوئیس ہوں تو ان کا فوراً علاج کریں۔ جس بچے کے سر میں جوئیس ہوں اسے دوسروں کے ساتھ نہ سونے دہیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

علاج

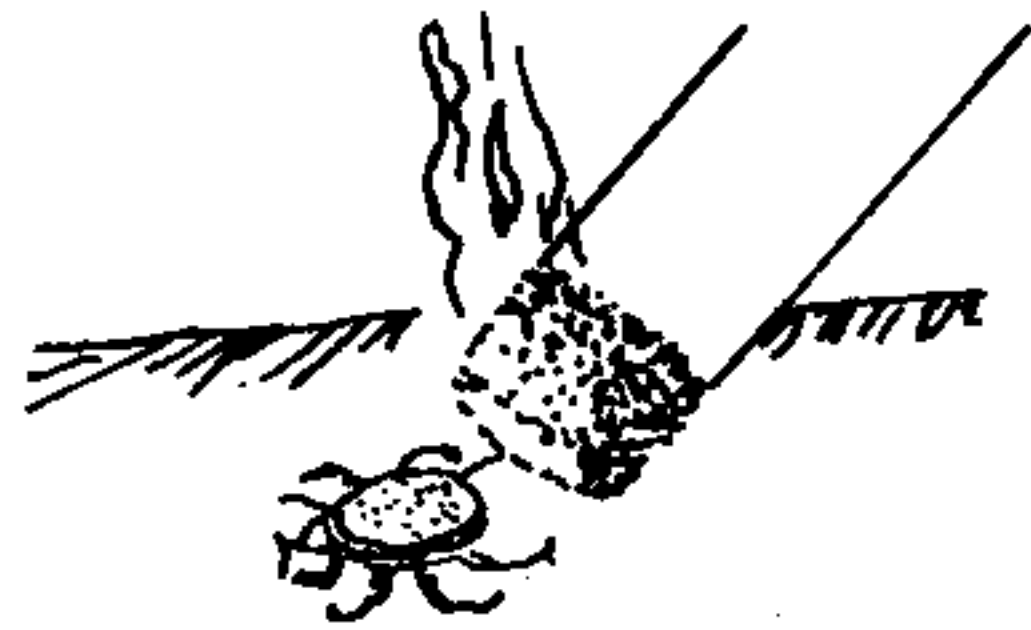


لینڈین پانی اور صابن (۱۰ حصے پانی میں ایک حصہ لینڈین ڈالیں) سے شیمپو تیار کر کے اس سے بال دھوئیں۔ محتاط رہیں کہ لینڈین آنکھوں میں نہ پڑنے پائے۔ جھاگ کو پندرہ منٹ تک سر میں لگا رہنے دیں۔ پھر بالوں کو صاف پانی سے اچھی طرح کھنگالیں۔ ایک ہفتہ بعد یہ عمل دہرائیں۔

لیکھوں اجڑوں کے انڈے سے چھٹکارا حاصل کرنے کے لیے بال سر کے کھنکھوں میں گرم پانی میں آدھ گھنٹے تک بھجوائے رکھیں۔ پھر بالوں میں اچھی طرح باریک کنگھی سے کنگھی کریں۔

چھوڑ

چھوڑا تاتے وقت اس بات کا خیال رکھیں کہ اس کا سر کہیں جلد کے اندر ہی نہ رہ جائے کیونکہ اس سے عفونت پیدا ہو سکتی ہے۔ چھوڑ کو دھڑ سے پکڑ کر ہرگز نہ کھینچیں۔ اس کی گرفت چھوڑانے کے لیے سلگنا ہوا سگریٹ یا دیا سلائی اس کے یا اس پر کچھ شراب یا سپرٹ لگائیں۔ قریب کریں۔



بہت ہی چھوٹے چھوٹے چھوڑوں کو اتارنے کے لیے خارش کے لیے تجویز کرو۔ علاحدوں میں سے کوئی ایک استعمال کریں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

چھچھڑوں کے کاٹنے سے پیدا ہونے والی خارش یا درد کی روک تھام کے لیے اسپرین کھائیں اور کھجلی کے علاج کی ہدایات پر عمل کریں۔
 چھچھڑوں کو کاٹنے سے باز رکھنے کے لیے، کھینٹوں یا جنگل میں جانے سے پہلے اپنے جسم (خصوصاً کٹھنوں، کلائیوں، کمر اور بغلوں میں) پر گندھک کاسفون (Sulfur Powder) چھڑک لیا کریں۔

پیپ ڈارچھوٹے زخم

تیزوں کے کاٹے ہوئے مقام، خارش یا دیر زخموں کو گندے ناخنوں سے پھینے یا کھینے سے جلدی عفونتیں پیدا ہوتی ہیں۔ یہ چھوٹے چھوٹے زخموں کی صورت اختیار کر لیتی ہیں جن میں پیپ پڑ جاتی ہے۔

علاج اور روک تھام



● زخموں کو صابن اور گرم پانی سے اچھی طرح دھوئیں
 پیپڑیوں کو کھجلی کھجلی کر نرمی سے اتاریں۔ جتنی دیر تک زخم میں پیپ ہو، وہ عمل روزانہ کریں۔

● چھوٹے زخموں کو ہوا میں ننگا چھوڑ دیں اور بڑے زخموں پر پٹی کریں اور اسے اکثر بدلتے رہیں۔

● اگر زخم کے چوگرد سرخ اور گرم ہو، مریض کو بخار ہو

زخموں میں سے سرخ دھاریاں نکل رہی ہوں یا لمفائی گلیٹیاں سوجی ہوئی ہوں تو کوئی جراثیم کش دوا مثلاً پنسلین کی گولیاں یا سلفا کی گولیاں (Sulfa Tablets) استعمال کریں۔

● زخم پھیلے مت! پھیلنے سے زخم بدتر ہو جاتے ہیں جس سے عفونت جسم کے دیگر حصوں تک بھی پھیل سکتی ہے۔ ننھے بچوں کے ناخن تراش کر رکھیں یا ان کے ہاتھوں پر دستانے چڑھا دیں تاکہ وہ زخم پھیل نہ سکیں۔

● زخموں یا جلدی عفونتوں میں مبتلا بچے کو دوسرے بچوں کے ساتھ بہرگز کھیلنے یا

جہاں ڈاکٹر نہیں

یا سونے نہیں کیونکہ یہ عفونتیں باآسانی ایک سے دوسرے کو لگ جاتی ہیں۔

اپھی ٹائیکو (Impetigo)



یہ ایک بیکٹریائی عفونت ہے جو بہت جلد پھیلنے والے، چمکدار اور زرد سطح والے زخموں کی موجب بنتی ہے۔ یہ اکثر بچوں کے چہروں پر خصوصاً منہ کے گرد پائی جاتی ہے۔ آلودہ انگلیوں یا زخموں کی وجہ سے اپھی ٹائیکو باآسانی ایک شخص سے دوسرے تک پھیل سکتی ہے۔

علاج :

- متاثرہ حصے کو ابلے ہوئے پانی سے اچھی طرح دھوئیں۔ گیلاکر کے بڑی نرمی سے کھرٹا کر دیں۔
- زخموں پر جنٹل وائلٹ (Gentian Violet) لگائیں۔ اگر دستیاب نہ ہو تو پولی سپورین (Polysporine) یا ایٹیٹراسائیکلین جسبا کوئی جراثیم کش مرہم زخموں پر لپیٹ دیں۔
- اگر یہ عفونت بڑے حصے پر پھیل جائے یا اس سے بخار ہو جائے تو پینسلین کی گولیاں کھائیں۔

اپھی ٹائیکو کی روک تھام

- ذاتی حفظانِ صحت کے بنیادی اصولوں پر عمل کریں۔ بچوں کو روزانہ نہلائیے۔ نیز انہیں کھٹلوں اور کاٹنے والے دیگر کپڑوں سے بچائیں۔ اگر کسی بچے کو خارش ہو جائے تو جتنی جلدی ممکن ہو اس کا علاج کریں۔
- اپھی ٹائیکو میں مبتلا بچے کو دوسرے بچوں کے ساتھ سونے یا کھیلنے نہ دیں۔ اس مرض کی پہلی نشانی ظاہر ہوتے ہی علاج شروع کر دیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

پیپ دار پھوڑے اور پھنسیاں



پیپ دار پھوڑا یا پھنسی ایک ایسی عفونت ہے جو جلد کے پیپ کے پیپ کی ایک تھیلی سی بنا دیتی ہے۔ بعض اوقات یہ کسی لڑکیلی چیز سے لگے ہوئے زخم یا گندی سوئی سے لگائے ہوئے ٹیکے کا نتیجہ ثابت ہو سکتا ہے۔ پھوڑا بڑا دردناک ہوتا ہے اس کے چوگرد جلد سرخ اور گرم ہو جاتی ہے۔ اس کی وجہ سے لمفائی گلیٹیاں سوج سکتی ہیں اور بخار بھی ہو سکتا ہے۔

علاج:

- دن میں کسی بار پھوڑے پر گرم پانی میں بھگوئی ہوئی کپڑے کی گدیاں رکھیں۔
- پھوڑے کو خود پھٹنے دیں۔ پھٹنے کے بعد بھی گرم گدیاں لگانا جاری رکھیں۔
- پیپ کو بہنے دیں مگر پھوڑے کو ہرگز نہ دبائیں کیونکہ دبانے سے عفونت جسم کے دوسرے حصے تک بھی پھیل سکتی ہے۔
- اگر پھوڑے کی وجہ سے لمفائی گلیٹیاں سوج جائیں یا اگر بخار ہو جائے تو پیسلین یا ایٹھرومائی سین کی گدیاں کھائیں۔

کھجلی کا باعث سرخ سرخ دانے یا تر پھوڑے



(جلد میں پیش حساسی رد عمل)

کسی لوگوں کے جسموں پر بعض چیزوں کے چھونے، کھانے یا ٹیکہ لگانے سے پیش حساسی رد عمل سے کھجلی لگانے والے سرخ سرخ دانے یا تر پھوڑے نکل آتے ہیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

ترچھڑ موٹے موٹے اچھرے اچھرے حصے ہوتے ہیں جو دیکھنے میں شہد کی مکھیوں کے
ڈنگ لگتے ہیں۔ ان میں کھجلی بہت ہوتی ہے۔ ترچھڑ بہت سے پیدا ہو سکتے ہیں۔ نیز یہ
جلدی سے غائب بھی ہو سکتے ہیں اور جسم کے ایک حصے سے دوسرے حصے پر بھی جا
سکتے ہیں۔

بعض ادویہ (خصوصاً پلسٹین کے ٹیکے اور گھوڑے کے خون آپ سے بنی ہوئی
ادویہ) سے پیدا ہونے والے رد عمل کے متعلق ہوشیار رہیں۔ یہ سرخ دانے یا
ترچھڑ دوا کھانے کے چند منٹ بعد سے لے کر دس دن تک کے عرصے میں ظاہر ہو
سکتے ہیں۔

اگر کوئی دوا کھانے یا کسی دوا کا ٹیک لگوانے کے
بعد آپ کے جسم پر سرخ سرخ دانے، ترپھڑ یا
کوئی اور بیش حساسی رد عمل ہوتا ہے اس دوا کا
استعمال فوراً بند کر دیں۔ اپنی باقی زندگی میں یہ
دوا دوبارہ کبھی استعمال نہ کریں! بیش حساسی رد عمل
کے خطرے سے بچنے کے لیے یہ بہت ضروری ہے۔

کھجلی کا علاج

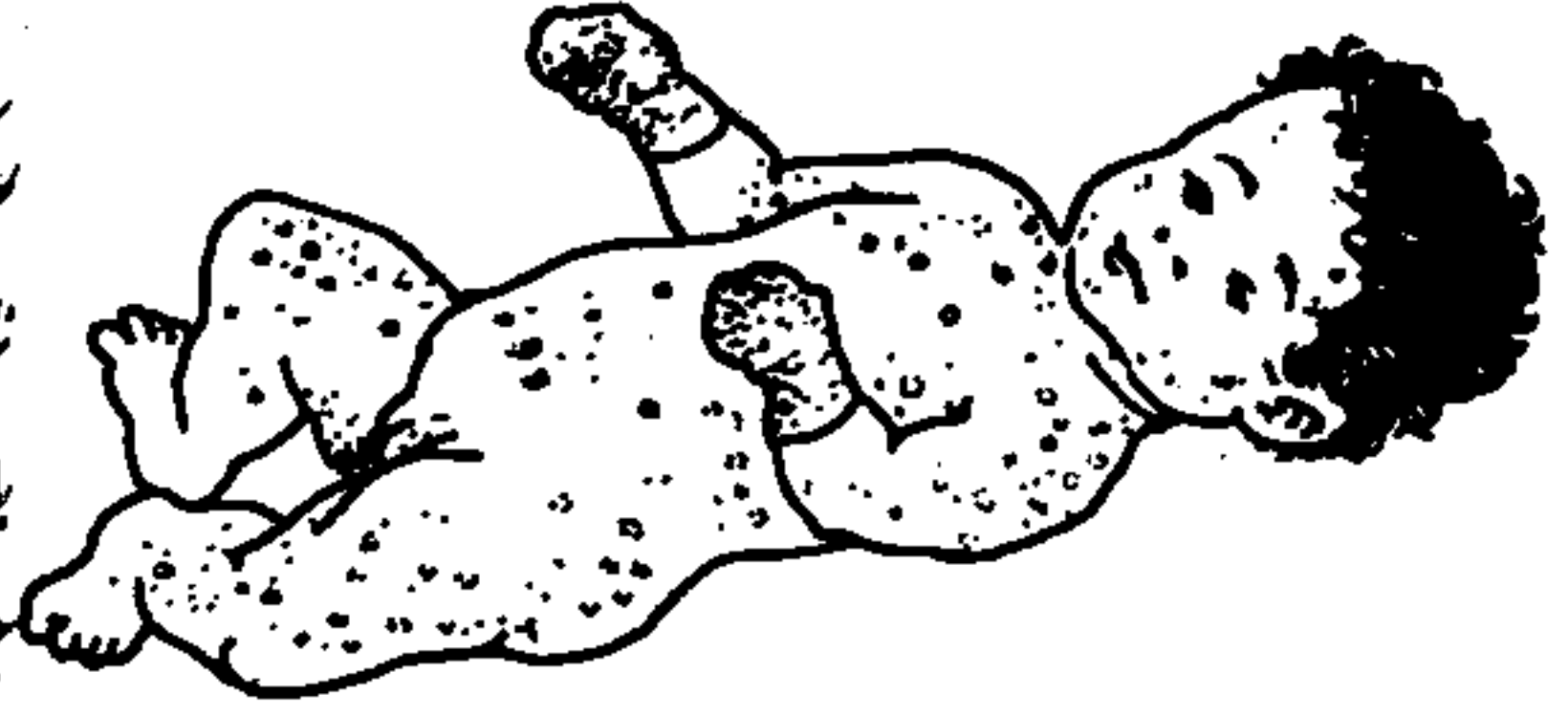
ٹھنڈے پانی سے نہایتیں یا ٹھنڈی گدیاں (ٹھنڈے پانی یا برف آب میں کھگوئے
ہوئے کپڑے) استعمال کریں۔

جس کا اٹا ملے ہوئے ٹھنڈے پانی کی گدیاں بھی کھجلی کم کرتی ہیں۔ جٹی کے آٹے
کو پانی میں اباں کر کسی باریک کپڑے میں سے گزار لیں۔ ٹھنڈا ہونے پر اسے استعمال
کریں۔ (جٹی کی جگہ نشا سنہ (Starch) بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔)

اگر کھجلی بہت شدید ہو تو کلور فینیرامین (Chlorpheniramine) جیسی کوئی
دوا (Antihistamine) استعمال کریں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

بچے کو اپنا جسم کھیلنے سے باز
رکھنے کے لیے اس کی انگلیوں کے
ناخن بہت چھوٹے تراش کر رکھیں
یا اس کے ہاتھوں پر دستانے یا
سجڑا پہن چڑھا دیں۔



جلد پر کھجلی یا جلن کا باعث بننے والے پودے اور دیگر اشیا

بچھو بوٹی، ڈسنے والے درخت، زہریلا
عشق پھیاں (Poison Ivy)، اور بہت سے
دیگر پودے اگر جسم سے چھو جائیں تو جلن یا کھجلی
کا باعث بننے والے تڑپھڑ پیدا ہوتے ہیں۔
بعض کیڑے مکوڑوں اور دیگر کی رطوبتیں اور بال بھی اسی طرح کے رد عمل پیدا کر
سکتے ہیں۔

بیش حس لوگوں میں بعض چیزوں کا چھونا یا جلد پر لگنا سرخ سرخ دانوں یا
بہتے ہوتے زخموں کا موجب بن سکتا ہے۔ ربڑ کے جوتے، گھڑیوں کے پیٹے، کانوں
میں ڈالنے والی ادویہ، چہرے پر لگانے والی کریم، عطر اور صابن بھی ایسے مسائل پیدا
کر سکتے ہیں۔

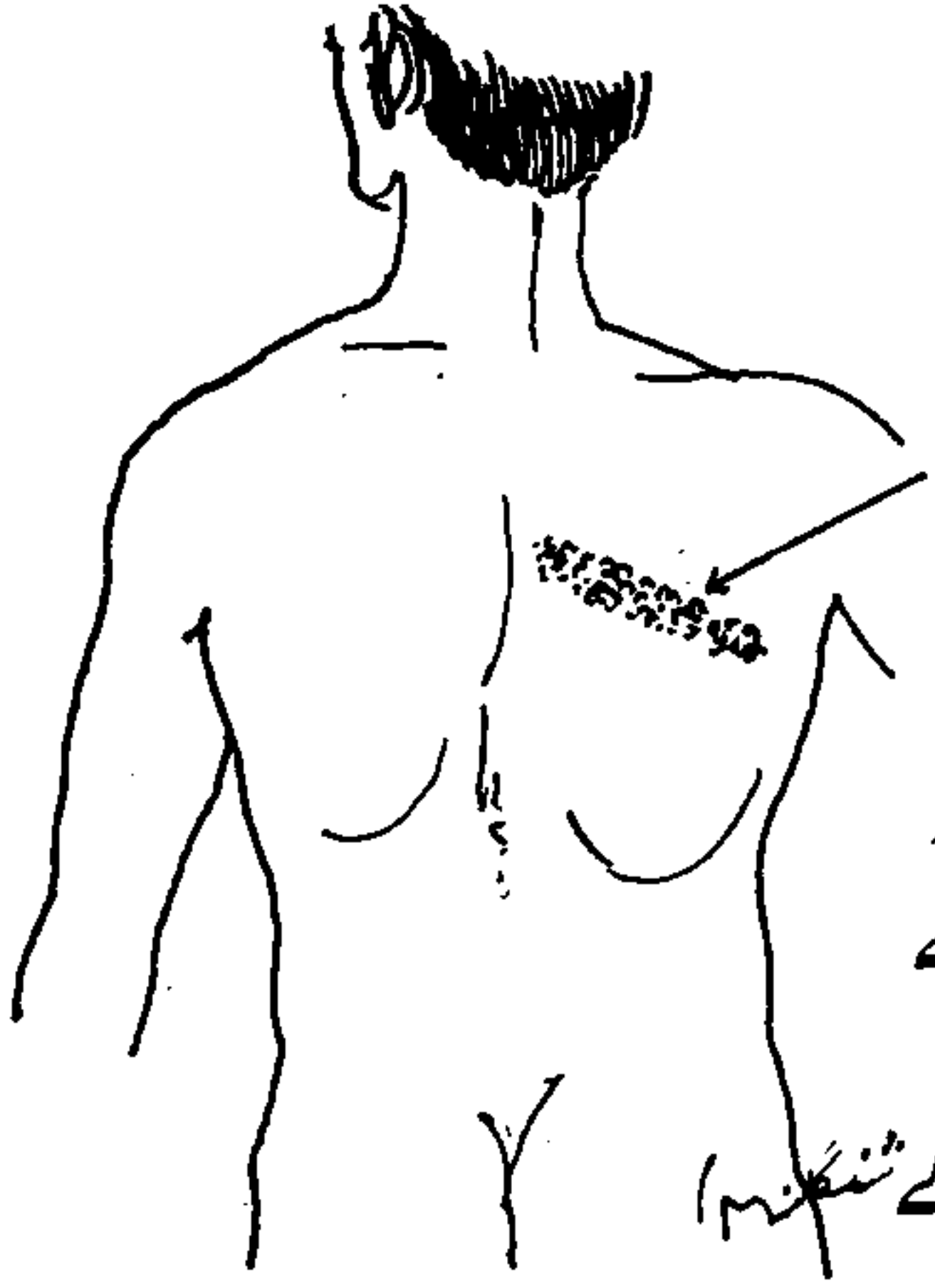
علاج

جب بیش حسیت پیدا کرنے والی اشیا جلد کو چھونا بند کر دیں تو یہ
تمام مسائل خود بخود ختم ہو جاتے ہیں۔ جی کے آٹے اور پانی سے بنایا ہوا مرہم کھجلی کو
کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اسپرین اور دیگر بیش حسیت کم کرنے والی ادویات
بھی مددگار ثابت ہو سکتی ہیں۔ شدید حالتوں میں آپ کو رنی ژون (Cortison) یا
کورٹی کورٹسٹرایڈ (Cortico Steriod) والا کوئی مرہم استعمال کر سکتے ہیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

شنگلز (Shingles) / سرپس زاسٹر (Herpes Zoster)

نشانیوں:



دردناک چھالوں کی ایک قطاریا گروہ جو جسم کے ایک پہلو میں بیک وقت نمودار ہو جاتیں۔ غالباً شنگلز ہیں۔ یہ عموماً پشت سے لے کر دن یا چہرہ پر پائے جاتے ہیں۔ یہ چھالے عموماً دو تین ہفتے تک رہ کر خود بخود غائب ہو جاتے ہیں۔ بعض اوقات چھالوں کے مٹ جانے کے کافی عرصے بعد بھی درد ہوتا رہتا ہے۔ بعض اوقات یہ درد ختم ہوجانے کے بعد پھر لاحق ہو جاتا ہے۔

لاکڑا کا لکڑا پیدا کرنے والے شنگلز

ایک وائرس کے سبب پیدا ہوتے ہیں۔ یہ عموماً اس شخص کو متاثر کرتے ہیں جسے پہلے لاکڑا کا لکڑا ہو چکا ہو۔ شنگلز خطرناک نہیں ہے۔ تاہم خصوصاً عمر رسیدہ لوگوں میں یہ بعض اوقات کسی اور زیادہ تشویشناک مرض مثلاً سرطان کی انتباہی نشانی ہو سکتے ہیں۔

علاج

سرخ دانوں کو کپڑوں کی رگوں سے بچانے کے لیے ان پر نرم نرم سی پٹیاں باندھ دیں۔
درد کے لیے اسپرین کھائیں۔ اس کے لیے جراثیم کش ادویہ بے فائدہ ہیں۔

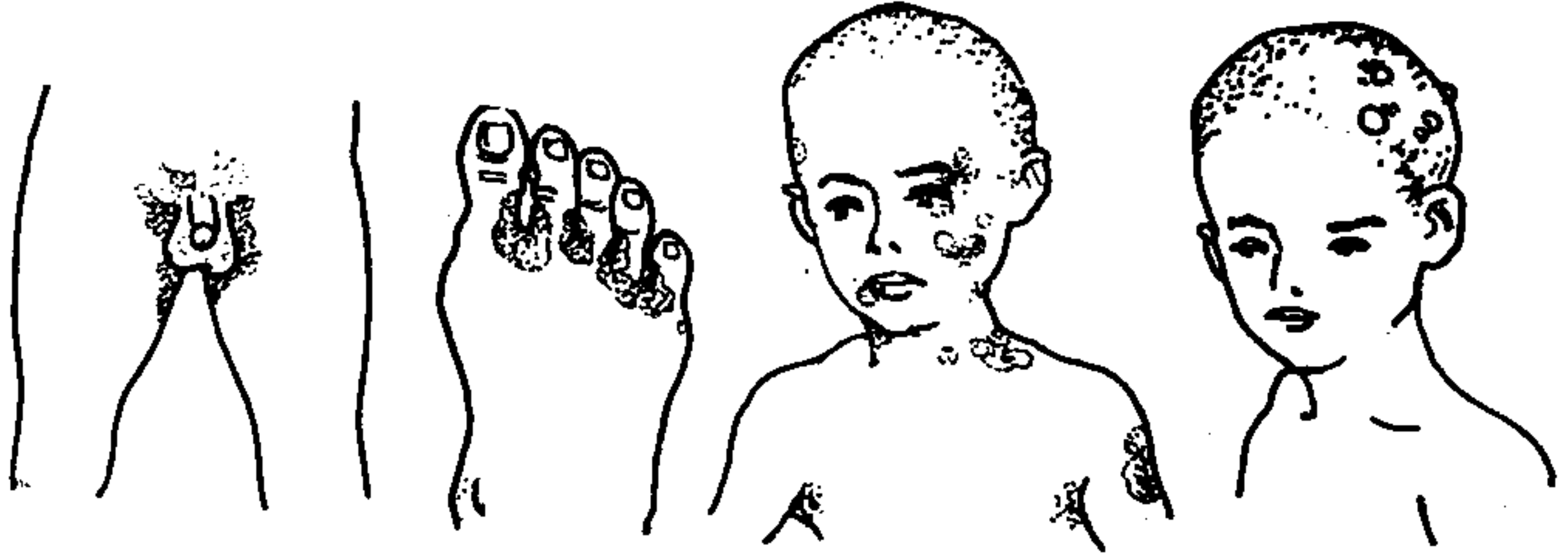
جہاں ڈاکٹر نہیں

داد (دھدر) (فنگسی عفونت)

فنگسی عفونتیں جسم کے کسی بھی حصے پر نمودار ہو سکتی ہیں۔ تاہم یہ اکثر اوقات جسم کے

مندرجہ ذیل حصوں پر پائی جاتی ہیں:

کھوپڑی پر	بقیر بالوں کے حصوں پر	پاؤں کی انگلیوں کے درمیان	ناگوں کے
(ٹینا داد)	(داد (دھدر)	سے بدبو آنا	درمیان



بیشتر فنگسی عفونتیں دائروں کی شکل میں ظاہر ہوتی ہیں۔ ان میں اکثر کھلی سوتلی
ہے۔ سر کی دھدروں سے گول فلس وار دھبے پیدا ہو سکتے ہیں نیز سر کے بال بھی
غائب ہو سکتے ہیں۔ اور فنگسی عفونت کی وجہ سے ہاتھوں کی انگلیوں کے ناخن موٹے اور
کھردرے ہو جاتے ہیں۔

علاج:

- صابن اور پانی: بعض اوقات متاثرہ حصے کو ہر روز صابن اور پانی سے دھونا ہی کافی ہوتا ہے۔ اگر ممکن ہو تو ہیکلوروفین (Hexachlorophene) ملا صابن استعمال کریں۔
- متاثرہ حصے کو خشک رکھیں۔ نیز اسے ہوا اور دھوپ لگنے کے لیے کھلا چھوڑ دیں۔
- زیر جامے اور جرابیں اکثر بدلیں (خصوصاً جب پسینہ آیا ہو)۔
- گندھک اور چربی سے بنا ہوا مرہم استعمال کریں (ایک حصہ گندھک اور دس

جہاں ڈاکٹر نہیں

(حصے تجربی)

● سیلی سالیسیک (Salicylic Acid) یا انڈسائی لینک تیزاب (Undecylenic Acid) ملے مرہم، ہاتھوں اور پاؤں کی انگلیوں اور جھنگا سے کے درمیان کی فنگس سے شفا یابی میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔

● کھوپڑی کے شدید (داد) دھرد (پھیلی ہوئی فنگس عفونتوں اور مندرجہ بالا علاجوں سے بھی بہتر ہونے والی عفونتوں کے لیے گریسوفالون (Giresofulvin) استعمال کریں۔ اس کی مقدار بالعموم کے لیے روزانہ ایک گرام اور بچوں کے لیے آدھ گرام ہے۔ عفونت کے مکمل علاج کے لیے یہ دو ہفتوں بلکہ مہینوں تک کھانی پڑ سکتی ہے۔



● جب بچہ کسی بلوغت (۱۱ سے ۱۴ سال کی عمر) کو پہنچتا ہے تو کھوپڑی کے بہت سے داد ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ شدید عفونتوں (جن سے بڑے بڑے اور سوزش زدہ پیپ دار دھبہ پڑ جاتے ہیں) کا علاج پانی کی گدیوں سے کرنا چاہیے۔ چھٹی کی مدد سے عفونت زدہ حصہ پر سے تمام بال نوج لینا ضروری ہے۔ اگر ممکن ہو تو گریسوفالون (Giresofulvin) استعمال کریں۔

فنگس عفونتوں کی روک تھام کا طریقہ

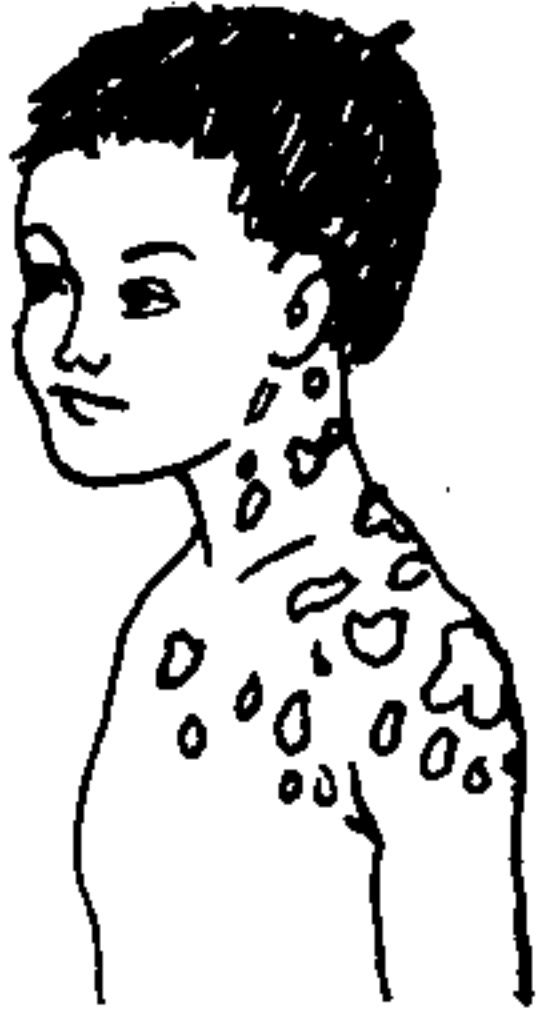
داد اور دیگر فنگس عفونتیں متعدی ہیں۔ انہیں ایک بچے سے دوسرے بچے تک پھیلنے سے روکنے کے لیے:

- فنگس عفونت میں مبتلا بچہ کو دوسروں سے الگ سلاہیں۔
- بچوں کو ایک ہی کنگھی نہ استعمال کرنے دیں۔ انہیں ایک دوسرے کے کپڑے بھی استعمال نہ کرنے دیں۔ کسی اور کے کپڑے پہننے سے پہلے انہیں دھو کر صاف ستھرا کر لیا جانا چاہیے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

○ عفونت زدہ پتے کا فورا علاج کریں۔

چہرے اور جسم کے سفید دھبے



واضح اور بغیر تھوڑے اور کٹنا روں والے گاڑھے یا ہلکے رنگ کے چھوٹے چھوٹے دھبے، جو اکثر اوقات گردن، سینے یا پشت پر دیکھے جاتے ہیں، ایک تھکسی عفونت کی نشانی ہو سکتے ہیں۔ اس عفونت کو ورسسی کلر داؤ (Versicolor) کہتے ہیں عموماً اس سے کبھی نہیں ہوتی اور نہ ہی یہ زیادہ طبی اہمیت رکھتی ہے۔

علاج:

- گندھک اور چربی سے ایک مرہم تیار کریں (ایک حصہ گندھک اور دس حصے چربی) جب تک وہ غائب نہ ہو جائیں یہ مرہم ان دھبوں پر روزانہ لگائیں۔
- سوڈیم تھیوسلفیٹ Sodium Thiosulphate اس سے بھی زیادہ کارآمد ہے۔ یہ وہ چیز ہے جو فوٹو گرافر لوگ فلم کو صاف کرتے وقت استعمال کرتے ہیں۔ ایک ٹچ سوڈیم تھیوسلفیٹ کو ایک گلاس پانی میں حل کر لیں۔ اس محلول کو جلد پر لگا کر پھر جلد کو سر کے پس ڈبوئے ہوئے روٹی کے گالے سے رگڑیں۔
- ان دھبوں کی روک تھام کے لیے اس علاج کو ہر دو ہفتے کے بعد دہرانا ضروری ہے۔

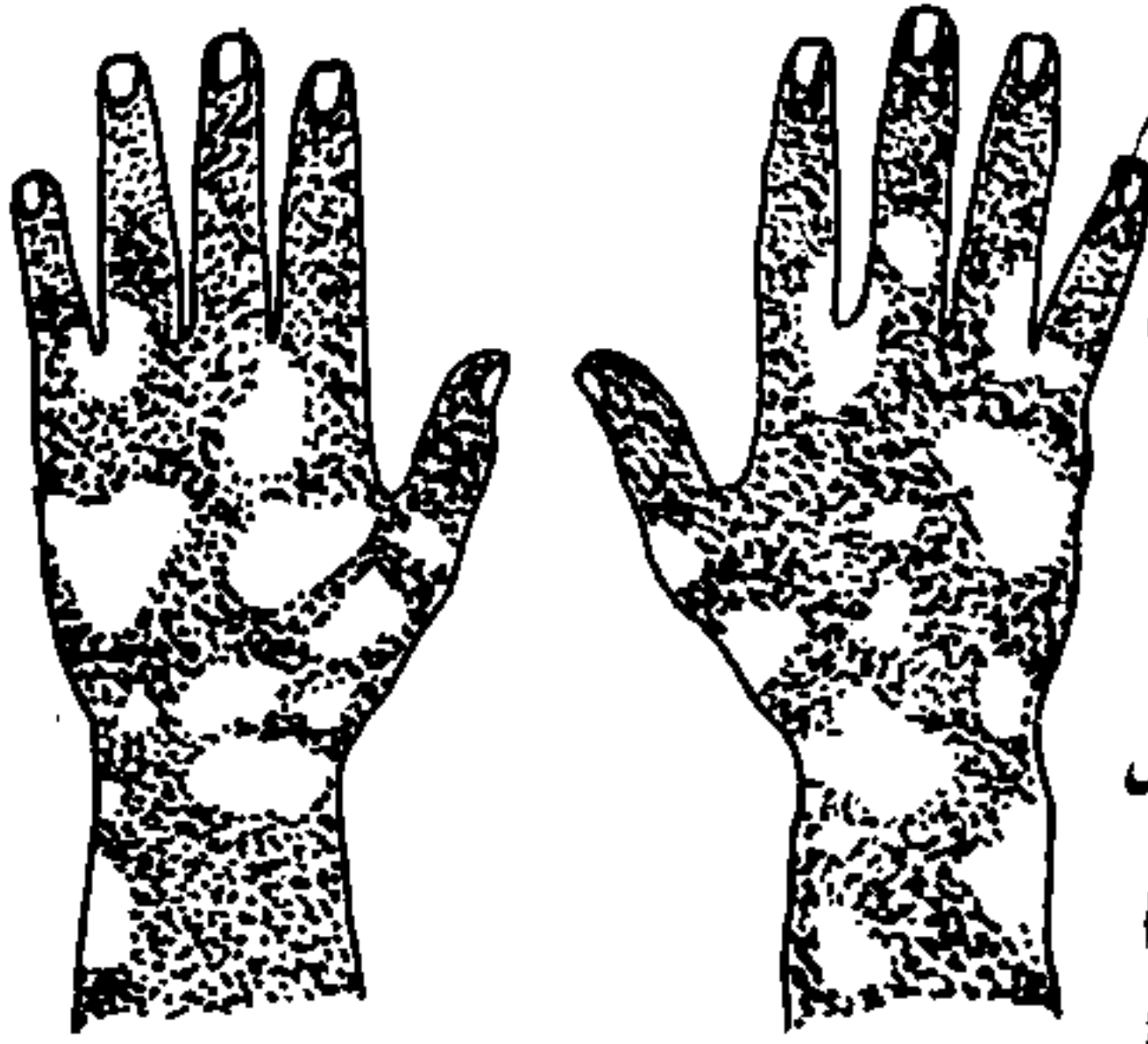
ایک اور قسم کا چھوٹا سفید دھبہ دھوپ میں زیادہ وقت گزارنے والے سائے رنگ کے بچوں کے گالوں پر ظاہر ہو جاتا ہے۔ ان دھبوں کے کنارے داؤ کے دھبوں کی نسبت کم واضح ہوتے ہیں۔ یہ دھبے عفونت نہیں ہیں اور نہ ہی یہ کسی اہمیت کے حامل ہیں۔ عموماً پتے کی لٹو وٹا کے ساتھ ساتھ بیڈات خود غائب



ہو جاتے ہیں۔ ان کے لیے کسی علاج کی ضرورت نہیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

عام نظریہ کے برعکس، مذکورہ سفید دھبوں میں سے کوئی بھی خون کی کمی (انیمیا) کی نشانی نہیں ہے۔ یہ دھبے مقوی غذاؤں اور حیاتین سے غائب نہیں ہوں گے۔ اگر دھبے صرف رخساروں پر ہی ہوں تو ان کے لیے کوئی علاج درکار نہیں ہوتا۔



پھل بھری (جلد پر سفید دھبے)

بعض لوگوں کی جلد کے کچھ حصوں کا قدرتی رنگ غائب ہو جاتا ہے۔ جس سے سفید دھبے ظاہر ہوتے ہیں۔ یہ عموماً ہاتھوں، پاؤں، چہرے اور جسم کے بالائی حصے پر پائے جاتے ہیں۔ قدرتی رنگ کا یوں ضائع ہو جانا پھل بھری کہلاتا ہے تاہم یہ کوئی مرض نہیں۔ یہ ایسے ہی ہے جیسے عمر رسیدہ

لوگوں کے بال سفید ہو جاتے ہیں۔ اس کے لیے کوئی علاج مفید نہیں ہوتا ہے اور نہ ہی کسی علاج کی ضرورت ہے۔ تاہم سفید جلد کو کپڑوں یا زینک آکسائیڈ (Zinc Oxide) کے مرہم کی مدد سے تیز دھوپ سے محفوظ رکھا جانا چاہیے۔



جلد پر سفید دھبوں کی دیگر وجوہات

بعض اربھاریوں کی وجہ سے بھی جسم پر ایسے سفید دھبے پیدا ہو جاتے ہیں جو پھل بھری کی طرح نظر آتے ہیں۔

کوئی بھی سفید دھبہ جس میں سوتی چھوٹے سے درد محسوس نہ ہو جدام کی نشانی ہو سکتا ہے۔

بعض فلگسی عفونتیں بھی سفید دھبوں کا باعث

بنتی ہیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

نقابِ حمل



حمل کے دوران بہت سی خواتین کے چہرے، چھاتیوں اور شکم کے درمیانی حصے پر گاڑے زیون رنگ کے دھبے پڑ جاتے ہیں۔ بعض اوقات یہ دھبے بچہ جننے کے بعد غائب ہو جاتے ہیں اور بعض اوقات نہیں ہوتے۔

یہ نشان بعض اوقات مانع حمل گولیاں استعمال کرنے والی خواتین کے جسم پر بھی ظاہر ہو جاتے ہیں۔ وہ بالکل تندرست ہیں اور یہ کسی بیماری کی نشانی نہیں ہے یہ نشان کسی قسم کی کمزوری کی وجہ سے بھی پیدا نہیں ہوتے۔ لہذا کسی قسم کے علاج کی ضرورت نہیں۔

پیلیگرا (جلدی مرض) (Pellagra) اور سوتو تغذیہ کے دیگر مسائل

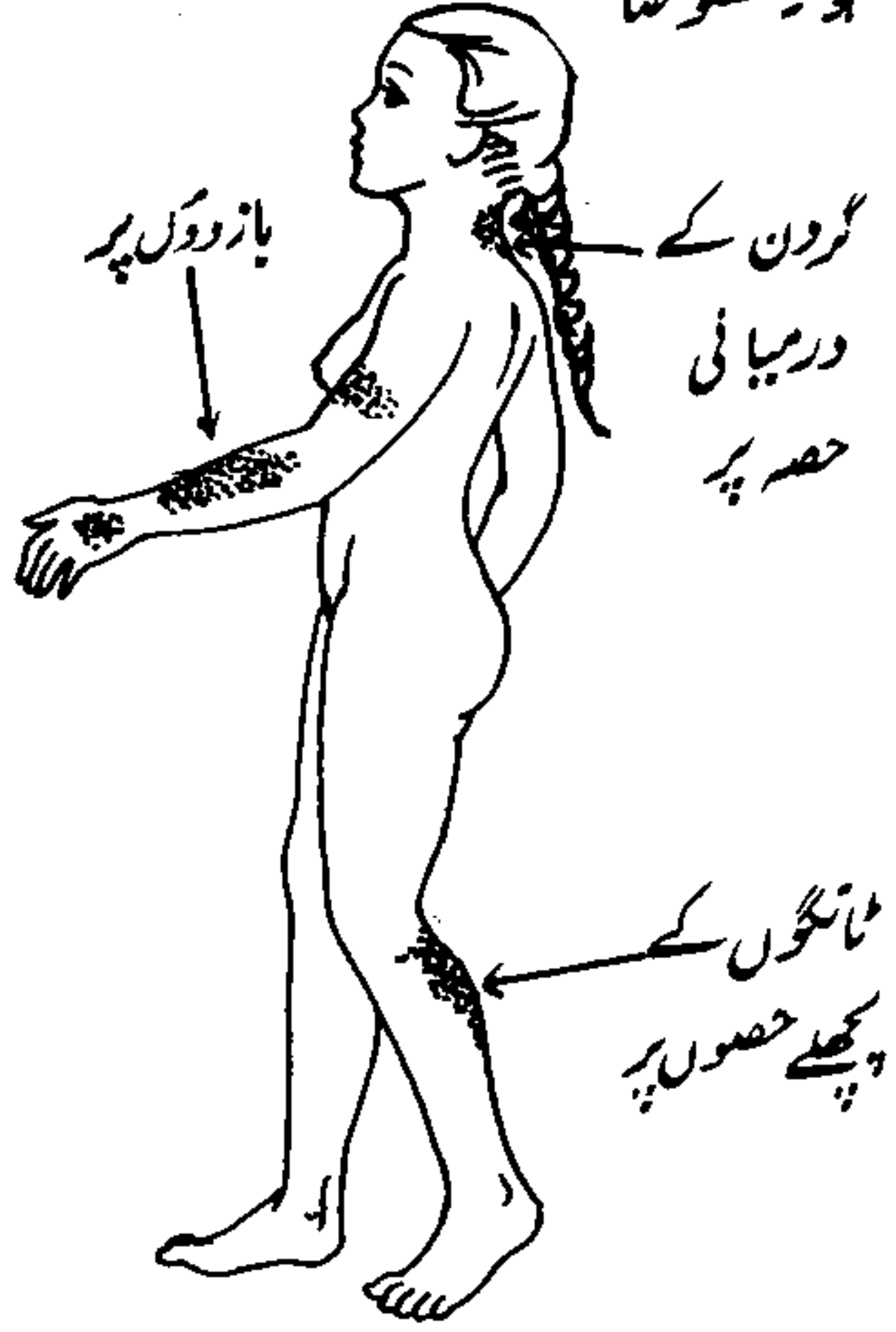
پیلیگرا بھی سوتو تغذیہ (ناقص غذائیت) کی ایک قسم ہے جو جلد اور بعض اوقات نظام انہضام اور اعصابی نظام کو متاثر کرتی ہے۔ جہاں لوگ، ملکی جیسی نشاستہ خور اکیس بہت زیادہ کھاتے اور لوبیہ، گوشت، انڈے، سبزیوں اور دیگر تن ساز اور حفاظتی خوراکیں کافی مقدار میں نہ کھاتے ہوں وہاں پیلیگرا بہت عام ہوتا ہے۔ سوتو تغذیہ کی جلدی نشانیاں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

ناقص غذاہیت یافتہ بچوں کی ٹانگوں اور بعض اوقات بازوؤں کی جلد پر رگڑوں کی طرح کے سیاہ دھبے پڑ جاتے ہیں یا ایسے زخم ہو جاتے ہیں جن پر سے جلد ترقی ہو۔ اس کے علاوہ شاید ان کے پاؤں بھی سوجتے ہوئے ہوں۔



پلیگرا میں مبتلا بالغ اشخاص کی جلد خشک اور پھٹی ہوئی ہوتی ہے جو دھوپ لگنے سے یوں اترتی ہے گویا کہ جھلس گئی ہو۔ خصوصاً



یہ حالتیں اکثر ستونعدیہ کی دیگر نشانیوں کے ساتھ ظاہر ہوتی ہیں۔ ستونعدیہ کی دیگر نشانیاں:

- سوجا ہوا شکم
- باجھوں پر زخم
- وزن نہ بڑھنا
- مھوک کی کمی
- کمزوری
- دکھتی ہوئی سرخ زبان

علاج:

غذاہیت سے بھرپور خوراک کھانے سے پلیگرا ٹھیک ہو جاتا ہے۔ مرہن کو روزانہ لوبیہ، دالیں، مونگ پھلیاں، مرغ، مچھلی، انڈے یا پنیر کھانا چاہیے۔ جب بھی ہو سکے جہاں ڈاکٹر نہیں

مکئی کی بجائے گندم استعمال کریں۔ سالم گندم قابل تزیج ہے۔ آٹے میں سے سو جی اور میدہ نہیں نکالنا چاہیے۔

شدید پیگڑے اور سٹو تغذیہ کی چند دیگر اقسام کے لیے جیاتین کا استعمال مفید ثابت ہو سکتا ہے لیکن اچھی خوراک زیادہ ضروری ہے۔ آپ جیاتین کا نسخہ بھی استعمال کریں۔ اس میں جیاتین بی (خصوصاً نیاسن) وافر مقدار میں پائے جانے چاہئیں۔



یہ لڑکا اچھی خوراک
کھانی شروع
کرنے سے پہلے

اور بعد میں



مکئی کے ساتھ ساتھ لوہے اور انڈے کھانا شروع کرنے کے ایک ہفتہ بعد سو جی دور ہو گئی اور دھمے بھی تقریباً غائب ہو گئے۔

اس لڑکے کی ٹانگوں اور پاؤں پر سو جی اور سیاہ دھمے سٹو تغذیہ کا نتیجہ ہیں۔

یہ لحمیات اور جیاتین سے بھرپور خوراکوں کی بجائے زیادہ تر مکئی کھایا کرتا تھا۔

جہاں ڈاکٹر نہیں



اسی عورت کی ٹانگوں پر
سفید دھبے ایک متعدی مرض پینٹا
(Pinta) کا نتیجہ ہیں۔



اس عورت کی ٹانگوں پر جلی
ہوئی جلد پیپلیگرا کی ایک نشانی ہے۔
یہ اچھی خوراک نہ کھانے کا نتیجہ ہے۔



مے (وروسے Verrucae)

اکثر مے (خصوصاً بچوں میں پلئے جانے والے تین سے بائیس
سال تک رہتے ہیں اس کے بعد بذات خود غائب ہو جاتے ہیں۔
پاؤں کے تلوے پر چھپے اور دروناک سے غا دھبے اکثر کت پکے
مے یا "چنڈیاں" ہوتی ہیں۔

علاج:

- اکثر گھر بلو علاج ان کے لیے مفید ثابت ہوتے ہیں۔ تاہم تیز تیزاب اور نہریٹے
پودے استعمال نہ کریں کیونکہ ان کے پیدا کردہ زخم مسوں سے بھی بدتر ہو سکتے ہیں۔
- کت پکے وروناک مہیوں کا علاج کارکن صحت کر سکتا ہے۔

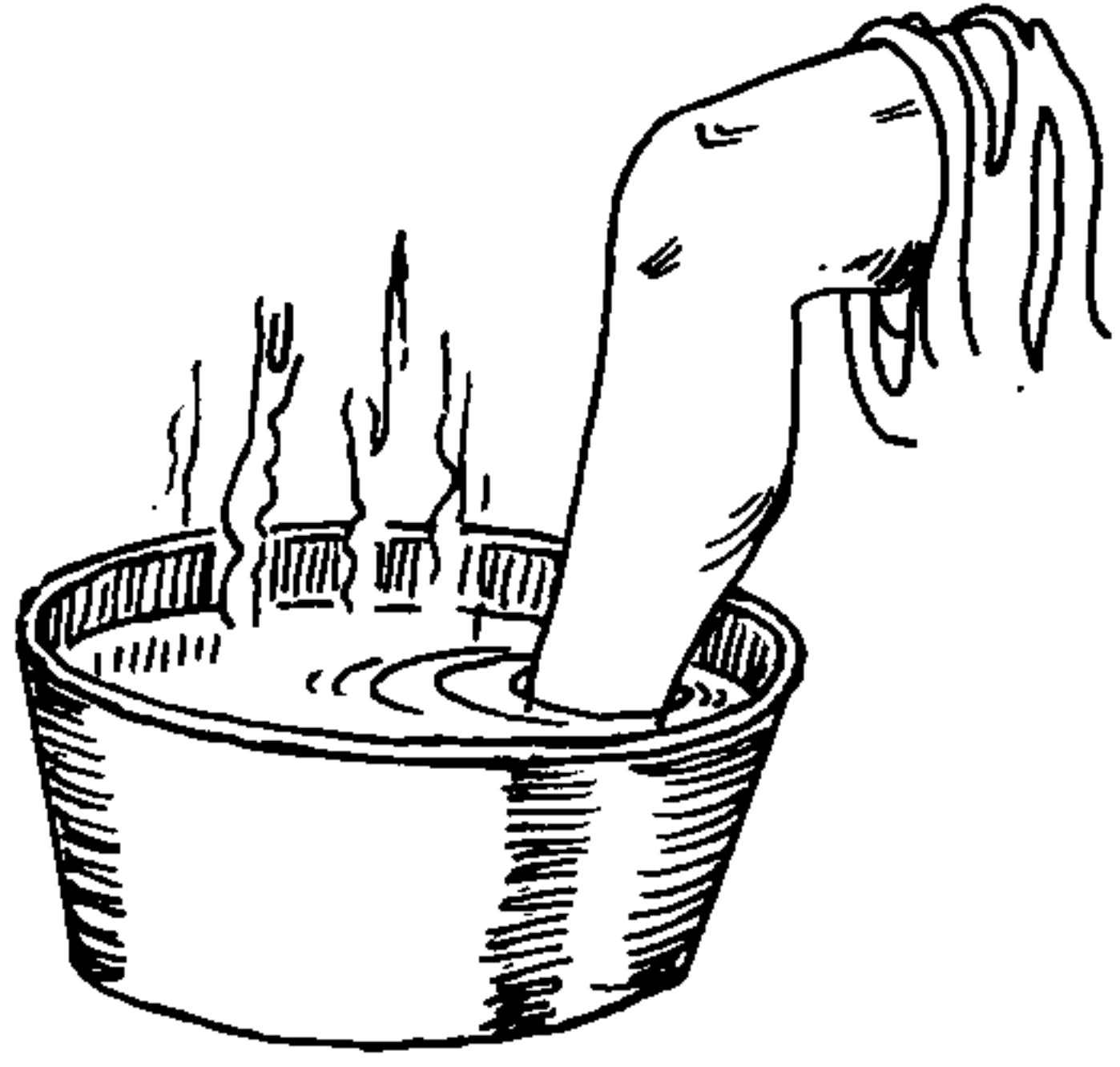
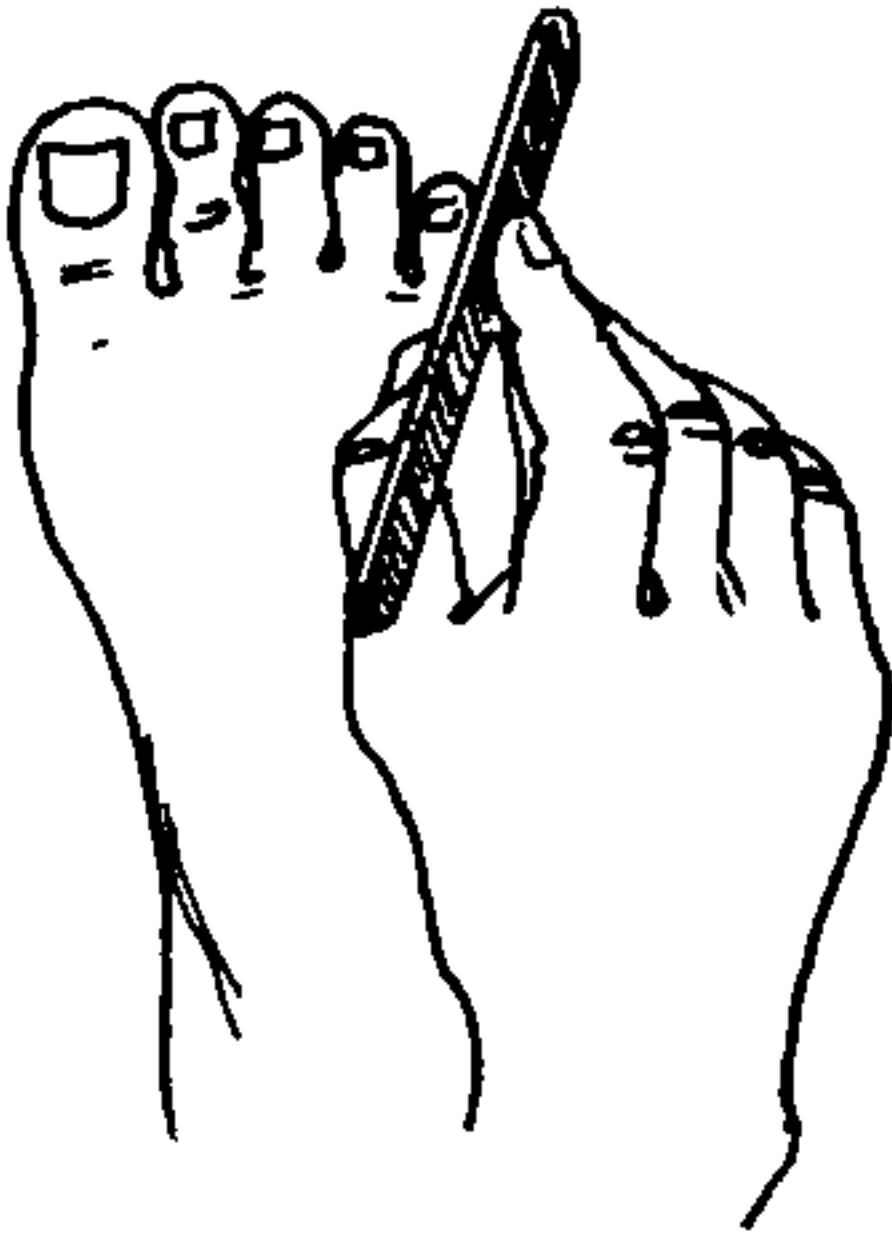
جہاں ڈاکٹر نہیں

چنڈیاں

چنڈی جلد کے سخت اور موٹے حصے کو کہتے ہیں۔ چنڈیاں تیب پڑتی ہیں جب جوتے یا چپس جلد کو پاؤں کی ایک انگلی دوسری انگلی کو دباتی ہے۔ چنڈیاں دردناک ہو سکتی ہیں۔

علاج:

- ایسے جوتے اور چپس نہیں جو چنڈیوں پر دباؤ نہ ڈالیں۔
- چنڈیوں کے درد کو کم کرنے کے لیے مندرجہ ذیل اقدامات پر عمل کریں:
 - ۱۔ پاؤں پندرہ منٹ تک گرم پانی میں ۲۔ چنڈیوں کو خاص ریت سے پکڑ کر تپلا کریں ڈبوئیں۔



پھنسیاں اور کیل (مہاسے)

بعض اوقات نوجوانوں کے چہرے، سیلے یا پشت پر پھنسیاں سی نکل آتی ہیں خصوصاً اگر ان کی جلد میں تیل کی مقدار بہت زیادہ ہو۔ ان چھوٹی چھوٹی سفید اور

جہاں ڈاکٹر نہیں

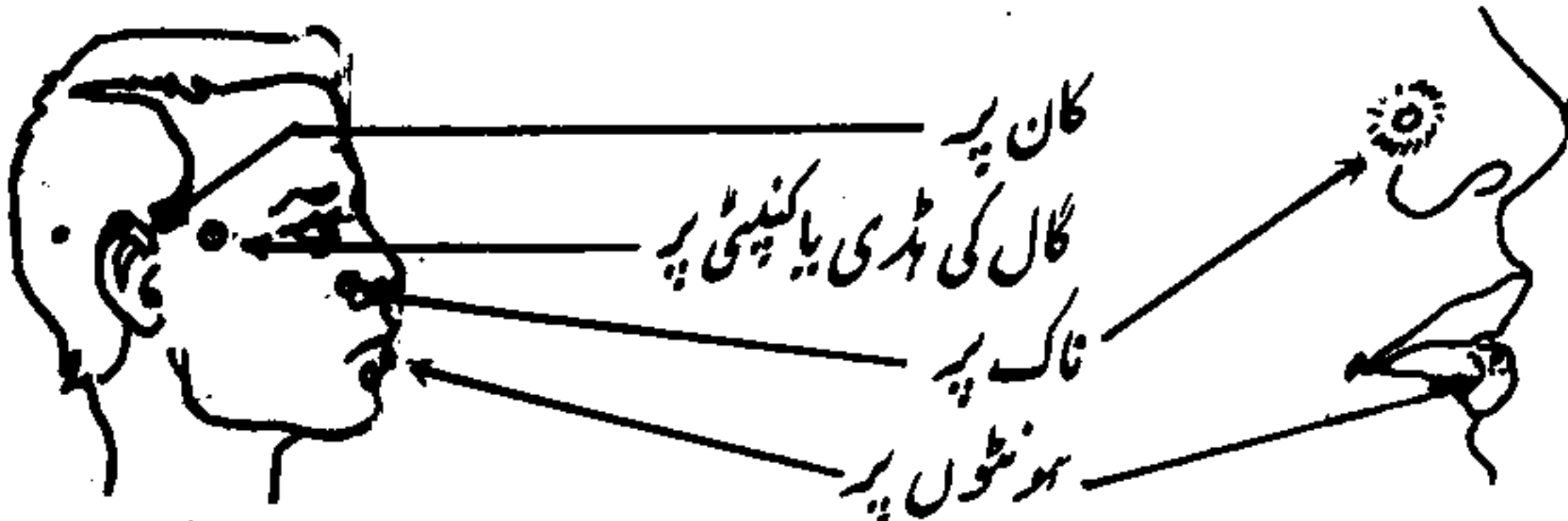
پیپ دار پھنسیوں کو کیل کہتے ہیں۔ ان ہی پر گرد کے کالے سنہا سے (بہن جاتے ہیں۔ بعض اوقات یہ بہت بڑے ہو کر دکھتے ہیں۔

علاج:

- چہرہ کو دن میں دو بارہ صابن اور گرم پانی سے اچھی طرح دھوئیں۔
- دھوپ بھی پھنسیوں کو ٹھیک کرنے میں مدد دیتی ہے۔ جسم کے متاثرہ حصہ پر دھوپ پڑنے دیں۔
- اچھی خوراک کھائیں۔ وافر مقدار میں پانی پیئیں اور کافی سوئیں۔
- الکوحل (Alcohol) میں تھوڑی سی گندھک (Sulfur) ڈال کر اس آمیزے کو سونے سے پہلے چہرے پر لگائیں (دس حصے الکوحل اور ایک حصہ گندھک)۔
- پیپ کی تھیلیوں یا گلیٹیوں جیسی تشویشناک حالتوں کے لیے، اگر مندرجہ بالا علاجوں سے فائدہ نہ ہو تو ٹریٹمنٹ سائیکلین مددگار ثابت ہو سکتی ہے۔ پہلے تین دن کے لیے روزانہ چار بار ایک کیپسول اور پھر روزانہ دو کیپسول کھائیں۔ ہو سکتا ہے کہ روزانہ ایک یا دو کیپسول کھانے کا عمل آپ کو مہینوں تک جاری رکھنا پڑے۔

جلد کا سرطان

یہ زرم اور ملائم جلد کے ان لوگوں میں پایا جاتا ہے جو زیادہ وقت دھوپ میں گزارتے ہیں۔ یہ عموماً جسم کے ان حصوں پر ظاہر ہوتا ہے جہاں دھوپ بڑی شدت کی پڑتی ہو خصوصاً:



جلد کا سرطان بہت سی شکلیں اختیار کر سکتا ہے۔ یہ عموماً ایک چھوٹے سے موتی کے رنگ کے دائرے کی صورت میں شروع ہوتا ہے۔ اس کے درمیان میں ایک سوراخ

جہاں ڈاکٹر نہیں

ہوتا ہے اور یہ آہستہ آہستہ بڑھتا رہتا ہے۔

اگر وقت پر علاج کر دیا جائے تو جلد کے زیادہ تر سرطان خطرناک نہیں ہوتے۔ ان کو نکلانے کے لیے جراحی کی ضرورت پڑتی ہے۔ اگر آپ کے جسم پر کوئی پرانا زخم ہو جس کے جلد ہی سرطان ہونے کا آپ کو شبہ ہو تو کسی کارکن صحت کو ملیں۔

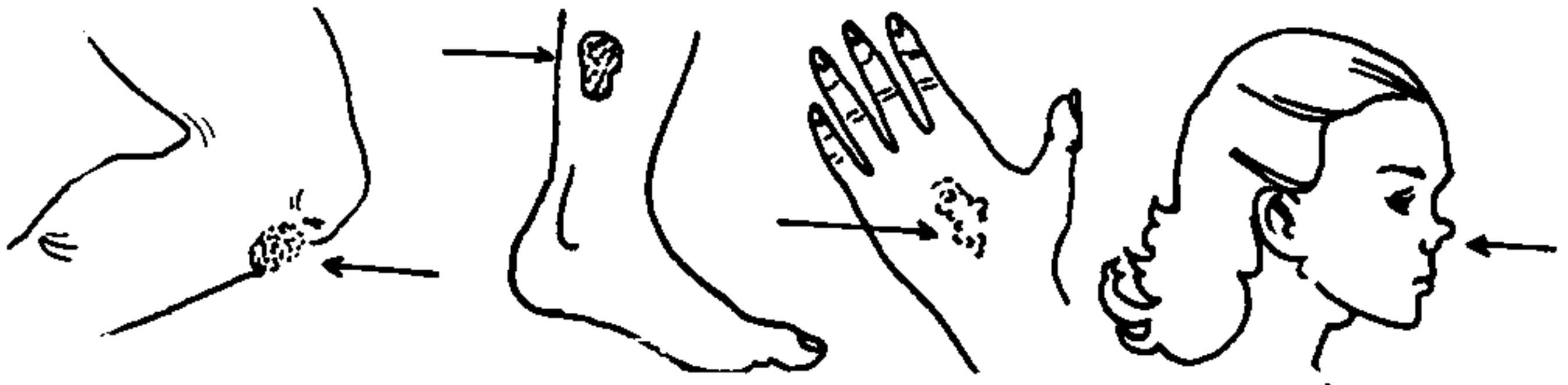
جلد کے سرطان کی روک تھام کے لیے نرم اور ملائم جلد والے لوگوں کو دھوپ سے بچنا اور ہمیشہ لٹپنی پہننی چاہیے۔ جو لوگ جلد کے سرطان میں مبتلا رہ چکے ہوں، اگر انہیں دھوپ میں کام کرنا پڑے تو وہ اپنی جلد کی حفاظت کے لیے خاص قسم کی کریمیں خرید سکتے ہیں۔

زنک آکسائیڈ (Zinc Oxide) کا مرہم سستا اور کارآمد ہے۔

جلد یا لمفائی گلیٹیوں کی تپ وق

پھیپھڑوں کی تپ وق پیدا کرنے والا جراثیم بعض اوقات جلد کو بھی متاثر کرتا ہے۔

یہ شکل بگاڑتا
پرانے زخموں کے
جلدی ناسور یا بڑے بڑے مے
رہتے



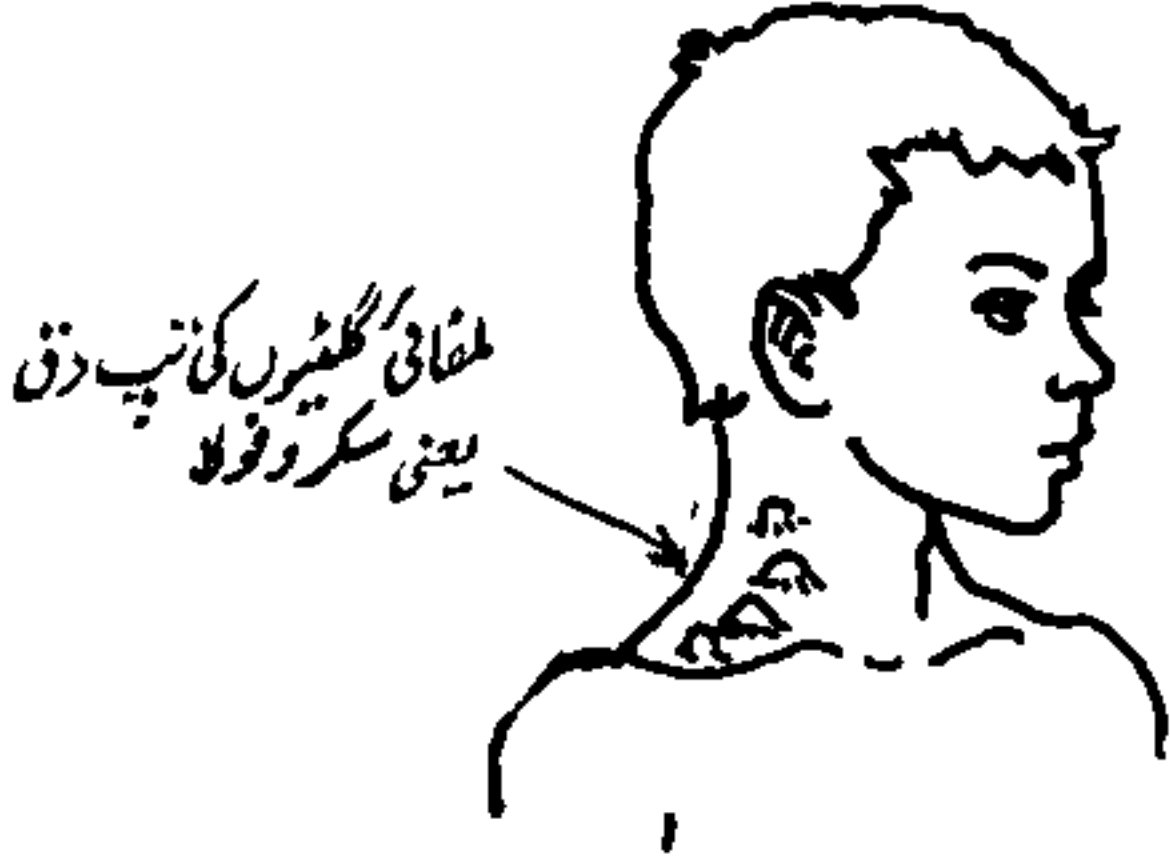
پیدا کرتا ہے۔ ان زخموں میں درد نہیں ہوتا۔

بالعموم جلد کی تپ وق آہستہ آہستہ نشوونما پاتی ہے جو بہت لمبے عرصے تک رہتی ہے۔ نیز یہ مہینوں یا سالوں کے وقفوں کے بعد آتی ہے۔

تپ وق بعض اوقات لمفائی گلیٹیوں میں عفونت پیدا کر دیتی ہے۔ یہ عموماً گردن یا ہنسل کی ٹہنی کے پچھے کے حصے اور کندھے کے درمیانی حصے میں پیدا ہوتی ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

گلیٹیاں بڑھی ہو کر مچھٹ جاتی ہیں جن میں سے پیپ نکلتی ہے۔ کچھ وقت تک یہ بالکل بند ہو جاتی ہیں اور پھر کھل جاتی ہیں اور ان میں سے پیپ نکلتی ہے۔ عموماً یہ دردناک نہیں ہوتی۔

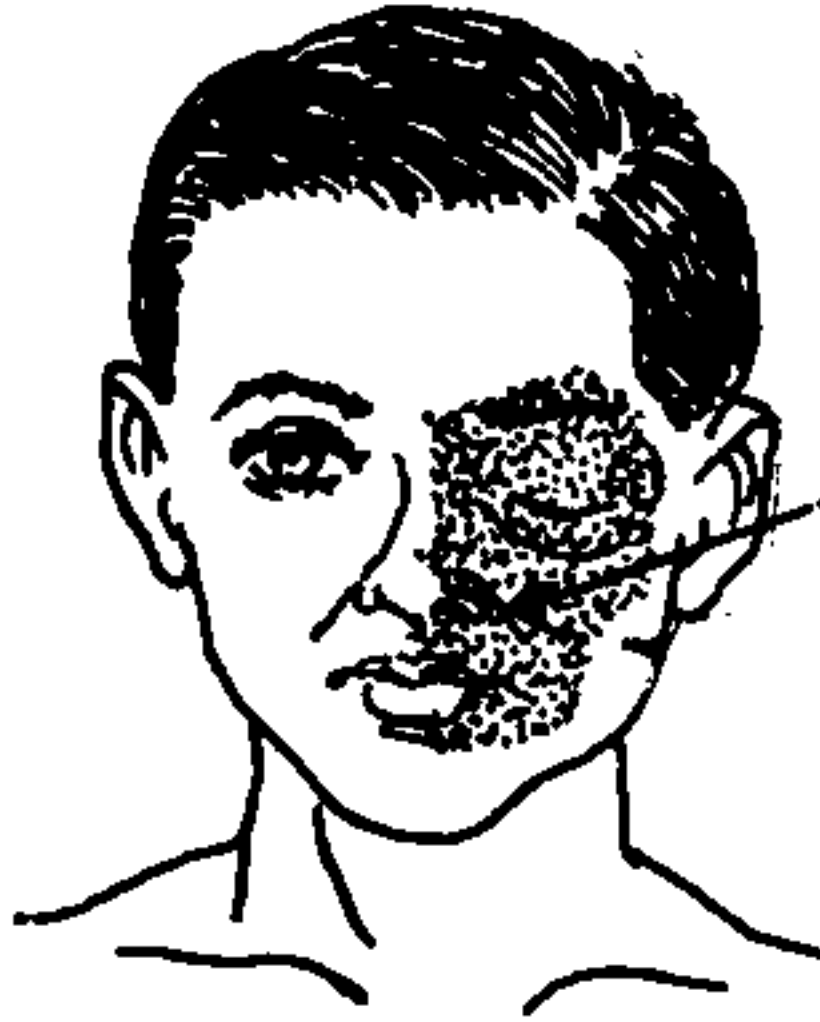


علاج:

پرانے زخم، ناسور اور سوجی ہوئی مفانی گلیٹیاں کی صورت میں طبی مشورہ حاصل کرنا بہترین عمل ہے۔ اس کا سبب معلوم کرنے کے لیے معائنتوں کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ جلد کی تپ دق کا علاج بھی پھیپھڑوں کی تپ دق کی طرح ہی کیا جاتا ہے۔ عفونت کو دوبارہ لاحق ہونے سے روکنے کے لیے جلد کے بظاہر ٹھیک ہو جانے کے بعد بھی کسی مہینوں تک ادویہ کا باقاعدہ استعمال جاری رکھنا چاہیے۔

سرخ باد

یہ جلد کی بہت دردناک اور شدید عفونت ہے۔ اس سے ایک باریک کناری والا، سوجا ہوا، گرم اور سرخ دھبہ بن جاتا ہے۔ یہ اکثر اوقات چہرے پر ناک کے کنارے سے شروع ہوتا ہے۔ اس سے عموماً مفانی گلیٹیاں سوج جاتی ہیں، بخار چڑھ جاتا ہے اور کپکپی لگ جاتی ہے۔



علاج:

غنتی جلدی ممکن ہو علاج شروع کریں۔ کوئی جراثیم کش دوا استعمال کریں۔ پینسلین کی گولیاں چار لاکھ اکاٹیاں، دن میں چار بار۔ تشریشناک حالتوں میں پروکین (Procaine) پینسلین کے ٹیلے، روزانہ آٹھ لاکھ اکاٹیاں عفونت کی تمام نشانیوں ختم ہو جانے کے بعد جراثیم کش دوا کو دو دن تک استعمال کرتے رہیں۔ اس کے علاوہ درد کے لیے گرم

جہاں ڈاکٹر نہیں

پائی میں مچھوٹی ہوئی کپڑے کی گدیاں اور اسپرین استعمال کریں۔



تجویز (Gangrene)

یہ زخم کی نہایت خطرناک عفونت ہے اس میں بدبودار سرسئی یا بھورے رنگ کا مائع پیدا ہو جاتا ہے۔ زخم کے چوگرد جلد میں چھالے پیدا ہو جاتے ہیں۔ نیز گوشت میں ہوا کے ببلے ہوتے ہیں۔ زخم لگنے کے بعد چھ گھنٹے سے لے کر تین دن بعد تک یہ عفونت شروع ہو جاتی ہے۔ یہ بہت جلد بدتر ہوتی جاتی ہے اور بڑی تیزی سے پھیلتی ہے۔ اگر علاج نہ کیا جائے تو مر بیض چند دن میں مر جاتا ہے۔

علاج:

- جس قدر بھی ممکن ہو زخم کو چوڑا (کشادہ) کر کے اسے دھوئیں۔ اس میں سے مراد اور نقصان رسیدہ گوشت نکال دیں۔ اگر ممکن ہو تو سر دو گھنٹے بعد زخم کو ہائیڈروجن پراکسائیڈ (Hydrogen Peroxide) سے اچھی طرح دھوئیں۔
- بہترین گھنٹوں کے بعد پینسلین (اگر ممکن ہو تو قلمی) کی ۱۰۰۰ و ۱۰۰۰ (دس لاکھ) اکائیوں کے ٹیکے لگائیں۔
- زخم کو کھلا چھوڑ دیں تاکہ اسے ہوا لگتی رہے۔
- طبی امداد حاصل کریں۔

ناقص دوران خون کے باعث جلد کی ناسور

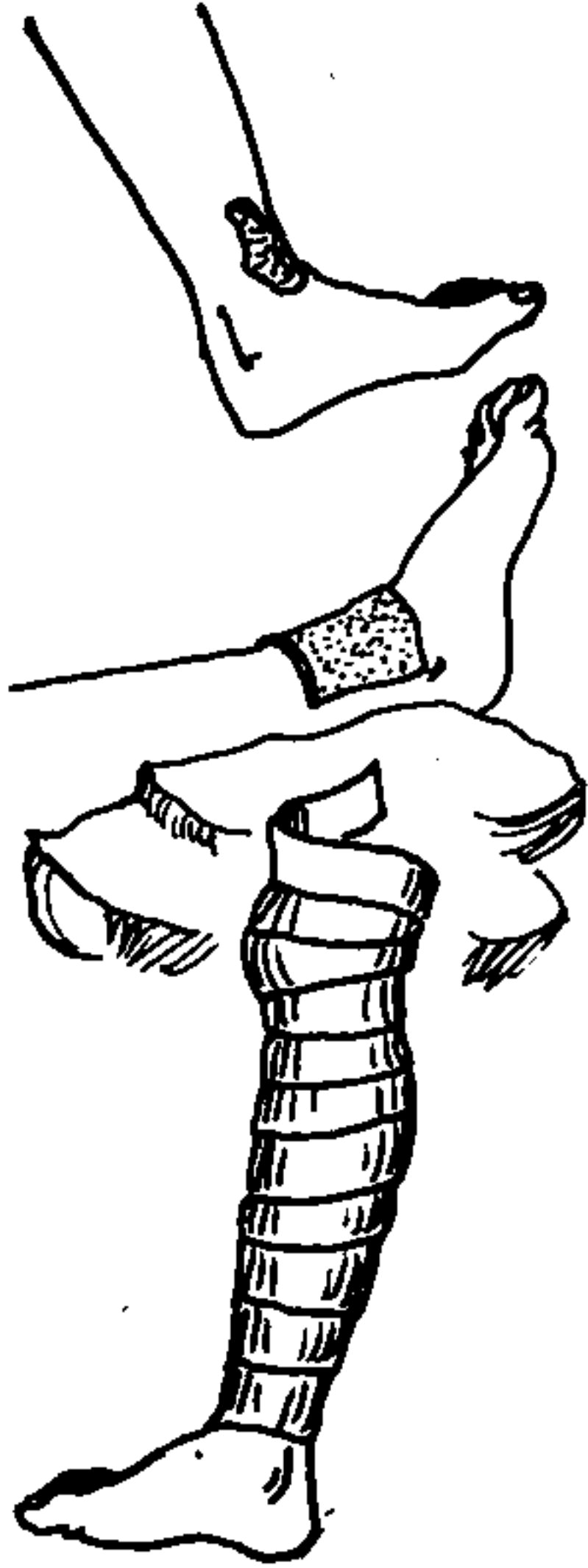
جلدی ناسوروں اور بڑے بڑے اور کھلے زخموں کی بہت سی وجوہات ہیں۔ تاہم عمر رسیدہ لوگوں، خصوصاً عورتوں کے ٹخنوں پر موٹی اور پھولی ہوئی دریدوں کے ساتھ پرانے ناسور عموماً ناقص دوران خون کے سبب پیدا ہوتے ہیں۔ ٹانگوں میں خون کافی تیزی سے نہیں چلتا۔ ایسے ناسور بہت بڑے ہو سکتے ہیں۔ ناسور کے

جہاں ڈاکٹر نہیں

گرد جلد سیاہ نیلی، چمکدار اور بہت پتلی ہو جاتی ہے۔ اکثر اوقات پاؤں سوج جاتا ہے۔

علاج

● ناسور بہت آہستہ آہستہ ٹھیک ہوتے ہیں اور وہ کبھی صرف اسی صورت میں جب بہت احتیاط برتی جاتے۔ سب سے ضروری بات یہ ہے کہ پاؤں کو اونچا رکھیں پاؤں تکیوں پر رکھ کر سوئیں۔ دن کے وقت پندرہ یا بیس منٹ تک پاؤں اونچا کر کے آرام کریں۔ چلنے سے دوران خون بہتر ہو جاتا ہے۔ ایک جگہ کھڑا رہنا اور پاؤں لٹکا کر بیٹھنا نقصان دہ ہے۔



● ناسور پر گرم ہلکے نمکین پانی کی گندیاں رکھیں۔ ایک لیٹر پانی میں ایک چھوٹا چمچ نمک ڈالیں۔ زخم کو مٹھر مائل یا کپڑے کے کسی صاف ٹکڑے سے ڈھانپ کر رکھیں۔ اسے صاف رکھیں!

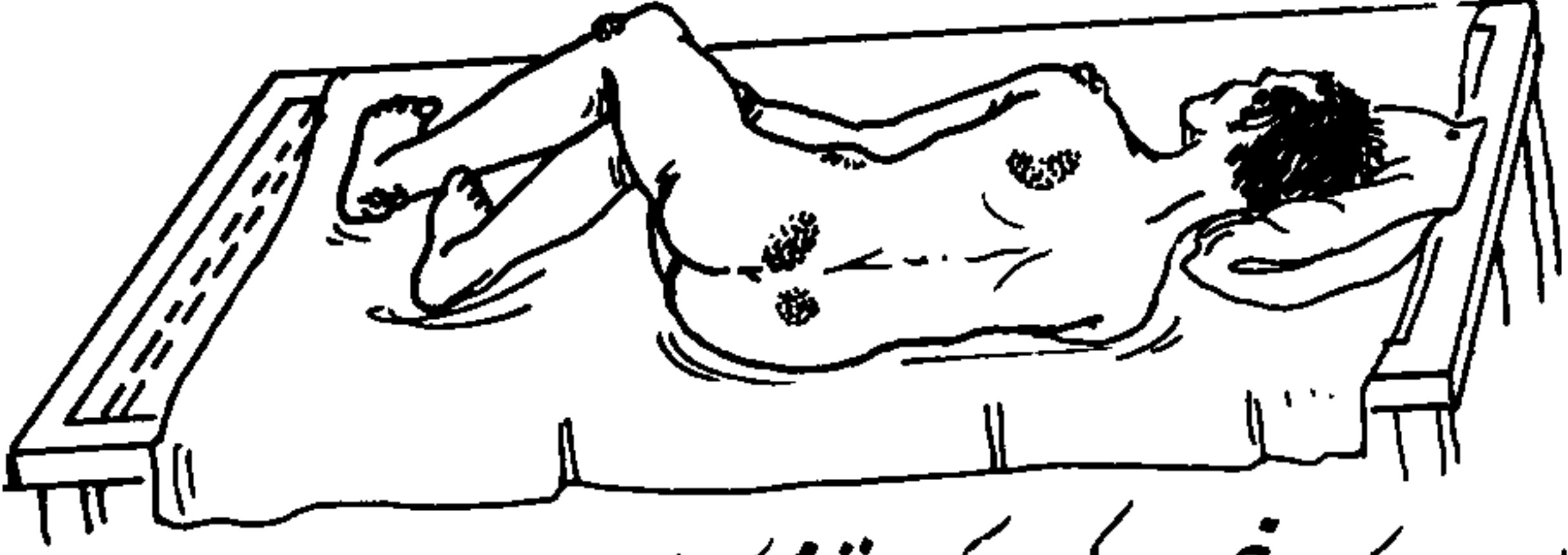
● موٹی اور پھولی ہوئی وریدوں کو لچکدار موزوں یا پٹیوں سے سہارا دیں۔ ناسور کے ٹھیک ہو جانے کے بعد بھی انہیں استعمال کرنا اور پاؤں اوپر کرنا جاری رکھیں۔ زخم کے نازک حصہ کو رگڑ سے بچانے میں بہت احتیاط کریں۔

جلدی ناسوروں کی روک تھام کریں۔ پھولی ہوئی وریدوں کا جلد علاج کریں۔

بستر کے زخم (Bed sores)

یہ کھلے اور پرانے زخم ان لوگوں میں پائے جاتے ہیں جو اتنے بیمار ہوں کہ بستر میں جہاں ڈاکٹر نہیں

کودٹ بھی نہ بدل سکیں۔ یہ خصوصاً بوڑھے، کمزور اور بے پتلے لوگوں کو ہوتے ہیں۔ یہ زخم جسم کی ان جگہوں پر بنتے ہیں جہاں ہڈیاں جلد کو بستر پر دباتے رکھتی ہیں۔ اس لیے یہ عموماً چوتڑوں، کونہیوں اور پاؤں کو متاثر کرتے ہیں۔



بستر کے زخموں کی روک تھام کا طریقہ

○ ہر گھنٹے کے بعد مریض کا پانسہ پلٹیں۔ چہرہ اوپر کریں، چہرہ نیچے کریں یا ایک طرف سے دوسری طرف پھیریں۔

○ مریض کو ہر روز نہلا کر اس کی جلد پر بچوں کے جسم پر لگانے والا تیل ملیں۔

○ نرم چادریں اور گدیاں استعمال کریں۔ بستر کو روزانہ اور ہر بار جب وہ پیشاب، پاخانہ یا تھے سے گندہ ہو جائے، بدلیں۔

○ مریض کے نیچے گدیاں اس طرح رکھیں کہ ہڈیوں والے حصے کم سے کم رگڑکھائیں۔



○ مریض کو بہترین خوراک کھلائیں۔ اگر وہ ابھی طرح نہ کھائے تو زائد جیاتین مفید ثابت ہو سکتے ہیں۔

○ پرانے اور شدید مرض میں مبتلا بچے کو اکثر ماں کی گود میں رکھا جانا چاہیے۔

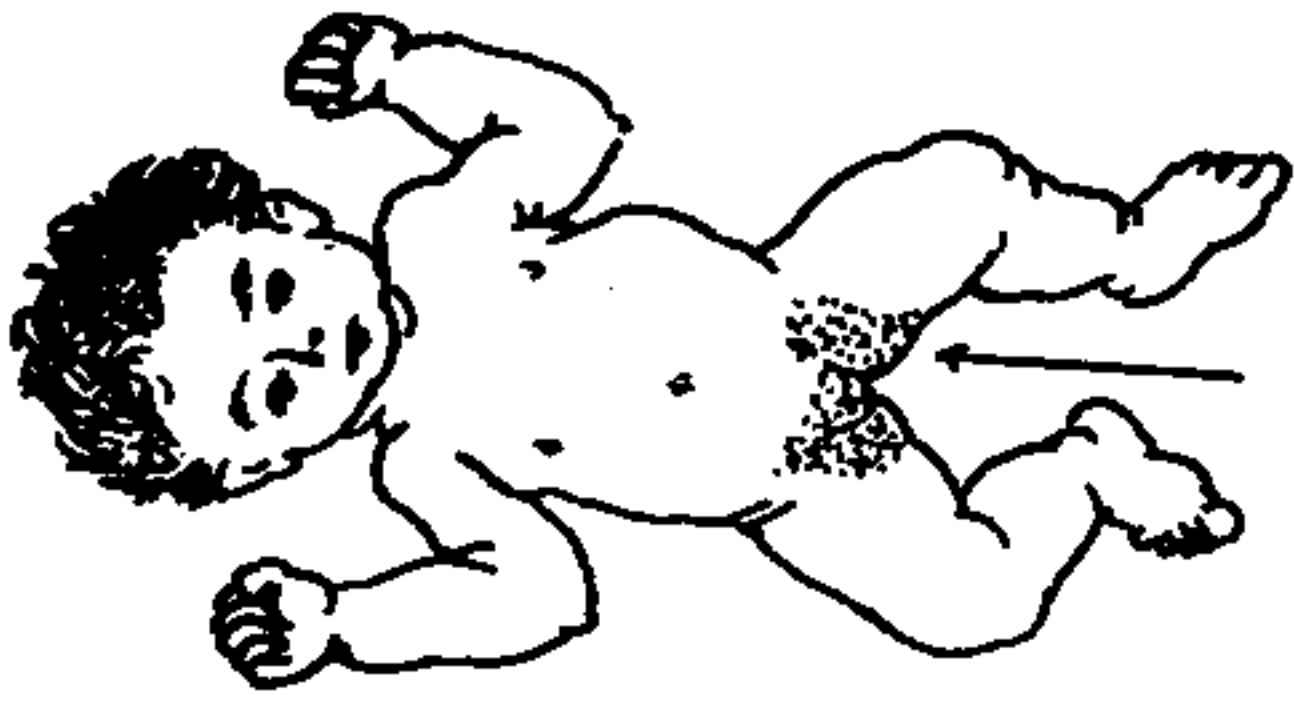
جہاں ڈاکٹر نہیں

علاج:

- مندرجہ بالا تمام ہدایات پر عمل کریں۔
- زخموں کو محفوظ اسانک یا ہائیڈروجن پراکسائیڈ سے ملے ہوئے ابلی پانی سے دھوئیں۔
- انہیں عمل کی مسطریٹھیوں سے ڈھانپ کر رکھیں۔

ننھے بچوں کے جلدی مسائل

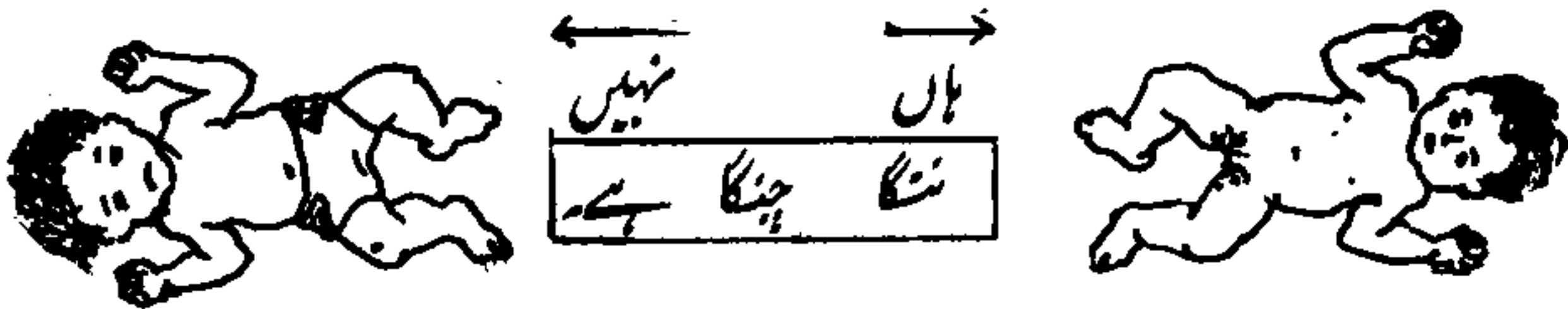
لنگوٹ (کلوٹ) ننھے دانے



ننھے بچے کی ٹانگوں یا چوتھروں کے درمیان سرج وبھے، کلوٹ یا بستر میں پیشاب کر دینے کی وجہ سے پیدا ہو سکتے ہیں۔ جب بچہ پیشاب کرے اور گیلا لنگوٹ یا بستر تبدیل نہ کیا جائے تو جسم اور کپڑے کی مسلسل رگڑ سے یہ سرج وانے سے پیدا ہوتے ہیں۔

علاج:

- بچے کو روزانہ نیم گرم پانی اور صابن سے نہلائیں۔
- لنگوٹ والوں کی روک تھام کرنے کے لیے بچہ کو ننگا اور لنگوٹ کے بغیر رکھا جانا چاہیے۔ نیز اسے باہر دھوپ میں محفوظی دیر تک بھی لے جانا چاہیے۔



- اگر لنگوٹ استعمال کیے جاتے ہیں تو انہیں اکثر بدلتے رہیں۔ لنگوٹوں کو دھونے کے بعد انہیں محفوظ اسانک سے ملے ہوئے پانی میں کھنکال لیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

• سرخ دانوں کے ختم ہو جانے کے بعد ہی پاؤڈر استعمال کریں۔

سِکری



سِکری ایک چکنی اور پیلی سی سطح کا نام ہے جو چھوٹے بچے کی کھوپڑی پر بن جاتی ہے۔ اس حالت میں عموماً جلد سرخ اور تکلیف دہ ہوتی ہے۔ سِکری عموماً بچہ کو گندہ رکھنے یا اس کے سر کو ڈھانپ کر رکھنے کا نتیجہ ہوتی ہے۔

علاج:

- بچے کے سر کو روزانہ اچھے صابن سے دھویں۔
- ساری سِکری اور کھرنڈوں کو نرمی سے اتار دیں۔ فلس اور کھرنڈ اتارنے کے لیے پہلے سر کو نیم گرم پانی میں بھگوئے ہوئے تویلے سے پیٹ دیں۔
- بچے کے سر کو ہوا اور دھوپ لگنے کے لیے کھلا رکھیں۔



ہاں نہیں

ننگا چنگا ہے۔



چھوٹے بچہ کا سر ٹھوپی یا کپڑے سے ڈھانپ کر نہ رکھیں اس کا سر ننگا رہنے دیں۔

- اگر عفونت کی نشانیاں نظر آئیں تو وہ ہی علاج کریں جو آپ اپنی مائیکو کا کریں گے۔

چنبیل



○ چھوٹے بچوں کے گالوں یا بعض اوقات بازوؤں اور ہاتھوں پر ایک سرخ دھبہ یا سرخبادہ (سرخ سرخ دانے) ہو جاتا ہے۔ یہ سرخبادہ چھوٹے چھوٹے زخموں یا چھالوں پر

جہاں ڈاکٹر نہیں

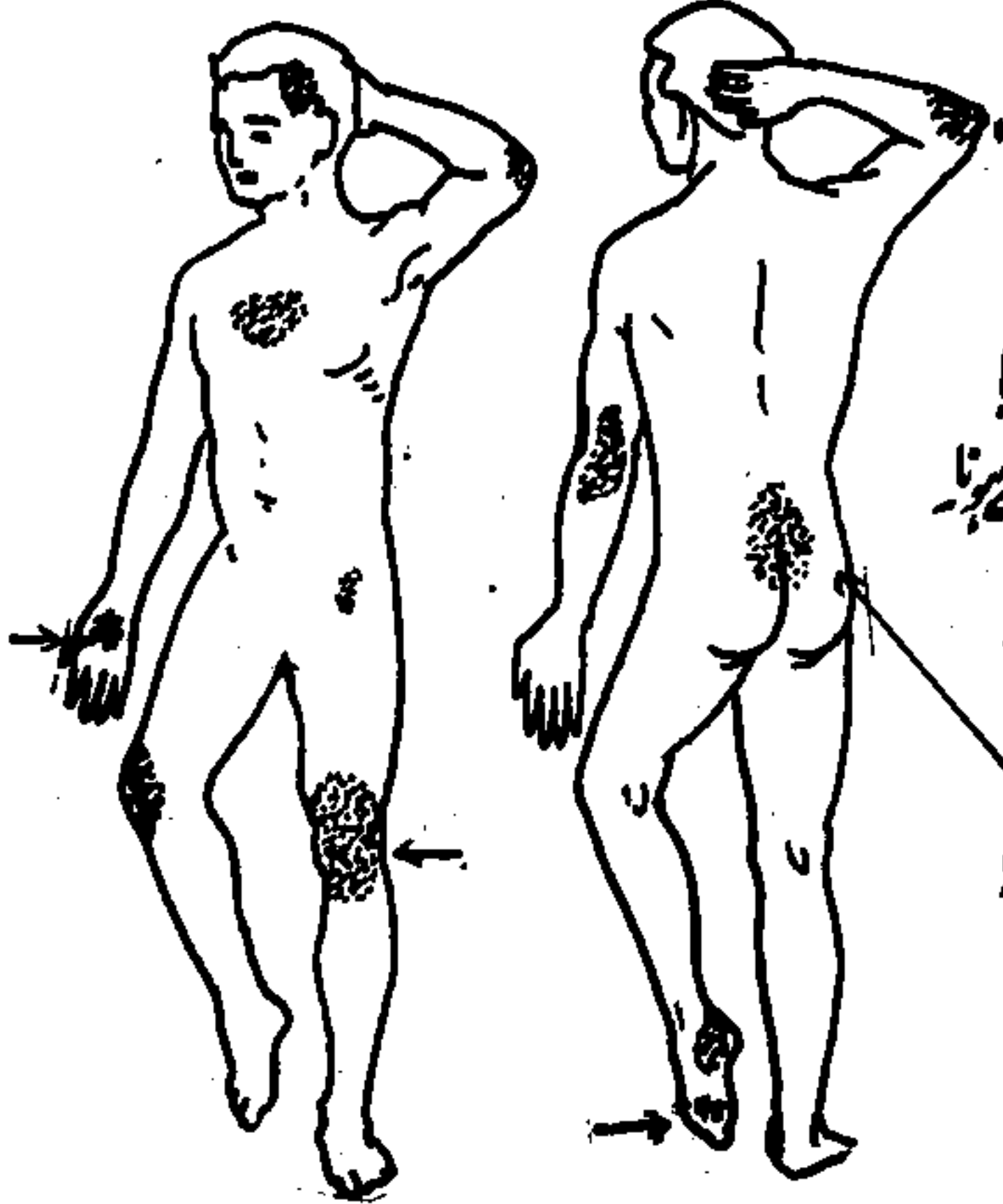
- مشکل ہوتا ہے۔ ان میں سے رقیق مادہ رستار ہوتا ہے۔
- نوجوانوں اور بالغوں میں چھلکے عموماً نسبتاً خشک ہوتی ہے۔ نیز عموماً گھٹنوں کے پیچھے اور کہنیوں کے اندرونی حصوں میں پائی جاتی ہے۔
 - یہ عفونت کی بجائے بیش حساسی رد عمل کی طرح شروع ہوتی ہے۔

علاج

- سرخبادہ (سرخ دانوں) پر ٹھنڈے پانی میں مچھوئی ہوئی گدیاں رکھیں۔
 - اگر عفونت کی نشانیاں پیدا ہو جائیں تو اہمی ٹائیگو کی طرح علاج کریں۔
 - دھبوں پر دھوپ پڑنے دیں۔
- مشکل حالت میں کارٹی زون / Cortisone یا کارٹیکو سٹیرائڈ کرم Cortico Steroid Cream استعمال کریں۔

سوراس (Psoriasis) ایک قسم کی کھلی

نشانیاں



- سفید یا چاندی کے رنگ کے فلسوں (چھلکوں) سے ڈھنپے ہوئے، سرخ، نیلی یا سرمئی جلد پر موٹے کھردرے (غیر ہموار) دھبے ہوتے ہیں۔ یہ دھبے سب سے زیادہ ان حصوں پر نمودار ہونے لگتے ہیں جو تصویر میں دکھائے گئے ہیں۔
- یہ حالت عموماً بہت دیر تک رہتی ہے یا بار بار آتی رہتی ہے۔ یہ عفونت نہیں اور نہ ہی خطرناک ہے۔

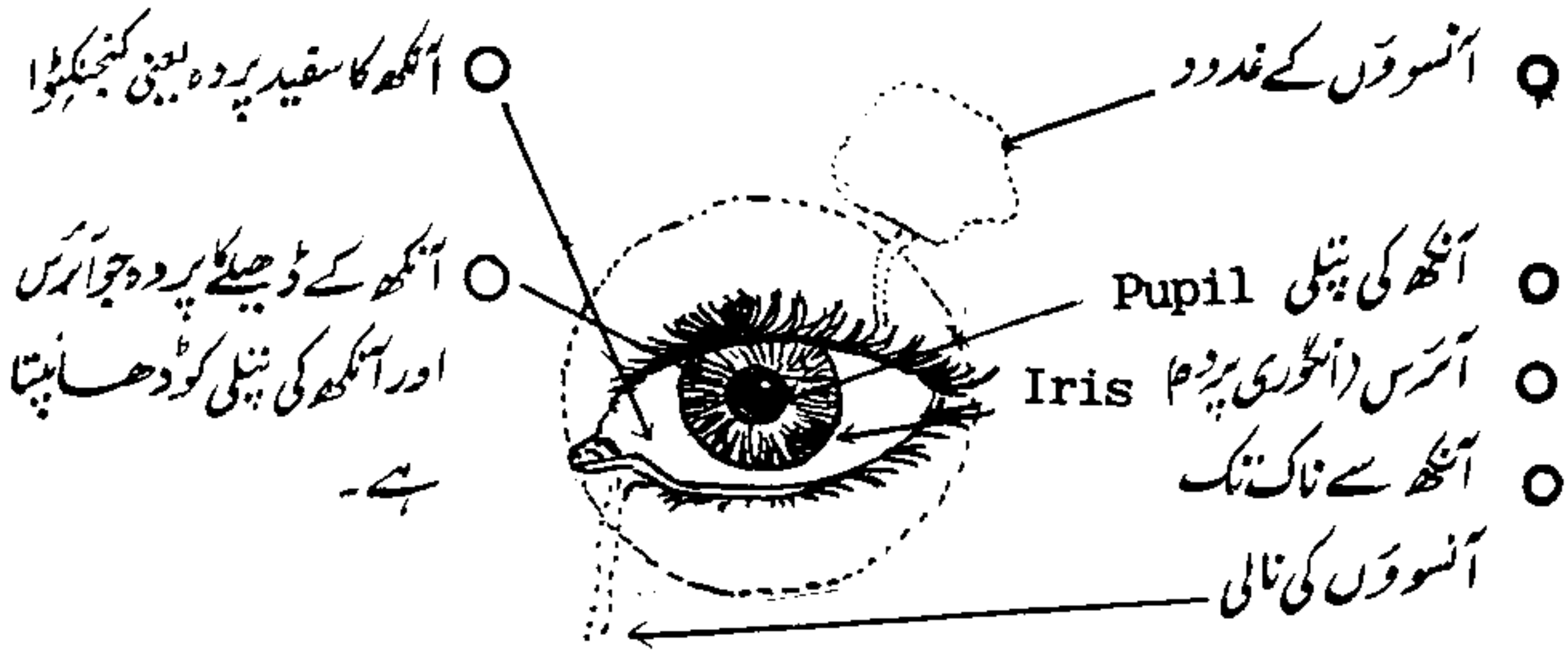
جہاں ڈاکٹر نہیں

علاج

متاثرہ جلد کو دھوپ لگنے کے لیے کھلا رکھنا عموماً کارآمد ثابت ہوتا ہے۔
 سندر کے پانی میں نہانا بھی بعض اوقات باعث مدد ثابت ہوتا ہے۔
 کارٹیکو سٹرایڈز یا لک ملے ہوئے مرہم مفید ثابت ہو سکتے ہیں۔
 شدید حالتوں میں طبی مشورہ حاصل کریں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

آنکھیں



خطرے کی نشانیاں

- آنکھیں بہت نازک اعضاء ہیں۔ اس لیے ان کی حفاظت از حد ضروری ہے۔ اگر مندرجہ ذیل خطرے کی نشانیوں میں سے کوئی ایک بھی ظاہر ہو جائے تو فوراً طبی امداد حاصل کریں۔
- ۱۔ کوئی زخم جو آنکھ کے ڈھیلے کو چیر دے
 - ۲۔ آنکھ کے ڈھیلے کے بیرونی پردہ پر دردناک اور سرمئی رنگت کا نشان، اس کے چوگرد کا حصہ سرخ ہو جاتا ہے۔ اسے ڈھیلے کے بیرونی پردہ کا ناسور کہتے ہیں۔
 - ۳۔ آنکھ میں بہت سخت درد (غالباً انگوری پردے کا ورم یا سیرموتیا) دھندلا

جہاں ڈاکٹر نہیں

۴۔ آنکھ یا سر درد کے دوران آنکھ کی پتلیوں کے ساتھ میں فرق۔

آنکھوں کی پتلیوں کے ساتھ
میں فرق دماغ کی چوٹ، صدمہ،
آنکھ کی چوٹ، سبز موتیا (دھند) یا
انگوری پردے کے ورم کی وجہ
سے ہو سکتا ہے۔ بعض لوگوں کی



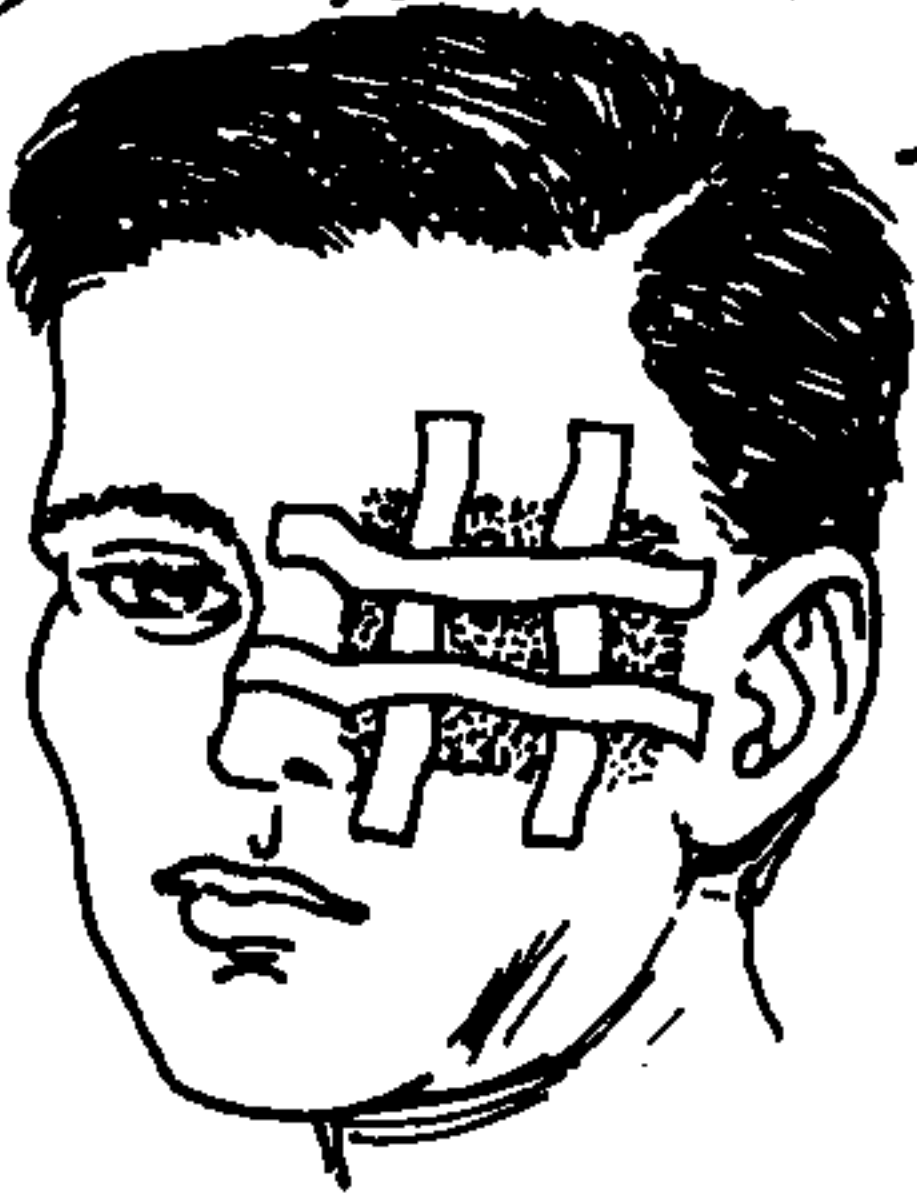
آنکھوں کی پتلیوں کے ساتھ فرق کی کوئی وجہ نہیں ہوتی۔

۶۔ آنکھ کی کوئی عفونت یا سوزش جو حراثیم کش مرہم کے استعمال کے باوجود پانچ پچھ
دن میں بہتر نہ ہو۔

آنکھ پر چوٹ آنا

آنکھ کے ڈھیلے کا ہر زخم اور چوٹ خطرناک ہے کیونکہ اس سے بینائی مناع ہو سکتی ہے۔
اگر مناسب علاج نہ کیا جائے تو ڈھیلے کے بیرونی پردے کے چھوٹے چھوٹے زخم بھی عفونت
زدہ ہو کر بینائی کو نقصان پہنچا سکتے ہیں۔
اگر آنکھ کے ڈھیلے کا زخم بیرونی سفید سطح سے نیچے کی کالی سطح تک پہنچ جائے تو یہ
خصوصاً خطرناک ہے۔

اگر گھونٹے وغیرہ کی وجہ سے آنکھ کا ڈھیلہ خون سے بھر جائے تو آنکھ سخت خطرے
میں ہے۔ اگر زخم آنے کے چند روز بعد درد اچانک شدت اختیار کر جائے تو خطرہ
خصوصاً بڑا ہے کیونکہ یہ غالباً سبز موتیا (دھند) ہے۔



علاج

○ اگر کوئی شخص مجروح آنکھ سے بھی اچھی طرح دیکھ
سکے تو آنکھ میں حراثیم کش مرہم ڈال کر اسے
نرم موتی پٹی سے ڈھانپ دیں۔ اگر آنکھ ایک یا

جہاں ڈاکٹر نہیں

دودن میں بہتر نہ ہو تو طبی امداد حاصل کریں۔

○ اگر کوئی شخص مجروح آنکھ سے اچھی طرح دیکھ نہ سکے، زخم گہرا ہو یا ڈھیلے کے پردے کے پیچھے آنکھ میں خون ہو تو آنکھ کو صاف پٹی سے ڈھانپ دیں اور فوراً طبی امداد حاصل کریں۔

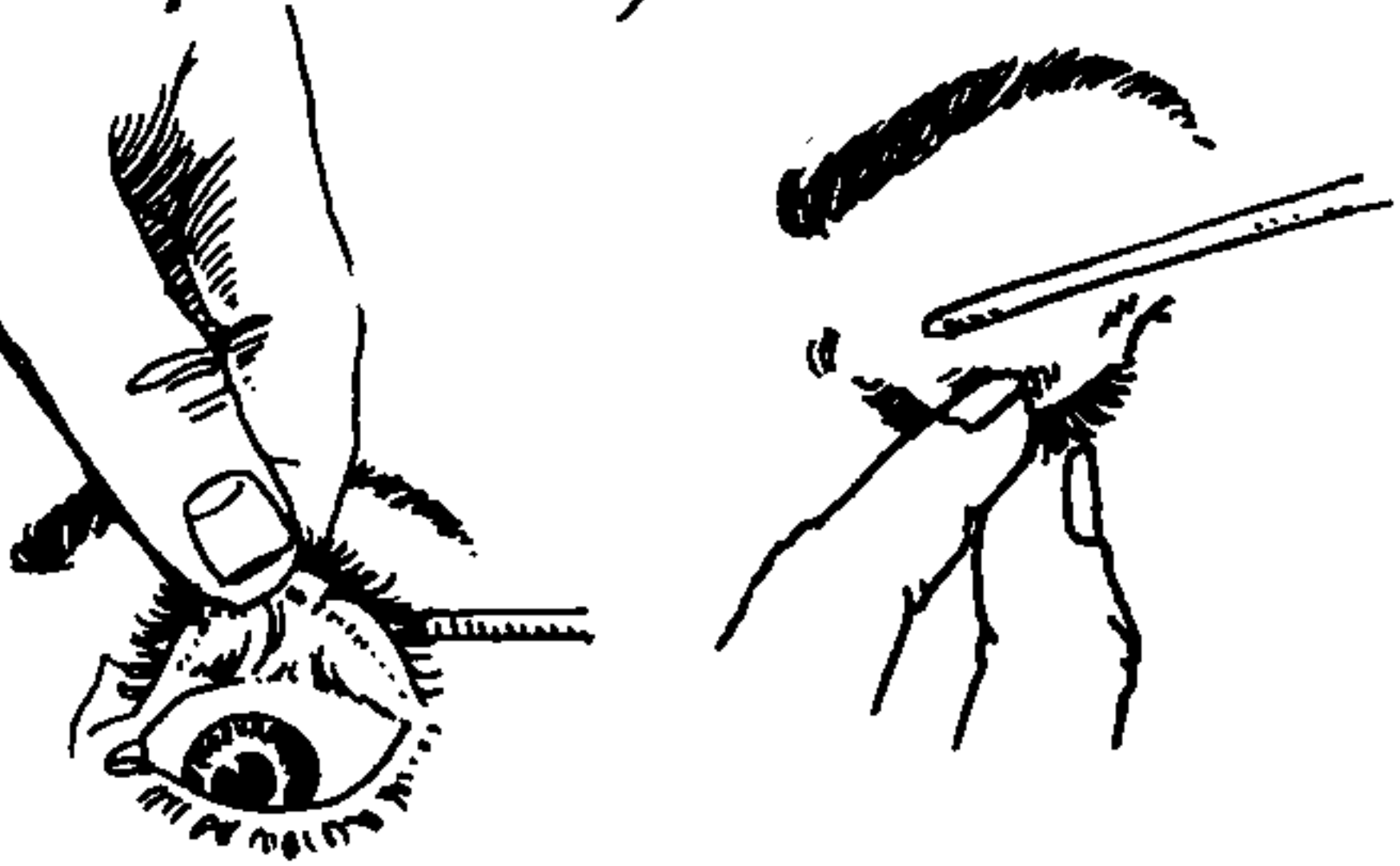
○ آنکھ میں سختی سے جھٹے ہوئے کانٹے اور "چھلتر" وغیرہ نکلانے کی کوشش نہ کریں۔
طبی امداد حاصل کریں۔

آنکھ میں سے گرد و غبار کے ذرے کو نکلانے کا طریقہ

آنکھ میں سے گرد و غبار کے ذرے کو نکلانے کے لیے آنکھ میں وافر مقدار میں پانی ڈالیں اس غرض سے کسی صاف کپڑے یا بھیلگی ہوئی روئی کے کونے کو استعمال کیا جا سکتا ہے۔

اگر گرد کا ذرہ بالائی پلک کے نیچے ہو تو پلک کو کسی چھوٹی سی ڈنڈی سے اوپر موڑ لیں۔ یوں ذرہ آسانی سے نظر آسکے گا۔ عموماً ذرہ پلک کے کنارے کے قریب چھوٹی

جھری میں ہوتا ہے اسے صاف کپڑے کے کونے سے نکالیں۔



- اگر ذرہ آسانی سے باہر نہ نکلے تو آنکھوں کا جراثیم کش مرہم استعمال کریں۔
- آنکھ کو پٹی سے ڈھانپ دیں۔
- طبی امداد حاصل کریں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

سرخ اور دکھتی آنکھوں کے فرق فرق اسباب

آنکھوں کی لالی اور درد کی بہت سی وجوہات ہو سکتی ہیں۔ مندرجہ ذیل چارٹ آنکھوں کے اس مسئلے کا سبب معلوم کرنے میں مفید ثابت ہوگا۔

عموماً ایک آنکھ ہی متاثر ہوتی ہے۔

- آنکھ میں بیرونی اشیاء (گرد کے ذرے وغیرہ)
- آنکھ سرخ ہو جاتی ہے۔
- آنکھ میں درد ہوتا ہے۔

ایک یا دونوں آنکھیں متاثر ہو

- آنکھ کی لالی
- درد

جلبیں یا نقصان دہ مائعات

اس سے عموماً دونوں آنکھیں متاثر ہوتی ہیں۔ ایک آنکھ سے شروع ہو سکتا ہے یا ایک آنکھ کی حالت دوسری کی نسبت بدتر ہو سکتی ہے۔



عموماً بیرونی کناروں پر سرخی بہت زیادہ ہوتی ہے۔ جلن اور درد کا معمولی سا احساس ہوتا ہے۔

- لال آنکھ (یعنی آشوب چشم)
- نزلے، زکام کا بخار جو اگست اور ستمبر میں گھاس پات کے سڑنے سے آجاتا ہے یعنی بیش حساسی درد۔
- لکڑے
- خسرہ

جہاں ڈاکٹر نہیں

○ عموماً صرف ایک آنکھ متاثر ہوتی

ہے۔ ڈھیلے کے پردے کے
قریب آنکھ سُرخ ہوتی ہے۔

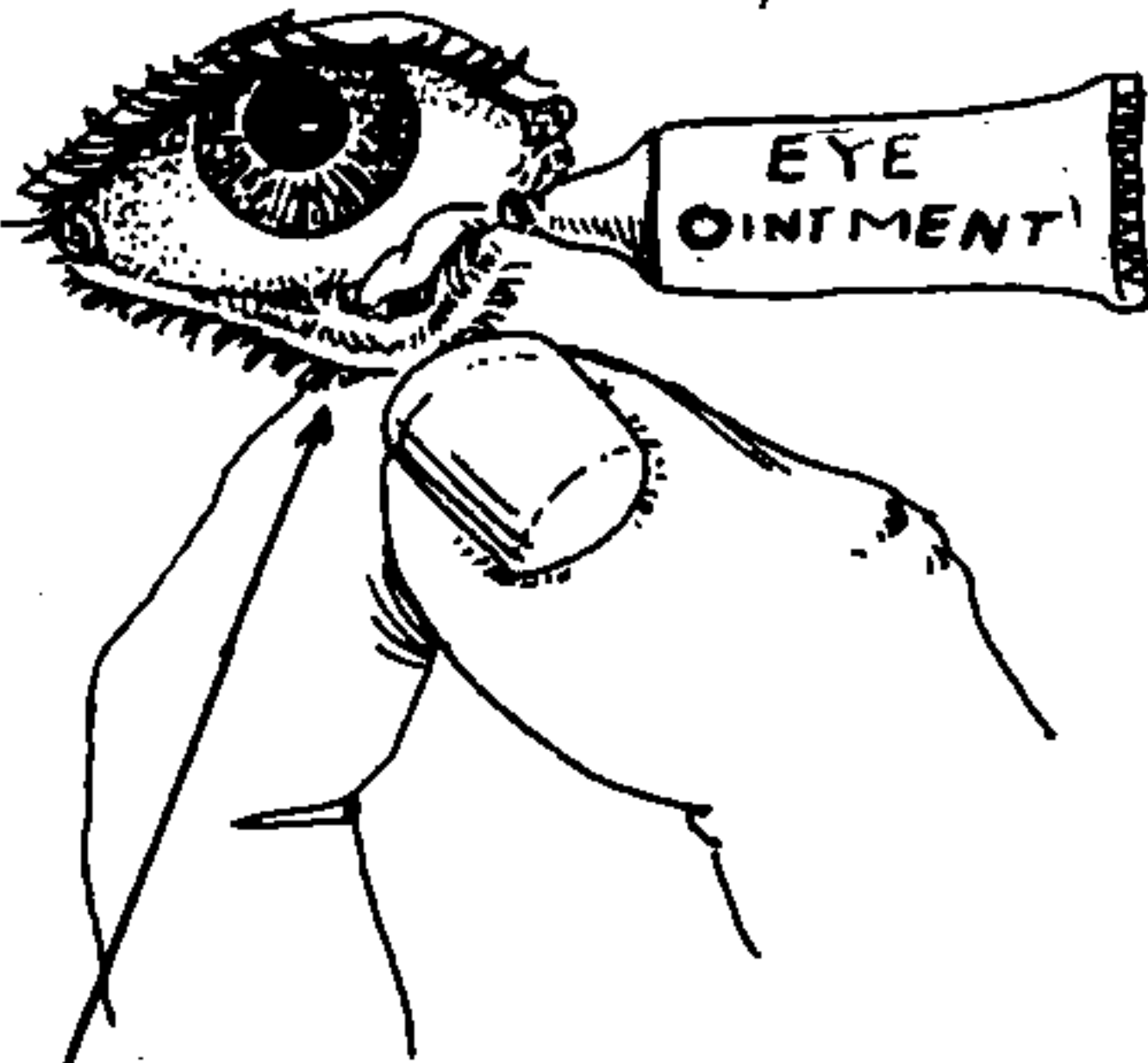


○ اکثر درد بھی بہت زیادہ ہوتا ہے۔

- شدید سبز موتیا (دھند)
- انگری جھلی کا درم
- سفید پٹے پر خراش یا ناسور

سرخ اور دردناک آنکھ کے مناسب علاج کا انحصار عموماً سبب معلوم کرنے پر
محصور ہوتا ہے۔ اس کی وجہ کا تعین کرنے سے پہلے تمام نشانیوں کو غور سے دیکھیں۔

سرخ آنکھ (رمد یعنی آئٹھوپ چشم)



یہ عفونت ایک یا دونوں آنکھیں
میں سرخی، پیپ، اور ہلکی سی جلن کا
باعث بنتی ہے۔ سوتے وقت پلکیں
اکثر جڑ جاتی ہیں۔

علاج

سب سے پہلے پانی میں جھگوٹے
ہوئے صاف کپڑے سے آنکھوں کی
پیپ صاف کریں۔ پھر آنکھ میں آنکھوں کا جراثیم کش مرہم ڈالیں۔ نیچے والی پلک
کو نیچے کھینچ کر اس کے اندر اس طرح تھوڑا سا مرہم ڈالیں۔ آنکھ کے باہر مرہم لگانے
سے کچھ فائدہ نہیں ہوگا۔

روک تھام

رمد یعنی آئٹھوپ چشم نہایت متعدی مرض ہے کیونکہ عفونت ایک شخص سے

جہاں ڈاکٹر نہیں

دوسرے شخص کو باسانی لگ جاتی ہے۔ سرخ آنکھوں والے بچے کو دوسرے بچوں کے ساتھ کھیلنے، سونے اور ان کا تولیہ استعمال کرنے کی اجازت نہ دیں۔ آنکھوں کو چھونے کے بعد ہاتھ دھوئیں۔

لکڑے (Trachoma)

- لکڑے رمد کی پرانی قسم ہے جو آہستہ آہستہ بدتر ہوتی جاتی ہے۔
- یہ مہینوں یا سالوں تک بھی لاحق رہ سکتے ہیں۔ اگر ان کا علاج ابتدا ہی میں نہ کیا جائے تو یہ بعض اوقات نابیناپن کا باعث بن جاتے ہیں۔ یہ مرض چھونے اور مکھیوں سے پھیلتا ہے۔ گھوما عزیز اور بہت قریب قریب رہنے والے لوگوں میں یہ مرض عام پایا جاتا ہے۔

نشانیوں

- عام رمد کی طرح لکڑوں کی بھی ابتدائی نشانیاں دو ہیں۔



- (۱) آنکھوں کی لالی (۲) آنکھوں میں سے پانی بہنا
- ایک مہینے یا اس سے کچھ دیر بعد، بالائی پپوٹوں کے اندر سرخی مائل رنگ کے چھوٹے چھوٹے

چھالے سے بن جاتے ہیں۔ انہیں پلک اوپر اٹھا کر دیکھا جاسکتا ہے۔

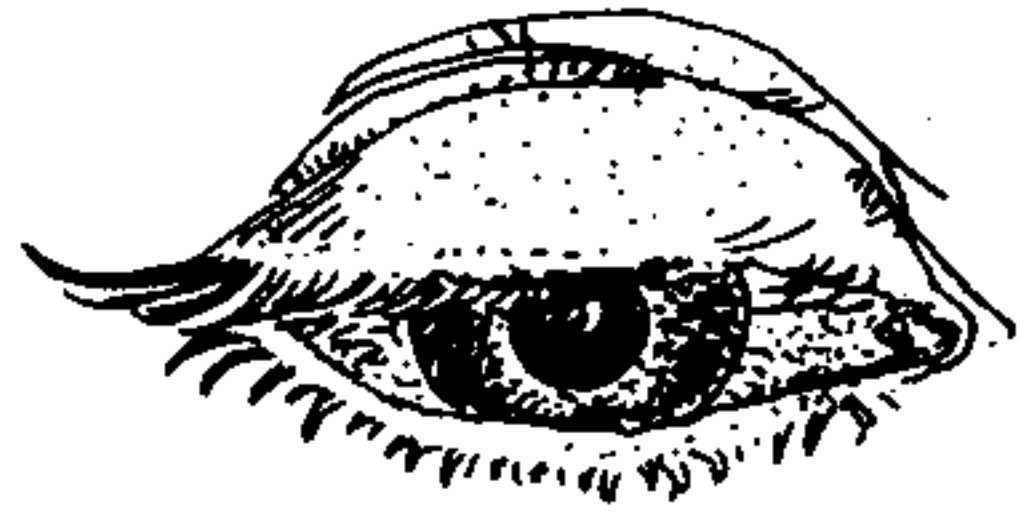
- آنکھ کے سفید حصہ میں معمولی سا دم آجاتا ہے۔
- بہت غور سے یا چھوٹی چیزوں کو بٹاکر کے دیکھنے والے شیشے کی مدد سے دیکھنے پر پردے کا بالائی کنارہ سرسری رنگ کا نظر آتا ہے کیونکہ اس میں خون کی بہت سی نئی نالیاں ہیں۔
- مذکورہ بالا چھوٹے چھوٹے چھالوں اور خون کی نئی نالیوں کی اکٹھی موجودگی نظر بیا بقتنی طور پر لکڑوں کی نشانی ہوتی ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

○ چند سالوں کے بعد چھالے زخم کے سفید سفید نشان چھوڑ کر غائب ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ (پچھلے صفحہ پر تیر کا نشان دیکھیں)۔

یا ان کی وجہ سے ایرو نیچے آنکھ میں کھینچ آتے ہیں۔ یوں آبرؤں کا ڈھیلے کے بیرونی پردہ پر رگڑنا اندھے پن کا باعث ہو سکتا ہے۔

ان نشانیوں کی وجہ سے آنکھوں کے پپوٹے موٹے ہو جاتے ہیں اور مکمل طور پر کھل بھی نہیں سکتے۔



لکڑوں کا علاج

ایک ماہ تک روزانہ تین بار آنکھوں میں آنکھوں کا ٹیٹراسائیکلین مرہم Tetracycline Eye Ointment ڈالیں۔ مکمل شفا یابی کے لیے دس دن سے دو ہفتوں تک کھانے والی ٹیٹراسائیکلین یا سلفا ٹومائیڈ ادویہ استعمال کریں۔

روک تھام

لکڑوں کا جلد اور مکمل علاج کرنا ان کی بہترین روک تھام ہے۔ لکڑوں کے مریض کے پاس رہنے والے تمام لوگوں کو اپنی آنکھوں کا معائنہ کروانا چاہیے۔ یہ بات بچوں کے لیے خصوصاً ضروری ہے۔ اگر ان میں مرض کی نشانیاں موجود ہوں تو انہیں فوراً علاج کروانا چاہیے۔ بارہویں باب میں مذکور صفائی کے بنیادی اصولوں پر عمل کرنا بھی بہت ضروری ہے۔

لکڑوں کی روک تھام کے لیے صفائی بہت ضروری ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں



نومولوزیچوں کی عفونت نہ آنکھیں

اگر پیدائش کے بعد پہلے دو دنوں میں بچے کی آنکھیں لال ہو جائیں، سوج جائیں، یا اگر ان میں بہت سی پیپ پڑ جائے تو یہ غالباً سوزاک ہے۔ بچہ کو یہ مرض پیدائش کے وقت اپنی ماں سے لگا ہے۔ بچہ کو اندھے پن سے بچانے کے لیے اس کا فوراً علاج کیا جانا چاہیے۔

علاج

○ تین دن تک روزانہ دو بار قلمی پنسلین کی (۱۵۰۰۰) ڈیڑھ لاکھ اکائیوں کے ٹیکے لگائیں یا تھراسلفا Triple Sulfal کے ۲۵۰ ملی گرام (۲۵۰) ملی گرام کی گولی کا آدھا حصہ (حصہ) پیس کر ماں کے دودھ یا ابے پانی میں ملا کر ایک ہفتہ تک کے لیے بچے کو روزانہ چار بار پلائیں۔

○ نیز پنسلین کا دارو بنالیں۔ آدھ پیالہ پانی میں نصف چمچی نمک ابالیں۔ ٹھنڈا کرنے کے بعد اس میں قلمی پنسلین کے ٹیکے کی دس لاکھ ایک ملین (اکائیاں ڈالیں۔ اس آمیزہ کا ایک قطرہ ہر س منٹ کے بعد ایک گھنٹے تک، پھر ہر گھنٹے کے بعد چھ گھنٹوں تک اور پھر ہر دو تین گھنٹے کے بعد تین دن تک بچہ کی آنکھوں میں ڈالیں۔

○ دارو کے قطرے استعمال کرنے سے پہلے اس باب کے پہلے حصے میں بتائے گئے طریقے کے مطابق آنکھوں کی پیپ صاف کر لیں۔

روک تھام

بچوں کی آنکھوں کو سوزاک سے بچانا چاہیے خصوصاً ان بچوں کی آنکھوں کو جن کے والدین سوزاک میں مبتلا ہوں۔ اگر باپ کو سوزاک ہو تو اسے پیشاب کرتے وقت درد محسوس ہوگا۔ (یہ بھی ہو سکتا ہے کہ کسی خاتون کو سوزاک ہو اور اسے پتہ ہی نہ ہو)۔

ایک فی صد سلور نائٹریٹ کے محلول کا ایک قطرہ پیدائش کے وقت بچہ کی دونوں

جہاں ڈاکٹر نہیں

آنکھوں میں صرف ایک بار ڈالیں۔ اگر آپ کے پاس سلور نائٹریٹ کا محلول نہ ہو تو ٹیڑا سائیکلین کا سرمہ ہی تین روز تک روزانہ تین بار استعمال کریں۔ اگر بچہ کو آنکھوں کا سوزاگ ہو جائے تو ماں باپ سوزاگ کا علاج کر لیں۔

انگوری پردہ کا ورم

Iritis

نشانیوں



ورد اپانک یا آہستہ آہستہ شروع ہوتا ہے۔ آنکھ میں سے بہت پانی بہتا ہے۔ تیز روشنی میں ورد بڑھ جاتا ہے۔ رمد یعنی آشوب چشم کے برعکس انگوری پردے کے ورم میں آنکھ میں پیپ نہیں پڑتی۔ تاہم عموماً نظر دھندلا جاتی ہے۔ یہ فوری طبی توجہ طلب مرض ہے۔ طبی امداد حاصل کریں۔ جراثیم کش مرہموں سے کچھ فائدہ نہیں ہوگا۔

سبز موتیا (Glaucoma)

یہ خطرناک بیماری آنکھ میں بہت زیادہ دباؤ کے باعث پیدا ہوتی ہے۔ یہ عموماً چالیس سال کی عمر کے بعد شروع ہوتی ہے۔ یہی تکلیف اندھے پن کی ایک عام وجہ ہے۔ اندھے پن کی روک تھام کے لیے سبز موتیا کی نشانیاں پہچاننا اور فوراً طبی امداد حاصل کرنا بہت ضروری ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

سبز مویتے کی دو اقسام ہیں

- ۱۔ حاد (شدید) سبز مویتیا
- ۲۔ مزمن (پراتا) سبز مویتیا

حاد (شدید) سبز مویتیا

یہ مرض سرد دریا آنکھ میں شدید درد کے ساتھ اچانک شروع ہو جاتا ہے۔ آنکھ لال ہو جاتی ہے اور نظر دھندلا جاتی ہیں۔ چھونے پر آنکھ کا ڈھیلا باٹے کی طرح سخت لگتا ہے شاید نئے بھی آئے۔ متاثرہ آنکھ کی پتلی صحت مند آنکھ کی پتلی سے بڑی ہو جاتی ہے۔



سبز مویتیا



صحت مند

اگر علاج جلد نہ کیا جائے تو شدید سبز مویتیا چند دن میں ہی مریض کو اندھا کر دیتا ہے۔ ایسی صورت میں اکثر اوقات جراحی کی ضرورت پڑتی ہے۔ فوراً طبی امداد حاصل کریں۔

مزمن (پراتا) سبز مویتیا

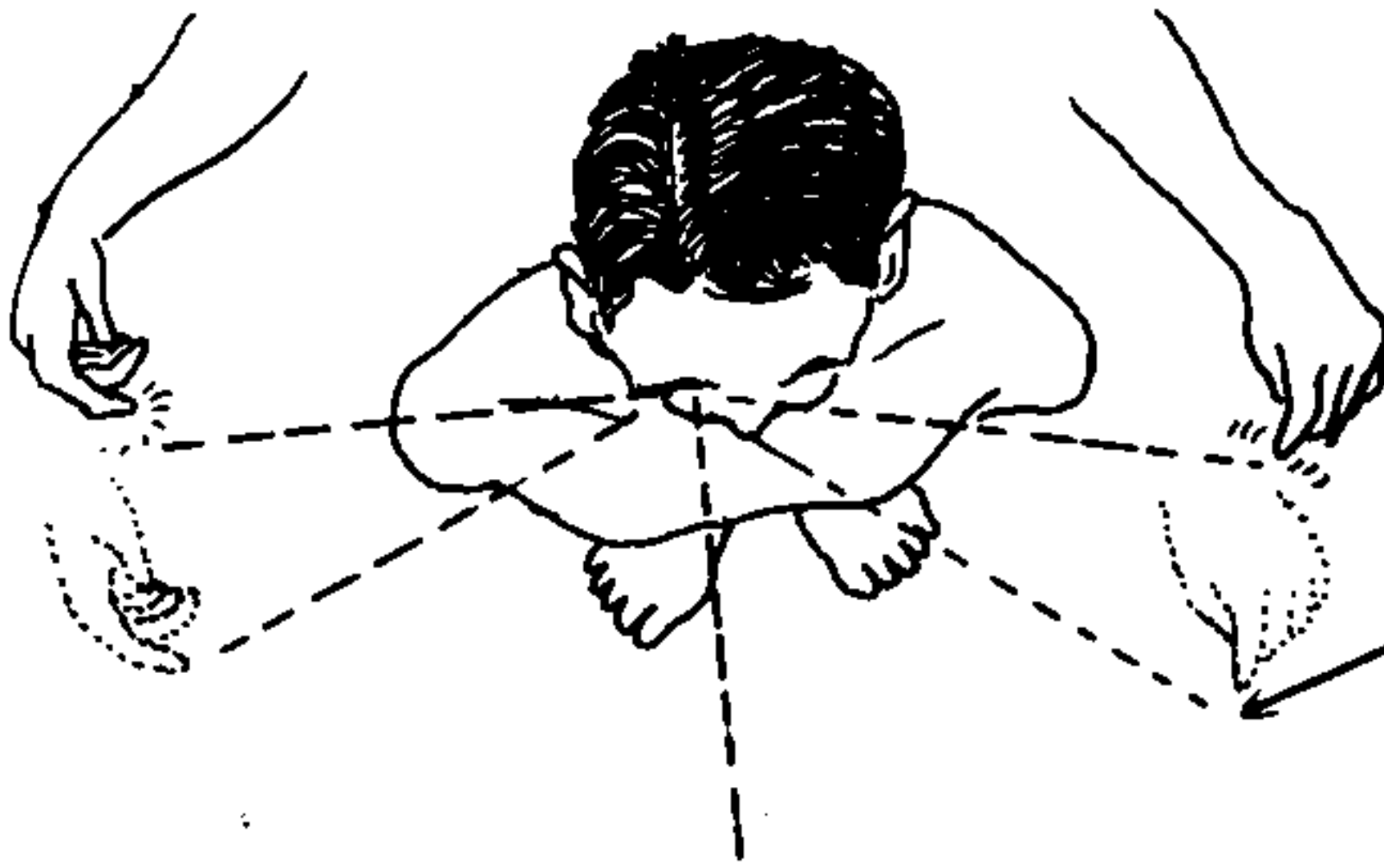
آنکھ میں دباؤ آہستہ آہستہ بڑھتا ہے۔ عموماً درد نہیں ہوتا۔ ایک طرف سے شروع ہو کر دینیائی رفتہ رفتہ غائب ہو جاتی ہے۔ عام طور پر مریض کو اس امر کا احساس بھی نہیں ہوتا۔ آنکھ کے کناروں (کنکھیوں) سے دینیائی کا معائنہ کروانا بیماری کی تشخیص میں مددگار ہوتا ہے۔

سبز مویتیا کا معائنہ

مریض کی ایک آنکھ بند کروا کے اسے دوسری آنکھ سے بالکل سامنے والی کسی چیز کو دیکھنے پر آمادہ کریں۔ غور کریں کہ وہ کب سر کے پیچھے سے دونوں اطراف سے

جہاں ڈاکٹر نہیں

آنے والی انگلیوں کو پہلے دیکھتا ہے۔ عموماً انگلیاں پہلے



یہاں نظر آتی ہیں۔
سنہرتیبی کی حالت میں
انگلیوں کی حرکت سب
سے پہلے زیادہ آگے کی
سمت میں نظر آتی ہے۔

اگر سبرموٹیا کا علم جلد ہو جائے تو خاص قسم کے دارو سے پائیلوکارپین (Pilocarpine) اندھے پن کی روک تھام کی جاسکتی ہے۔ اس دارو کی مقدار کا فیصلہ کسی ایسے ڈاکٹر یا کارکن صحت کو کرنا چاہیے جو باقاعدہ وقفوں کے بعد آنکھوں کا دباؤ ناپ سکے اور باقاعدہ باقی ماندہ زندگی میں استعمال کرنا پڑے گا۔

روک تھام

جن لوگوں کی عمر ۶۰ سال سے زیادہ ہو یا جن کے رشتہ داروں کو سبرموٹیا ہو انہیں سال میں ایک مرتبہ اپنی آنکھوں کا دباؤ چیک کروانا چاہیے۔

آنسوؤں کی تھیلی کی عفونت (ڈیکرائٹوسائٹس) Dacryocystitis

نشانیوں

ناک کے قریب آنکھ کے نچلے حصہ پر
سرخی، درد اور سوجن ہو جاتی ہے۔
آنکھ میں سے بہت پانی بہتا ہے۔ شاید سوجے
ہوئے حصہ کو دبانے سے آنکھ کے کونے
میں پیپ کا ایک قطرہ نمودار ہو۔



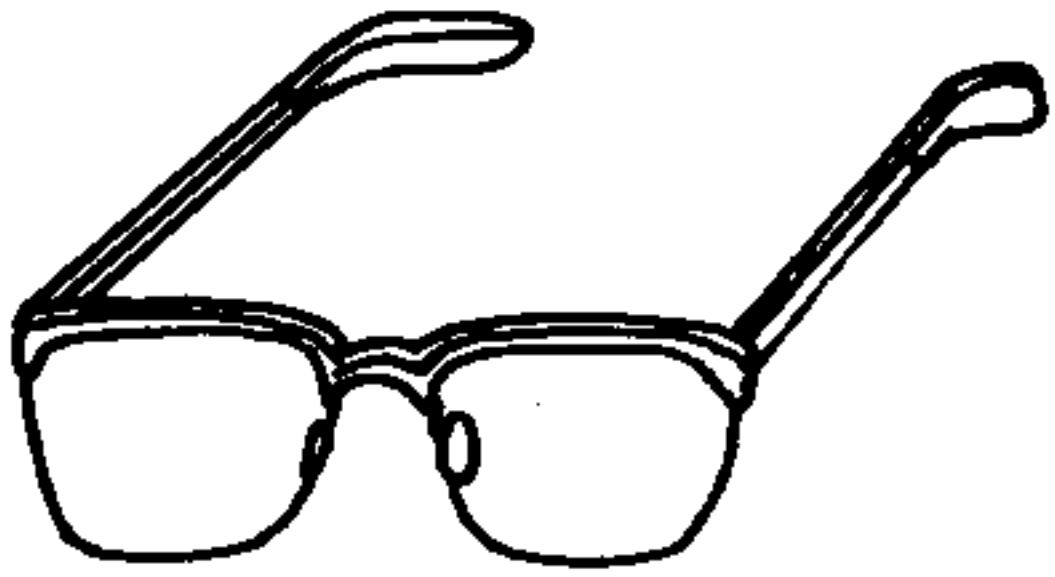
جہاں ڈاکٹر نہیں

علاج

- متاثرہ حصہ پر گرم پانی میں بھگوئی ہوئی گدیاں لگائیں۔
- آنکھ میں جبرائیم کشس دار ویاسرہم ڈالیں۔
- پنسین کھائیں۔

نظر دھندلا جانا

جن بچوں کی نظر دھندلا جائے یا پڑھنے سے سر درد یا آنکھ درد ہو۔ انہیں عینک لگوانے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ ان کی آنکھوں کا معائنہ کروائیں۔



عمر کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ قریب کی چیزوں کا نظرنہ آنا عمر رسیدہ لوگوں میں عام بات ہے۔ نظر کی عینکیں اکثر باعث مدوثابت ہوتی ہیں۔ تاہم انہیں تجویز کرنے میں بہت احتیاط برتی جانی چاہیے تاکہ آنکھوں پر دباؤ کم سے کم پڑے اور سر درد نہ ہو۔

بھینکاپن اور ٹیراپن

اگر کسی بچہ کی ایک آنکھ اندر یا باہر کی طرف زیادہ رہے، یا بعض اوقات غلط سمت میں دیکھے تو اس کی درستگی کے لیے دوسری (اچھی) آنکھ ڈھانپ دیں۔

یوں کمزور
آنکھ کو سیدھا
دیکھنے میں
مدد ملتی ہے۔



اگر یہ
آنکھ
بھینگی
یا ٹیری
ہو

تھاس آنکھ کو پھانپنا
گدی سے ڈھانپیں۔

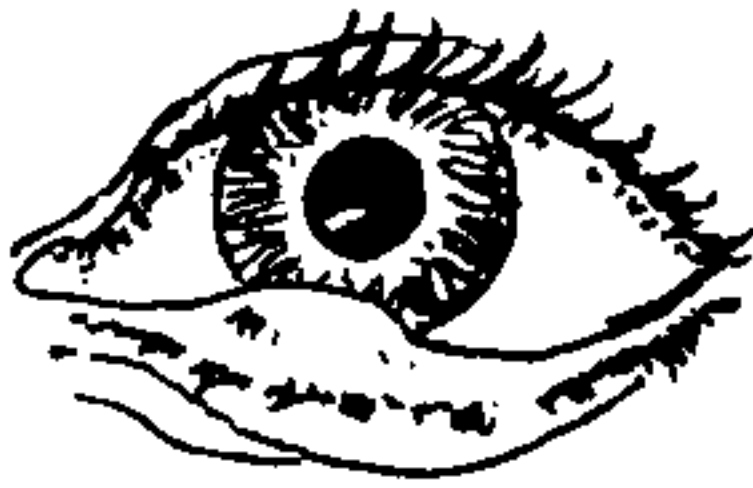
اگر ممکن ہو تو چھ ماہ کی عمر میں مندرجہ بالا طریقہ پر عمل کریں۔ جب تک ناقص آنکھ

جہاں ڈاکٹر نہیں

سیدھا دیکھنے کی عادی نہ ہو جائے اچھی آنکھ کو ڈھانپے رکھیں۔ چھ ماہ سے بچوں کا یہ نقص ایک یا دو ہفتوں میں ٹھیک ہو سکتا ہے۔ بڑی عمر کے بچوں کے لیے زیادہ عرصہ درکار ہوتا ہے۔ مثلاً سات سالہ بچے کا بھی ننگا پن ٹھیک کرنے میں ایک سال لگتا ہے، لہذا بڑے بچوں کے معاملے میں پہلے کسی کارکن صحت سے مشورہ کر لیں۔

اچھی آنکھ کو ابتدا ہی میں ڈھانپ دینا عموماً زندگی بھر کے بھینکے پن سے بچاتا ہے۔ اگر ایک آنکھ ہمیشہ غلط طرف رہتی ہو تو اچھی آنکھ کے ڈھانپنے سے فائدہ ہونے کے امکانات کم ہیں۔ بعض اوقات خاص قسم کی عینکیں باعث مدد ثابت ہوتی ہیں جیسا کہ آنکھ کو آپریشن سے سیدھا تو کیا جا سکتا ہے مگر اس سے بیانی بہتر نہیں ہوتی۔

گوبا سنجی (Sty) (Hardeolum)



آنکھ کے پوٹوں پر، عموماً کنارے کے پاس، لال اور سوجی ہوتی، گلٹی بن جاتی ہے۔ اس کے علاج کے لیے متاثرہ آنکھ پر ہلکے نلکین گرم پانی میں بھگوئی ہوئی کپڑے کی گدیاں رکھیں۔ جراثیم کش مرہم کا روزانہ تین یا چار استعمال مزید گوبا سنجیوں کی روک تھام میں موثر ثابت ہوگا۔

آنکھ کے سفید پرے کا موٹا ہونا

(Pterygium) (نیری جیم)



آنکھ کی سطح پر گوشتیں تہ، جو آہستہ آہستہ آنکھ کے کنارے سے بڑھ کر ڈھیلے تک پہنچ جاتی ہے، دھوپ، اندھی اور گردوغبار اس کی جزوی وجوہات ہیں۔ ٹھنڈی عینک سے آنکھ کی رگڑ کم ہوتی اور اس مرض کو بڑھنے سے روکتی ہے۔

اس مرض کو آنکھ کی پتلی تک پہنچنے سے پہلے جراحی سے نکال دینا چاہیے۔ اس مرض کے لیے سپیوں اور انڈوں کے خول پس کر استعمال کرنے کا روایتی علاج

جہاں ڈاکٹر نہیں

فائدہ سے زیادہ نقصان پہنچاتا ہے۔ تاہم بالبو نہ کی چائے اور اچھی طرح ابلی ہوئی اور حبیبی کے بغیر کے دارو (قطرے) کا استعمال آنکھ میں کھلی اور جین کو کم کر کے سکون پہنچاتا ہے۔

ڈھیلے پر رگڑ، ناسور یا داغ



ڈھیلے کی نہایت تپلی اور نازک تھلی کے چھل جانے سے یا عفونت زدہ ہوجانے کے سبب ڈھیلے پر نہایت دردناک ناسور پیدا ہو سکتا ہے۔ اگر آپ اچھی روشنی میں غور سے دیکھیں تو آپ کو ڈھیلے کی سطح پر سرسری رنگ کا یا چمکدار داغ دکھائی دے گا۔



اگر مناسب دیکھ بھال نہ کی جائے تو ڈھیلے کا ناسور اندھا پن پیدا کر سکتا ہے۔ آنکھوں کا جراثیم کش مرہم لگائیں، پمپسین دیں اور آنکھوں کو پھابا نمالڈی سے ڈھانپ دیں۔ اگر دو دن تک آرام نہ آئے تو طبی امداد حاصل کریں

ڈھیلے کا دھبہ۔ ڈھیلے پر ایک سفید دھبہ ہوتا ہے جس میں درد نہیں ہوتا۔ یہ ڈھیلے کے ناسور، جین، یا آنکھ کی کسی اور چوٹ کا نتیجہ ہو سکتا ہے۔ جراحی (ڈھیلے تبدیل کرنا) واحد علاج ہے۔ یہ جراحی بہت مہنگی ہے اور اس کا نتیجہ ہمیشہ اچھا بھی نہیں ہوتا۔ جراحی صرف اس وقت کرنی چاہیے جب مریض اندھا ہونے کے باوجود بھی روشنی دیکھ سکے۔

آنکھ کے سفید حصے میں سے خون بہنا



کوئی وزنی چیز اٹھانے، زور سے کھانسنے جیسے کالی کھانسی کے دوران یا آنکھ پر ضرب لگنے کے بعد بعض اوقات آنکھ کی سفیدی پر ایک خون کی طرح کا دھبہ ظاہر ہو جاتا ہے۔ اس میں درد نہیں ہوتا ہے۔

یہ خطرناک نہیں۔ لہذا علاج کے بغیر ہی آہستہ آہستہ ٹھیک ہو جاتا ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

نومو لود بچوں کی آنکھوں پر عموماً چھوٹے چھوٹے سرخ دان دہے سوتے ہیں۔
ان کے لیے کسی علاج کی ضرورت نہیں۔ یہ خود بخود ٹھیک ہو جائیں گے۔

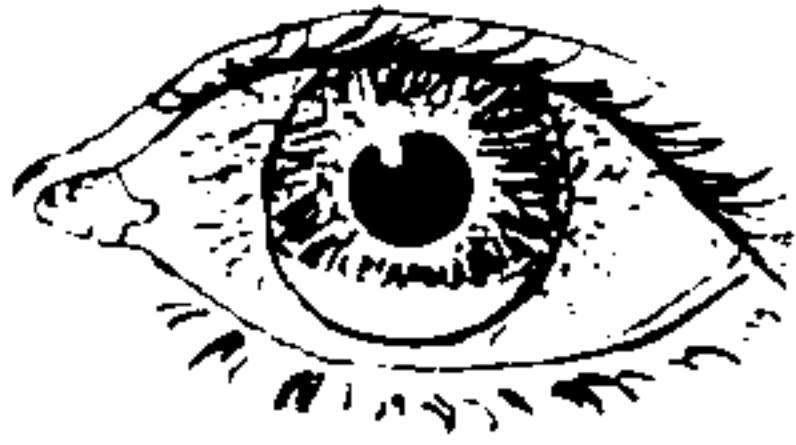
ڈھیلے کے پردے کے پیچھے سے خون بہنا

(ہائی ہیپہما Hyphema)



ڈھیلے کے پیچھے خون ہونا ایک خطرناک نشانی ہے۔
یہ آنکھ پر لگنے والی کسی کند ضرب مثلاً مکے کا نتیجہ ہوتا ہے۔
اس کے علاج کے لیے متاثرہ آنکھ پر پچایا ناگدی لگاویں۔
نیز مریض کو کئی دن تک بستر میں آرام کرنے دیں۔ اگر چند روز بعد درد شدت اختیار
کر جائے تو غالباً آنکھ سخت ہو گئی ہے (سہر موتیا) مریض کو فوراً کسی ماہر امراض چشم
کے پاس لے جائیں۔

ڈھیلے کے اگلے طبق میں پیپ (ہائپوپایون Hypopyon)



ڈھیلے کے پردے کے پیچھے پیپ ہونا شدید درم
کی نشانی ہے۔ یہ نشانی بعض اوقات ڈھیلے کے پردے
کے ناسوروں سے پیدا ہو جاتی ہے۔ یہ آنکھ کے شدید
خطرے میں ہونے کی نشانی ہے۔ پنسلین دیں اور طبی
امداد فوراً حاصل کریں۔ اگر ناسور کا مناسب علاج کیا جائے تو ڈھیلے کے اگلے طبق
کی پیپ خود بخود ٹھیک ہو جائے گی۔

موتیا بند (Cataract)



آنکھ کی پتلی کے پیچھے کا عدسہ دھندلا ہو جاتا ہے۔
اس کی وجہ سے جب آنکھ کی پتلی پر روشنی ڈالی جائے
تو وہ سرمئی یا سفید نظر آتی ہے۔ موتیا بند عمر رسیدہ
لوگوں میں عام پایا جاتا ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

تاہم یہ شاذ و نادر بچوں میں بھی واقعہ ہوتا ہے۔ اگر موتیا بند والا اندھا شخص روشنی اور اندھیرے میں فرق بتا سکتا ہو اور حرکت کا اندازہ کر سکتا ہو تو جراحی سے اس کی بینائی واپس آ سکتی ہے تاہم بعد ازاں اسے بڑے موٹے موٹے شیشوں کی عینک کی ضرورت پڑے گی۔ ایسی عینک کے استعمال کا عادی بننے میں کافی وقت لگتا ہے۔ محض دو ایوں سے موتیا بند بھیک نہیں ہوتے۔

شبکوری اور آنکھوں کی بے آبی خشکی (Night blindness)

Xerosis : جیاتین اے کی کمی

آنکھوں کا یہ مرض عموماً دو سے پانچ برس کی عمر کے بچوں میں پایا جاتا ہے۔ اس کی وجہ جیاتین اے کی کمی ہے۔ اگر ابتدائی مراحل میں اس مرض کی تشخیص اور علاج نہ کیا جائے تو یہ اندھے پن کا باعث بن سکتا ہے۔

نشانیوں



○ پہلے پہل بچہ کو شبکوری کا مرض (رات کو کچھ نظر نہ آنا) ہو سکتا ہے۔ اندھیرے میں بچہ دوسرے لوگوں کی طرح اچھی طرح دیکھ نہیں سکتا۔

○ بعد میں اس کی آنکھیں بے آب (خشک) ہو جاتی ہیں۔ آنکھ کی سفیدی کی چمک ختم ہو جاتی ہے۔ نیز اس پر سلوٹیں پڑنا شروع ہو جاتی ہیں۔

○ آنکھوں میں چھوٹے چھوٹے سرمئی رنگ کے دھبے سے بن سکتے ہیں۔

○ مرض کی شدت کے ساتھ ساتھ ڈھیلے کے پرنے

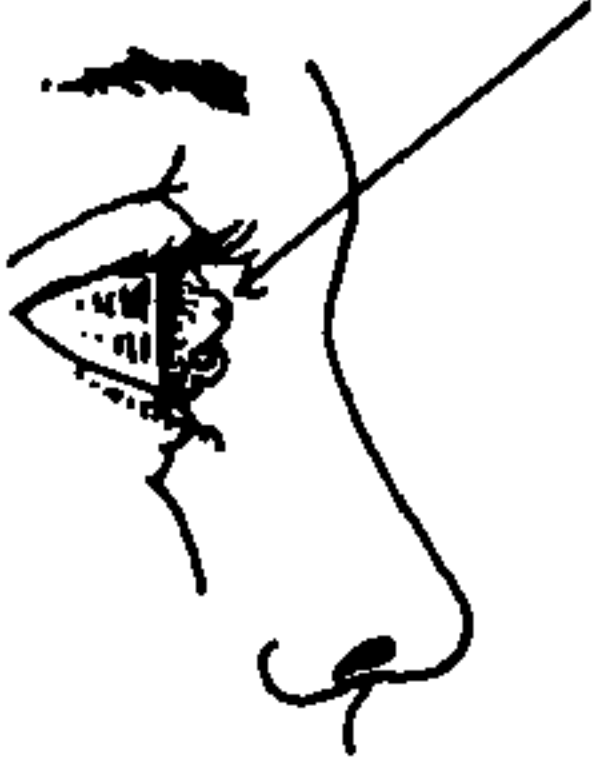
بھی خشک اور بے چمک ہو جاتے ہیں۔ نیز اس پر چھوٹے چھوٹے گڑھے سے پڑ جاتے ہیں۔

○ پھر ڈھیلے کا پردہ جلدی سے نرم ہو کر، باہر کو ابھر سکتا یا پھٹ سکتا ہے۔

عموماً درد نہیں ہوتا۔ صفونت، گرہ یا دیگر نقصان کا نتیجہ اندھا پن ہو سکتا ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

○ اسہال، کالی کھانسی یا تپ و قحیصے کسی اور مرض میں مبتلا ہونے کی وجہ سے آنکھوں کی خشکی شروع یا شدید تر ہو جاتی ہے۔ تمام بیمار اور کم وزن بچوں کی آنکھوں کا معائنہ کریں۔



روک تھام اور علاج

آنکھوں کی بے آبی (خشکی) کی روک تھام حیاتیات سے بچے بھر پور خوراک کھانے سے کی جاسکتی ہے۔ مندرجہ ذیل اقدامات پر عمل کریں:



○ اگر ممکن ہو تو دو سال تک بچوں کو ماں کا دودھ پلائیں۔

○ پہلے چھ مہینوں کے بعد بچہ کو حیاتیات سے بچے بھر پور گارے سبز پتوں والی سبزیوں اور پیلے یا سرخ پھلوں اور سبزیوں جیسی خوراکیں دینا شروع کر دیں۔ دودھ، انڈے، جلا اور گڑے بھی حیاتیات سے پڑیں۔

○ اگر بچہ کو یہ خوراکیں نہ مل سکیں یا اگر اس میں شکروری یا آنکھوں کی بے آبی کی نشانیوں ظاہر ہو رہی ہوں تو اسے ہر چھ ماہ بعد حیاتیات سے (۲۰۰۰۰۰) دو لاکھ اکائیوں (۶۰ ملی گرام، ریتینول Retinol) کا ایک کیپسول کھلائیں۔ چھ ماہ سے کم عمر بچوں کو یہ کیپسول نہ دیں۔

○ اگر حالت پہلے ہی کافی شدید ہو تو، بچہ کو حیاتیات سے کی (۲۰۰۰۰۰) دو لاکھ اکائیوں کا ایک کیپسول دیں۔ اگر ایک ہفتے کے دور ان آنکھیں ٹھیک نہ ہوں تو ایک اور کیپسول کھلائیں۔

انتباہ

حیاتیات سے کی زیادتی نہ ہر پٹی ہے۔ ایک ہفتے میں ۲۰۰۰۰۰ (۲ لاکھ) اکائیوں سے جہاں ڈاکٹر نہیں

زیادہ یا کل عرصے میں ۱۰۰۰۰۰ (دس لاکھ) اکائیوں (۵ کیپسول) سے زیادہ نہ کھلائیں۔
 اگر بچہ کی آنکھوں کی حالت تشویشناک ہو، یعنی ڈھیلے کا پردہ بے چمک ہو، اس
 پر گڑھا سا پٹا سو یا باہر کی طرف الجھا ہوا ہو تو طبی امداد حاصل کریں۔ بچہ کی آنکھوں پر
 بیٹی لگاویں نیز اسے جباتین اسے (ترجیاً ۱۰۰، ۱۰۰) (ایک لاکھ اکائیوں کا ٹیکہ) فوراً لگائیں۔

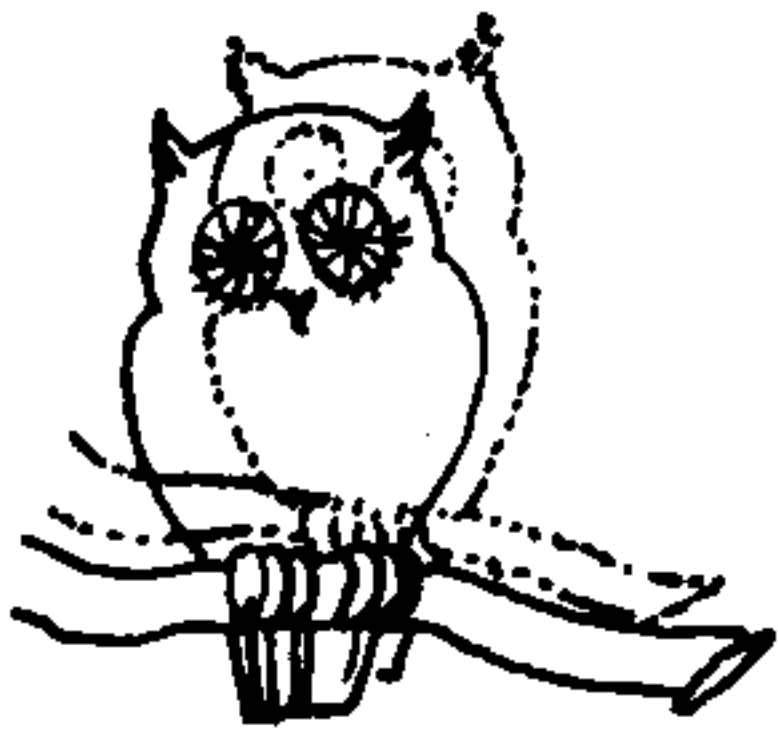
گاڑھی سبز اور پیلی سبزیات بچوں میں اندھے پن کی روک
 تھام کرتی ہیں۔

آنکھوں کے سامنے دھبے یا مکھیاں

بعض اوقات جب عمر رسیدہ لوگ کسی چمکدار سطح (دیوار یا آسمان) پر نظر کرتے
 ہیں تو انہیں چھوٹے چھوٹے متحرک دھبے یا مکھیاں سی نظر آتی ہیں۔ آنکھوں کی حرکت
 کے ساتھ ساتھ یہ دھبے بھی حرکت کرتے ہیں اور چھوٹی چھوٹی مکھیوں کی طرح نظر آتے ہیں
 یہ دھبے عموماً خطرناک نہیں ہوتے اور نہ ہی ان کے لیے کسی علاج کی ضرورت ہے۔
 تاہم اگر یہ اچانک بڑی تعداد میں ظاہر ہو جائیں اور ایک طرف سے بینائی ختم ہونا شروع
 ہو جائے تو یہ فوری طبی توجہ طلب مسئلہ ہو سکتا ہے (پردہ شبکی کی علیحدگی) فوراً طبی
 امداد حاصل کریں۔

دوہری بینائی (ایک چیز کا دو دو نظر آنا)

دوہری بینائی کی بہت سی وجوہات ہو سکتی ہیں۔ اگر
 دوہری بینائی اچانک آئے، پرانی ہو یا بتدریج شدت
 اختیار کرتی جائے تو یہ ایک تشویشناک مسئلے کی نشانی ہے۔
 طبی امداد حاصل کریں۔



اگر دوہری بینائی وقتاً فوقتاً واقعہ ہو تو اس کا
 سبب کمزوری، تھکاوٹ یا ناقص غذا بیت ہو سکتی ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

اچھی خوراک کھانے کے متعلق یگیا۔ ہواں باب پڑھیں۔ حسبِ توفیق بہترین خوراک
کھائیں۔ اگر نظر کمزور ہو تو طبی امداد حاصل کریں۔

دانت، مسوڑھے اور منہ

دانتوں اور مسوڑھوں کی حفاظت

- دانتوں اور مسوڑھوں کی حفاظت کرنا ضروری ہے کیونکہ :
- خوراک کو اچھی طرح چبانے اور ہضم کرنے کے لیے مضبوط اور صحت مند دانت ضروری ہیں۔
- دانتوں کی کھوڑوں اور مسوڑھوں کے زخموں کی روک تھام دانتوں کی اچھی حفاظت سے ہی کی جاسکتی ہے۔ دانتوں میں اٹکے ہوئے خوراک کے ریزوں کے گلنے سرنے سے دانتوں کے کھوڑے پیدا ہوتے ہیں۔
- گندگی کے سبب گلے سڑے دانت تشویشناک امراض پیدا کر سکتے ہیں۔ یہ امراض حم کے دیگر اعضا کو بھی متاثر کرتے ہیں۔

دانتوں اور مسوڑھوں کو صحت مند رکھنے کے اصول

- ۱۔ میٹھی اشیاء سے پرہیز کریں۔ بہت سی میٹھی اشیاء (گنے، گولیاں، بتائے، ہر قسم کی مٹھائی، چینی والی کافی یا چائے اور توتلیں وغیرہ) کھانے سے دانت بڑی جلدی گل سڑ جاتے ہیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

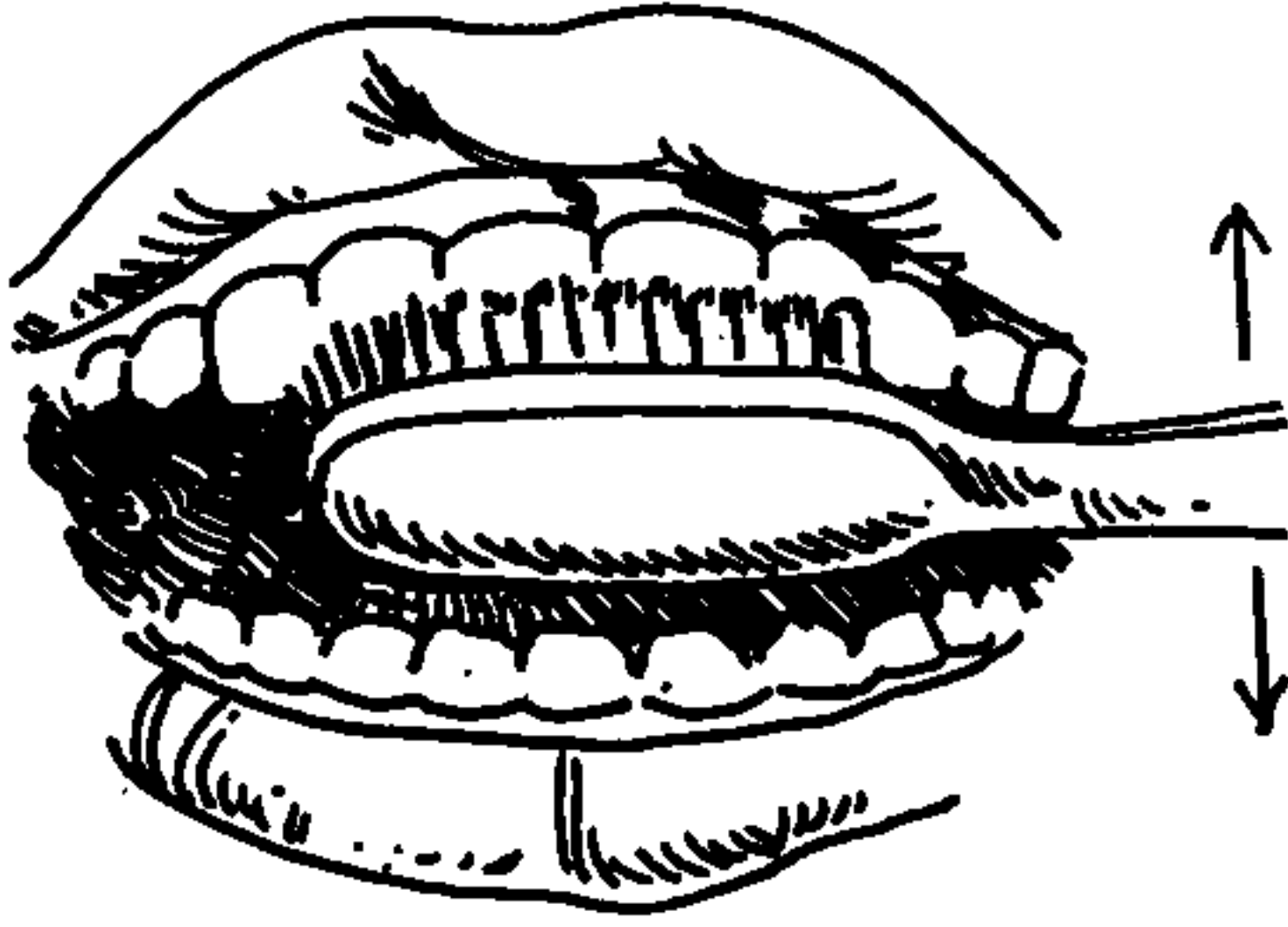


اس بچے کو میٹھی چیزیں کھانا بڑی پسند ہیں۔ مگر بڑی جلدی اسکے پاس کھانے اور چلبے کے لیے دانت نہیں ہوں گے۔

اگر آپ چاہتے ہیں کہ بچوں کے دانت اچھے ہوں تو انہیں میٹھی چیزیں

کھانے اور بوتلیں پینے کی عادت نہ ڈالیں۔

۲۔ روزانہ دانتوں کو اچھی طرح صاف کریں۔ ہر میٹھی شے کھانے کے بعد دانتوں کو فوراً صاف کریں۔ جو منی آپ کے بچہ کے دانت نکلیں، انہیں صاف کرنا شروع کریں۔ بعد ازاں بچوں کو اپنے دانت خود صاف کرنا سکھائیں۔ نیز دیکھیں کہ وہ صحیح طرح سے دانت صاف کریں۔



○ دانتوں کو ہمیشہ اس طرح اوپر سے نیچے صاف (برش سے) کریں۔
○ ایک طرف سے دوسری طرف کو کبھی برش نہ کریں۔
○ تمام دانتوں کو آگے پیچھے، اوپر اور نیچے سے برش کریں۔

۳۔ پینے کے پانی میں یا براہ راست دانتوں پر فلورائیڈ (Fluoride) ڈالنا کھوڑوں کی روک تھام میں مدد دیتا ہے۔ بعض صحتی پروگراموں کے کارکن سال میں ایک یا دو بار بچوں کے دانتوں پر فلورائیڈ ڈالتے ہیں۔ اگر ایسا موقع ہو تو اپنے بچوں کے دانتوں پر فلورائیڈ ضرور ڈالوائیں۔ (فلورائیڈ ایک قسم کا نمک ہے)

انتباہ: اگر زیادہ نکل لیا جائے تو فلورائیڈ

جہاں ڈاکٹر نہیں

مضر (زہریلا) ثابت ہو سکتا ہے۔ اسے احتیاط سے برقی اور بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔
۴۔ بچوں کو بوتل سے دودھ نہ پلائیں۔ بوتل کو لگاتار چوستے رہنے سے بچہ کے دانت
میٹھی مائع سے تر رہتے ہیں جس سے دانت جلد خراب ہو جاتے ہیں۔ بوتل سے دودھ نہ
پلائیں۔ اگر ماں کا دودھ دستیاب نہ ہو تو گائے یا بھینس دہیڑہ کا دودھ پیالے اور گچ
سے پلائیں۔

اگر آپ کے پاس دانت صاف کرنے والا برش نہ ہو تو؛
کسی درخت کی ٹہنی کو یوں استعمال کریں؛
دانتوں کے پیچ والے حصے صاف اس سرے کو چبا کر ریشٹوں سے
کرنے کے لیے اس سرے کو تراش برش کا کام لیں۔ (مسواک یا دانت)
کرنو کیلا بنالیں۔

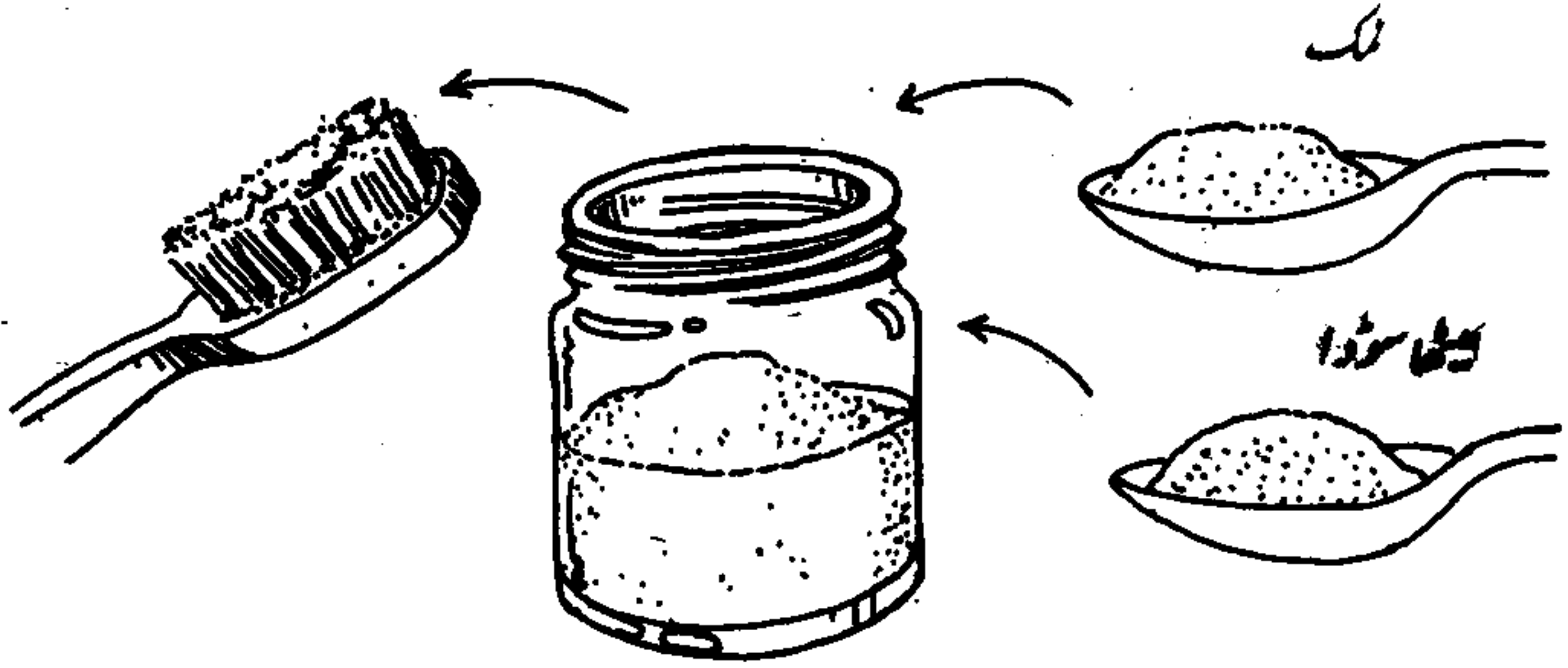


یا
چھوٹی سی لکڑی کے ایک سرے پر ایک کھدرے تو لیے کا ایک چھوٹا سا ٹکڑا باندھ کر اسے
برش کے طور پر استعمال کریں۔



اگر آپ کے پاس دانت صاف کرنے والی دوائی یعنی ٹوٹھ پیسٹ نہ ہو تو؛
نمک اور بیٹھے سوڈے کو برابر مقدار میں ملا کر ایک منجن بنالیں۔ اس
منجن کو برش پر لگانے سے پہلے برش کو گھسیا کریں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں



نمک اور بیٹھے سوڈے کا میجن دانت صاف کرنے میں، لٹتھ پیسٹ جتنا ہی کارآمد ہے۔ اگر آپ کے پاس بیٹھا سوڈا نہ ہو تو صرف نمک ہی استعمال کر لیں۔



اگر دانت میں پہلے ہی سے کھوڑ (سوراخ) ہو تو:
درد اور پیپ کی روک تھام کے لیے بیٹھی اشیا سے
پرہیز کریں۔ ہر کھانے کے بعد دانتوں کو اچھی طرح صاف (برش)
کریں۔

اگر ممکن ہو تو فوراً کسی ماہر دندان ساز کو ملیں۔ اگر آپ اس کے پاس جلدی چلے
جائیں تو وہ دانت کو اچھی طرح سے صاف کر کے بھر دے گا۔ یوں یہ دانت کئی سال تک
آپ کے کام آسکے گا۔

اگر آپ کے دانت میں کوئی کھوڑ (سوراخ) ہو تو اس
میں درد کی شدت کا انتظار نہ کریں۔ فوراً کسی دندان
ساز سے مل کر کھوڑ بھروالیں۔

دانتوں کا درد اور ان میں پیپ پڑ جانا

درد کم کرنے کے لیے: (اگلا مفید دیکھیں)

جہاں ڈاکٹر نہیں

○ دانتوں کے سوراخوں میں سے خوراک کے تمام
ریزے اچھی طرح نکال کر انہیں صاف کریں۔ پھر گرم
نکیں پانی کی قلی کریں۔



○ اسپرین جیسی کوئی درد کشن دوا کھائیں۔
○ اگر منہ کی عفونت شدید ہو (سوجن، پیپ، بڑی
اور نازک لفظائی گلٹیاں) تو جراثیم کش دوا استعمال
کریں، پینسلین یا سلفا نوز مائیڈ کی گولیاں، یا بیٹراسائیکلین
کے ٹیپسول
○ اگر درد بند نہ ہو یا بار بار شروع ہو جائے تو غالباً
دانت نکال دیا جاتا چاہیے۔

دانت میں درد کھوڑا (سورخ) کے
عفونت زدہ ہو جانے کا نتیجہ ہے۔

دانت میں پیپ دار پھوڑا اس وقت
پنتا ہے جب عفونت دانت کی جڑ کی
انتہا تک پہنچ کر ایک پیپ کی پھلی

بنائے۔



مسوڑھوں کا ایک مرض

درم زدہ (سرخ اور سوجھے ہوئے) اور

دردناک مسوڑھوں میں سے باسانی خون بہنا شروع

ہو جاتا ہے۔ اس مرض کے اسباب مندرجہ ذیل ہیں۔

۱۔ دانتوں اور مسوڑھوں کو اچھی طرح یا کافی دفعہ صاف نہ کرنا۔

۲۔ کافی مقدار میں غذا بیت سے بھرپور خوراک نہ کھانا۔ (سوء تغذیہ)

روک ٹھام اور علاج

● ہر کھانے کے بعد دانتوں میں پھینسے ہوئے خوراک کے ریزے نکال دیں۔ دانت

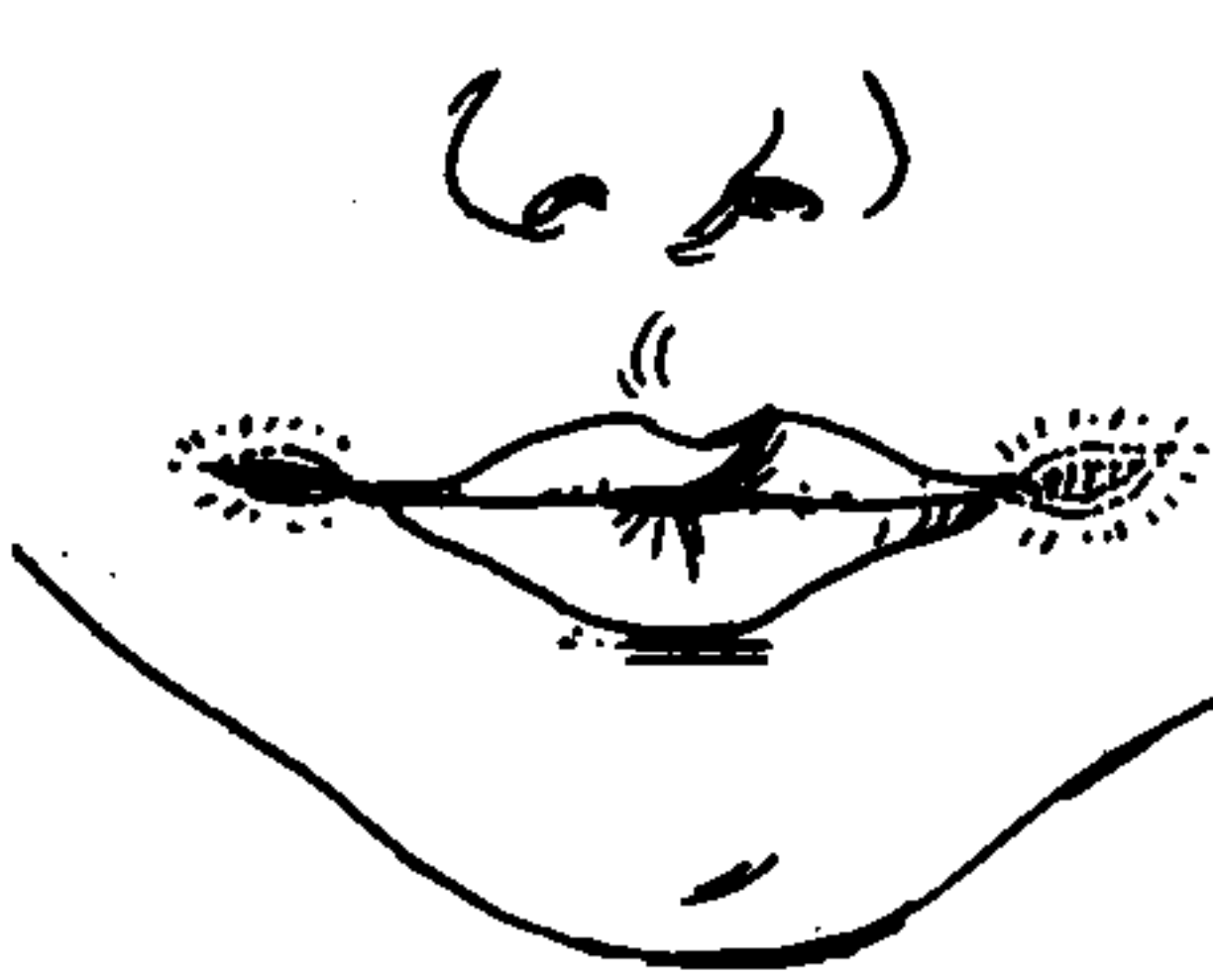
جہاں ڈاکٹر نہیں

اچھی طرح صاف کریں۔ اگر ممکن ہو تو جہاں دانت اور مسوڑھے آپس میں ملتے ہیں وہاں پر زچی ہوئی پھلی تہہ (کریٹا) کو بھی کھرج دیں۔ منہ کو اندر سے صاف کرنے کے لیے گرم نمکین پانی نئے نئے قلی کریں۔

● جیاتین سے بھرپور حفاظتی خوراکیں (خصوصاً انڈے، لوبیا، گاڑی سبز ترکاریاں، مائٹھے لیموں اور ٹاٹوں جیسے پھل) کھائیں (گیارہواں باب دیکھیں)۔ مٹھے، لیس وار اور ریشہ دار کھانوں سے پرہیز کریں۔ یہ اشیاء دانتوں میں پھنس کر امراض کا سبب بنتی

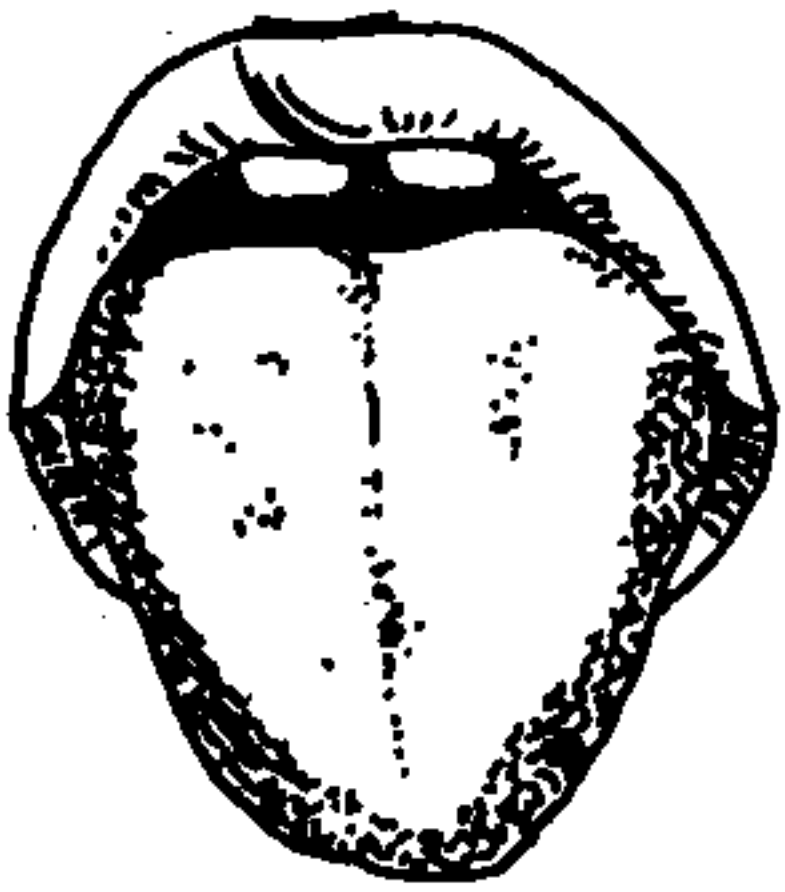
ہیں۔
نوٹ:

بعض اوقات تشخ کے دوروں (مرگی) کی ادویات بھی مسوڑھوں کی سوزش اور بیماری کا باعث بنتی ہیں۔ اگر ایسا ہو تو کسی کارکن صحت سے مشورہ کر کے دوا بدلنے کی کوشش کریں۔



باچھیں پھٹ جانا

بچوں کی باچھوں کے چیر نمازخم عموماً ناقص غذا کی نشانی ہوتے ہیں۔ ایسے زخموں والے بچوں کے لیے دودھ، دالیں، مچھلی، اخروٹ، بادام، انڈے، پھل اور ہری سبزیات جیسی جیاتین اور لحمیات سے بھرپور خوراکیں مفید ہیں۔



منہ کے اندر سفید داغ یادجئے

زبان پر سفیدی سی جم جاتی ہے۔ بہت سی بیماریوں (مثلاً بخار) کی وجہ سے زبان یا تالو پر سفید یا پیلا لیب آجاتا ہے۔ بے شک یہ لیب تشویشناک نہیں ہوتا تو کبھی منہ کو گرم نمکین پانی اور مٹھے سوڈے کے محلول سے دن میں کئی بار دھونا باعث مدد ہے۔

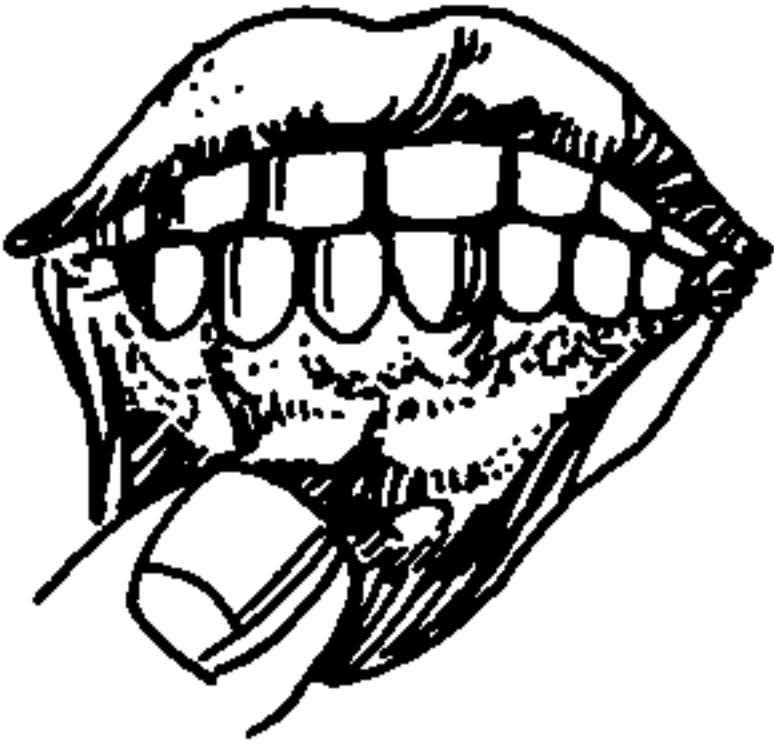
جہاں ٹاکٹر نہیں



تھرش (Thrush) منہ کے چھالے

منہ کے اندر اور زبان پر چھوٹے چھوٹے سفید دھبے سے ہیں جو دیکھنے میں یوں لگتے ہیں جیسے کچے گوشت کو لگا ہوا ہے۔ یہ مرض عموماً نوزائید پچوں اور بعض مخصوص ادویہ (مثلاً ٹریسائیڈین اور ایپی سیلین) استعمال کرنے والے

لوگوں میں عام پایا جاتا ہے۔ جراثیم کش دوا کا استعمال صرف قطعی ضرورت کے تحت کریں۔ منہ کے اندرونی حصہ پر جنٹیشن وائلٹ (Gentian Violet) لگائیں۔ لہسن چوسنا اور دہی کھانا بھی مفید ہو سکتا ہے۔ شدید حالات میں نسٹاٹن (Nystatin) ایک جراثیم کش مادہ استعمال کریں۔



زكام کے زخم

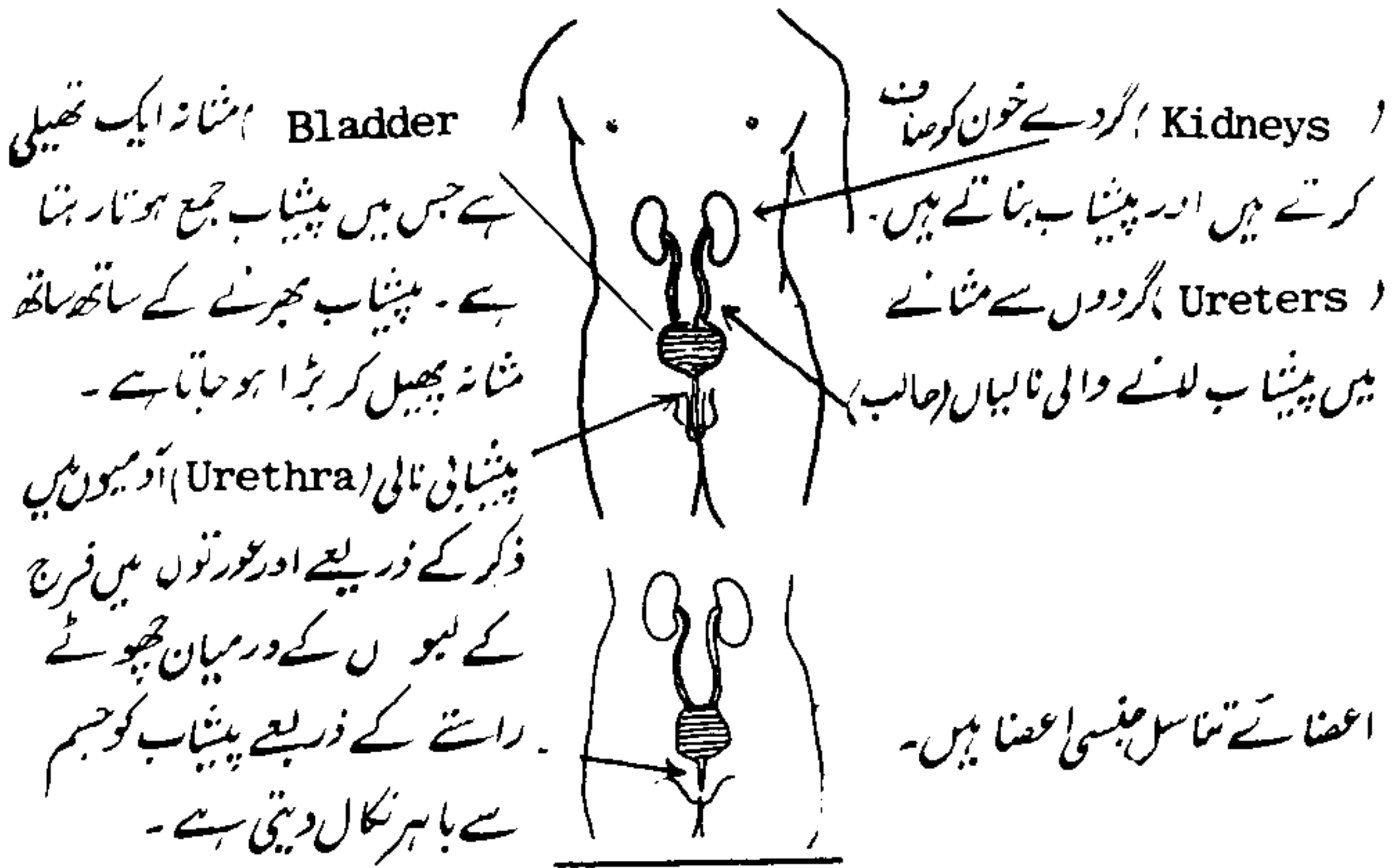
یہ منہ اور ہونٹوں پر یا ان کے اندر چھوٹے چھوٹے سفید اور دردناک دھبے ہیں۔ یہ دھبے اکثر اوقات زكام یا بخار کے دوران ظاہر ہوتے ہیں جو چند دن کے بعد خود بخود غائب ہو جاتے ہیں۔

نیکین پانی سے قلی یا غوار سے کریس اور زخمس پر ہائیڈروجن پراکسائیڈ (Hydrogen Peroxide) یا کارٹیکوسٹیرائیڈ (Cortico Steroid) مرہم لگائیں۔ جراثیم کش ادویہ استعمال نہ کریں کیونکہ ان سے کچھ فائدہ نہ ہوگا۔

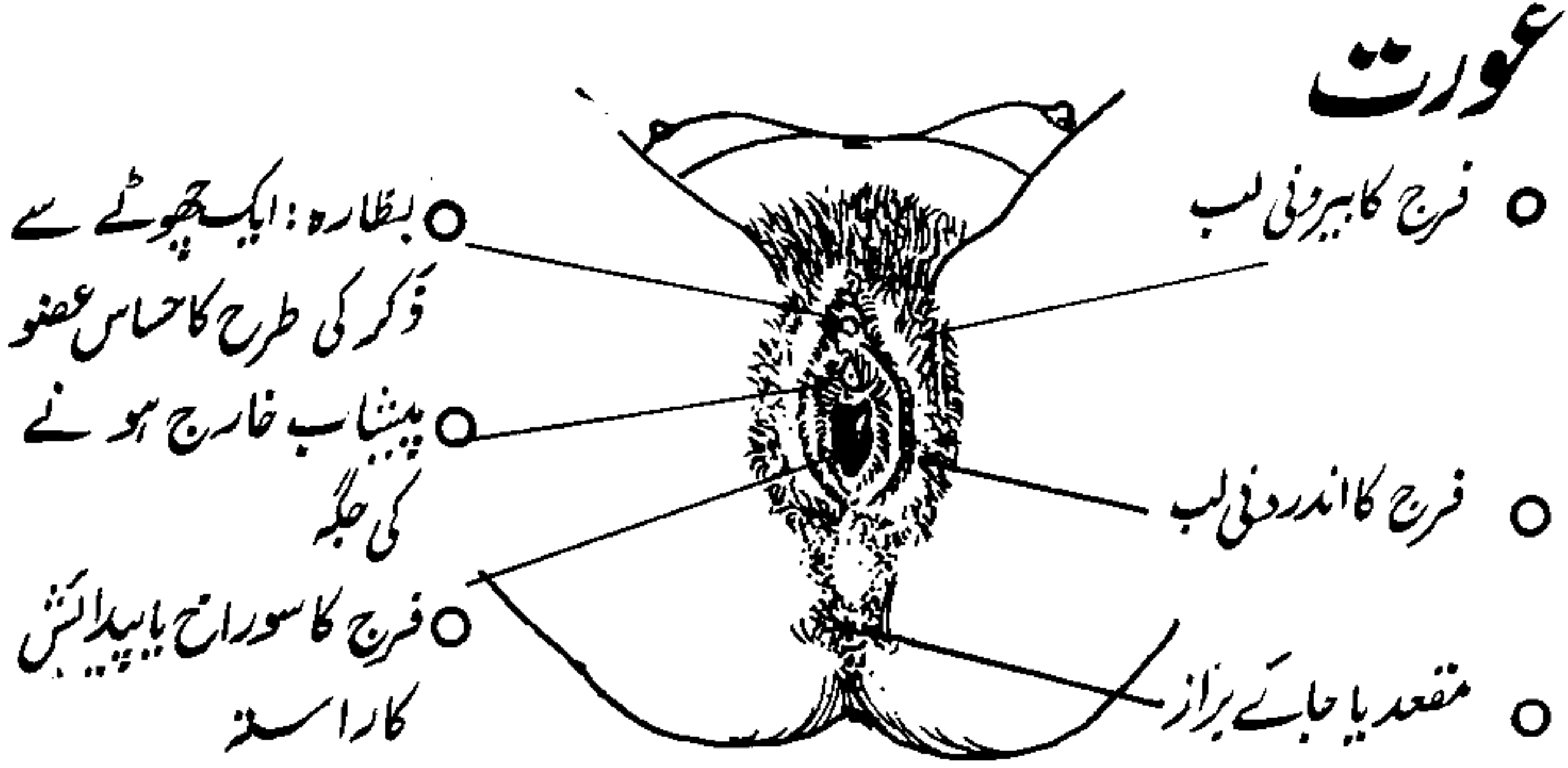
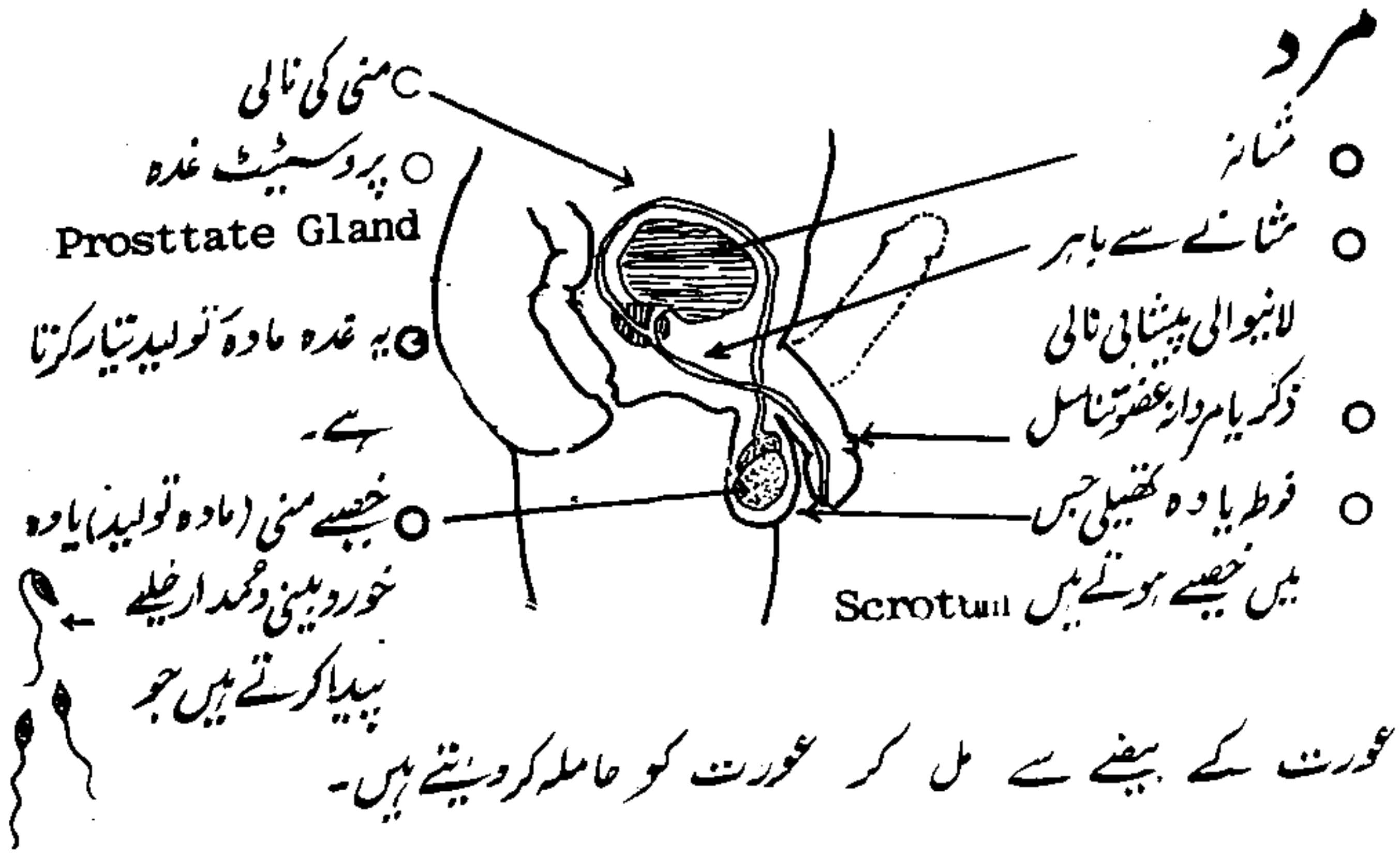
جہاں ڈاکٹر نہیں

پیشابى نظام اور اعضائے تناسل

پیشابى نظام خون میں سے فاسد مادے نکال کر انہیں پیشاب کی صورت میں جسم سے نکال دیتا ہے۔ اگر یہ فاسد مادے پیشاب کے ذریعے خارج نہ کیے جائیں تو یہ جسم کے لیے نہایت مضر ثابت ہوتے ہیں۔



جہاں ڈاکٹر نہیں



پیشانی راستے کے امراض

پیشانی راستے کی بہت سی بیماریاں ہوتی ہیں۔ بعض اوقات ان بیماریوں میں فرق بتانا مشکل ہوتا ہے۔ ان میں سے بعض تشویشناک نہیں ہیں جب کہ دیگر بہت خطرناک ثابت ہو سکتی ہیں۔ معمولی علامات سے بھی خطرناک مرض شروع ہو سکتا ہے۔ ان بیماریوں کی تشخیص محض کتاب ہذا جیسی کتب کے استعمال سے اکثر مشکل ہوتی ہے۔ تشخیص کے لیے محصر علم اور معائنوں کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ جب بھی ممکن ہو کارکن صحت

جہاں ڈاکٹر نہیں

سے ضرور مشورہ کریں۔


عمل پیشاب سے متعلقہ کچھ عام تکالیف مندرجہ ذیل ہیں:

- ۱۔ پیشابی راستے کی وہ عفونتوں جو جنسی ملاپ سے نہیں پھیلتیں۔
- ۲۔ گردے کی پتھری۔
- ۳۔ پروٹیٹ غدہ کا مرض (یہ غدہ بڑھ جانے کے باعث پیشاب کرنے میں وقت ہوتی ہے۔ یہ مرض عمر رسیدہ آدمیوں میں بہت عام ہے۔)
- ۴۔ سوزاک (پیشاب کرنے میں دقت یا درد ہوتا ہے۔ یہ متعدی مرض ہے۔ جو جنسی ملاپ سے پھیلتا ہے)
- ۵۔ دنیا کے بعض علاقوں میں شستوسومیاسس (Schistosomiasis) پیشاب میں خون آنے کی عام ترین وجہ ہے۔ یہ مرض کرموں (کیڑوں) کی دوسری عفونتوں کے ساتھ مفصل طور پر بیان کیا جا چکا ہے۔

جماع (مباشرت) سے نہ پھیلنے والی پیشابی راستے کی عفونتیں

نشانیوں

- بعض اوقات پشت کے سچلے حصے (گردے) میں درد ہونا
- بعض اوقات لگتا ہے جیسے درد نیچے ٹانگوں میں چلا گیا ہے۔
- نشوونما کے حالاتوں (گردے کے امراض) میں پاؤں اور چہرہ سوج جاتا ہے۔
- بعض اوقات بخار، کھپکھی یا سردی ہونا۔
- بعض اوقات پہلو میں درد ہونا۔
- پیشاب کرنے میں درد ہونا۔ نیز بار بار پیشاب کرنے کی ضرورت محسوس ہونا۔
- پیشاب دھندلا یا سرخی مائل ہونا۔ (خون آلود)۔



جہاں ڈاکٹر نہیں

بہت سی خواتین معمولی قسم کی پیشانی عفونتوں میں مبتلا رہتی ہیں۔ مردوں میں یہ عفونتیں بہت کم پائی جاتی ہیں۔ بعض اوقات پیشاب کرنے میں درد اور پیشاب کرنے کی بار بار حاجت ہی ان کی علامتیں ہوتی ہیں۔ پیشاب میں خون اور شکم کے نچلے حصے میں درد بھی عام نشانات ہیں۔ بخار کے ساتھ پشت کے درمیانی یا نچلے حصہ کا درد، جو اکثر پسلیوں کے نیچے پہلو کی طرف پھیل جاتے ایک اور بڑے نشوونما کی علامت ہے۔

علاج



○ دافر مقدار میں پانی پیئیں۔ بہت سی پیشانی عفونتوں کا علاج ادویہ کے بغیر صرف دافر مقدار میں پانی پینے سے ہی کیا جاسکتا ہے۔ لیکن اگر مریض پیشاب نہ کر سکے یا اس کے ہاتھ اور چہرہ سوج جائیں تو اسے زیادہ پانی نہیں پینا چاہیے۔

○ اگر مریض زیادہ پانی پینے سے بھی ٹھیک نہ ہو یا اگر اسے بخار ہو جائے تو اسے سلفونامائیڈ (Sulfonamide)، ایپی سیلین یا ٹیٹراسائیکلین کی گولیاں کھانی چاہئیں۔ دوا کی خوراک اور (مقدار) احتیاطوں پر خاص توجہ دیں۔ عفونت پر مکمل قابو پانے کے لیے شاید دوا کو دس دن یا اس سے زیادہ دیر کے لیے استعمال کرنی پڑے۔ یہ ادویات اور خصوصاً سلفونامائیڈز کو استعمال کرتے وقت دافر مقدار میں پانی پینا بہت ضروری ہے۔

○ اگر مریض جلد تندرست نہ ہو تو طبی امداد حاصل کریں۔

گروے یا مٹانہ کی پتھری نشانات:

○ سب سے پہلی نشانی پشت کے نچلے حصے، پہلو یا شکم کے نچلے حصے میں، یا مردوں

جہاں ڈاکٹر نہیں

- میں آگہ تناسل کے عین نیچے ایک تیز اور شدید درد ہوتا ہے۔
- بعض اوقات پیشانی نالی بند ہو جانے کے باعث مریض کو پیشاب کرنے میں وقت ہوتی ہے۔ بعض اوقات مریض بالکل ہی پیشاب نہیں کر سکتا۔ یا اگر مریض پیشاب کرنا شروع کرے تو خون کے قطرے باہر آتے ہیں۔
- اس کے ساتھ ہی پیشانی عفونت بھی ہو سکتی ہے۔

علاج

- جو باتیں پیشانی راستے کی عفونت کے لیے بتائی ہیں وہ اس تکلیف کے لیے بھی مفید ہیں۔
- اسپرین یا کوئی اور درد کش دوا اور وافع تشنج دوا دیں۔
- نیچے لیٹ کر پیشاب کرنے کی کوشش کریں۔ بعض اوقات یوں کرنے سے مثانہ کی پتھری پیچھے کی طرف لڑھک کر پیشانی نالی کا راستہ کھول دیتی ہے۔
- شدید حالتوں میں طبی امداد حاصل کریں۔ بعض اوقات جراحی ضروری ہوتی ہے۔

بڑھا ہوا پروسٹیٹ غدہ

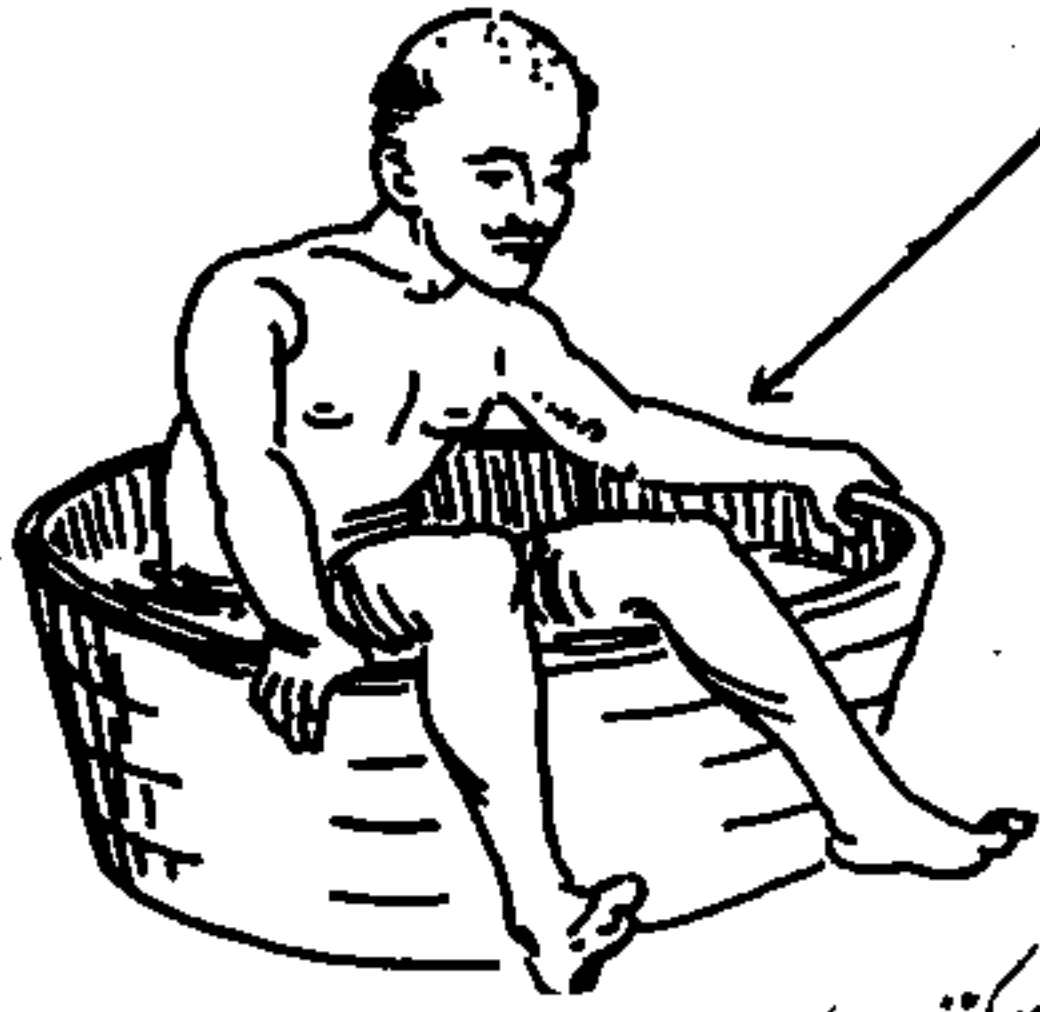
یہ حالت عموماً عمر رسیدہ آدمیوں میں پائی جاتی ہے۔ یہ حالت پروسٹیٹ غدہ کے سوچ جانے کی وجہ سے ہوتی ہے۔ پروسٹیٹ غدہ مثانہ اور پیشانی نالی کے درمیان پایا جاتا ہے۔

- مریض کو پیشاب اور بعض اوقات پاخانہ کرنے میں بھی وقت پیش آتی ہے۔ پیشاب جھٹکوں یا قطروں کی صورت میں تھوڑا تھوڑا آتا ہے یا مکمل طور پر بند ہو جاتا ہے۔ بعض اوقات مریض کسی دنوں تک پیشاب نہیں کر سکتا۔
- اگر مریض کو بخار بھی ہو تو اس کا مطلب ہے کہ عفونت بھی موجود ہے۔

بڑھے ہوئے پروسٹیٹ کا علاج

- اگر مریض پیشاب نہ کر سکے تو اسے گرم پانی سے بھرے ہوئے ٹب میں اس طرح

جہاں ڈاکٹر نہیں



میٹھنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ اگر یہ طریقہ بھی کارآمد ثابت نہ ہو تو پیشاب اتاریکی سلاخی استعمال کرنے کی ضرورت ہے۔

○ اگر مریض کو بخار ہو تو ایپی سیلین یا ٹریٹریٹامین جیسی کوئی جراثیم کش دوا استعمال کریں۔

○ طبی امداد حاصل کریں۔ تشویشناک اور مزمن حالتوں کے لیے آپریشن کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

نوٹ:

سوزاک اور پروسٹیٹ کے مرض میں امتیاز کرنا بہت ضروری ہے۔ سوزاک بھی پیشاب کرنے میں باعثِ دقت ہو سکتا ہے۔ عمر رسیدہ آدمیوں میں پروسٹیٹ غدہ کے بڑھ جانے کے امکان زیادہ ہوتے ہیں۔ تاہم اگر یہ نشانیاں کسی نوجوان آدمی میں پائی جائیں تو وہ غالباً سوزاک میں مبتلا ہے۔ خصوصاً اگر وہ (گزشتہ چند دنوں میں) کسی عفونت زدہ عورت سے ہم بستر ہوا ہو۔

جماعی یا جنسی امراض (Venereal Diseases)

سوزاک Gonorrhoea

یہ مرض عموماً جنسی ملاپ سے پھیلتا ہے (جماعی مرض)۔



عورتوں میں



نشانیاں،
مردوں میں

○ پیشاب کرتے وقت درد ہونا۔
○ پہلے پہل عموماً کوئی علامت نہیں ہوتی۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

- ذکر (آلہ تناسل) سے پیپ کے قطرے
پٹکنا۔
- پیشاب کرتے ہیں وقت ہونا (بعض
اوقات مریض کا پیشاب بالکل بند ہو
جاتا ہے۔)
- بخار (بعض اوقات)
- اپیشاب کرتے وقت کھوڑا سا درد
یا کھوڑا سا فرجی مواد خارج ہوتا ہے)
- اگر سوزاک میں مبتلا حاملہ عورت کا
علاج بچہ کی پیدائش سے پہلے
دیکھا جائے تو یہ عفونت بچہ کی آنکھوں میں
چلی جاتی ہے۔ یوں یہ عفونت بچہ کی بنیائی
ضلع کر دیتی ہے۔ ایسے بچے پیدائشی
اندھے ہوتے ہیں۔

- کسی مہینوں یا سالوں کے بعد
ایک گھنٹے میں یا کسی جوڑے میں سخت
مگر نازک سوزش یا بہت سے
دیگر مسائل سے دوچار ہونا پڑتا ہے
- کسی مہینوں یا سالوں کے بعد
شکم کے سچلے حصے میں درد (پیڑو کا
سوزش والا مرض)
- ماہواری کے مسائل۔
- بائنجھین۔
- دیگر مسائل۔

مرد میں سوزاک کی پہلی نشانیاں عفونت زدہ عورت کے ساتھ ہم بستر ہونے کے دو
سے پانچ دن کے بعد (یا تین ہفتوں یا اس سے زیادہ مدت کے بعد) ظاہر ہوتی ہیں۔
عورت میں پہلی نشانی ظاہر ہونے تک شاید کسی سال گزر جائیں۔ بیشک عورت
میں عفونت کی ظاہرہ نشانیاں موجود نہ بھی ہوں تو بھی وہ عفونت زدہ ہونے کے چند دن بعد
یہ مرض پھیلانے کا باعث بن سکتی ہے۔

سوزاک کا علاج

- پروکین پنسلین (Procaine Penicillin) کی ۶۰۰ میلین اکائیوں کا ایک دم
ٹیکہ لگائیں۔ اس کی ادھی مقدار سپر چوٹز پر لگائیں۔ یہ ضروری ہے صرف پروکین پنسلین
استعمال کریں۔ قلمی پنسلین کا ٹیکہ نہ لگائیں۔ اگر پروبنیڈ (Probenecid)
دستباب ہو تو پنسلین کا ٹیکہ لگانے سے آدھ گھنٹے پہلے ایک گرام استعمال کریں۔ اگر

جہاں ڈاکٹر نہیں

آپ کے پاس پلسین نہ ہو یا اگر یہ کارآمد ثابت نہ ہو تو ٹیسٹ اسائیکلین استعمال کریں۔ پہلے ۲۵۰ ملی گرام کے چھ کیپسول فوراً کھائیں۔ پھر ۲۵۰ ملی گرام کے دو کیپسول چار دن تک روزانہ ۴ مرتبہ کھائیں۔ اگر ٹیسٹ اسائیکلین بھی کارآمد ثابت نہ ہو تو سٹریپٹومائی سین آزمائیں۔

○ اگر مریض پیشاب نہ کر سکے تو اسے گرم پانی میں بیٹھ کر پیشاب کرنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ اگر وہ پھر بھی پیشاب نہ کر سکے تو پیشاب اتارنے والی سلائی (کیٹھڑ) کی مدد سے پیشاب نکالنا چاہیے۔ طبی امداد حاصل کریں۔

○ اگر کوئی آدمی سوزاک سے ہمکنار ہونے کے بعد اپنی بیوی کے ساتھ جماع کرے تو بیوی کا بھی علاج کروایا جانا چاہیے۔ بیشک بیوی میں کوئی ظاہرہ نشانی نہ بھی ہو تو بھی وہ غالباً اس مرض میں مبتلا ہے۔ اگر اس کا علاج اسی وقت نہ کیا جائے تو وہ یہ مرض دوبارہ اپنے خاوند کو لگا دے گی۔

○ بوقت پیدائش ایک فیصد سلور نائٹریٹ (Silver Nitrate) کے وارو کے استعمال سے تمام بچوں کی آنکھوں کو سوزاک اور ممکنہ اندھے پن سے محفوظ کیا جانا چاہیے۔

○ جس نے بھی کبھی کسی سوزاک میں مبتلا شخص سے جماع کیا ہو اور خصوصاً عفونت زدہ مردوں کی بیویوں کا سوزاک کا علاج کروایا جانا چاہیے۔

انتباہ

سوزاک کا مریض نادانستہ طور پر آتشک کا مریض بھی ہو سکتا ہے۔ بعض اوقات بہترین عمل یہ ہوتا ہے کہ آتشک کا بھی مکمل علاج کروایا جائے۔ کیونکہ سوزاک کا علاج آتشک کی پہلی علامتوں کو ٹوروک سکتا ہے مگر اس مرض سے شفا نہیں دے سکتا۔ سوزاک اور دیگر جماعی امراض کی روک تھام کے لیے اگلے صفحات بھی پڑھیں۔

آتشک

آتشک ایک عام اور خطرناک مرض ہے جو جنسی ملاپ کے ذریعہ ایک سے دوسرے شخص کو لگتا ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

نشانیوں



○ پہلی نشانی عموماً ایک پھوڑا (ناسور) ہوتا ہے جسے شینکر (Chancre) کہتے ہیں۔ یہ آتشک میں مبتلا شخص کے ساتھ مباشرت کرنے کے بعد دو سے پانچ ہفتے تک ظاہر ہوتا ہے۔ شینکر ایک پھینسی، پھالے یا کھلے پھوڑے کی طرح دکھائی

دیتا ہے۔ یہ پھوڑا عموماً عورت یا مرد کے آلات تناسل کی جگہ پر ظاہر ہوتا ہے۔ بعض اوقات یہ ہونٹوں، انگلیوں، جلتے برانہ یا منہ پر بھی ظاہر ہو جاتا ہے۔ یہ پھوڑا اجڑاؤ سے بچتا ہے جہاں سے وہ باسانی دوسروں تک پھیلائے جاسکتے ہیں۔ اس پھوڑے (ناسور) سے عموماً درد نہیں ہوتا اور اگر بہ فرج (شرمگاہ) کے اندر ہو تو شاید عورت کو اس کی موجودگی کا علم بھی نہ ہوتا ہے۔ وہ دوسروں کو باسانی معذرت زدہ کر سکتی ہے۔

○ پھوڑا صرف چند دن تک رہتا ہے اور پھر بغیر کسی علاج کے بدلتا خود غائب ہو جاتا ہے تاہم مرض جسم کے اندر ہی اندر بڑھتا رہتا ہے۔

○ کئی ہفتوں یا مہینوں کے بعد مریض کا گلا خراب ہو سکتا ہے، معمولی بخار آسکتا ہے، منہ میں دکھن ہو سکتی ہے یا جوڑ سوچ سکتے ہیں۔ ان نشانیوں میں سے کوئی بھی نشانی جلد پر ظاہر ہو سکتی ہے:

سارے جسم پر پتھر ورنے یا "پھینسیاں"

دائرہ نما پھوڑے

ہاتھوں یا پاؤں پر خارش و دانے



یہ تمام نشانیوں عموماً بدلتا خود ٹھیک ہو جاتی ہیں اور مریض سوچتا ہے کہ وہ ٹھیک

جہاں ڈاکٹر نہیں

ہو گیا ہے۔ مگر مرض مسلسل بڑھتا رہتا ہے۔ مناسب علاج کے بغیر آتشک جسم کے کسی بھی حصہ کو متاثر کر سکتا ہے اور دل کے مرض، فالج، پاگل پن، اور بہت سے دیگر مسائل کا موجب بن سکتا ہے۔

انتباہ

اگر آلات تناسل پھپھنی یا پھوڑا ظاہر ہونے کے کئی دنوں یا ہفتوں کے بعد کوئی عجیب سے دانے یا جلدی حالت وقوع پذیر ہو تو غالباً یہ آتشک ہے تاہم اگر بات غیر یقینی ہو تو طبی مشورہ ضرور حاصل کریں۔

آتشک کا علاج

○ بارہ دن تک روزانہ پروکین پنسلین کے دس لاکھ اکائیوں والے ٹیکے لگائیں۔ آتشک کے مکمل علاج کے لیے پورے بارہ دن کا علاج، بہت ضروری ہے۔ پنسلین سے پیش حساسی اور اس دوا سے بہتر نہ ہونے والے لوگوں کو دس دن تک روزانہ ٹیڑا سائیکلین کے ۲۵۰ ملی گرام کے تین کیپسول چار بار کھانے چاہئیں۔

○ اگر کسی کو آتشک کا شبہ ہو تو اسے فوراً کارکن صحت سے ملنا چاہیے۔ خون کے خصوصی معائنہ کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ اگر معائنہ نہ کیے جاسکیں تو بھی آتشک کا علاج کیا جانا چاہیے۔

○ آتشک کے مریض کے ساتھ جماع کرنے والوں (خصوصاً اس مرض میں مبتلا اشخاص کے خاوندوں اور بیویوں) کو بھی علاج کروانا چاہیے۔

جھنگاسہ میں پھٹنے والی لمفائی گلیٹیاں

مبائثرات سے پھیلنے والا ایک وائرسی مرض

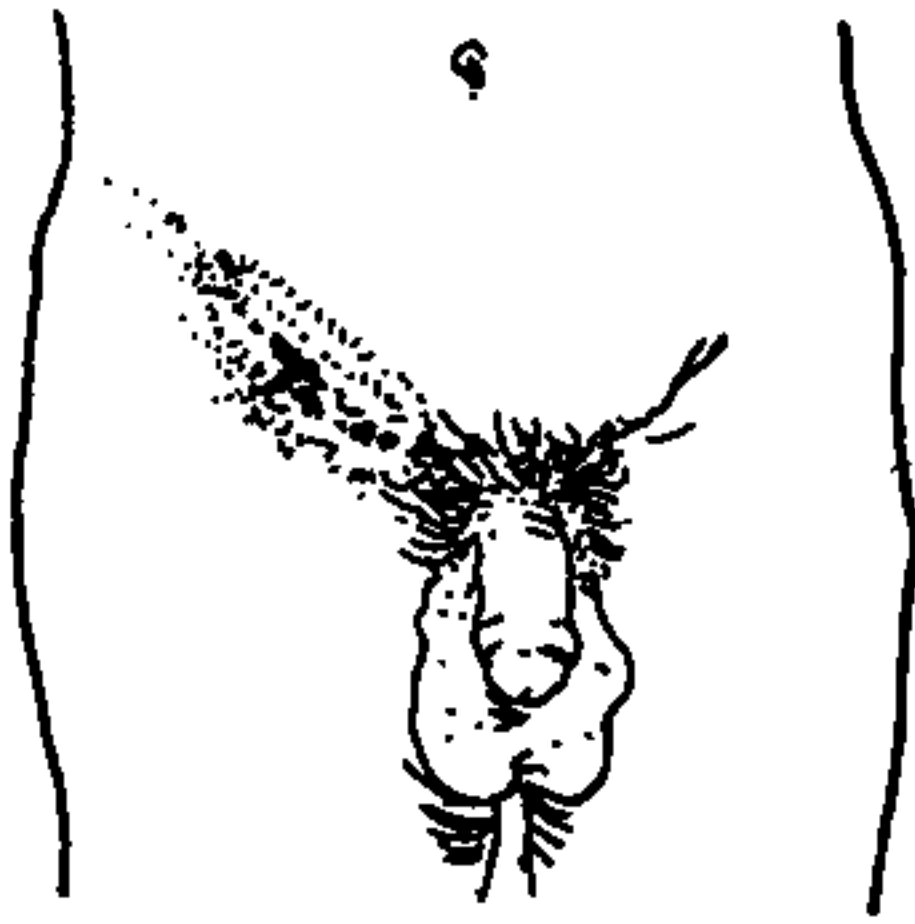
نشانیوں

○ مرد میں: جھنگاسہ میں بڑی بڑی اور سبب گلیٹیاں جو پیپ خارج کرنے کے لیے

جہاں ڈاکٹر نہیں

بھٹی، داغ چھوڑتی (بند ہو کر) اوند پھر بھٹ جاتی ہیں۔
 عورت میں: مرد جیسی گلیٹیاں ہوتی ہیں۔ یا جاتے براز (مقعد) میں رہنے والے پرورو
 چھوڑے (ناسور) ہوتے ہیں۔

علاج



- کسی کارکن صحت سے ملیں۔
- بالنعوں کو دو ہفتے تک روزانہ چار مرتبہ ۲۵۰
 ملی گرام کے ایک یا دو کیپسول کھلائیں۔
- زخموں کے مکمل طور پر ٹھیک ہو جانے تک
 جنسی ملاپ سے پرہیز کریں۔

جماعی (جنسی) امراض کو روکنے کا طریقہ

- ۱۔ فوراً علاج کرائیں: اس قسم کے امراض میں مبتلا لوگوں کا فوری علاج کرانا بہت ضروری ہے تاکہ وہ دوسرے لوگوں کو عفونت زدہ نہ کر سکیں۔ علاج مکمل ہو جانے کے تین دن بعد تک کسی سے جنسی ملاپ نہ کریں۔
- ۲۔ اگر دوسرے لوگوں کو علاج کی ضرورت ہے تو انہیں اس ضرورت سے آگاہ کریں۔ اگر کسی کو معلوم ہو جائے کہ وہ جماعی مرض میں مبتلا ہے تو اسے ان سب لوگوں کو جن سے اسے مباشرت کی ہو، اس امر سے آگاہ کر دینا چاہیے۔ تاکہ وہ بھی علاج کروا سکیں۔ مرد پر یہ ذمہ داری خصوصاً عائد ہوتی ہے کہ وہ متعلقہ عورت کو اپنے اس مرض میں مبتلا ہونے سے آگاہ کر دے کیونکہ عورت نادانستہ طور پر یہ مرض دوسرے لوگوں تک پہنچا سکتی ہے۔ نیز اس مرض کے سبب اس کے بچے اندھے ہو سکتے ہیں اور وقت گزرنے کے ساتھ وہ خود یا بچے ہو سکتی ہے۔ اس کے علاوہ یہ مرض اس کے لیے سخت بیماری اور کمزوری کا باعث بھی بن سکتا ہے۔

۳۔ جنسی ملاپ میں محتاط اور خبردار رہیے۔ بہت سے لوگوں سے جنسی ملاپ کا شریک اس مرض میں مبتلا ہونے کے زیادہ امکان رکھتا ہے۔ اس لیے ہیرا منڈیاں یا بازار حسن خصوصاً

جہاں ڈاکٹر نہیں

خطرناک ہیں۔ وہاں منت جایتے۔ جب آپ شہر میں جائیں تو آزمائش میں نہ پڑیں۔
کنڈوم (Condom) (ربرٹ کی تھیلیاں جو جنسی ملاپ کے دوران فکری پہنی جاتی ہیں) کا
استعمال جماعی امراض کی روک تھام میں (مگر بار بار نہیں) کارآمد ثابت ہوتا ہے۔ بازار
حسن یعنی ہیرا منڈیوں اور چٹکوں کی لعنت کو ہمارے ملک میں غیر قانونی قرار دیا گیا
ہے۔ اسلام میں اسے بڑی سختی سے منع کیا گیا ہے۔ سب جانتے ہیں کہ مسئلہ یہیں تک
محدود نہیں ہے۔ زنا بہ صورت نہ تارے چاہے بازار حسن میں ہو یا کسی اور جگہ۔ مختصر
الفاظ میں یہی کہا جا سکتا ہے کہ جنسی امراض کی سب سے بڑی وجہ زنا ہے۔ عین اسی
طرح یہ بھی کہا جا سکتا ہے کہ جنسی امراض کی روک تھام کا سب سے بڑا، اہم اور موثر ترین
طریقہ عورت اور مرد کی ایک دوسرے سے وفاداری ہے۔

اگر شادی شدہ لوگ احساس ذمہ داری، وفاداری اور ایمانداری سے لیس ہوں
تو جنسی امراض کے خلاف جنگ میں خاطر خواہ کامیابی تو سکتی ہے۔ باقی رہے غیر شادی
شدہ اور نوجوان! تو انہیں مناسب تعلیم و تربیت اور بزرگوں کے مثالی کردار اور نمونے
ضرور متاثر کریں گے۔ جنسی امراض قابل انسداد ہیں۔ اس کی کامیابی کا انحصار مرد اور
عورت کی خود ضبطی پر ہے۔

۴۔ دوسروں کی مدد کریں: آپ کے جو دوست جماعی امراض میں مبتلا ہوں ان کو تاکید
کریں کہ اپنا علاج کروائیں اور مکمل طور پر شفا یاب ہونے تک ہر قسم کے جنسی ملاپ سے
پرہیز کریں۔



پیشاب اتارنے والی سلاخی (Catheter) کب اور کیسے استعمال کی

جانی جائیے؟

(پیشاب اتارنے والی سلاخی، ربرٹ کی ایک نالی ہوتی ہے جس سے مثانہ سے پیشاب
نکالا جاتا ہے)

پیشاب اتارنے والی سلاخی کب استعمال کرنی چاہیے اور کب نہیں؟

جہاں ڈاکٹر نہیں

○ پیشاب اتارنے والی سلائی کا استعمال صرف حتمی ضرورت کے سخت اور اس وقت کریں۔ جب طبی امداد حاصل کرنا ناممکن ہو۔ بعض اوقات پیشاب اتارنے والی سلائی کا محتاط استعمال بھی خطرناک عقوبت یا پیشابانی نالی کے نقصان کا باعث بن جاتا ہے۔

○ اگر پیشاب تھوڑی سی مقدار میں بھی آ رہا ہو تو پیشاب اتارنے والی سلائی سرگرم استعمال نہ کریں۔

○ اگر مریض پیشاب نہ کر سکے تو پہلے اسے گرم پانی کے ٹمب میں بیٹھا کر پیشاب کروانے کی کوشش کریں (سوزاک یا پروسٹیٹ کے مرض کے لیے) تجویز کردہ دوا کا استعمال ایک دم شروع کریں۔

پیشاب اتارنے والی سلائی صرف مندرجہ ذیل حالات میں ہی استعمال کریں:

- مریض پیشاب نہ کر سکتا ہو اور اس کا مثانہ پیشاب سے بھرا اور دردناک ہو۔
- جب مریض کا مثانہ پیشاب سے بھرا ہوا ہو اور دردناک ہو مگر وہ پیشاب نہ کر سکے۔
- جب مریض میں پیشاب کی وجہ سے نہ ہر آلودگی کی نشانیاں پیدا ہو جائیں۔

پیشابانی زہر آلودگی (یوریمیا Uremia) کی نشانیاں



- سانس میں سے پیشاب کی بو آتی ہے۔
 - پاؤں اور چہرہ سوج جاتے ہیں۔
 - تھکے، اذیت، ابری۔
- نوٹ

جو لوگ مشکل پیشاب آنے، بڑھے ہوئے پروسٹیٹ یا گردے کی پتھری کے امراض میں مبتلا ہوں انہیں چاہیے کہ پیشاب اتارنے والی سلائی خرید کر پاس رکھیں تاکہ بوقت ضرورت کام آسکے۔

پیشاب اتارنے والی سلائی (Catheter) کے استعمال کا طریقہ

① پیشاب اتارنے والی سلائی کو پتہ (P) ذکر (آرٹیکل) اور اس کے

جہاں ڈاکٹر نہیں

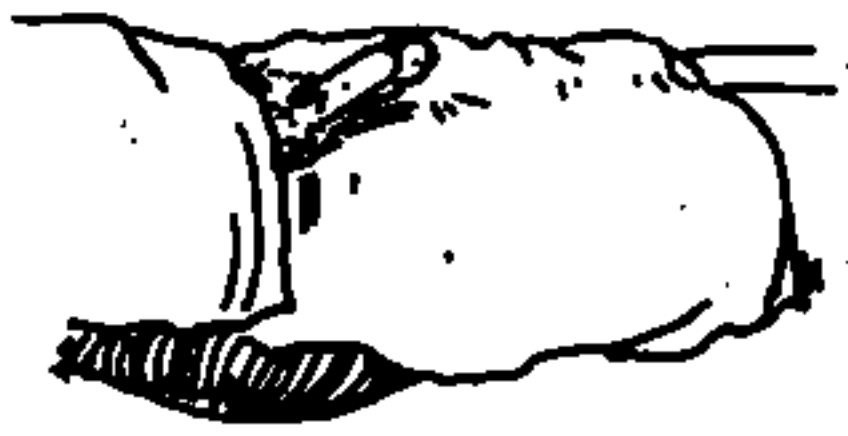
ارد گرد کے حصے کو صابن اور گرم پانی سے
اچھی طرح دھویں۔



منٹ تک ابلیں۔



۴ ذکر آلود تناسل کے ارد گرد کے حصے کو
منہایت صاف، اگر ممکن ہو تو مسٹر کپڑے سے
دھاب دیں۔



۳ اپنے ہاتھ ابلے ہوئے پانی اور صابن
سے دھویں۔



۵ اپنے ہاتھ الکوحل سے دھویں اگر آپ
کے پاس مسٹر دستانے ہوں تو انہیں
استعمال کریں۔

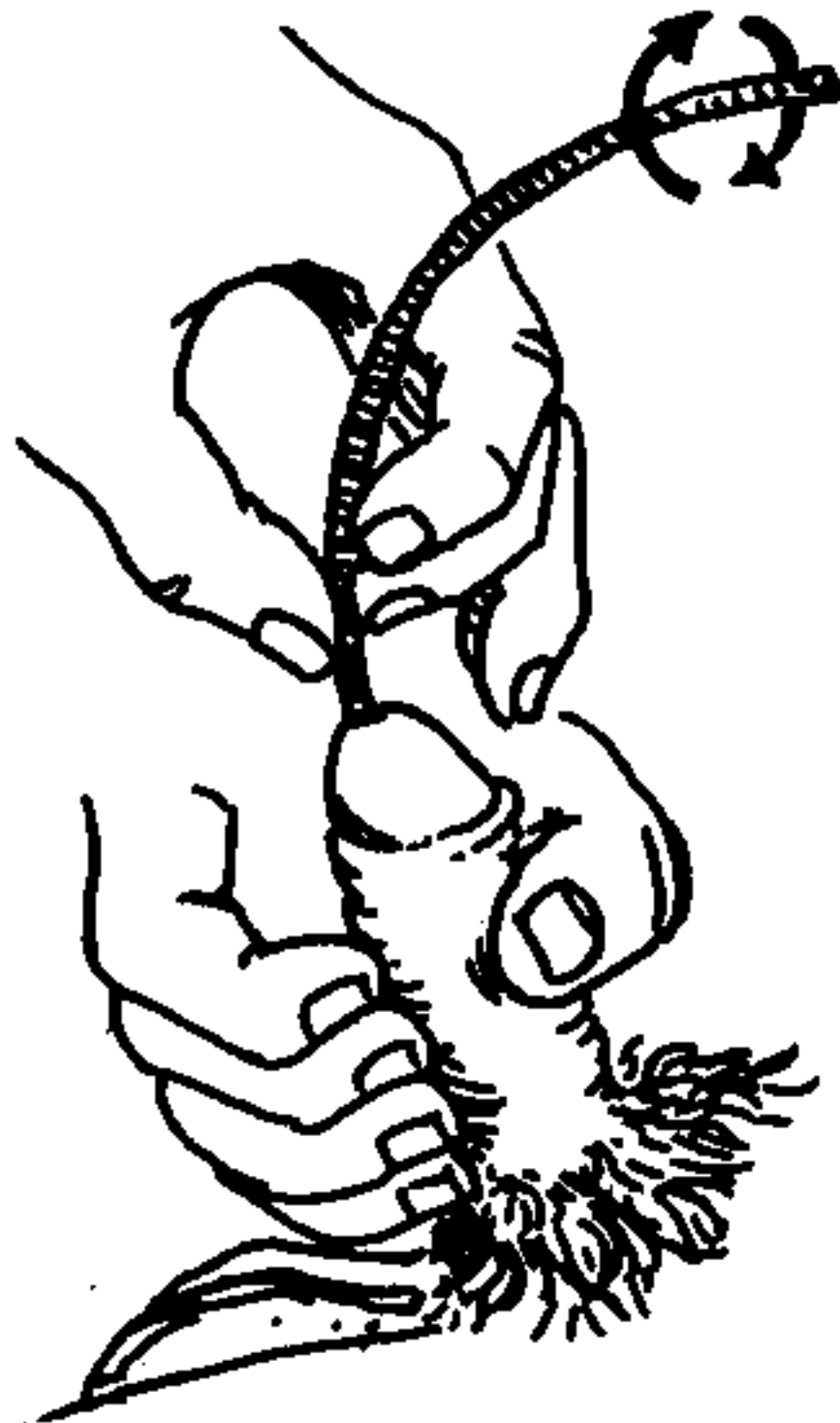


۶ پیشاب اتارنے والی سلاخی کو کسی جراثیم
کش مرہم یا مسٹر چکنی شے سے چکنا کر لیں۔



مخاط اور خبردار رہیں کہ پیشاب
اتارنے والی سلاخی ذکر کے
سوراج اور آپ کے ہاتھوں
کے سوا اور کسی چیز کو نہ
چھوئے۔

ذکر کو اس حالت میں رکھیں
تاکہ پیشابی نالی میں کوئی بل نہ
پڑے۔



۷ پیشاب اتارنے والی سلاخی
کو بڑی احتیاط سے آہستہ
آہستہ اندر ڈالیں۔
اگر پیشاب اتارنے والی
سلاخی آسانی سے اندر نہ جائے
تو اسے اپنی انگلیوں میں پھیریں
اور ذکر کو ہلاتیں۔ مگر اسے کبھی

زبردستی گھسیٹنے یعنی گزارنے کی کوشش نہ کریں۔

پیشابی نالی کو نقصان پہنچا کر تشویشناک مسائل پیدا کرنا بہت آسان ہے۔ جب

جہاں ڈاکٹر نہیں

پیشاب نکلنا شروع ہو جائے تو سلائی کو مزید اندر دھکیلنے کی کوشش نہ کریں۔

ضروری:

- اگر مریض میں پیشابی زہر آلودگی کی نشانیوں ہوں تو سارا پیشاب ایک دم باہر نہ آنے دیں؛ بلکہ اسے آہستہ آہستہ اور تھوڑا تھوڑا کرتے کرتے نکلتے دیں۔
- بعض اوقات زچگی کے بعد عورتوں کو پیشاب کرنے میں تکلیف ہوتی ہے اس صورت میں پیشاب آنارنے والی سلائی کا استعمال ضروری ہوتا ہے۔ طریقہ کار تو وہی ہے مگر عورت کی پیشابی نالی مرد کی نسبت لمبائی میں بہت چھوٹی ہوتی ہے۔

عورتوں کے فرجی اخراج کے مسائل

ہر عورت کو تھوڑی مقدار میں فرجی اخراج ہوتا ہے۔ یہ فرجی اخراج شفاف، دودھیا، یا قدرے زرد بھی ہو سکتا ہے۔ اگر اس سے خارش، یا بدبو نہ پیدا ہو تو یہ نقصان دہ امر نہیں ہے۔

لیکن بہت سی عورتوں کو خصوصاً حمل کے دوران فرج میں خارش کے ساتھ اخراج ہوتا ہے۔ اس اخراج کی وجہ شاید مختلف عفونتیں ہوں۔ ان میں سے بیشتر عفونتیں تکلیف دہ تو ہیں مگر خطرناک نہیں۔

۱۔ خارش کے ساتھ پیلا اور جھاگ دار سبزی مائل زرد یا سفیدی مائل بدبو دار اخراج، یہ غالباً ٹریکھوموناس (Trichomonas) کی عفونت ہے۔ پیشاب کرتے وقت جلن ہوتی ہے۔ بعض اوقات آلات تناسل میں درد ہوتا ہے یا سوج جلتے ہیں۔

علاج:

- آلات تناسل کو صاف رکھنا بہت ضروری ہے۔
- فرجی صفائی (شرنگاہ کی صفائی) یا گرم پانی اور کشید شدہ سرکہ (Distilled Vinegar) کا حقنہ (ڈوش) باعث مدد ہوگا۔
- ایک لیٹر بٹلے ہوتے پانی میں تین چھوٹے چمچ سرکہ ڈالیں۔



جہاں ڈاکٹر نہیں



مکمل طور پر شفا یاب ہونے تک مریضہ کو روزانہ ایک سے تین بار حقنہ (ڈوشس) کرنا چاہیے۔ اگر سر نہ نلے تو بیانی میں لیجوں کا رس ہی ملا لیں۔
تشویشناک حالتوں میں ایسی فرجی گولیاں استعمال کریں جن میں میٹرونی ڈازول (Metronidazole) یا ٹرائی کو مونا س (Trichomonas) کے لیے تجویز کردہ کوئی اور دوا ملے ہوئے فرجی شانے تیار کریں۔ بہت ہی تشویشناک حالتوں میں میٹرونی ڈازول کھائیں۔ دوا کی ایک خوراک دو گرام ہے۔
ضروری!

یہ ممکن ہے کہ ٹرائی کو مونا س کی مریضہ کا خاوند بھی اس مرض کا شکار ہو لیکن وہ محسوس نہیں کرتا۔ (ٹرائی کو مونا س میں مبتلا بعض اومیوں کو پیشاب کرتے وقت جلن ہوتی ہے) اگر علاج کرانے کے بعد مریضہ دوبارہ شدید عفونت میں مبتلا ہو جائے تو اسے اور اس کے خاوند کو ایک ہی دن میٹرونی ڈازول کے دو گرام کھانے چاہئیں۔ اگر عفونت بہت شدید ہو تو میٹرونی ڈازول صرف بذریعہ منہ استعمال کریں یعنی اس دوا کے شانے استعمال نہ کریں۔

پنیر یا لسی کی طرح دکھائی دینے والا سفید اخراج جس سے پھپھوندی یا بیکٹی ہوتی ڈبل روٹی کی بو آتی ہو وہ خمیر (Yeast) کی عفونت ہو سکتی ہے۔ (مونی لی آکسس / Moniliasis) تھرش یعنی پھالے سے (Thrush) اس سے شدید خارش ہو سکتی ہے۔ فرج کے لب اکثر گاڑھے سرخ و پجائی دیتے اور دکھتے ہیں۔ پیشاب کرنے سے جلن ہوتی ہے۔ تھرش خصوصاً حاملہ، بیمار، کمزور، ذیابیطس میں مبتلا اور

جہاں لگا کر نہیں

جراثیم کش یا خاندانی منصوبہ بندی کی ادویہ استعمال کرنے والی خواتین میں زیادہ پائی جاتی ہے۔

علاج

سرکہ کے پانی یا تیلے جنشن وائلٹ کا حقنہ (ڈوش) لیں۔ اس مقصد کے لیے آدھ لیٹر پانی میں دو چھوٹے چمچ جنشن وائلٹ ملا لیں! یا ایک سو حصہ پانی میں ایک حصہ جنیشن وائلٹ (یا فرجی نستان (Vaginal Nystatin) کی گولیوں یا موئی لی آس کے واسطے کوئی اور دوا یا شانے استعمال کیے جاسکتے ہیں۔

انتباہ

اس قسم کی عفونت کے لیے جراثیم کش ادویہ ہرگز استعمال نہ کریں۔ جراثیم کش ادویات خمیری عفونتوں (Yeast infection) کو بدتر کر دیتی ہیں۔

۳ گاڑھا، بدبو دار اور دودھیا اخراج: یہ ہیموفیلس (Hemophilus) بیکٹیریا کی ایک قسم کی پیدا کردہ عفونت ہو سکتی ہے۔ اس میں اور ٹرائی کوموناس کی عفونت میں امتیاز کرنے کے لیے خاص معائنوں کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ سرکہ کے پانی سے ڈوش کریں اور سلفا تھیازول (Sulfathizole) کی ایک فرجی گولی (روزانہ دو بار دو دو ہفتے تک استعمال کریں۔

۴۔ بھورے رنگ یا سرمی رنگ کا تپلا اخراج جس میں خون کی دھاریاں ہوں اور اور اس سے بدبو آئے۔ یہ زیادہ تشویشناک عفونت اور غالباً سرطان کی نشانیاں ہیں اگر اس کے ساتھ بخار بھی ہو تو جراثیم کش دوا، (اگر ممکن ہو تو ایپسی سیلین) استعمال کریں۔ فوڈ آفٹی امداد حاصل کریں۔ ضروری:

اگر اخراج بہت دیر تک رہے یا علاج کے باوجود بہتر نہ ہو تو کسی کارکن صحت سے ملیں۔

اکثر فرجی عفونتوں سے بچنے کا طریقہ
۱۔ فرج یعنی شرمگاہ کو صاف رکھیں۔ نہانے وقت اسے ہلکے صابن سے اچھی طرح

جہاں ڈاکٹر نہیں

دھویں۔

۲۔ مباشرت کے بعد پیشاب کریں۔ اس سے پیشابنی عفونتوں کی روک تھام میں تو

مدد ملتی ہے مگر عمل کی روک تھام نہیں ہوتی۔

۳۔ ہر بار پاخانہ کرنے کے بعد اپنے جسم کو اچھی طرح صاف کر لیں۔ ہمیشہ آگے سے

پچھے کی طرف پوچھیں۔ پوچھنے کی بجائے اگر جاتے براد کو اچھی طرح دھویا (استنجا کرنا)

جاتے تو اور بھی بہتر ہو گا۔



آگے کی طرف پوچھنے سے جراثیم، کرم اور ایسے فرج تک پہنچ سکتے ہیں۔ نیز چھوٹی لڑکیوں کی جاتے برادر والے حصے کو احتیاط سے آگے سے پچھے کی جانب اچھی طرح صاف کریں اور جیسے وہ بڑی ہوتی جاتیں انہیں خود ایسا کرنا سکھائیں۔

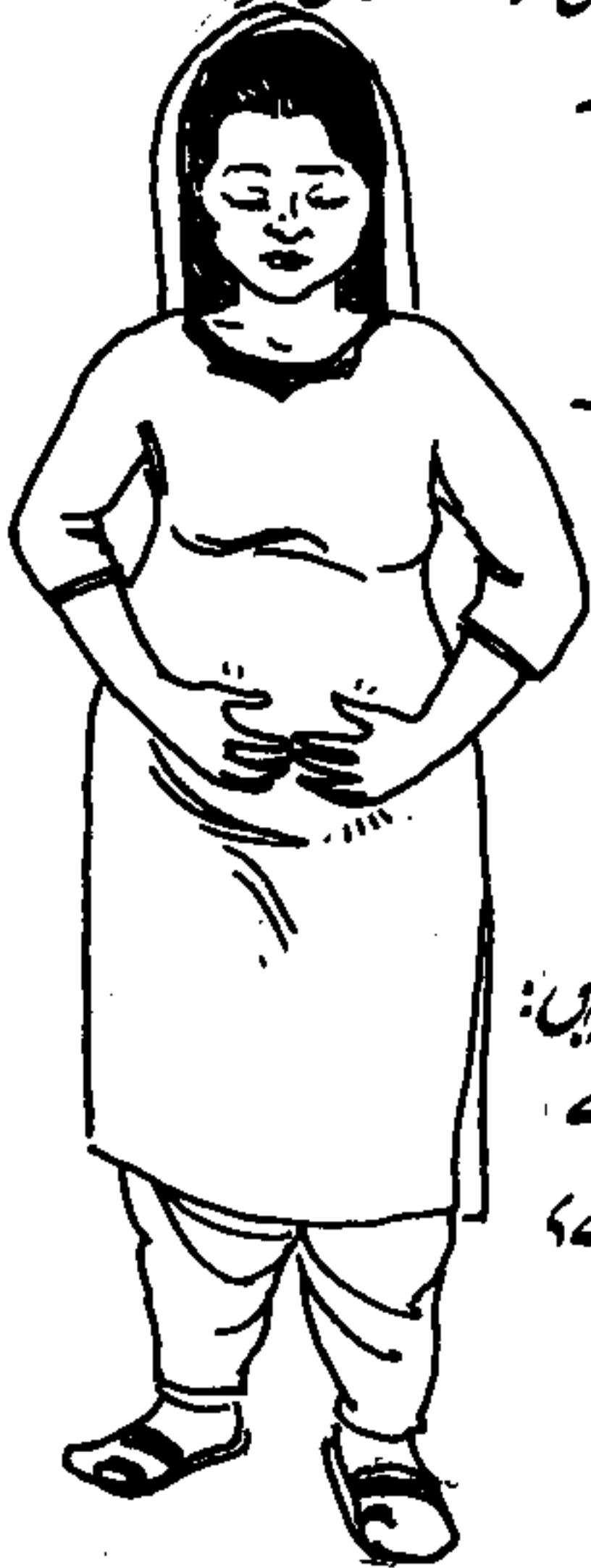
عورت کے شکم کے نچلے درمیانی حصے کا درد یا تکلیف

اس کی بہت سی وجوہات ہو سکتی ہیں ان کا ذکر اس کتاب کے مختلف حصوں میں تفصیلاً کیا گیا ہے۔ چند قلیدی سوالات پر مشتمل مندرجہ ذیل فہرست انہیں تلاش کرنے میں باعث مدد ہوگی۔

شکم کے نچلے حصے میں درد کی ممکن وجوہات مندرجہ ذیل ہیں:

۱۔ تکلیف دہ ماہواری : کیا یہ درد ماہواری آنے سے

تھوڑی دیر پہلے یا ماہواری کے دور ان شدید ترین ہوتا ہے؟



جہاں ڈاکٹر نہیں

۲۔ مثانہ کی عفونت : یہ شکم کے نچلے درمیانی حصے میں درد کی عام ترین وجہ ہے۔ کیا پیشاب بار بار آتا ہے اور کیا پیشاب کرنے کا عمل پرورد ہوتا ہے؟

۳۔ خمیری عفونت یا ٹرائی کو موناکس

یہ عفونتیں بعض اوقات رحم (Womb) یا بیضہ وایہوں کی نالیوں میں چلی جاتی ہیں۔ کیا فرجی اخراج ہوتا ہے؟ فرجی اخراج کس طرح کا ہوتا ہے؟

۴۔ پیڑو کے ورم کا مرض : یہ اکثر سوزاک کی ترقی یافتہ حالت ہوتی ہے۔ یہ مرض سوزش

غشائے مصلیٰ (Peritonitis) یا ورم تاندہ کی طرح کی علامت کے ساتھ شدید ہو سکتا ہے۔ نیز یہ پکپی اور بخار کے وقفوں کے ساتھ، اور شکم کے نچلے حصے میں لگاتار یا وقفوں کے بعد ہونے والے درد یا تکلیف کے ساتھ مزمن بھی ہو سکتا ہے۔

۵۔ شکم کے نچلے حصے میں ڈھیلے یا گھٹی سے متعلق مسائل :

ان کا ذکر انیسویں باب میں مختصر کیا گیا ہے۔ اور ان مسائل میں بیضوی تحول

(Ovarian cyst) اور سرطان شامل ہیں۔ بچے کا رحم سے باہر نشوونما پانا ہے

۶۔ آنت یا جائے براز کی عفونت باکوئی اور مسکہ : کیا چروکا کھانا کھانے یا پاخانہ کرنے

سے کوئی تعلق ہے؟

بعض مندرجہ بالا مسائل نشوونما ک نہیں ہیں جبکہ دیگر مسائل خطرناک ہیں۔ اکثر ان میں امتیاز کرنا مشکل ہوتا ہے ان کے لیے خاص معائنوں کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

اگر درد کا سبب یقینی طور پر معلوم نہ ہو یا اگر درد

جلد ٹھیک نہ ہو تو طبی امداد حاصل کریں۔

بے اولاد حضرات و خواتین (نامردی اور بانجھ پن)

بعض اوقات میاں بیوی بچہ پیدا کرنے کی کوشش تو کرتے ہیں مگر عورت حاملہ نہیں ہوتی۔ ایسی صورت میں ان دونوں میں سے شاید ایک قریب بچے پیدا کرنے کی صلاحیت سے محروم ہو۔ عموماً ان بے اولاد حضرات و خواتین کے لیے کچھ نہیں کیا جا

جہاں ڈاکٹر نہیں

سکتا تاہم اگر غیر بار آوری کا سبب معلوم ہو جائے تو بعض اوقات سبب کی نوعیت کے مطابق ان کا علاج ممکن ہوتا ہے۔

بانجھ پن اور نامردی کی عام وجوہات مندرجہ ذیل

۱۔ بانجھ پن اور نامردی: بعض لوگوں کے جسم ہی ایسے ہوتے ہیں کہ ان کے ہاں کبھی بچے پیدا نہیں ہو سکتے۔ بعض آدمی اور عورتیں پیدائشی طور پر بچے پیدا کرنے کی صلاحیت سے محروم ہوتے ہیں۔

۲۔ کمزوری یا غذائی کمی: بعض عورتوں میں خون کی کمی، ناقص غذا، اور آئیوڈین کی کمی حمل ٹھہرنے کے امکانات کم کر دیتی ہے۔ اس کے علاوہ بعض اوقات حمل ٹھہر جاتا ہے مگر اس سے پہلے کہ خاتون کو پتہ چلے کہ وہ حاملہ ہے یہ مسائل جنین (نامولود بچہ) کی موت کا سبب بن جاتے ہیں۔

جو عورت کبھی حاملہ نہ ہو سکی ہو یا جس کے تمام حمل گر جاتے رہے ہوں اسے کافی مقدار میں غذائیت سے بھرپور خوراک کھانی چاہیے۔ نیز آئیوڈائنک استعمال کرے۔ اگر مریضہ شدید خون کی کمی میں مبتلا ہو تو اسے فولاد کی گولیاں کھانی چاہئیں۔ اس سے حمل ٹھہرانے اور صحت مند بچے کی پیدائش کے امکانات بہتر ہو جاتے ہیں۔

۳۔ مزمن عفونت: خصوصاً متورم پیٹرو کا مرض (دیگیس سوزاک) خواتین میں بانجھ پن کی عام وجہ ہے، اگر مرض زیادہ ترقی یافتہ نہ ہو تو علاج باعث مدد ہو سکتا ہے۔ اگر سوزاک کی روک تھام کی جائے اور ابتدائی مراحل میں اس کا علاج کر دیا جائے تو بانجھ پن کی شرح کم ہو جائے گی۔ بعض اوقات مرد میں معمول سے کم منی پیدا ہوتی ہے جس کی وجہ سے وہ اپنی بیوی کو حاملہ نہیں کر سکتا۔ مہینے کی ہر آخری اور اس سے اگلی ماہواری کے درمیان عورت کے بار آوری (حمل ٹھہرنے) دنوں میں داخل ہونے سے پہلے آدمی کا مہستری سے گریز کرنا باعث مدد ہو سکتا ہے۔ (بیسواں باب پڑھیں ایہوں بیوی کے بار آوری کے دنوں میں خاوند اسے جماع کے دوران اپنی منی کی زیادہ مقدار دے سکے گا۔)

انتباہ: بے اولاد حضرات و خواتین کو دی جانے والی ادویہ اور ہارمون

جہاں ڈاکٹر نہیں

تقریباً کبھی بھی مفید ثابت نہیں ہوتے۔ مردوں کے لیے تو یہ خصوصاً بے فائدہ ہیں۔ گھریلو علاج معالجے اور دیگر جنتز منتر بھی مفید ثابت نہیں ہوں گے۔ گنڈے تعویذ بھی بے اثر ہیں۔ لہذا فضول علاج معالجوں پر پیسہ ضائع نہ کریں۔

اگر آپ عورت ہیں اور آپ کے ہاں کوئی بچہ پیدا نہیں ہوتا تو پھر بھی آپ خوشگوار اور مفید زندگی گزار سکتی ہیں۔

○ آپ بے گھر اور یتیم بچوں کو لے پالک بنا کر پال سکتی ہیں۔ بہت سے لوگ لے پالک بچوں کو بالکل اپنے بچوں کا سا پال کر لے رہے ہیں۔ دونوں کو بالکل احساسِ غیریت نہیں ہوتا۔ یہ نیلی بھی ہے اور ملک و قوم کا فائدہ بھی۔



○ آپ کارکنِ صحت بن سکتی ہیں یا کسی اور طریقے سے مدد کر سکتی ہیں۔ جو محبت آپ اپنے بچوں کو دینا چاہتی ہیں دوسروں کو دے سکتی ہیں۔ یوں اس سے سب فیض یاب ہوں گے۔

○ ہو سکتا ہے کہ آپ کے معاشرے کے لوگ بے اولاد خواتین کو گھٹیا نظروں سے دیکھتے ہوں۔ آپ اور دوسری خواتین باہم مل کر لوگوں کی مدد کے لیے ایک گروہ تشکیل دے کر اپنے معاشرے کے لوگوں کو بتا سکتی ہیں کہ عورت کا کام صرف بچے جینا ہی نہیں بلکہ معاشرے کا مفید رکن بننا بھی ہے۔

اگر ہم عورت اور مرد کی برابری کے واقعی پوچھو پوچھا رہے ہیں تو جو عورتیں بچے پیدا کرنے کی صلاحیت سے محروم ہوتی ہیں انہیں اسی عزت اور قدر کی نگاہ سے دیکھیں جو بچے پیدا کرنے والی عورتوں کے لیے ہوتی ہے۔ مرد کی طرح عورت بھی اولاد پیدا کرنا چاہتی ہے۔ انصاف کا تقاضہ ہے کہ

۱۔ جب مرد بچے پیدا کرنے کی صلاحیت سے محروم ہوتا ہے تو عورت وفا داری کا ثبوت دیتے ہوئے دوسری شادی نہیں کرتی بلکہ پوری عمر اپنے خاوند کی خدمت میں گزار دیتی ہے۔ یہ بڑی قابلِ تحسین بات ہے۔

۲۔ جب عورت بچے پیدا کرنے کی صلاحیت سے محروم ہوتی ہے تو مرد کو وفا داری اور ایماندار سی کا ثبوت دیتے ہوئے دوسری شادی کا تقاضا

جہاں لڑاکر نہیں

منہیں کرنا چاہیے۔

بعض اوقات جا بید اور سنبھالنے کی آڑ لے کر دوسری شادی کو جائز منوایا جاتا ہے۔
کیسھی کبھی اولاد ہو تو فرزندِ فریبنہ کی کمی کا بہانہ بنا کر دوسری اور کسی دفعہ اس سے بھی
زیادہ شادیاں رچالی جاتی ہیں۔ بھلا کوئی پوچھے کہ لڑکا یا لڑکی کا تعین کرنا تو خدا کے
بس میں ہے۔ بیچاری عورت کا اس پر کب اختیار ہے؟ اگر طبی مشورہ کیا جائے تو
ماہرین بتائیں گے کہ دراصل جنس کا تعین تو مردانہ مادہ تولید پر ہے۔ عورت کا اس
پر بھی زیادہ دخل نہیں ہوتا۔

اس لیے خوش باشش یا کشش زندگی گزارنے کے لیے بہتر ہے کہ عورت اور مرد ایک
دوسرے سے وفادار رہیں اور اس باب میں ذکر کردہ امراض کا انسداد کریں۔ اس
طرح اللہ بھی خوش ہوگا اور آپ کا رفیقِ حیات بھی۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

ماں اور دانی کیلئے ضروری معلومات

حیض (ماہواری)

اکثر لڑکیوں کو گیارہ سے سولہ برس کی عمر میں پہلی ماہواری آتی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ اب وہ حاملہ ہو سکتی ہیں۔

بالعموم تقریباً اٹھائیس دن میں ایک ماہواری آتی اور تین سے چھ دن تک رہتی ہے۔ تاہم مختلف خواتین میں ماہواری کے اوقات اور مدت مختلف ہوتی ہے۔

نوجوان لڑکیوں (جن کی عمر ۱۳ سے ۱۹ سال کی ہو) میں بے قاعدہ اور چڑورو ماہواری عام ہے۔ اکثر اوقات یہ کسی مرض کی نشانی نہیں ہوتی اور نہ ہی کسی خرابی کو ظاہر کرتی ہے۔

اگر آپ کو ماہواری کے دوران درد ہو تو:

آپ کو لیٹر میں پڑے رہنے کی کوئی ضرورت نہیں۔ درحقیقت آرام سے لیٹے رہنا درد کی شدت میں اضافہ کا باعث بنتا ہے۔	چلنا پھرنا، ہلکا کام یا ورزشیں کرنا عموماً باعثِ مدد ہوتا ہے۔	گرم مشروبات پیئیں اور اپنے پاؤں گرم پانی میں ڈالیں۔
---	---	---

جہاں لڑکیاں نہیں



اسپرین کھانا یا پیٹ پر گرم پانی میں مچکونی ہونی گدیاں رکھنا بھی باعث درد ہے۔
حسب معمول — ماہواری کے دوران بھی عورت کو صفائی، کافی سوتے، اور اچھی متوازن
خوراک کھانے کا خیال رکھنا چاہیے۔ وہ اپنا معمول کا کھانا کھا کر و زمرہ کا کام جاری رکھ سکتی ہے۔
ماہواری کے دوران مباشرت کرنا خطرناک یا نقصان دہ نہیں ہے۔

ماہواری کے مسائل کی نشانیاں:

- ماہواریوں کے وقفے میں تھوڑی بہت بے قاعدگی بعض خواتین میں ٹھیک یعنی عام ہے۔
لیکن بعض میں یہ کسی پرانی بیماری، خون کی کمی، ناقص غذا یا رجم کی کسی عفونت یا رسولی
(Tumor) کی نشانی ہو سکتی ہے۔
- ماہواری وقت پر نہ آنا حمل کی نشانی بھی ہو سکتا ہے۔ تاہم بہت سی لڑکیوں کے لیے نہیں
حال ہی میں ماہواری آنا شروع ہوئی ہو اور چالیس سال سے زیادہ عمر کی خواتین کے لیے ماہواری
نہ آنا یا بے قاعدگی سے آنا عموماً خلات معمول نہیں ہوتا۔ فکر اور جذباتی الجھنیں بھی بعض اوقات
ماہواری نہ آنے کا سبب بن سکتی ہیں۔
- حمل کے دوران جسمیان خون شروع ہو جانا اکثر اوقات حمل گرتے کا آغاز ہوتا ہے۔
مندرجہ ذیل حالات میں طبی امداد حاصل کریں۔
- ماہواری چھ دن سے زیادہ دیر تک رہنا۔
- ماہواری کے دوران معمول سے زیادہ خون بہنا۔
- مہینے میں ایک سے زیادہ بار ماہواری آنا۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

موقوفی حیض یعنی سن پائس

(جب عورت کو حیض (ماہواری) آنا بند ہو جاتا ہے)



زمانہ موقوفی حیض یعنی سن پائس عورت کی زندگی کا وہ وقت ہوتا ہے جب اسے ماہواری آنا بند ہو جاتی ہے۔ زمانہ موقوفی حیض کے بعد وہ بچے نہیں جن سکتی۔ عموماً زندگی کی یہ تبدیلی چالیس اور پچاس سال کی عمر کے دوران واقع ہوتی ہے۔ ماہواری مکمل طور پر بند ہونے سے پہلے کئی ماہ تک بے قاعدگی سے آتی ہے۔

زمانہ موقوفی حیض کے دوران مندرجہ ذیل مسائل پیدا

ہو سکتے ہیں:

- بے چینی
- گرم چھکارے
- جسم بھر میں درد کا دورہ
- افسردگی وغیرہ

یہ سب سن پائس کی عام نشانیوں ہیں۔ زمانہ موقوفی حیض کے بعد اکثر خواتین دو بارہ بہتر محسوس کرنے لگتی ہیں۔

زمانہ موقوفی حیض کے دوران جن عورتوں کو شدت سے خون آئے، پیٹ میں شدید درد ہو، یا کئی ماہ باس سال خون بند رہنے کے بعد جنہیں پھر خون آنا شروع ہو جائے انہیں طبی امداد حاصل کرنی چاہیے۔ سرطان یا کسی اور تشویشناک مسئلہ کی موجودگی کا پتہ چلانے کے لیے مخصوص معائنوں کی ضرورت پیش آسکتی ہے۔ (اس باب کا آخری حصہ دیکھیں)

حمل

یہ تمام نشانیوں معمول کے مطابق ہیں:

جہاں ڈاکٹر نہیں



● ماہواری نہیں آتی (عموماً یہ پہلی نشانی

ہوتی ہے۔

● ایسا حمل کی منہلی باتے (یا دونوں)۔ یہ نشانی حمل کے دوسرے اور تیسرے مہینے میں

شدت اختیار کر جاتی ہے۔

● کسی بار پیشاب آنا۔

● پیٹ بڑھ جاتا ہے۔

● چھتیاں بڑی ہو جاتی ہیں۔

● نقاب حمل کے چہرے یا چھاتیوں اور پیٹ

پر سیاہ دھبے یا سیاہیاں)۔

● آخر کار تقریباً پانچویں مہینے کے لگ

بھاگ بچہ رحم میں ہلنا جلنا شروع کر دیتا ہے۔ تو یہ مہینے ماں کے پیٹ میں بچہ کی نارمل حالت ہے۔

حمل کے دوران صحت مند رہنے کا طریقہ

○ اچھی غذا کھانا بہت ضروری ہے۔ جسم کو لمبیاں، اجلیاں، معدنیات اور خصوصاً فولاد سے

بھر پور غذا کی ضرورت ہے (اس کتاب کا گیارہواں باب پڑھیں)

○ بچہ کے زندہ پیدا ہونے اور ذہنی طور پر پسماندہ نہ ہونے کے امکانات بڑھانے کے

یہ آئیوڈین ملائک استعمال کریں۔ (لیکن پاؤں کی سوجن اور دیگر مسائل سے بچنے کے لیے

زیادہ ملائک بھی استعمال نہ کریں)

○ ذاتی صفائی کا خیال رکھیں۔ باقاعدگی سے نہائیں اور روزانہ اپنے دانت صاف کریں۔

○ حمل کے آخری مہینے میں مباشرت کرنے سے پانی کا تھیلہ ٹوٹ سکتا ہے جس کی وجہ

سے عفونت پیدا ہو سکتی ہے۔ ان کی روک تھام کے لیے بہتر ہے کہ آخری مہینے میں مباشرت

نہ کی جائے۔

○ جہاں تک ممکن ہو ادویہ کے استعمال سے باز رہیں۔ بعض ادویات نامولود بچے کو نقصان

پہنچا سکتی ہیں۔ صرف ڈاکٹر یا کارکن صحت کی تجویز کردہ ادویات ہی استعمال کریں۔ (اگر آپ کو

جہاں ڈاکٹر نہیں

حاملہ ہونے کا شک ہو اور کوئی ڈاکٹر یا کارکن صحت آپ کے لیے دوائی تجویز کرنے لگے تو اسے صورت حال سے آگاہ کر دیں۔ اگر ضرورت پڑے تو آپ بعض اوقات اسپرین اور قاطع تیزاب (Antacid) ادویات استعمال کر سکتی ہیں۔ نیز ضرورت کے تحت جباتین اور فولاد کی گولیاں اکثر مددگار ثابت ہوتی ہیں۔ اگر صبح مقدار میں استعمال کی جائیں تو یہ نقصان دہ ثابت نہیں ہوتیں۔

○ حمل کے دوران تبا کو نوشی اور شراب نوشی ہرگز نہ کریں۔ یہ نہ صرف ماں کے لیے مضر ہے بلکہ اس سے نامولود بچہ کو بھی نقصان پہنچتا ہے۔ ان مضر عادت کو ہمیشہ کے لیے ترک کر دینا چاہیے۔

○ خسرہ اور خصوصاً چھوٹی مانا میں مبتلا بچوں سے بہت دور رہیں۔
○ کام اور ورزش جاری رکھیں مگر کوشش کریں کہ زیادہ تھکاوٹ نہ ہو۔

حمل کے معمولی مسائل

۱۔ مثلی یا تے آنا: بالعموم یہ مسئلہ حمل کے دوسرے یا تیسرے مہینے میں صبح سویرے شدید تر ہوتا ہے۔ صبح بستر سے باہر نکلنے سے پہلے بسکٹ یا سوکھی ڈبل روٹی جیسی خشک چیز کھانا باعث مدد ہوتا ہے۔ پیٹ بھر کر کھانا کھانے کی بجائے دن میں کئی بار محفوظ محفوظ کھانا کھائیں۔ شدید حالتوں میں بستر پر جانے سے پہلے اور صبح اٹھتے وقت کوئی دافع تے دوا (Anti-histamine) کھائیں۔ چکنے کھانوں سے پرہیز کریں۔

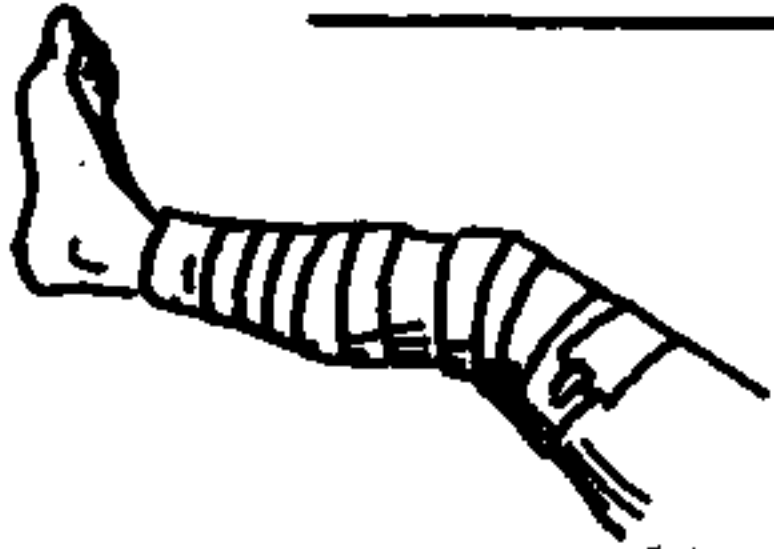
۲۔ معدے کے اندر یا سینہ میں جلن یا درد: ایک وقت میں محفوظ محفوظ کھانا کھائیں اگر ہو سکے تو دودھ پئیں۔ قاطع تیزاب ادویہ (Antacids) سے پرہیز کریں۔ کھانے والی میٹھی مگر سخت گولیاں چونسا فائدہ مند ہے۔ ٹیکوں اور کبسوں کی مدد سے سر اور سینے کو باقی جسم سے اونچا کر کے سوئیں۔

۳۔ پاؤں کی سوزش: دن میں کئی بار اپنے پاؤں اوپر کر کے آرام کریں۔ نمک محفوظ کھائیں اور نمکین خوراک سے پرہیز کریں۔ مکئی کے ریشموں کی چائے باعث مدد ہو سکتی ہے۔ (پہلا باب دیکھیں) اگر پاؤں زیادہ سوج جائیں اور ہاتھ اور چہرہ بھی سوجنا شروع ہو جائیں تو طبی امداد حاصل کریں۔ آخری مہینوں میں پاؤں کی سوجن عموماً رحم میں پیم کے دباؤ ڈالنے کی وجہ سے ہوتی

جہاں ڈاکٹر نہیں

ہے۔ یہ خون کی کمی اور ناقص غذائیت میں مبتلا یا بہت زیادہ نمک کھانے والی خواتین میں زیادہ شدید ہوتی ہے۔ لہذا نمک کے بغیر یا ہلکی نمکین مگر غذائیت سے بھرپور خوراک کھائیں۔
۴۔ پشت کے نچلے حصہ کا درد؛ یہ حمل میں عام ہوتا ہے۔ ورزشیں اور بالکل سیدھا کھڑے ہونے اور بیٹھنے سے اسے کم کیا جاسکتا ہے۔

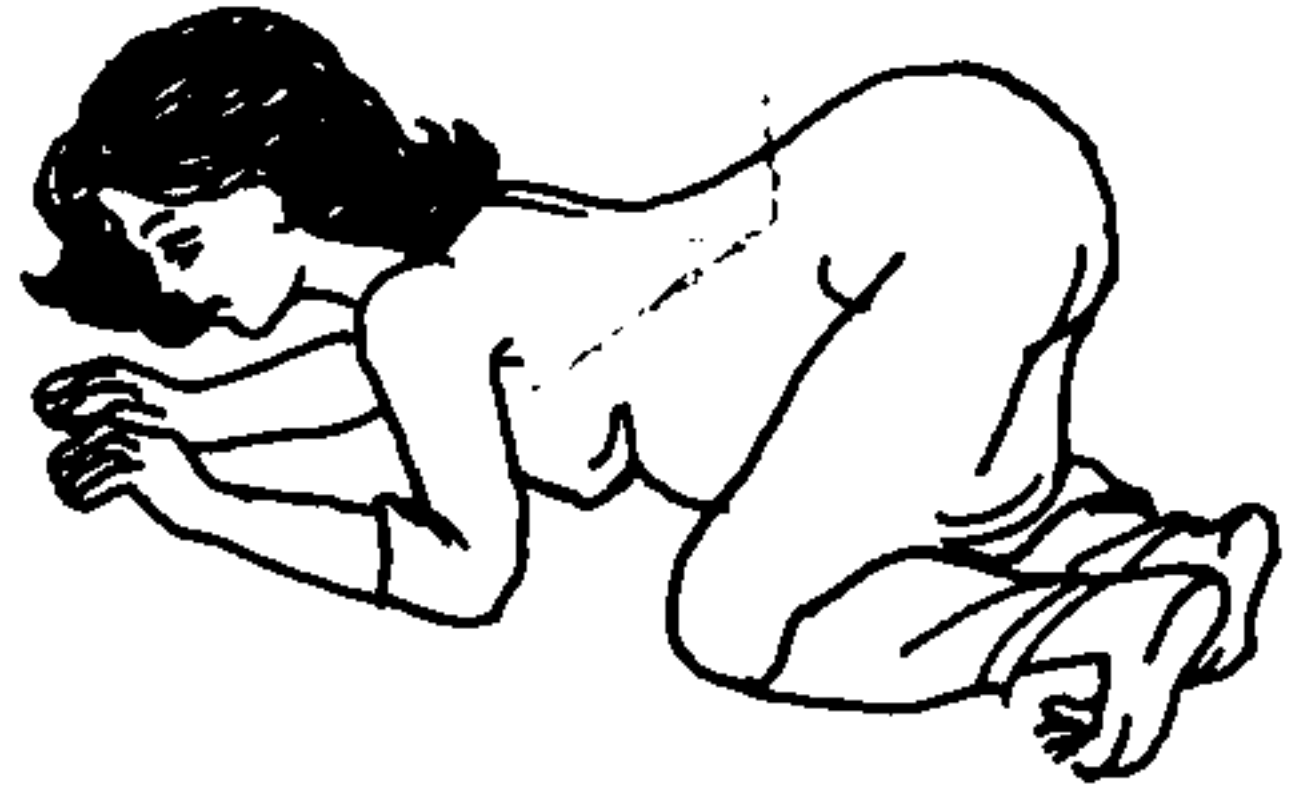
۵۔ خون کی کمی اور ناقص غذا؛ دیہات میں بہت سی خواتین حمل سے پہلے ہی خون کی کمی کا شکار ہوتی ہیں اور حمل کے دوران یہ مرض شدید تر ہو جاتا ہے۔ صحت مند بچہ پیدا کرنے کے لیے عورت کو لحمیات اور فولاد سے بھرپور خوراک کی ضرورت ہے۔ اگر وہ بہت زرد اور کمزور ہو یا اگر اس میں خون کی کمی اور ناقص غذائیت کی دیگر نشانیاں ظاہر ہوں تو اسے زیادہ لحمیات کھانے چاہئیں۔ یہ لوبہ، مونگ پھلی، چوزہ، دودھ، پنیر، انڈے، گوشت مچھلی اور گاڑھے سبز پتوں والی سبزیوں سے حاصل ہو سکتے ہیں۔ نیز اسے فولاد کی گولیاں بھی کھانی چاہئیں (خصوصاً اگر غذائیت سے بھرپور کافی خوراک حاصل کرنا مشکل ہو) یوں وہ بچہ کی پیدائش کے بعد خطرناک حیران خون سے بچنے کے لیے ایسے جسم کو مضبوط بنا سکتی ہے۔ اگر ہو سکے تو فولاد کی گولیوں میں کچھ فالک تیزاب (Folic Acid) اور جیاتین سی بھی شامل کر لینا چاہئے۔
۶۔ سونجی ہوئی وریدیں (بھولی ہوئی وریدیں) Varicose veins!



ٹانگوں سے آنے والی وریدوں پر نیچے کے وزن کا دباؤ پڑنے سے عموماً وریدیں پھول جاتی ہیں۔ اپنے پاؤں کو اکثر جتنا بھی آپ اوپر اٹھا سکتی ہوں، اٹھائیں۔ اگر وریدیں بہت بڑی ہو جائیں یا درد کرنا شروع کر دیں تو انہیں لچکدار پٹی سے یوں باندھ دیں۔ رات کو سوتے وقت پٹیاں کھول دیں۔

۷۔ بواسیر Piles — Hemorrhoids

یہ جائے براز (مقعد) میں بھولی ہوئی وریدیں ہوتی ہیں۔ یہ رحم میں بچہ کے وزن کا نتیجہ ہوتی ہیں۔ چونکہ اوپر کر کے اس طرح سے گھٹنے ٹیکنے سے درد کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔



۸۔ قبض (Constipation)؛ دافر مقعد میں پانی نہیں۔ نیز بہت سے قدرتی ریشوں جہاں ڈاکٹر نہیں

والے پھل اور کھانے کھائیں۔ کافی ورزش کریں۔ قوی، سہل اور جلاب نہیں۔

حمل میں خطرے کی نشانیاں

۱۔ جریان خون، اگر حمل کے دوران تھوڑا سا خون بھی آئے تو بہ خطرہ کی نشانی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ حمل گر رہا ہو۔ عورت کو چاہیے کہ آرام سے لیٹ جائے اور کسی کارکن صحت کو بلوایے۔ حمل کے آخری ایام میں (چھ مہینے کے بعد) خون آنے کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ آئول ٹال نے پیدائش کی نالی کو بند کیا ہوا ہے۔ اگر ماہرانہ طبی امداد فراہم نہ کی گئی تو عورت جریان خون سے مر سکتی ہے۔ اسے فوراً ہسپتال لے جائیں۔

۲۔ خون کی شدید کمی، خون کی شدید کمی میں مبتلا عورت کمزور اور تھکی ماندی ہوتی ہے اس کی جلد بھی زرد اور شفاف ہوتی ہے۔ اگر اس کی خون کی کمی کا علاج نہ کیا گیا تو وہ بچہ کی پیدائش کے وقت شدید جریان خون کے سبب مر سکتی ہے۔ اگر خون کی کمی زیادہ ہی شدید ہو تو محض اچھی غذا ہی کافی نہیں ہے۔ اسے ٹھیک کرنے کے لیے کسی کارکن صحت سے ملیں اور فولاد کے نمک کی گولیاں اور ٹیکے لگوائیں۔ اگر ہو سکے تو مرینر کو ہسپتال میں بچہ جننا چاہیے کیونکہ زیادہ خون کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

۳۔ سوجن، سردرد، غنودگی اور بعض اوقات دھندلی نظر کے علاوہ ہاتھ پاؤں اور چہرے کی سوزش، خون یا حمل کی زہر آلودگی کی نشانیاں ہو سکتی ہیں۔ وزن میں ایک دم اضافہ، بلند فشارِ خون (ہائی بلڈ پریشر)، اور پیشاب میں لحمیات کی گہمتات دیگر ضروری نشانیاں ہیں۔ لہذا اگر ہو سکے تو آپ کسی ایسی دوائی یا کارکن صحت کے پاس جائیں جو ان نشانیوں کی اچھی طرح پیمائش کر سکے۔

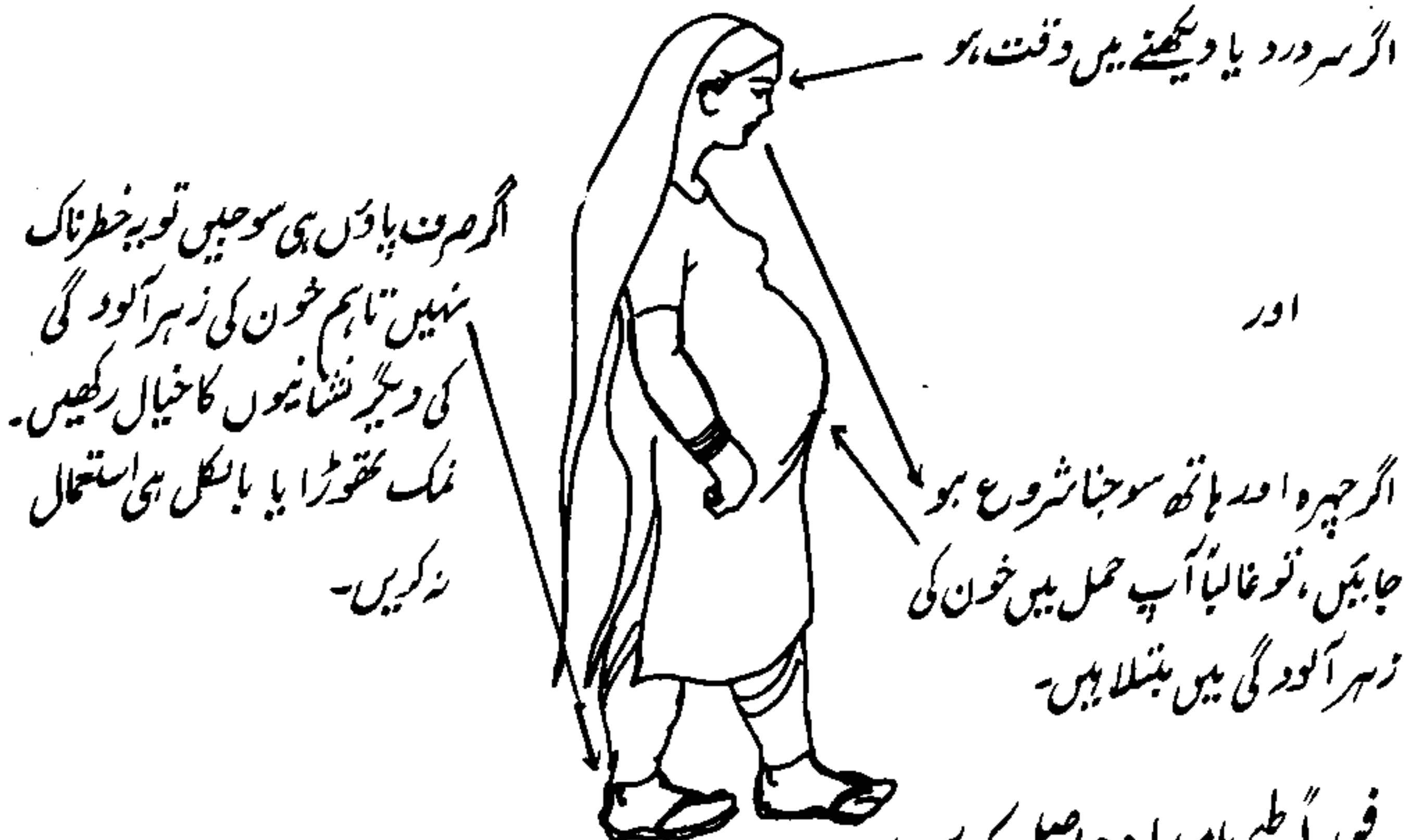
حمل میں خون کی زہر آلودگی کا علاج کرنے کے لیے عورت کو چاہیے کہ وہ:

- لیٹر میں پیکون لیٹی رہے۔
- نمک سے پرہیز کرے (نمک نہ استعمال کرے، کوئی بھی نمکین کھانا نہ کھائے)۔
- اگر جلد بہتر نہ ہو یا اگر مندرجہ ذیل نشانیاں ظاہر ہو جائیں تو فوراً طبی امداد حاصل کرے۔
- دیکھنے میں وقت
- چہرہ کی مزید سوجن
- دورے (نشج)

جہاں ڈاکٹر نہیں

انتہی انتہا، طبی امداد فوراً حاصل کریں۔ مریضہ کی زندگی اور موت کا سوال ہے۔ اسکی زندگی خطرہ میں ہے۔

حمل کے آخری تین ماہ کے دوران!



فوراً طبی امداد حاصل کریں!
حمل میں خون کی زہر آلودگی کی روک تھام کے لیے غذائیت سے بھرپور خوراک اور کالی لیمبات کھائیں مگر نمک بہت کم استعمال کریں۔

دورانِ حمل معائنے (قبل از پیدائش دیکھ بھال)

بہت سے مراکز صحت اور دوائیاں حاملہ خواتین کو باقاعدہ طبی معائنے کروانے کی ہدایت کرتی ہیں۔ نیز وہ چاہتی ہیں کہ حمل کے مسائل کے متعلق وہ ان سے باقاعدہ بات چیت کیا کریں۔ اگر آپ حاملہ ہوں اور آپ کو ایسے معائنے کی پیشکش ہو یعنی موقع ملے تو اس سے فائدہ اٹھائیں۔ آپ ان ملاقاتوں کے دوران حمل کے مسائل کی روک تھام اور صحت مند بچہ جننے کے متعلق بہت مفید باتیں سیکھ سکیں گی۔

اگر آپ داتی ہیں؛ تو آپ ہونے والی ماؤں کو قبل از پیدائش طبی معائنے کے لیے مدعو کرنے اور باقاعدہ ملاقات کرنے سے ان کی (اور ہونے والے بچوں کی) نہایت ضروری جہاں ڈاکٹر نہیں

خدمت کر سکتی ہیں۔ حمل کے پہلے آٹھ ماہ میں ہر ماہ میں ایک بار اور آخری ماہ میں ہر سہ ہفتے میں ایک بار حاملہ خاتون سے ملنے چاہئیں۔

بچہ کی قبل از پیدائش دیکھ بھال میں مندرجہ ذیل باتیں شامل ہونی چاہئیں:

۱۔ معلوماتی باتیں سیکھنا اور سکھانا

ماں کے مسائل اور ضروریات دریافت کریں۔ معلوم کریں کہ وہ پہلے کتنی بار حاملہ ہو چکی ہے؟ اس کا آخری بچہ کب پیدا ہوا تھا؟ کیا اسے حمل کے دوران یا بچہ جنمے وقت کبھی کوئی مسئلہ ہوا ہے؟ حاملہ خاتون کو اپنے آپ کو اور بچہ کو صحت مند رکھنے کے متعلق ہدایات ہیں اور ضروری معلومات بھی فراہم کریں۔ ان معلومات میں مندرجہ ذیل باتیں ضرور شامل ہونی چاہئیں!

○ ٹھیک کھانا۔ لحمیات، جیاتین، فولاد، اور کیلشیم سے بھرپور غذائیں کھانے میں اس کی حوصلہ افزائی کریں (دیکھیں گیارہ باب)

○ حفظانِ صحت (بار ہواں باب)

○ دواہیں بہت کم یا بالکل نہ استعمال کرنے کی اہمیت۔

○ تباہ کن نوشی اور نشہ آور مشروبات سے قطعی پرہیز کی اہمیت (آرسی کولا، پیپسی کولا، اور کوکا کولا بھی نشہ آور مشروبات میں شامل ہیں)

○ کافی ورزش اور آرام

○ نوموڈوجوں میں گزارنے کی روک تھام کے لیے گزارنے کا حفاظتی ٹیکہ (اگر پہلی دفعہ ہو تو اسے حاملہ خاتون کو) ساتویں یا آٹھویں مہینے ٹیکہ لگوائیں۔ اگر اسے حاملہ خاتون کو گزارنے کے خلاف پہلے کبھی حفاظتی ٹیکے لگائے گئے ہیں تو ساتویں مہینے میں ایک بوسٹر لگائیں۔

۲۔ غذا

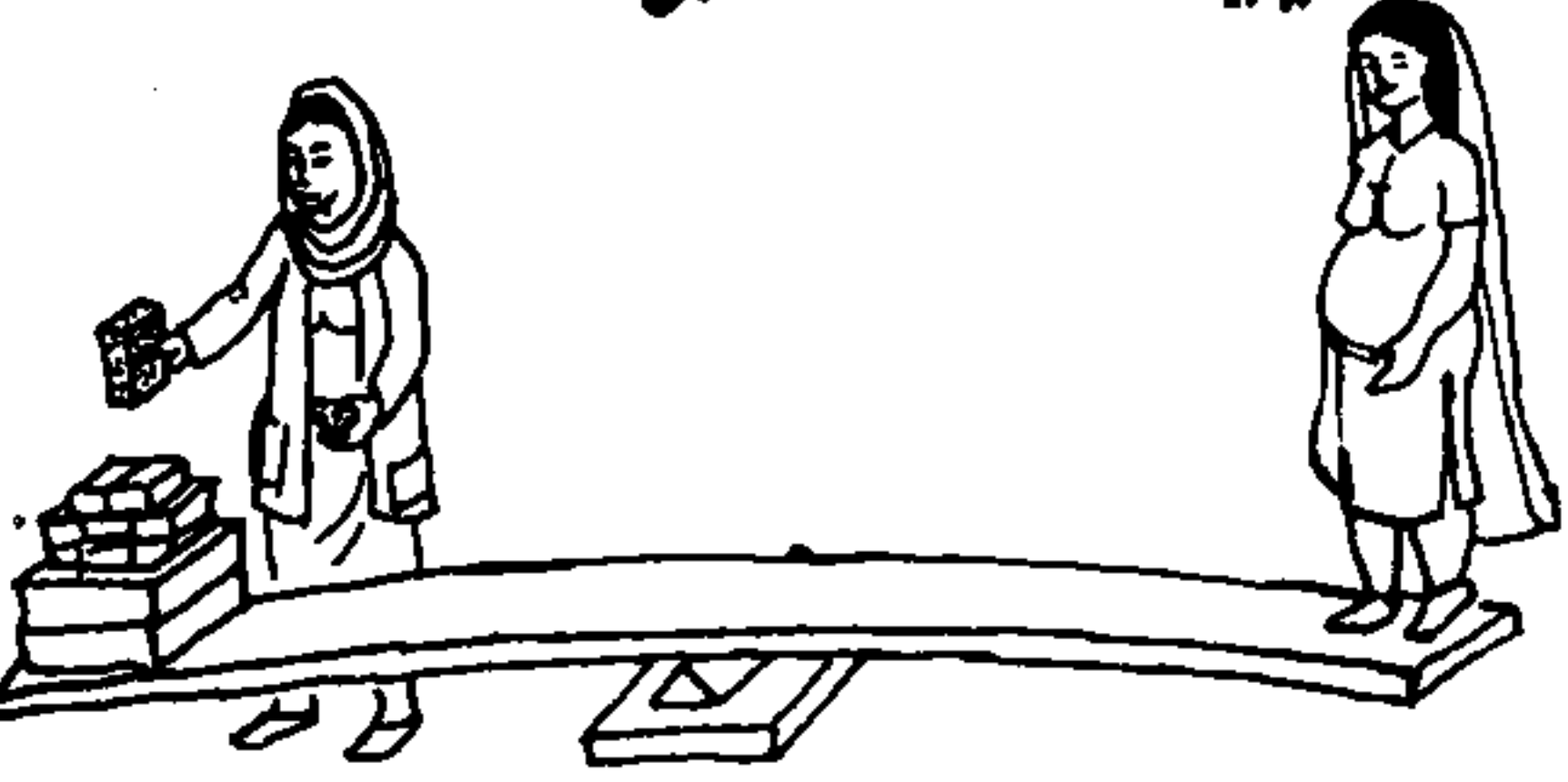
کیا ماں ناقص غذا یافتہ ہے؟ کیا وہ خون کی کمی کا شکار ہے؟ اگر وہ ان امراض میں مبتلا ہو تو اسے بہتر خوراک کھانی چاہیے۔ اگر ممکن ہو تو اسے فولاد کی گولیاں — ترجیحاً فائبرک نیٹراب اور جیاتین "سی" کے ساتھ ضرور دیں۔ ایامِ حمل کی تفریق یا متلی اور دل کی جلن کو قابو میں رکھنے کے متعلق حاملہ خاتون کو ضروری مشورے دیں۔

کیا اس کا وزن حسب معمول بڑھ رہا ہے؟ اگر ہو سکے تو ہر ملاقات پر اس کا وزن کریں۔ عمل کے نو ماہ میں اس کے وزن میں آٹھ سے دس کلوگرام کا اضافہ ہونا چاہیے۔ اگر حاملہ خاتون

جہاں ڈاکٹر نہیں

کا وزن بڑھنا بند ہو جائے تو یہ ایک بڑی نشانی ہے۔ نیز آخری مہینے میں وزن میں قدر ا اضافہ ہو جانا بھی خطرہ کی نشانی ہے۔ اگر آپ کے پاس وزن کوٹے کا آلہ نہ ہو تو آپ خاتون کی ظاہرہ حالت سے اس کے وزن کا اندازہ لگا سکتے ہیں۔
یا ایک سادہ ترازو بنائیں۔

کسی پھیلے کے نیچے درمیان میں
کوئی اینٹ رکھ کر ایک طرف اینٹیں
یا دوسری چیزیں (جن کا وزن معلوم
ہو) رکھنے سے اور حاملہ عورت دوسری
طرف کھڑی کرنے سے وزن کا اندازہ
لگایا جا سکتا ہے۔



۳۔ معمولی مسائل

ماں سے حمل کے مسائل کے متعلق دریافت کریں۔ اسے سمجھائیں کہ یہ مسائل خطرناک نہیں
ہیں۔ نیز اسے ان مسائل سے متعلق ضروری ہدایات دیں۔

۴۔ خطرے کی نشانیاں:

اس باب کے پہلے حصے میں خطرے کی نشانیاں درج ہیں۔ ان میں سے ہر ایک نشانی
کا بغور معائنہ کریں۔ ہر ملاقات پر ماں کی نبض دیکھیں۔ یوں آپ کو اس کی نارمل نبض معلوم
ہو جائے گی۔ اگر بعد میں اسے مسائل (مثلاً خون کی زہر آلودگی یا شدید جربان خون کے باعث
صدر) درپیش ہوں اور آپ کے پاس فشارِ خون (بلڈ پریشر) ناپنے کا آلہ ہو تو اس کا
فشارِ خون بھی ناپیں۔ نیز اس کا وزن کریں۔ خصوصاً خطرہ کی مندرجہ ذیل نشانیوں پر غور کریں:

- وزن میں اچانک اضافہ
- ہاتھوں اور پاؤں کی سوزش
- فشارِ خون میں واضح بلندی
- شدید انیمیا (خون کی کمی)
- کوئی جربان خون

بعض دایہوں کے پاس پیشاب میں لچھات اور شکر ناپنے کے لیے کاغذکی خاص

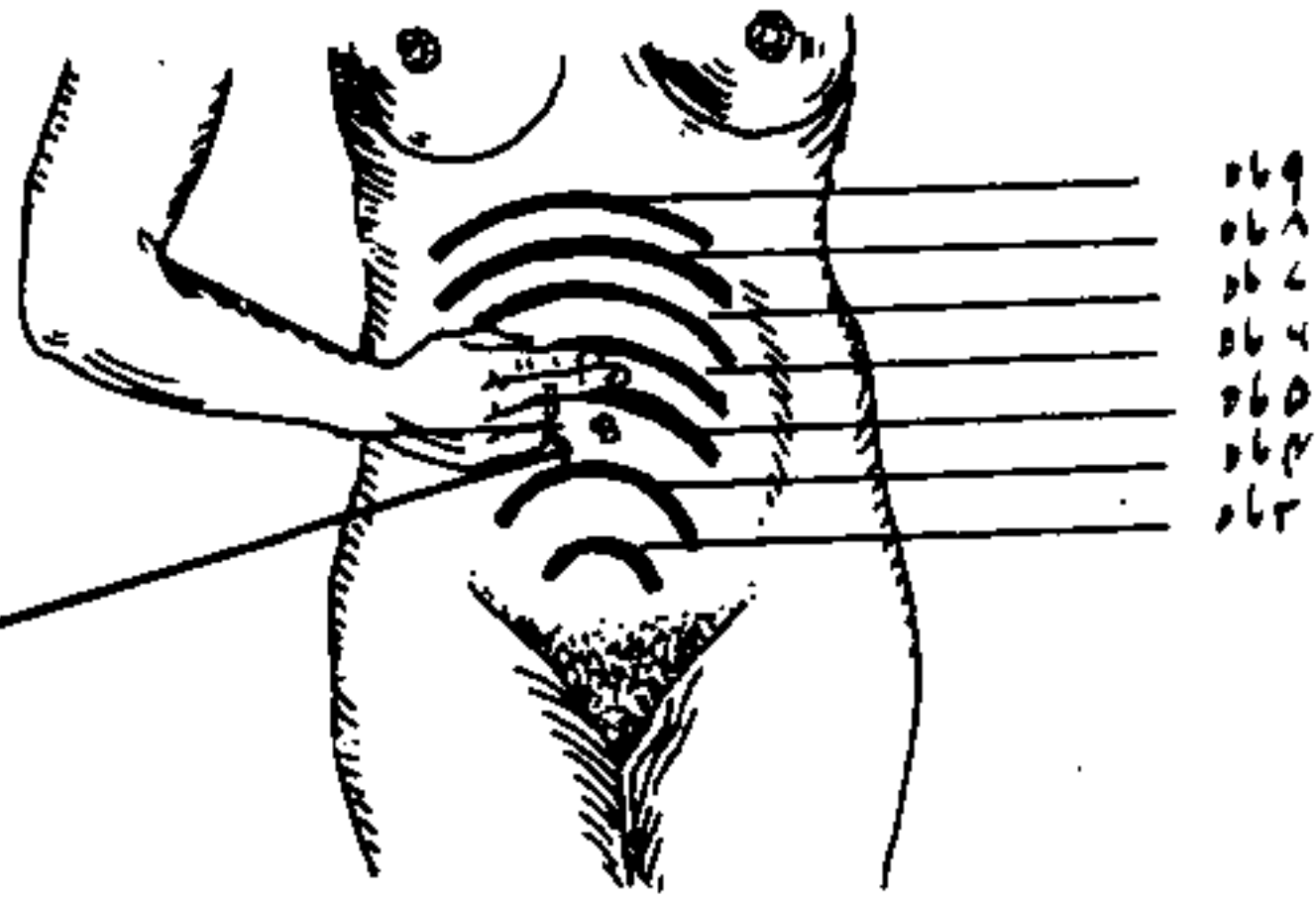
جہاں ڈاکٹر نہیں

پٹیاں (Uristix) ہوتی ہیں۔ اس معائنہ سے لمبیات کی بہتات خون کی زہراؤنگی کی نشانی ہو سکتا ہے۔ شکر کی بہتات ذیابیطس کی نشانی ہے۔ اگر خطرے کی کوئی بھی نشانی ظاہر ہو تو حاملہ خاتون کو جتنی جلدی ہو سکے طبی امداد فراہم کریں۔

۵۔ رحم میں بچہ کی حالت اور نشوونما

ہر بار جب حاملہ خاتون آپ کے پاس معائنہ کروانے آئے تو اس کا رحم محسوس کریں یا اسے خود اپنا رحم محسوس کرنے کا طریقہ سکھائیں۔

بالعموم رحم ہر مہینے دو انگلیاں اونچا ہو جاتا ہے۔



سارے چار مہینوں کے بعد عموماً ناف کی سطح تک آ جاتا ہے۔



ہر مہینے ناف سے رحم کی اونچائی انگلیوں سے ناپ کر درج کریں۔ اگر رحم بہت بڑا نظر آئے یا بہت تیزی سے بڑھ رہا ہو تو اس کا مطلب یہ ہے کہ رحم میں پانی کی مقدار بہت زیادہ ہے۔ اگر یوں ہو تو آپ بچہ کو محسوس کرنے میں وقت محسوس کریں گی۔ رحم میں زیادہ پانی ہونے کے سبب بچہ کی پیدائش پر شدید جریان خون کا خطرہ بھی زیادہ ہو جاتا ہے

نیز اس سے بچہ کی شکل بگڑ سکتی ہے۔ یعنی بچہ پیدائشی طور پر بد شکل اور بگڑا ہوا پیدا ہو سکتا ہے۔ رحم میں بچہ کی حالت محسوس کرنے کی کوشش کریں۔ اگر بچہ ایک پہلو پر لیٹا ہوا ہو تو درجہ شروع ہونے سے پہلے ہی حاملہ خاتون کو ڈاکٹر کے پاس چلے جانا چاہیے۔ کیونکہ جراحی کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ پیدائش کے قریب بچہ کی حالت کا معائنہ کرنے کے لیے اس باب کا اگلا حصہ دیکھیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

۶۔ نومولود بچہ کے دل کی دھڑکن



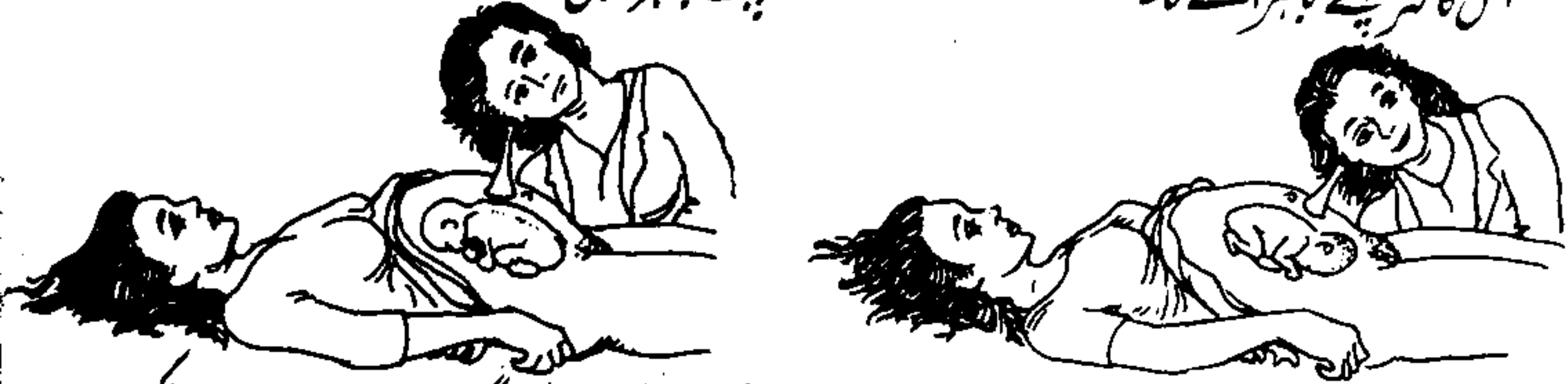
فیٹوسکوپ

حمل کے پانچویں مہینے کے بعد بچہ کے دل کی دھڑکن سننے کی کوشش کریں۔ اس کی حرکت کا معائنہ کریں۔ آپ ماں کے شکم پر اپنا کان لگا کر دھڑکن سننے کی کوشش کر سکتے ہیں۔ مگر اس طرح سننا مشکل ہو سکتا ہے۔

اگر آپ کے پاس فیٹوسکوپ (نومولود بچے کے دل کی دھڑکن سننے کا آلہ) Fetoscope ہے تو یہ کام آسان ہو جائے گا۔ اگر آپ کے پاس فیٹوسکوپ نہ ہو تو آپ خود بنا سکتے ہیں: بچی مٹی اور سخت لکڑی اس کام کے لیے مفید ہیں۔

اگر نائٹ کے اوپر دل کی دھڑکن سب سے اونچی سنائی دے تو غالباً بچہ کا سر اوپر کی طرف ہے۔ پیدائش کے وقت غالباً اس کے چوتڑے پہلے باہر آئیں گے۔

اگر آخری مہینے میں نائٹ کے نیچے بچہ کے دل کی دھڑکن سب سے اونچی سنائی دے تو بچہ کا سر نیچے کی طرف ہے۔ پیدائش کے وقت غالباً اس کا سر پہلے باہر آئے گا۔



اگر آپ کے پاس سیکنڈوں والی گھڑی ہو تو بچہ کے دل کی دھڑکن گنیں۔ ۱۲۰ سے ۱۶۰ دھڑکنیں فی منٹ (عام یعنی معمول کے مطابق ہے) اگر دھڑکن ۱۲۰ سے کم ہوں تو ضرور کوئی خرابی ہے (بہا شاید آپ نے گننے میں غلطی کی ہو۔ ہو سکتا ہے کہ بچہ کی بجائے آپ نے ماں کے دل کی دھڑکنیں سنی ہوں۔) ماں کی نبض دیکھیں۔ بچہ کے دل کی دھڑکن سننا عموماً مشکل ہوتا ہے۔ کیونکہ اس کے لیے مشق درکار ہے۔

۷۔ بچہ جنمائی یا وضع حمل کی تیاری

جو نہی بچہ جنمائی یا وضع حمل کی تیاری ہوں تو اس سے دروزہ کی مدت دریافت کریں۔ نیز یہ معلوم کریں کہ آیا اسے پہلے بچے (بچہ) جنمے میں کوئی مسکہ پیش آیا تھا کہ نہیں۔ بچہ جنمائی کو آسان بنانے اور دروزہ کو کم کرنے کے متعلق اس سے بات چیت کریں۔ اسے گہرے اور آہستہ آہستہ سانس لینے کی مشق کروائیں

جہاں ڈاکٹر نہیں

تاکہ بچہ جنائی کی اینٹھنوں کے دوران بھی وہ ایسا ہی کر سکے۔ اینٹھنوں کے درمیانی وقفے میں آرام کرنے کی اہمیت کی بھی وضاحت کریں۔

اگر بچہ جنائی سے ایسے مسائل پیدا ہونے کا خدشہ ہو جو آپ کے بس سے باہر ہوں تو بچہ جننے کے لیے ماں کو کسی ہسپتال یا مرکز صحت بھیج دیں۔ درج ذیل شروع ہونے سے پہلے ماں کو ہسپتال پہنچ جانا چاہیے۔

ماں بچہ کی پیدائش کا دن کیسے بتا سکتی ہے؟

آخری ماہواری کے شروع کی تاریخ میں تین ماہ تفریق کر کے سات دن جمع کر دیں۔

مثلاً: فرض کریں کہ آپ کی آخری ماہواری ۱۰ مئی کو شروع ہوئی

۱۱ مئی میں سے تین ماہ تفریق کریں تو ۱۰ فروری آتی ہے۔

اس میں سات دن جمع کریں تو ۱۶ فروری آتی ہے۔

بچہ غالباً ۱۶ فروری کے قریب قریب پیدا ہوگا۔

۸۔ ریکارڈ رکھنا

ضروری معلومات کا موازنہ کرنے اور ماں کے حمل میں ترقی کا اندازہ کرنے کے لیے سادہ ریکارڈ رکھنا باعث مدد ہے۔ اگلے صفحہ پر نمونہ کا ایک ریکارڈ چارٹ ہے۔ (اگر ضرورت پڑے تو اس میں تبدیلی کر لیں) کاغذ کا بڑا چارٹ بہتر ہوگا۔ ہر ماں کو اپنا ریکارڈ چارٹ خود بنانا چاہیے۔ نیز معائنہ کے وقت یہ چارٹ دیا یا ڈاکٹر یا کارکن صحت کو دکھایا جانا چاہیے۔ اس سے وہ آپ کی حالت کا اندازہ باآسانی لگا سکیں گے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

قبل از پیدایش دیکھ بھال کا ریکارڈ

بچہ پننے کی آخری تاریخ

بچے پننے کے سال

بچوں کی تعداد

بچوں کی متوقع تاریخ

پہلے بچے پننے کے سال

پیدایش کی متوقع تاریخ

آخری ماہواری کی تاریخ

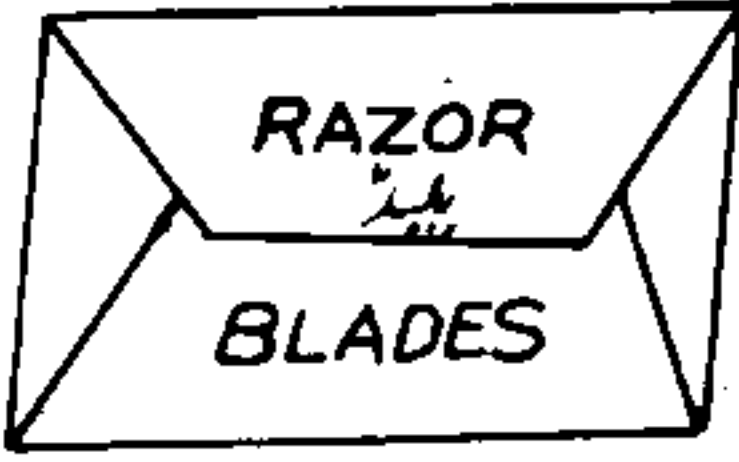
نام	بچوں کی تعداد	پیدایش کی متوقع تاریخ	بچے پننے کے سال	بچہ پننے کی آخری تاریخ	آخری ماہواری کی تاریخ	مہینہ
۱						۱
۲						۲
۳						۳
۴						۴
۵						۵
۶						۶
۷						۷
۸						۸
۹						۹
۱۰						۱۰
۱۱						۱۱
۱۲						۱۲
۱۳						۱۳
۱۴						۱۴
۱۵						۱۵
۱۶						۱۶
۱۷						۱۷
۱۸						۱۸
۱۹						۱۹
۲۰						۲۰
۲۱						۲۱
۲۲						۲۲
۲۳						۲۳
۲۴						۲۴
۲۵						۲۵
۲۶						۲۶
۲۷						۲۷
۲۸						۲۸
۲۹						۲۹
۳۰						۳۰

جہاں ڈاکٹر نہیں

اکثر کیا ہوتا ہے
 نقصان، سنگی اور ایسا
 حمل کی نالی اور متلی -
 نالی کی سطح تک رحم
 - بچے کے دل کی دھڑکن
 اور پہلی حرکات
 پاؤں کی سوجن
 تھن
 دل کی جین
 بھولی ہوئی ذریں
 سانس پھوٹنا
 بار بار پیشاب آنا
 پیشاب کی نالی کے نیچے
 میں حرکت کرتا ہے۔

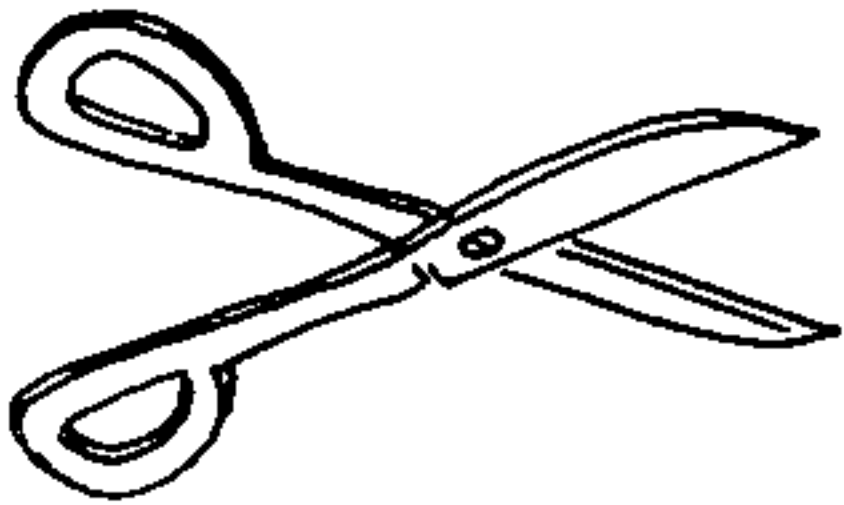
وہ اشیا جو بچہ جننے سے پہلے ماں کو تیار رکھنی چاہئیں۔

ہر حاملہ خاتون کو مندرجہ ذیل اشیا عمل کے ساتویں مہینے تک تیار کر لینی چاہئیں؛
بہت سے پرانے مگر صاف ستھرے کپڑے
ایک نیا بلیڈ (جب تک آپ آئول نال کاٹنے
کے لیے تیار نہ ہوں اسے ہرگز نہ کھولیں)



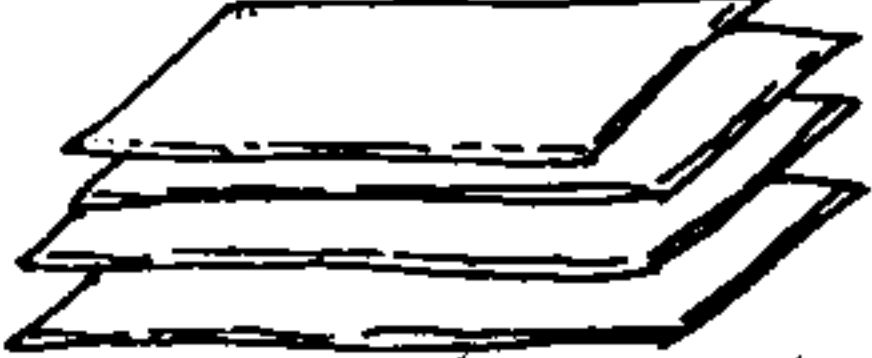
اگر آپ کے پاس نیا بلیڈ نہ ہو تو صاف اور
زنگ سے پاک قینچی تیار رکھیں۔ آئول نال کاٹنے
سے تھوڑی دیر پہلے اسے ابا لیں۔

کوئی دافع عفونت صابن (ڈبچول صابن) اگر
نہ ملے تو کوئی بھی صابن استعمال کیا جاسکتا ہے)



ناف کو ڈھانپنے کے لیے مسٹر عمل یا نہایت
صاف ستھرے کپڑے کے ٹکڑے۔

ہاتھ اور انگلیوں کے ناخن صاف کرنے کے
لیے برس



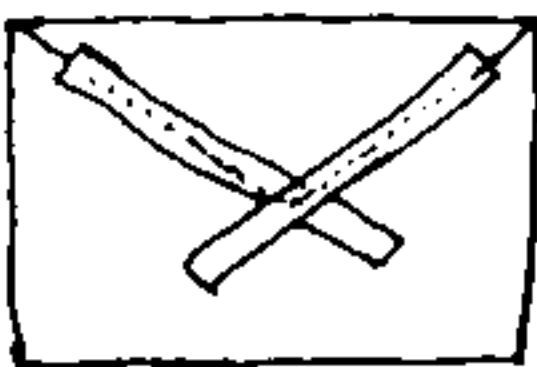
آئول نال کو باندھنے کے لیے دو ربن یا صاف
کپڑے کی پٹیاں یا مسٹر دھاگے۔

ہاتھوں کو دھونے کے بعد ملنے کیلئے الکوحل



کپڑوں کے ٹکڑوں، اور ربنوں یا دھاگوں کو کاغذ کے ٹکڑیوں میں

صاف روتی



پسیٹ کر ہوا بند کر کے گھٹی میں تاپ لیا
جاتا یا استری کر لیا جانا چاہیے۔



جہاں ڈاکٹر نہیں

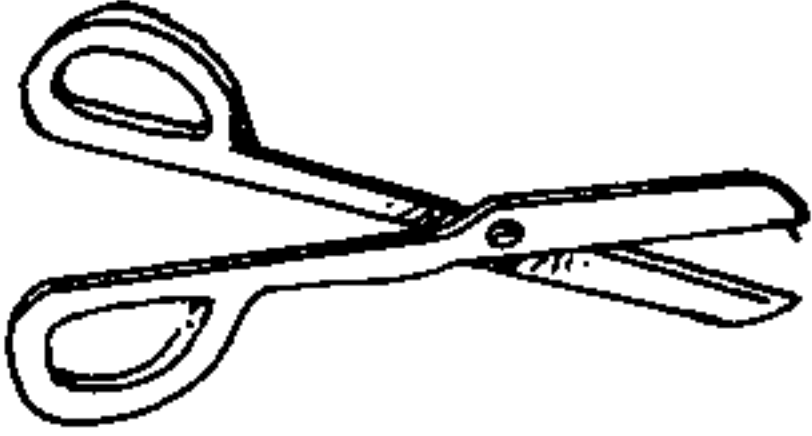
دایہ یا بچہ جنانی کی مددگار کے لیے ضرورت کی اضافی چیزیں۔

فیڈر سکوپ (Fetoscope) یا ماں کے شکم سے بچہ کے دل کی دھڑکن سننے والا ایڈیٹھ سکوپ

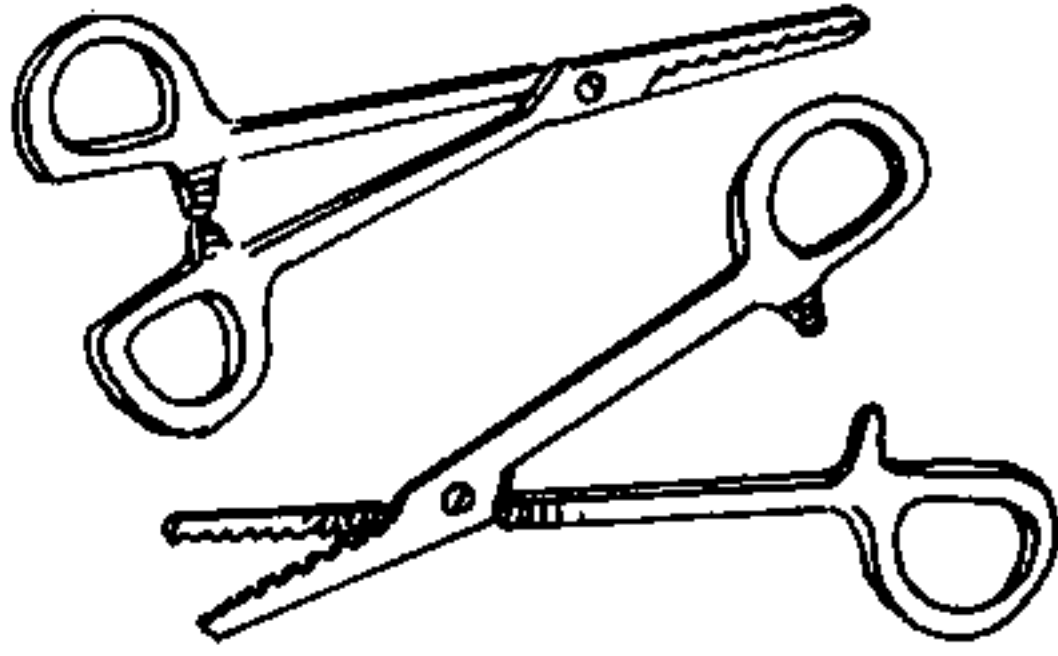
(Stethoscope)



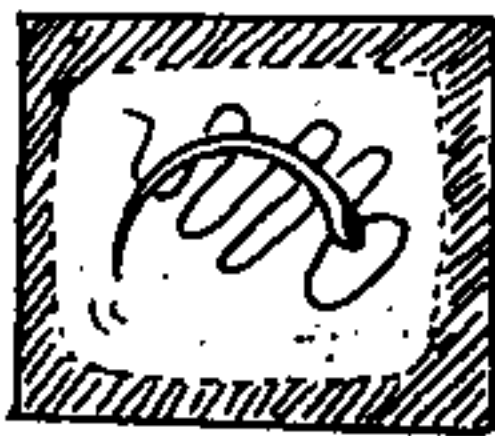
بچہ کے مکمل طور پر پیدا ہونے سے پہلے آنول نال کو کاٹنے کے لیے کٹرنوک والی قینچی (صرون شدید اور فوری توجہ طلب حالات میں۔)



آنول نال اور فرج کی وریدوں کو جہن میں سے خون بہہ رہا ہو، پکڑنے کے لیے دو قینچی ناسکنجے (Clamps) (ہیموسٹیسٹس Hemostats)

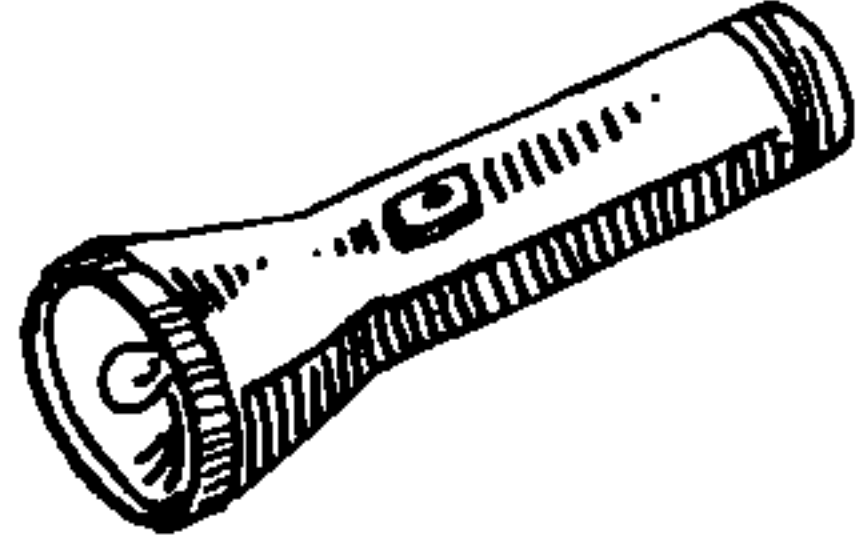


فرج کے چاکوں کو سینے کے لیے مٹھر سوئی اور آنتوں کا بنا ہوا دھاگہ (Gut thread)



جہاں ڈاکٹر نہیں

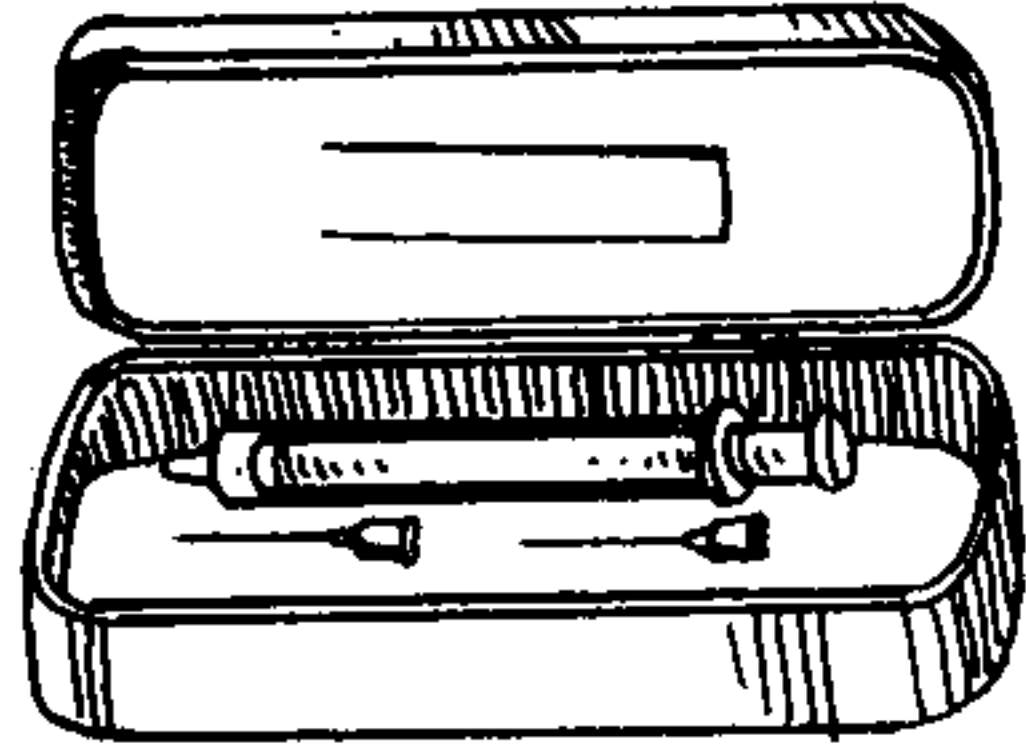
ٹارنچ (بیٹری) یعنی چورہ بتی



بچہ کی ناک اور منہ میں سے مواد نکالنے کے لیے انخلاقی بلب (سکشن بلب)



مٹھر سرنج اور سوئیاں

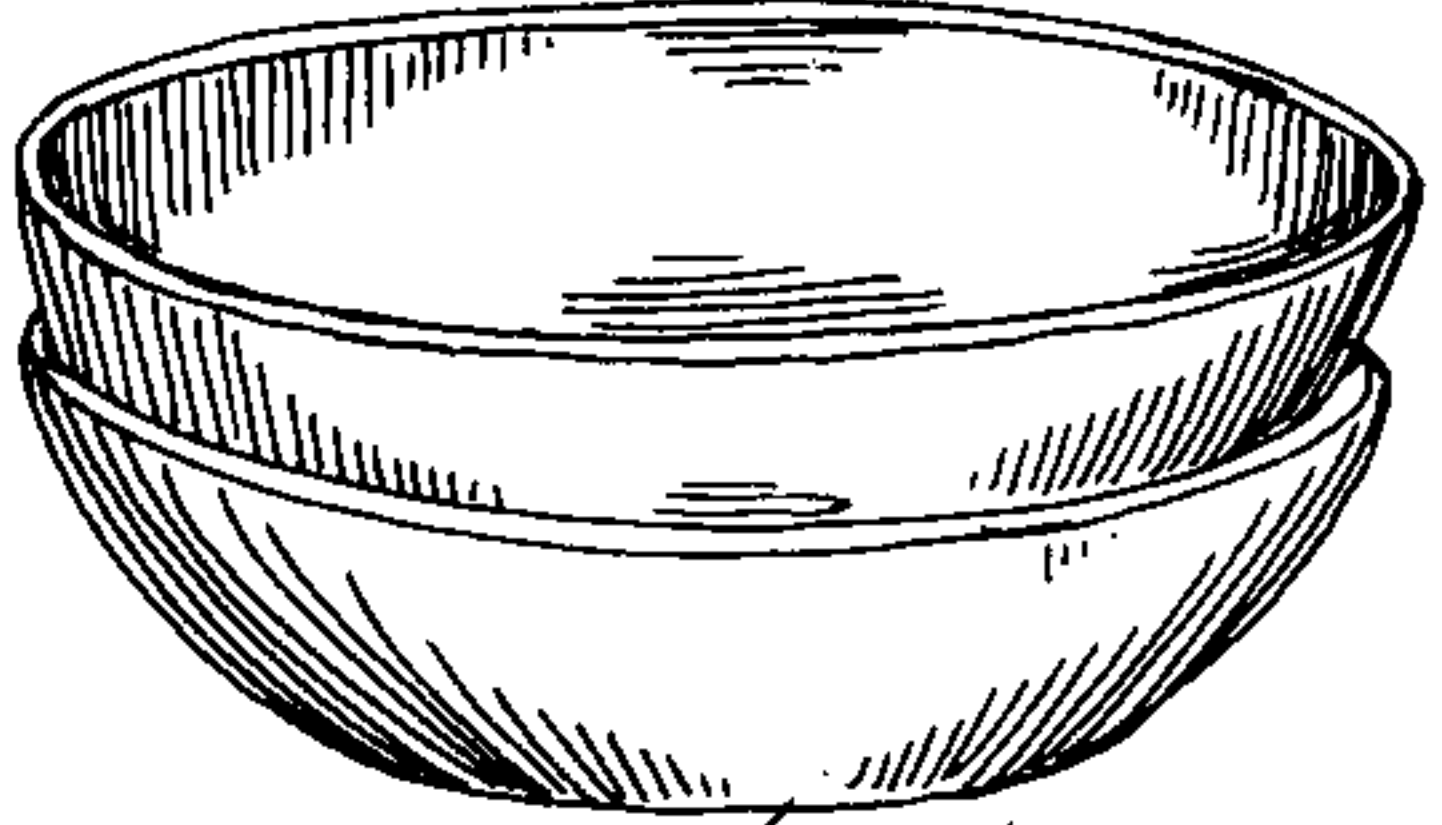


ارگونو وین (Ergonovine) یا ارگو مٹرنین (Ergometrine) کے ٹیکے۔



بچے کی آنکھوں کے لیے سلور نائٹریٹ (Silver Nitrate) کے قطرے یا دارو۔

دو چلیچیاں — ایک ہاتھ دھونے کے لیے اور دوسری بعد از پیدائش مواد مشیم یا آنول کو ڈالنے اور اس کا معائنہ کرنے کے لیے۔



بچہ جننے (وضع حمل) کی تیاری

پیدائش ایک قدرتی امر ہے۔ اگر ماں تندرست ہو اور سب کچھ صحیح طریقے سے ہو تو بچہ خود بخود یعنی بغیر کسی کی مدد کے پیدا ہو سکتا ہے۔ عام طور پر پیدائش میں دایہ جتنا کم کام کرے نتائج اتنے ہی بہتر ہوتے ہیں۔ یہ قدرتی کام قدرت خود سنبھالتی ہے۔ جنینی کم دخل اندازی ہوگی نتائج اتنے ہی خاطر خواہ ہوں گے۔

بچہ کی پیدائش میں سچیدگیاں بھی پیدا ہو سکتی ہیں اور بعض اوقات تو ماں یا بچہ کی زندگی بھی خطرے میں پڑ سکتی ہے۔ اگر پیدائش کا عمل مشکل یا خطرناک ہونے کے امکانات ہوں تو کسی ماہر دایہ یا تجربہ کار ڈاکٹر کا موقع پر موجود ہونا از حد ضروری ہے۔

خطرے کی نشانیاں جن کی وجہ سے بچے کی پیدائش کے وقت ماہر ڈاکٹر یا ماہر دانی کا ہونا ضروری ہے:

- اگر بچہ جنائی سے پہلے ہی عورت کو جریان خون شروع ہو جائے۔
- اگر حمل کی وجہ سے خون کی زہرا لودگی کی نشانیاں موجود ہوں۔
- اگر حاملہ خاتون کسی پرانے اور شدید مرض میں مبتلا ہو۔
- اگر حاملہ خاتون شدید انیمیا میں مبتلا ہو یا اگر اس کا خون عموماً جتنا ہو۔
- اگر پہلے بچے جننے میں اسے تشویشناک تکالیف یا شدید جریان خون ہوا ہو
- اگر اسے قفق (سہرنیا) ہو۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

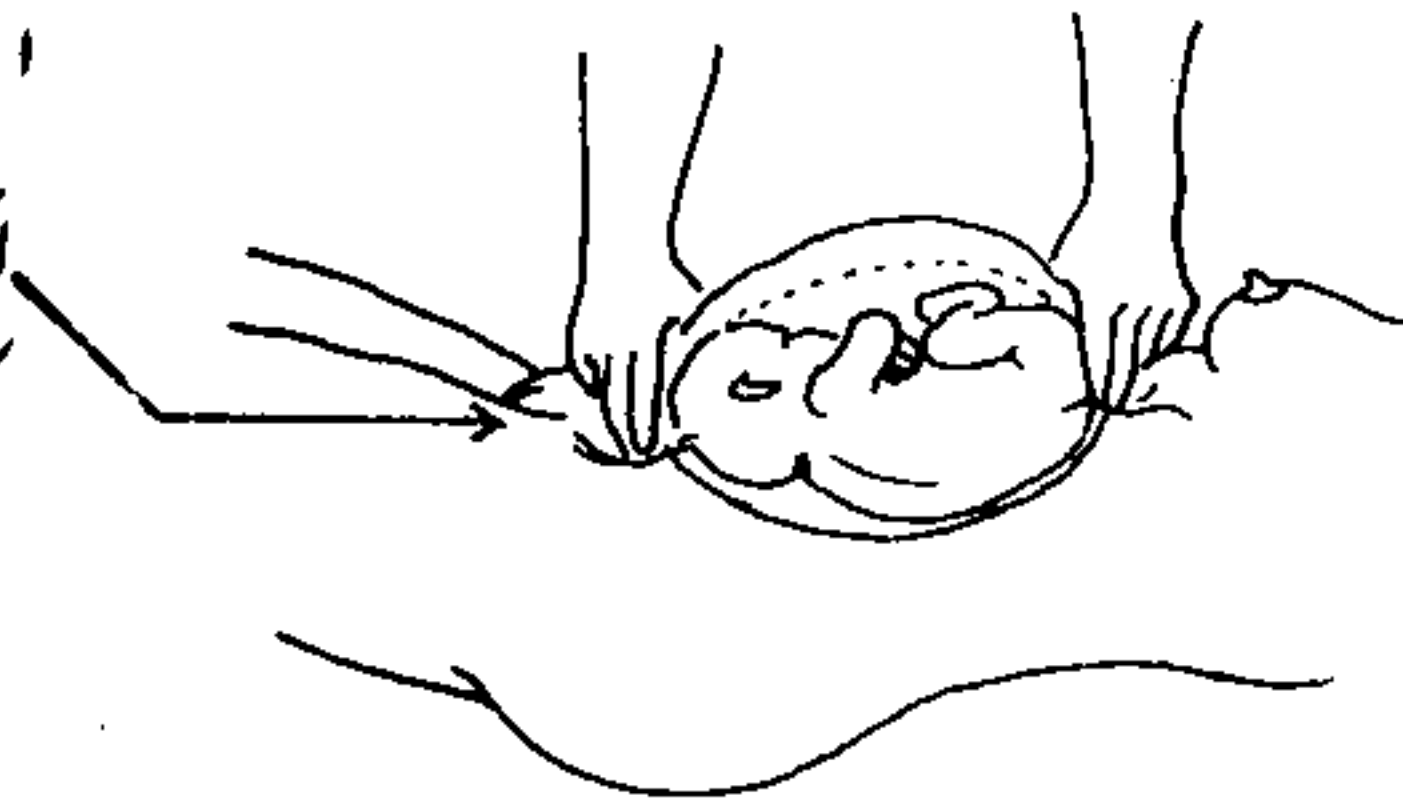
- اگر جڑواں بچے پیدا ہونے کا خدشہ ہو۔
- اگر بظاہر بچہ رحم میں اپنی مخصوص جگہ پر نہ ہو۔
- اگر پانی کا تھیلہ پھٹ جائے لیکن چند گھنٹوں میں وضع حمل شروع نہ ہو۔ (اگر ساتھ بخار بھی ہو تو خطرہ شدید ہے)



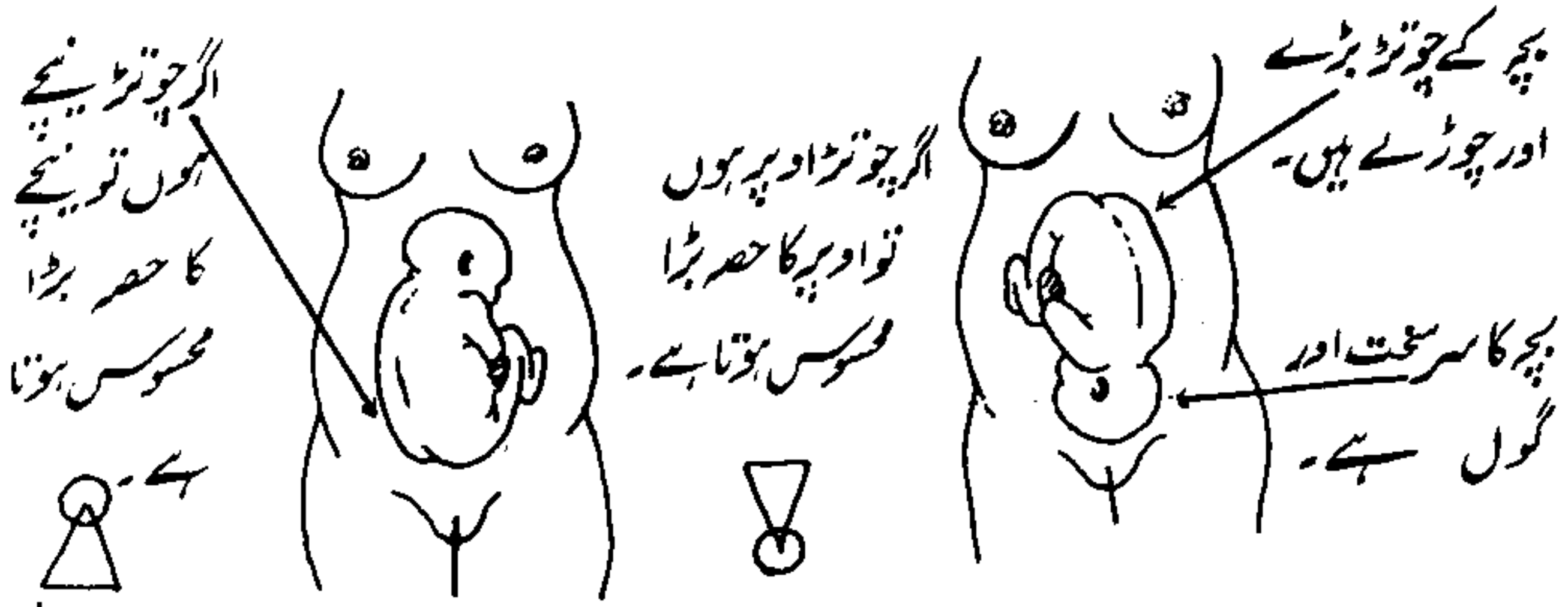
بچہ کی حالت کا معائنہ کرنا

یہ دیکھنے کے لیے کہ آیا بچہ سر کے بل سے (یعنی پیدائش کی ٹھیک حالت میں) اس کے سر کو اس طرح محسوس کریں:

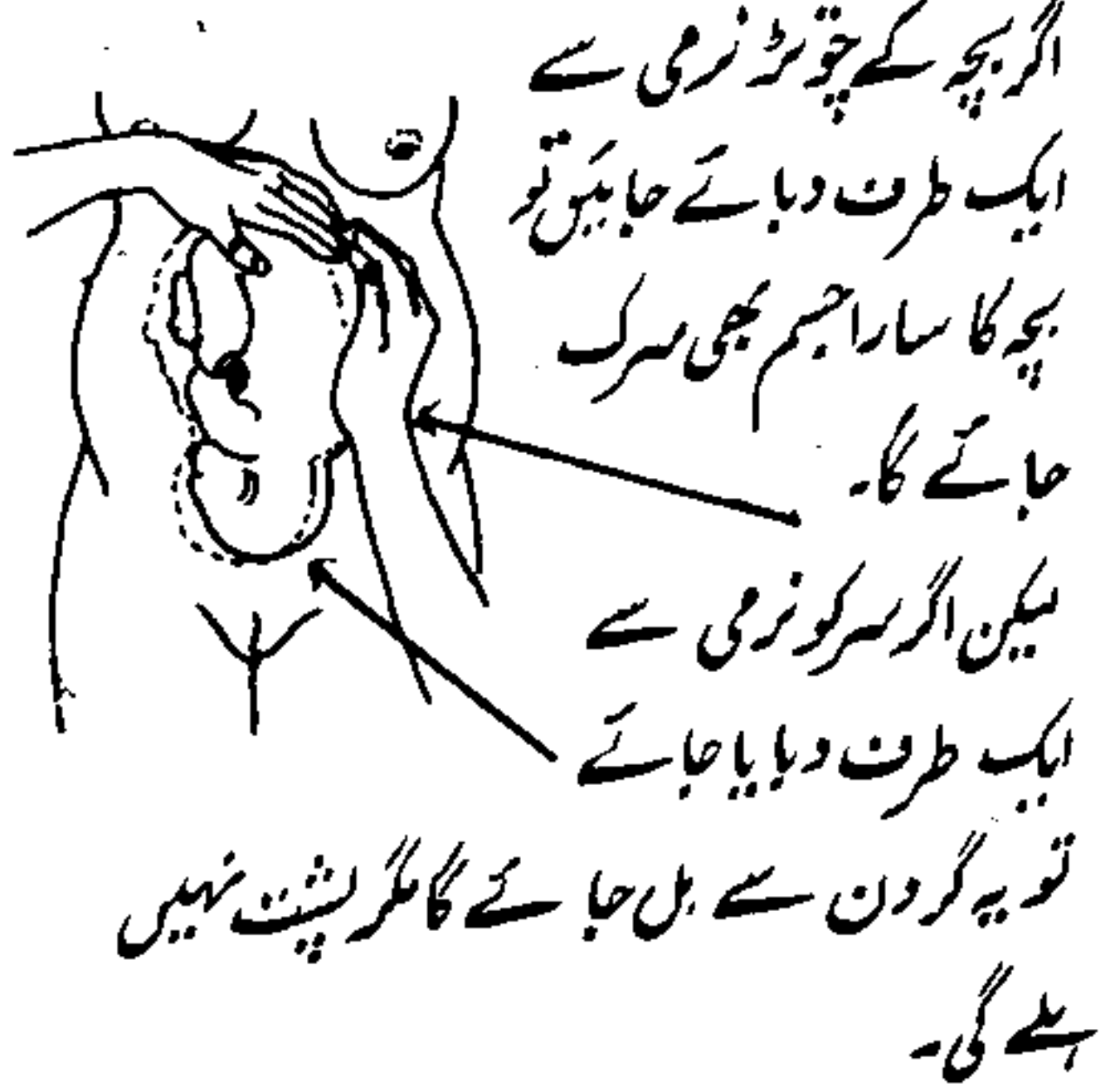
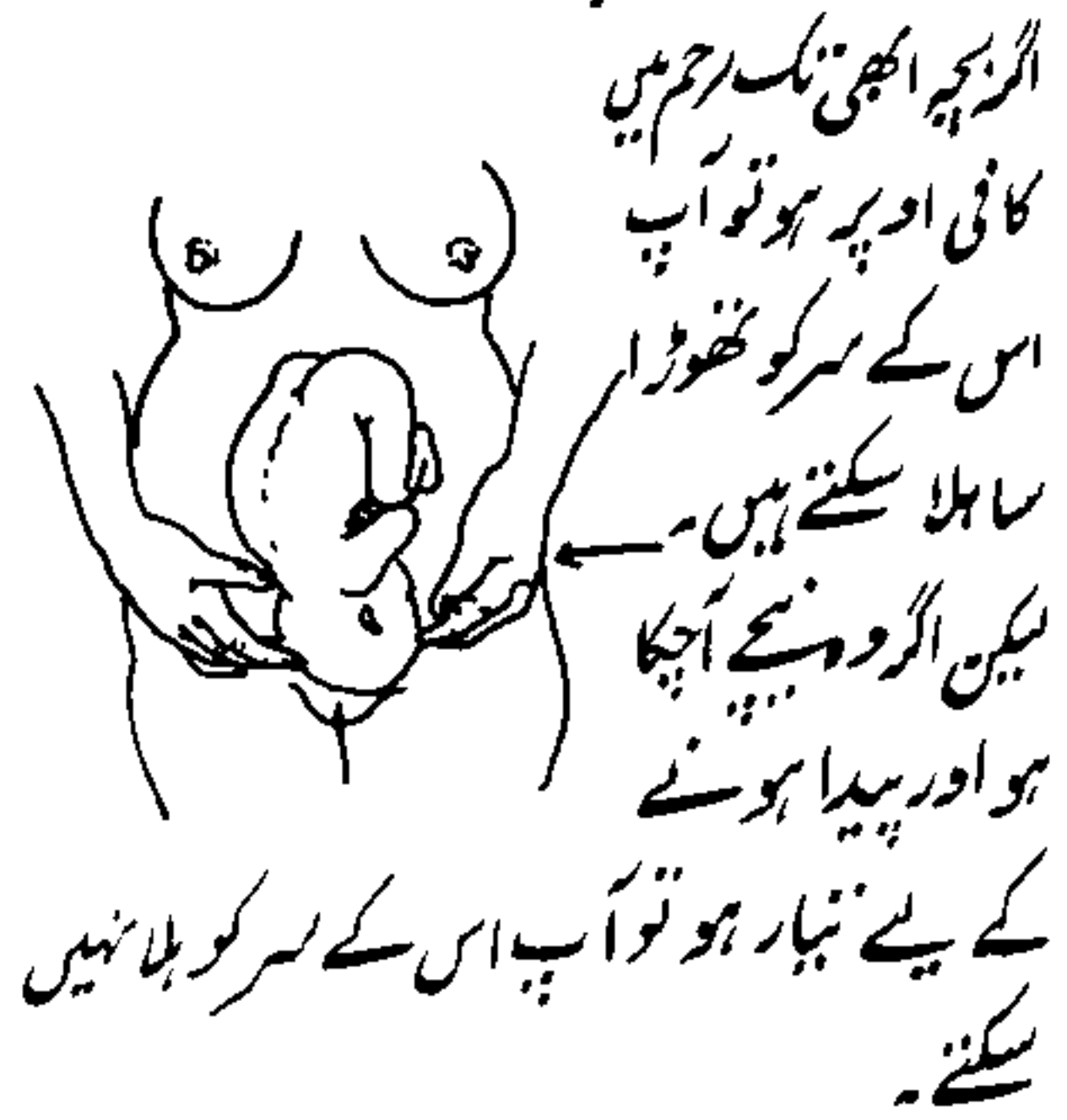
- ۱۔ ماں سے کہیں کہ سارا سانس باہر نکال دے۔
- انگوٹھے اور دو انگلیوں کی مدد سے یہاں پر پیڑرو کی ٹہنی سے بالکل اوپر باؤ ڈالیں۔ دوسرے ہاتھ سے رحم کا اوپر والا حصہ محسوس کریں۔



جہاں ڈاکٹر نہیں



۲۔ نرمی سے ایک سے دوسری طرف دبائیں، پہلے ایک ہاتھ سے پھر دوسرے سے۔



عورت کا پہلا بچہ، بچہ جنائی کے عوامل شروع ہونے سے بعض اوقات دو ہفتے پہلے نیچے آجاتا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ بعد کے بچے جنائی شروع ہونے تک نیچے نہ آئیں۔

- اگر بچہ کا سر نیچے ہو تو غالباً اس کی پیدائش ٹھیک یعنی حسب معمول ہوگی۔
- اگر بچہ کا سر اوپر ہو تو پیدائش کا عمل مشکل ہو سکتا ہے۔ ایسی حالت میں ماں کو ہسپتال میں بچہ جننا چاہیے کیونکہ یہ ماں اور بچہ دونوں کے لیے بہتر اور محفوظ تر ثابت ہوگا۔
- اگر بچہ اٹری حالت میں ہو تو یہ ماں کو بچہ ہسپتال میں جننا چاہیے کیونکہ ایسی حالت میں ماں اور بچہ دونوں کے لیے خطرناک ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

زہ (وضع حمل) کے قریب ہونے کی نشانیاں

○ زہ (وضع حمل) شروع ہونے سے چند دن پہلے بچہ پیچے رحم میں آجاتا ہے جس سے ماں کو سانس لینے میں آسانی ہو جاتی ہے۔ تاہم مٹانے پر دباؤ کی وجہ سے شاید اسے پیشاب زیادہ بار کرنا پڑے۔ بچے کی پیدائش کے وقت یہ نشانیاں دو ہفتے پہلے ہی ظاہر ہو سکتی ہیں۔

○ زہ شروع ہونے سے تھوڑی دیر پہلے بیس دار مادہ کا ایک سدہ باہر آسکتا ہے۔ کچھ بیس دار مادہ در زہ کے شروع ہونے سے دو تین دن پہلے بھی آسکتا ہے۔ بعض اوقات اس میں تھوڑا تھوڑا خون شامل ہوتا ہے۔ اس میں فکر کی کوئی بات نہیں کیونکہ یہ معمول کے مطابق ہے۔

○ اینٹھنیں (رحم کا اچانک سکڑنا) یا در زہ بچہ پیدا ہونے سے چند دن پہلے شروع ہو سکتا ہے۔ پہلے تو اینٹھنوں کا درمیانی وقفہ بہت لمبا (کسی منٹ یا گھنٹے) ہوتا ہے۔ جب اینٹھنیں زور دار، باقاعدہ اور بار بار پڑتی شروع ہو جائیں تو اس کا مطلب یہ ہے کہ وضع حمل شروع ہو رہا ہے۔

○ بعض خواتین کو وضع حمل سے کئی ہفتے پہلے مشقی اینٹھنیں پڑتی ہیں۔ یہ معمول کے مطابق ہیں۔ شاید تا در بعض خواتین کو جھوٹا وضع حمل بھی ہوتا ہے۔ اس میں ہوتا یہ ہے کہ اینٹھنیں بڑی سخت ہوتی ہیں اور بار بار پڑتی ہیں۔ لیکن پھر بچہ کی پیدائش سے پہلے یہ کسی گھنٹوں یا دنوں تک ٹرک جاتی ہیں۔ بعض اوقات چلنے پھرنے اور حوضہ لینے سے جھوٹی اینٹھنیں کم ہو جاتی ہیں نیز اگر اینٹھنیں حقیقی ہوں تو ان اقدامات سے وضع حمل کے عوامل تیز تر ہو جاتے ہیں یوں بچہ کی پیدائش جلد ہو جاتی ہے۔

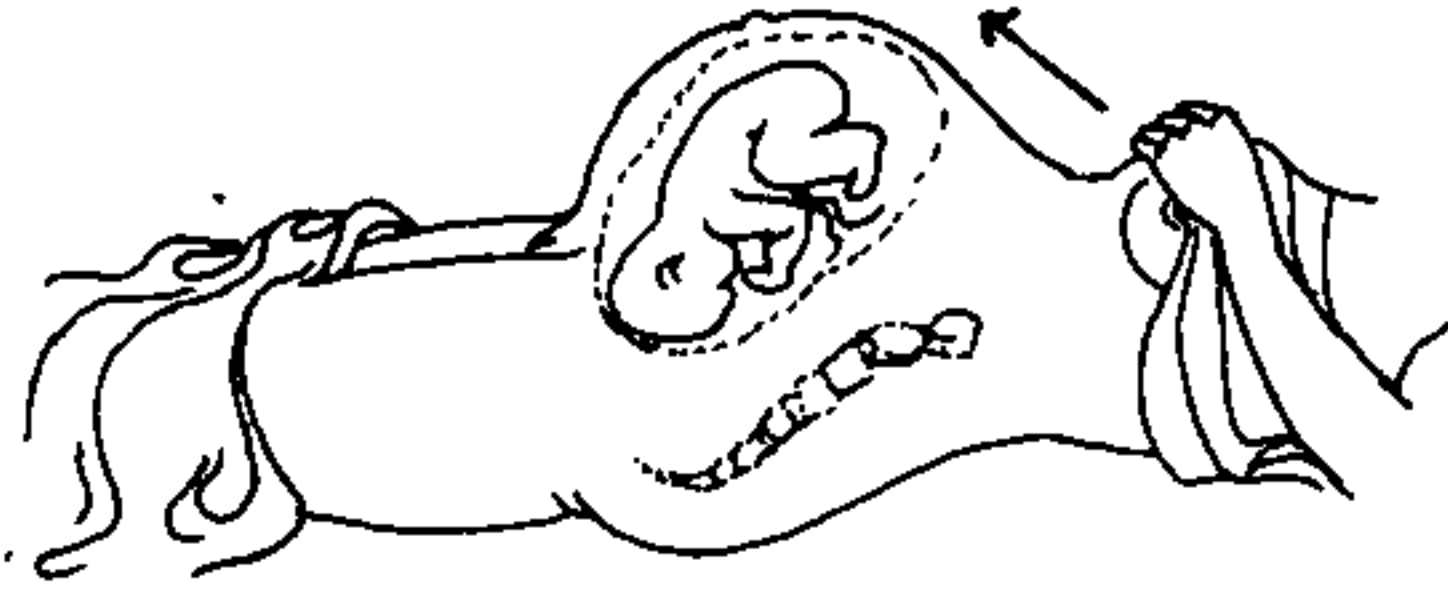
رحم کے سکڑاؤ سے در زہ پیدا ہوتا ہے۔

اینٹھنوں کے درمیانی وقفوں میں رحم اس طرح آرم وہ حالت میں ہوتا ہے۔



جہاں ڈاکٹر نہیں

ایٹھنوں کے وقت رحم اکرا جاتا ہے اور یوں اوپر اٹھ جاتا ہے۔



ایٹھنوں سے رحم کا منہ آہستہ آہستہ کھلتا جاتا ہے۔

○ زہ شروع ہونے کے کچھ دیر بعد رحم میں موجود پانی کا تھیلہ (جس میں بچہ ہوتا ہے) پھٹ جاتا ہے جس سے رفیق مادہ خوب بہتا ہے۔ اگر ایٹھنیں شروع ہونے سے پہلے ہی تھیلہ پھٹ جائے تو اس سے مراد زہ کا شروع ہے۔ پانی کا تھیلہ پھٹنے کے بعد گورت کو بہت صاف ستھرا رہنا چاہیے۔ آگے پیچھے چلنا زہ کے جلد شروع ہونے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

زہ (وضع حمل) کے مراحل

زہ یعنی وضع حمل کئی مہینے کے مراحل ہیں۔

- پہلا مرحلہ زور دار ایٹھنیں شروع ہونے سے لے کر بچہ کے پیدائش کی نال میں گرجانے تک ہوتا ہے۔
- دوسرا مرحلہ بچہ کے پیدائش کی نال میں گرجانے سے لے کر پیدائش تک ہوتا ہے۔
- تیسرا مرحلہ بچہ کی پیدائش سے لے کر شہیمہ (آقول) باہر آنے تک ہوتا ہے۔
- پہلے بچہ کی پیدائش پر زہ کا پہلا مرحلہ دس سے بیس گھنٹے یا اس سے بھی زیادہ دیر کا ہوتا ہے۔ اس کے بعد کی حالتوں میں یہ سات سے دس گھنٹے تک کا ہوتا ہے۔ تاہم زہ کی مدت میں بہت زیادہ تغیر و تبدل ہو سکتا ہے۔
- زہ کے پہلے مرحلے میں ماں کو بچہ جنمے میں عملت (جلدی) کرنے کی کوشش نہیں کرنی چاہیے۔ اس مرحلے کا آہستہ آہستہ ہونا قدرتی امر ہے۔ ہو سکتا ہے کہ ماں کو کوئی ترقی محسوس نہ ہو اور وہ فکر مند ہو جائے۔ اس کی حوصلہ افزائی کریں نیز اسے بتائیں کہ اکثر خونہین

جہاں ڈاکٹر نہیں

کو بھی فکر ہوتی ہے۔

جب تک پچھ پیدائش کی نال ہیں ہیں نہ اتر آتے اور ماں کو زور لگانے کی ضرورت محسوس نہ ہو اسے نیچے کی طرف زور نہیں لگانا چاہیے؛
ماں کو چاہیے کہ اپنی انتڑیاں اور مثانہ خالی رکھے۔



اگر مثانہ اور انتڑیاں بھری ہوئی ہوں تو یہ بچہ کی پیدائش میں رکاوٹ کا باعث بن جاتے ہیں۔

زہ (وضع حمل) کے دوران ماں کو اکثر مار پیشاب کرنا چاہیے۔ اگر کئی گھنٹے تک اس نے پاخانہ نہ کیا ہو تو حقدنہ زہ کو آسان بنا سکتا ہے۔ زہ کے دوران ماں کو وافر مقدار میں پانی اور دیگر مائع پینے چاہئیں۔ جسم میں پانی کی بہت زیادہ کمی وضع حمل کے عمل کو آہستہ کر سکتی یا بالکل روک سکتی ہے۔ اگر زہ کا عرصہ طویل ہو تو اسے تھوڑا تھوڑا کھانا بھی کھانا چاہیے۔ اگر اسے (ماں) نئے آئے تو نیم گھنٹوں کے دوران، جسم میں پانی کی مقدار کی بحالی کے مشروب، جڑی بوٹیوں سے بنی ہوئی چائے یا پھلوں کے رس کی چسکیاں بھرنی چاہئیں۔ زہ کے دوران ماں کو اکثر اپنی حالت بدلتی چاہیے۔ وقتاً فوقتاً اسے اٹھ کر ادھر ادھر چلنا پھرنا بھی چاہیے۔

زہ کے پہلے مرحلے میں دایہ (یا بچہ جننے میں مددگار کو مندرجہ ذیل کام کرنے چاہئیں؛
● ماں کے شکم، اعضائے تولید، چوڑوں اور ٹانگوں کو صابن اور گرم پانی سے اچھی طرح دھونا چاہیے۔ بستر کو صاف ستھری جگہ پر ہونا چاہیے۔ روشنی کا معقول انتظام ہونا ضروری ہے تاکہ سب کچھ اچھی طرح سے دکھائی دے سکے۔

● بستر پر صاف چادریں، تریسے یا اخبار پچھائیں جب یہ بھیک یا گندھے ہو جائیں تو انہیں

جہاں ڈالیں نہیں

فورا تبدیل کر دیں۔

○ آنزل نال کاٹنے کے لیے ایک نیا بیڈ تیار رکھیں یا کوئی چینی پندرہ منٹ تک ابلیں۔
جب تک ضرورت نہ پڑے اسے بند برتن میں ابلے ہوئے پانی میں ہی پڑا رہنے دیں۔
واپہ کو شکم ملنا یا دباتا نہیں چاہیے۔ اس وقت اسے ماں کو زور لگانے یا پیچھے دھکیلنے
کے لیے بھی نہیں کہنا چاہیے!

اگر ماں گھبراہٹ یا شدید درد میں مبتلا ہو تو اسے ہر اینٹھن کے وقت گہرے مگر آہستہ
اور باقاعدہ سانس لینے کو کہیں۔ اینٹھنوں کے درمیانی وقفے میں اسے حسب معمول سانس لینے
چاہئیں۔ یوں درد کم ہوگا اور وہ آرام اور سکون محسوس کرے گی۔

زہ کا دوسرا مرحلہ

اس میں بچہ پیدا ہوتا ہے۔ بعض اوقات یہ مرحلہ پانی کا تھیلہ پھٹنے کے ساتھ شروع ہوتا
ہے۔ یہ عموماً پہلے مرحلے سے آسان ہوتا ہے اور کم وقت لیتا ہے۔ اینٹھنوں کے وقت ماں اپنی
ساری قوت کے ساتھ بچے کو زور لگاتی ہے۔ اینٹھنوں کے دوران شاید دھکیلی ہوئی اور نیم
خوابیدہ دکھائی دے۔ اس میں کوئی فکر کی بات نہیں کیونکہ یہ معمول کے عین مطابق ہے۔ بچے
کو زور لگانے کے لیے ماں کو گہرا سانس لینا چاہیے اور اپنے پیٹ کے پٹھوں کے ساتھ
ایسے زور لگانا چاہیے جیسے کہ وہ پاخانہ کر رہی ہو۔ اگر پانی کا تھیلہ پھٹنے کے بعد بچہ آہستہ
آہستہ آئے تو ماں اس طرح سے



بالیٹ کر

کسی سہارے کے بل بیٹھ کر

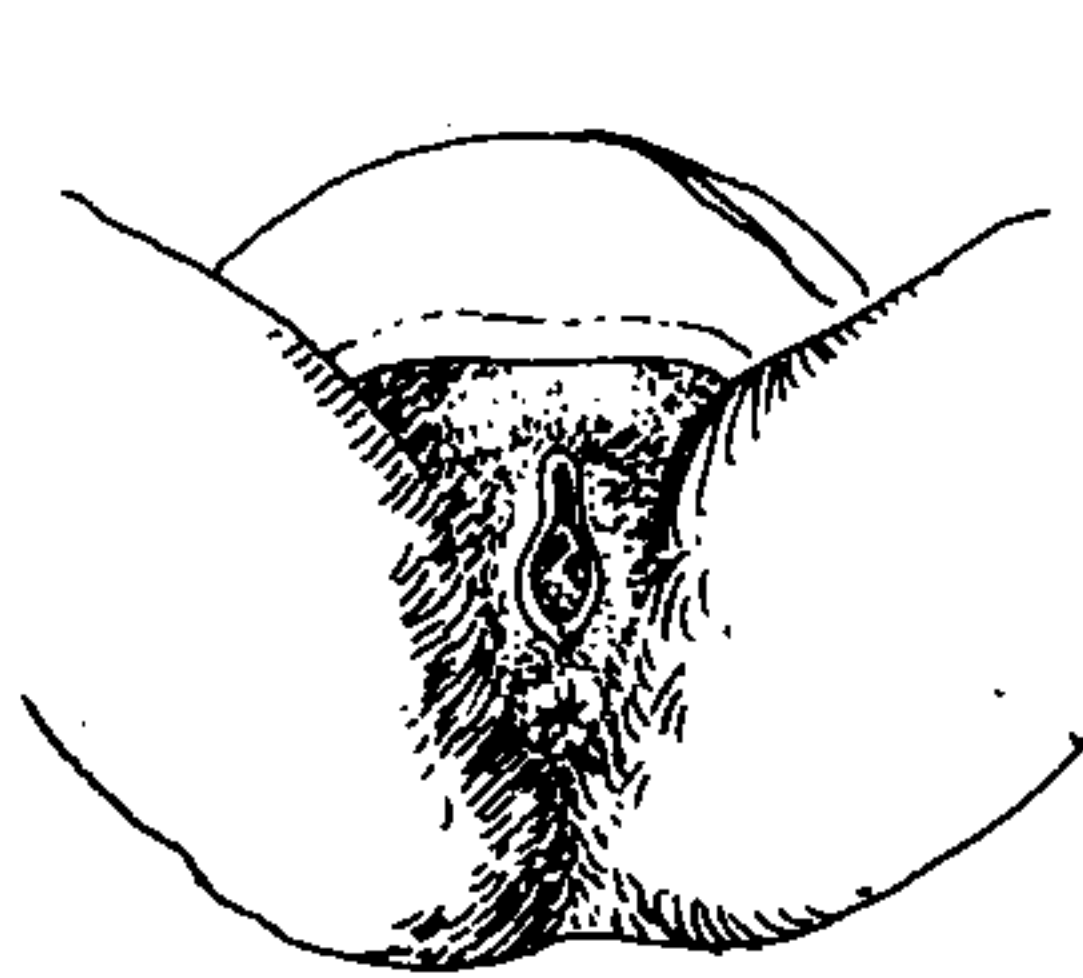
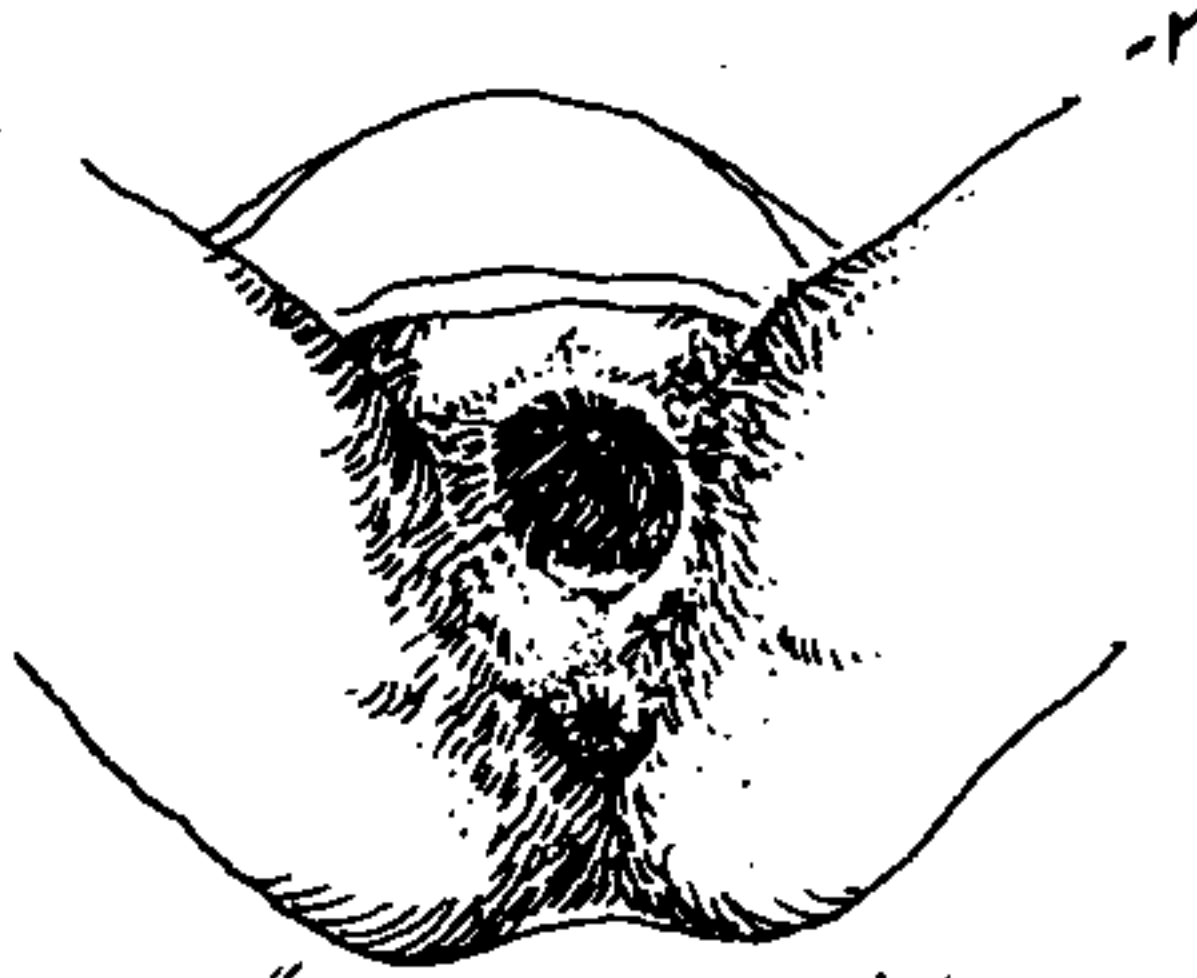
پاؤں کے بل بیٹھ کر

اپنے گھٹنوں کو دوسرا کر سکتی ہے۔ جب پیدائش کا راستہ پھیل چکا ہو جائے اور بچہ کا سر نظر
آنا شروع ہو جائے تو واپہ یا معاون کو بچہ کی پیدائش کے لیے سب کچھ تیار رکھنا چاہیے۔

ہماں ڈاکٹر نہیں

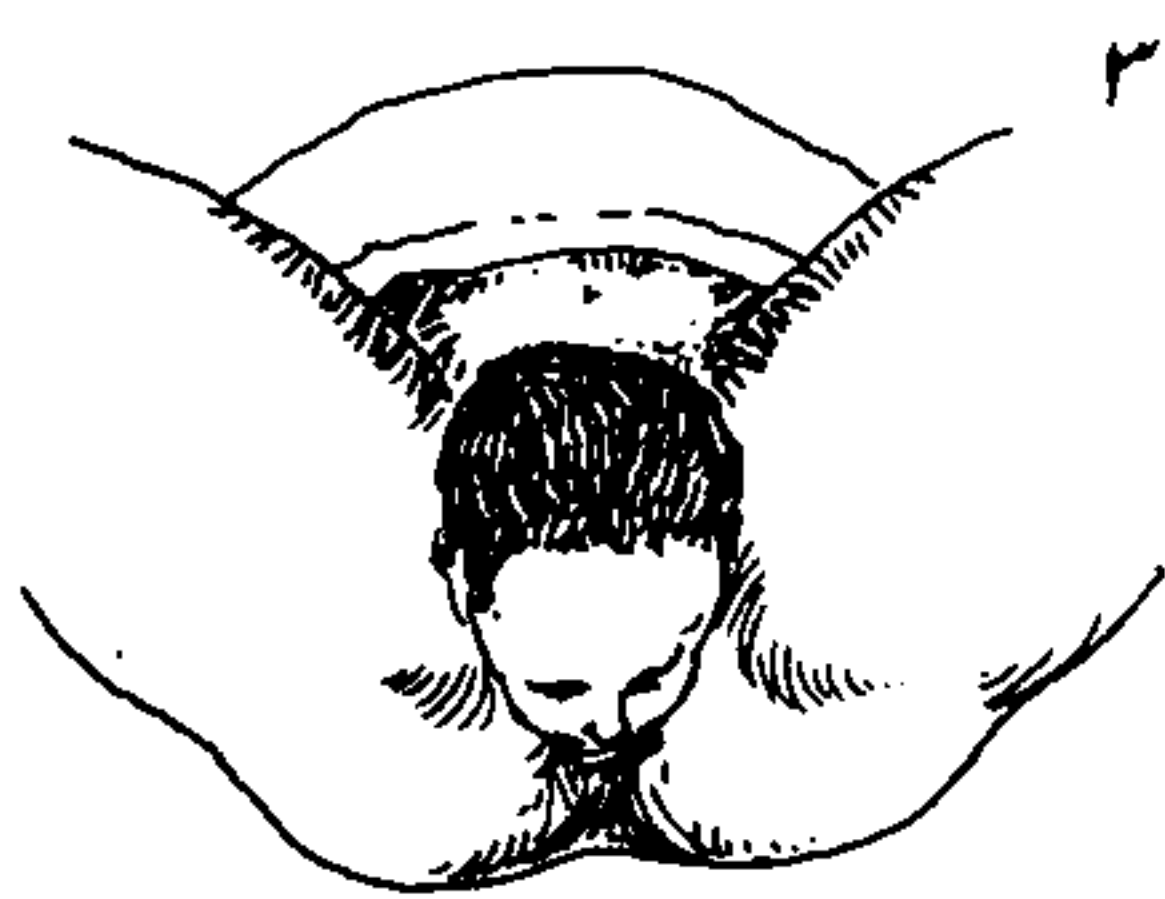
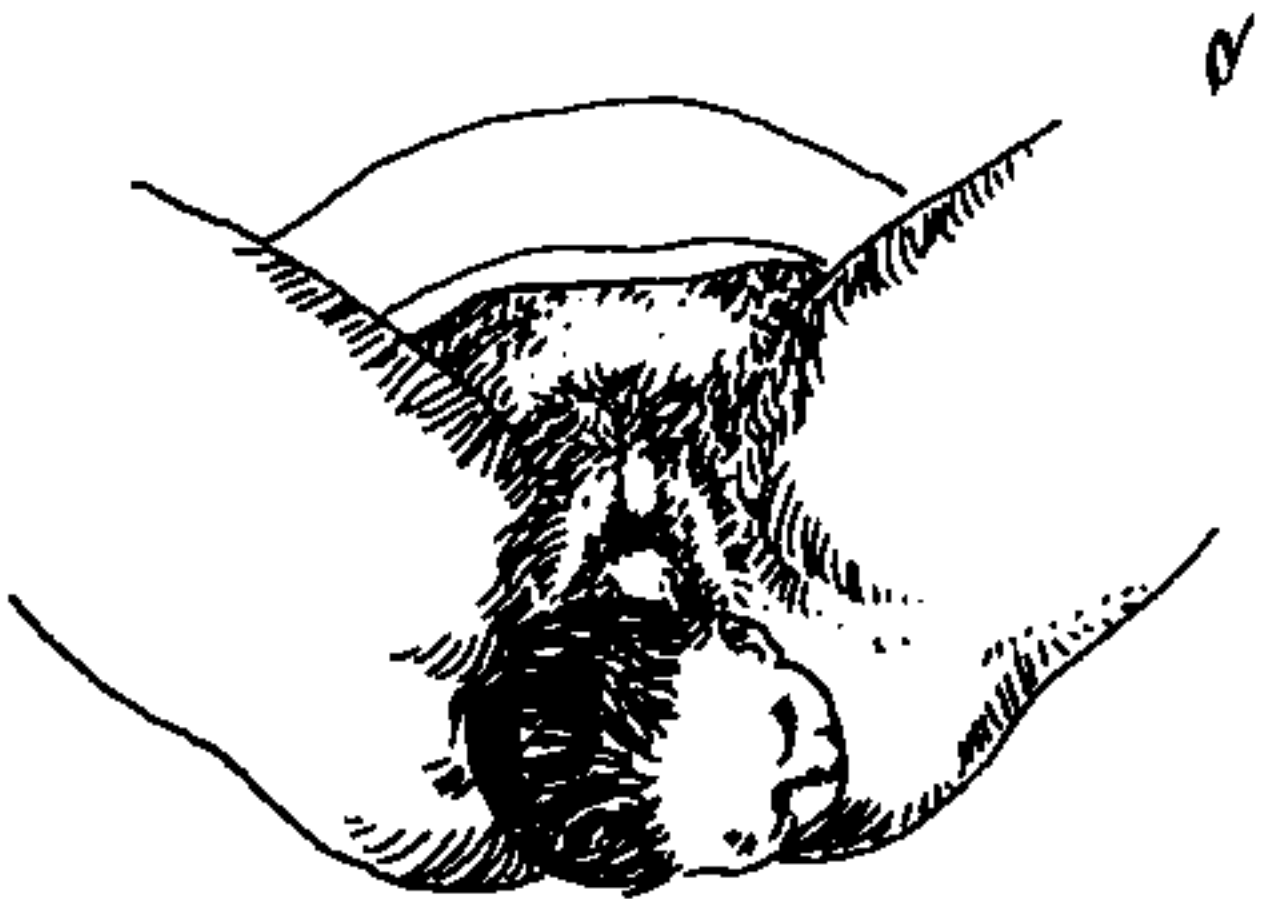
اب ماں کو زور نہیں لگانا چاہیے تاکہ بچہ کا سر آہستہ آہستہ باہر آسکے۔ یوں پیدائش کے راتے کے پھٹنے کی روک تھام ہوتی ہے۔ (مزید تفصیلات کے لیے اس باب کا اگلا حصہ دیکھیں) حسب معمول پیدائش کے دوران دایہ کو ماں کے اندر بیجا ہاتھ یا انگلیاں ڈالنے کی ہرگز ضرورت نہیں پڑتی۔ بچہ جننے کے (زچگی) بعد خطرناک عفونت کی یہ عام ترین وجہ ہے۔ جب سر باہر نکل رہا ہو تو دایہ اس کو سہارا تو دے سکتی ہے مگر اس کو کھینچنا ہرگز نہیں چاہیے۔

عام طور پر بچہ سر کے بل اس طرح پیدا ہوتا ہے:



اب گوشش کریں کہ زور نہ لگے۔ جلدی جلدی اور چھوٹے چھوٹے مگر تیز سانس لیں۔ اس سے سوراخ کے پھٹنے کی روک تھام میں مدد ملتی ہے۔

اب زور لگائیں!

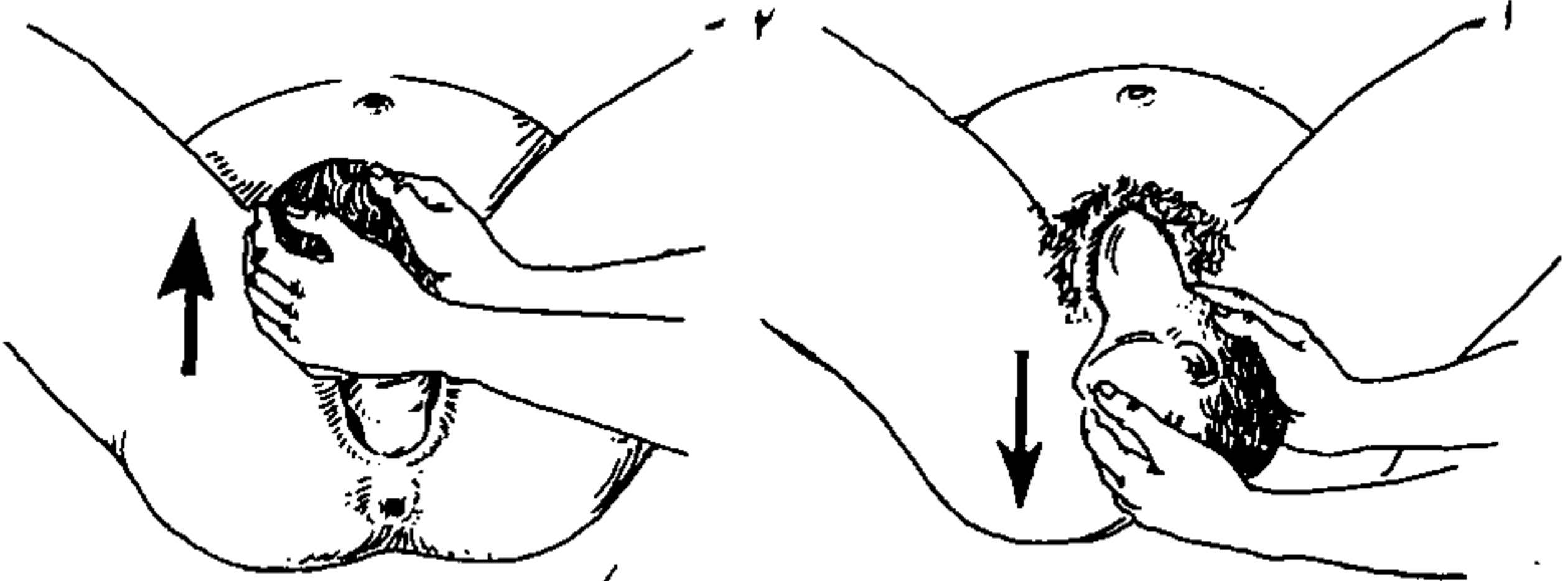


پھر بچہ کا جسم ایک طرف کو مڑ جاتا ہے تاکہ کندھا باہر آسکے۔

جب بچہ سر کے بل پیدا ہوا تو منہ عموماً نیچے کو ہوتا ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

اگر سر باہر آنے کے بعد کندھے اٹھک جائیں تو :



دایہ کو بچہ کا سر پکڑ کر آہستہ اور بڑی احتیاط سے نیچے کو کرنا چاہیے تاکہ کندھا باہر نکل سکے۔ ہر قسم کا زور ماں ہی کو لگانا چاہیے۔ دایہ کو بچہ کا سر کبھی نہیں کھینچنا چاہیے کیونکہ کھینچنے سے بچہ کو نقصان پہنچتا ہے۔

زہد وضع حمل کا تیسرا مرحلہ

○ تیسرا مرحلہ بچہ کی پیدائش شروع ہونے سے لے کر آنوں (مشیمہ) کے باہر آنے تک ہوتا ہے۔ بچہ پیدا ہونے کے بعد پانچ منٹ سے ایک گھنٹہ تک مشیمہ بذات خود باہر نکل آتا ہے۔ دریں اثناء بچہ کی دیکھ بھال کریں۔

پیدائش کے وقت بچہ کی دیکھ بھال



بچہ پیدا ہونے کے فوراً بعد

○ بچہ کا سر نیچے کر دیں تاکہ اس کے منہ اور حلق سے لیس دار مادہ (بلغم سی) باہر آجائے۔ جب تک وہ سانس لینا شروع نہ کر دے اسے اسی طرح رکھیں۔

○ آنوں نال کو باندھنے تک بچہ کو ماں کی سطح سے نیچے رکھیں۔ (یوں بچہ کو زیادہ خون ملتا ہے اور وہ زیادہ توانا ہوگا)

جہاں لٹو اکثر نہیں

○ اگر بچہ ایک دم سانس لینا شروع نہ کرے تو اس کی پشت کو نوپے یا کپڑے سے رگڑیں (مالش کریں)۔

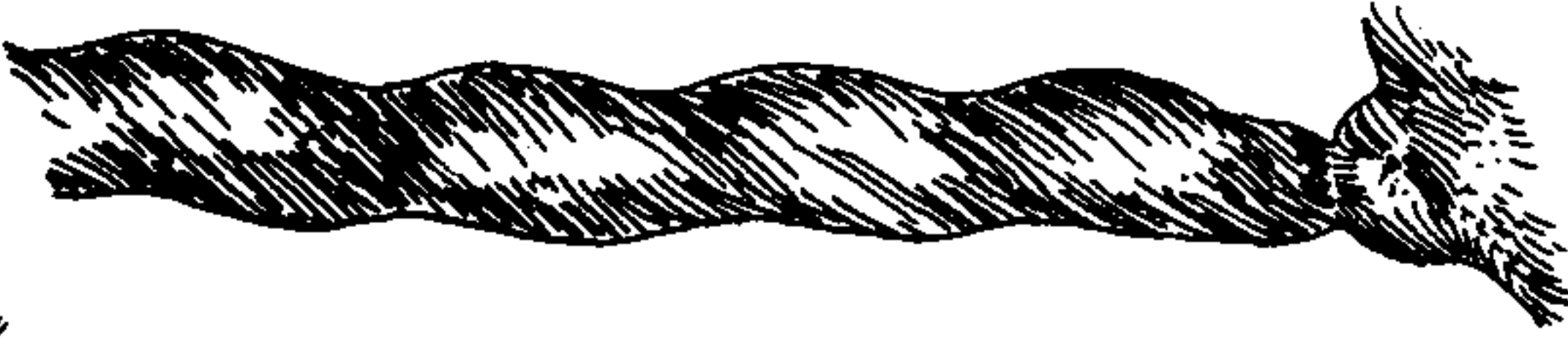
○ اگر وہ پھر بھی سانس نہ لے تو سکشن بلب سے یا اپنی انگلی کے گرد پیٹے ہوئے صاف کپڑے سے اس کی ناک اور منہ میں سے لیس وار ماوہ (بلغم) صاف کریں۔

○ اگر بچہ پیدائش کے بعد ایک منٹ کے اندر اندر سانس لینا شروع نہ کرے تو اسے فوراً منہ ورنہ سانس پہچانا شروع کر دیں۔ (دسواں باب دیکھیں)

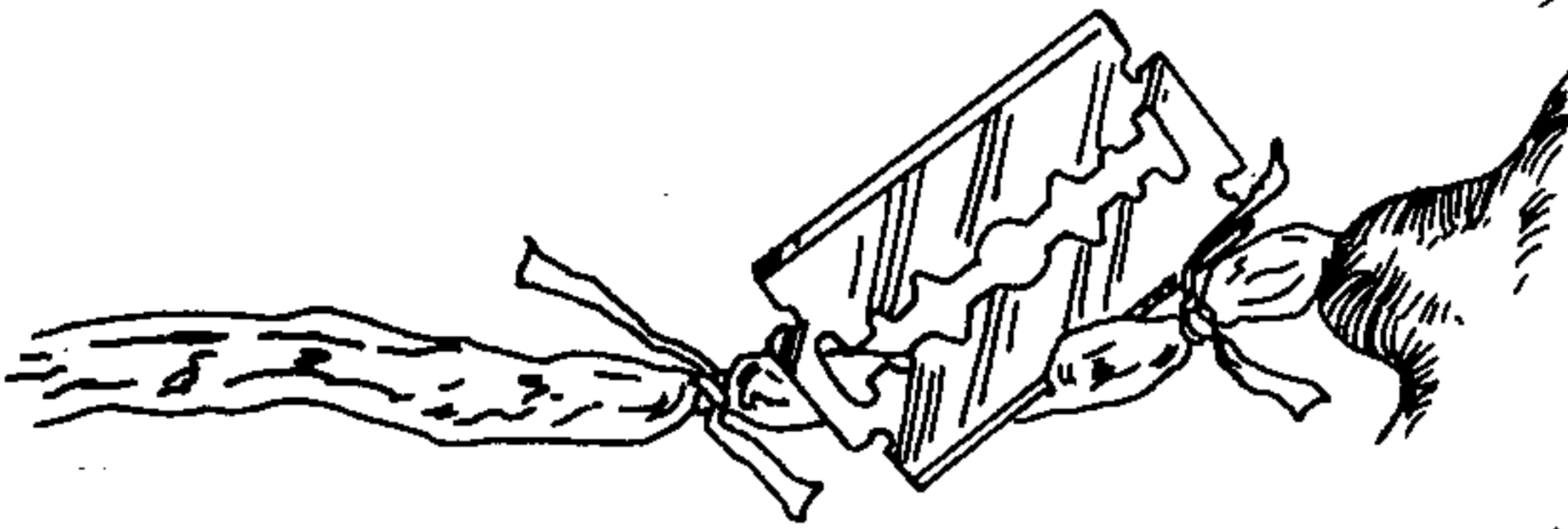
○ بچہ کو صاف کپڑے میں لپیٹ دیں۔ اسے بچہ کو سردی لگنے سے بچانا نہایت ضروری ہے (خصوصاً جب وہ اپنے وقت سے پہلے پیدا ہوا ہو)

آنول نال کاٹنے کا طریقہ

بچہ کی پیدائش کے بعد آنول نال دھڑکتی ہے۔ یہ موٹی اور نیلی ہوتی ہے۔ انظر کریں!



کچھ دیر کے بعد آنول نال تپلی اور سفید ہو کر دھڑکنہ بند کر دیتی ہے۔ اسے دو جگہوں پر صاف ستھرے کپڑے، کپڑے کی پٹیوں، دھاگوں یا فیتوں سے باندھ دیں۔ انہیں استعمال کرنے سے تھوڑی دیر پہلے استری کر لینا یا بھٹی میں گرم کر لینا چاہیے۔ گرہوں کے درمیان بلیڈ سے اس طرح کاٹ دیں۔



ضروری:

آنول نال کو صاف ستھرے اور غیر استعمال شدہ بلیڈ سے کاٹیں۔ بلیڈ کھولنے سے پہلے

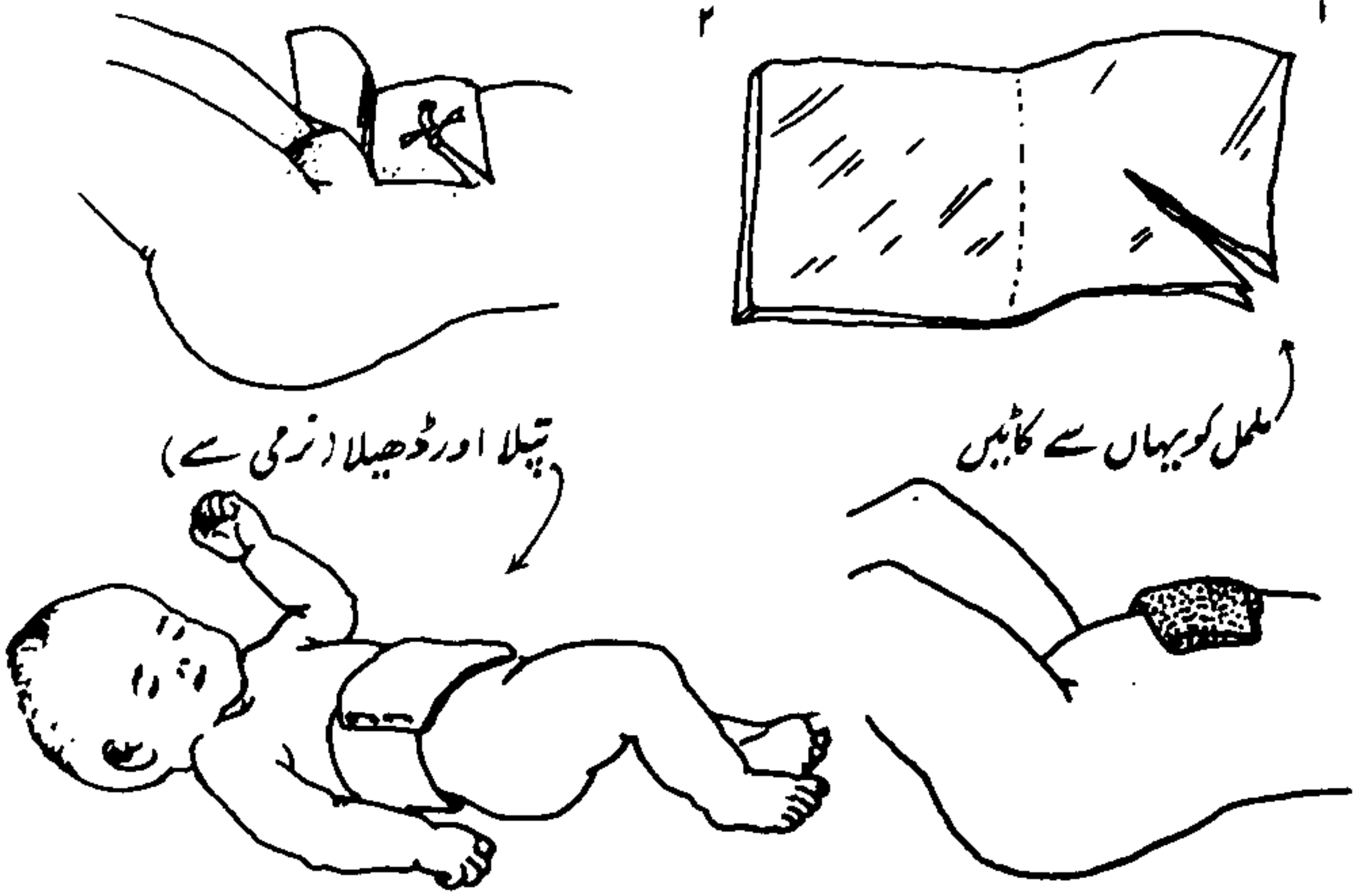
جہاں ٹو اکڑ نہیں

اپنے اتھ صابن سے اچھی طرح دھو لیں۔ اگر آپ کے پاس بلیڈ نہ ہو تو تھوڑی دیر پہلے ابالی ہوئی قینچی استعمال کریں۔ آنول نال کو ہمیشہ نومولود کے جسم کے قریب سے کاٹیں۔ یہ احتیاطیں کزائے کی بوک تھام میں مدد کرتی ہیں۔ بچے کے جسم کے ساتھ صرف دو سیٹی میٹر آنول نال رہنی چاہیے۔

کٹی ہوئی آنول نال کی دیکھ بھال

کٹی ہوئی آنول نال کو عفونت سے بچانے کا سب سے اہم طریقہ اسے خشک رکھنا ہے۔ اسے خشک رکھنے کے لیے اس تک ہوا کو پہنچنے دیں۔ اگر گھر بہت صاف ستھرا اور کچیوں سے پاک ہو تو کٹی ہوئی آنول نال کو کھلا اور تنگ چھوڑ دیں۔

اگر گرد اور مکھیاں ہوں تو آنول نال کو نرمی سے ڈھانپ دیں۔ مطہر مائل کا استعمال اس کام کے لیے مفید ہے۔ اسے اٹلی ہوئی قینچی سے کاٹ کر یوں لگائیں۔



اگر آپ کے پاس مطہر مائل نہ ہو تو ناف (دھنی) کو صاف ستھرے اور ابھی ابھی استری کردہ کپڑے سے ڈھانپ دیں۔ شکم کے گرد پٹی نہ لگانا ہی بہتر ہے۔ مگر اگر آپ ایسی پٹی کو استعمال کرنا چاہیں تو مائل جیسا کوئی پتلا صاف ستھرا اور نرم کپڑا استعمال کریں۔ یہ کپڑا آٹا ڈھیلا ہونا چاہیے کہ اس کے بیچے سے ہوا باسانی گزر سکے۔ اس طرح ناف خشک رہے گی۔ کس کرنے باقی ہیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

کلوٹ باندھتے وقت اس بات کا خیال رکھیں کہ کلوٹ (سنگوٹ) ناف کو نہ ڈھسا پیے۔
یوں آنول نال پیشاب سے بھگینے نہیں پائے گی یعنی خشک رہے گی۔

نومولود بچہ کو صاف کرنا

کسی گرم، نرم اور قدرے بھیکے ہوئے کپڑے سے بچہ کے جسم پر لگے ہوئے خون یا مائے
کوزمی سے صاف کریں۔
آنول نال کے چھڑنے تک بچے کو نہ نہلانا بہتر ہے۔ آنول نال عموماً پانچ سے آٹھ دن کے
اندر اندر چھڑ جاتی ہے۔ آنول نال چھڑ جانے کے بعد بچہ کو روزانہ گرم پانی اور ہلکے صابن سے
نہلائیں۔

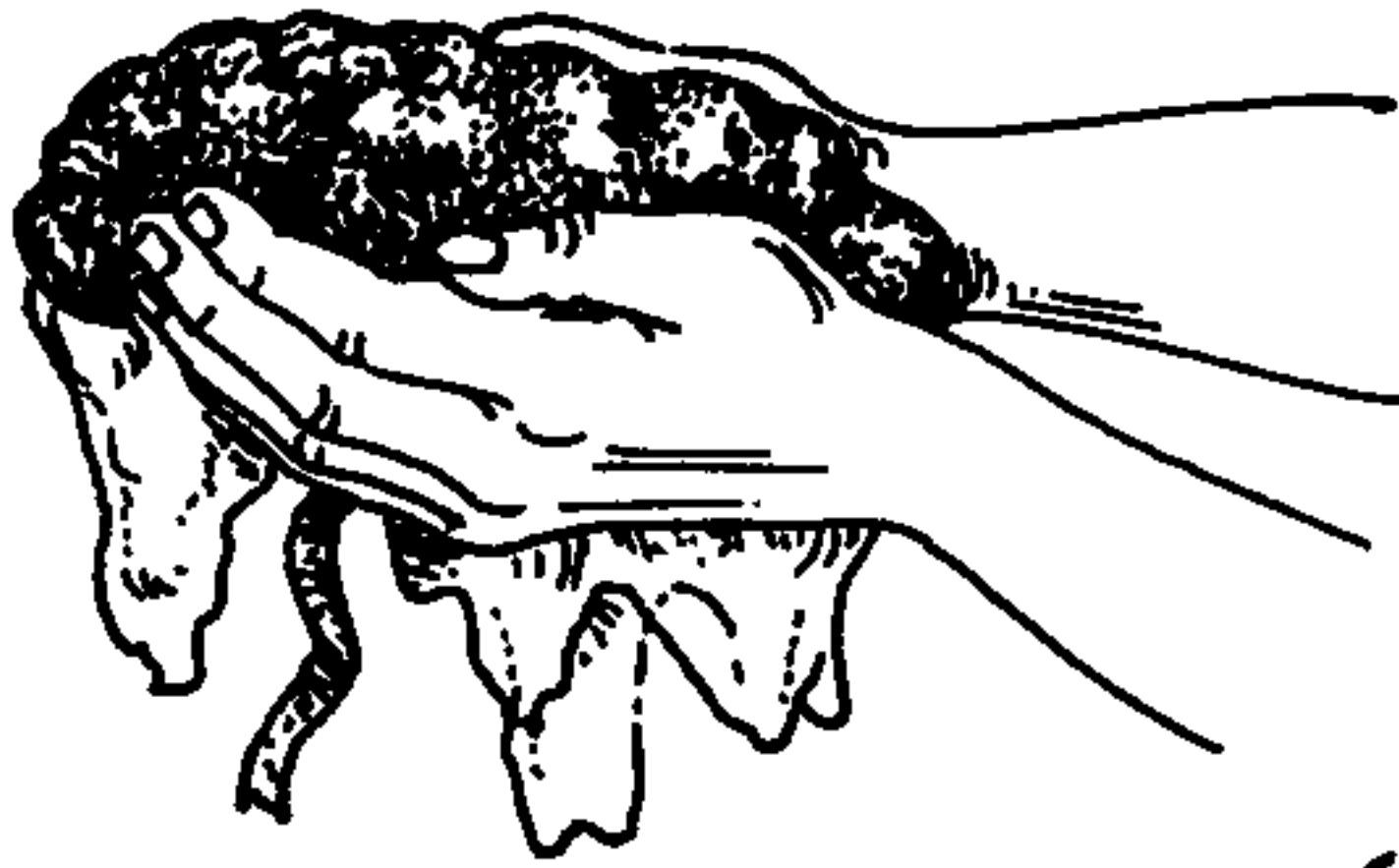
نومولود بچے کو ایک دم چھاتی پر ڈال دیں

آنول نال کاٹنے کے فوراً بعد بچہ کو ماں کی چھاتی پر ڈال دیں۔ اگر بچہ دودھ پینا شروع
کر دے تو اس سے مشیمہ (آنول) کے جلدی باہر نکلنے، شدید جریان خون کی روک تھام یا بند
کرنے میں مدد ملتی ہے۔

مشیمہ (آنول) کا باہر نکلنا

بچہ کی پیدائش کے بعد مشیمہ عموماً پانچ منٹ سے ایک گھنٹے تک باہر آجاتا ہے۔ تاہم بعض
اوقات اسے باہر آنے میں کئی گھنٹے بھی لگ جاتے ہیں۔

مشیمہ کا معائنہ کرنا



جب مشیمہ باہر نکل آتے تو اسے اٹھا کر
دیکھیں کہ آیا یہ مکمل ہے کہ نہیں۔ اگر یہ پھٹا ہوا
ہو یا اس کے کچھ حصے قاتب ہوں تو طبی امداد
حاصل کریں۔ رحم میں اٹکا ہوا مشیمہ کا ٹکڑا
مسلل جریان خون یا عفونت پیدا کر سکتا ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

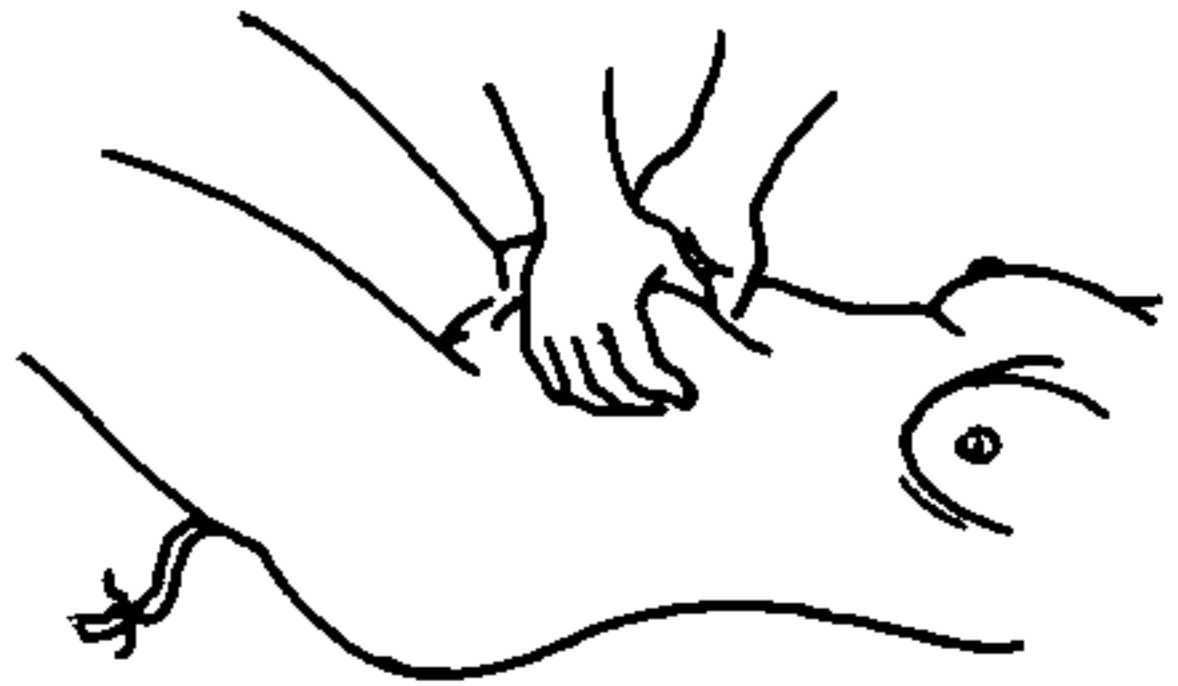
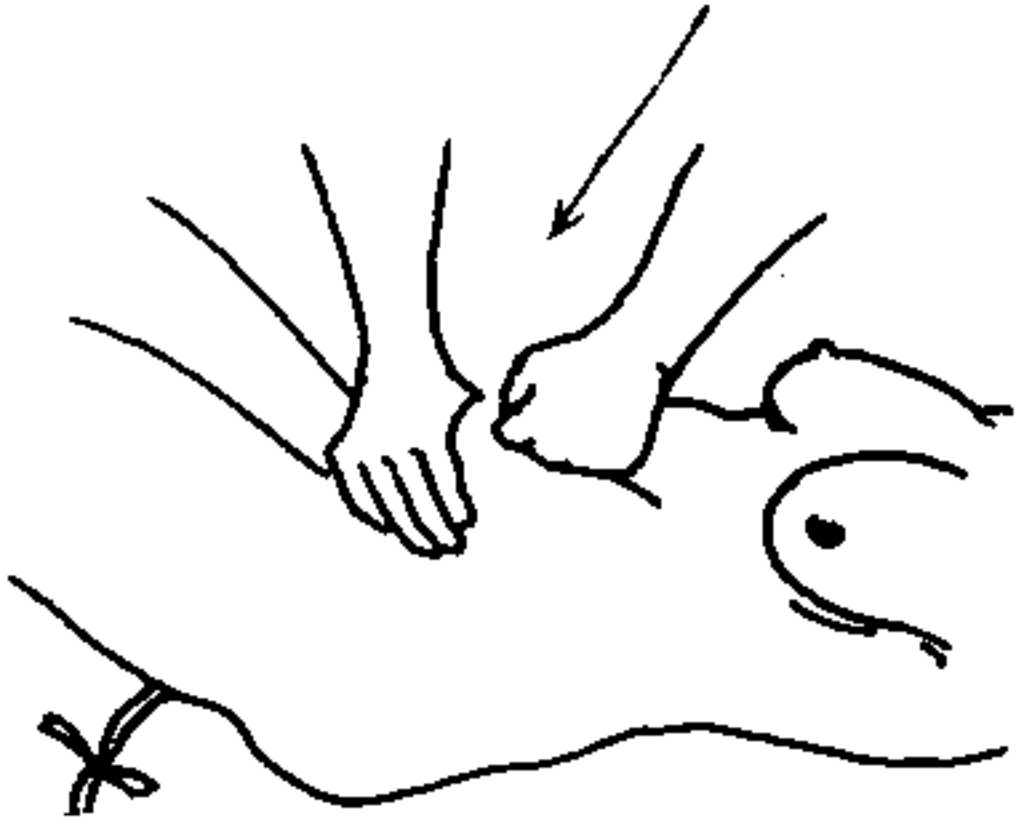
جب مشیمہ نکلنے میں دیر ہو جائے

اگر ماں کا زیادہ خون ضائع نہ ہو رہا ہو تو کچھ بھی نہ کریں۔ آنول ٹال کو ہرگز نہ کھینچیں کیونکہ اس طرح کرنے سے خطرناک جریان خون پیدا ہو سکتا ہے۔

اگر ماں کا خون ضائع ہو رہا ہو تو شکم کے ذریعے اس کے رحم کو محسوس کریں۔ اگر یہ نرم ہو تو مندرجہ ذیل اقدامات کریں:

رحم کو احتیاط اور نرمی سے ملیں حتیٰ کہ یہ سخت ہو جائے۔ یوں یہ سکڑ کر مشیمہ کو باہر دھکیل دے گا۔

اگر مشیمہ جلد باہر نہ آئے اور خون مسلسل بہنا رہے تو رحم کو نیچے سے یوں سہارا دے کر اوپر سے بڑی احتیاط سے دبا لیں۔



اگر پھر بھی باہر نہ آئے اور خون بہتا رہے تو مندرجہ ذیل طریقہ سے جریان خون پر قابو پانے کی کوشش کریں اور طبی امداد جلدی حاصل کریں۔

شدید جریان خون

مشیمہ باہر نکلنے پر ہمیشہ تھوڑا سا خون بہتا ہے، جو عموماً چند منٹ تک جاری رہتا ہے۔ اکثر ایک چوتھائی لیٹر (ایک پیالی) سے زیادہ خون ضائع نہیں ہوتا (تھوڑا تھوڑا جريان خون کسی دن تک جاری رہ سکتا ہے۔ یہ کوئی تشویشناک امر نہیں ہے۔ بچہ کو چھاتی پر ڈالنے سے خون کا بہاؤ عموماً کم کیا جاسکتا ہے۔ اگر بچہ رو دھ رہے تو کسی اور شخص (دایہ وغیرہ) کو چلیے کہ وہ ماں کے پستانوں کے سروں کو چھیرے تاکہ انہیں تحریک ملے۔

انتباہ

بعض اوقات بے شک خون باہر تو نہیں نکلتا مگر اندرونی طور پر ماں کا بہت زیادہ خون ضائع ہو رہا ہوتا ہے۔ وقتاً فوقتاً ماں کے شکم کو محسوس کریں۔ اگر یہ بڑا ہوتا محسوس

جہاں ڈاکٹر نہیں

ہو تو ممکن ہے کہ اس میں خون بھر رہا ہے۔ ماں کی نبض اکثر دیکھیں اور صدمے کی نشانیوں کا معائنہ کریں۔

اگر جریان خون جاری رہے یا اگر ماں کا خون مسلسل ضائع ہو رہا ہو تو مندرجہ ذیل اقدامات پر عمل کریں:

○ فوراً طبی امداد حاصل کریں۔ اگر جریان خون جلد بند نہ ہو تو ماں کو بوریڈ کے ذریعے کیلوکس خونی (Serum blood) دینے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

○ اگر آپ کے پاس ارگو نووین (Ergonovine) یا آکسی ٹوسن (Oxytocin) ہو تو اسے اگلے صفحہ پر درج ہدایات کے مطابق استعمال کریں۔ (اگر مشیمہ ابھی تک اندر ہی ہو تو ارگو نووین (Ergonovine) کی بجائے آکسی ٹوسن (Oxytocin) استعمال کریں۔

○ ماں کو وافر مقدار میں مائع (پانی، پھلوں کے رس، بیجی، شوربہ یا جسم میں ناپیدگی دور کرنے والا مشروب) پینے چاہئیں۔ اگر وہ بے ہوش ہو جائے یا اس کی نبض تیز اور کمزور ہو جائے یا اس میں صدمہ کی نشانیوں کا ظہور ہو جائے تو اس کا سر اونچا اور ٹانگیں نیچی کریں۔

○ اگر ماں کا بہت سا خون ضائع ہو رہا ہو اور جریان خون کی وجہ سے مرتے کا خطرہ بھی لاحق ہو تو جریان خون روکنے کے لیے مندرجہ ذیل اقدامات کریں:

شکم کو مالش کریں حتیٰ کہ آپ رحم کو سخت ہوتا محسوس کرنے لگیں۔
پھر رحم کو ایک ہاتھ سے اٹھائیں۔
اور دوسرے ہاتھ سے رحم کو پیچھے سے مالش کریں۔



جب تک رحم دوبارہ نرم نہ ہو مالش نہ کریں۔ تقریباً ہر منٹ کے بعد رحم کا معائنہ کریں۔
○ رحم کی مالش کرنے کے باوجود اگر جریان خون بند نہ ہو تو مندرجہ ذیل اقدامات پر عمل کریں:

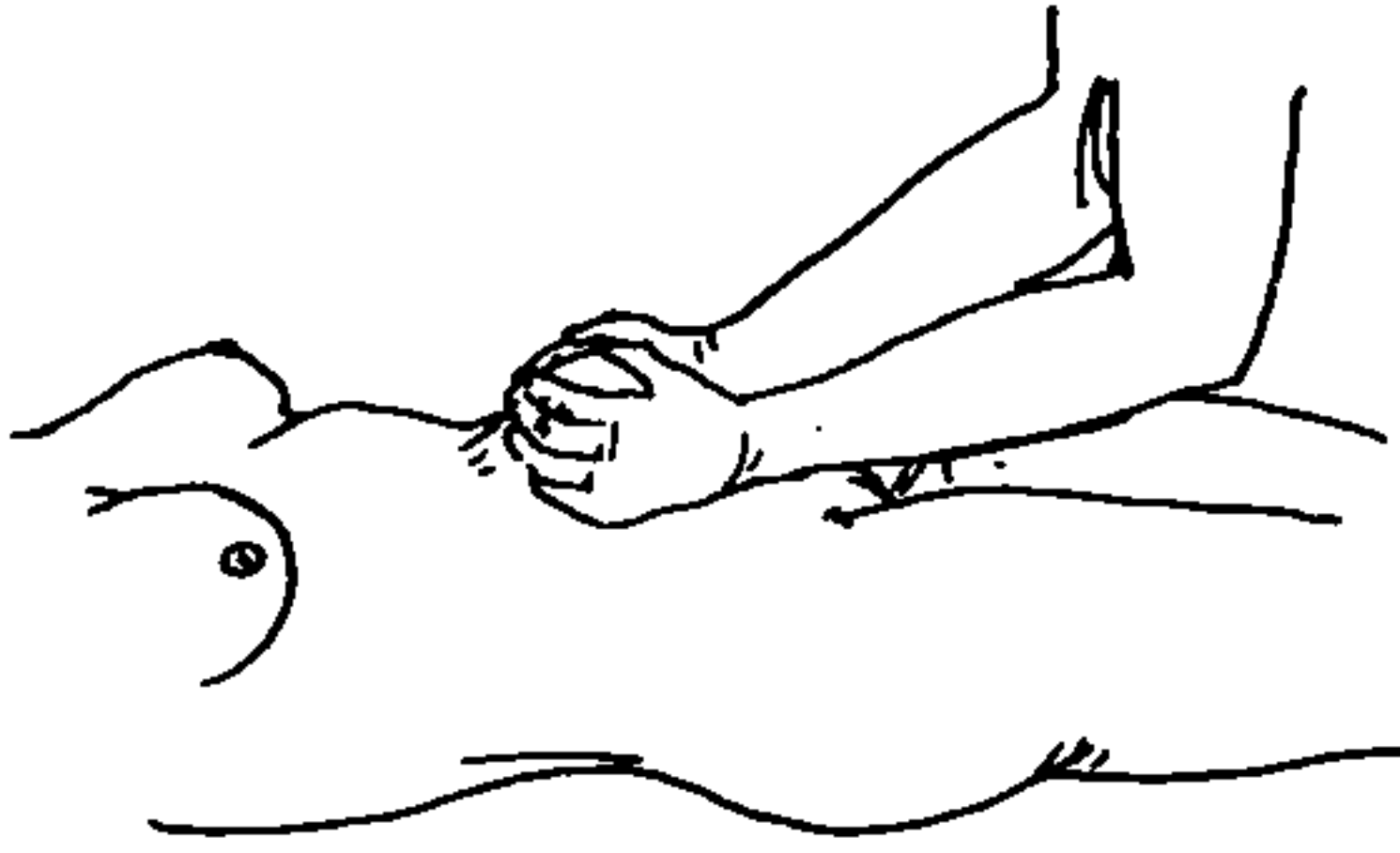
جہاں ڈاکٹر نہیں



ناف سے تھوڑا عین نیچے اپنے
دونوں ہاتھ ایک دوسرے کے اوپر رکھ
کر اپنے سارے وزن سے نیچے دباؤ
خون بند ہو جانے کے بعد بھی کافی دیر
تک نیچے دباؤ رکھیں۔

● اگر خون کا بہاؤ ابھی تک قابو سے

باہر ہو تو



رحم کو اپنے ہاتھوں میں پکڑ کر زور
سے پھینچیں۔ جب تک خون بند ہوئے
کئی منٹ نہ گزر جائیں یا طبی امداد نہ
پہنچ جائے اسے مستعدی سے پھینچ کر
رکھیں۔

آکسی ٹوکس (Oxytocics) (ارگونو وین، آکسی ٹوسن اور میٹوسن وغیرہ)

کا صحیح استعمال:

آکسی ٹوکس وہ دوائیں ہیں جن میں ارگونو وین (Ergonovine) اور گو میٹرین
(Ergometrine) یا آکسی ٹوسن (Oxytocin) ہو۔ یہ رحم اور اس کی نالیوں
کی اینٹھنٹھیں پیدا کرتی ہیں۔ یہ اہم مگر خطرناک ادویات ہیں۔ ان کا غلط استعمال ماں یا اس کے
رحم میں موجود بچے کے لیے موت کا سبب بن سکتی ہیں۔ ان کا صحیح استعمال زچہ اور بچہ دونوں
کی جانیں بچا سکتا ہے۔

آکسی ٹوکس ادویات کے صحیح استعمال

۱۔ بچے کی پیدائش کے بعد زچگی (جریان خون پر قابو پانے کے لیے): یہ ان ادویات کا اہم

ترین استعمال ہے۔ مشیمہ باہر آ جانے کے بعد جریان خون کی حالت میں ارگونو وین (Ergonovine)

یا ارگونو میٹرون میلیٹ (Ergometrine Maleate) اور گوٹریٹ (Ergotrate) کی ۶۲ ملی

گرام شیشی (یا ۶۲ ملی گرام کی دو گولیاں دیں) کا ہر تین گھنٹے بعد جریان خون کے بند ہونے تک

جہاں ڈاکٹر نہیں

ٹیکہ لگائیں۔ خون پر قابو پالینے کے بعد چوبیس گھنٹے تک ہر چار گھنٹے بعد ایک ایک لگائیں یا ایک گولی کھلائیں۔ اگر ارگو نووین (Ergonovine) نہ ہو یا اگر جریان خون مشیمہ آنے سے پہلے ہی شروع ہو جائے تو اس کی بجائے آکسی ٹوسن (Oxytocin) (پیتوسن Pitocin) کا ٹیکہ لگائیں۔

ضروری

ہر امیدوار عورت اور دایہ کو جریان خون پر قابو پانے کے لیے ارگو نووین کی کاشی شیشیاں تیار رکھنی چاہئیں۔ تاہم یہ ادویات صرف نشوونما کی حالت میں ہی استعمال کی جانی چاہئیں۔

۲۔ بچہ جنم کے بعد جریان خون کی روک تھام کے لیے


اگر کسی عورت کو پہلا بچہ جنم کے بعد شدید جریان خون ہو اور تو مشیمہ نکلنے کے فوراً بعد اسے ارگو نووین کا ٹیکہ لگادیں۔ اس ٹیکے کے بعد آئندہ چوبیس گھنٹے میں چار چار گھنٹے بعد ٹیکے لگائیں (اگر ٹیکہ نہ لگایا جاسکے تو اس دوا کی دودھ گولیاں کھلائیں)۔

۳۔ سقوط حمل کا جریان خون روکنے کے لیے

حمل ضائع ہو جانے کی صورت میں جریان خون پر قابو پانے کے لیے آکسی ٹوسن کا استعمال خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔ ان کا استعمال صرف ماہر کارکن صحت کو ہی کرنا چاہیے۔ تاہم اگر جریان خون بہت شدید اور طبی امداد بہت دور ہو تو مندرجہ بالا ہدایات کے مطابق کوئی آکسی ٹوسن دوا استعمال کریں۔ آکسی ٹوسن (پیتوسن) غالباً بہترین ہے۔

انتباہ

زہ میں پیدائش کے عمل کو تیز کرنے یا ماں کو طاقت پہنچانے کی خاطر ارگو ٹریٹ پیٹرسن یا پیٹوسن (Pituitrin) کا استعمال ماں اور بچہ دونوں کے لیے خطرناک ہے۔ بچہ کی پیدا ہونے سے پہلے آکسی ٹوسن ادویہ کی شاذ و نادر ہی ضرورت پڑتی ہے۔ ضرورت کے وقت ان ادویہ کا استعمال صرف تربیت یافتہ دایہ (یا معاون) کو کرنا چاہیے۔ بچہ پیدا ہونے سے پہلے آکسی ٹوسن ادویہ ہرگز استعمال نہ کریں!

<p>دینا ماں، بچہ یا دونوں کو ہلاک کر سکتا ہے۔</p>	 <p>PITUITRIN</p>	<p>بچہ کی پیدائش کے دوران ماں کو طاقت پہنچانے کے لیے آکسی ٹوسن ادویہ</p>
---	---	--

جہاں ڈاکٹر نہیں

ماں کو طاقت پہنچانے یا پیدائش کے عمل کو تیز اور آسان بنانے کی کوئی محفوظ دوا نہیں ہے۔

اگر آپ بچہ جنمائی کے لیے ماں کو طاقت دینا چاہیں تو حمل کے نو ماہ کے دوران اسے نین ساڈا رکھنا چاہئے۔ تیز سے بچوں میں زیادہ وقفہ ڈالنے کی تلقین کریں۔ اسے مشورہ دیں کہ جب تک وہ دوبارہ صحت مند (طاقت ور) نہ ہو جائے اور پہلے بچے میں کافی وقفہ نہ پڑے اس وقت تک وہ دوبارہ حاملہ نہ ہو ۲۲۱ ویں باب میں خاندانی منصوبہ بندی پڑھیں

مشکل وضع حمل

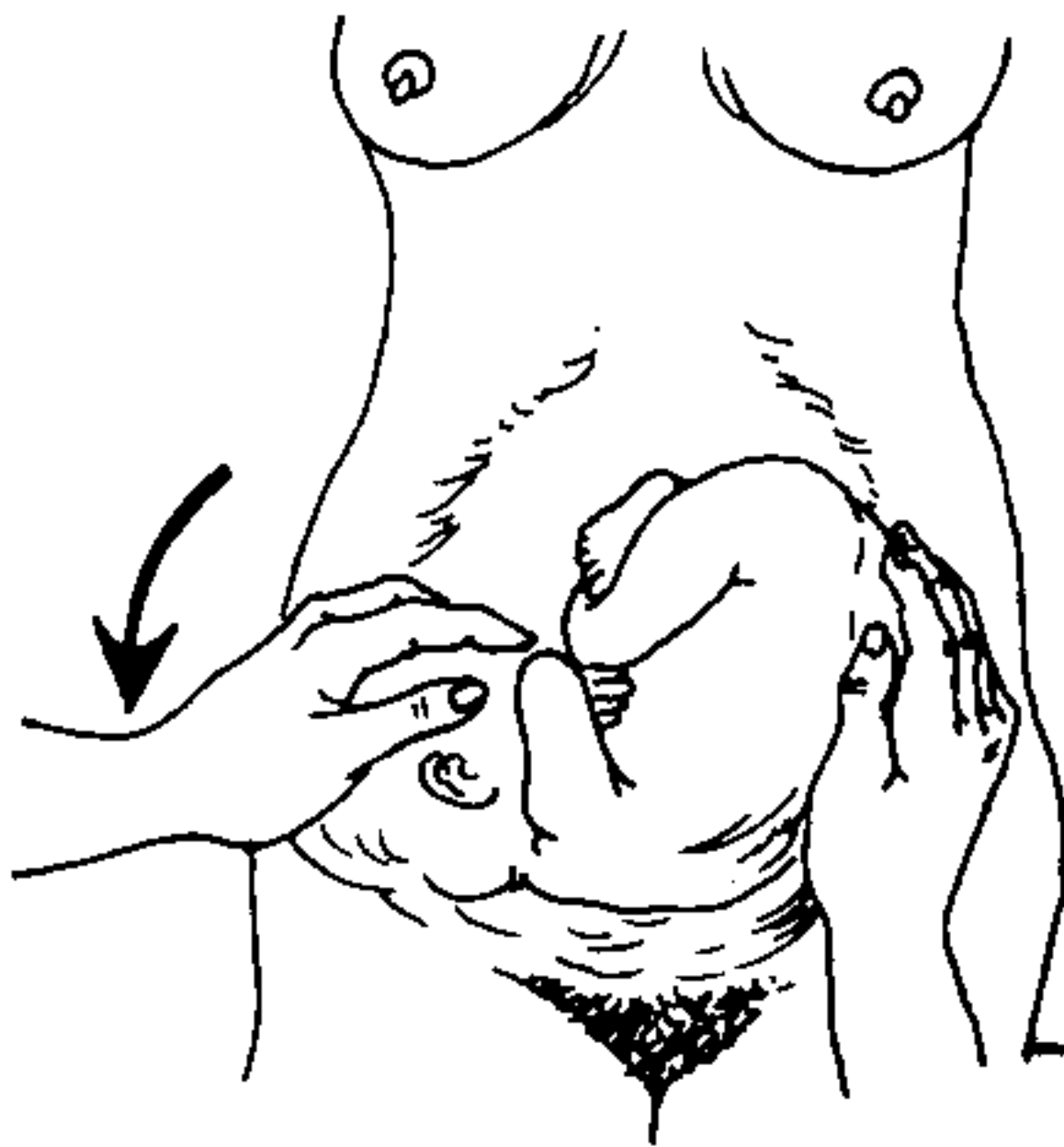
وضع حمل کے دوران جب بھی کوئی تشویشناک مسئلہ پیدا ہو جائے تو فوراً طبی امداد حاصل کریں ورنہ بہت سے مسائل اور پیچیدگیاں پیدا ہو سکتی ہیں۔ ان میں سے بعض زیادہ تشویشناک ہوتی ہیں اور بعض کم۔ عام مسائل اور پیچیدگیاں درج ذیل ہیں:

۱۔ (بچہ جنمائی) رک جانا یا سست پڑ جانا۔ یا بہت تیز ہو جانے کے بعد یا پانی کی تھیلی پھٹنے کے بعد بہت لمبے عرصے تک جاری رہتا ہے۔ اس کی کسی وجوہات ممکن ہیں:

○ ماں خوفزدہ یا پریشان ہو جاتی ہے۔

اس سے ترہ کی اینٹھیں سست پڑ سکتی ہیں یا رک سکتی ہیں یاں کی حوصلہ افزائی کریں۔ اسے بتائیں کہ وضع حمل سست تو ہے مگر کوئی تشویشناک مسئلہ درپیش نہیں ہے۔ اسے اکثر بانسا دیتے اور کھانے پینے کی ہدایت کریں۔

○ شاید بچہ کسی غیر معمولی حالت میں ہے۔

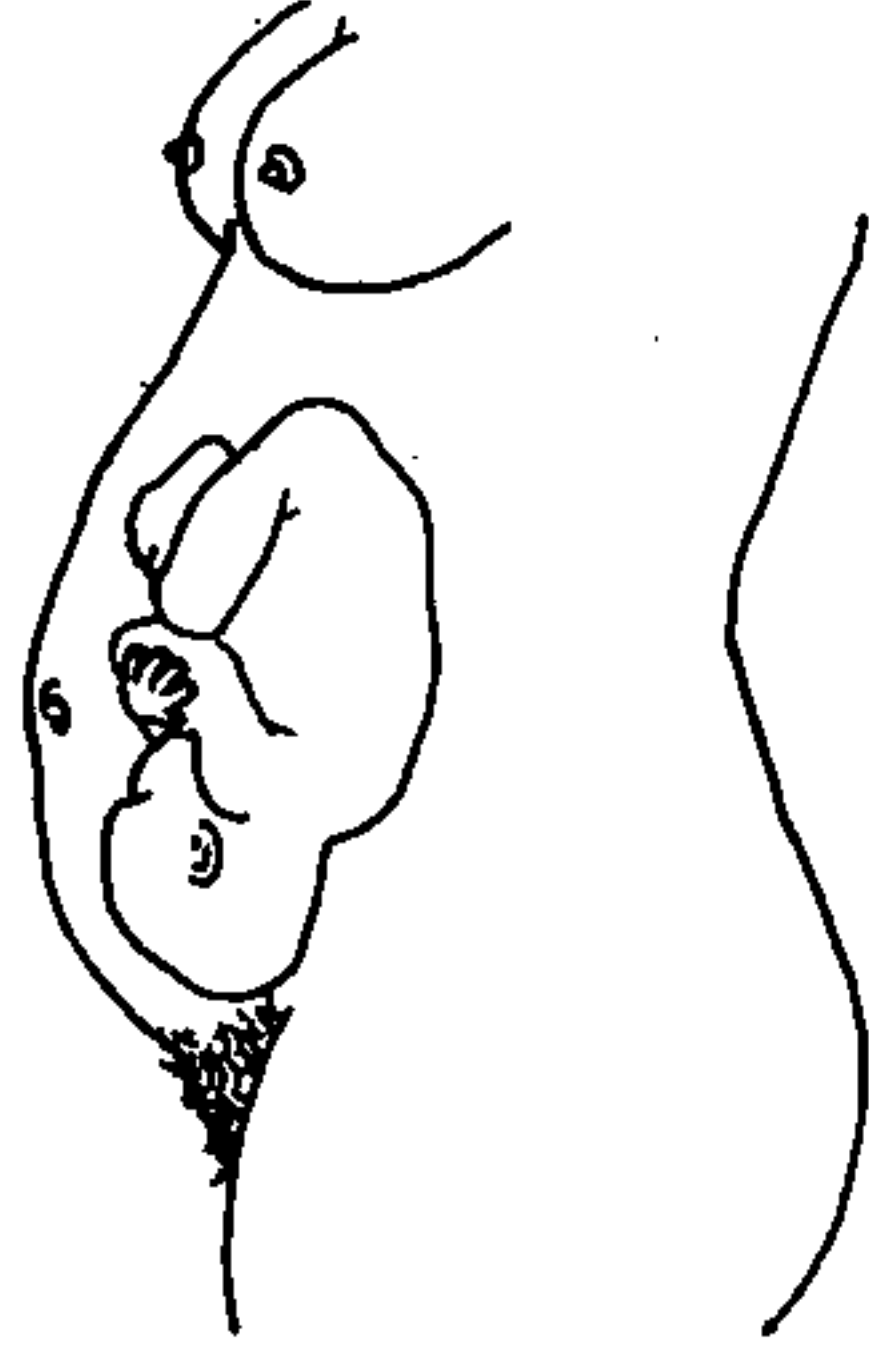


یہ معلوم کرنے کے لیے کہ آیا بچہ توجھا (آڑا) ہے، اینٹھنوں کے درمیانی وقفے میں شکم کو محسوس کریں۔ بعض اوقات عورت کے شکم کو نرمی سے ملنے سے وایہ بچہ کو پھیر یا پلٹ سکتی ہے۔ اینٹھنوں کے درمیانی وقفوں میں بچہ کو آہستہ آہستہ پھیریں حتیٰ کہ اس کا سر نیچے کی طرف ہو جائے۔ مگر زور نہ

جہاں ڈاکٹر نہیں

لگائیں کیونکہ اس سے رحم بھٹ سکتا ہے۔ اگر بچہ کو پھیرا یا پلٹا نہ جا سکے تو ماں کو کسی ہسپتال لے جانے کی کوشش کریں۔

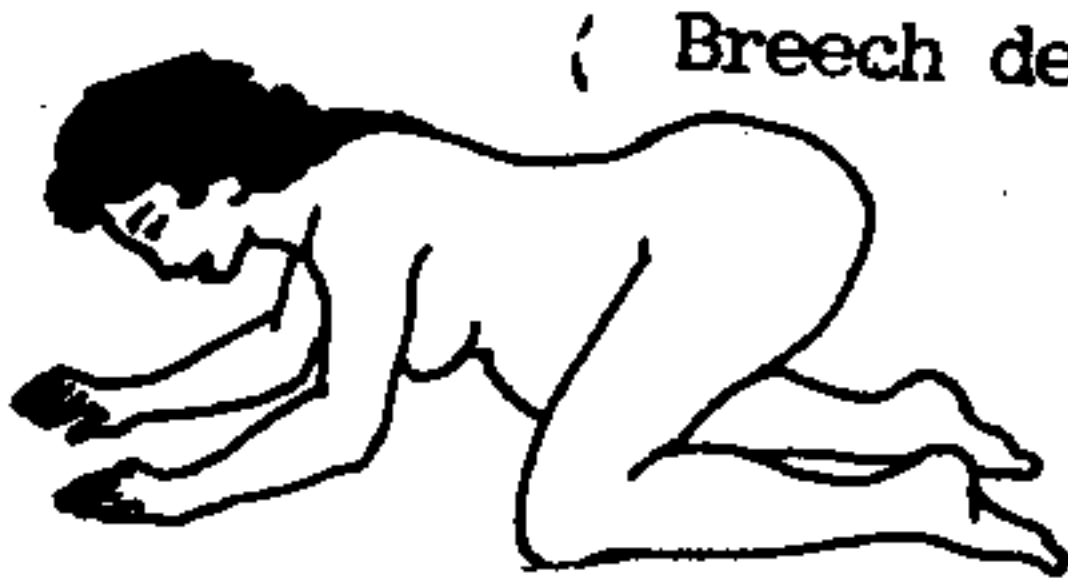
○ اگر بچے کا چہرہ سامنے کی بجائے آگے کو ہو، تو آپ اس کی گول پشت کی بجائے اس کی ٹانگوں کی طرف اور بازو محسوس کر سکتے ہیں۔ عموماً یہ کوئی بڑا مسئلہ نہیں ہوتا لیکن بچہ جناتی کا عمل زیادہ دیر تک رہ سکتا ہے نیز یہ ماں کی پشت میں زیادہ درد کا باعث بن سکتا ہے۔ ماں کو اپنے اکثر پہلو بدلتے رہنا چاہیے کیونکہ اس سے بچہ کو مڑنے میں مدد مل سکتی ہے۔



○ شاید بچہ کا سر بڑا ہونے کے باعث ماں کے پیڑوں کی ہڈیوں میں سے نہ گزر سکے۔ اس کا اسکان تنگ سر میں والی عورتوں میں زیادہ ہوتا ہے (اور جن عورتوں نے پہلے طبعی طریقے سے بچے جنم دیے ہوں ان میں بہت ہی کم) شاید آپ محسوس کریں کہ بچہ پیچھے کو نہیں آ رہا۔ اگر اس بات کا خدشہ ہو تو ماں کو ہسپتال لے جانے کی کوشش کریں کیونکہ اسے آپریشن کی ضرورت پڑ سکتی ہے بہت ہی تنگ سر میں والی عورتوں کو چاہیے کہ وہ اپنے پہلے بچہ کو کسی ہسپتال میں جنم دیں۔

○ اگر ماں تپتی رہتی رہے، یا زیادہ مائعات رہتی رہے ہو۔ تو وہ نابیدگی کا شکار ہو سکتی ہے۔

نابیدگی لہٹھنوں کو سست یا بند کر سکتی ہے۔ اینٹھنوں کے درمیانی وقفوں میں اسے جسم میں پانی کی مقدار کو بحال کرنے والے مشروب یا دیگر مائعات کی چسکیاں لگاوائیں۔



۲۔ بچہ کا چوتڑوں کے بل پیدا ہونا (Breech delivery)

بعض اوقات ماں کا شکم محسوس کرنے اور بچہ کے دل کی دھڑکن سننے سے دایہ بتا سکتی ہے کہ آیا بچہ چوتڑوں کے بل ہے یا نہیں۔

چوتڑوں کے بل پیدا ہونے والے بچہ کو اس حالت میں جنم دینا آسان ہو سکتا ہے؛ اگر بچہ کی ٹانگیں باہر آجائیں لیکن بازو نہ نکلیں تو اپنے ہاتھ اچھی طرح دھو کر ان پر الکوحل ملیں

(یا مٹھر دستا نے پہن لیں) اور پھر.....

جہاں ڈاکٹر نہیں

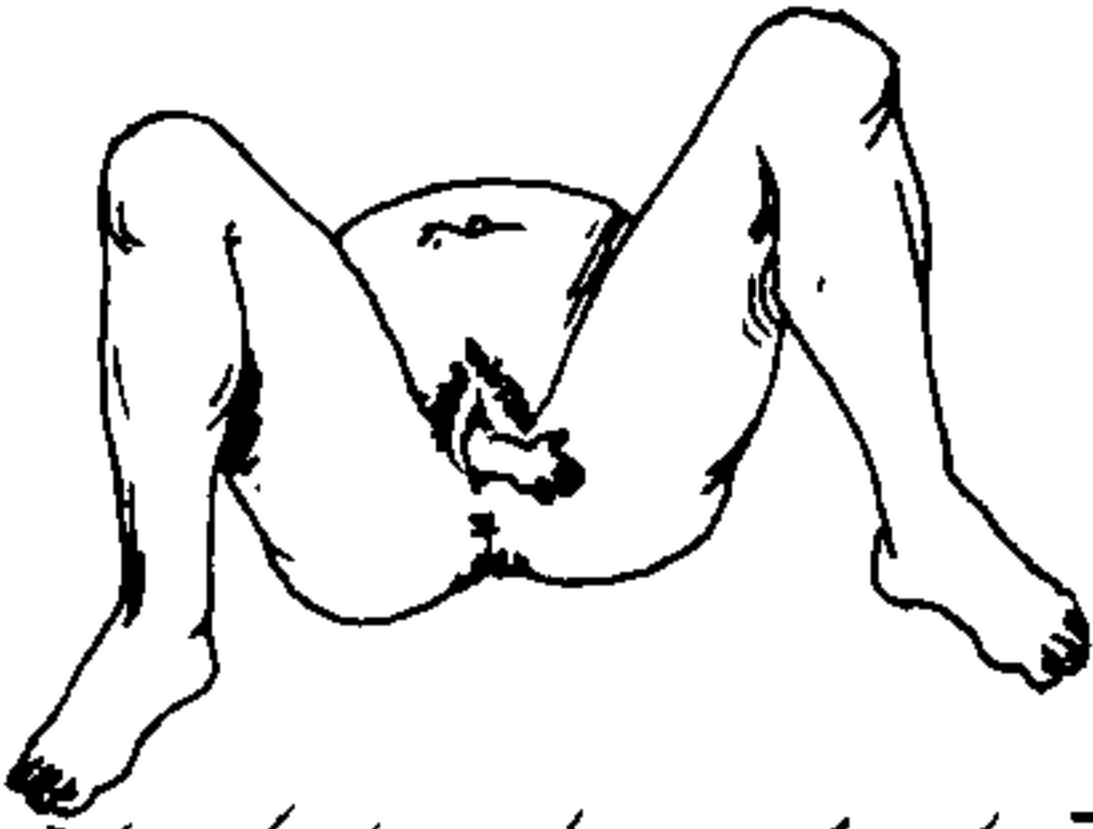
اپنی انگلیاں اندر ڈال کر بچہ کے کندھوں کو
تیچھے کی طرف اس طرح دھکیلیں۔
یا اس کے بازوؤں کو اس کے جسم کی طرف
اس طرح دباویں۔



اگر سر پھنس جائے تو ماں کو پشت کے بل لٹا
دیں۔ اپنی انگلی بچہ کے منہ میں ڈال کر اس کا سر اس
کے سینے کی طرف دباویں۔ وہیں آنا رکھی اور کوماں
کے شکم پر دباؤ ڈال کر بچے کا سر تیچھے کی طرف دھکیلنے
کو کہیں۔ اس طرح:

ماں کو زور لگانے کے لیے کہیں۔ مگر بچہ کے جسم کو کبھی نہ کھینچیں!

۳۔ بازو پہلے نکلتا۔



اگر بچہ کا ہاتھ پہلے نکلے تو فوراً طبی امداد حاصل
کریں کیونکہ بچہ کو باہر نکالنے کے لیے جراحی کی
ضرورت پڑ سکتی ہے۔

۴۔ بعض اوقات بچہ کی گردن کے چوگرد آئول نال

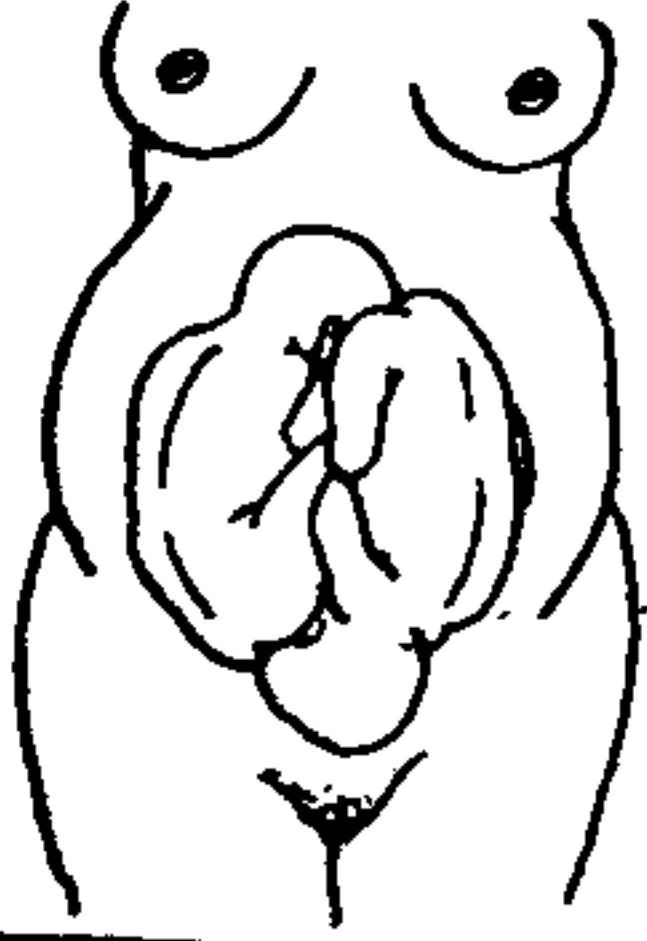
اتنی سختی سے لپٹی ہوتی ہے کہ وہ مکمل طور پر باہر نہیں آسکتا۔ آئول نال کی اس گره کو بچہ کی گردن
سے پھسلا کر اتارنے کی کوشش کریں۔ اگر آپ یہ نہ کر سکیں تو آئول نال کو حل کر دیا جائے یا باندھ کر کاٹنا
پڑ سکتا ہے کیونکہ والی اہلی ہوتی ہے تیچھی استعمال کریں۔

۵۔ بچہ کے منہ اور ناک میں پاخانہ

اگر پانی کی تھیلی پھلتے وقت بچہ کا پہلا سیاہ پاخانہ (میکنیم Meconium) نظر
آئے تو بچہ کی جان خطرہ میں ہے۔ اگر وہ پاخانہ سانس کے ذریعے اس کے پھیپھڑوں میں چلا
جائے تو وہ مر سکتا ہے۔ جتنی جلد ہی بچہ کا سر باہر آجائے ماں کو کہیں کہ وہ زور نہ لگائے بلکہ

جہاں ڈاکٹر نہیں

چھوٹے چھوٹے مگر تیز سانس لے۔ اس سے پہلے کہ بچہ سانس لینا شروع کرے اس کے منہ اور ناک میں سے سکشن بلب (Suction bulb) کی مدد سے پاخانہ صاف کریں۔ اگر وہ فوراً سانس لینا شروع کر بھی دے تو بھی جب تک سارا پاخانہ باہر نہ نکل آئے سکشن بلب کا استعمال جاری رکھیں۔



۶۔ جڑواں بچے

جڑواں بچوں کو جنم دینا — ماں اور بچوں دونوں کے لیے ہی — اکیلے بچہ کو جنم دینے کی نسبت زیادہ مشکل اور خطرناک ہے۔

احتیاط کے طور پر ماں کو جڑواں بچے ہسپتال ہی میں جنم دینا چاہیے۔

چونکہ جڑواں بچوں کے معاملے میں زہ جلد شروع ہو جاتا ہے اس لیے حمل کے ساتویں مہینے کے بعد ماں کو ہسپتال کے قریب رہنا چاہیے۔

جڑواں بچے پیدا ہونے کی نشانیوں

- شکم تیزی سے بڑھتا ہے اور رحم خصوصاً آخری مہینے میں معمول سے بڑا ہوتا ہے۔
- اگر ماں کے وزن میں معمول سے بڑھ کر اضافہ ہو رہا ہو یا اگر حمل کے عام مسائل (ایام حمل کی تپ دہلی، کم درد، پھولی ہوئی وریدیں، بواسیر، سوزش اور مشکل سانس) معمول سے بدتر ہوں تو جڑواں بچوں کا خدشہ دور کرنے کے لیے معائنہ ضرور کرایا جائے۔
- اگر آپ رحم میں سر اور چوتھوں جیسی تین یا چار بڑی اشیاء محسوس کر سکیں تو جڑواں بچوں کی پیدائش ممکن ہے۔
- بعض اوقات آپ (ماں کے علاوہ) دو مختلف دلوں کی دھڑکنیں ہی سکتے ہیں۔ مگر یہ مشکل ہے۔

آخری مہینوں میں اگر عورت کافی آرام کرے اور سخت کام سے دور رہے تو جڑواں بچوں کے قبل از وقت پیدا ہونے کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔

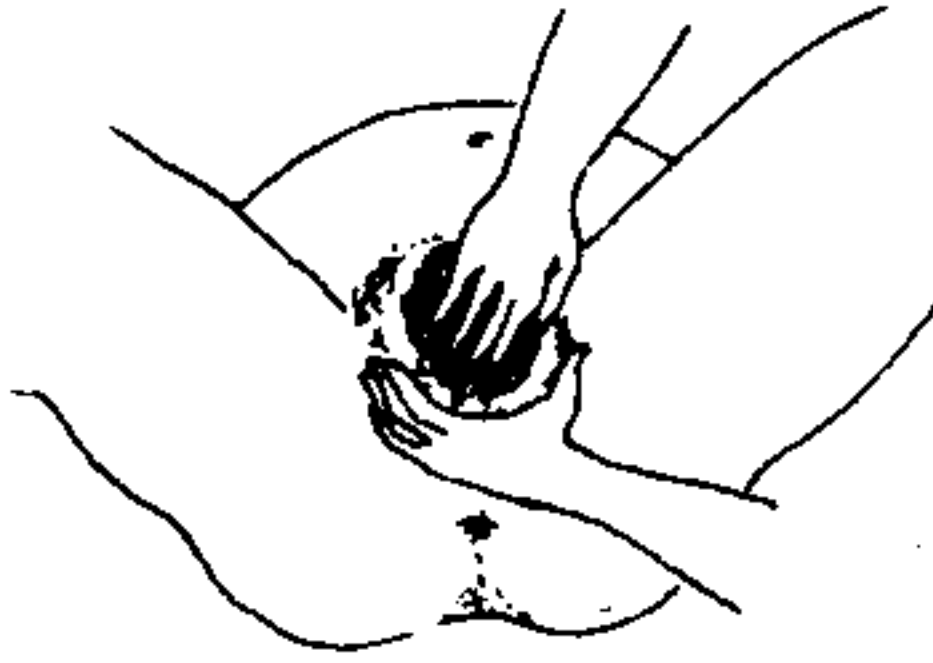
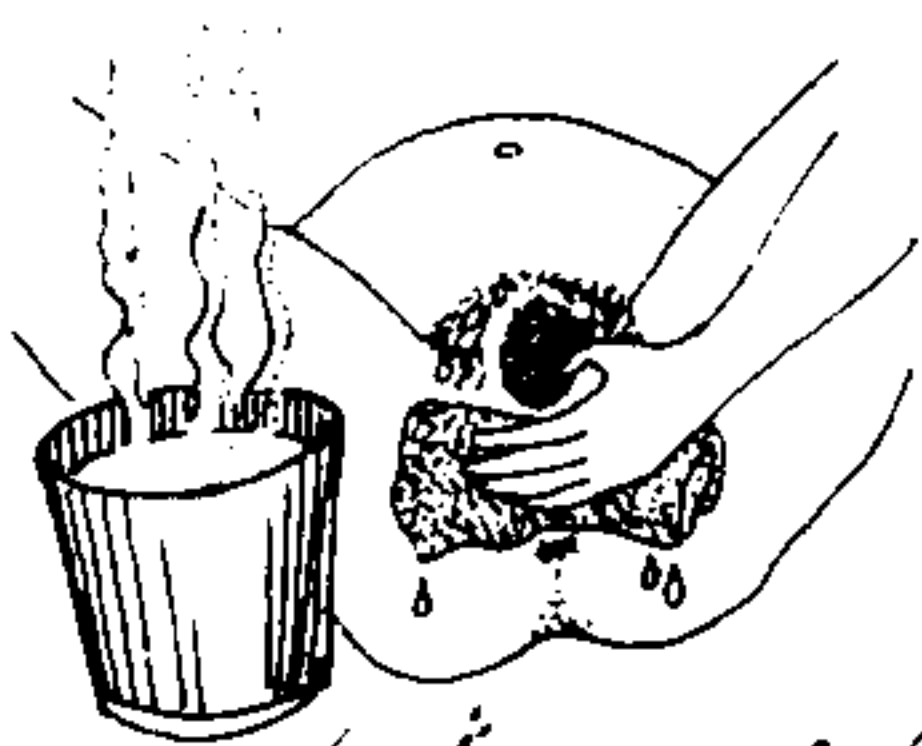
جہاں ڈاکٹر نہیں

جرادوں بچے پیدائش کے وقت بہت چھوٹے اور خاص حفاظت طلب ہوتے ہیں۔ تاہم ایسے عقیدوں میں کوئی سچائی نہیں کہ جرادوں بچے عجیب و غریب قوا کے مالک ہوتے ہیں۔

پیدائش کے سوراخ کا پھٹ جانا

بچہ باہر نکالنے کے لیے پیدائش کے سوراخ کو کافی کھلنا پڑتا ہے۔ بعض اوقات توجہ پھٹ جاتا ہے۔ اگر ماں پہلے بچہ کو حتم دے رہی ہو تو پیدائش کے سوراخ کے پھٹ جانے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔ تاہم اگر احتیاط سے کام لیا جائے تو پیدائش کے سوراخ کو پھٹنے سے بچایا جاسکتا ہے!

جب پیدائش کا سوراخ کھل رہا ہو تو اسے ایک ہاتھ سے سہارا دے سکتی ہے اور دوسرے ہاتھ سے سر کو بہت جلد باہر آنے سے نرمی کے ساتھ روک سکتی ہے اس طرح :	جب بچہ کا سر باہر آ رہا ہو تو ماں کو زور لگانا بند کر دینا چاہیے۔ یوں پیدائش کے سوراخ کو کھلنے کا موقع مل جاتا ہے۔ زور نہ لگانے کے لیے اسے ہانپنا زہمت سے چھوٹے چھوٹے ٹیپز سانس لینے چاہئیں۔
پیدائش کے سوراخ سے نیچے والی جلد پر گرم پانی میں خلکونی تھوئی گدیاں رکھنا بھی باعث مدد ہے۔ اس کے کھلنے کے شروع ہونے کے ساتھ ہی یہ عمل شروع کریں۔	



اگر پیدائش کا سوراخ پھٹ جائے تو میٹر نکالنے کے بعد کسی تربیت یافتہ شخص کو اسے احتیاط سے سی کر بند کر دینا چاہیے۔ (دیکھیں دسواں باب)

نومولود بچہ کی دیکھ بھال

آنول نال

تازہ کافی ہوئی آنول نال کو عقونٹ سے بچانے کے لیے اسے صاف اور خشک رکھنا چاہیے۔
جہاں ڈاکٹر نہیں

چاہیے۔ یہ جتنی زیادہ خشک ہوگی اتنی ہی جلدی بھڑ جائے گی اور ناک بھٹیک ہو جائے گی۔ اسی لیے مشکم کے گرد پٹی نہیں لپٹنی چاہیے یا اگر پٹی استعمال کی جائے تو اسے ڈھیلا رکھا جانا چاہیے۔

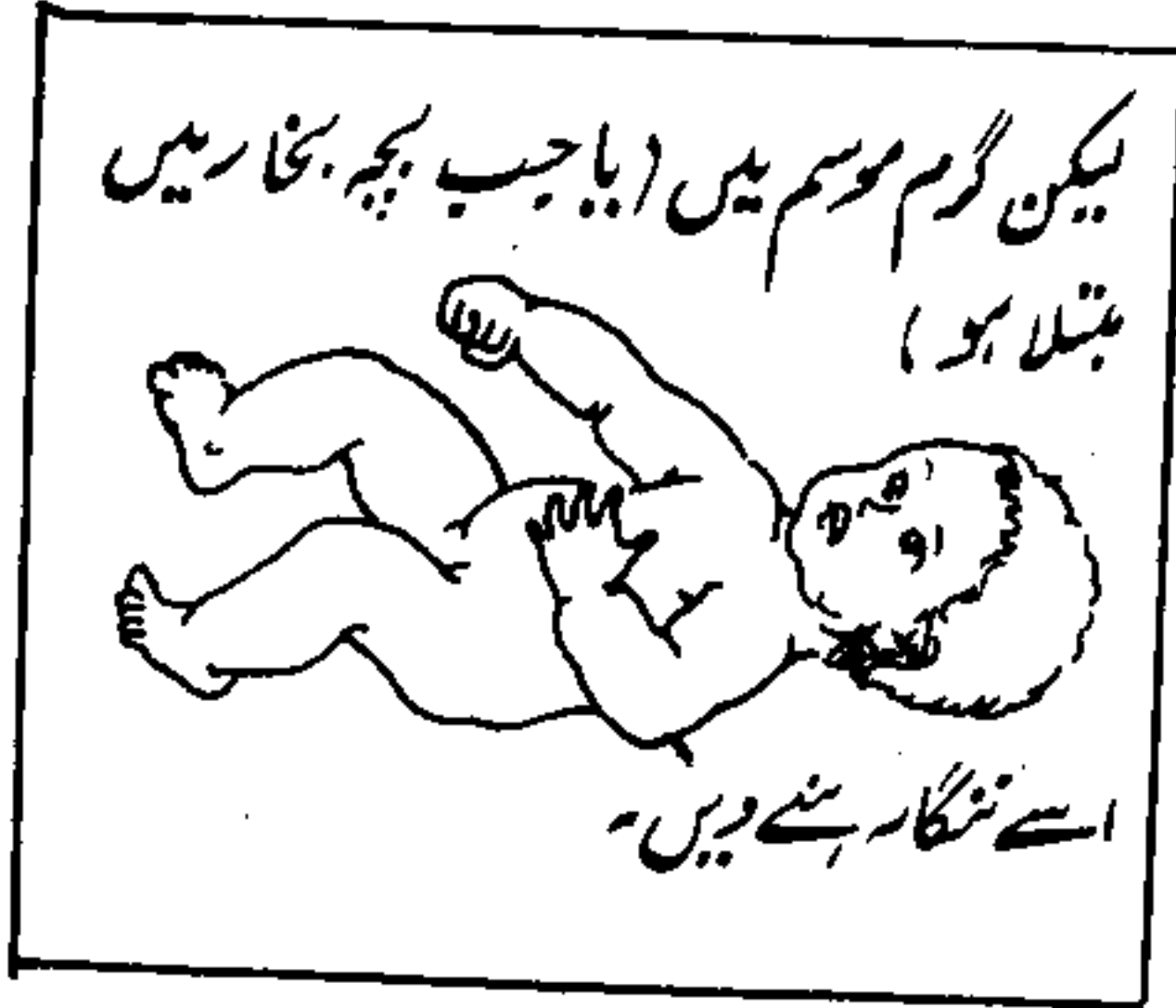
آنکھیں



بچہ کی آنکھوں کو سفید پردے کے خطرناک درم (آشوب چشم) سے بچانے کے لیے اس کے پیدا ہونے ہی اس کی دونوں آنکھوں میں ایک فیصد سولور نائٹریٹ (Silver Nitrate) دارو (یا ٹیٹراسائیکلین کا محلول) ڈالیں اور والدین میں سے کسی میں بھی سوزاک کی نشانیاں موجود ہوں تو یہ خصوصاً ضروری ہے۔

بچہ کو گرم رکھنا مگر زیادہ گرم بھی نہیں

بچہ کو سردی سے بچائیں لیکن بہت زیادہ گرمی سے بھی۔ بچہ کو اتنے ہی گرم کپڑے پہنائیں جتنے آپ خود پہنتا چاہتے ہوں۔



لیکن گرم موسم میں (یا جب بچہ بخاریں مبتلا ہو)

اسے ننگا رہنے دیں۔



سرد موسم میں

بچہ کو اچھی طرح سے لپٹیں۔

بچہ کو کافی گرم رکھنے کے لیے اسے ماں کے جسم کے قریب رکھیں۔

صفائی

جیسا کہ بارہویں باب میں بیان کیا گیا ہے، صفائی کے بنیادی اصولوں پر عمل کرنا نہایت ضروری ہے۔ مندرجہ ذیل باتوں کے متعلق خاص احتیاط لیں:

○ ہر بار جب بچہ اپنے کلوٹ (سنگوٹ) یا بستر کو بھگودے یا گندہ کر دے تو اسے بدل

جہاں ڈاکٹر نہیں

دیں۔ اگر جلد سرخ ہو جائے تو کلوٹ مار بار بدلیں یا زیادہ بہتر یہ ہے کہ اسے ننگا ہی ہٹنے دیں۔

○ آنول نال جھڑ جانے کے بعد بچہ کو روزانہ ہلکے صابن اور گرم پانی سے منہلائیں۔
○ اگر گھر میں مکھیاں اور مچھیر ہوں تو بچہ کے جھولے کو مچھیر دانی یا کسی اور باریک کپڑے سے ڈھانپ دیں۔

○ کھلے زخموں والے زکام، گلے کی خرابی، تپ دق یا دیگر متعدی بیماریوں میں مبتلا لوگ بچہ کو نہ چھوتیں اور نہ ہی انہیں اس کے قریب جانا چاہیے۔
○ بچے کو گردوغبار اور دھوئیں سے دور کسی صاف ستھری جگہ پر رکھیں۔

بچے کی غذا

بچہ کو چھوٹے بچوں کے لیے بہترین غذا گیارہویں باب میں ملاحظہ فرمائیں،
ماں کا دودھ بچہ کے لیے بہترین غذا ہے۔ ماں کا دودھ پینے والے بچے زیادہ صحت مند اور توانا ہوتے ہیں۔ نیز ان کے مرنے کا امکان بھی کم ہوتا ہے۔ اسی لیے،
● کسی بھی دوسرے دودھ کی نسبت، چاہے وہ تازہ ہو، ڈبلے میں بند ہو یا پاؤڈر ہو، ماں کے دودھ میں بچہ کی ضروریات کا بہترین توازن ہوتا ہے۔
● ماں کا دودھ صاف ہے۔ جب دوسری خوراکیں دی جاتی ہیں (خصوصاً بوتل سے) تو بچہ کو اسہال اور دیگر بیماریوں سے بچانے کے لیے، چیزوں کو صاف ستھرا رکھنا مشکل ہو جاتا ہے۔

● ماں کے دودھ کا درجہ حرارت ہمیشہ درست ہوتا ہے۔
● ماں کے دودھ میں بچہ کو حسرے اور فالج جیسی بیماریوں کے خلاف تحفظ بخشنے کے لیے دافع اجسام (Antibodies) موجود ہوتے ہیں۔ بچہ کی پیدائش کے فوراً بعد ماں کو چاہیے کہ بچے کو اپنی چھاتی پر ڈال لے۔ پہلے چند دنوں میں ماں کی چھانیاں عموماً بہت کم دودھ پیدا کرتی ہیں۔ یہ امر حسبِ معمول ہے۔ اس وقت بچہ کو بوتل سے دودھ پلانا شروع کرنے کی بجائے اکثر ماں کا دودھ پلانا چاہیے۔ بچے کے دودھ پینے سے ماں میں زیادہ دودھ پیدا کرنے کی صلاحیت پیدا ہوگی۔

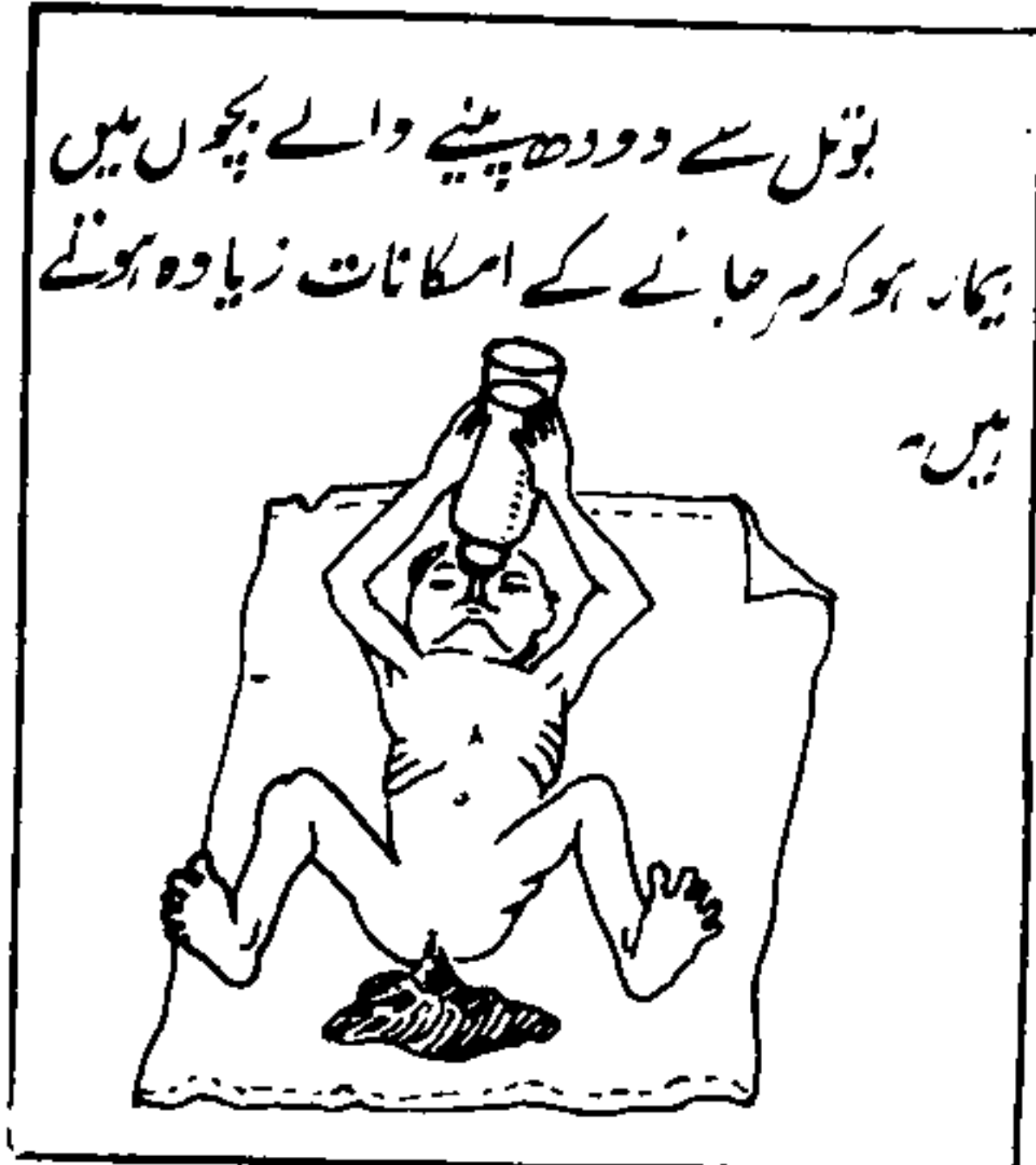
جہاں ڈاکٹر نہیں

جس ماں کی چھاتیوں کا مچھ و دودھ پیدا کرتی ہوں اسے پہلے چار سے چھ ماہ تک اپنے بچہ کو صرف اپنا دودھ ہی پلانا چاہیے۔ اس عرصے کے بعد اسے دودھ کے ساتھ ساتھ بچہ کو غذائیت سے بھرپور دوسری غذا میں بھی کھلانی چاہیے۔

ماں کیسے زیادہ دودھ پیدا کر سکتی ہے

اسے چاہیے کہ:

- وافر مقدار میں مائع پئے۔
- اچھا کھانا خصوصاً دودھ، دودھ کے محاصلات، اور تازہ خوراکیں کھائے۔
- کافی سوئے اور تھکن اور پریشانی سے دور رہے۔
- اپنے بچے کو دودھ زیادہ بار پلائے۔



نومولود بچے کو ادویات دینے میں احتیاط

بہت سی ادویات نومولود بچوں کے لیے خطرناک ہیں۔ صرف وہی ادویات استعمال کریں جنہیں آپ جانتے ہیں کہ نومولود بچوں کے لیے تجویز کردہ ہیں۔ ان کا استعمال بھی صرف اشد ضرورت کے تحت ہی کریں۔ مناسب خوراک (مقدار) کا پکا یقین کر لیں اور بہت زیادہ دوا نہ کھلائیں۔ کلورم فینی کول (Chloramphenicol) نومولود بچہ کے لیے خصوصاً خطرناک

جہاں ڈاکٹر نہیں

ہے۔۔۔۔۔ اور اگر بچہ کم وزن (دو کلوگرام سے کم) ہو تو یہ اور بھی خطرناک ہے۔

نومولود بچوں کے امراض

نومولود بچوں کے مسائل اور امراض کی جلد شناخت اور ان کا مناسب علاج بہت ضروری ہے۔

جو امراض بالغوں کو دنوں اور ہفتوں میں ہلاک کرتے
ہیں وہ بچوں کو چند گھنٹوں ہی میں ختم کر سکتے ہیں !

بچہ کے پیدائشی مسائل ایسے مسائل جو بچہ کو پیدائش سے ہی درپیش ہوتے ہیں۔
یہ مسائل رحم میں نشوونما سے متعلق کسی چیز کے غلط ہوجانے یا پیدا ہونے وقت اسے
نقصان پہنچنے کا نتیجہ ہو سکتے ہیں۔ پیدائش کے فوراً بعد بچہ کا بغور جائزہ لیں۔ اگر مندرجہ ذیل
نشانیوں میں سے کوئی بھی ظاہر ہو تو غالباً وہ کسی تشویشناک مسئلہ میں مبتلا ہے۔

○ اگر وہ پیدا ہوتے ہی سانس لینا شروع نہ کرے۔
○ اگر اس کی نبض محسوس نہ کی جاسکے اور نہ سنی جاسکے یا اگر نبض کی رفتار ایک منٹ میں
سو سے کم ہو۔

○ اگر اس کے بازو اور ٹانگیں بے حس ہوں جنہیں ناتو وہ خود ہلاکے اور نہ ہی
جب آپ اسے چلکی کاٹیں۔

○ اگر سانس لینا شروع کرنے کے بعد اس کے چہرے اور جسم کا رنگ سفید، نیلا یا زرد ہو۔
○ اگر پہلے پندرہ منٹ کے بعد وہ خراٹے بھرے یا اسے سانس لینے میں تکلیف ہو۔

ان میں سے بعض مسائل پیدائش کے وقت دماغی نقصان کی وجہ سے پیدا ہو سکتے ہیں۔
یہ تقریباً کبھی بھی عفونت سے پیدا نہیں ہوتے (بشرطیکہ پانی کی تھیلی پیدائش سے چوبیس
گھنٹے پہلے کھٹی ہو) غالباً عام ادویات سے استفادہ نہیں ہوگا۔ طبی امداد حاصل کریں۔
اگر بچہ پہلے دنوں میں پیشاب یا پاخانہ نہ کرے تو بھی طبی امداد حاصل کریں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

بچہ کی پیدائش کے بعد پیدا ہونے والے مسائل

(پہلے دنوں یا ہفتوں میں)

۱۔ ناف (آنول نال) سے پیپ اور بدبو آنا ایک خطرناک نشانی ہے۔ کز انٹرا (Tetanus) یا خون کی کسی بیکٹیریا کی عفونت کی ابتدائی نشانیوں کا بغور معائنہ کریں۔ آنول نال کو ہائیڈروجن پیر آکسائیڈ (Hydrogen Peroxide) سے بھگوئیں۔ اس پر حدیثن و ایسٹ لگا کر کھلا چھوڑ دیں۔ اگر آنول نال کے گرد کی جلد سخت، گرم اور سرخ ہو جائے تو اس کا علاج ایپی سیلین (Ampicillin) یا پنسیلین (Penicillin) اور سٹریپٹومائی سین (Streptomycin) سے کریں۔

۲۔ کم درجہ حرارت (۳۵ سے نیچے) یا تیز بخار عفونت کی نشانی ہو سکتا ہے۔ نومولود بچہ کے لیے تیز بخار (۳۹ سے اوپر) خطرناک ہے۔ بچہ کے سارے کپڑے اتار دیں اور دسویں باب میں درج ہدایات کے مطابق اسے ٹھنڈے پانی سے اسفنج کریں۔ نیز نابیدگی کی نشانیوں کا معائنہ کریں۔ اگر یہ نشانیاں بچہ میں موجود ہوں تو اسے ماں کا دودھ اور جسم میں پانی کی مقدار بحال کرنے والا مشروب پلائیں۔

۳۔ دورے (دیکھیں تیر ہواں باب، آخری صفحہ) اگر بچہ کو بخار بھی ہو تو اس کا مذکورہ طریقے سے علاج کریں۔ نابیدگی کا معائنہ ضرور کریں۔ جو دورے پیدائش کے دن ہی سے شروع ہو جائیں غالباً پیدائش کے دوران دماغی نقصان کا نتیجہ ہیں۔ اگر دورے کسی دنوں بعد شروع ہوں تو کوزا اور دماغ کی جھلیوں کے ورم (Meningitis) کی نشانیوں کا بغور معائنہ کریں۔

۴۔ بچہ کا وزن نہیں بڑھتا

زندگی کے پہلے دنوں میں، بچہ کا تھوڑا سا وزن اکثر کم ہو جاتا ہے۔ یہ معمول کے مطابق ہے۔ صحت مند بچے کا وزن پہلے ہفتے کے بعد ہر ہفتے تقریباً ۲۰۰ گرام بڑھنا چاہیے۔ دو ہفتوں تک صحت مند بچہ کا وزن وہی ہو چاہیے۔ جو پیدائش کے وقت تھا۔ اگر اس کا وزن نہ بڑھے یا کم ہو جائے تو کوئی مسئلہ درپیش ہے۔ گیا پیدائش کے وقت بچہ صحت مند دکھائی دیتا تھا؛ کیا وہ اچھی طرح دودھ پیتا ہے؛ عفونت کی نشانیوں اور دیگر مسائل کا بغور

جہاں ڈاکٹر نہیں

منفاس نہ کریں۔ اگر آپ مسکے کی شناخت یا اس کا مناسب علاج نہ کر سکیں تو طبی امداد حاصل
کریں۔

۵۔ تھے کرنا



جب صحت مند بچے ڈکارہ لیتے ہیں (یا دودھ پیتے وقت
نگلی ہوئی ہو یا باہر نکالتے ہیں تو بعض اوقات تھوڑا سا دودھ
بھی ساتھ اور پرا جاتا ہے۔ یہ معمول کے مطابق ہے بچے کو
دودھ پلانے کے بعد اس کی ہوا باہر نکالنے کے لیے اسے
اپنے کندھے کے ساتھ لگا کر اس کی پشت پر آہستہ آہستہ
تھپکیاں ماریں۔ اس طرح :

دودھ پلانے کے بعد اپنے بچہ کو ڈکارو

اگر دودھ پلانے کے بعد ٹاڈینے سے بچہ تھکے تو سر بار دودھ پلانے کے بعد اسے
سیدھا بیٹھانے کی کوشش کریں۔

جس بچہ کا شدید تھے کی وجہ سے وزن گھٹنا شروع ہو جائے یا جونا بیدگی کا شکار ہو جائے
وہ بیمار ہے۔ اگر بچے کو اسہال بھی لگے ہوئے ہوں تو غالباً اسے انتڑیوں کی عفونت ہے۔ خون
کی بیکٹیریا کی عفونت، دماغ کی جھلیوں کا ورم اور دیگر عفونتیں بھی تھے کا سبب بن سکتی ہیں۔
اگر تھے کا رنگ زرد یا سبز ہو تو غالباً آنت بند ہے۔ خصوصاً جب شکم سوجا ہوا ہو یا اگر
بچہ پاخانہ کرنے سکتا ہو۔ بچہ کو فوراً مرکز صحت لے جایں۔

۶۔ بچہ اچھی طرح سے دودھ پینا چھوڑ دیتا ہے؛ اگر چار گھنٹے سے زیادہ وقت گزر جائے
اور پھر بھی بچہ دودھ نہ پیئے تو بہ خطرہ کی نشانی ہے۔ خصوصاً اگر بچہ بہت خواہیدہ یا بیمار لگے یا
اگر اس کا رونے اور حرکت کرنے کا انداز بدل جائے۔ بہت سے امراض یہ نشانیاں پیدا
کر سکتے ہیں۔ تاہم زندگی کے پہلے دو مہنتوں میں عام ترین اور خطرناک وجوہات خون کی
بیکٹیریا کی عفونت اور کزاز ہیں۔

جو بچہ اپنی زندگی کے دوسرے سے پانچویں دن تک دودھ پینا چھوڑ دے وہ شاید
خون کی بیکٹیریا کی عفونت میں مبتلا ہے۔ عموماً پانچویں سے پندرہویں دن تک
دودھ پینا چھوڑ دے وہ شاید کزاز میں مبتلا ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

اگر بچہ اچھی طرح دودھ پینا چھوڑ دے یا بیمار دکھائی دے

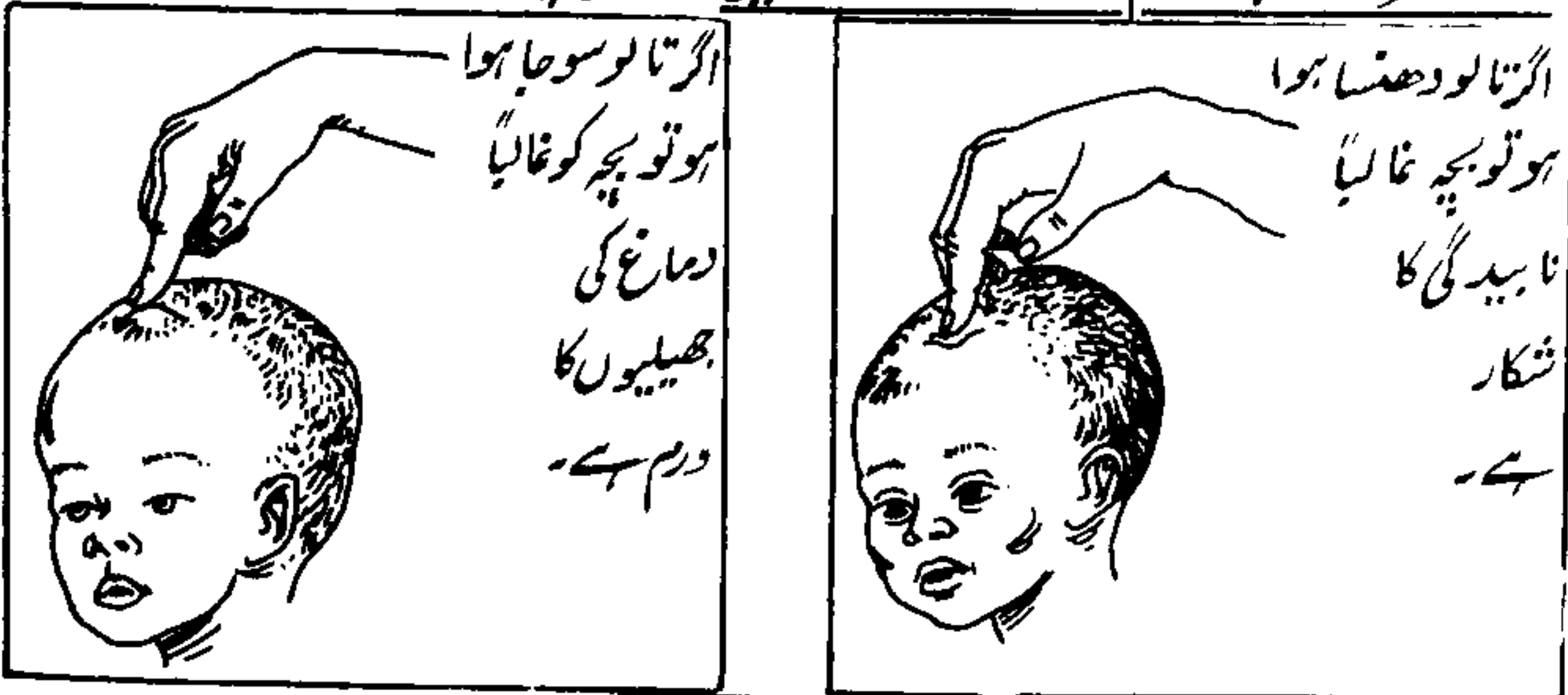
تیسرے باب میں درج تفصیلات کے مطابق اس کا بڑی احتیاط سے مکمل معائنہ کریں۔
مندرجہ ذیل امور کا ضرور معائنہ کریں:

○ دیکھیں کہ آیا بچے کو سانس لینے میں دقت ہے۔ اگر ناک میں مواد پھنسا ہوا ہے تو اسے تیرہویں باب میں درج ہدایات کے مطابق صاف کریں۔ تیز سانس (ہر منٹ میں پچاس یا اس سے زیادہ سانس)۔ نیلارنگ، خراٹے اور ہر سانس کے ساتھ پسلیوں کی درمیانی جلد کا اندر کو دھنس جانا نمونیا کی نشانیاں ہیں۔ نمونیا میں مبتلا ننھے بچے (شیرخوار) اکثر کھانستے ہیں۔ بعض اوقات عام نشانیوں میں سے کوئی بھی موجود نہیں ہوتی۔ اگر نمونیا کا شبہ ہو تو اس کا علاج خون کی بیکٹیریاٹی عنقونت کی طرح کریں۔

○ بچہ کی جلد کی رنگت دیکھیں۔

اگر ہونٹ اور چہرہ پیلے ہیں تو نمونیا سمجھیں (بادل کا کوئی نقص یا کوئی اور پیدائشی مسئلہ)۔ اگر چہرہ یا آنکھوں کے سفید حصے زندگی کے پہلے دن یا پانچویں دن کے بعد پیلے (زرد) ہو جائیں تو یہ امر تشویشناک ہے۔ طبی امداد حاصل کریں۔ زندگی کے دوسرے اور پانچویں دن کے دوران تھوڑی سی زرد رنگت عموماً تشویشناک نہیں ہوتی۔ بچہ کو بہت سے مائع پلائیں۔ ماں کے دودھ کے علاوہ جسم میں پانی کی مقدار کی کمی پورا کرنے والا مشروب۔ بہت مفید ہے۔ بچہ کے سارے کپڑے اتار کر اسے کھڑکی کے قریب تیز روشنی میں لتادیں (لیکن براہ راست دھوپ میں نہ لٹائیں)۔

○ سر کے اوپر کا نرم حصہ (تالو) محسوس کریں۔ (دیکھیں پہلا باب)



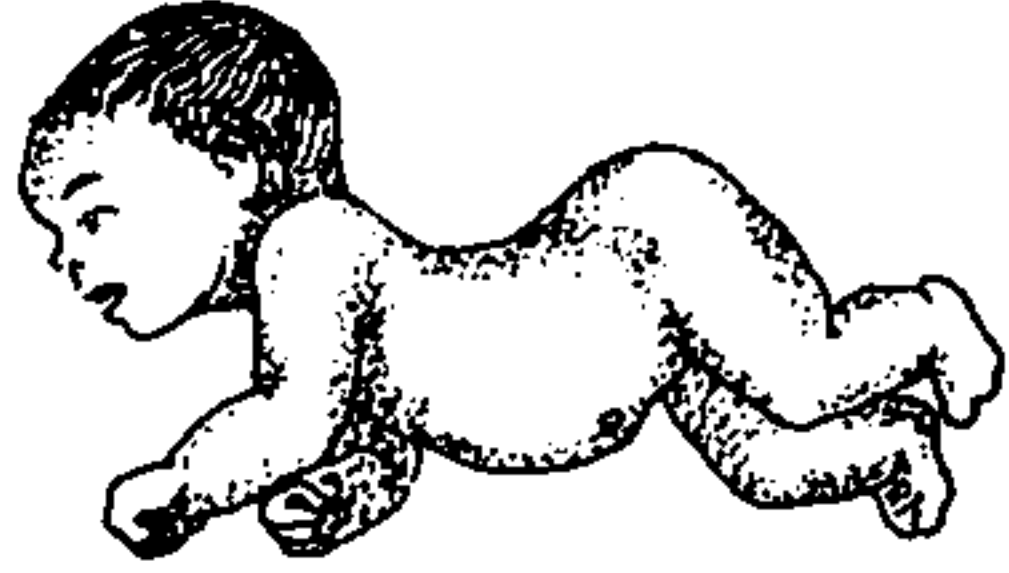
جہاں ڈاکٹر نہیں

ضروری:

اگر بچہ کو نابیدگی اور دماغ کی جھلیوں کا ورم بیک وقت دونوں لاحق ہوں تو ناٹو معمول کے مطابق ہی ہوگا۔ نابیدگی اور دماغ کی جھلیوں کے ورم کی دیگر نشانیوں کا ضرور معائنہ کریں۔

● بچہ کی حرکات اور چہرے کے تاثرات پر غور کریں۔

جسم کا اکڑاؤ اور عجیب حرکات کزاز، دماغ کی جھلیوں کے ورم یا پیدائش یا بخار سے دماغی نقصان کی نشانیاں ہو سکتی ہیں۔ اگر بچہ کو چھونے یا ہلانے سے اس کے چہرے اور جسم کے عضلات



(پٹھے) یکدم اکڑ جائیں تو یہ کزاز کا مرض ہو سکتا ہے۔ دیکھیں کہ اس کا جیڑا کھل سکتا ہے کہ نہیں۔ نیز اس کے گھٹنوں کے ردعمل کا جائزہ لیں۔

اگر نہایت تیز اور شدید حرکات سے بچے کی آنکھیں پیچھے کو ٹھک جائیں یا جھکیں تو غالباً اسے کزاز نہیں ہے۔ ایسے دورے دماغ کی جھلیوں کے ورم سے پڑ سکتے ہیں۔ تاہم نابیدگی اور تیز بخار بھی ان کی عام وجوہات ہیں۔ کیا آپ بچہ کا سر اس کے گھٹنوں میں کر سکتے ہیں؟ اگر بچے کا جسم اکڑاؤ کی وجہ سے ایسا نہ کیا جاسکے یا وہ درد سے چلا اٹھے تو وہ غالباً دماغ کی جھلیوں کے ورم میں مبتلا ہے۔

● خون کی بیکیٹیریائی عفونت کی نشانیاں دیکھیں۔

خون کی بیکیٹیریائی عفونت (فاسد خون) (سپٹیسمیا) Septicemia

نومولود بچے عفونتوں کا اچھی طرح مقابلہ نہیں کر سکتے۔ اس لیے پیدائش کے وقت حلوہ آٹول نال کے ذریعہ جسم میں داخل ہونے والے بیکیٹیریا اس کے سارے جسم میں پھیل جاتے ہیں۔ چونکہ جراثیم کے پھیلنے میں ایک دو دن لگ جاتے ہیں اس لیے اسپٹیسمیا Septicemia فاسد خون کا مرض اکثر دوسرے دن کے بعد ہوتا ہے۔

نشانیاں

نومولود بچوں میں بڑے بچوں کی نسبت عفونت کی نشانیاں مختلف ہوتی ہیں۔ شیر خوار جہاں ڈاکٹر نہیں

بچہ میں خون کی کسی بھی تشویشناک عفونت سے تفریباً کوئی بھی نشانی پیدا ہو سکتی ہے۔ تاہم مندرجہ ذیل نشانیاں پیدا ہونے کے زیادہ امکانات ہیں :

- اچھی طرح دودھ نہ پینا
- سو جا ہوا شکم
- غیر معمولی خوابیدگی
- زرد جلد (یرقان)
- نہایت زرد (خون کی کمی)
- ودرے (تشیخ)
- فتنے یا اسہال
- بعض اوقات بچہ نیلا ہو جاتا ہے۔
- بخار یا کم درجہ حرارت (۳۵ سے کم)۔

ان میں سے ہر نشانی (سیپٹی سیبیا Septicemia) فاسد خون کے علاوہ بھی کسی چیز سے پیدا ہو سکتی ہے۔ تاہم اگر بچہ میں بیک وقت ان میں سے بہت سی نشانیاں موجود ہوں تو سیپٹی سیبیا (Septicemia) بیشک یہ مرض خون کی بیکٹیریا (عفونت) فاسد خون) ہی کے باعث ہے۔

تشویشناک مرض میں مبتلا بچہ کو بخار ہونا ضروری نہیں۔ اس کا درجہ حرارت زیادہ کم یا معمول کے مطابق بھی سکتا ہے۔

فاسد خون میں مبتلا بچے کا علاج

- ۱۲۵ ملی گرام ایپی سیلین Ampicillin کا ٹیکہ دن میں دو بار لگائیں۔
- یا پنسیلین کا ٹیکہ لگائیں۔ ۱۵۰ ملی گرام (۱۰۰ و ۲۵۰ اکائیاں) قلمی پنسیلین (Crys-talline Penicillin) کا ٹیکہ دن میں دو بار لگائیں اور اس کے ساتھ ساتھ بچہ کے وزن کے مطابق ہر کلو گرام وزن کے حساب سے ۲۰ ملی گرام سٹریپٹومائی سین کا ٹیکہ بھی دن میں ایک بار لگائیں۔ مثال کے طور پر اگر بچہ کا وزن ۳ کلو گرام ہو تو ہر روز سٹریپٹومائی سین کا ٹیکہ ۶۰ ملی گرام کا ہوگا۔ بہت زیادہ سٹریپٹومائی سین نہ دینے میں احتیاط برتیں۔
- بچہ کو وافر مقدار میں مائع پلائیں۔ اگر ضرورت پڑے تو ماں کا دودھ اور جسم میں پانی کی مقدار کی کمی پورا کرنے والا مشروب چھچھوں سے پلائیں۔
- طبی امداد حاصل کریں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں



بعض اوقات نومرلور پتوں میں عفونتوں کی تشخیص کرنا مشکل ہوتا ہے۔ اکثر اوقات کوئی بھی بخار نہیں ہوتا۔ اگر ممکن ہو تو طبی امداد حاصل کریں۔ اگر ممکن ہو تو مندرجہ بالا طریقے کی مطابق ایپی سیلین سے علاج کریں۔ ایپی سیلین کا شمار بچوں کی محفوظ ترین اور سب سے جراثیم کش ادویہ میں ہے۔

زچہ کی صحت

غذا اور صفائی

جیسا کہ گیارہویں باب میں بتایا گیا ہے۔ بچہ جننے کے بعد ماں غذائیت سے بھرپور ہر قسم کی خوراک کھا سکتی ہے اور کھانی بھی چاہیے۔ اسے کسی قسم کی خوراک سے پرہیز کرنے کی ضرورت نہیں۔ دودھ، پنیر، چوزہ، انڈے، مچھلی، پھل، سبزیات، اناج، پھلیاں، مونگ پھلی وغیرہ اس کے لیے خصوصاً مفید ہیں۔ اگر صرف دال روٹی یا دال اور چاول دستیاب ہوں تو اسے ہر کھانے پر انہیں اکٹھا کھانا چاہیے۔ دودھ اور اس کے محاصلات سے بنی ہوئی دیگر اشیا بچہ کے لیے کافی دودھ پیدا کرنے میں مفید ثابت ہوتی ہیں۔

بچہ جننے کے چند دن بعد ماں نہا سکتی ہے اور اسے نہانا چاہیے۔ پہلے ہفتے میں اسے محض گیلے تویلے سے اپنا جسم صاف کرنا چاہیے۔ مگر پانی میں نہ نہیں گھسنا چاہیے۔ بچہ جننے کے بعد نہانا نقصان دہ نہیں ہے۔ درحقیقت بچہ جننے کے بعد کسی دن تک نہ نہانا عورتوں کو ایسی عفونتوں میں مبتلا کر سکتا ہے جن سے ان کے بچوں کو کبھی بیمار ہونے کا خطرہ لاحق ہوتا ہے اور ان کی اپنی جلد بھی خراب ہو سکتی ہے۔

بچہ جننے کے بعد ماں کو

غذائیت سے بھرپور غذا کھانی اور باقاعدگی سے نہانا چاہیے۔

جہاں ٹواکٹر نہیں

باقاعدہ نہائیں۔



اور

غذائیت سے بھرپور خوراک کھائیں



زچگی کا بخار (بچہ جننے کے بعد کی عفونت)

بعض اوقات بچہ جننے کے بعد ماں کو بخار اور عفونت ہو جاتی ہے۔ عموماً اس کی وجہ یہ ہے کہ بچہ جنائی کے وقت دانی غیر محتاط تھی جس نے آلات صاف ستھرے نہیں رکھے تھے۔ اس کے علاوہ دانی نے بیجا ماں کے اندر ہاتھ بھی ڈالا تھا۔

زچگی کے بخار کی نشانیاں

- کیلپی یا بخار
- بعض اوقات شکم میں درد
- سرد دریا کر کے نچلے حصہ کا درد
- اندام نہانی سے بدبودار یا خون آمیز مواد کا خارج

علاج

... ۴۰۰۰ (چار لاکھ) اکائی کی پینسلین کی گولیاں۔ دن میں چار بار ایک ایک گولی کھائیں یا پروکین پینسلین کی ... ۲۵۰ (اڑھائی لاکھ) اکائیوں کے ٹیکے ایک ہفتے تک روزانہ دو بار لگائیں۔ اس کی جگہ ویگن جراثیم کش ادویات (ایپی سیلین یا سلفاڈائی زین Sulfadiazine) بھی استعمال کی جاسکتی ہیں۔

زچگی کا بخار بہت خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔ اگر ماں جلد ٹھیک نہ ہو تو طبی امداد حاصل کریں!

جہاں ڈاکٹر نہیں

چھاتیوں کی دیکھ بھال

چھاتیوں کی مناسب حفاظت ماں اور اس کے بچہ کی صحت کے لیے بہت ضروری ہے۔ ماں کو چاہیے کہ بچہ کی پیدائش کے دن سے ہی اسے اپنا دودھ پلانا شروع کر دے۔ مہلک سے کہ پہلے پہل بچہ زیادہ دودھ نہ پی سکے مگر اس طرح سے ماں کا جسم اس کے چوسنے کا عادی ہو جاتا ہے۔ یوں سرپستان دکتے نہیں۔ چھاتیوں سے نکلنے والا اکلوسٹرم (Colostrum) پہلا دودھ عفونت کے خلاف بچے کو تحفظ فراہم کرتا ہے۔ نیز وہ لجیات سے بھرپور ہوتا ہے۔ بے شک دیکھنے میں تو یہ پانی سا ہی لگتا ہے مگر درحقیقت یہ بچہ کے لیے بہت ضروری اور مفید ہوتا ہے۔ لہذا

پیدائش کے دن ہی سے بچہ کو ماں کا دودھ پلانا شروع کر دیں۔

بالعموم ماں کی چھاتیاں بچہ کی ضرورت کے مطابق دودھ پیدا کرتی ہیں۔ اگر بچہ انہیں خالی کر دے تو وہ اور دودھ بنانا شروع کر دیتی ہیں۔ اگر بچہ انہیں خالی نہ کرے تو وہ بہت جلد کم دودھ بنانا شروع کر دیتی ہیں۔ لیکن بیماری کے دوران جب بچہ دودھ پینا بند کر دے تو چند دنوں کے بعد ماں کی چھاتیاں دودھ بنانا بند کر دیتی ہیں۔ لہذا جب بچہ دوبارہ دودھ پینے کے قابل ہوتا ہے اور اسے دودھ کی پوری مقدار کی ضرورت پڑتی ہے تو ہو سکتا ہے کہ اسے اپنی ضرورت کے مطابق دودھ نہ ملے۔ اس لیے

جب بچہ بیمار ہونے کی وجہ سے زیادہ دودھ نہ پی سکے تو ضروری ہے کہ ماں اپنے ہاتھوں سے اپنی چھاتیوں کا دودھ نکالنی رہے تاکہ بہت سا دودھ پیدا کرتی رہے!

چھاتیوں سے دودھ نکالنے کا طریقہ

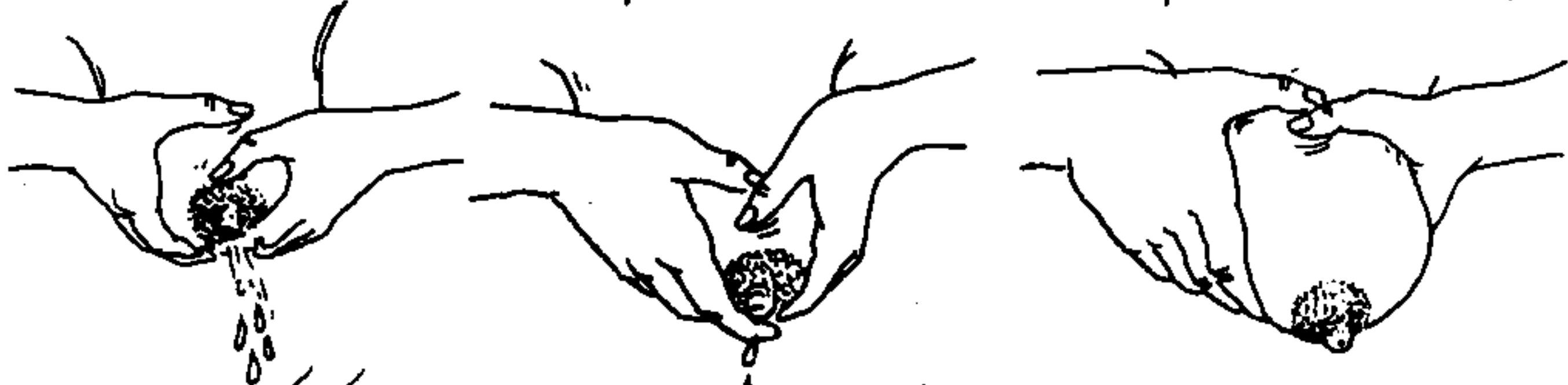
اپنے پستان کو اس طرح بہت | پھر اپنے ہاتھوں کو دباتے ہوئے | اور بالآخر پستان بھینچا دیا کر

جہاں ڈاکٹر نہیں

دودھ باہر نکال دیں۔

آگے کی طرف لائیں

پیچھے سے پکڑ لیں۔



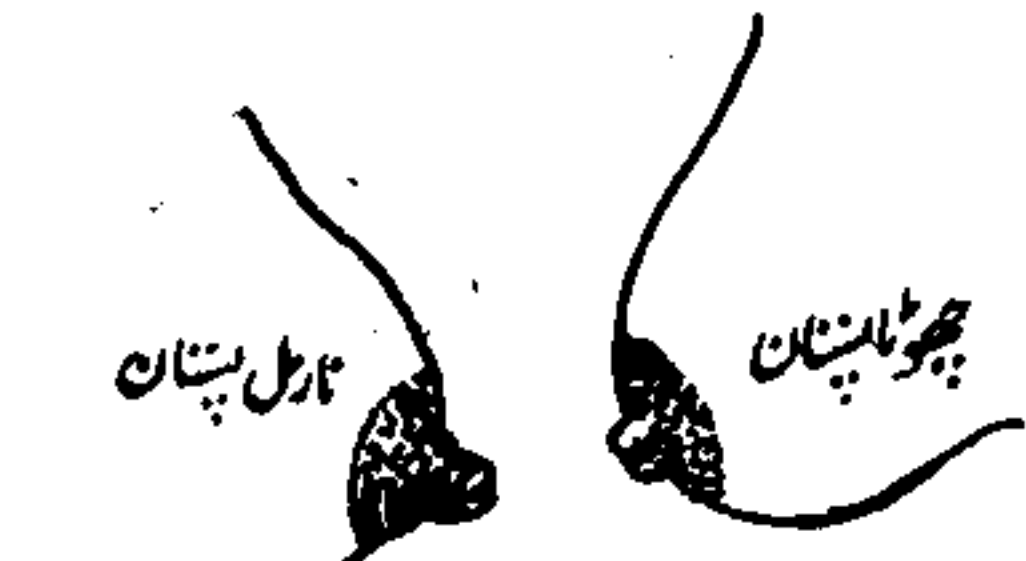
جب بچہ دودھ پینا پھوڑ دے تو چھاتیوں سے دودھ نکالتے رہنے کی ایک اور اہم وجہ یہ ہے کہ اس سے چھاتیاں زیادہ بھرتی نہیں۔ اگر چھاتی میں اتنا زیادہ دودھ بھرا ہوا ہو کہ وہ درد کرنا شروع کر دے تو اس میں سپ پڑنے کا امکان پیدا ہو جاتا ہے۔ نوز بچہ کو ایسے پستان سے دودھ پینے میں دقت ہوتی ہے۔ اگر وہ چاہے بھی تو چوس نہیں سکتا۔

اگر آپ کا بچہ اتنا کمزور ہو جائے کہ خود چھاتی سے دودھ نہ پی (چوس) سکے تو آپ خود ہاتھوں

کی مدد سے دودھ نکال کر اسے صحیح باپ بھکاری سے پلائیں۔

اپنی چھاتیاں ہمیشہ صاف رکھیں۔ بچہ کو چھاتی سے دودھ پلانے سے پہلے سر پستان صاف ستھرے اور نمندار کپڑے سے پونچھ لیں۔ سر پستان کو ہر بار استعمال سے پہلے صابن سے نہ دھوئیں۔ صابن کے زیادہ استعمال سے جلد مھپٹ سکتی ہے، سر پستان زخمی ہو سکتے ہیں اور عفونت لگ سکتی ہے۔

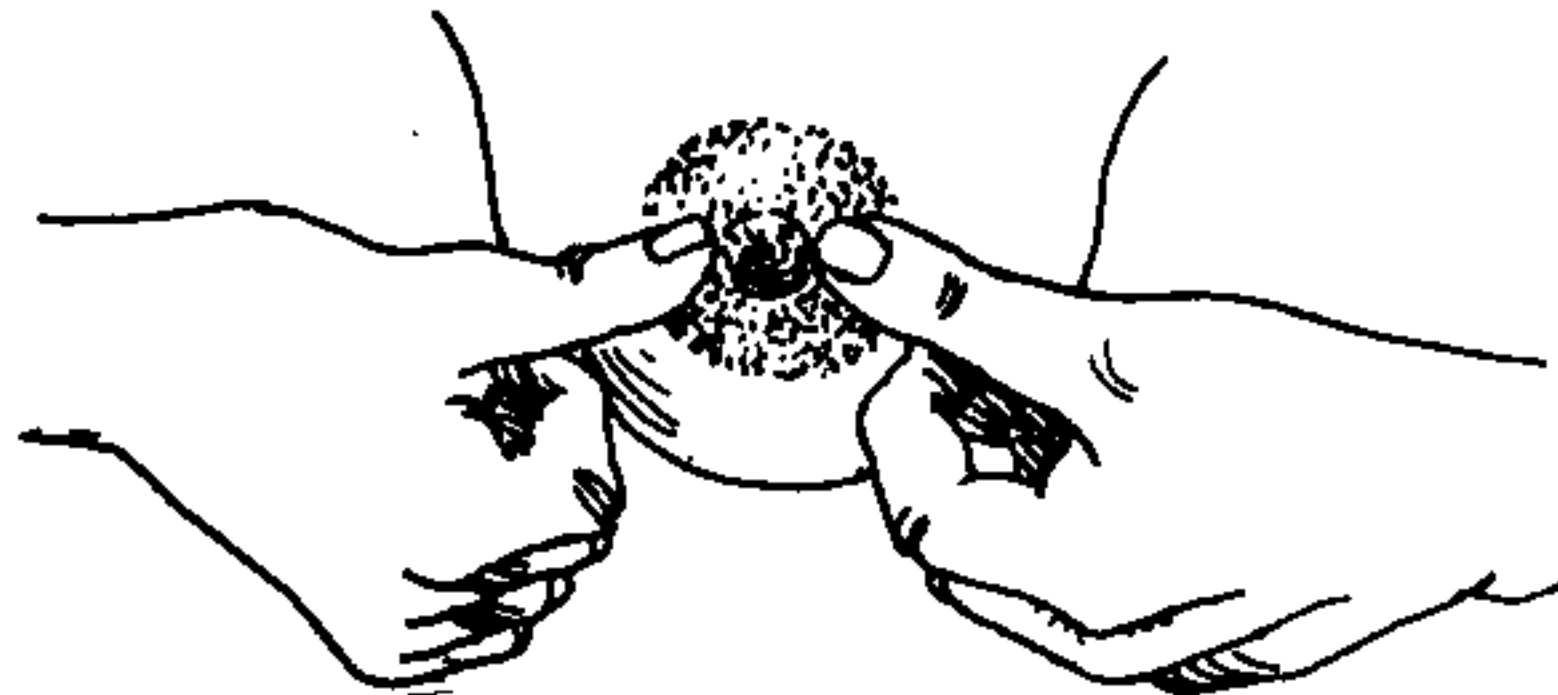
پستانوں کے سرے دکھنا



جب بچہ پستانوں کے سروں کو پوری طرح منہ میں ڈالنے کی بجائے صرف سروں پر دانت سے کاٹے تو یہ زخمی ہو کر دکھنے لگتے ہیں۔ جن عورتوں کے پستانوں کے سرے چھوٹے ہوں ان میں ایسا ہونے کے امکان زیادہ ہیں۔

روک تھام

جس عورت کے پستانوں کے سرے چھوٹے ہوں اگر وہ خاتون حمل کے دوران اس طرح سے اپنے پستانوں



جہاں ڈاکٹر ہیں

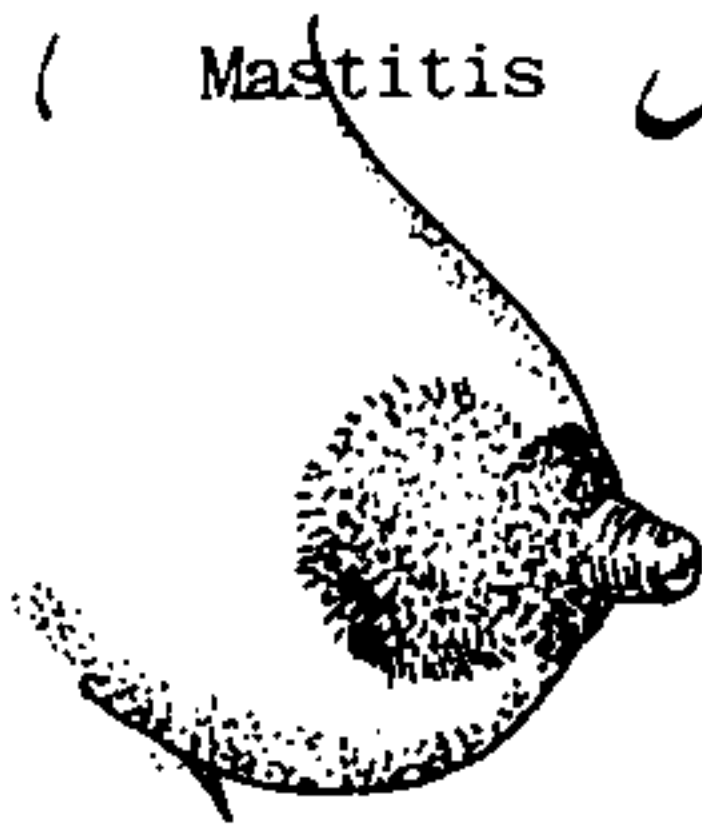
کے سروں کو دن میں کئی بار دہائے تو اس کے بچے کو دودھ پینے میں آسانی ہو جائے گی اور اس کے پستانوں کے سرے زخمی ہونے کے امکانات بھی کم ہو جائیں گے۔

علاج

بچہ کو چھاتی سے دودھ پلاتے رہنا ضروری ہے چاہے ایسا کرنے سے مدھی ہو۔ پہلے اسے وہ پستان چوسنے دیں جو کم درد کرتا ہے۔ چھاتی سے دودھ پلانا صرف اسی صورت میں بند کریں جب سر پستان سے بہت سا خون یا پیپ نکلے۔ اس حالت میں بھی جب تک وہ ٹھیک نہ ہو جائیں اپنے ہاتھ سے دودھ نکالتی رہیں۔ جب بچہ دوبارہ چھاتی سے دودھ پینا شروع کرے تو پورا سر پستان اس کے منہ میں ڈالا جانا چاہیے۔

چھاتی میں پیپ پڑ جانا

(Mastitis) چھاتی کی اندرونی عفونت، درم پستان (ماسٹائیٹس) زخمی یا تڑکے ہوئے سر پستان سے داخل ہونے والی عفونت کے نتیجے میں چھاتی میں پیپ پڑ سکتی ہے۔ چھاتی سے دودھ پلانے کے پہلے چند ہفتے یا ماہ میں یہ مسئلہ اکثر پیش آتا ہے۔



نشانیوں

چھاتی کا کچھ حصہ گرم، سرخ، سوزش زدہ اور دردناک ہو جاتا ہے۔ بغل میں لمفاتی گلیڈیاں اکثر دکھتی اور سوج جاتی ہیں۔ بعض اوقات پیپ کا پھوڑا بچھٹ جانے سے پیپ رستی رہتی ہے۔

روک تھام

- چھاتی کو صاف رکھیں۔ اگر سر پستان دکھے یا تڑک جائے تو بچہ کو چھاتی سے دودھ کئی بار تھوڑے تھوڑے وقفوں میں پلائیں۔
- نہر بار دودھ پلانے کے بعد پستانوں کے سروں پر کچھ نباتاتی یا بچوں والی اینیل لگائیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

علاج

- بچہ کو پیپ زدہ چھاتی سے دودھ پینا جاری رکھنے دیں یا ہاتھ سے چھاتی کا دودھ روکیں۔
(جو بھی کم دردناک ہو)
- درد کم کرنے کے لیے ٹھنڈا پانی یا برف کی گدیوں استعمال کریں۔ اسپرین کھائیں۔
- بچہ بننے کے بعد بخار کے علاج میں استعمال ہونے والی دوا جیسی کوئی جراثیم کش دوا استعمال کریں۔

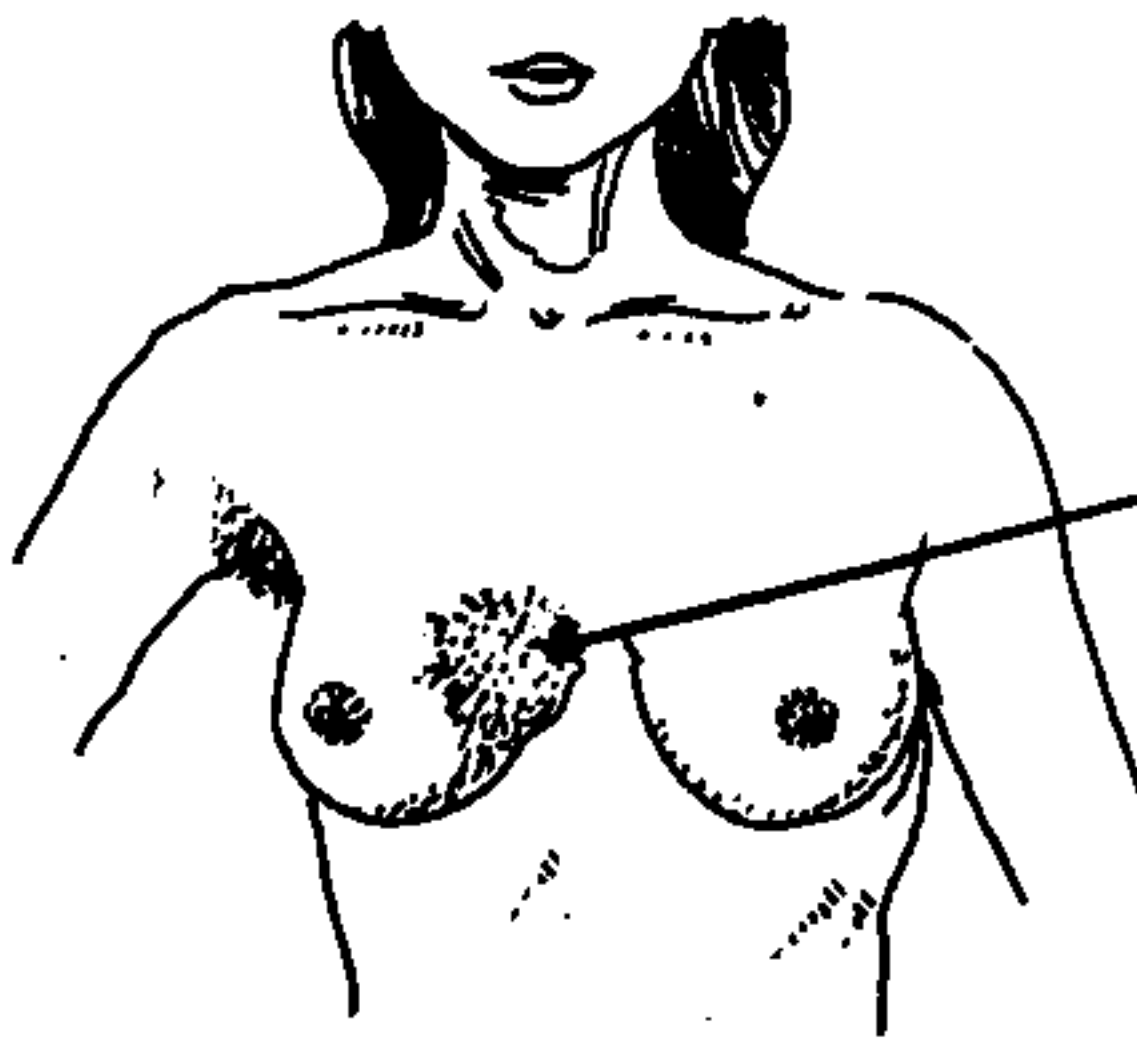
چھاتی میں مختلف قسم کے ڈھیلے

دودھ پلانے والی عورت کی چھاتی میں دردناک جین والا ڈھیلہ
غالباً چھاتی کا پھوڑا (عفونت) ہے۔ مگر بغیر درد والا ڈھیلہ
شاید سرطان ہے۔

چھاتی کا سرطان

چھاتی کا سرطان خواتین میں بڑا عام ہے۔ یہ ہمیشہ خطرناک ہوتا ہے۔ کامیاب علاج کا انحصار
سرطان کی پہلی نشانی پکڑنے اور جلد طبی امداد حاصل کرنے پر ہوتا ہے۔ اس کے لیے عموماً جراحی
کی ضرورت پڑتی ہے۔

چھاتی کے سرطان کی نشانیاں



○ عورت عموماً چھاتی کے اس حصے میں ایک ڈھیلہ
سامحکوس کرتی ہے،

○ یا چھاتی کے اوپر ایک غیر معمولی گڑھا پڑ جاتا ہے
یا مالے کی جلد کی طرح بہت سے چھوٹے چھوٹے سوراخ
سے ہو جاتے ہیں۔

○ اکثر اوقات بغلوں میں بڑی بڑی لمفائی گلیٹیاں ہوتی ہیں جن میں احساس درد نہیں ہوتا۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

○ ڈھیلا (کٹی) آہستہ آہستہ بڑھتا ہے۔

○ پہلے پہل یہ عموماً درد نہیں کرتا اور نہ ہی اس میں جلن ہوتی ہے مگر بعد ازاں اس میں درد ہو سکتا ہے۔

چھاتیوں کا خود معائنہ کرنا

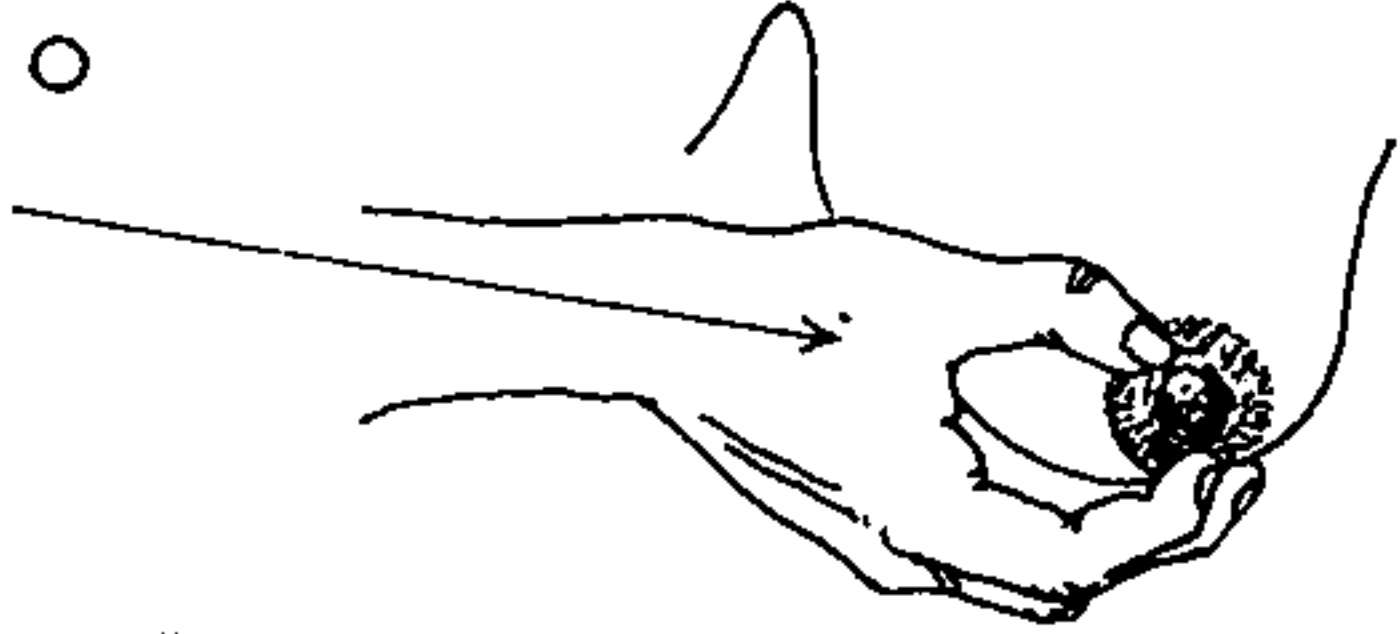
بہ عورت کو چاہیے کہ سرطان کی ممکنہ نشانیوں کا معائنہ کرنے کی غرض سے اپنی چھاتی کا خود جائزہ لینا سیکھے۔



○ اپنی چھاتیوں کے سائز اور شکل میں تبدیلی کا بغور معائنہ کرے۔ مندرجہ بالا نشانیوں کا خیال رکھنا ضروری ہے۔

○ کسی ٹیکے یا تہ شدہ کپل کو اپنی پشت تلے رکھ کر انگلیوں کے ہموار حصے سے چھاتیوں کو محسوس کریں۔ اپنی چھاتی کو دو بائیں اور اسے اپنی پوروں سے ملیں۔ سرپستان کے پاس سے ملنا شروع کریں اور پستان (چھاتی) کے گرد سے ہوتے ہوئے بغل تک جائیں۔

○ پھر اپنے سرپستان کو دبا (بھینچ) کر دیکھیں کہ آیا خون یا کوئی رقیق مادہ نکلتا ہے کہ نہیں۔ اگر آپ کے جسم پر کوئی ڈھیلا یا خلات معمول کوئی نشانی ہو تو طبی مشورہ حاصل کریں۔ اکثر



ڈھیلا سرطان تو نہیں ہوتے تاہم جلد تشخیص کرنا بہت ضروری ہے۔

شکم کے نخلے حصے میں ڈھیلا یا سولیاں

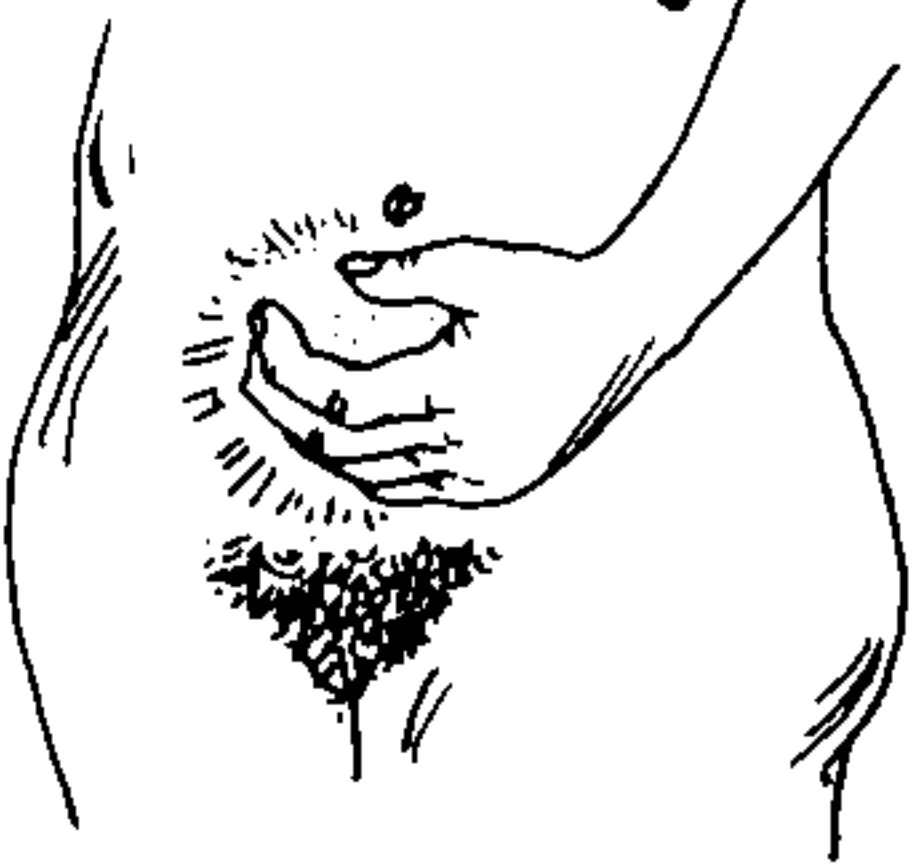
بے شک سب سے عام ڈھیلا تو بچہ کی حسب

معمول نشوونما کے سبب ہی ہوتا ہے۔ خلات معمول

ڈھیلا یا ابھار مندرجہ ذیل وجوہات سے پیدا ہو سکتے ہیں:

○ ایک بیہنہ دانی میں فاسد مادے یا جراثیم کی تھیلی یا

آبی سوجن۔



جہاں ڈاکٹر نہیں

○ ایسا بچہ جس نے اتفاقاً رحم سے باہر ہی نشوونما پائی شروع کر دی ہو (Ectopic pregnancy)

○ سرطان

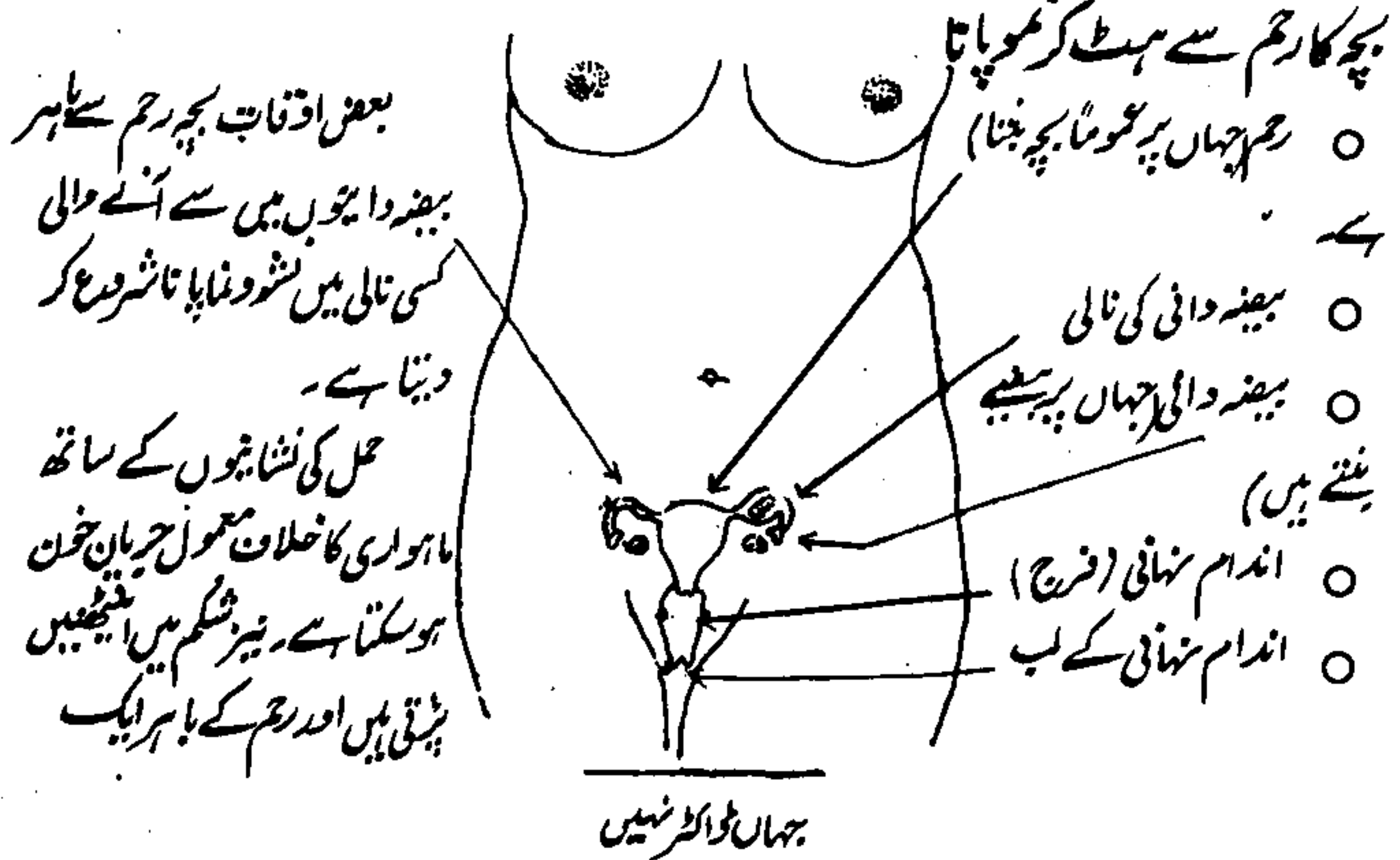
ان تینوں حالتوں میں پہلے درد نہیں ہوتا یا بہت کم تکلیف ہوتی ہے۔ تاہم بعد ازاں پہلے کچھ بے آرامی اور بعد میں درد ہوتا ہے۔ سب کے لیے طبی امداد — عموماً جراحی کی ضرورت پڑتی ہے۔ اگر آپ کے جسم پر کوئی غیر معمولی اور بتدریج بڑھنے والا ڈھیلا (گھٹی) ہو تو طبی مشورہ حاصل کریں۔

رحم کا سرطان

رحم کی گردن (Cervix) یا بیضہ وایوں کا سرطان عموماً چالیس سال سے زائد عمر کی خواتین میں پایا جاتا ہے۔ خون کی کمی (انیمیا) یا جریان خون اس کی پہلی نشانی ہو سکتی ہے۔ جریان خون کا سبب معلوم نہیں ہوتا۔ بعد ازاں شکم میں تکلیف دہ اور دردناک ڈھیلا محسوس کیا جاسکتا ہے۔

جب بھی سرطان کا شبہ ہو فوراً طبی امداد حاصل کریں!

گھر پر علاج معالجے سفید ثابت نہیں ہوں گے۔

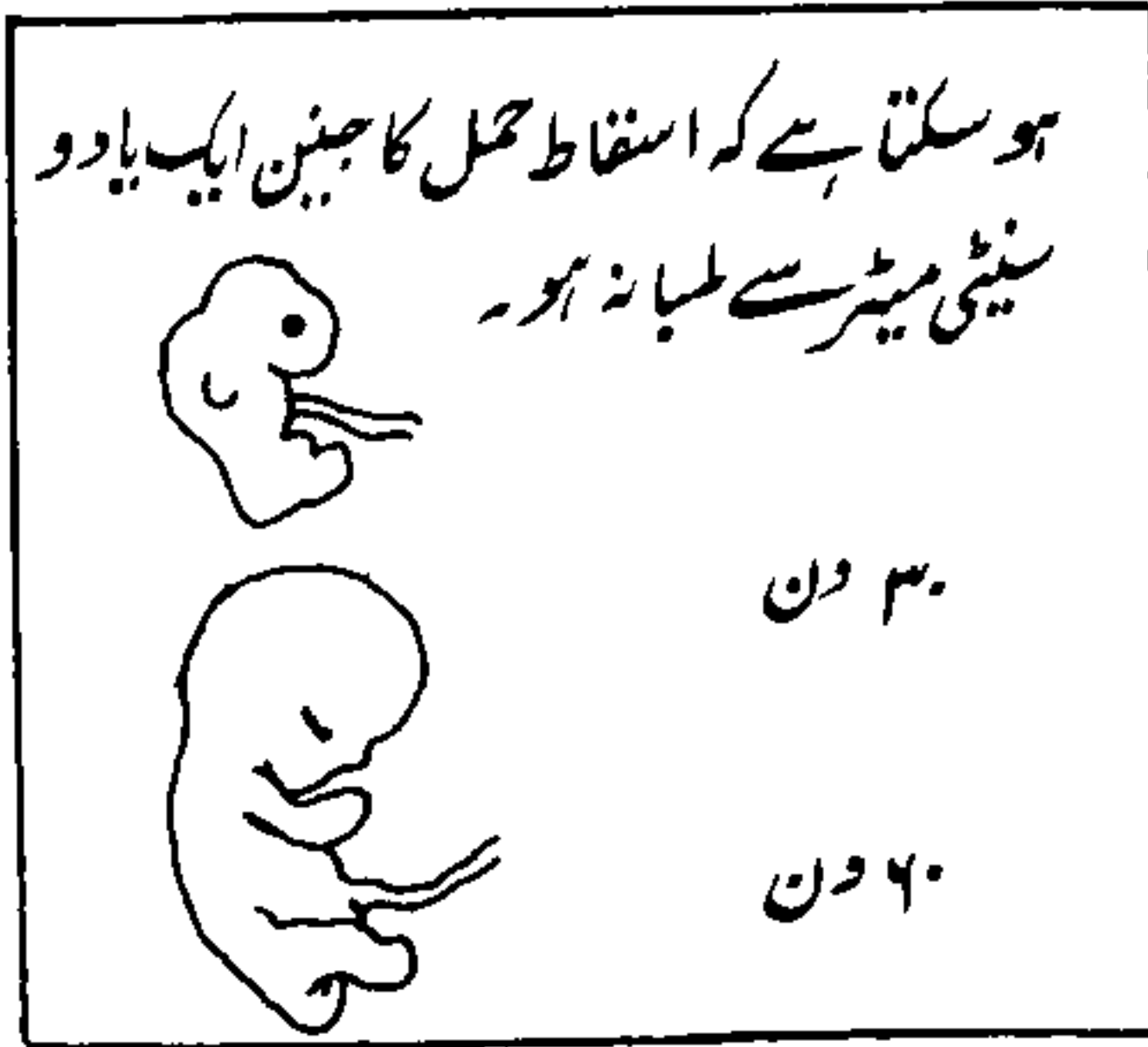


وردناک نرم ڈھبلا سا بن جاتا ہے۔ جو بچہ اپنی صحیح جگہ سے ہٹ کر بننا شروع کر دے عموماً زندہ نہیں رہ سکتا۔

جس عمل میں بچہ رحم سے باہر بنا ہو اس کے لیے ہسپتال میں آپریشن کی ضرورت پڑتی ہے۔ اگر اس مسئلے کا شک ہو تو طبی امداد جلد حاصل کریں کیونکہ خطرناک جریان خون کسی وقت بھی شروع ہو سکتا ہے۔

استقاطِ حمل

نامولود بچہ کا منقطع ہو جانا استقاطِ حمل کہلاتا ہے۔ عموماً حمل کے پہلے تین ماہ میں سب سے زیادہ استقاطِ حمل ہوتا ہے۔ عام طور پر بچہ صحیح طریقے سے نہیں بنا ہوتا اور اس مسئلہ کو حل کرنے کا یہ قدرتی طریقہ ہے۔



اکثر خواتین کی زندگی میں ایک یا زیادہ استقاطِ حمل ہوتے ہیں۔ کسی دفعہ انہیں معلوم بھی نہیں ہوتا کہ ان کا حمل منقطع ہو رہا ہے وہ سوچتی ہیں کہ ان کی ماہواری نہیں آئی یا اسے دیر ہو گئی تھی اور پھر یہ عجیب طریقے سے خون کے بڑے بڑے پھیپھڑوں کے ساتھ آگئی ہے۔ عورت کو یہ جاننا اور سیکھنا چاہیے

کہ کب اس کا حمل گر یا منقطع ہو رہا ہے، کیونکہ یہ خطرناک بھی ثابت ہو سکتا ہے۔

اگر کسی عورت کو ایک یا زیادہ ماہواریاں نہ آنے کے بعد سخت جریان خون ہو تو غالباً اس کا حمل منقطع ہو رہا ہے۔

استقاطِ حمل اس طرح پیدائش کے مشابہ ہے کہ اس میں بھی جنین (بچہ کی ابتدائی حالت) اور مشیمہ (آئول) دونوں کو لازماً باہر آنا پڑتا ہے۔ جنین اور مشیمہ دونوں کے باہر آ جانے تک جریان خون اکثر جاری رہتا ہے۔

علاج

اگر جریان خون شدید نہ ہو تو عموماً کوئی مسئلہ نہیں ہوتا۔ عورت کو بستر میں رہنا چاہیے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

استفراطِ حمل میں بھی بچہ جنائی کی سی دیکھ بھال اور احتیاط برتنی چاہیے۔

اگر شدید جریانِ خون ہو یا خون کمی دلوں تک جاری رہے تو:

○ طبی امداد حاصل کریں۔ رحم کو صاف کرنے کے لیے ایک سادہ آپریشن کی ضرورت پڑ سکتی ہے (Dilation and Curettage or D & C)

○ سخت جریانِ خون کے بند ہونے تک اور استفراطِ حمل کے دو تین دن بعد تک بستر میں رہیں۔

○ اگر جریانِ خون انتہا درجے کا ہو تو اس باب کے پہلے حصے میں درج ہدایات پر عمل کریں۔

○ اگر بخار یا عفونت کی دوسری نشانیاں رونما ہو جائیں تو اس کا علاج زچگی کے بخار کی طرح ہی کریں۔



خطرے میں مبتلا زچہ اور بچہ

دایوں، کارکنانِ صحت اور دل میں درد رکھنے والے ہر فرد کے نام ایک عرض:

بعض خواتین میں بچہ جننے کا عمل مشکل، زچگی کے مسائل زیادہ، ان کے بچوں کا وزن کم اور بیمار ہونے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔ عموماً یہ مائیں غیر شادی شدہ، بے گھر، ناقص غذا یافتہ، کم سن یا ذہنی طور پر پسماندہ ہوتی ہیں۔ ممکن ہے کہ ان کے ماں پہلے ہی ناقص غذا یافتہ اور کمزور بچے موجود ہوں۔

بہت دفعہ اگر دایہ، کارکنِ صحت یا کوئی اور خدا ترس بھی ان خواتین میں خاص دلچسپی لے اور مطلوبہ خوراک، حفاظت اور رفاقت فراہم کر دے تو ماں اور بچہ دونوں زیادہ صحت مند ہو سکتے ہیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

اس بات کا انتظار نہ کریں کہ ضرورت مند لوگ آپ کے پاس آئیں۔ آپ خود ضرورت مندوں کے پاس جا کر ان کی ضروریات پوری کریں۔

ہیں لوگ وہی جہاں ہیں اچھے
آتے ہیں جو کام دوسروں کے



جہاں ڈاکٹر نہیں

خاندانی منصوبہ بندی

یعنی

حسب مرضی بچے

اس خاندان میں تھوڑے بچے ہیں۔

اس خاندان میں زیادہ بچے ہیں۔



کئی ماں باپ بہت سارے بچے چاہتے ہیں۔ جہاں پر بہت سارے بچے بچپن ہی مر جاتے ہیں وہاں والدین چاہتے ہیں کہ ان کے بہت سارے بچے پیدا ہونے

جہاں ڈاکٹر نہیں

چاہئیں تاکہ کام میں مدد کرنے اور بڑھاپے میں ان کی حفاظت کرنے کے لیے بچے بچے رہیں۔

کئی والدین محسوس کرنے لگے ہیں کہ بہت بڑا خاندان ہوتا بھی بعض نشوونما کے مسائل پیدا کر سکتا ہے۔ مثال کے طور پر:

- زیادہ بچے ہوں تو ان سب کو اچھی طرح کھلانا، پہنانا اور پڑھانا مشکل ہو جاتا ہے۔
- جب ماں بیکے بعد دیگرے بغیر مناسب وقفہ کے ہر ماں بچے جنتی ہے تو وہ کمزور ہو جاتی ہے۔ اس کی چھانیاں کم درد پیدا کرتی ہیں۔ اس کے بچوں کے مرنے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں نیز بہت سارے احوال (حمل) کے بعد بچہ جننے وقت اس کے مرنے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔ یوں وہ بہت سارے بچوں کو میم چھوڑ جانے لگی۔

- اگر کسی عورت اور آدمی کے بہت سارے بچے ہوں تو جب بچے بڑے ہوں گے تو ہو سکتا ہے کہ ان سب کے پاس اپنے خاندانوں کی ضرورت پوری کرنے کے لیے اناج اگانے کے لیے کافی زمین نہ ہو اور بچے بھوکے مرنا شروع ہو جائیں۔ کئی ملکوں میں پہلے ہی یوں ہوا ہے۔ کئی بیٹوں میں بٹ کر زمین کاشت کاری کے لیے بہت تھوڑی رہ جاتی ہے۔

بے شک اگر زمین اور دولت کو منصفانہ طریقے سے تقسیم کیا جائے تو دنیا میں سے اگر ساری نہیں تو کافی بھوک ختم کی جاسکتی ہے۔ لوگوں کی بڑھتی ہوئی تعداد بھی مسئلہ کا ایک حصہ ہے! اگر لوگ اس طرح بڑے خاندان بنانے رہے تو ایک دن آئے گا کہ اگر لوگ بانٹ کر کھانا سیکھ بھی لیں تو پھر بھی سب کے لیے خوراک پیدا کرنے کے لیے زمین ناکافی ہوگی۔

صورتِ حال اسی وقت بہتر ہوگی جب لوگ انفرادی، خاندانی، اور علاقائی طور پر اپنی صحت پر اثر انداز ہونے والی بہت سی باتوں کو سمجھ کر اپنے بچوں اور آنے والی نسلوں کی بھلائی کی خاطر حکمتِ عملی سے کام لیں گے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

خاندانی منصوبہ بندی اور ضبط تولید

مختلف والدین مختلف وجوہات کی بنا پر اپنے خاندان کے افراد کی تعداد کو محدود رکھنا چاہتے ہیں۔ شاید بعض نوجوان والدین اس وقت تک بچے پیدا کرنے میں تاخیر کرتا چاہیں جب تک کہ انہوں نے بچوں کو بہتر دیکھ بھال کرنے کے لیے کافی پیسہ نہ لکھا لیا ہو۔

ممکن ہے بعض والدین فیصلہ کریں کہ کم بچے ہی کافی ہیں اور مزید بچوں کی خواہش ہی نہ کریں۔ ہو سکتا ہے کہ والدین بچوں کی پیدائش میں کسی سالوں کا وقفہ رکھنا چاہتے ہوں تاکہ بچے اور ان کی ماں دونوں صحت مند رہیں۔

بچوں کی تعداد اور ان کی پیدائش کے اوقات کو اپنی مرضی کے مطابق رکھنا خاندانی منصوبہ بندی ہے۔

جب میاں بیوی یہ فیصلہ کریں کہ وہ کتنے بچے پیدا کرنا چاہتے ہیں اور کب نہیں تو حمل کی روک تھام کے لیے وہ بہت ساری تدابیریں سے کوئی ایک چن سکتے ہیں۔ یہ ضبط تولید یعنی مانع حمل کے طریقے ہیں۔

جو میاں بیوی بچے چاہتے ہیں لیکن انہیں پیدا کرنے کے اہل نہیں وہ اس کتاب کے اٹھارہویں باب کے آخری دو صفحے پڑھیں۔

کیا ضبط تولید جائز ہے؟ کیا یہ بے ضرر اور محفوظ ہے؟

۱۔ کیا یہ جائز ہے؟

دنیا کے کچھ حصوں میں ضبط تولید کے مختلف طریقوں کے جائز اور بے ضرر ہونے پر بحث کی گئی ہے۔ بعض مذاہب جنسی ملاپ سے گریز کے علاوہ ضبط تولید کی ہر قسم کے خلاف رہے ہیں۔ لیکن مذہبی پیشواؤں کی بڑھتی تعداد محسوس کر رہی ہے کہ لوگوں کی بہتری اور صحت کی خاطر یہ کتنا ضروری ہے کہ وہ ضبط تولید کے آسان تر اور یقینی طریقے

جہاں ڈاکٹر نہیں

استعمال کریں۔

بیز بہت ساری جگہوں پر جب عورتیں بچے پیدا نہیں کرنا چاہتیں مگر حاملہ ہو جاتی ہیں، تو وہ حمل گرانے، منو پاتے ہوئے بچے کو ضائع کر دینے یا ٹکلو اسنے چلی جاتی ہیں۔ جہاں یہ ارادتاً حمل گرانے اور شرعی ہیں وہاں بہ مرکزہ صحت میں صاف حالات میں کروائے جا سکتے ہیں اور عموماً یہ عورت کے لیے خطرناک نہیں ہوتے۔ لیکن جہاں ارادتاً حمل گرانے کی اجازت نہیں وہاں بہت سی عورتیں اکثر گندے حالات میں اور غیر تربیت یافتہ اشخاص کے ہاتھوں، نا جائز اور خفیہ طور پر حمل ضائع کراتی ہیں۔ اس طرح حمل ضائع کرانے سے ہزاروں عورتیں مر جاتی ہیں۔ اگر عورتوں کو ضبط تولید کے طریقے استعمال کرنے کی اجازت دے دی جائے اور انہیں عقل مندانہ طور پر استعمال کرنے کے متعلق معلومات بھی فراہم کر دی جائیں تو یہ ارادتاً کیئے جانے والے اکثر شرعی اور غیر شرعی استقاطِ حمل کی ضرورت ہی نہ پڑے۔ یوں بہت ساری غیر ضروری تکلیف اور موت کا انسداد کیا جاسکتا ہے۔ بعض لوگوں کا خیال ہے کہ خاندانی منصوبہ بندی پر زیادہ تر امیر ممالک یا اشخاص ہی زور دیتے ہیں جو دراصل غریب لوگوں کی تعداد کو قابو میں رکھ کر ان پر اپنا قبضہ رکھنا چاہتے ہیں۔ امیر اور طاقتور لوگ نہیں مانتے کہ جس طرح وہ زمین اور وسائل کا استعمال کرتے ہیں اس سے دنیا کی بھوک میں اضافہ ہوتا ہے۔ وہ صرف لوگوں کی بڑھتی ہوئی تعداد ہی دیکھتے ہیں۔ بعض ممالک میں ماہرین طب غریب عورتوں کو جبراً بانجھ کر دیتے ہیں یا ان پر نئے اور غیر محفوظ طریقوں کا تجربہ کرتے ہیں۔ ایسی جملہ وجوہات کے باعث سماجی اصلاح کار اور غریبوں کے نمائندے عموماً ضبط تولید کی مخالفت کرتے ہیں۔ یہ بد قسمتی ہے۔ حملہ کا نشانہ منبسط تولید نہیں بلکہ اس کا غلط استعمال ہونا چاہیے۔ حملہ تو سماجی بے انصافی اور زمین اور دولت کی غیر مناسب تقسیم کے خلاف ہوتا چاہیے۔ اگر صحیح طور پر استعمال ہو تو ضبط تولید درحقیقت غریبوں کو اپنے بنیادی انسانی حقوق حاصل کرنے کے قابل بنا سکتا ہے۔ لیکن خاندانی منصوبہ بندی کے فیصلہ اور ذمہ داریاں خود لوگوں کے اپنے ہاتھوں میں ہونی چاہئیں۔

جہاں لو اکثر نہیں

نحوہ فیصلہ کریں کہ آیا آپ خاندانی منصوبہ بندی کو تنا
چلنے دیتے ہیں۔ اگر چاہتے ہیں تو کیسے؟ کوئی دوسرا شخص
آپ کا فیصلہ نہ کرے!

۲ کیا پہلے ضرر اور محفوظ ہے؟

ضبط تولید کے بہت سے طریقوں کے محفوظ ہونے اور نہ ہونے پر بہت بحث کی
گئی ہے۔ اکثر اوقات جو لوگ سیاسی یا مذہبی وجوہات کی بنا پر ضبط تولید کے خلاف
ہوتے ہیں وہ عورتوں کو اس کے خطرات بتاتا کر ڈرانے کی کوشش کرتے ہیں۔ بعض
طریقوں میں کچھ خطرہ بھی ہوتا ہے۔ تاہم عورتوں کو جو ضروری بات یاد رکھنی چاہیے وہ یہ ہے
کہ ضبط تولید حمل سے زیادہ محفوظ ہے۔ خصوصاً جب عورت پہلے ہی کافی بچوں کی
ماں ہو۔

ضبط تولید کے کسی بھی عام طریقے سے پیدا ہونے والے خطرات کی نسبت حمل کی وجہ
سے پیدا ہونے والی تشویشناک بیماریوں یا موت کے خطرات کسی گناہ زیادہ ہیں۔
مانع حمل گولیاں (Oral contraceptives) کھانے کے خطرات کے
متعلق بہت ساری باتیں کی جاتی ہیں۔ لیکن حمل سے متعلقہ خطرات اس سے بھی کسی گناہ
بڑے ہیں۔ مانع حمل گولی اتنا اچھا اور موثر کام کرتی ہے کہ بیشتر عورتوں کے لیے ان کی
زندگی بچانے کے سلسلے میں۔ یہ دوسرے کسی بھی "کم خطرناک" لیکن کم اثر طریقے سے
زیادہ محفوظ ہے۔

ضبط تولید کے طریقے کا انتخاب

اگلے صفحات پر ضبط تولید کے کسی طریقوں کا مفصل بیان ہے۔ بعض طریقے
کئی لوگوں کے لیے دوسرے لوگوں کی نسبت زیادہ بہتر ثابت ہوتے ہیں۔ ان صفحات
کا بغور مطالعہ کر کے اپنی دائی، کارکن صحت یا ڈاکٹر سے مشورہ کریں کہ آپ کے علاقے

جہاں ڈاکٹر نہیں

میں کون کون سے طریقے دستیاب ہیں اور آپ کے لیے کون سے طریقے بہترین ثابت ہوں گے۔ تاثر، محفوظیت، آسائش، دستیابی اور قیمت کا فرق ملحوظ خاطر رکھیں مابین بیوی کا فیصلہ متفقہ ہونا چاہیے دونوں باہم احساسِ ذمہ داری سے کام لیں۔

ضبط تولید کی مختلف اقسام اور ان کی اوسط کامیابی

اور اتنی عورتوں کو درپیش مسائل کی وجہ سے اس طریقے کا استعمال بند کر دینا چاہیے۔	اوسطاً اتنی عورتیں اس طریقے کے باوجود بھی حاملہ ہونے کا امکان رکھتی ہیں۔	اگر بیس عورتیں یہ طریقہ استعمال کر رہی ہوں تو...
۱	۲	گولی
	۳	کانڈم یعنی بنارہ
۴	۵	ڈائیا فریم
	۶	فوم (جھاگ)
۷	۸	آئی یو ڈی
	۹	باہر کھینچنا
*		بانجھ بنانا
۱۰	۱۱	اسلج
	۱۲	باقاعدگی
	۱۳	لیس وار مادہ

بانجھ بنانے میں بعض اوقات جراحی سے مسائل پیدا ہو جاتے ہیں لیکن یہ طریقہ منتقل

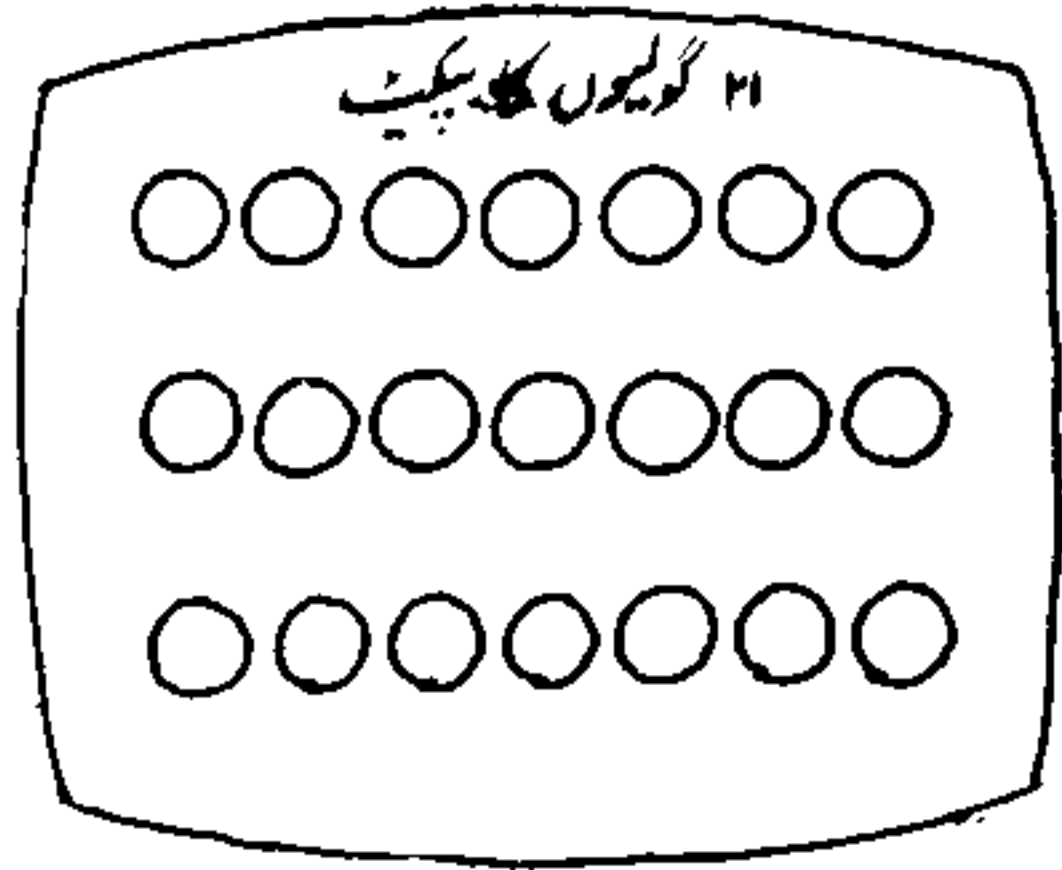
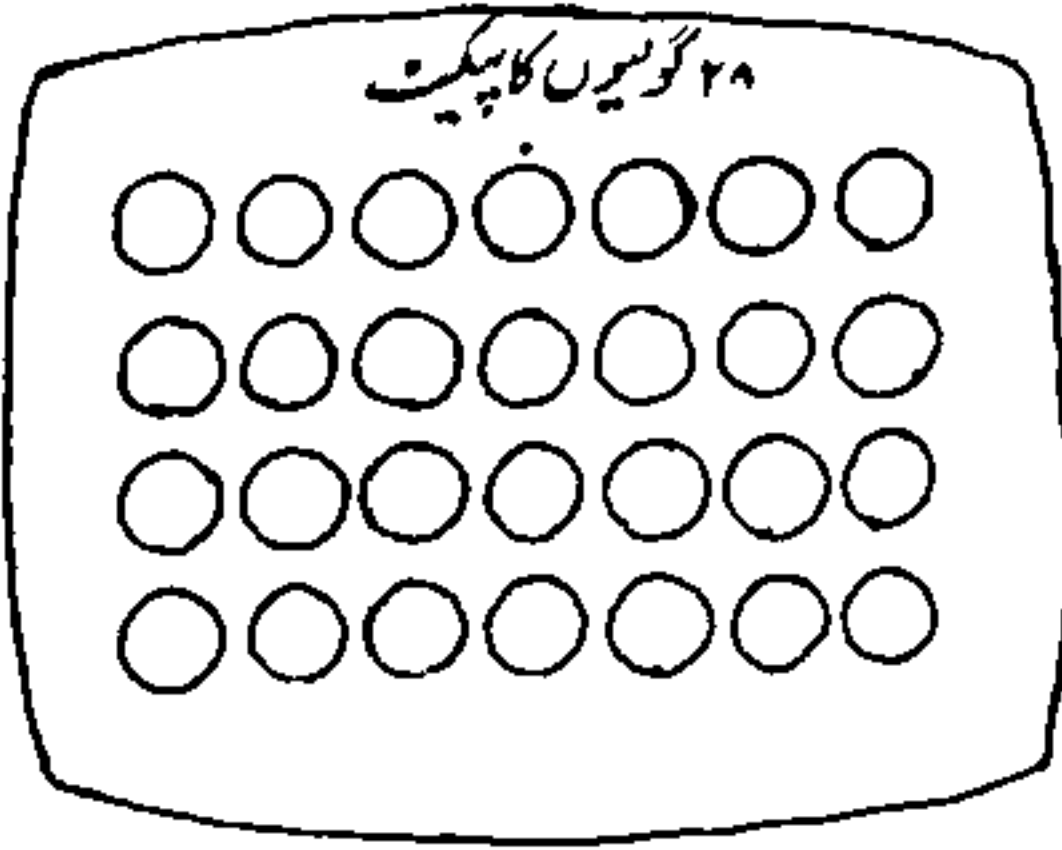
ہے۔

مانع حمل گولیاں

جب صحیح طریقے سے استعمال کی جائے تو مانع حمل کی گولی موثر ترین طریقوں میں سے ہے۔ تاہم بعض عورتیں اگر دوسرے طریقے استعمال کر سکیں تو انہیں مانع حمل گولیاں

جہاں ڈاکٹر نہیں

نہیں کھانی چاہئیں۔ اگر ممکن ہو تو مانع حمل گولیاں کارکنانِ صحت، دایئوں یا دیگر ایسے لوگوں کے ذریعے لی جانی چاہئیں جو ان کے استعمال میں بخوبی تربیت یافتہ ہوں۔
 یہ گولیاں عموماً اکیس (۲۱) یا اٹھائیس (۲۸) گولیوں کے پکیٹ کی شکل میں آتی ہیں۔ اکیس گولیوں کے پکیٹ عموماً سستے ہوتے ہیں۔ ان میں سے کچھ اقسام دوسروں کی نسبت سستی ہوتی ہیں۔ مختلف اقسام میں دو کی مقدار بھی مختلف ہوتی ہے۔ اپنے لیے صحیح قسم کی گولیوں کے چناؤ کے لیے اس کتاب کے سبز صفحات پڑھیں۔



گولیاں کھانے کا طریقہ

اکیس گولیوں کا پکیٹ

ماہواری کے شروع سے گن کر پانچویں دن پہلی گولی کھائیں۔ پھر ہر روز ایک گولی کھائیں جب تک پورا پکیٹ ختم نہ ہو جائے (۲۱ دن)۔
 پکیٹ ختم کرنے کے بعد مزید گولیاں کھانے سے پہلے سات دن تک انتظار کریں اور پھر ایک ہفتہ تاغہ کریں۔ بالعموم ماہواری اسی ہفتے میں آئے گی جس میں گولی کھانے کا تاغہ ہے۔ اگر ماہواری نہ بھی آئے تو بھی پہلا پکیٹ ختم ہونے کے سات دن بعد دوسرا پکیٹ شروع کر دیں۔

اگر آپ حاملہ نہیں ہونا چاہتیں تو تجویز کردہ طریقے کے مطابق باقاعدہ روزانہ ایک گولی کھاتی جائیں۔ اگر آپ ایک دن گولی کھانا بھول جائیں تو اگلے دن دوکھ لیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

اٹھائیس گولیوں کا پیکٹ

اکیس گولیوں کے پیکٹ کی طرح پہلی گولی ماہواری کے پانچویں دن تک کھائیں۔ ہر روز ایک گولی کھائیں۔ غالباً سات گولیاں مختلف جسامت اور شکل کی ہوں گی۔ جب دوسری سب گولیاں ختم ہو جائیں تو ان کو آخر میں (روزانہ ایک) کھائیں۔ جب اٹھائیس گولیوں کا پیکٹ ختم ہو جائے تو گلے دن ایک اور شروع کر دیں۔ بغیر کسی ٹانغے کے جتنی دیر تک آپ حاملہ نہ ہونا چاہیں، روزانہ ایک گولی کھائیں۔ گولی کھاتے وقت کسی خاص غذا کی ضرورت نہیں۔ مانع حمل گولیاں کھاتے وقت چاہے آپ زکام یا کسی اور وجہ سے بیمار پڑ جائیں تو بھی گولیاں کھاتی رہیں۔ اگر آپ پیکٹ کے ختم ہونے سے پہلے گولیاں کھانا چھوڑ دیں تو آپ حاملہ ہو سکتی ہیں۔

ضمنی اثرات

بعض عورتیں جب پہلے پہل مانع حمل گولیاں کھانا شروع کرتی ہیں تو انہیں ایام حمل کی تہ یا متلی، چھاتیوں کی سوزش یا حمل کی دوسری نشانیوں سے دوچار ہوتا پڑتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ گولی میں وہی کیمیائی اجزاء (Hormones) ہوتے ہیں جو حمل کے دوران عورت کا جسم اس کے خون میں ڈالتا ہے۔ ان نشانیوں کا یہ مطلب ہرگز نہیں ہوتا کہ وہ تندرست نہیں ہے یا اسے گولیاں کھانا چھوڑ دینا چاہیے۔ یہ سب کچھ عموماً پہلے دو تین مہینوں کے بعد ختم ہو جاتا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ گولیاں کھانے سے بعض عورتوں کے ماہواری کے خون کی مقدار میں پہلے کی نسبت کمی پیشی ہو جائے۔ عموماً یہ تبدیلیاں غیر ضروری ہوتی ہیں۔ بعض اوقات مختلف مقدار کے افرازات (Hormones) والی کوئی دوسری قسم کی گولی استعمال کرنے سے ان کی تصحیح کی جا سکتی ہے۔

”کیا مانع حمل گولیاں کھانا خطرناک ہے؟“

تمام ادویہ کی طرح مانع حمل گولیاں بھی کبھی کبھی بعض عورتوں میں تشویشناک

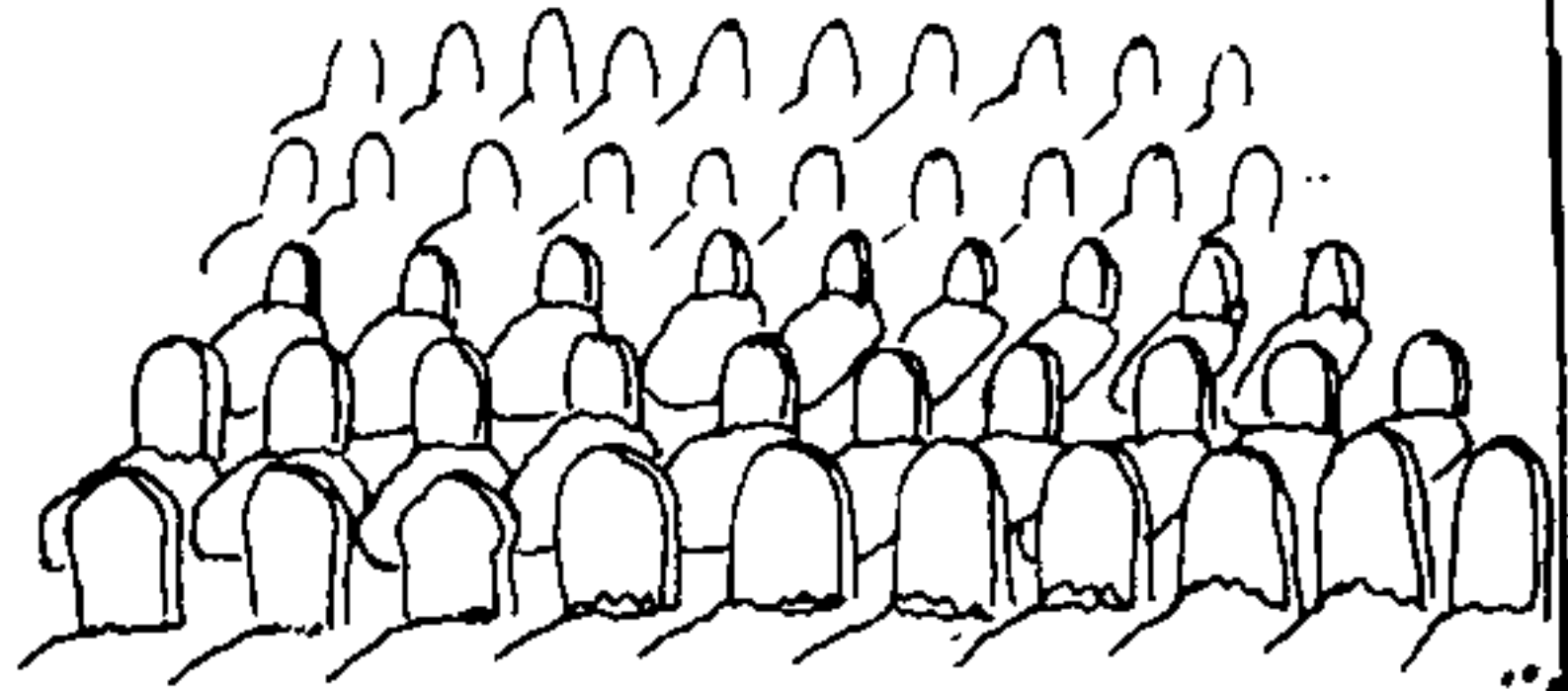
جہاں ڈاکٹر نہیں

مسائل پیدا کر دیتی ہیں۔ مانع حمل گولہائی سے متعلقہ سب سے زیادہ تشویشناک مسائل میں دل، پھیپھڑوں یا دماغ میں خون کے چھڑوں کی موجودگی ہے۔ تاہم گولیاں کھانے کی نسبت جب عورت حاملہ ہوتی ہے تو خون میں خطرناک چھڑے بننے کے امکانات زیادہ ہیں۔

گولیاں کھانے کی وجہ سے موت شاذ و نادر ہی واقع ہوتی ہے، اوسطاً حمل اور بچہ جننا گولیاں کھانے کی نسبت ۵۰ گنا زیادہ خطرناک ہیں۔

مانع حمل گولیاں کھانے والی... ۱۵ عورتوں میں سے گولیاں کھانے سے متعلقہ مسائل کی وجہ سے صرف ایک کے مرنے کے امکانات ہیں۔

۱۵۰۰۰ حاملہ عورتوں میں سے حمل اور بچہ بننے کے مسائل کی وجہ سے اتنی عورتوں کے مرجانے کا امکان ہے۔



حاملہ ہونے کی نسبت گولی کھانا بہت محفوظ ہے۔

بیشتر عورتوں کیلئے مانع حمل گولیاں نسبتاً محفوظ ہوتی ہیں اور حاملہ ہونے سے تو وہ یقیناً بہت زیادہ محفوظ ہیں۔ تاہم بعض عورتوں کے لیے حمل اور مانع حمل گولیاں کھانا دونوں ہی خطرناک ہیں۔ ان عورتوں کو عنبر تولید کے دوسرے طریقے استعمال کرنے چاہئیں۔



مانع حمل گولیاں کن عورتوں کو نہیں کھانی چاہئیں؟

جس عورت میں مندرجہ ذیل نشانیوں میں سے کوئی ایک بھی ظاہر ہو، اسے منہ کے

جہاں ڈاکٹر نہیں

ذریعے اور نہ ٹیکہ کے ذریعہ کوئی مانع حمل دوا کھانی چاہیے:



○ ایک ٹانگ میں چوڑی سخت یا مسلسل

درد یا اس کی وجہ درم وریڈ یا وریڈ

میں خون کے چھپٹے بھی ہو جاسکتے ہیں۔

مانع حمل گولیاں استعمال نہ کریں۔ جن

عورتوں کو وریڈ میں پھول جانے کی تکلیف

ہو اگر انہی وریڈ میں متورم نہ ہوں تو عموماً بغیر

کسی تکلیف کے مانع حمل گولیاں کھائی

جاسکتی ہیں۔ لیکن اگر وریڈ میں متورم ہو جائیں تو انہیں ان کا استعمال ترک کر دینا چاہیے

○ غشی اسٹروک Stroke؛ جس عورت میں اسٹروک کی کوئی بھی نشانی ظاہر

ہوتی ہو اسے مانع حمل گولی نہیں کھانی چاہیے۔

○ شدید درم جگر Hepatitis / صلابت جگر Cirrhosis یا جگر کی دوسری

بیماریاں

ان مسائل میں مبتلا اور حمل کے دوران

جن عورتوں کی آنکھوں کا رنگ زرد تھا انہیں یہ

گولیاں نہیں کھانی چاہئیں۔ شدید درم جگر میں

مبتلا ہونے کے بعد بہتر ہے کہ ایک سال تک

کوئی مانع حمل گولی نہ کھائی جائے۔

○ سرطان؛ اگر آپ کو چھاتی یا رحم کا سرطان تھا

یا اگر آپ کو اس کے ہونے کا شک ہے تو مانع

حمل گولی نہ کھائیں۔ مانع حمل گولی کھانے سے

پہلے اپنی چھاتی کا بغور معائنہ کریں۔ ہو سکتا ہے کہ

بعض سرانہ صحت میں آپ رحم کے سوراخ کے سرطان کا معائنہ کرنے کے لیے ایک سادہ

سا امتحان (پاپ سمیر Pap Smear) بھی کر سکیں۔ مانع حمل گولیاں سرطان کی

موجب تو نہیں بنتی لیکن اگر چھاتیوں یا رحم کا سرطان پہلے ہی سے موجود ہو تو یہ گولیاں

جہاں ڈاکٹر نہیں

اسے بدتر کر سکتی ہیں۔

صحت کے بعض مسائل مانع حمل گولیاں کھانے سے بدتر ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ کو مندرجہ ذیل مسائل میں سے کوئی ایک بھی درد پیش ہو تو جہاں تک ہو سکے ضبط تولید کا کوئی اور طریقہ استعمال کرنا بہتر ہے؛

○ آدھے سر کا درد (Migraine) جو عورتیں اصلی آدھے سر کے درد میں مبتلا ہوں انہیں مانع حمل گولی نہیں کھانی چاہیے۔ لیکن عام سر درد جو اسپرین سے ٹھیک ہو جائے، گولی نہ کھانے کی معقول وجہ نہیں ہے۔

○ پاؤں کی سوجن مع پیشانی عفونت۔

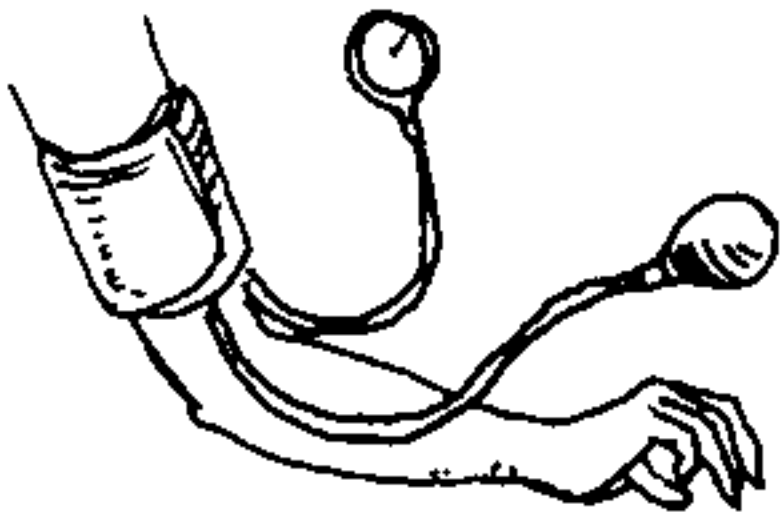
○ دل کا مرض۔

○ ماہواری کے دوران خون کا بہت زیادہ ضائع ہو جانا۔

اگر آپ دمر، تپ دق، ذیابیطس یا سرگی کی مریضہ ہوں تو مانع حمل گولیاں کھانے سے پہلے طبی مشورہ ضرور حاصل کر لینا چاہیے۔ تاہم ان بیماریوں میں مبتلا بیشر عورتیں بلا خوف و خطر مانع حمل گولیاں کھا سکتی ہیں۔

مانع حمل گولیاں کھاتے وقت احتیاط

- ۱۔ ہر مہینے اپنی چھاتیوں میں گٹھیاں
- ۲۔ ہر چھ ماہ بعد اپنا فشار خون (بلڈ پریشر) چیک کروائیں۔
- یا سرطان کی ممکن نشانیوں کا بغور معائنہ کریں۔



۳۔ مندرجہ مسائل کا خوب خیال رکھیں؛

- شدید اور اکثر بار آنے والے آدھے سر کا درد۔
- ایسے چکر، سر درد یا بے ہوشی جس کے نتیجے میں دیکھنا، بولنا، اور چہرے یا جسم کے جہاں ڈاکٹر نہیں

کسی حصے کو ہلانا مشکل ہو جانا۔

○ متورم ٹانگ یا چوتڑا میں درد (خون کے چھوٹے کا امکان ہے)

○ سیدھے بار بار ہونے والا شدید درد۔

اگر ان میں سے کوئی مسئلہ بھی پیدا ہو جائے تو مائع حمل گولی کھانا چھوڑ دیں اور طبی مشورہ حاصل کریں کیونکہ یہ تکالیف حمل کو بھی خصوصاً خطرناک بنا دیتی ہیں۔

مانع حمل گولیوں کے متعلق سوالات و جوابات

نہیں اتنا ہم اگر چھاتی بارحم کا سرطان پہلے ہی سے لاحق ہو تو گولی کھانے سے سرطان کی رسوائی مزید بڑھ جائے گی۔

بعض لوگوں کا دعویٰ ہے کہ مائع حمل گولیاں سرطان کا باعث بنتی ہیں۔ کیا یہ سچ ہے؟

بالکل برا بعض اوقات اس کے حاملہ ہونے میں ایک یا دو مہینے دیر ہو جاتی ہے یا

اگر کوئی عورت گولی کھانا بند کر دے تو کیا وہ دوبارہ بچے پیدا کر سکتی ہے؟

نہیں، امکانات تو ان عورتوں جتنے ہی ہیں جنہوں نے یہ گولیاں نہ کھائی ہوں۔

کیا مائع حمل گولیاں کھانے والی عورتوں میں جڑواں یا ناقص بچے پیدا ہونے کے زیادہ امکانات ہیں؟

بیشتر عورتوں پر اس کا کچھ اثر نہیں ہوتا۔ لیکن بعض مائیں جب گولیاں کھانا شروع کر دیتی ہیں تو وہ کم دودھ پیدا کرتی ہیں یا بالکل ہی پیدا نہیں کرتیں۔ اسی وجہ سے جو مائیں بچوں کو اپنا دودھ پلا رہی

کیا یہ سچ ہے کہ اگر عورت مائع حمل گولیاں کھانا شروع کر دے تو اس کی چھاتیاں سوکھ جائیں گی یعنی دودھ پیدا کرنے کے ناقابل ہو جائیں گی؟

جہاں ڈاکٹر نہیں

ہوں۔ ان کے لیے بہتر ہے کہ پہلے چھ ماہ تک ضبط
تولید کا کوئی اور طریقہ استعمال کریں، اور پھر دوبارہ
گولیاں کھانا شروع کریں۔



ضبط تولید کے دوسرے طریقے

کانڈم یعنی غبارہ Condom



کانڈم یعنی غبارہ دراصل ربر کی ایک تھیلی سی ہوتی ہے
جو مرد جماع کرتے وقت اپنے ذکر (آلات تناسل) پر چڑھا لیتا
ہے۔ انسداد حمل میں یہ عمل کارگر ثابت ہوتا ہے۔ یہ جنسی

امراض کے پھیلنے کی روک تھام میں بھی مفید ہے مگر یہ کامل طریقہ نہیں ہے۔

کانڈم یعنی غبارے دو فروشوں کی دو کالوں سے خریدے جا سکتے ہیں۔ ایسے
بعض غبارے دوسروں کی نسبت سستے ہوتے ہیں۔ پیسے بچانے کی خاطر غبارے کو
صابن اور پانی سے اچھی طرح دھو کر کئی بار استعمال کیا جا سکتا ہے۔ استعمال کرنے سے
پہلے اسے پانی سے کھریں تاکہ اس میں سوراخ نہ ہونے کا یقین ہو جائے۔

ڈایا فریم (Diaphragm)



یہ نرم ربر کا بنا ہوا ایک اٹھلا پیارہ سا ہوتا ہے۔ مباشرت

(جنسی ملاپ) کرتے وقت عورت اسے اپنی اندام نہانی
میں رکھ لیتی ہے۔ مباشرت کے بعد کم از کم چھ گھنٹے تک

اسے اندر ہی رہنا چاہیے۔ یہ کافی حد تک یقینی طریقہ ہے خصوصاً جب اسے کسی
مانع حمل کریم یا مرہم کے ساتھ استعمال کیا جائے۔ ڈایا فریم فٹ کرنے میں کسی کارکن
صحت یا دانی سے مدد حاصل کرنی چاہیے۔ کیونکہ مختلف عورتوں کو مختلف سائزوں کی
ضرورت ہوتی ہے۔ ڈایا فریم کو سوراخ سے محفوظ رکھیں اور ہر سال ایک نیا خرید
لیں۔ یہ مہنگے نہیں ہوتے۔

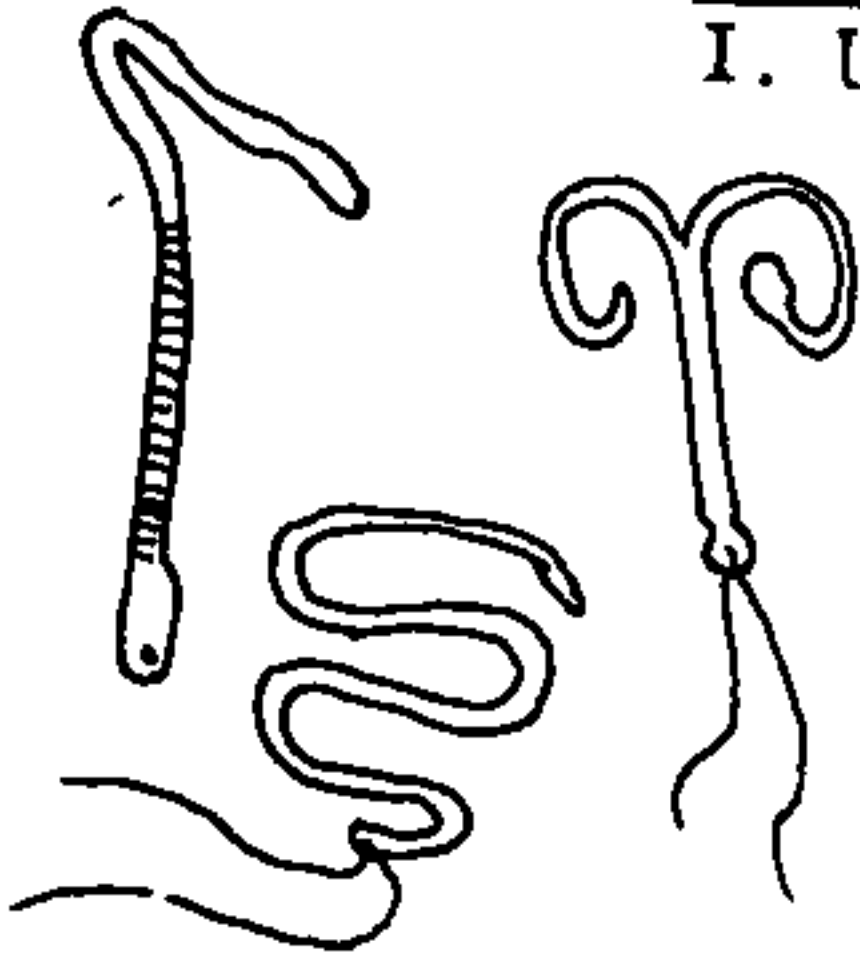
جہاں ڈاکٹر نہیں

مانع حمل جھاگ



یہ جھاگ میوب یا ڈبے میں دستیاب ہے۔ ایک سرخ نا چیز کی مدد سے عورت یہ جھاگ اپنی اندام نہانی میں لگاتی ہے۔ اسے مباشرت کرنے سے ایک گھنٹہ پہلے سے زیادہ عرصہ تک نہیں لگائے رکھنا چاہیے اور بعد میں کم از کم چھ گھنٹے تک اسکے اوپر رگ رہنے دیں۔ ہر بار مباشرت کرنے سے پہلے یہ جھاگ لگایا جانا چاہیے۔ چاہے کبھی اتنی میں یہ کبھی بار لگانا پڑے۔ اگر صحیح طور پر استعمال کیا جائے تو یہ کافی حد تک یقینی مگر پریشان کن طریقہ ہے۔

فرج میں ڈالنے والی تار نما چیز (آئی۔ یو۔ ڈی) Intrauterine Device



یہ پلاسٹک (یا بعض اوقات دھات) کا بنا ہوتا ہے اور کوئی خاص تربیت یافتہ کارکن صحت یا دانی رحم کے اندر ڈالتی ہے۔ یہ چیز رحم کے اندر ہونے سے حمل نہیں کھڑتا۔ بعض اوقات یہ آہ رحم سے باہر گر پڑتا (نکل آتا) ہے۔ ویسے میں یہ درد، تکلیف اور بعض اوقات تشویشناک مسائل کا موجب بنتا ہے۔ لیکن بعض عورتوں کو ان سے کوئی تکلیف نہیں ہوتی۔ ایسی عورتوں کے لیے آئی۔ یو۔ ڈی۔ سادہ ترین اور سب سے سستا طریقہ ہے۔

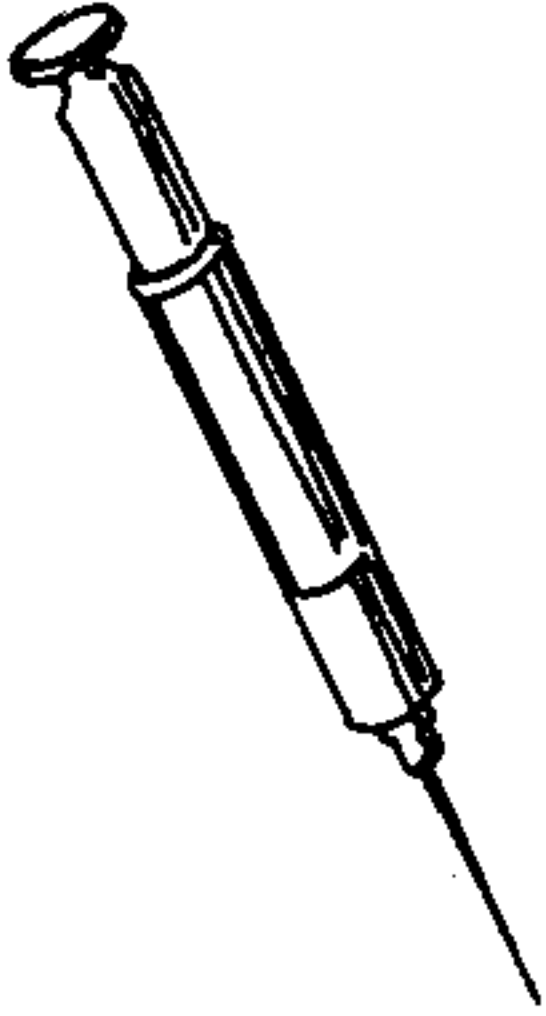
Coitus Interruptus Pulling out

چھوڑ دینا یا باہر کھینچ لینا

یہ ایک ایسا طریقہ ہے جس میں منی آنے سے پہلے ہی مرد عورت کے اندر سے اپنا نوکر باہر کھینچ لیتا ہے۔ یہ طریقہ کم از کم کوئی بھی طریقہ استعمال کرنے سے تو بہتر ہے لیکن یہ مہاں بیوی کی مباشرت میں مغل ہے جس کی وجہ سے یہ ہمیشہ کارگر ثابت نہیں ہوتا کیونکہ کچھ منی (نطفہ) وقت سے پہلے ہی نکل جاتی ہے جس سے حمل کھڑ سکتا ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

منتقل طور پر پیکے بند کرنے کے طریقے



حمل کی روک تھام کے خاص ٹیکے بھی ہیں۔ ڈیپو پروڈیو (Depo - Provera) ان میں سے ایک ہے۔ یہ ٹیکہ عام طور پر تقریباً ہر تین مہینے کے بعد لگایا جاتا ہے۔ بعض اوقات ان ٹیکوں کو لگوانے کے بعد عورتیں پھر کبھی حاملہ نہیں ہو سکتیں۔ لہذا عام طور پر یہ طریقہ ان عورتوں کو استعمال کرنا چاہیے جو پھر کبھی اور بچوں کی خواہش اور امید نہ رکھیں۔ ضمنی اثرات اور احتیاطیں وہی ہیں جو مانع حمل گولیوں کی ہیں۔

جن عورتوں کو پکایقین ہو کہ وہ پھر کبھی حاملہ نہیں ہونا چاہتیں، خصوصاً جن کو گولیاں کھانا یا درکھنے میں دقت ہو یا دیگر وجوہات کی بنا پر گولیاں کھانا مشکل ہو، ان کے لیے ٹیکے کارآمد ہیں۔

بانجھ اور نامرد بنانا (Sterilization)

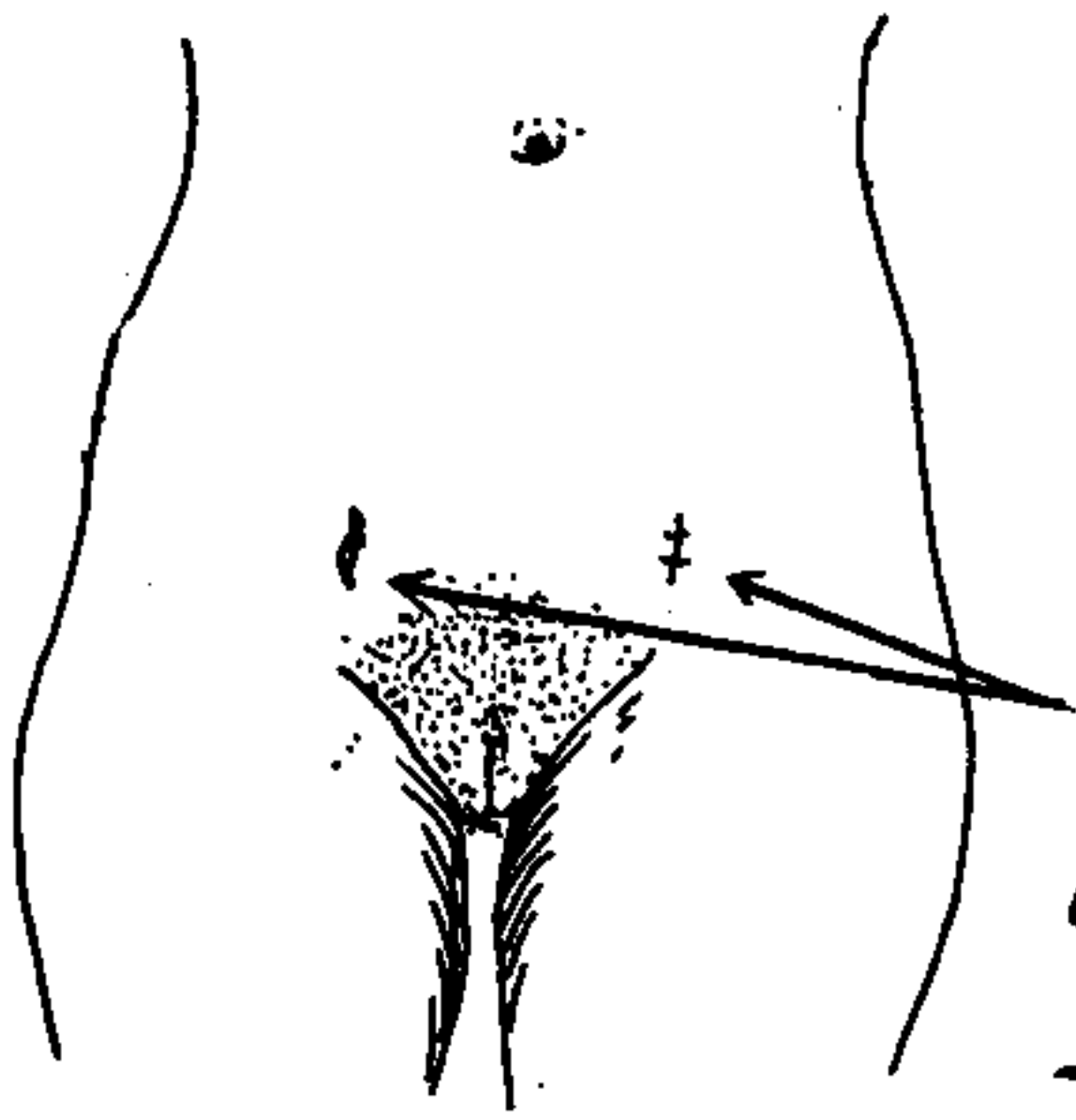
جو لوگ ادب کے پیدا کرنے کے خواہشمند نہ ہوں ان عورتوں اور مردوں، دونوں کے لیے کافی محفوظ اور سادہ آپریشن ہیں۔ بہت سے ملکوں میں یہ آپریشن مفت کیے جاتے ہیں۔ مرکز صحت سے دریافت کریں۔

○ آدمیوں کے آپریشن کو ویکٹومی (Vasectomy) کہتے ہیں۔ یہ معمولی سا آپریشن ڈاکٹر کے دفتر یا مرکز صحت میں ہی کیا جاسکتا ہے۔ یہاں پر چھوٹے چھوٹے چیر لگائے جاتے ہیں تاکہ آدمی کے خیموں سے آنے والی نالیوں کو کاٹ کر باندھ دیا جائے۔



اس آپریشن سے آدمی کی جماعتی صلاحیت اور لذت پر کوئی اثر نہیں پڑتا۔ رقیق مادہ بدستور اسی طرح نکلتا ہے لیکن اس میں منی (نطفہ) نہیں ہوتی۔

جہاں ڈاکٹر نہیں



○ عورتوں کے آپریشن کو ٹوبول لائی گیشن
Tubal Ligation کہتے ہیں۔ جس کا مطلب
ٹالیوں کو باندھنا ہے۔ اسے سادگی اور آسانی
سے ٹو مائٹورت کو بہوشس کیے بغیر ہی کیا جاسکتا
ہے۔ ایک طریقہ یہ ہے کہ شکم کے نچلے حصہ میں
چھوٹے چھوٹے چیر لگائے جائیں تاکہ بیضہ و اینوں
سے آنے والی ٹالیوں کو کاٹ کر باندھا جاسکے۔

اس آپریشن کا عورت کی ماہواری یا جماعی صلاحیت پر کوئی اثر نہیں پڑتا۔ اس کی بجائے
مباشرت کا عمل زیادہ خوشگوار اور پر لذت بن جاتا ہے کیونکہ اسے حمل ٹھہرنے جانے
کا ڈر، خدشہ اور فکر نہیں رہتی۔

انسداد حمل کے گھریلو طریقے

ہر ملک میں حمل روکنے یا حمل میں مغل ہونے کے "گھریلو طریقے" ہوتے ہیں۔ یہ بد قسمتی
سے ان میں سے بیشتر یا تو کارگر ثابت نہیں ہوتے یا خطرناک ہوتے ہیں۔ مثال کے
طور پر کچھ عورتیں سوچتی ہیں کہ مباشرت کرنے کے بعد اندام نہانی (قرج) کو اچھی طرح
سے دھو تا یا پیشاب کرنا حمل کی روک تھام کرتا ہے۔ لیکن یہ درست نہیں ہے۔

اسفنج کا طریقہ Sponge

یہ بھی ایک گھریلو طریقہ ہے جو خطرناک نہیں اور بعض اوقات کارگر ثابت بھی
ہوتا ہے۔ اس کی کامیابی کی کوئی ضمانت نہیں، مگر جب کوئی اور طریقہ میسر نہ ہو تو اسے
استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اس لیے آپ کو ایک اسفنج اور سر کے، لیموں یا نمک کی
ضرورت پڑے گی۔ سمندری اسفنج یا مصنوعی اسفنج بھی کام دے
جائے گا۔ اگر آپ کے پاس اسفنج نہ ہو تو روٹی یا کوئی نرم کپڑا
استعمال کریں۔

○ حل کریں۔

جہاں ٹھاکر نہیں



پانی کے ایک پیالے میں آدھ سرکہ

یا

پانی کے ایک پیالے میں لیموں کے رس کا ایک چمچ

چمچ -

یا

چار چمچ پانی میں ایک چمچ نمک

○ ان محلولوں میں سے کسی ایک کے ساتھ اسفنج کو ز

کر لیں

○ مباشرت کرنے سے پہلے اس گیلے اسفنج کو اندام نہانی کے اندر رکھ دیں۔ اسے مباشرت کرنے سے ایک گھنٹہ پہلے بھی رکھا جا سکتا ہے۔

○ مباشرت کرنے کے بعد اسفنج کو کم از کم چھ گھنٹے تک اندر ہی رہنے دیں۔ پھر اسے باہر نکال لیں۔ اگر اسے

باہر نکلنے میں دقت ہو تو اگلی دفعہ اس کے ساتھ فیثنہ یا دھاگہ باندھ لیں تاکہ آپ اسے کھینچ سکیں۔

یہ محلول پہلے ہی سے تیار کر کے ایک بوتل میں رکھا جا سکتا ہے۔

اپنا دودھ پلانا

جب ماں اپنے بچے کو اپنا دودھ پلا رہی ہو تو اس کے حاملہ ہونے کے امکانات کم ہوتے ہیں خصوصاً جب کہ اس کا اپنا دودھ ہی شیر خوار کی واحد غذا ہو۔ چار سے چھ ماہ بعد جب بچہ کو دودھ کے ساتھ اور غذا میں بھی دی جاری ہوں تو ماں کے حاملہ ہونے کے امکانات مزید بڑھ جاتے ہیں۔ حمل سے بچنے کے لیے جب بچہ تین سے چار ماہ کا ہو جائے تو ماں کو ضبط تولید کا کوئی طریقہ استعمال کرنا شروع کر دینا چاہیے۔ جتنی جلدی وہ شروع کر دے اتنا ہی بہتر علاج ہوگا۔ بچہ کی عمر چھ مہینے ہونے سے پہلے مانع حمل گولہوں کے علاوہ کوئی اور طریقہ بہتر رہے گا کیونکہ بعض عورتوں میں

جہاں ٹوکڑ نہیں

گوہوں کی وجہ سے دودھ کم پیدا ہوتا ہے۔

زیادہ کامیاب ثابت نہ ہونے والے طریقے

باقاعدگی کا طریقہ Rhythm Method

یہ طریقہ انسدادِ عمل میں زیادہ کامیاب تو نہیں لیکن اس میں خرچ کچھ نہیں آتا۔ یہی اس کا فائدہ ہے۔ جس عورت کی ماہواری باقاعدگی سے یعنی کم و بیش ۲۸ دنوں کے بعد آتی ہو، اس عورت کے لیے یہ کافی کامیاب ثابت ہو سکتا ہے۔ نیز میاں بوی کو ہر مہینے میں سے ایک ہفتہ بغیر مباشرت کے گزارنے کے لیے رضامند ہونا پڑے گا۔

عموماً اپنے ماہواری کے دور میں سے عورت کے حاملہ ہونے کے امکانات صرف

آٹھ دنوں (بار اور دنوں) میں ہوتے ہیں۔ یہ آٹھ دن ماہواری کے پہلے دن سے لے

کر دسویں دن کے بعد سے شروع ہوتے ہیں۔ یعنی بیرونِ حیض کا درمیانی حصہ ہے۔

حمل سے بچنے کے لیے عورت کو اپنے خاوند کے ساتھ ان آٹھ دنوں میں مباشرت نہیں

کرنی چاہیے۔ مہینے کے باقی دنوں میں اس کے حاملہ ہونے کا بہت کم امکان ہے۔

پریشانی سے بچنے کے لیے عورت کو چاہیے کہ ایک کینڈلر پر ان آٹھ دنوں کے

اور پر نشان لگا دے جن میں اسے جماع سے گریز کرنا چاہیے۔

مثال کے طور پر:

مئی						
	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷
۲۸	۲۹	۳۰	۳۱			

فرض کریں کہ ٹاپ کی ماہواری مئی کی پانچویں

تاریخ کو شروع ہوتی ہے۔

اس پر یوں نشانی لگادیں:

پھر دس دن گنیں۔ دسویں دن سے شروع

کر کے اگلے آٹھ دنوں کے میچے اس طرح لکیر

کھینچ دیں۔

ان آٹھ "بار اور ایام" میں ہمبستر نہ ہوں۔

اب فرض کریں کہ آپ کی اگلی ماہواری جون

جون						
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱
۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸
۲۹	۳۰	۳۱				

جہاں ٹواکر نہیں

کی پہلی تاریخ کو شروع ہوتی ہے۔ اس پر بھی اسی طرح نشان لگا دیں۔
اس مرتبہ پھر دس دن گن کر اگلے آٹھ دنوں کے نیچے لکیر کھینچ دیں۔ خط کشیدہ ایسا
میں مباشرت منع ہے۔

اگر میاں بیوی ہر مہینے ان آٹھ دنوں میں مباشرت کرنے سے گریز کریں تو ممکن ہے
کہ ان کے ہاں کئی سالوں تک بچہ پیدا نہ ہو۔ تاہم کچھ لوگ زیادہ عرصہ تک کامیاب ہوتے
ہیں۔ یہ زیادہ قابل اعتماد طریقہ نہیں ہے تاؤ فیکہ اسے ڈاٹیا فریم یا کانڈم یعنی غنائے
جیسے کسی اور طریقہ کے ساتھ استعمال نہ کیا جائے۔

لیبس دار مادہ کا طریقہ (The Mucus Method)

یہ باقاعدگی کے طریقہ کی ایک تبدیل شدہ شکل ہے۔ بعض مذہبی گروہ اس کی حوصلہ
افزائی کر رہے ہیں۔ کئی لوگوں کے لیے یہ کافی کارگر ہوتا ہے اور کئی لوگوں کے لیے
نہیں۔ بالعموم اسے انسدادِ حمل کا یقینی طریقہ نہیں کہا جاسکتا۔ لیکن اس پر کوئی خراج
نہیں آتا۔ حمل کے خطرات کے علاوہ اس کے کوئی خطرات بھی نہیں ہیں۔

ماہواری کے سوا عورت کو ہر روز اپنی اندام نہانی میں لبس دار مادے Mucus
کا معائنہ کرنا چاہیے۔

سات انگلی کی مدد سے اپنی اندام نہانی میں سے تھوڑا سا لبس دار مادہ نکال کر
اپنے انگوٹھے اور پہلی انگلی کے درمیان تار سا بنانے کی کوشش کریں۔ اس طرح:

جب یہ لبس دار مادہ کچے انڈے

جب تک یہ لبس دار مادہ گوند کی

کی طرح پھسلنا اور پتلا ہونا شروع ہو

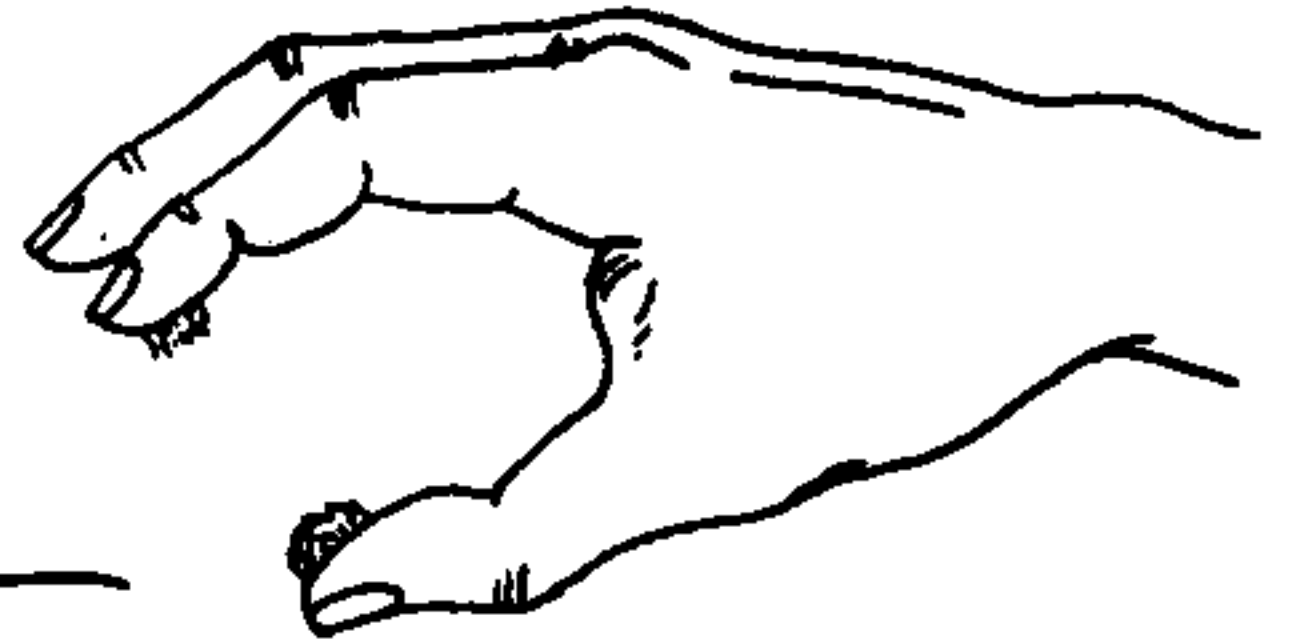
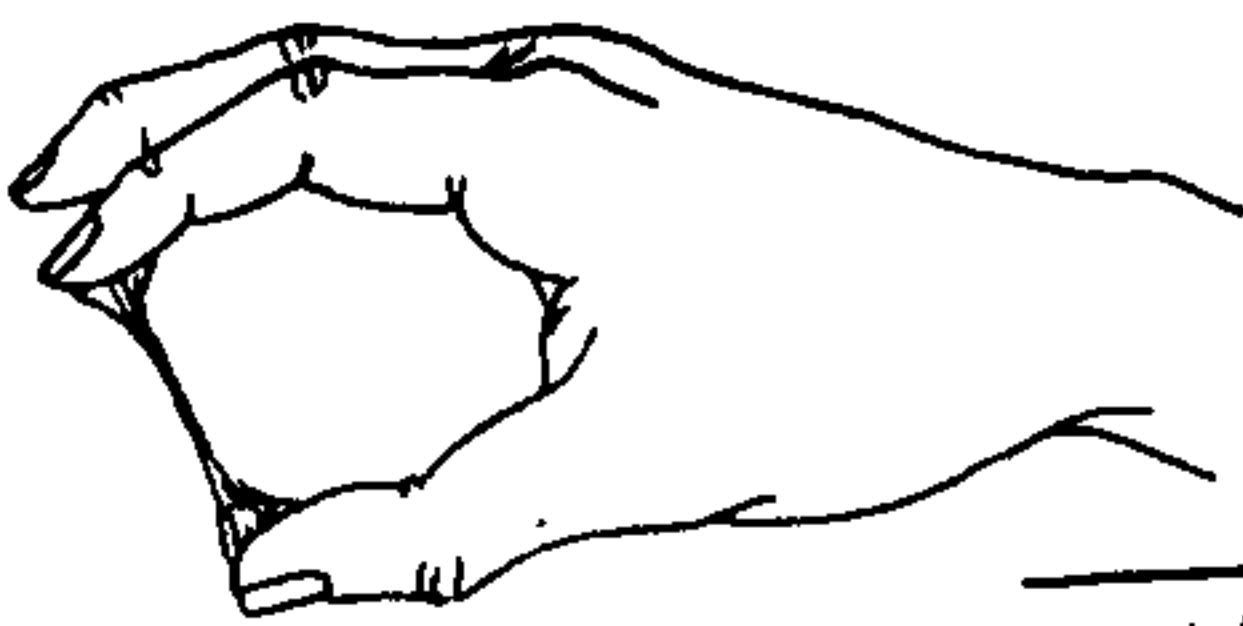
طرح چھپا ہے یعنی پھسلنا اور پتلا نہ ہو

جائے یا اگر یہ آپ کی انگلیوں کے درمیان

غالباً عمل نہیں ٹھہر سکتا۔ لہذا جنسی ملاپ

تار سا بن جائے تو مباشرت کرنے سے

جاری رکھے جاسکتے ہیں۔



جہاں ڈاکٹر نہیں

حمل ٹھہر سکتا ہے۔ لہذا جب لیس دار مادہ پھسلنا ہو یا آپ کی انگلیوں میں تار سا بناوے تو جماع نہ کریں۔

لیس دار مادہ عموماً آپ کی ماہواری کے درمیان چند دن پھسلنا ہو جائے گا۔ یہ وہی دن ہیں جن میں آپ باقاعدگی والا طریقہ استعمال کرتے ہوئے مباشرت سے گریز کرتے ہیں۔ مزید کامیابی کی غرض سے لیس دار مادہ کا طریقہ اور باقاعدگی کا طریقہ دونوں اکٹھے استعمال کریں۔ مزید یقین دہانی اور کامیابی کے لیے نیچے والا طریقہ بھی پڑھیں۔

اجتماعی طریقہ

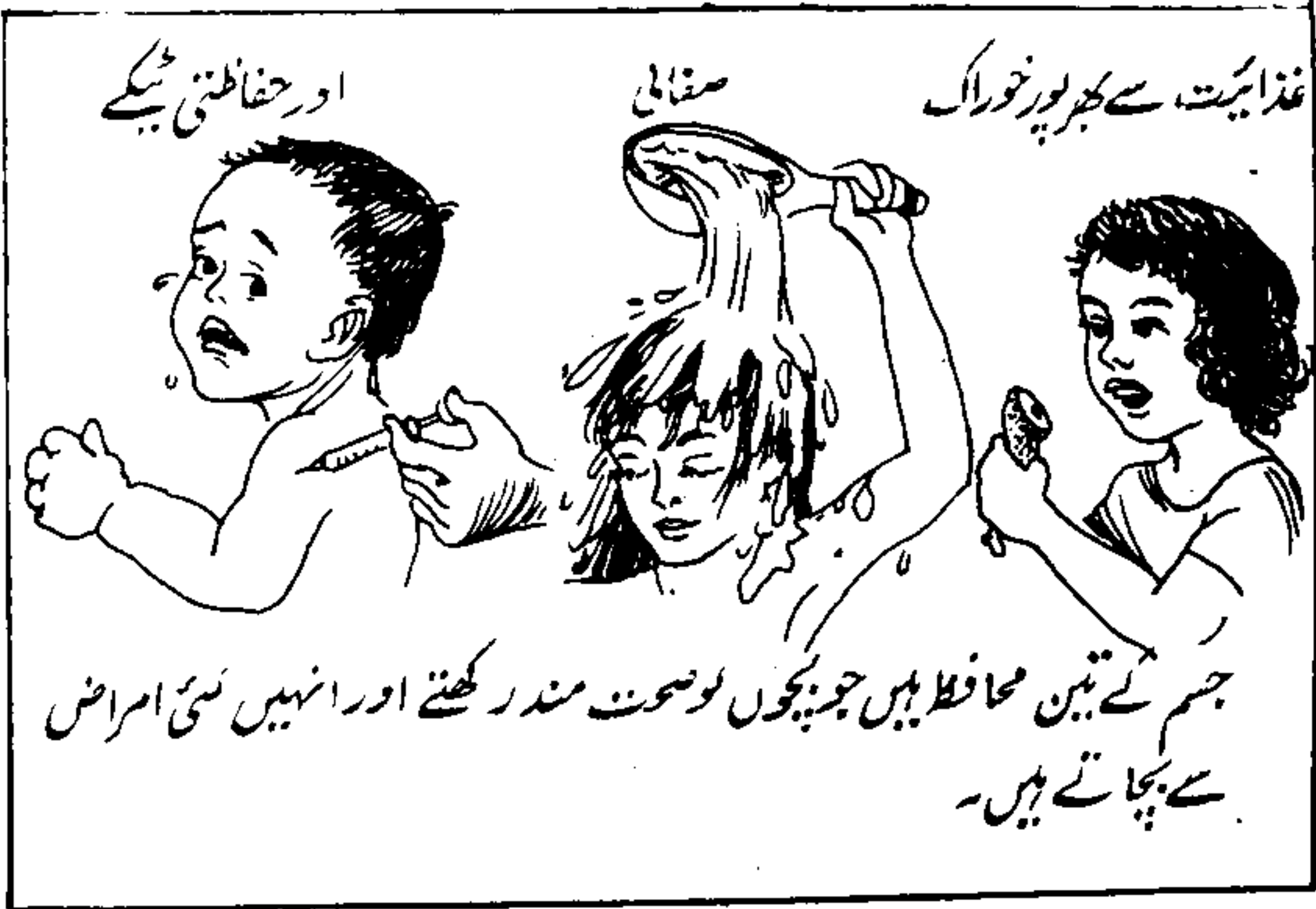
اگر آپ انسدادِ حمل کے طریقوں کو مزید کامیاب اور قابل اعتماد بنانا چاہیں تو بیک وقت دو طریقے استعمال کرنا اکثر مفید ہوتا ہے۔ باقاعدگی کا طریقہ یا لیس دار مادہ کا طریقہ، کانڈم (خبرے)، ڈائیا فرایم، جھاگ یا اسفنج کے طریقہ کے ساتھ ملا کر استعمال کرنا ان میں سے کسی واحد طریقے کی نسبت زیادہ پڑھتین ہے۔ اس طرح اگر خاوند خبرے (کانڈم) اور بیوی ڈائیا فرایم یا جھاگ استعمال کرے تو حمل ٹھہرنے کے امکانات بہت کم ہو جاتے ہیں۔

گھر کے افراد کی کثرت (تعداد) میں نہیں بلکہ کافی اور اچھی غذا میں طاقت ہے۔ ”بچے کم نحو شمال گھرانہ“ والی بات واقعی درست ہے۔
خاندانی منسوب بندی۔ بیشک بڑی ہے عقل مندی!

جہاں ٹواکٹر نہیں

بچوں کی صحت اور بیماریاں

بچوں کی صحت کی نگہداشت کے لیے کیا کیا جانا چاہیے؟



گیارہویں اور بارہویں باب میں غذائیت سے بھرپور خوراک، صفائی، اور حفاظتی ٹیکوں کے متعلق ہدایات دی گئی ہیں۔ والدین کو چاہیے کہ یہ ابواب اچھی طرح پڑھ کر ان سے اپنے بچوں کی دیکھ بھال کرنے اور انہیں سکھانے کے لیے مدد حاصل کریں۔ یہاں پر خاص خاص

جہاں ڈاکٹر نہیں

بائیں مختصر طور پر دہرائی گئی ہیں۔

غذائیت سے بھرپور خوراک

بچوں کو اچھی طرح سے نشوونما پانے اور بیماری سے محفوظ رہنے کے لیے غذائیت سے بھرپور خوراک کھانا بڑا ضروری ہے۔

مختلف عمروں کے بچوں کے لیے بہترین خوراک مندرجہ ذیل ہے:

- پہلے چار ماہ میں صرف ماں کا دودھ۔
- چار ماہ سے ایک سال کی عمر تک: ماں کا دودھ اور غذائیت سے بھرپور دوسری خوراکیں مثلاً بھرتا کیا ہوا لوبیہ، والیس، انڈے، گوشت، پکائے ہوئے پھل، سبزیت اور اناج۔
- ایک سال سے زیادہ عمر: سب کھانے میں نین ساز اور حفاظتی خوراکیں، خصوصاً دودھ اور دودھ سے بنی ہوئی چیزیں، انڈے، چوزے، مچھلی، گوشت، لوبیہ، والیس، مونگ پھلی، اخروٹ، بادام وغیرہ، پھل اور سبزیت شامل ہونی چاہئیں۔ ان کے ساتھ بہت سی توانائی بخش خوراکیں مثلاً چاول، مکئی، گندم اور آلود وغیرہ بھی کھائے جانے چاہئیں تاکہ متوازن غذا بن جائے۔
- سب سے بڑی بات یہ ہے کہ بچوں کو پیٹ بھرنے کے لیے کافی کھانا ملنا چاہیے۔
- والدین کو اپنے بچوں میں ناقص غذائیت کی نشانیوں کا معائنہ کرنا چاہیے اور انہیں اپنی بساط کے مطابق بہترین خوراک دینی چاہیے۔

صفائی

ان بچوں، گھروں اور گاؤں کو برائے رکھا جائے تو بچوں کے تندرست رہنے کے زیادہ امکانات ہیں۔ بارہویں! بچوں کو صفائی کے زیادہ اصولات پر عمل کریں۔ بچوں کو بھی ان پر عمل کرنا سکھائیں۔ نیز انہیں ان کی اہمیت ضرور سمجھائیں، اہم ترین باتوں کا یہاں دوبارہ ذکر کیا گیا ہے!

- بچوں کو اکثر نہلاتیں اور ان کے کپڑے تبدیل کریں۔
- صبح اٹھتے وقت، رفع حاجت کے بعد اور خوراک کو چھونے یا کھانے سے پہلے بچوں

جہاں ڈاکٹر نہیں

- کو اپنے ہاتھ دھونا سکھائیں۔
- پانخانہ یا بیتہ اٹھلا رہنا نہیں اور بچوں کو ان کا استعمال سکھائیں۔
- بچوں کو تنگے پاؤں نہ پھرنے دیں۔ انہیں جوتے یا چپلیں پہنائے رکھیں۔
- بچوں کو اپنے دانت صاف کرنا سکھائیں اور انہیں بہت زیادہ مٹھائیاں، گولیاں اور تیلیں نہ دیں
- انگلیوں کے ناخن تراش کر رکھیں۔
- بیمار اور کھوڑے، خارش، جوڑوں، اوداد کے شکار بچوں کو دوسرے بچوں کے ساتھ نہ سونے دیں اور نہ ہی ان کے کپڑے یا توہیے استعمال کرنے دیں۔
- خارش، اوداد، پیٹ کے کیڑوں اور دیگر بیماریوں کا (جو ایک بچہ سے دوسرے کو آسانی لگنے والی ہوں) فوراً علاج کروائیں۔
- بچوں کو اپنے منہ یا گندی اسٹینڈ یا ڈائنے یکتوں سے اپنے منہ نہ چھوٹنے دیں۔
- پھیڑ جڑیوں، کتوں اور مرغیوں کو گھر سے باہر رکھیں۔
- پینے کے لیے صرف صاف یا ابلا ہوا پانی استعمال کریں۔ ننھے بچوں کے لیے یہ خصوصاً ضروری ہے۔



Vaccinations

حفاظتی ٹیکے

حفاظتی ٹیکے بچوں کو بچپن کے بیشتر خطرناک ترین امراض مثلاً کالی کھانسی، خناق، اکرانہ، چیچک، بچوں کا فالج، (پولیو)، خسرہ، اور تپ دق سے بچاتے ہیں۔

بچوں کے مختلف حفاظتی ٹیکے (بارہویں باب کے مطابق) زندگی کے پہلے مہینوں کے دوران لگائے جانے چاہئیں۔ فالج (پولیو) کے قطرے پہلے دو ماہ سے بھی پہلے ہی دے دیئے جانے چاہیں کیونکہ بچوں کے فالج کا خطرہ ایک سال سے کم عمر کے بچوں کو سب سے زیادہ ہوتا ہے۔

ضروری! مکمل تحفظ کے لیے ڈی۔ پی۔ پی (خناق، Diphtheria، اکرانہ کھانسی، Whooping Cough)

جہاں ٹیکے نہیں

کزاز Tetanus ما اور بچوں کے تاج (Polio) کی حفاظتی دوا ہر ماہ تین مہینوں تک دی جانی چاہیے اور پھر ایک سال بعد دوبارہ۔
 ماؤں کو حمل کے دوران کزاز کا حفاظتی ٹیکہ لگوانے سے نومولود میں کزاز کی روک تھام کی جاسکتی ہے۔ (دیکھیں ایسواں باب)

اپنے بچوں کو تمام حفاظتی ٹیکے لگوائیں۔

بچوں کی نشوونما اور صحت کی راہ

صحت مند بچہ مسلسل نشوونما پاتا ہے۔ اگر وہ غذا ایت سے بھرپور کافی خوراک کھاتے اور کسی تشویشناک مرض میں مبتلا نہ ہو تو اس کے وزن میں ہر مہینے اضافہ ہوتا رہتا ہے۔

اپنی طرح نشوونما پانے والا بچہ صحت مند ہے۔



جس بچے کے وزن میں دوسرے بچوں کی نسبت کم اضافہ ہو، اضافہ ہونا بند ہو جائے یا وزن کم ہونا شروع ہو جائے وہ صحت مند نہیں ہے۔ ہو سکتا ہے کہ اسے صحیح قسم کی خوراک کافی مقدار میں نہ مل رہی ہو یا وہ کسی تشویشناک مرض میں مبتلا ہو یا دونوں وجوہات ہی ہوں۔ بچے کی صحت و تندرستی اور کافی مقدار میں غذا ایت سے بھرپور خوراک ملنے کا اندازہ کرنے کا ایک اچھا طریقہ یہ ہے کہ اسے ہر ماہ تول کر دیکھا جائے کہ آیا اس کا وزن معمول کے مطابق بڑھ رہا ہے کہ نہیں۔

اگر "صحت کی راہ کے چارٹ" پر بچے کے وزن کا ماہانہ اندازہ کیا جائے تو بچے کی نشوونما کا اندازہ ایک ہی نظر میں باسانی لگایا جاسکتا ہے۔

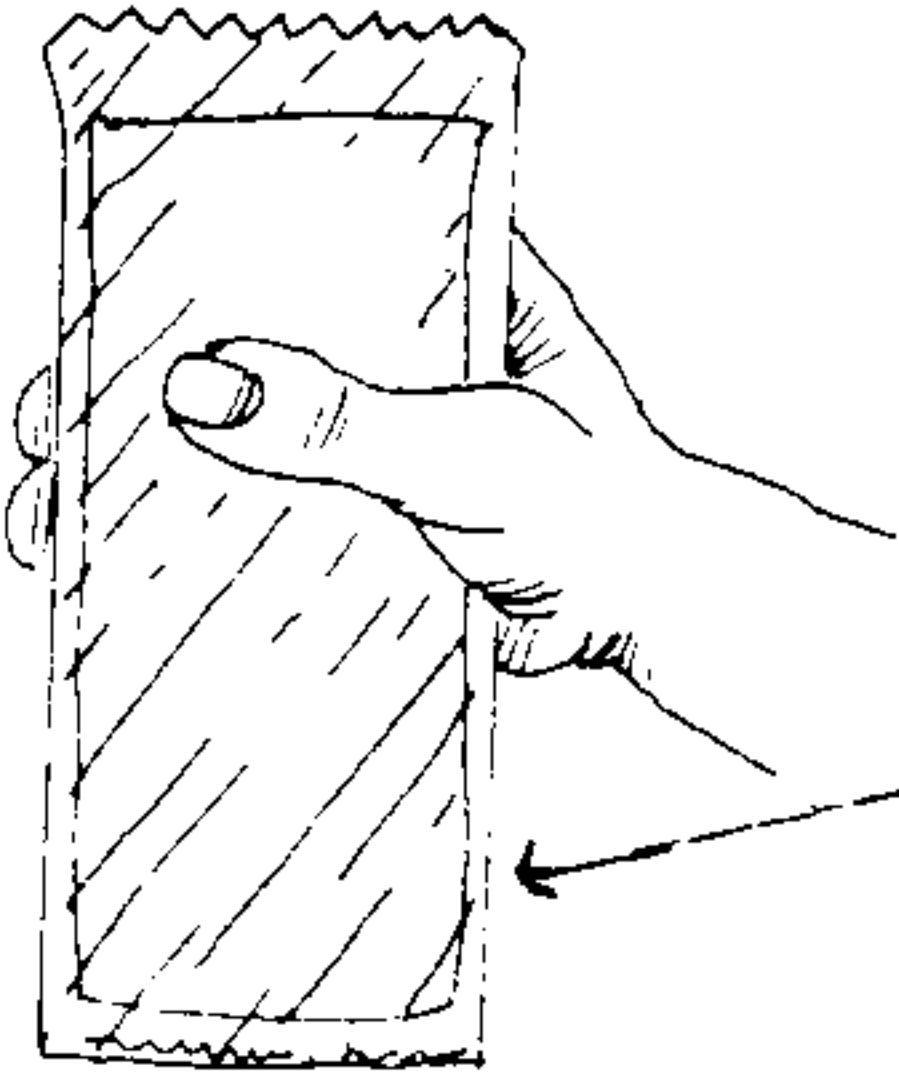
اگلے صفحہ پر "صحت کی راہ" کا ایک مثالی چارٹ ہے۔ اس چارٹ کو کاٹ کر دوبارہ بنایا جاسکتا ہے۔ اس طرح کے بڑے اور تیار شدہ چارٹ وزارت صحت سے دستیاب

ہیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

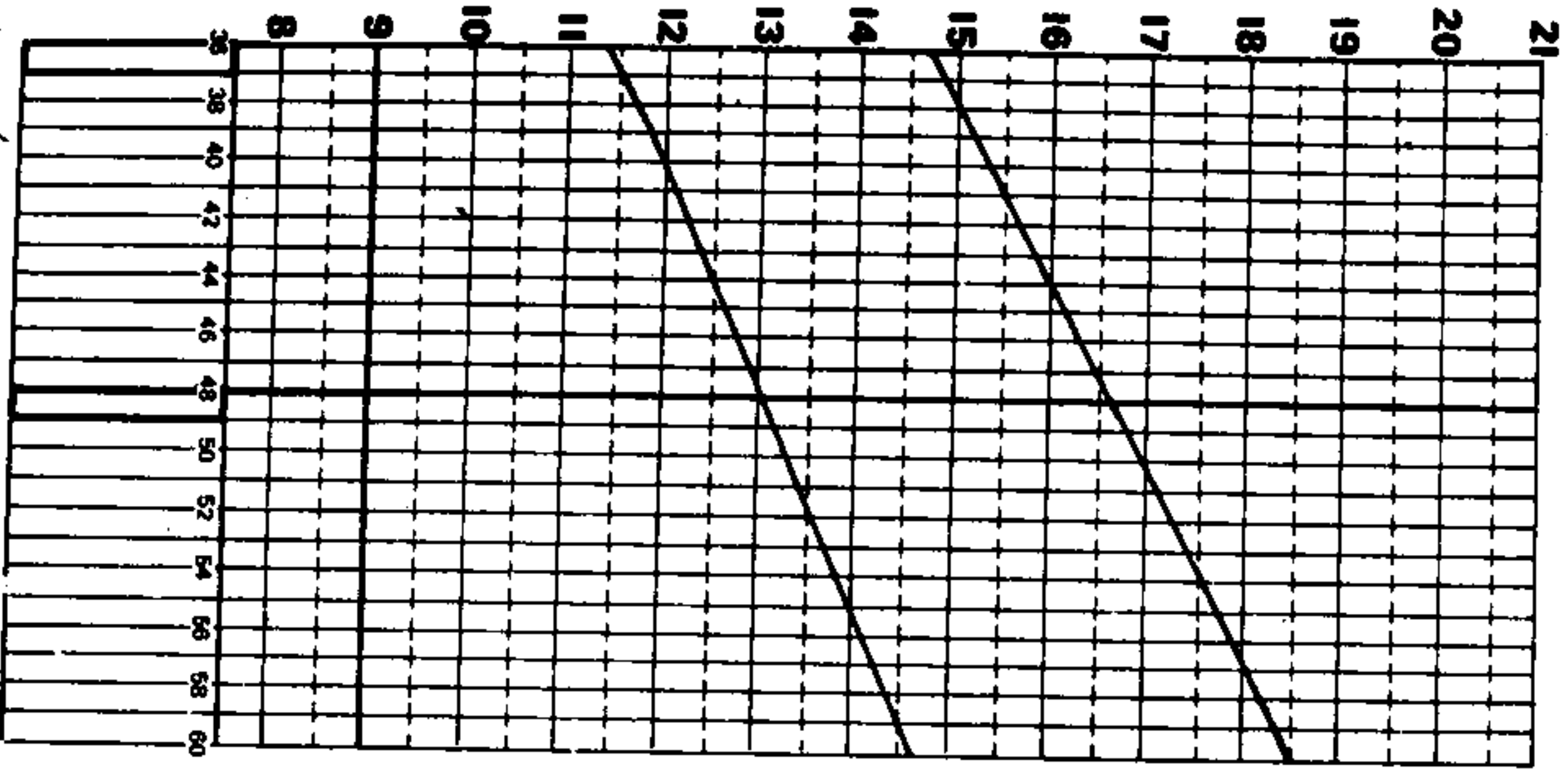
بہت سے ممالک میں صحت کے محکمے اسی طرح کے چارٹ علاقائی زبانوں میں بھی تیار کرتے ہیں۔

پانچ سے کم عمر کے ہر بچہ کے لیے ”صحت کی راہ“ کا ایک چارٹ بنایا جانا چاہیے۔ اگر کوئی مرکز صحت یا پانچ سال سے کم عمر بچوں کا اسپتال قریب ہو تو ماں کو ہر مہینے اپنے بچوں کو ان کے چارٹوں سمیت وزن کروانے اور طبی معائنے کے لیے وہاں لے جانا چاہیے۔ کارکن صحت چارٹ اور اس کے استعمال کی وضاحت بیان کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔



”صحت کی راہ“ کے چارٹوں کو محفوظ رکھنے کے لیے انہیں پلاسٹک کے ایک لفافے میں اس طرح رکھیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں



چار سے پہلے سال کی عمر
تین سے چار سال کی عمر

صحت کی راہ کا چارٹ

بچہ کا نمبر	ملیک کا نام
بچہ کا نام	لڑکا/لڑکی
سال کا نام	اندراج نمبر
اپ کا نام	اندراج نمبر
پہلے مسائرتز کی تاریخ	بچہ کی پیدائش کے وقت وزن
خانہ کمان کہاں رہتا ہے (بچہ)	
بھائی اور بہنیں	
بھائی/بھین	بھین
بھائی/بھین	بھین

خلاوت تیب ذوق مدافعتی طیارہ راجی سے بچا
میں سے ہی مدافعتی طیارہ کو اڑنے کی تاریخ.....

پتھلیک کا مدافعتی طیارہ
میں سے بچا اڑنے کی تاریخ.....
دماغ کا مدافعتی طیارہ اڑنے کی تاریخ.....
دوبارہ پتھلیک کو اڑانے کی تاریخ.....

بچوں کے فلاح اور ایسے اکلند مدافعتی طیارہ
بہلائی طیارہ کو اڑانے کی تاریخ.....
دوسرا پتھلیک کو اڑانے کی تاریخ.....
تیسرا پتھلیک کو اڑانے کی تاریخ.....

کالی کھانسی اور کڑوا اور خنثی کا مدافعتی طیارہ اڑی پہلی بار.....
پہلا پتھلیک کو اڑانے کی تاریخ.....
دوسرا پتھلیک کو اڑانے کی تاریخ.....
تیسرا پتھلیک کو اڑانے کی تاریخ.....

خسروہ کا مدافعتی طیارہ
پتھلیک کو اڑانے کی تاریخ.....

دیگر مدافعتی طیارے

جہاں ملے اگر نہیں

خصوصی لکھنؤ شہر کی وجوہات

پیدائش سے ایک سال

پندرہویں روز
پندرہویں روز

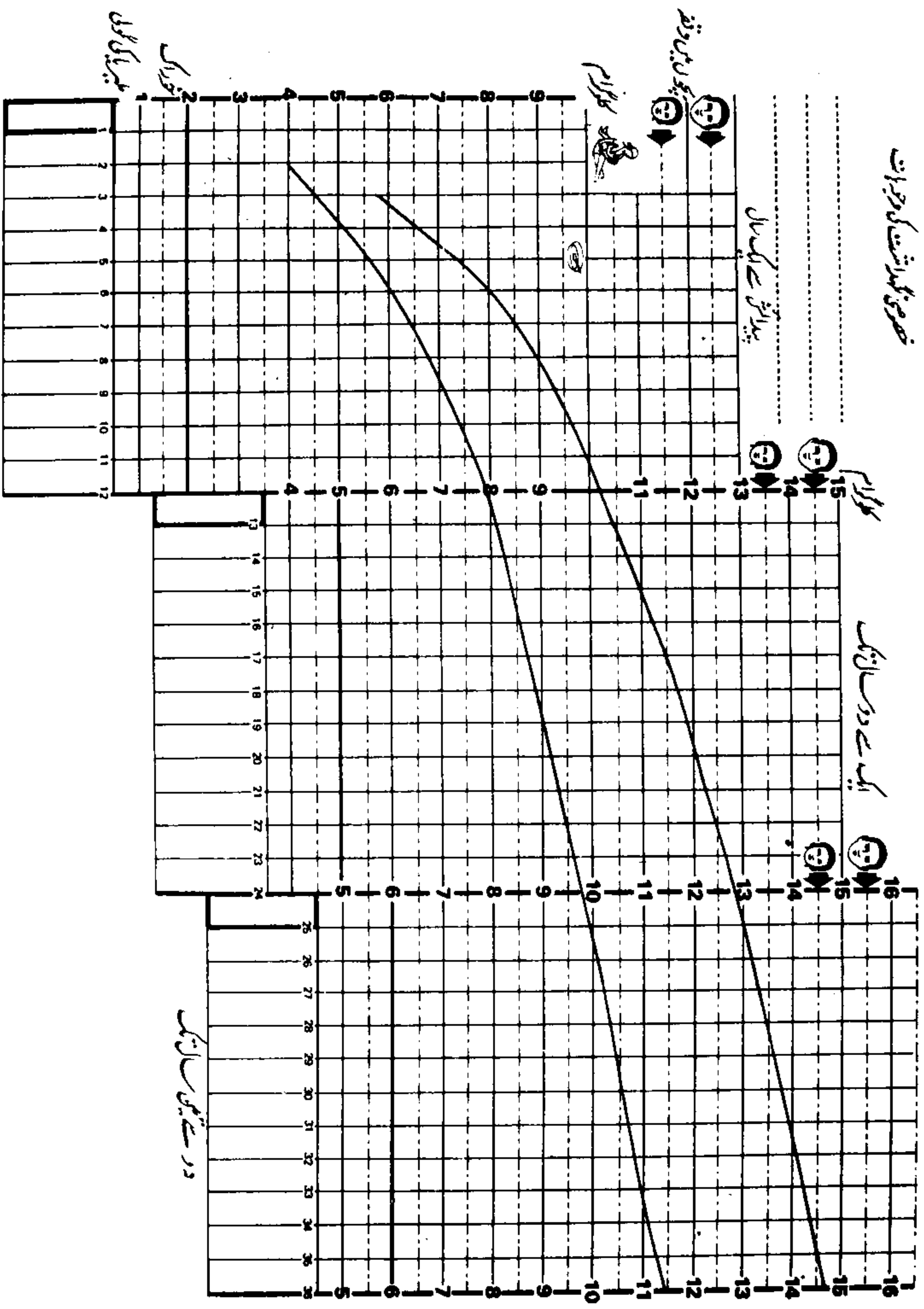
پندرہویں روز

پندرہویں روز

ایک سے دو سال تک

پندرہویں روز

دو سے تین سال تک



جہاں ڈاکٹر نہیں

پیدائش سے ایک سال تک

صحیح کی راہ کے چارٹ کو استعمال کرنے کا طریقہ

کلوگرام

پہلے چارٹ کے نچلے حصے میں موجود چھوٹے خانوں میں سال کے مہینوں کے نام لکھیں۔

خوراک
پیریاہکی گول

ماری
جولائی
اگست
ستمبر
اکتوبر
نومبر
دسمبر
جنوری
فروری
مارچ

ہر سال کے بے پہلے خانہ میں وہ مہینہ لکھیں جس میں بچہ پیدا ہوا تھا

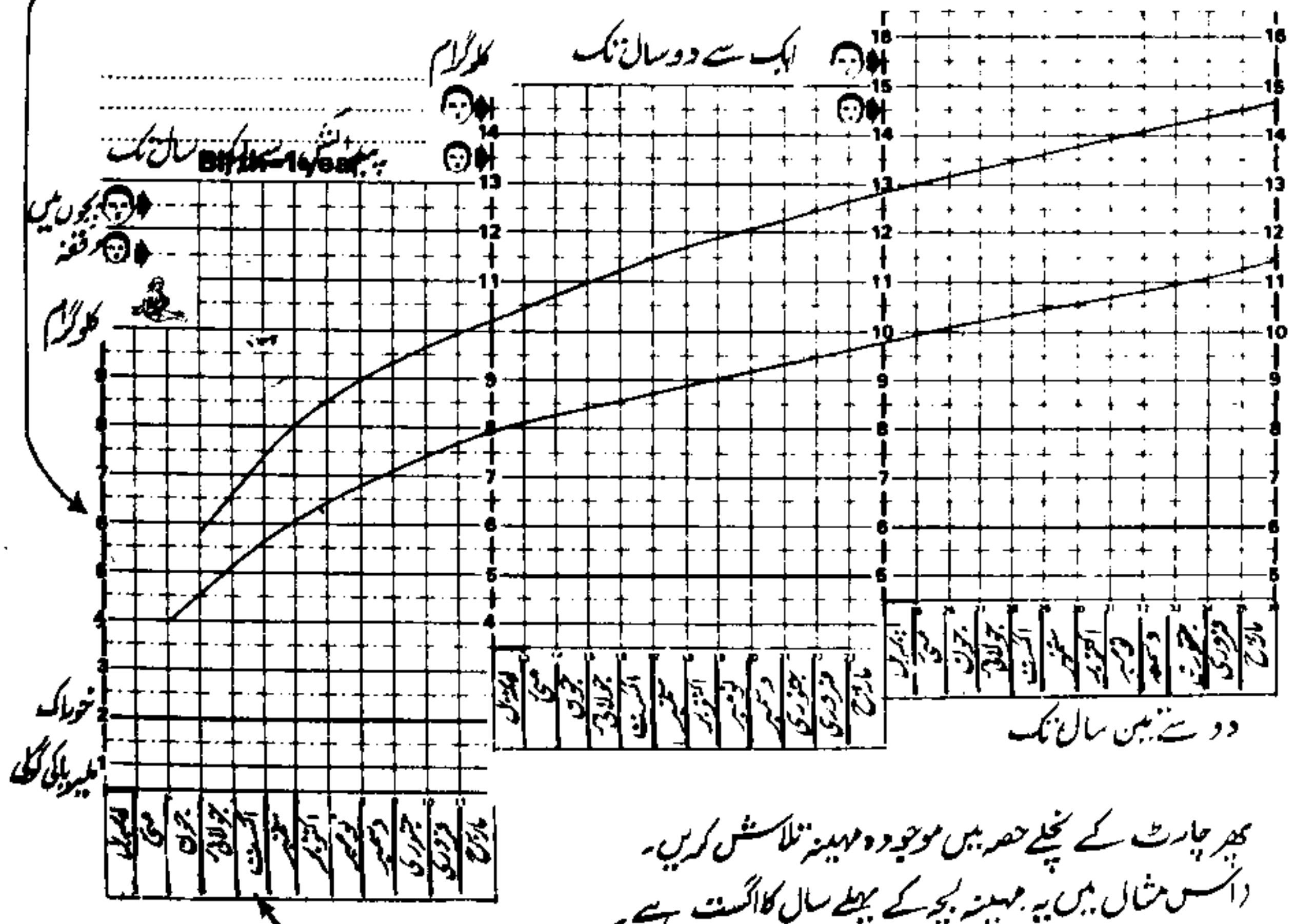
اس چارٹ سے ظاہر ہے کہ بچہ مارچ میں پیدا ہوا تھا۔

دو مہینے بچہ کا وزن کریں۔ فرض کریں کہ بچہ اپریل میں پیدا ہوا تھا۔ اب اگست کا مہینہ ہے اور بچہ کا وزن چھ کلوگرام ہے۔

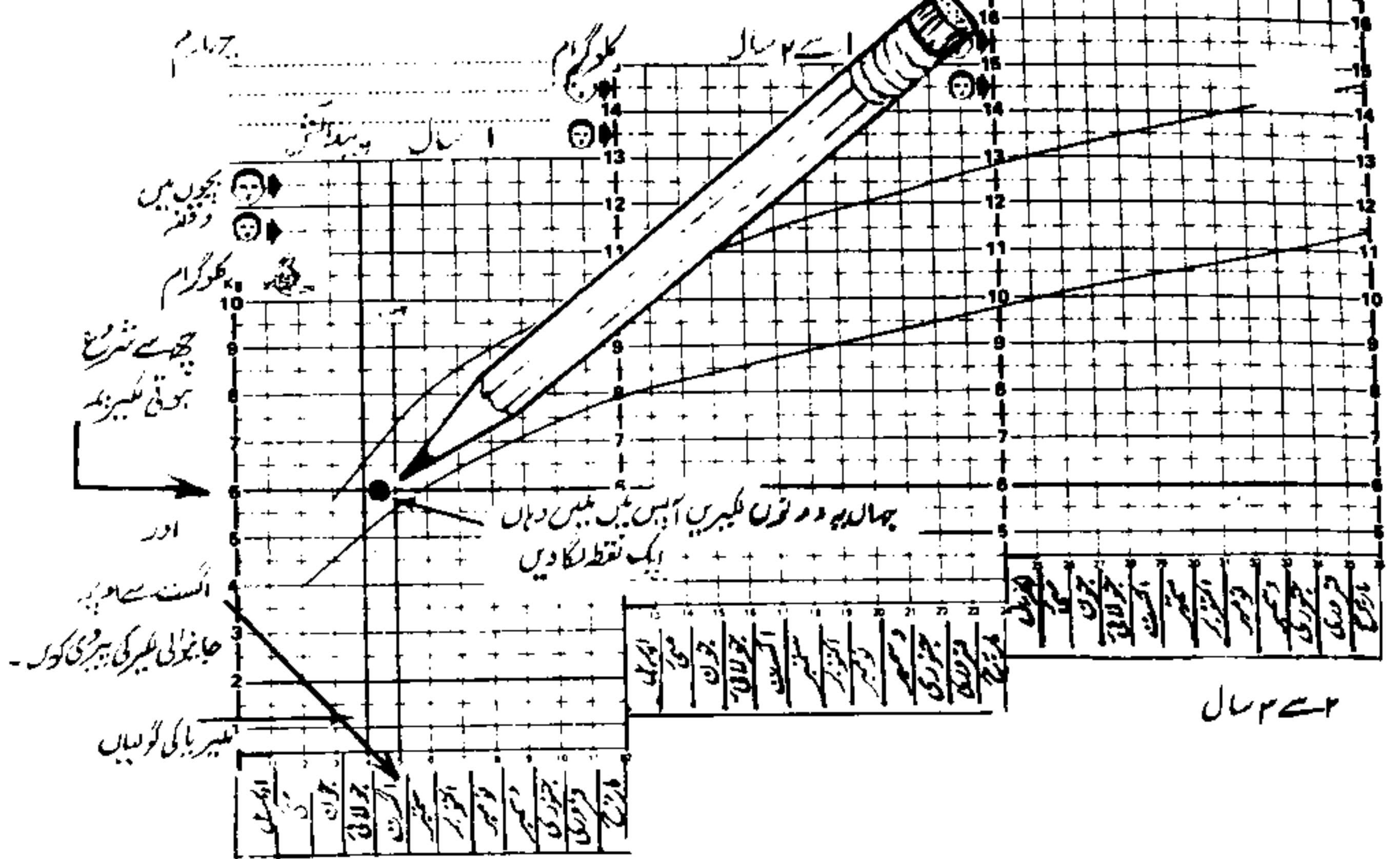


ہلنے والی ترازو

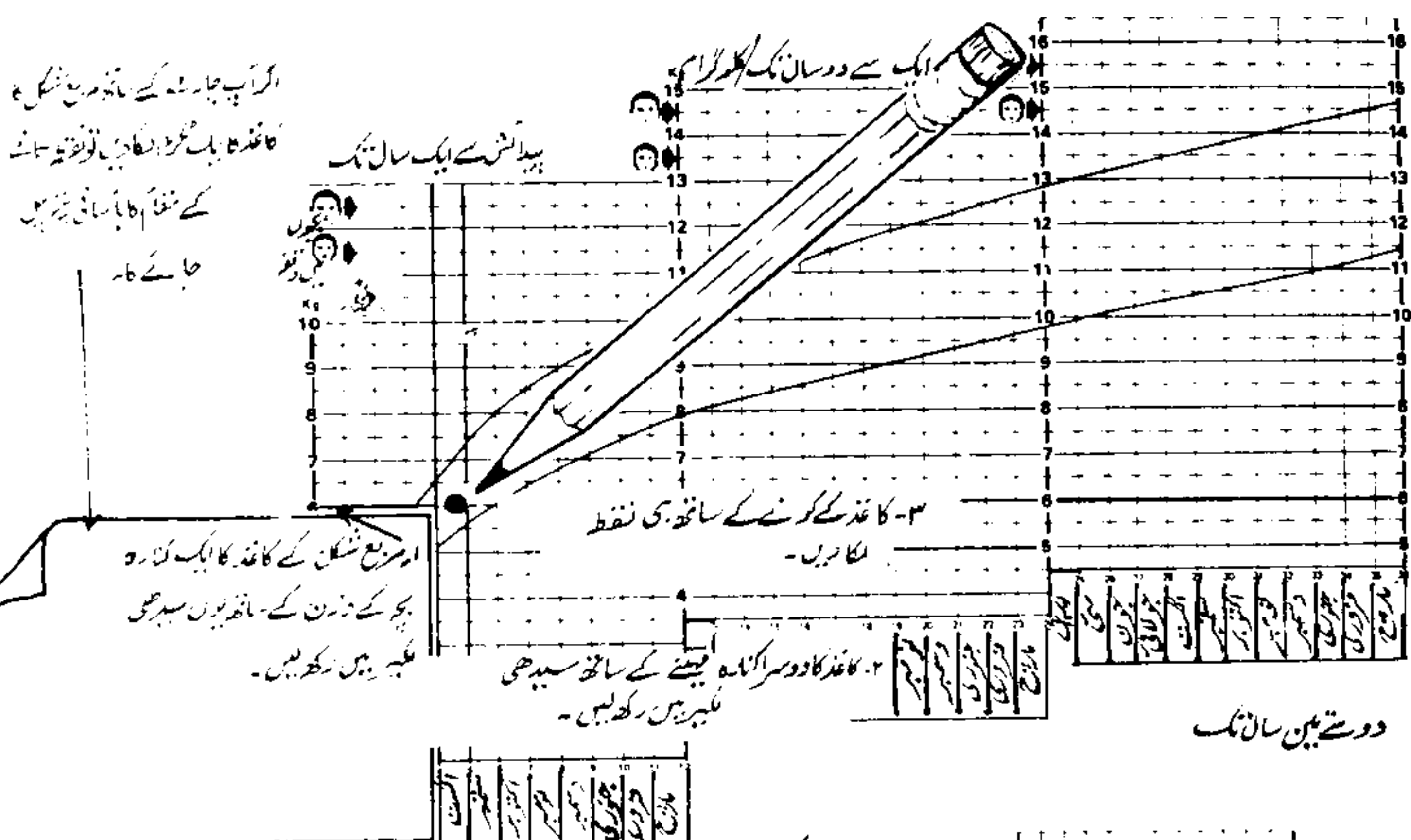
نوٹ: کارڈ پر دیکھیں کہ کلوگرام کارڈ کی ایک طرف لکھے گئے ہیں۔ جتنے کلوگرام بچہ کا وزن ہے اس کا نمبر تلاش کریں۔ اس مثال میں ۶ کلوگرام۔



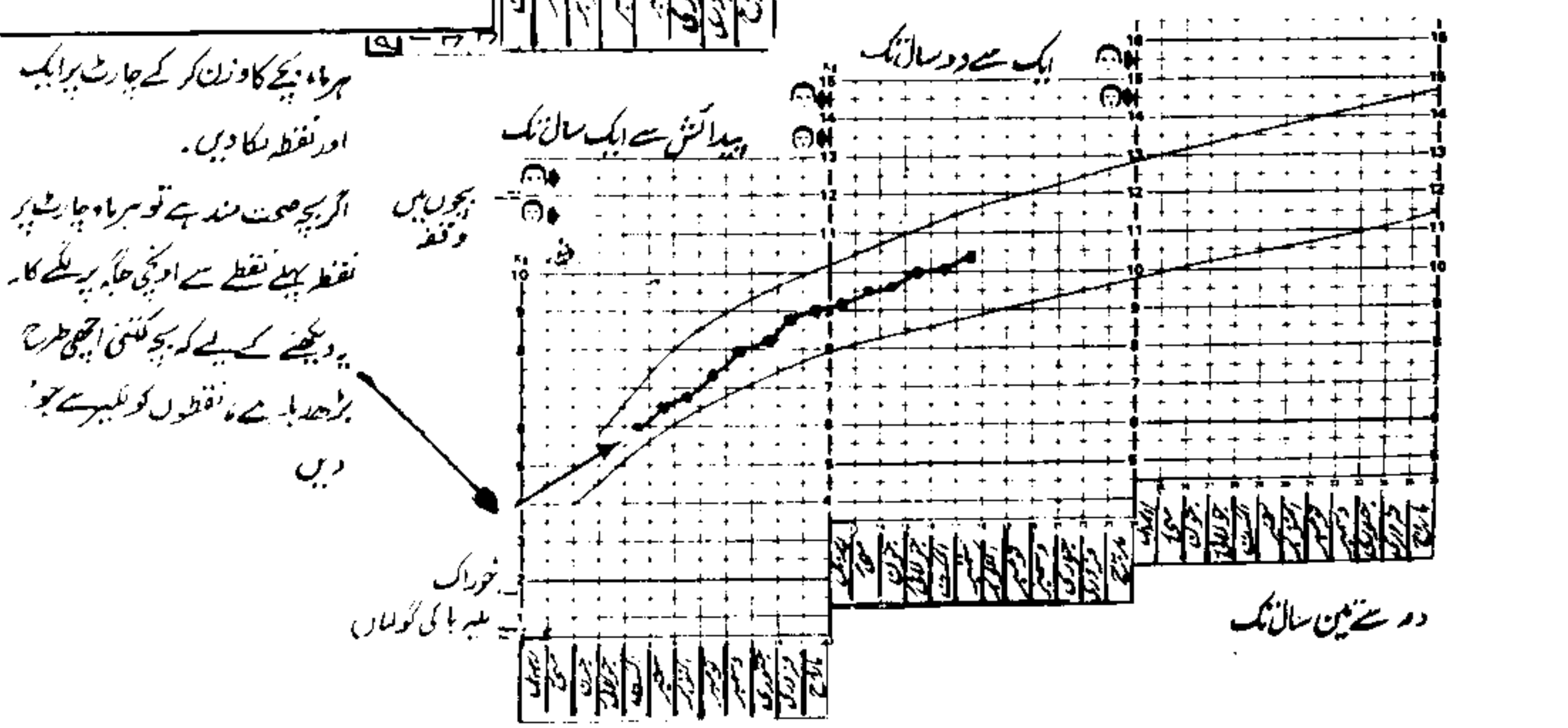
پھر چارٹ کے نچلے حصے میں موجود وہ مہینہ تلاش کریں۔ اس مثال میں یہ مہینہ بچہ کے پہلے سال کا اگست ہے۔



۲ سے ۲ سال



دو تے تین سال تک

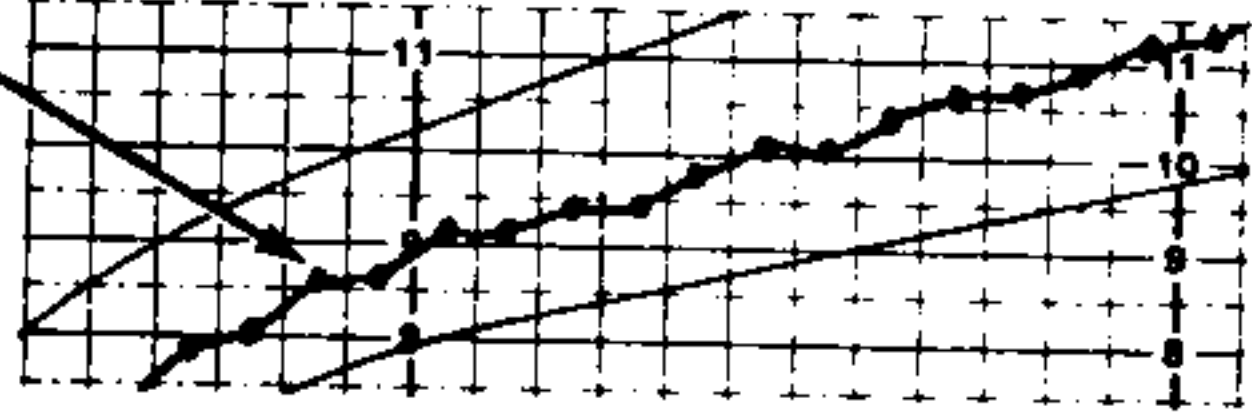
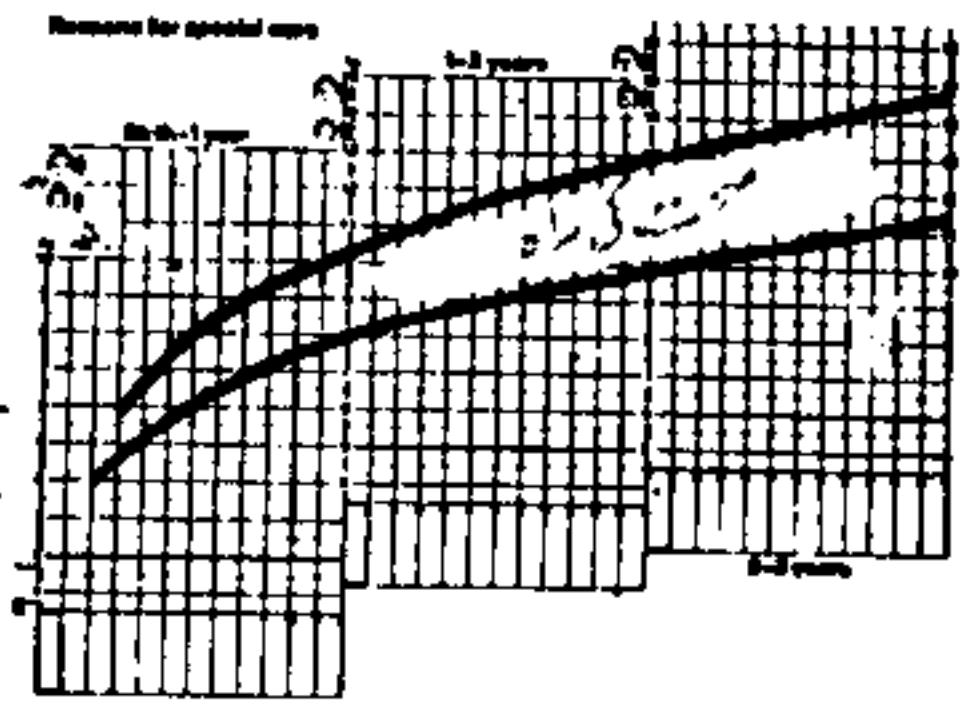


دو تے تین سال تک

صحت کی راہ "چار طرہ بڑھنے کا طریقہ"

دو لہی اور مرتن ہوئی لکیریں "صحت کی راہ"
کو ظاہر کرتی ہیں۔ جن پر وزن کو سفر کرنا چاہیے۔

نقطوں کی لکیر ماہ بہ ماہ اور سال بہ سال بچے کے وزن
کی نشاندہی کرتی ہے۔

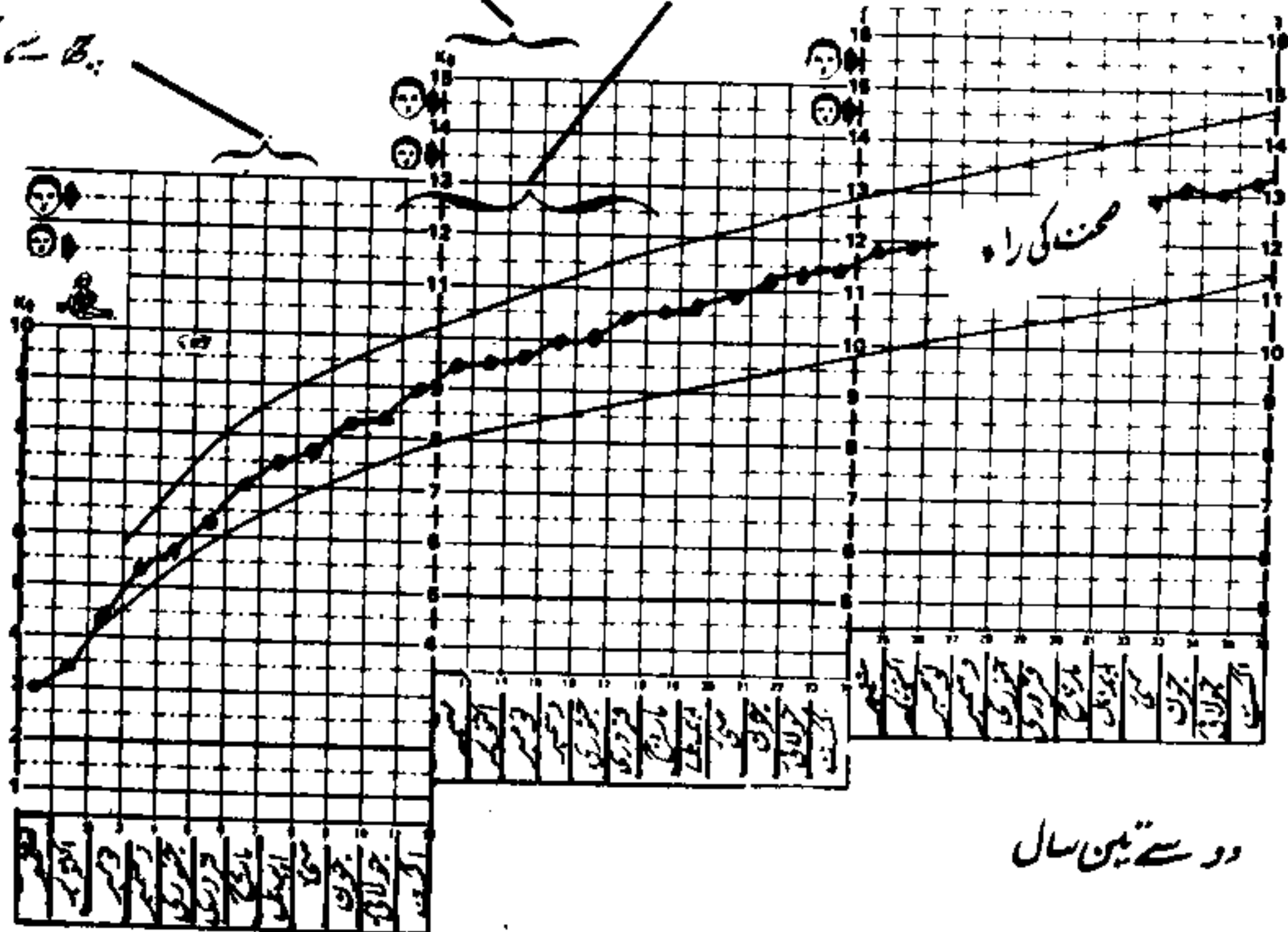
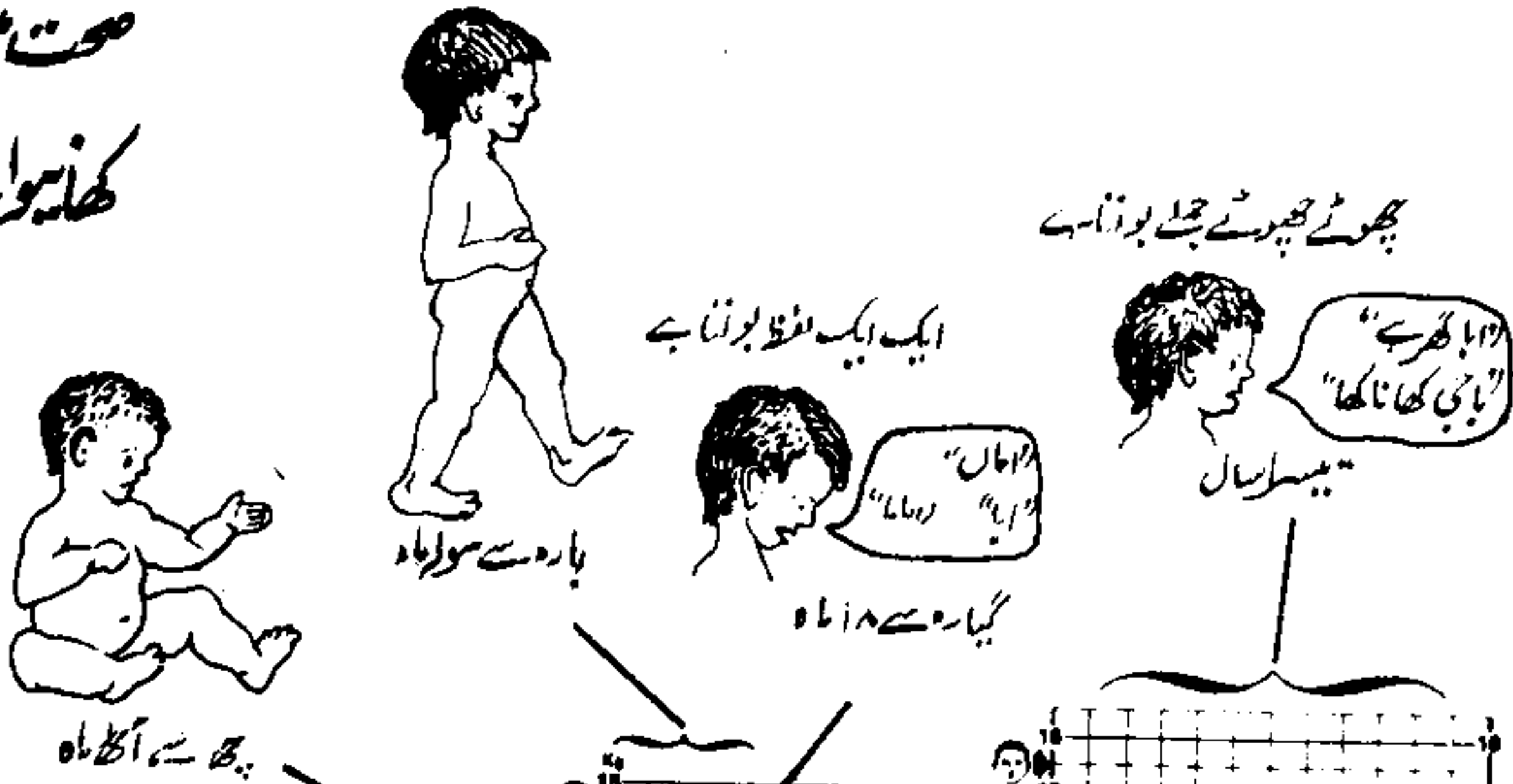


بیشتر صحت مند بچوں کے نقطوں کی لکیر ان دو لہی اور مرتن ہوئی لکیروں کے درمیان پڑتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ان دو لکیروں کے
درمیان حصہ کو "صحت کی راہ" کہا جاتا ہے۔ اگر ہر ماہ کے بعد نقطوں کی لکیر لگاتار اسی سمت میں بڑھتی جائے جس میں مٹی مڑی
ہوئی لکیریں جاتی ہیں، تو یہ بھی بچے کے صحت مند ہونے کی ایک نشانی ہے۔
جس صحت مند بچے کو کافی غذا ایسے سے کھیر پور خوراک ملتی ہو وہ کم و بیش ہر ماہ چار پونڈ پر ظاہر کیے ہوئے اخفات کے مطابق بیٹھنا
چاہتا اور ہونا شروع کر دیتا ہے۔

خود بخود کس قدم چلتا ہے

صحت مند لڑکے اور اچھی غذا

کھانے والے بچے کا مثالی چارٹ



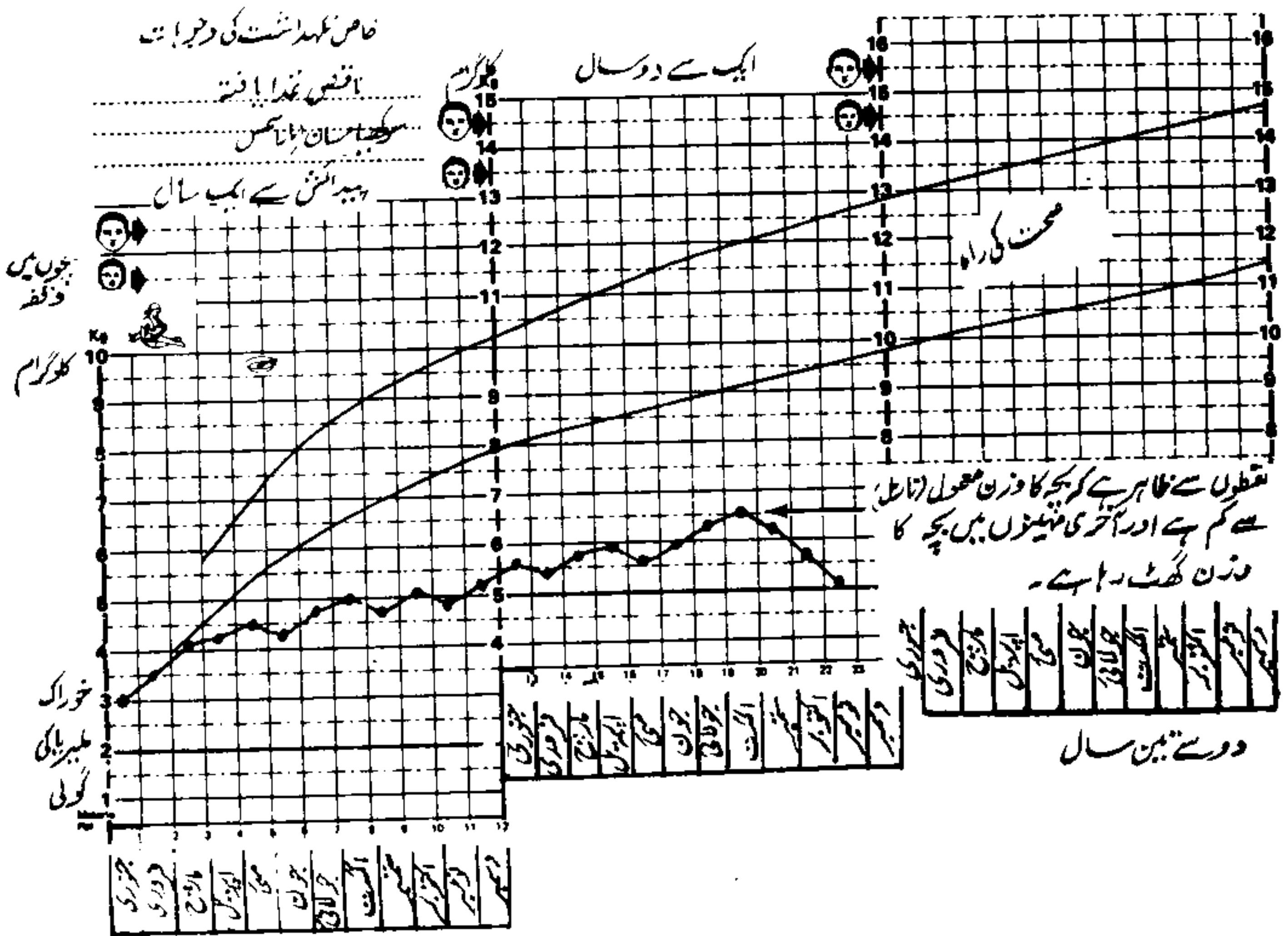
دو سے تین سال

اچھی غذا کھانے والے
صحت مند بچے کا وزن آہستہ
آہستہ مگر مسلسل بڑھتا
ہے۔ بالعموم وزن کے
نقطے ان دو لکیروں کے
اندر ہی ہوتے ہیں جن سے
"صحت کی راہ" بنتی ہے۔

بہار اور ناقص غذا کھانے والے بچے کا چارٹ مندرجہ ذیل چارٹ کی طرح ہو سکتا ہے۔ عوز کریں کہ نقطوں کی لکیر یعنی اس کا وزن "صحت کی راہ" سے نیچے ہے۔ اس کے علاوہ نقطوں کی لکیر بھی بے ربط ہے جو زیادہ بڑھتی بھی نہیں۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ بچہ کی حالت بدتر ہو رہی ہے۔



کم وزن یا سست تغذیہ کے شکار
بچے کا مثالی چارٹ



اوپر کی طرح کے چارٹ والا بچہ قابل نشوونما طور پر ناقص غذا یافتہ ہے۔ شاید اسے غذائیت سے بھرپور خوراک کافی نہیں دی گئی یا اسے تپ دق یا طیر یا جیسی کوئی پرانی بیماری ہے۔ یا وہ دونوں تکالیف میں مبتلا ہے جب تک اس کا چارٹ یہ نہ دکھائے کہ اس کا وزن بڑھ رہا ہے اور وہ پھر صحت کی طرف آ رہا ہے اسے سب سے زیادہ غذائیت بخش خوراک دی جانی چاہیے اور اگر ممکن ہو تو اسے بار بار کارکنی صحت کے پاس لے جایا جانا چاہیے۔

بچہ کی ترقی ظاہر کرنے والی "صحت کی راہ" کا مثالی چارٹ

۱
یہ بچہ صحت مند تھا اور زندگی کے پہلے چھ ماہ میں اس کا وزن اچھی طرح بڑھتا رہا۔ کیونکہ اس کی ماں اسے اپنا دودھ پلاتی تھی۔

۲
چھ ماہ کے بعد اس کی ماہ دہارہ حاملہ ہو گئی اس لیے اس نے اسے اپنا دودھ پلانا بند کر دیا۔ اب اسے صرف مکئی اور چاول کھلاتے جانے لگے جس کی وجہ سے اس کا وزن بڑھنا بند ہو گیا۔

۳
دس ماہ کی عمر میں اسے پرانے اسہال لگ گئے اس کا وزن کم ہونا شروع ہو گیا وہ دبلا پتلا اور بیمار لگتا رہا۔

۴
جب پچیس ماہ کا ہوا تو اسکی ماں نے یہ دیکھ لیا کہ بچہ کو غذا بہت سے کچھ لپٹا کر دینا کتنا ضروری ہے۔ لہذا اس کا وزن بڑھنے کا دو سال کی عمر تک دوبارہ صحت کی راہ پر آیا۔

ماں کا دودھ

ناقص غذا

اچھی غذا

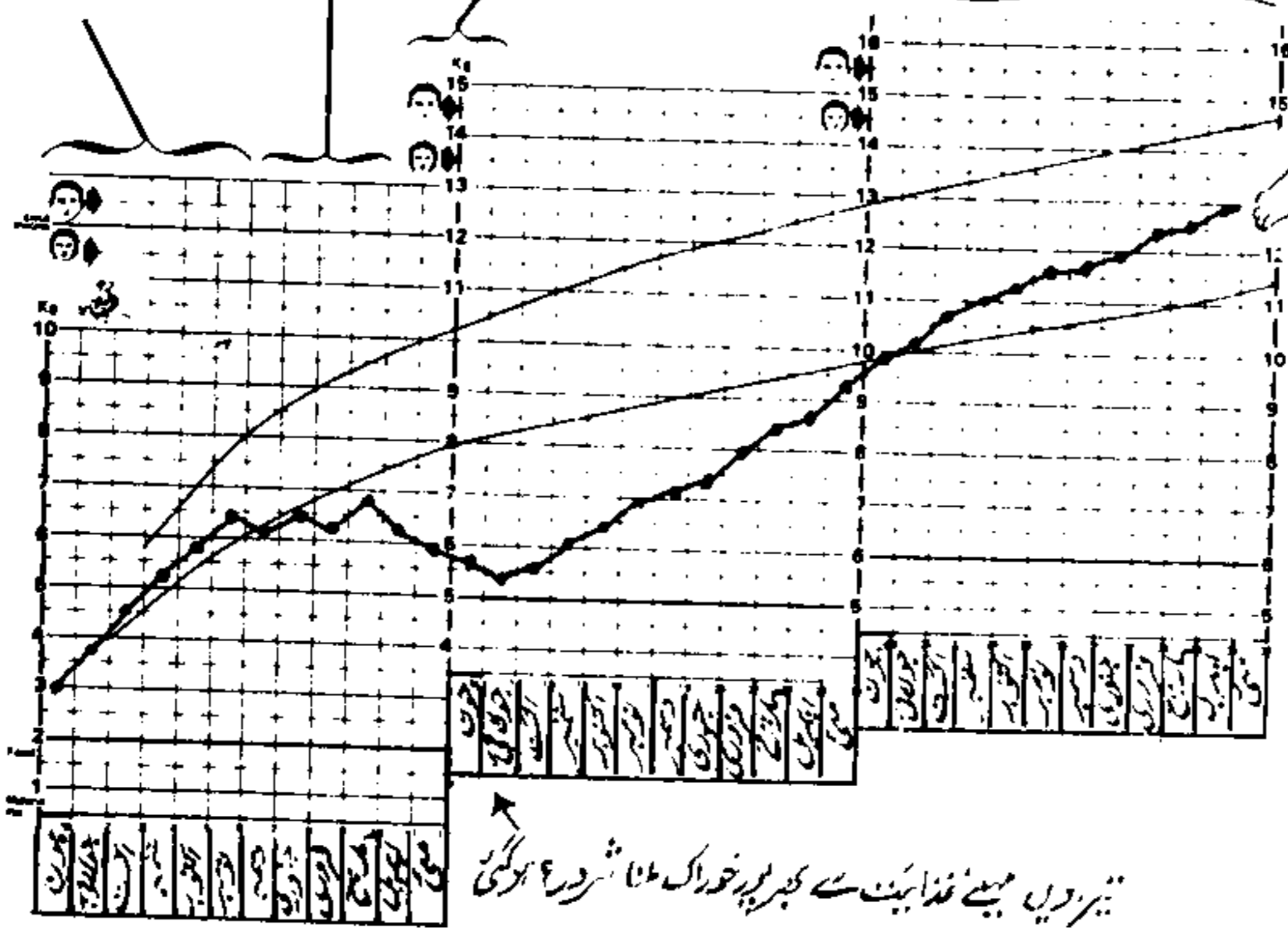


وزن اچھی طرح بڑھتا رہا!

وزن اچھی طرح سے نہیں بڑھتا

وزن کم ہو گیا

وزن دوبارہ ٹھیک ہو گیا



تیز رفتاری میں غذا بہت سے کچھ لپٹا کر دینا شروع ہو گئی

چھ ماہ کے بعد اس کی ماں کا دودھ چھوڑ دیا گیا

دس ماہ کی عمر میں اسہال لگ گئے

جہاں ڈاکٹر نہیں

”صحت کی راہ“ کے چارٹ بڑے ضروری ہیں۔ ان سے ماؤں کو پتہ چلتا ہے کہ کب ان کے بچوں کو غذا ایست سے بھر پور خوراک اور خاص توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ ان کی مدد سے کارکنان صحت بچے اور اس کے خاندان کی ضروریات کو بہتر طور پر سمجھ سکتے ہیں۔ ان سے ماں کو بھی اپنی بہتر کارکردگی کا پتہ چلتا ہے۔

دیگر ابواب میں مذکور بچوں کے مسائل کی نظر ثانی۔

اس کتاب کے دیگر ابواب میں مذکور بہت سے امراض بچوں میں پائے جاتے ہیں۔ یہاں پر عام مسائل اور امراض کی مختصر سی نظر ثانی کی جا رہی ہے۔ ہر مسکہ اور مرض کی مفصل معلومات حاصل کرنے کے لیے مذکورہ ابواب دیکھیں۔
نومولود بچوں کی خاص دیکھ بھال، نگہداشت اور مسائل کے لیے ایسواں باب پڑھیں۔

یاد رکھیں:

بچوں کے امراض بہت جلد تشویشناک شکل اختیار کر لیتے ہیں۔ جو مرض کسی بالغ شخص کو شدید نقصان پہنچانے یا مارنے کے لیے کسی دن یا ہفتے لگا لگائے، وہی مرض ننھے بچے کے لیے چند گھنٹوں کے لیے جان لیوا ثابت ہو سکتا ہے۔ لہذا امراض کی ابتدائی نشانیوں کو پہچاننا اور متعلقہ مرض کا فوراً علاج کرنا بہت ضروری ہے۔

ناقص غذا یافتہ بچے

کئی بچے ناکافی خوراک ملنے کی وجہ سے ناقص غذا یافتہ ہو جاتے ہیں۔ تاہم بعض بچے اس لیے ناقص غذا یافتہ ہوتے ہیں کیونکہ وہ چاول، مکئی، کیلے وغیرہ جیسی نشاستہ دار خوراکیں تو بہت کھاتے ہیں، مگر دودھ، انڈے، گوشت، لوبیہ، دالیں، پھل اور سبزیات جیسی تازہ ساز اور حفاظتی خوراکیں کافی نہیں کھاتے۔

بچوں کی خوراک سے متعلق مزید تفصیلات کے لیے گیارہواں باب پڑھیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

یہ دونوں بچے ناقص غذا یافتہ ہیں

تشویشناک حالت



- افسردہ
- کم وزن
- (سوجن کے سبب وقتی طور پر وزن بڑھ بھی سکتا ہے)
- کالے دھبے
- اترتی چھلتی جلد
- کھلے زخم
- سو جے ہوئے پاؤں

معمولی حالت



- چھوٹا
- کم وزن
- بڑا شکم (پیٹ)
- پیلے بازو
- پتلی ٹانگیں

ناقص غذائیت کے سبب بچے کئی مختلف مسائل میں مبتلا ہو سکتے ہیں! مثلاً ناقص غذائیت کی تشویشناک حالت میں

- وزن میں بہت کم اضافہ یا بالکل اضافہ نہ ہونا
- پاؤں کی سوجن (بعض اوقات چہرہ بھی سوج جاتا ہے)
- سیاہ داغ "رگڑیں" یا کھلے ناسور جن پر سے جلد اترے (یا پھل جائے)
- بالوں کا کم ہو جانا یا جھڑنا
- ہنسنے، کھیلنے کو جی نہ چاہنا
- منہ کے اندر ناسور
- ذہنی پسماندگی
- اندھا پن

- نشوونما میں کمی
- شکم کی سوجن
- دبلا جسم
- بھوک نہ لگنا
- کمزوری
- زردی (خون کی کمی)
- مٹی کھانے کی خواہش (اینیمیا یعنی خون کی کمی)
- باپھوں کے ناسور
- زکام اور دیگر عفونتوں کا بار بار لگنا

جہاں ٹاکر ہیں

○ شہبوری
○ آنکھوں کی بے آبی (خشکی)
”زاور خشک“ سو تغذیہ (ناقص غذائیت) کا موازنہ، وجوہات اور روک تھلم باہریں باب میں مذکور ہیں۔

ناقص غذائیت کی نشانیاں عموماً کسی شدید مرض مثلاً اسہال یا خسروہ وغیرہ کے بعد دیکھی جاتی ہیں۔ بیماری میں مبتلا اور بیماری کے بعد رو بصحت ہوتے بچے کو تندرست بچے کی نسبت غذائیت سے بھرپور زیادہ خوراک دی جانی چاہیے۔

ناقص غذائیت (سو تغذیہ) کی روک تھام اور علاج کے لیے اپنے بچوں کو کافی مقدار میں تن ساز اور حفاظتی خوراکیں (مثلاً دودھ، انڈے، گوشت، پھلی، لوبیہ، دالیں، پھل اور سبزیات) کھلا دیں۔

اسہال اور بچپش



(مزید تفصیلات کے لیے تیرا ہواں باب دیکھیں)
اسہال میں مبتلا بچوں کو سب سے بڑا خطرہ ناپیدگی کا ہوتا ہے خصوصاً جب ساتھ قے بھی آرہی ہو۔ جسم کا بیشتر پانی ضائع ہو رہا ہوتا ہے لہذا انہیں جسم میں پانی کی بحالی کا مشروب پلائیے۔
(تیرا ہواں باب دیکھیں)۔ اگر بچہ ماں کے دودھ پر ہو تو اسے ماں کے دودھ کے ساتھ ساتھ جسم میں پانی کی بحالی کا مشروب بھی پلائیے۔
اسہال میں مبتلا بچوں کو دوسرا بڑا خطرہ ناقص غذائیت کا ہے۔ جتنی جلدی بچہ کھانا کھانے کے قابل ہو جائے اسے مفوی غذا کھلائیے۔



بخار

(دیکھیں دسواں باب)
بخار نچھے بچوں میں باسانی دورے یا وماغنی نقصان کا باعث بن سکتا ہے۔ بخار کو فوری طور پر جہاں ڈاکٹر نہیں

کم کرنے کے لیے پتھر کے تمام کپڑے اتار دیں۔ اسے ٹھنڈے پانی میں غسل دینے کے بعد نکھار کریں۔
اسے ایسیٹامینوفین (Acetaminophen) یا اسپیرین کی مناسب خوراک دیں اور وافر
مقدار میں مائع پلائیں۔

دورے (تشخ)

(تیرہویں باب کا آخری حصہ دیکھیں)

بچوں میں دوروں (تشخ) کے عام اسباب



مندرجہ ذیل ہیں:

○ تیز بخار

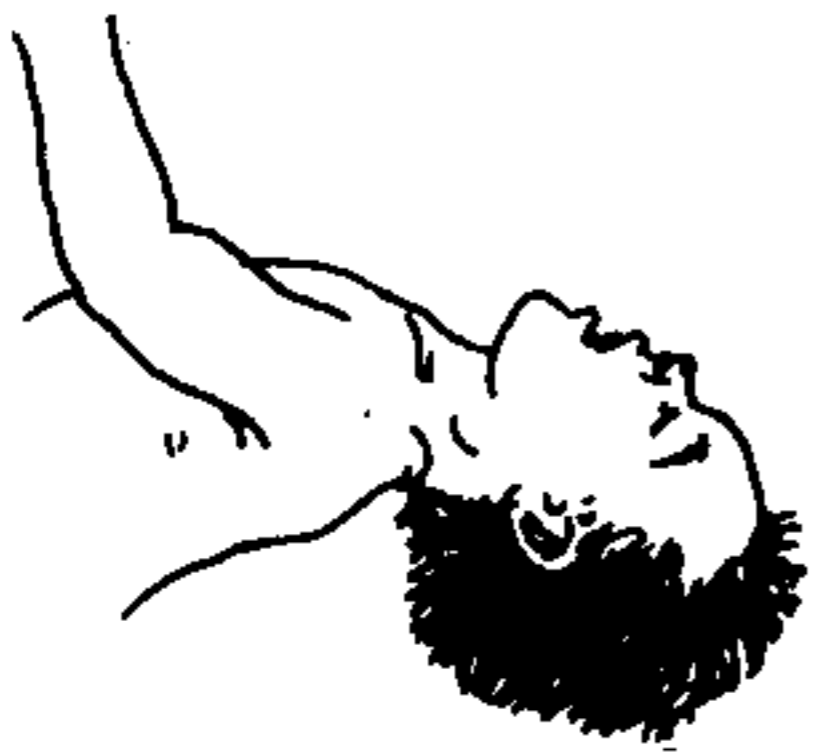
○ نابدگی

○ مرگی

○ دماغ کی جھلیوں کا ورم (Meningitis)

اگر بخار تیز ہو تو اسے جلدی سے کم کریں (دیکھیں دسواں باب)

نابدگی اور دماغ کی جھلیوں کے ورم کی نشانیوں کا معائنہ کریں۔ اگر بخار اور دیگر نشانیوں
کے بغیر ہی ایک دم دورے پڑنا شروع ہو جائیں تو یہ غالباً مرگی ہے۔ خصوصاً اگر دوروں کے
درمیانی وقفوں میں بچہ بظاہر صحت مند لگے۔ اگر دورے پڑنے سے پہلے جہڑے اور پھر
سارا جسم اٹھ جائے تو یہ کزاز (تشخ) کا مرض ہو سکتا ہے (دیکھیں چودھواں باب)



دماغ کی جھلیوں کا ورم

یہ خطرناک مرض، خسرے یا کسی اور مرض کی

پیچیدگی کے طور پر پیدا ہو سکتا ہے۔ تپ دق میں

متلا ماؤں کے بچوں میں بمرض تپ دق کی وجہ سے

ہی پیدا ہو سکتا ہے۔ اگر بچہ میں مندرجہ ذیل نشانیاں موجود ہوں تو وہ دماغ کی جھلیوں

کے ورم میں مبتلا ہے۔

۱۔ بیمار بچہ اپنا سر پیچھے کو لٹکا کر لیٹتا ہے۔

جہاں ٹوکڑ نہیں

- ۲۔ اس کی گردن اتنی زیادہ اڑی ہوتی ہے کہ وہ آگے کو مڑ نہیں سکتی۔
 ۳۔ اس کا جسم عجیب و غریب حرکات (دورے) کرتا ہے۔

اینیمیا (یعنی خون کی کمی)

- بچوں میں اینیمیا کی عام نشانیوں میں:
 ● زردی (خصوصاً آنکھ کے پوٹے، مسوڑھے اور انگلیوں کے ناخن زرد ہو جاتے ہیں)
 ● کمزوری (بچہ بہت جلد تھک جاتا ہے)
 ● مٹی کھانے کا چسکا۔



اینیمیا کے عام اسباب

- خوراک میں فولاد کی کمی
 ● آنت کی پرانی عفونت
 ● ہک ورم (پیٹ کے کیڑے)
 ● ملیریا۔

اینیمیا کی روک تھام اور علاج

- فولاد سے بھر پور کھانے (مثلاً انڈے، گوشت وغیرہ) کھائیں۔ لوبہ، والوں، مونگ پھلی اور گاڑھی ہری ترکاریوں میں بھی کچھ فولاد پایا جاتا ہے۔
 ● اینیمیا کے سبب کا علاج کریں۔ نیز اگر ہک ورم عام ہوں تو ننگے پاؤں چلنے پھرنے سے گریز کریں۔
 ● اگر پیٹ میں ہک ورم کی موجودگی کا شبہ ہو تو بچہ کا پاخانہ کسی کارکن صحت کو تجزیہ کے لیے دکھائیں۔ اگر تجزیہ کے دوران پاخانہ میں ہک ورم کے انڈے نظر آئیں تو مناسب علاج کروائیں۔
 ● اگر ضرورت پڑے تو بچے کو فولادی نمک (فیرس سلفیٹ Ferrous Sulfate) کھلائیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

کرم اور انتڑیوں کے دیگر طفیلی کیرے

اگر گھر میں کسی ایک بچہ کے پیٹ میں کرم ہوں تو سارے کنبہ کا علاج کروایا جانا چاہیے۔
کرموں سے لگنے والی عفونتوں کی روک تھام کرنے کے لیے بچوں کو:

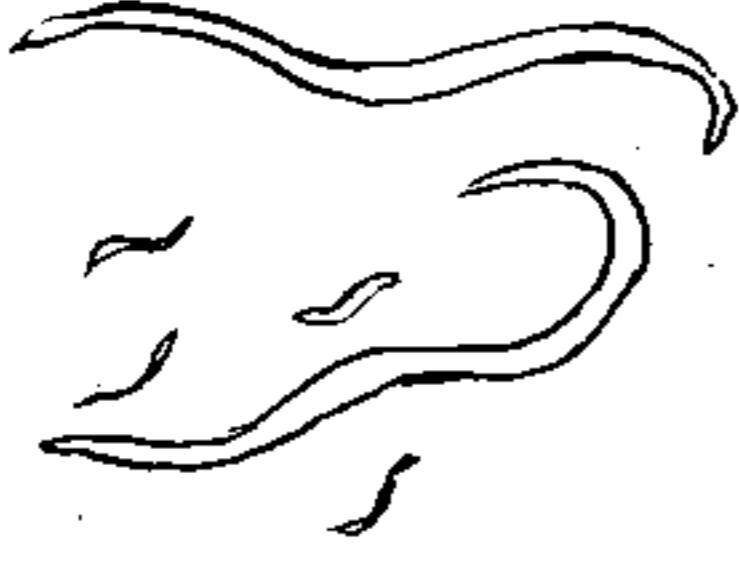
● صفائی کے بنیادی اصولات پر عمل کرنا چاہیے۔

● پاخانہ (ٹٹی خانہ) استعمال کرنا چاہیے۔

● تنگے پاؤں ہرگز نہیں پھرنا چاہیے۔

● کچا یا نیم پکا ہوا گوشت ہرگز نہیں کھانا چاہیے۔

● صرف ابلا سوا اور صاف پانی پینا چاہیے۔



جلدی مسائل

رپنڈر ہواں باب دیکھیں

بچوں کے عام ترین جلدی مسائل مندرجہ ذیل ہیں:

● خارش

● عفونت زدہ ناسور اور اپھیٹائیکو (Impetigo)

● داد اور دیگر فنگسی عفونتیں۔

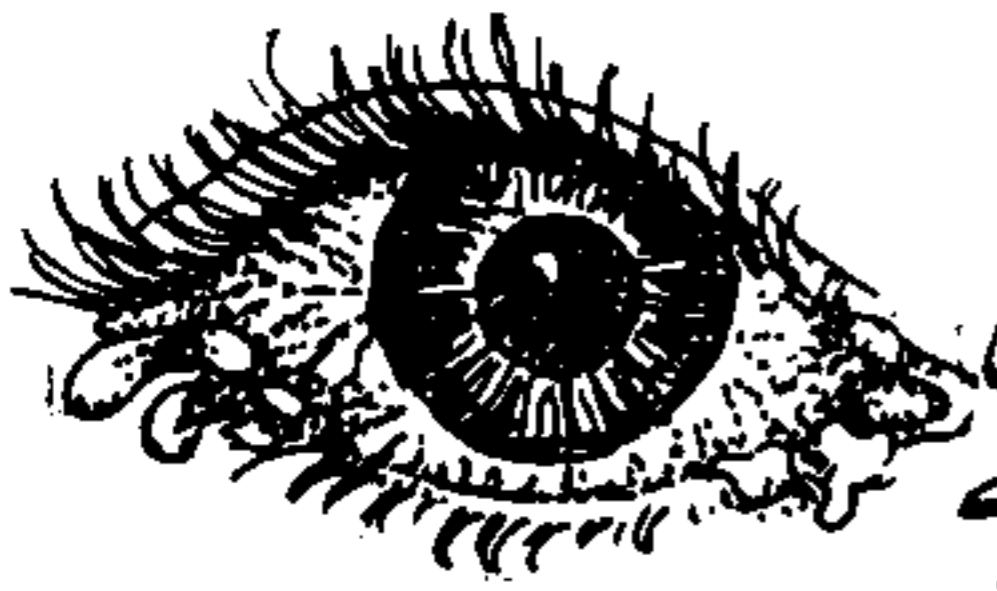
جلدی مسائل کی روک تھام کے لیے صفائی کے بنیادی اصولات پر عمل کریں:

● بچوں کو اکثر نہلاتیں۔ نیز انہیں جوڑوں سے پاک رکھیں۔

● کھٹل، جوڑوں اور خارش پر قابو پائیں۔

● جن بچوں کو خارش، داد، جوڑیں اور عفونت زدہ ناسور ہوں انہیں دوسرے تندرست

بچوں کے ساتھ کھیلنے یا سونے نہ دیں۔ ان کا فوراً علاج کروائیں۔



لال آنکھ (اشوب چشم)

روزانہ چار بار آنکھ کے پوٹوں کے اندر آنکھوں کی

کوئی جراثیم کش دوا ڈالیں۔ لال آنکھ والے بچے کو دوسرے

جہاں ڈاکٹر نہیں

بچوں کو ساتھ کھیلنے اور سونے نہ دیں۔ اگر بچہ کی آنکھ چند دنوں میں ٹھیک نہ ہو تو کسی کارکن صحت سے مشورہ کریں۔



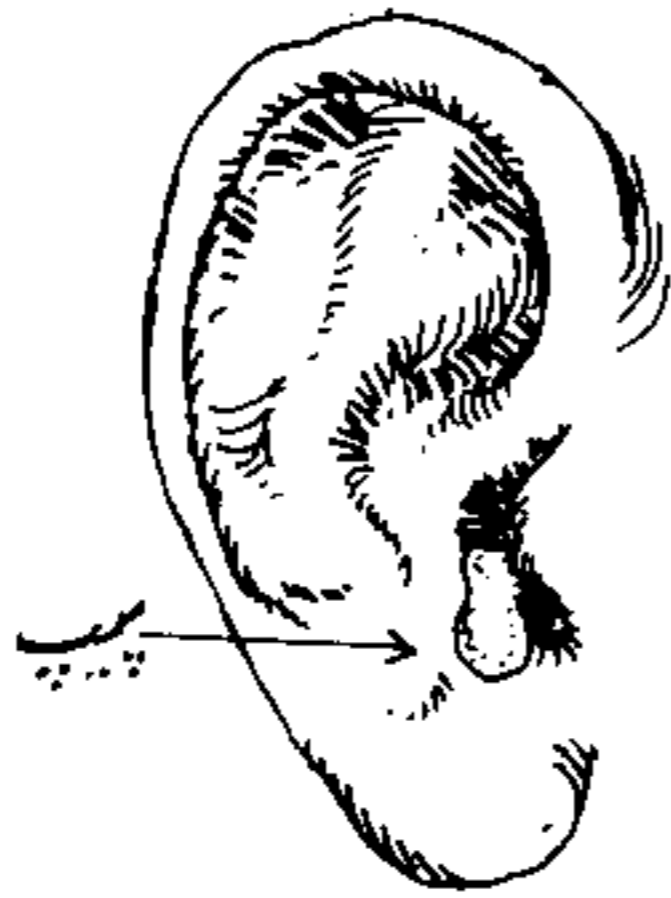
نزله اور زکام

زکام، ناک بہنا، معمولی بخار، کھانسی، گلے کی خرابی، اور بعض اوقات اسہال بھی، بچوں کے عام مسائل ہیں شامل ہیں۔ تاہم یہ تشویشناک نہیں۔

ان کا علاج اسپرین یا ایسیٹامینوفین (Acetaminophen) اور وافر مقدار میں مائع پینے سے کریں۔ جو بچے بستر میں رہنا چاہیں انہیں آرام سے لیٹے رہنے دیں۔ اچھی خوراک اور کافی پھل بچوں کے زکام کی روک تھام اور علاج میں مدد ثابت ہوتے ہیں۔ پنسیلین، ٹیسٹراسائیکلین، اور ویکس جراثیم کش ادویہ زکام یا نزله کے علاج کے لیے بے فائدہ ہیں۔ زکام کے لیے کسی ٹیکے کی ضرورت نہیں۔

اگر زکام میں مبتلا بچہ تیز بخار میں مبتلا ہو جائے اور اس کے سانس اٹھلے اور تیز ہو جائیں یعنی وہ بہت بیمار ہو جائے تو یہ ٹونینا کا شروع بھی ہو سکتا ہے۔ اس صورت میں اچھے جراثیم کش ادویات دی جانی چاہیں۔ کانوں کی عفونت اور گلے کی خرابی کا بھی معائنہ کریں۔

بچوں کی صحت کے وہ مسائل جو دیگر ابواب میں بیان نہیں کیے گئے۔



کان درد اور کان کی عفونت

چھوٹے بچوں میں کان کی عفونتیں عام پائی جاتی ہیں۔ اکثر اوقات زکام یا ناک بند ہو جانے کے چند دن بعد عفونت شروع ہو جاتی ہے۔ بچہ کو بخار ہو جاتا ہے اور وہ اکثر روتا اور سر کے پہلو کو مٹتا ہے۔ بعض

اوقات تو کان میں پیپ بھی نظر آتی ہے۔ چھوٹے بچوں کو بعض اوقات کان کی عفونت کے سبب اسہال لگ جاتے ہیں۔ لہذا اگر بچہ بخار اور اسہال میں مبتلا ہو تو اس کے کانوں کا معائنہ ضرور کریں یا کر لیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

علاج

- کان کی عفونت کا جلد علاج بہت ضروری ہے۔ اُسے پنسلین (Penicillin) یا سلفاڈائی زین (Sulfadiazine) جیسی کوئی جراثیم کش دوا کھلائیں۔ تین برس سے کم عمر کے بچوں کے لیے امپیسیلین (Ampicillin) بہتر کام کرتی ہے۔ درد کے لیے اسپرین یا ایسٹیلینوفین بھی دی جا سکتی ہے۔
- کان کی مساری پیپ کو روٹی کے ساتھ احتیاط سے صاف کریں۔ تاہم کان میں روٹی، تھون یا کسی اور چیز کا ڈاٹ نہ لگائیں۔
- جن بچوں کے کان سے پیپ بہ رہی ہو انہیں باقاعدہ نہانا چاہیے لیکن ٹھیک ہونے کے بعد انہیں کم از کم دو ہفتے تک نیرنایا غوطے نہیں لگانے چاہئیں۔

روک تھام

- نزلے اور زکام کے دوران اپنے بچوں کو ناک سنکنے کی بجائے ناک صاف کرنا سکھائیں۔
- ننھے بچوں کو بوتل سے دودھ نہ پلائیں۔ اگر بوتل سے دودھ پلانا ضروری ہو تو بچے کو پشت پر لیٹ کر دودھ نہ پینے دیں کیونکہ اس طرح دودھ ناک کے ذریعے اوپر جا کر کان کی عفونت کا سبب بن سکتا ہے۔
- اگر بچہ کی ناک مواد سے بند ہو جائے تو نمکین قطرے ناک کے ذریعے اوپر کھینچیں (سٹرکینڈائز) تیرہویں باب میں بیان کردہ طریقہ کے مطابق ناک میں سے سٹک نکالیں۔

کان کی نالی کی عفونت

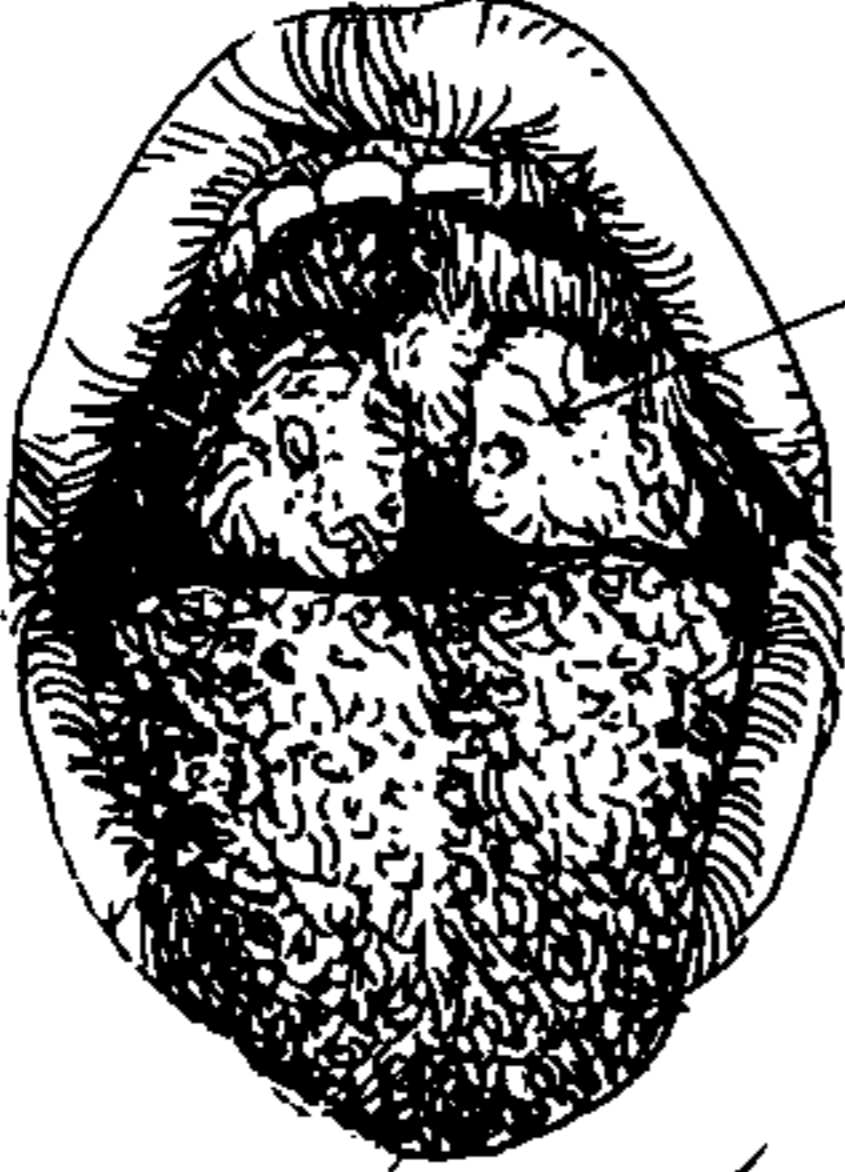
کان کے اندر جانے والی نالی یا سوراخ کی عفونت کا پتہ لگانے کے لیے کان کو نرمی سے کھینچیں۔ اگر اس طرح کرنے سے درد ہو تو کان کی نالی عفونت زدہ ہے۔ روزانہ تین یا چار بار کان میں سرکہ ملے ہوئے پانی کے قطرے ڈالیں۔ ایک چمچ ابلے ہوئے پانی میں ایک چمچ سرکہ ملائیں۔

اگر بخار یا پیپ بھی ہو تو کوئی جراثیم کش دوا بھی استعمال کریں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

گلے کی خرابی اور متورم لوزٹان

یہ امراض عموماً زکام سے شروع ہوتے ہیں۔ بچہ کا حلق سرخ ہو جاتا ہے اور نکلنے وقت اسے سخت درد ہوتا ہے۔ لوزٹان (Tonsils)



بڑے اور پُر درد ہو جاتے ہیں۔ بعض اوقات ان میں سے پیس بھی رستی ہے (لوزٹان دو لمفائی گلیڈیاں ہیں جو حلق کے پیچھے دونوں اطراف میں ڈھلیوں کی مانند نظر آتی ہیں)۔ بخار نہ ہو، نہ تک پہنچ سکتا ہے۔

علاج

- خوب گرم نمکین پانی سے غرارے کریں (ایک گلاس پانی میں ایک چھوٹا تچ نمک ڈالیں)
- درد کے لیے اسپرین یا ایسٹیمینوفین کی گولیاں کھائیں۔
- اگر درد اور بخار اچانک شروع ہوں یا تین دن سے زائد مدت تک رہیں تو مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کریں:

گلے کی خرابی اور گٹھیاوی بخار کا خطرہ

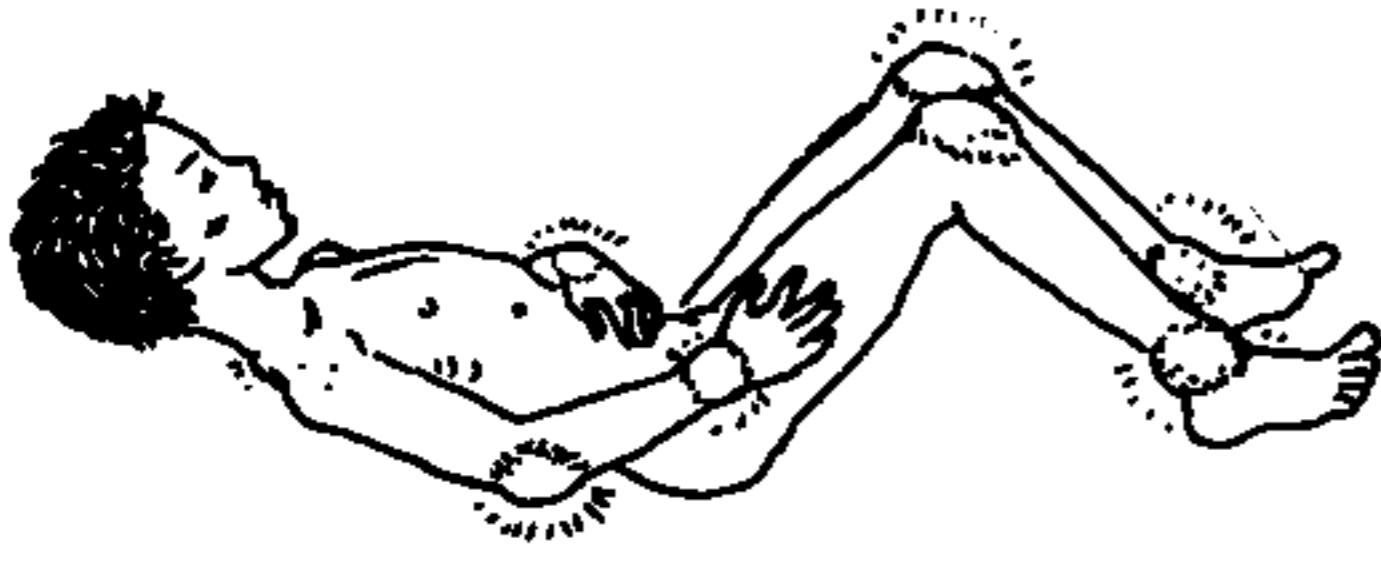
زکام اور نزلے کی وجہ سے پیدا ہونے والی گلے کی خرابی کے لیے جراثیم کش ادویات استعمال نہیں کرنی چاہئیں۔ کیونکہ ان سے کچھ فائدہ نہیں ہوتا۔ غرارے کریں اور اسپرین کھائیں، یہی اس کا علاج ہے۔

تاہم گلے کی مخصوص خرابی 'سٹریپٹ تھروٹ' (Strep throat) کا علاج پینسلین سے کیا جانا چاہیے۔ یہ مرض بچوں اور نوجوانوں میں سب سے زیادہ پایا جاتا ہے۔ 'سٹریپٹ تھروٹ' عموماً اچانک گلے کی شدید خرابی اور بخار کے ساتھ، اور اکثر زکام اور کھانسی کی نشانیوں کے بغیر ہی شروع ہو جاتی ہے۔ منہ کا پچھلا حصہ اور لوزٹان سرخ ہو جاتے ہیں۔ اور جبڑوں کے پیچھے کی لمفائی گلیڈیاں سوج کر نرم ہو جاتی ہیں۔

دس دن تک پینسلین دیں۔ اگر پینسلین جلد دیا جائے اور دس دن تک جاری رکھی

جہاں ڈاکٹر نہیں

جاتے تو گٹھیاوی بخار کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ دیگر تندرست اس مرض میں مبتلا بچے کو دوسرے تندرست بچوں سے الگ کھانا کھانا اور سونا چاہیے تاکہ انہیں اس مرض سے بچایا جاسکے۔



گٹھیاوی بخار

یہ بچوں اور لوجوانوں کا مرض ہے جو عموماً 'سٹریپٹھروٹ' کے ایک سے تین ہفتے بعد شروع ہوتا ہے۔

خاص نشانیوں (عام طور پر مندرجہ ذیل میں سے تین یا چار موجود ہوتی ہیں)

- بخار
- جوڑوں کا درد، خصوصاً گلہبوں اور ٹخنوں میں۔ مگر بعد ازاں گھٹنوں اور کونہوں میں بھی درد ہونے لگتا ہے۔ جوڑ سوج کر اکثر اوقات گرم اور سرخ ہو جاتے ہیں۔
- جلد کے نیچے ٹیڑھی اور سرخ لکیریں یا گلٹیاں۔
- زیادہ تشویشناک حالتوں میں، کمزوری، سانس پھولنا اور بعض اوقات دل کا دورہ شامل ہوتے ہیں۔

علاج

- اگر گٹھیاوی بخار کا شہ ہو تو کسی کارکن صحت سے ملئے۔ دل کو نقصان پہنچنے کا خطرہ ہے۔
- کافی مقدار میں اسپرین کھائیں۔ بارہ برس کا بچہ روزانہ ۳۰۰ ملی گرام کی دو یا تین گولیاں دن میں چھ مرتبہ کھا سکتا ہے۔ پیٹ درد سے بچنے کے لیے یہ گولیاں درودھ یا مٹھوڑے سے میٹھے سوڈے کے ساتھ کھائیں۔ اگر کان بجنے لگیں تو گولیاں کی تعداد کم کر دیں۔
- پنسیلین کی ۱۰۰۰ یونٹ (چار لاکھ) اکائیوں کی گولیاں کھائیں۔ دس دن تک روزانہ چار بار ایک ایک گولی کھائیں۔

رودک تھام

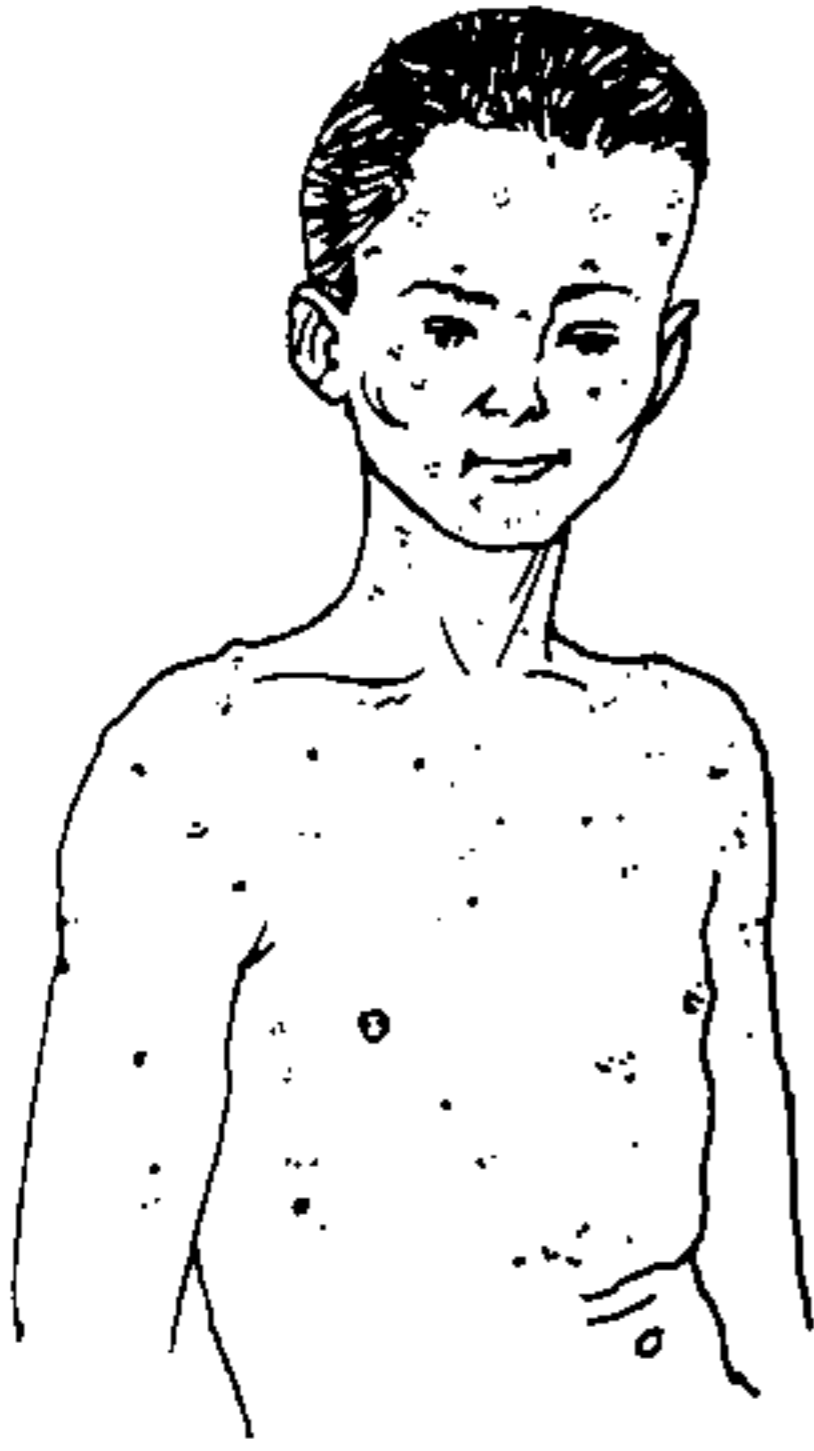
- گٹھیاوی بخار کی رودک تھام کرنے کے لیے 'سٹریپٹھروپ' کا علاج جلد از جلد پنسیلین سے کریں۔ اس علاج میں دس دن تک باقاعدہ پنسیلین کھانا شامل ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

○ گٹھیادی بخار کی واپسی اور دل کے مزید نقصان کی روک تھام کے لیے، جس بچہ کو ایک بار گٹھیادی بخار ہوا سے چاہیے کہ گلے کی خرابی کی پہلی نشانی پر ہی دس دن تک پنسلین کھائے۔ اگر بچہ میں دل کے نقصان کی نشانیوں پہلے سے موجود ہوں تو اسے باقاعدہ پنسلین کھانی چاہیے۔ شاید اسے باقی زندگی کے ہر مہینے بنزاتھین پنسلین (Benzathine Penicillin) کے ٹیکے لگوانے پڑیں۔ کسی تجربہ کار کارکن صحت یا ڈاکٹر کے مشورہ پر عمل کریں۔

بچپن کے متعدی امراض

لاکڑا کا کڑا



یہ معمولی دائرہ سی مرض بچوں میں اس وقت پیدا ہوتا ہے جب انہیں کسی دوسرے لاکڑا کا کڑا میں مبتلا بچہ کے پاس لایا جاتا ہے۔ مرض عموماً ایسے واقع کے دو تین مہینے بعد شروع ہوتا ہے۔

نشانیوں



○ دھبے



○ چھالے

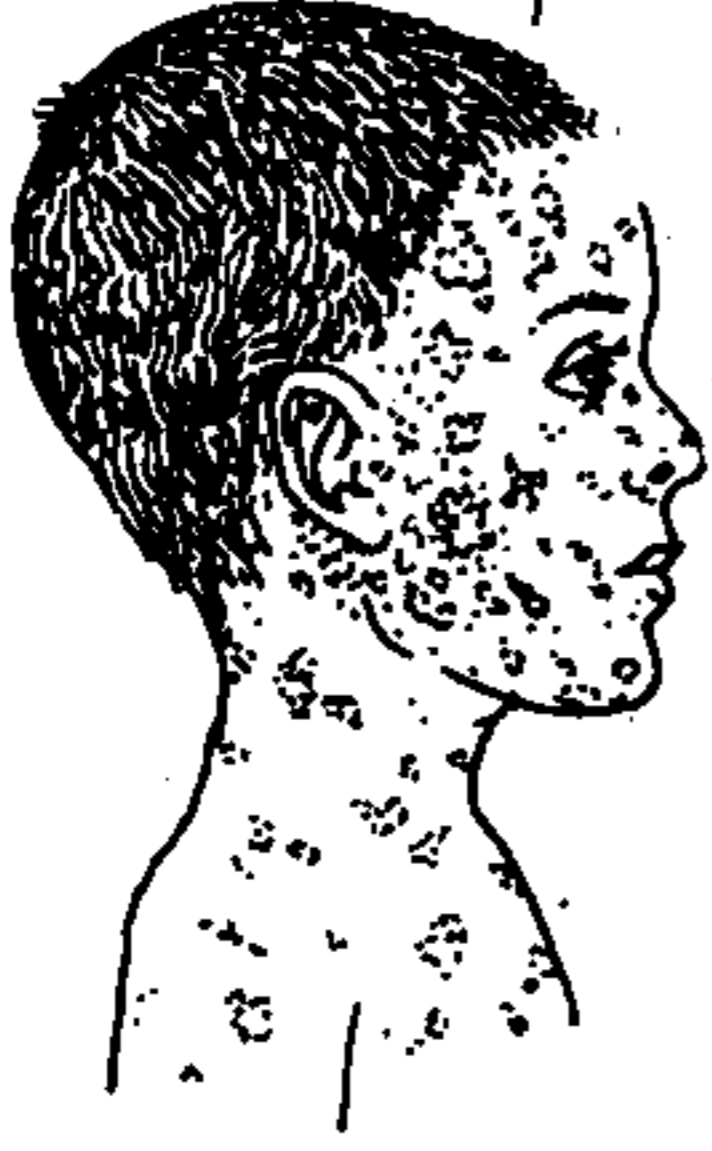


○ پیٹریاں (کھرنڈ)

پہلے پہل سرخ رنگ کے بہت سے دھبے ظاہر ہو جاتے ہیں۔ ان میں بڑی خارش ہوتی ہے۔ یہ چھوٹے چھوٹے چھالوں یا پھنسیوں کی شکل اختیار کر لیتے ہیں جو پھٹ کر پیٹریاں بن جاتی ہیں۔ یہ دھبے عموماً دھڑ سے شروع ہوتے ہیں اور بعد ازاں چہرے، بازوؤں اور ٹانگوں پر بھی ظاہر ہو جاتے ہیں۔ دھبے، چھالے اور پیٹریاں بیک وقت بھی موجود ہو سکتی ہیں۔ عموماً معمولی بخار ہوتا ہے۔

علاج: ٹھنڈت ایک ہفتے میں ختم ہو جاتی ہے۔ روزانہ بچہ کو گرم پانی اور صابن سے نہلائیں۔ جہاں ڈاکٹر نہیں

خارش کم کرنے کے لیے جہتی کے آٹے کو پانی میں ابالیں۔ اس پانی کو نتھار کر اس میں کپڑا بھگو
بھگو کر خارش کے مقام پر رکھیں۔ انگلیوں کے ناخن تراش کر بہت چھوٹے کر دیں۔
اگر پٹریاں عفونت زدہ ہو جائیں تو ان پر جینشن وائلٹ یا کوئی اور جراثیم کش دوا لگائیں۔



خسرہ

خسرہ ایک شدید وائرس عفونت ہے جو خصوصاً نائص غذا
یا فتنہ اور تپ دق میں مبتلا بچوں کے لیے خطرناک ہے۔ خسرہ
میں مبتلا شخص کے پاس جانے کے دس دن بعد یہ مرض شروع
ہو جاتا ہے۔ اس کی ابتدائی نشانیوں بخار، ناک بہنا، سرخ
اور دکھتی آنکھیں اور کھانسی ہیں۔

بچہ منواتر زیادہ بہارہ ہوتا جاتا ہے۔ اس کا منہ دکھتا ہے اور اسے اسہال بھی لگ سکتے

ہیں۔

دو تین دن بعد منہ میں نمک کے دانوں کی طرح دھبے نمودار ہو جاتے ہیں۔ ایک دو
دن کے بعد سرخ دانے بھی ظاہر ہو جاتے ہیں۔ یہ پہلے کانوں کے پیچھے اور پھر گردن
پر اور پھر چہرے اور دھڑ پر اور بالآخر بازوؤں اور ٹانگوں پر ظاہر ہوتے ہیں۔ سرخ دانے
نکلنے کے بعد بچہ عموماً بہتر ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ یہ سرخ دانے تقریباً پانچ دن تک رہتے ہیں۔

علاج

- بچہ کو لستر پر لٹاتے رکھیں۔ اسے واقف مقدار میں مائع پلائیں اور غذائیت سے بھرپور
خوراک کھلائیں۔ اگر بچہ ماں کا دودھ نہ پنی سکے تو اسے ماں کا دودھ پیچ کے ذریعے پلائیں۔
- بخار اور بے آرامی دور کرنے کے لیے ایسٹیمینوفین یا اسپیرین کھلائیں۔
- اگر کان میں درد شروع ہو جائے تو کوئی جراثیم کش دوا دیں۔
- اگر ٹونیا یا دماغ کی تھلیوں کے ورم کی نشانیوں ظاہر ہو جائیں یا اگر کان بلاپیٹ میں شدید
درد شروع ہو جائے تو طبی امداد حاصل کریں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

خسرے کی روک تھام

خسرے میں مبتلا بچوں کو دوسرے تندرست بچوں سے دور رکھنا چاہیے۔ ناقص غذائیت یافتہ، تپ دق یا کسی اور پرانے مرض میں مبتلا بچوں کو خسرے سے بچانے کی خصوصی کوشش کریں۔ خسرے والے گھر میں دوسرے گھروں کے صحت مند بچوں کو نہیں جانا چاہیے۔ اگر خسرہ والے گھر میں بھی تمام بچوں کو خسرہ نہ نکلا ہو تو انہیں دس دن تک سکول یا دوکان پر نہیں جانا چاہیے۔ اس کا مقصد دوسرے بچوں کو اس مرض سے بچانا ہے۔

خسرے کے باعث بچوں کی اموات کی روک تھام کرنے کے لیے ضروری ہے کہ ناقص اور غذائیت سے بھرپور خوراک کھلائیں۔ اپنے بچوں کو آٹھ سے چودہ ماہ کی عمر میں خسرہ کے حفاظتی ٹیکے لگوائیں۔

چھوٹی ماما یعنی جرمن میزلس German Measles

چھوٹی ماما خسرے کی طرح شدید نہیں ہوتی۔ یہ صرف تین یا چار دن تک رہتی ہے۔ اس کے سرخ دانے معمولی ہوتے ہیں۔ اکثر اوقات گردن اور سر کے پیچھے کی لمفائی گلیٹیاں سوج کر نرم ہو جاتی ہیں۔

بچہ کو بستری میں رہنا چاہیے۔ اگر ضرورت پڑے تو اسے اسپرین کھلائیں۔

اگر عورت کو حمل کے پہلے تین مہینوں میں ماما نکل آئے تو اس کا بچہ ناقص اور مشکل ہو سکتا ہے۔ اسی لیے جن حاملہ خواتین کو کبھی چھوٹی ماما نہ نکلی ہو یا جنہیں پتہ نہ ہو کہ آیا انہیں چھوٹی ماما نکلی ہے یا نہیں، انہیں چھوٹی ماما میں مبتلا بچوں سے دور رہنا چاہیے۔

کنپیرے Mumps

کنپیروں میں مبتلا شخص کے پاس جانے کے دو یا تین دن بعد اس کے مرض کی ابتدائی نشانیاں شروع ہو جاتی ہیں۔ اس کی ابتدائی نشانیاں مندرجہ ذیل ہیں:

جہاں ڈاکٹر نہیں



۱۔ بخار

۲۔ کھانا کھاتے وقت یا ویسے ہی منہ کھولتے وقت درد

درد دن بعد کی نشانی:

پہلے ایک اور پھر دوسری کنپٹی کے نیچے نرم سی سوجن ہوجاتی ہے۔

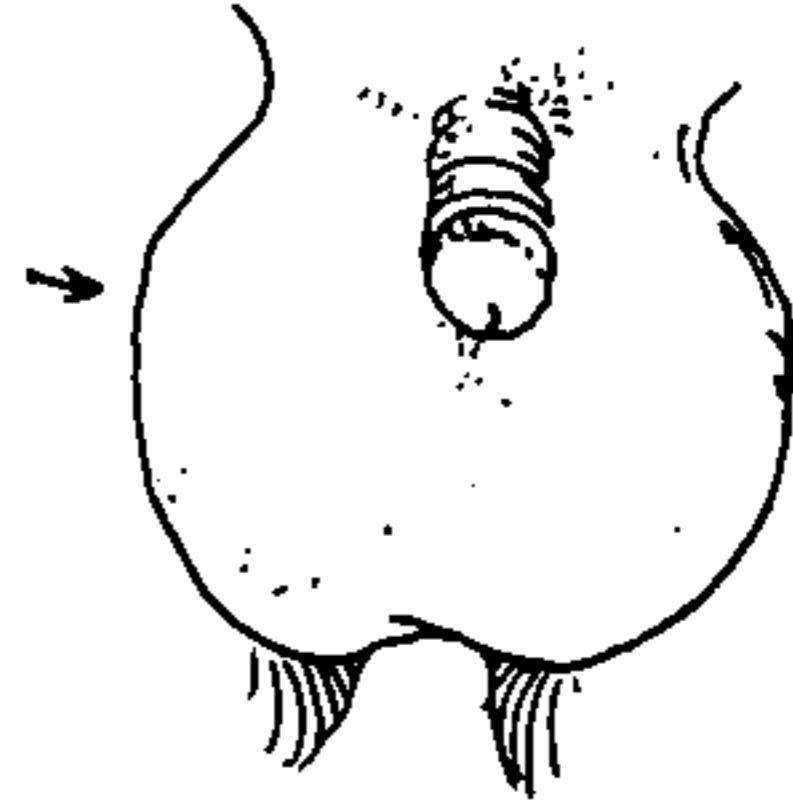
علاج:

سُوج تقریباً دس دن میں، بغیر کسی دوا کے خود بخود ٹھیک ہوجاتی ہے۔ درد اور بخار کے علاج کے لیے اسپرین کھائی جاسکتی ہے۔

بچہ کو نرم اور غذائیت سے بھرپور خوراک کھلائیے اور اس کا منہ صاف ستھرا رکھیں۔

پہچیدگیاں

بالغوں اور گیارہ برس سے زائد عمر کے بچوں میں پہلے ہفتے کے بعد پیٹ میں درد ہو سکتا ہے۔ نیز مردوں کے خبیثے اور خواتین کی چھاتیاں سوج کر شاید درد ہونے لگیں۔ ایسی سوجن اور درد کو کم



کرنے کے لیے سوجے ہوئے حصے پر برف کی تھیلیاں یا ٹھنڈے پانی میں بھیلے ہوئے کپڑے رکھے جاسکتے ہیں۔

اگر دماغ کی تھیلیوں کے درم (Meningitis) کی نشانیاں ظاہر ہوں تو طبی امداد حاصل

کریں۔

کالی کھانسی

Whooping Cough

اس مرض میں مبتلا بچے کے پاس آنے کے ایک یا دو ہفتے بعد یہ مرض لاحق ہوجاتا ہے۔ کالی کھانسی بھی زکام کی طرح، بخار، بہتی ہوئی ناک اور کھانسی سے شروع ہوتی ہے۔

دو ہفتے بعد کھانسی مخصوص شکل اختیار کر لیتی ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں



بچہ سانس لینے بغیر کئی بار کھانستا ہے۔ حتیٰ کہ اس کے حلق میں سے بلغم کا ایک سدہ باہر نکلتا ہے۔ اور یوں ہوا دوبارہ بڑی تیزی کے ساتھ اس کے پھیپھڑوں میں داخل ہوتی ہے۔ کھانسنے وقت ہوائی کمی کے سبب اس کے ناخن اور ہونٹ نیلے بھی پڑ سکتے ہیں۔ شدید کھانسی کے بعد شاید وہ تپ بھی کر دے۔ تاہم کھانسی کے حملوں کے دور ان بچہ کافی صحت مند لگتا ہے۔

کالی کھانسی عموماً تین مہینے یا اس سے بھی زیادہ عرصے تک لاحق رہتی ہے۔ کالی کھانسی ایک سال سے کم عمر بچوں کے لیے خصوصاً خطرناک ہوتی ہے۔ لہذا بچوں کو اس کے حفاظتی ٹیکے لگوائیں۔ چونکہ ننھے بچوں میں کالی کھانسی کے دور ان وہ مخصوص آواز نہیں نکلتی (جو بڑوں میں ہوتی ہے) اس لیے ننھے بچوں میں کالی کھانسی کی تشخیص مشکل ہوتی ہے۔ اگر آپ کے علائقے میں کالی کھانسی کا مرض پھیلا ہوا ہو اور آپ کے ننھے بچے کو کھانسی کے دوڑے پڑیں جس سے اس کی آنکھیں سوج کر بڑی ہو جائیں تو فوراً اپنے بچہ کا کالی کھانسی کے طور پر علاج کریں۔

علاج

- کالی کھانسی کے ابتدائی مراحل میں (اس سے پہلے کہ مخصوص گلو گبر چینین شروع ہوں) ارتھر و مائی سین (Erythromycin)، ٹیٹراسائیکلین (Tetracycline) یا ایسی سیلین (Ampicillin) مفید ثابت ہو سکتی ہیں۔ کلورم فینیکول (Chloramphenicol) بھی مفید تو ہے، مگر یہ خطرناک ہو سکتی ہے۔ دوائی کی صرف تجویز کردہ توراہ استعمال کریں۔ چھ ماہ کے عمر کے بچوں کا علاج پہلی نشانی پر ہی کرنا، خصوصاً ضروری ہے۔
- کالی کھانسی کی شدید حالتوں میں فینوباربیٹال (Phenobarbital) مفید ہو سکتی ہے خصوصاً اگر کھانسی کی وجہ سے بچہ سونہ سکتا ہو یا اگر اسے تشنج کے دورے پڑتے ہوں۔
- وزن کی کمی اور ناقص غذائیت سے بچنے کے لیے بچے کو غذائیت سے بھرپور خوراک ملنی چاہیے۔ تپے کرنے کے بعد بچہ کو فوراً کھانا کھلائیے۔

پچھید گیاں!

کھانسی کی وجہ سے آنکھ کے سفید حصے میں گاڑھے سرخ رنگ کا حیران خون ہو سکتا ہے۔ اس کے لیے کوئی علاج درکار نہیں۔ تاہم اگر تشنج، غوٹیا یا دماغ کی جھلیوں کے ورم کی نشانیوں

جہاں ڈاکٹر نہیں

پیدا ہو جائیں تو طبی امداد حاصل کریں۔

اپنے بچوں کو کالی کھانسی سے بچائیں!
دوماہ کی عمر میں انہیں حفاظتی ٹیکے ضرور لگوائیں!



خناق Diphtheria

خناق بھی زکام کی طرح، بخار، سر درد اور گلے کی خرابی سے شروع ہوتا ہے۔ حلق کے پچھلے حصے میں یا بعض اوقات ناک میں یا ہونٹوں پر ایک پیلی سرمئی رنگ کی جھلی سی بن جاتی ہے۔ بچہ کی گردن سوج جاتی ہے۔ اور سانس کی سانس میں سے بدبو آتی ہے۔ اگر آپ کو شبہ ہو کہ بچے کو خناق ہے تو:

- بچے کو دوسروں سے الگ کسی کمرے میں بستر پر لٹادیں۔
- فوراً طبی امداد حاصل کریں۔ خناق کا ایک خاص تہیابق ہے۔
- بڑے بچوں کو... و... ہ (چار لاکھ) اکائیوں کی ایک گولی پنسلین دن میں تین بار کھلائیں۔
- گرم پانی میں تھوڑا سا نمک ڈال کر اسے غرارے کروائیں۔
- اسے سانس کے ذریعے آبی بخارات اندر کھینچنے کو کہیں۔ یہ عمل کسی بار یا مسلسل کریں۔
- اگر بچے کا دم کھٹنے لگے یا اگر وہ نیلا پڑنا شروع ہو جائے تو اپنی انگلی کے گرد ایک صاف ستھرا کیپڑا پیٹ کر اس کے حلق سے وہ جھلی اتارنے یا نکالنے کی کوشش کریں۔
- خناق ایک خطرناک مرض ہے۔ تاہم ڈی۔ پی۔ ٹی کے حفاظتی ٹیکے سے اس کی پوری پوری روک تھام کی جاسکتی ہے۔ اپنے بچوں کو حفاظتی ٹیکے ضرور لگوائیں۔

بچوں کا فالج (اورم نخاع) Infantile Paralysis

جہاں ڈاکٹر نہیں

بچوں کا فالج عموماً دو سال سے کم عمر کے بچوں میں پایا جاتا ہے۔
یہ دائرہ سی عفونت بھی زکام کی طرح، بخار، تپے اور عضلات کے
دکھنے سے شروع ہوتی ہے۔ بعض اوقات تو یہی کچھ ہوتا ہے مگر بعض
اوقات جسم کا ایک حصہ کمزور یا مفلوج ہو جاتا ہے۔ اکثر اوقات ایک یا
دونوں ٹانگیں مفلوج ہو جاتی ہیں۔ وقت گزرنے کے ساتھ مفلوج ٹانگ
پتلی ہو جاتی ہے اور دوسری تندرست ٹانگ کی طرح نہیں بڑھتی۔



علاج:

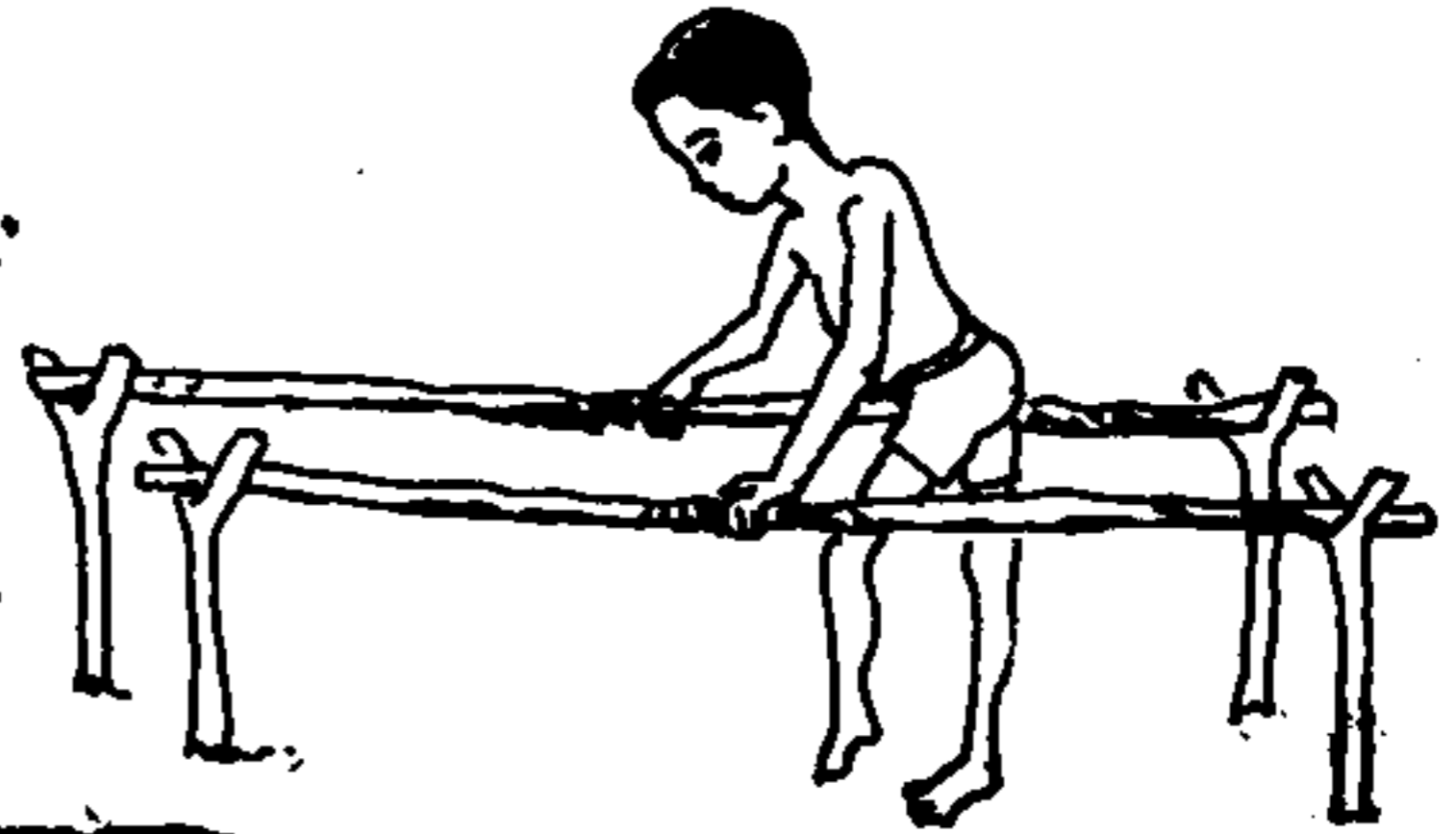
مرض شروع ہو جانے کے بعد کوئی دوا بھی فالج دور نہیں کر سکتی۔
جراثیم کش ادویات اس کے لیے بے فائدہ ہیں۔ درد کم کرنے کے
لیے اسپرین یا ایسٹیمینوفین استعمال کریں۔ پورے عضلات کو سلک
پہنچانے کے لیے گرم پانی میں مچھلوائی ہوئی گدیاں رکھیں۔

روک تھام

بچہ کو دوسرے بچوں سے الگ کسی کمرے میں رکھیں۔ مرض میں مبتلا بچہ کو چھونے
کے بعد ماں کو ہر بار ہاتھ دھونے چاہئیں۔ فالج کی بہترین حفاظتی تدبیر فالج کے خطرات ہیں۔

دو تین، اور چار ماہ کی عمر میں بچوں کو
فالج کی حفاظتی دوا کے قطرات ضرور دلوائیں!

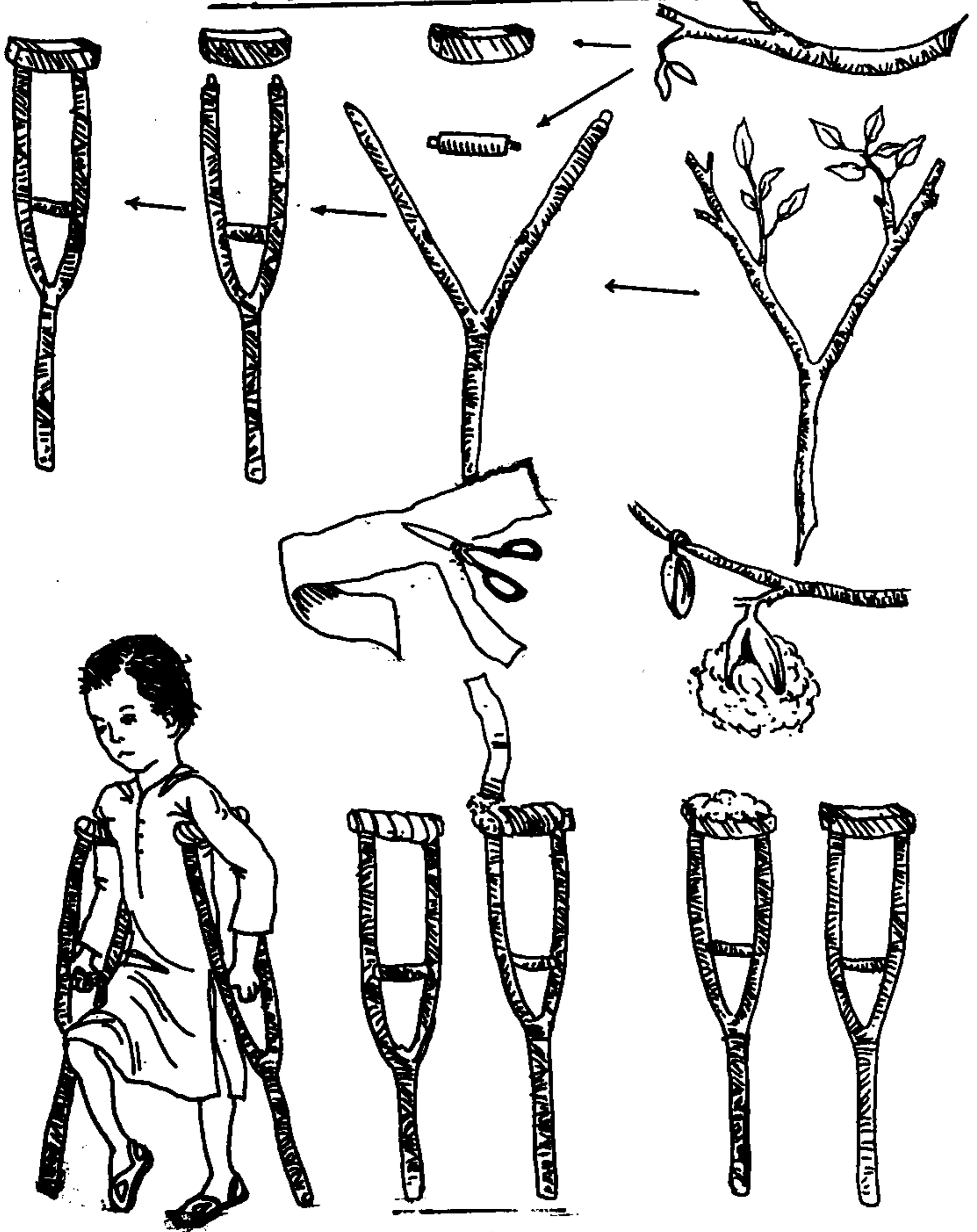
فالج کی وجہ سے لٹھے ہو جانے والے بچہ کو
غذائیت سے بھرپور خوراک کھانی چاہیے۔ نیز
سے اپنے باقی عضلات کو مضبوط بنانے کے
لیے ورزشیں کرنی چاہئیں۔ پہلے سال کے
دوران کچھ قوت بحال ہو سکتی ہے۔



جہاں ڈاکٹر نہیں

جب تک جلدی بچہ چلنا سیکھ سکے اسے چلنا سکھائیں۔ سہارے کے لیے پہلے اس طرح
سے دو بانس لگائیں۔ پھر جب بچہ کی کچھ قوت بحال ہو جائے تو اسے بسا کھیاں بنا دیں۔

سادہ پیسہ کھیاں بنانے کا طریقہ



جہاں ٹھاکر نہیں

بچوں کے پیدائشی مسائل

اترا ہوا کو لھا

بعض بچوں کا پیدائش کے وقت کو لھا اترا ہوا ہوتا ہے۔ یعنی ٹانگ کو لھے کی ہڈی کے جوڑے سے باہر سر کی ہوئی ہوتی ہے۔ یہ مسئلہ لڑکیوں میں زیادہ ہوتا ہے۔ ابتدائی احتیاط اور دیکھ بھال عمر بھر کے نقصان اور ننگرے پن کی روک تھام میں موثر ثابت ہو سکتی ہے۔ اسی لیے پیدائش سے دس دن بعد تمام بچوں کا معائنہ کیا جانا چاہیے تاکہ معلوم ہو کہ کسی کا کو لھا اترا ہوا نہیں۔

۱۔ دونوں ٹانگوں کا آپس میں موازنہ کریں مگر ایک کو لھا اپنی جگہ

سے اترا ہوا ہو تو اس میں مندرجہ ذیل نشانیاں ہونگی:

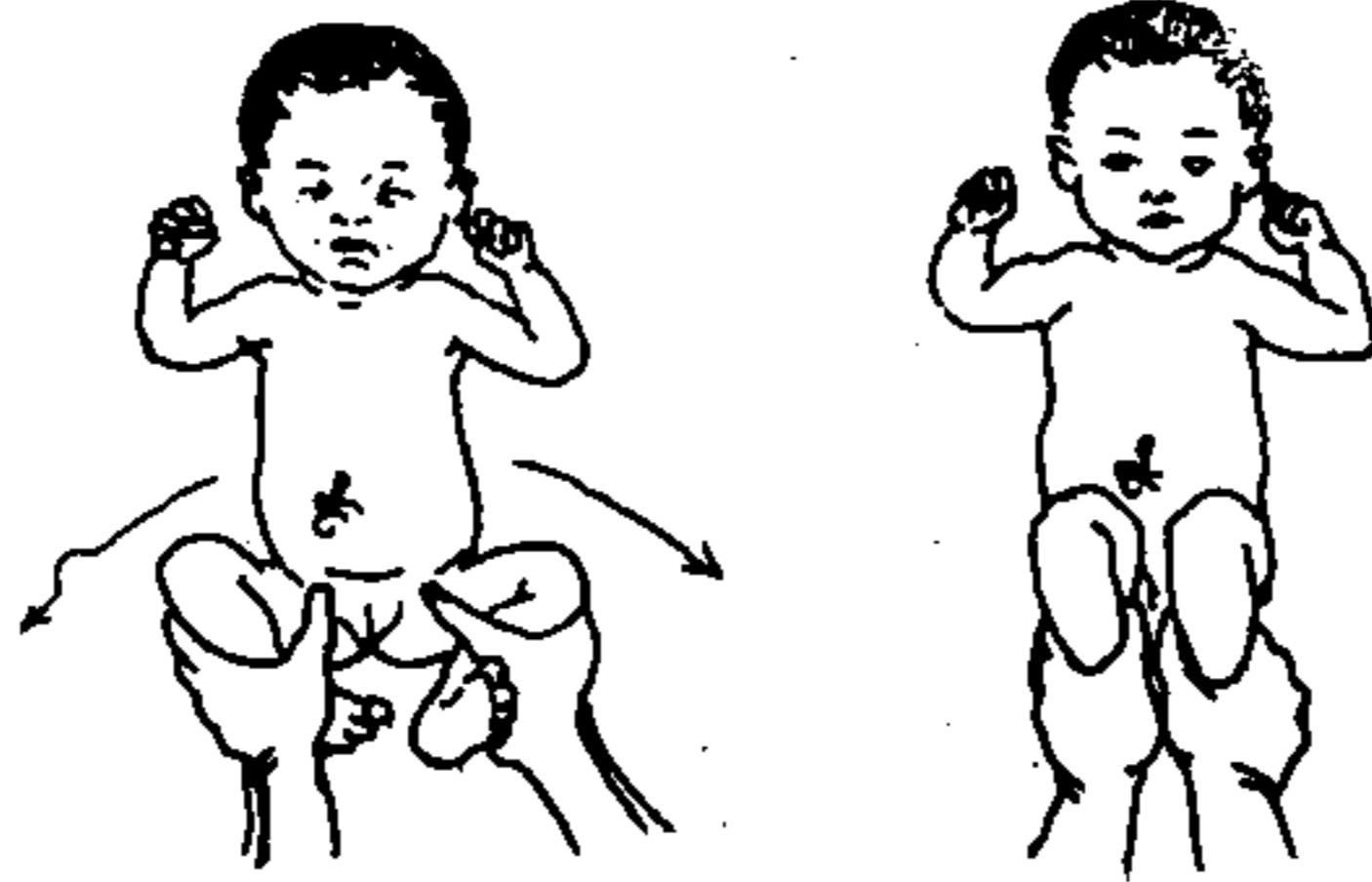
○ سر کے ہوتے کو لھے کی طرف بالائی ٹانگ جسم کے اس حصہ کو جزوی طور پر ڈھانپتی ہے۔

○ یہاں پر تہیں کم ہوتی ہیں۔

○ ٹانگ چھوٹی دکھائی دیتی ہے یا کسی عجیب زاویہ پر مڑی ہوتی ہے۔

۲۔ بچے کی دونوں ٹانگیں پاؤں کے گھٹنوں کو اور پھر انہیں یوں کھول دیں۔

اس طرح دُور کریں۔



اگر ٹانگیں اس طرح کھولنے پر ایک ٹانگ پہلے ٹھہر جائے یا اچھے، یا اس میں سے کڑک کی آواز آئے تو اس کا مطلب بھی یہی ہے کہ کو لھا اترا ہوا ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

علاج

یا سوتے وقت بکسوزوں کی مدد سے اس کے کلوٹ (سنگوٹ) کو لیٹر کے ساتھ نتھی کر دیں۔

بچے کے گھٹنے اوپتے اور کھلے رکھیں؛ اس مقصد کے لیے کلوٹوں (سنگوٹ) کی موٹی تہہ استعمال کی جا سکتی ہے۔

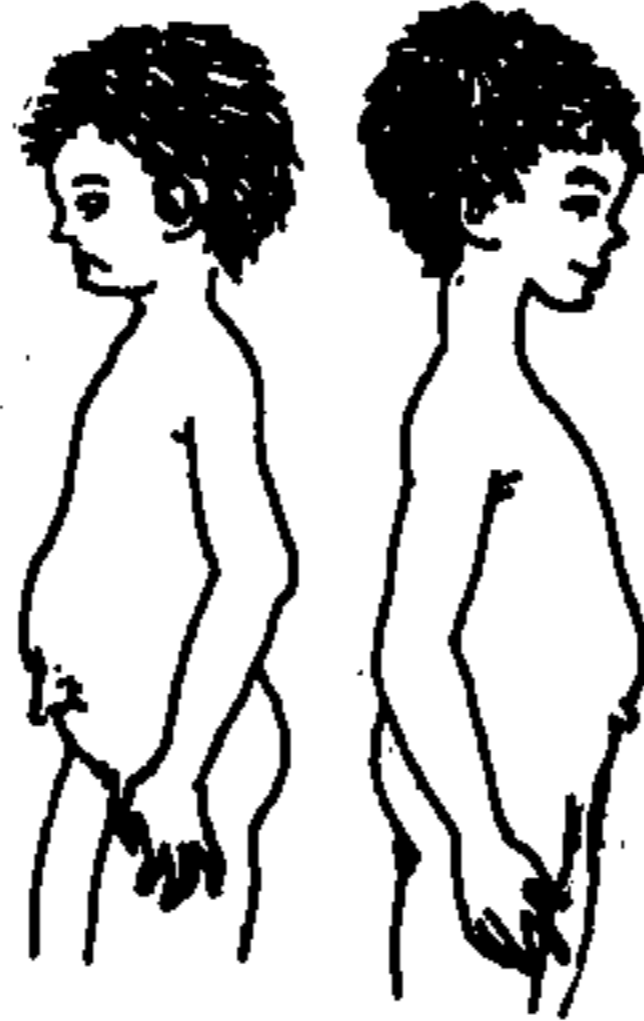


یا یوں کریں۔

جن علاقوں میں خواتین اپنے بچوں کو اپنے سرین (پیٹھ) پر اس طرح اٹھاتی ہیں کہ ان کی ٹانگیں پھیلی رہیں، وہاں کسی علاج کی ضرورت نہیں ہوتی۔

ناف کا قفق یعنی ناف کا ہرنیا (باہر نکلی ہوئی ناف) (دوسری) Umbilical Hernia

یہاں تک کہ ناف کا ایسا بڑا قفق (ہرنیا) خطرناک نہیں ہے۔ یہ عموماً خود ہی ٹھیک ہو جاتا ہے۔ اگر پانچ برس کی عمر کے بعد بھی یہ رہے تو جراحی کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ طبی مشورہ حاصل کریں۔



اس طرح باہر نکلی ہوئی ناف نقصان دہ نہیں ہے اس کے لیے کسی دوا یا علاج کی بھی ضرورت نہیں۔ شکم کے گرد کس پر کوئی کپڑا وغیرہ باندھنا بالکل فضول اور بے فائدہ ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

Hydrocele



سوچا ہوا خصیہ یا فتق (فتق میں پانی پڑ جانا)

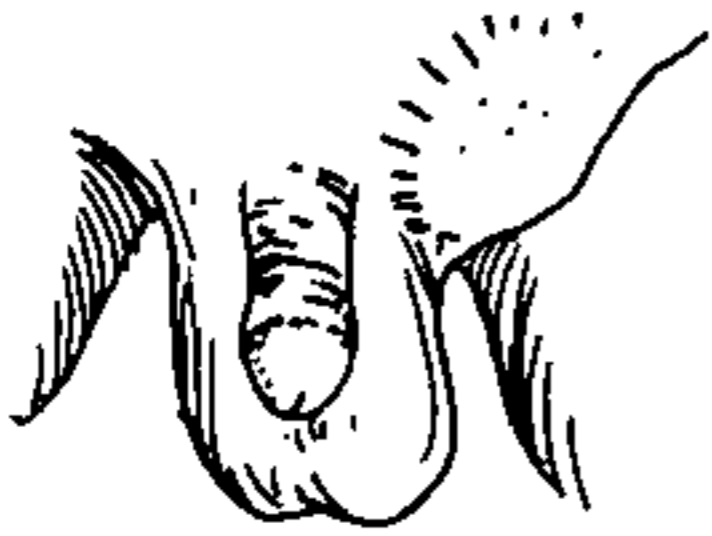
اگر بچہ کا فوطہ ایک طرف سے سوج جائے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ فوطہ میں رطوبت بھر گئی ہے۔ (فوطہ اس تھیلی کو کہتے ہیں جس میں خبیصے ہوتے ہیں) فوطہ کی سوجن کی وجہ فتق بھی ہو سکتی ہے۔ فتق سے مراد یہ ہے کہ آنت کا ایک حصہ پھسل کر فوطہ میں آ گیا ہے۔ اس کی صحیح وجہ معلوم کرنے کے لیے سوجن کے آر پار روشنی

گزاریں۔

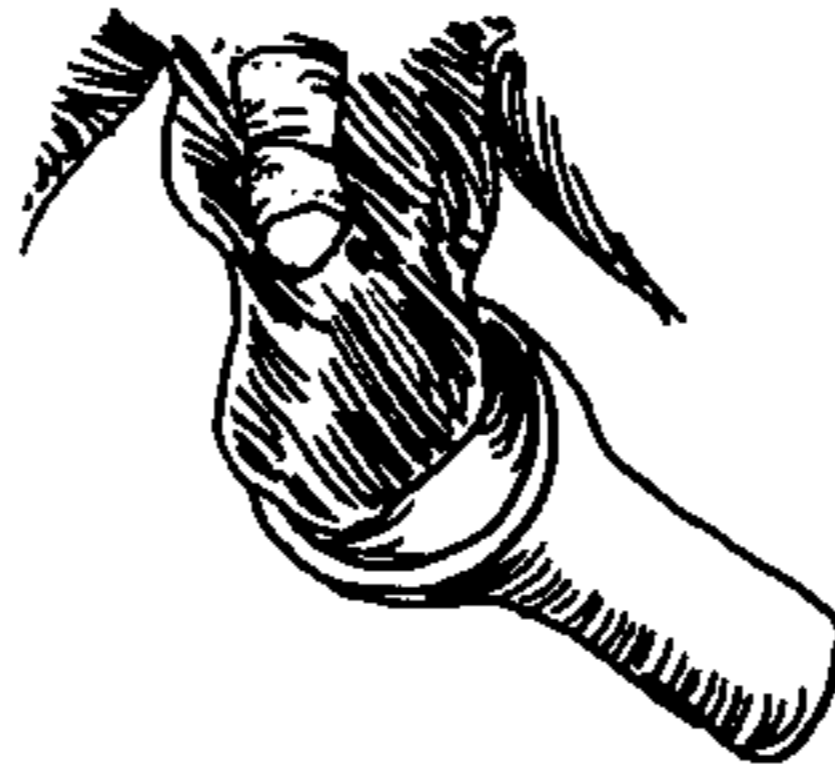
بعض اوقات فتق کی وجہ سے فوطہ کی بجائے فوطہ سے اوپر یا ایک طرف سوجن پیدا ہو جاتی ہے۔

اگر روشنی اس میں سے با آسانی گزر نہ سکے اور بچہ کے کھانسنے یا رونے سے سوجن بڑھ جائے تو یہ غالباً فتق (ہرنیا) ہے۔

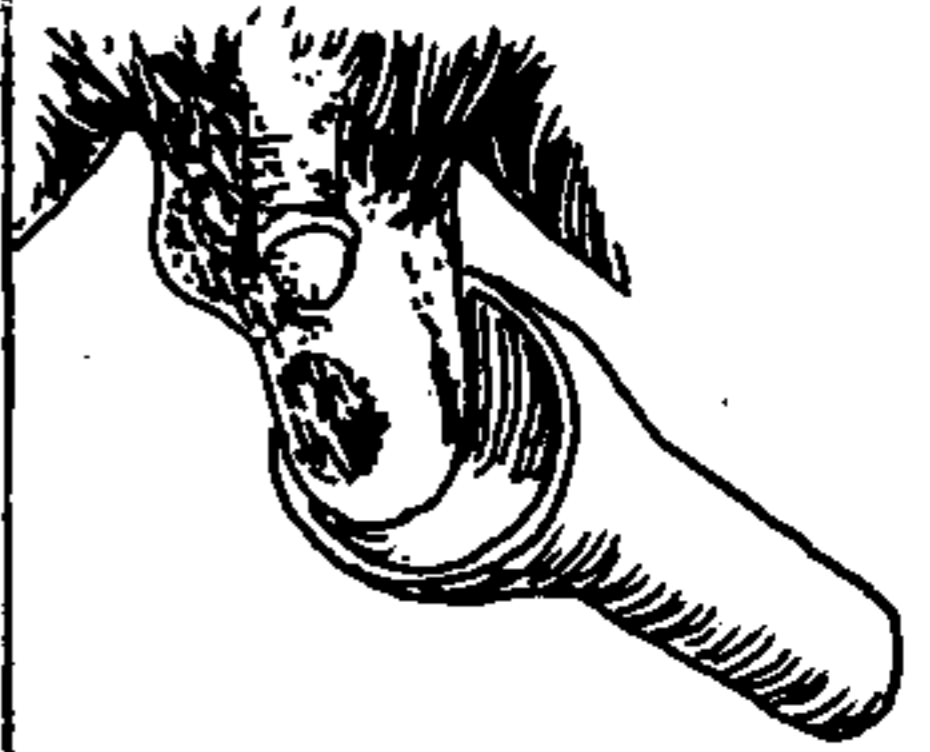
اگر روشنی سوجن میں سے با آسانی گزر جائے تو غالباً اس میں پانی پڑا ہوا ہے۔



آپ اس میں اور سوجی ہوئی لمفاتی گلیٹی میں امتیاز کر سکتے ہیں کیونکہ رونے سے فتق سوج جاتا ہے آرام سے لیٹنے کے ساتھ غائب ہو جاتا ہے



فتق (ہرنیا) کے لیے جراحی ضروری ہوتی ہے۔



فوطہ میں یہ پڑا ہوا پانی عموماً کچھ دیر کے بعد خود بخود ٹھیک ہو جاتا ہے تاہم اگر یہ ایک سال تک ٹھیک نہ ہو تو طبی امداد حاصل کریں۔

ذہنی طور پر پسماندہ، بہرے اور بد نما بچے

بعض اوقات کئی بچے پیدا ہوتے ہیں جن پر ذہنی پسماندگی، بہرہ پن اور بد صورتی کا شکار ہوتے

جہاں ڈاکٹر نہیں

ہیں۔ بعض اوقات بچہ کے جسم کا کوئی حصہ صحیح طور پر بنا نہیں ہوتا، یا اس کے جسم میں کوئی اور نقص ہوتا ہے۔ اکثر اوقات ان چیزوں کا سبب معلوم نہیں کیا جاسکتا۔ ایسی صورت میں کسی کو مورد الزام نہیں ٹھہرانا چاہیے۔ اکثر اوقات یہ واقعات اتفاقی ہوتے ہیں۔

تاہم بعض باتوں کی وجہ سے پیدائشی نقائص کے امکانات بہت بڑھ جاتے ہیں۔ اگر والدین احتیاط سے کام لیں تو بچہ میں پیدائشی نقائص کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔

۱۔ حمل کے دوران غذائیت سے بھرپور خوراک کی کمی بچوں میں ذہنی پسماندگی اور پیدائشی نقائص کا سبب بن سکتی ہے۔

صحت مند بچے جننے کے لیے حاملہ عورت کو غذائیت سے بھرپور خوراک کھانی چاہیے۔
(اگیا رہواں باب دیکھیں)

۲۔ حاملہ عورت کی خوراک میں آئیوڈین کی کمی بچہ میں عقل کے موروثی فتور کا سبب بن سکتی ہے۔



بچہ کا چہرہ پھولا ہوا اور دیکھنے میں کند فہم لگتا ہے۔ اس کی زبان باہر نکلتی رہتی ہے اور شاید اس کے ماتھے پر بال اُگے ہوئے ہوں۔ ایسا بچہ کمزور ہوتا ہے، بہت کم کھاتا ہے، کم روتا ہے لیکن سوتا بہت زیادہ ہے۔ وہ ذہنی طور پر پسماندہ ہے۔ ہو سکتا ہے کہ وہ بہرہ بھی ہو۔ وہ عام بچوں کی نسبت دیر سے بولنا اور چلنا شروع کرتا ہے۔

بچہ میں عقل کے موروثی فتور کی روک تھام کے لیے ماں کو حمل کے دوران عام نمک کی بجائے آئیوڈین ملا ہوانمک استعمال کرنا چاہیے۔ عقل کا موروثی فتور اگر آپ کو اپنے بچے میں عقل کے موروثی فتور کا شبہ ہو تو اسے فوراً کسی کارکن صحت یا ڈاکٹر کے پاس لے جائیں۔ جینی جلدی اسے خاص دوا (Thyroid) ملے گی وہ اتنی ہی جلدی زیادہ نارمل ہو جائے گا۔

۳۔ دوران حمل کثرتِ تبا کو اور شراب خوردی کے سبب بچے جسمانی طور پر چھوٹے پیدا ہوتے ہیں۔ نیز وہ دیگر مسائل میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ تبا کو اور شراب نوشی ہرگز نہ کریں خصوصاً حمل کے دوران۔ اسی پر آپ کے بچے کی صحت و تندرستی کا انحصار ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

۴۔ پینتیس (۳۵) برس سے زائد عمر کی خواتین کے بچوں میں پیدائشی نقائص ہونے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔ یہ امکانات ماں کی عمر کے ساتھ ساتھ بڑھتے جاتے ہیں۔ منگولزم (Mongolism) اور ڈاؤن کا مرض (Down's syndrome) عموماً عمر رسیدہ ماؤں کے بچوں میں پایا جاتا ہے۔ ڈاؤن کا مرض بظاہر عقل کے موروثی فتور کی طرح ہی دکھائی دیتا ہے۔ اپنے خاندان کی منصوبہ بندی اس طرح سے کریں کہ پینتیس برس کی عمر کے بعد کوئی بچے پیدا نہ ہوں۔ (دیکھیں بیسواں باب)

۵۔ ماں کے رحم میں نشوونما پاتے ہوئے بچے کو بہت سی ادویات نقصان پہنچا سکتی ہیں۔ اسلئے حمل کے دوران کم سے کم ادویات استعمال کریں اور وہ بھی صرف جن کے محفوظ ہونے کا پورا یقین ہو۔

۶۔ اگر والدین آپس میں بڑے قریبی رشتہ دار ہوں (مثلاً ماموں بھوپھی کے بچے) تو بچوں کے ناقص اور ذہنی طور پر پسماندہ ہونے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔ عام پیدائشی نقائص میں مندرجہ ذیل شامل ہیں:

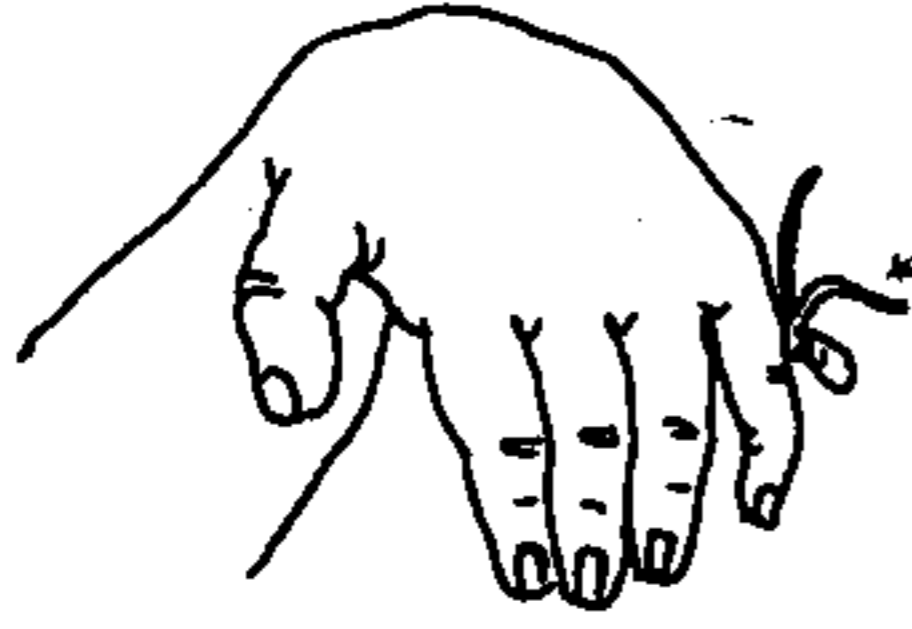
- ٹیری یا بھنگلی آنکھیں۔
- ہاتھوں یا پاؤں کی زائد انگلیاں۔
- مڑے ہوئے پاؤں۔
- کٹا ہوا ہونٹ یعنی منقسم ہونٹ
- پھٹا ہوا تالو (Cleft Palate)

بچوں کو مندرجہ بالا نقائص اور دیگر مسائل سے محفوظ رکھنے کی غرض سے قریبی رشتہ داروں میں شادی نہ کرائیں۔ اگر آپ کے ہاں ایک سے زیادہ ایسے بچے پیدا ہوں جن میں پیدائشی نقائص ہوں تو مستقبل میں بچے نہ پیدا کرنے کے متعلق سوچ بچار کریں۔ (خاندانی منصوبہ بندی کے متعلق بیسواں باب پڑھیں)

اگر آپ کا بچہ پیدائشی نقص یا کسی اور بگاڑ (خرابی) کے ساتھ پیدا ہوا ہو تو اسے مرکز صحت میں لے جائیں۔

- ٹیری آنکھوں کے لیے سولہواں باب دیکھیں۔
- اگر ہاتھ یا پاؤں کی زائد انگلی بہت چھوٹی اور بغیر ٹہری کے ہو تو اس کے گرد کسی کر

جہاں ڈاکٹر نہیں

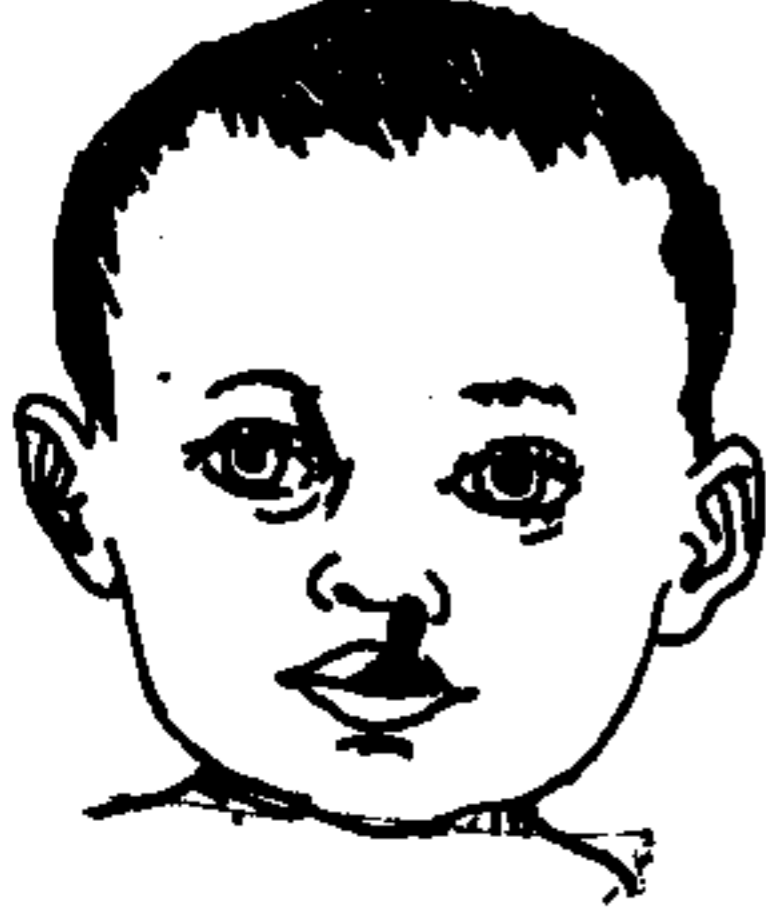


کر دھاگہ باندھ دیں۔ یوں یہ سوکھ کر پھیر جائے گی۔
اگر یہ بڑی ہو یا اگر اس میں بڑی ہو تو اسے یوں ہی
رہنے دیں یا جراحی کے ذریعے کٹوا دیں۔



○ اگر نو مہینوں کے پاؤں اندر کی طرف مڑے
ہوئے یا کسی عجیب شکل کے ہوں تو انہیں صحیح شکل
میں لانے کی کوشش کریں۔ اگر ایسا آسانی
سے کیا جاسکے تو روزانہ کسی بار کیا کریں۔
آہستہ آہستہ پاؤں ٹھیک ہو جائے گا۔
اگر آپ بچے کا پاؤں موڑ کر صحیح حالت
میں نہ لاسکیں تو اسے فوراً مرکز صحت میں
لے جائیں۔ جہاں اسکے پاؤں کو سائچوں میں

رکھا جاسکتا ہے۔ بہترین نتائج کے لیے ضروری ہے کہ پیدائش کے دوران بعد ہی بچے کو
مرکز صحت لے جایا جائے۔



اگر بچہ کا ہونٹ یا منہ کے اوپر کا حصہ (تالو) منقسم ہوں تو
اسے دودھ پینے میں وقت آسکتی ہے۔ ایسی صورت میں اسے
صحیح یا پچکاری سے دودھ پلایا جائے۔ جراحی کی مدد سے بچے کے
ہونٹ اور تالو بظاہر ٹھیک حالت میں لائے جاسکتے ہیں۔ ہونٹ
کی جراحی کے لیے چار سے چھ ماہ اور تالو کے لیے اٹھارہ ماہ
بہترین عمر ہے۔

۷۔ بچہ جناتی کے دوران دشواریوں کے سبب بچہ کو ذمائی نقصان پہنچ سکتا ہے۔ اس
کے باعث بچہ کو تشنج کے دورے پڑتے ہیں۔ اگر پیدائش کے وقت بچہ سانس لینے میں
سست ہو یا اگر اس کے پیدا ہونے سے پہلے دایرے ماں کو کسی اکیٹوٹک (Oxytocic)
دوا کا ٹیکہ لگایا ہو تو نقصان کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔

بچہ جناتی کے لیے دلایہ کے انتخاب میں احتیاط برتیں۔ نیز بچہ کی پیدائش سے پہلے اپنی

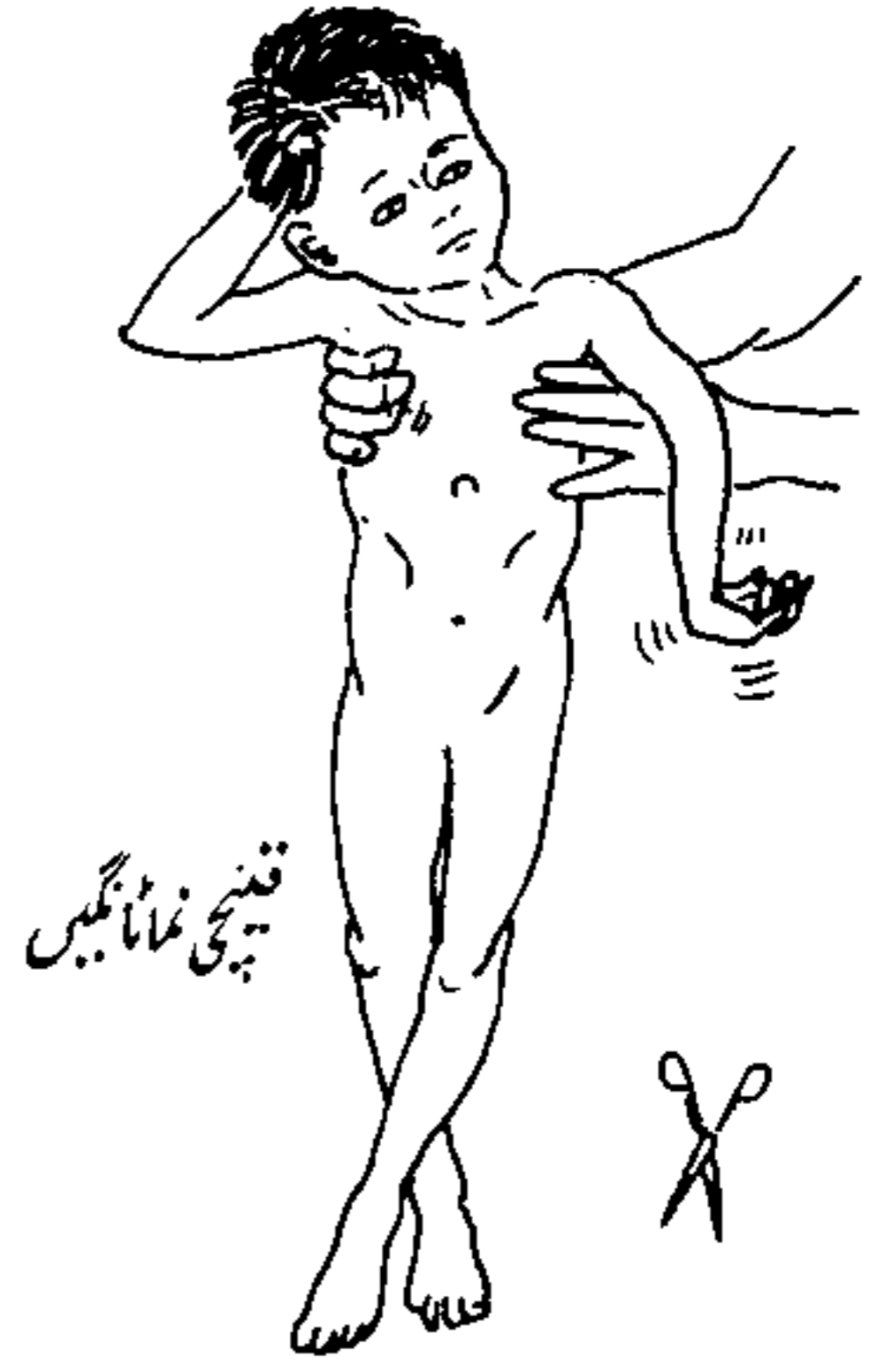
جہاں ڈاکٹر نہیں

دایہ کو کوئی آکسیٹوسک (Oxytocic) دوا استعمال نہ کرنے دیں۔

تشنج کے دوروں میں مبتلا بچہ

دماغی ادھرنگ

جس بچے کو تشنج کے دورے پڑتے ہوں اس کے پٹھے اکڑے ہوئے اور سخت ہوتے ہیں۔ اپنے پٹھوں پر اس کا قابو بہت کم ہوتا ہے۔ اس کا چہرہ، گردن، یا جسم مڑ جاتا ہے اور اس کی حرکت جھٹکے دار ہوتی ہے۔ اکثر اوقات اس کی ٹانگوں کے اندرونی پٹھوں کے اکڑاؤ کی وجہ سے اس کی ٹانگیں قلیجی کی طرح ایک دوسری پر چڑھ جاتی ہیں۔



پیدائش کے وقت بچہ ٹھیک یا بھدا دکھائی دے سکتا ہے۔ مگر بڑھنے کے ساتھ ساتھ جسم میں اکڑاؤ آتا ہے۔ ضروری نہیں کہ وہ ذہنی طور پر پسماندہ ہی ہو۔ تشنج کے ان دوروں کا سبب بننے والے دماغی نقصان کے علاج کے لیے کوئی دوا نہیں۔

تاہم بچہ کو خاص دیکھ بھال اور حفاظت کی ضرورت ہے۔ اگر ضرورت پڑے تو ٹانگوں یا پاؤں کے اکڑاؤ کی روک تھام کرنے کے لیے اترے ہوئے کو لھے اور مزے ہوئے پاؤں والا علاج کریں۔

بچہ کی بیٹھنے، کھڑا ہونے، اور بازی لگانے میں مدد کریں اور پھر اس باب کے پہلے حصہ میں مذکور طریقہ کے مطابق اسے چلنا سکھائیں۔ اس کی مدد کریں تاکہ وہ اپنا جسم اور

جہاں ڈاکٹر نہیں

دماغ و دماغوں زیادہ سے زیادہ استعمال کرے۔ سیکھنے میں اس کی مدد کریں۔ اگر اسے بولنے میں وقت بھی پیش آئے تو بھی اس کا ذہن اچھا ہو سکتا ہے۔ اگر مناسب مواقع فراہم کیے جائیں تو وہ بھی کوئی فن یا ہنر سیکھ سکتا ہے۔
اپنی مدد آپ کرنے میں اس کی مدد کریں۔

- اپنے بچوں میں ذہنی پسماندگی اور پیدائشی نقائص کی روک تھام کرنے کے لیے
خواتین کو مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کرنا چاہیے:
- ۱۔ اپنے کسی قریبی رشتہ دار (مبیرے، چچیرے، بامبیرے بھائی) سے شادی نہ کریں۔
 - ۲۔ حمل کے دوران بہترین خوراک کھائیں، گوشت، انڈے، پھل اور سبزیاں جتنی کھا سکیں، کھائیں۔
 - ۳۔ عام نمک کی بجائے آہو ڈوبن ملا ہوا نمک استعمال کریں۔ خصوصاً حمل کے دوران۔
 - ۴۔ تباہ کن نوشی ہرگز نہ کریں۔
 - ۵۔ دوران حمل ادویات سے پرہیز کریں۔ صرف وہی ادویات استعمال کریں جن کی ضرورت حتمی ہو اور جن کا محفوظ ہونا یقینی ہو۔
 - ۶۔ حمل کے دوران چھوٹی ماما (خسرہ) میں مبتلا لوگوں سے دور رہیں۔
 - ۷۔ دایہ کا انتخاب نہایت احتیاط اور عقلمندی سے کریں۔ نیز بچہ کی پیدائش سے پہلے دایہ کو کوئی آکسیٹوسک (Oxytocic) دوا استعمال نہ کرنے دیں۔
 - ۸۔ اگر آپ کے ایک سے زائد بچوں میں پیدائشی نقائص ہوں تو اور بچے نہ جنمیں (دیکھیں بیسواں باب، خاندانی منصوبہ بندی)۔
 - ۹۔ پینٹیس ہیرس کی عمر کے بعد مزید بچے نہ جنمیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

زندگی کے پہلے مہینوں میں پیمانہ زندگی

پیدائش کے وقت صحت مند پیدا ہونے والے بعض بچے اچھی طرح سے نشوونما نہیں لیتے۔ چونکہ وہ غذائیت سے بھرپور کافی خوراک نہیں کھاتے اس لیے وہ ذہنی طور پر پیمانہ ہو جاتے ہیں۔ زندگی کے پہلے مہینوں میں، باقی تمام زندگی کی نسبت دماغ بہت تیزی سے بڑھ رہا ہوتا ہے۔ اس لیے نوزموں کو بچے کی غذا بڑی اہم ہے۔ یاد رکھیں کہ بچہ کی بہترین غذا ماں کا دودھ ہے۔

بچوں کو سکھانے میں مدد کرنا

نشوونما کے دوران بچہ کو جو کچھ سکھایا جاتا ہے وہ اسے جزوی طور پر سیکھ لیتا ہے۔ سکول میں سیکھا ہوا علم اور ہنر بعد ازاں مزید سیکھنے میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ بیشک سکول بڑی ضروری جگہ ہے۔

تاہم بچہ گھر پر، کھیتوں میں اور ادھر ادھر پھرنے سے بھی بہت کچھ سیکھتا ہے۔ وہ دیکھنے، سننے، اور دوسروں کی نقل اتارنے سے بہت کچھ سیکھتا ہے، وہ لوگوں کی بتائی ہوئی باتوں سے کم اور کاموں سے زیادہ سیکھتا ہے۔ بچہ کو بہت سی اہم چیزیں — مثلاً ہمدردی، ذمہ داری، میل ملاپ سے رہنا وغیرہ صرف اچھے نمونے سے ہی سکھائی جا سکتی ہیں۔

بچہ نئے نئے تجربوں سے سیکھتا ہے۔ بے شک وہ غلطیاں تو کرے گا۔ لیکن اسے خود کام کرنا سیکھنا چاہیے۔ چھوٹی عمر میں بچے کو خطرات سے بچا کر رکھیں۔ اسے کوئی ذمہ داری سونپ کر اس کے فیصلوں کی قدر کریں چاہے وہ آپ کے فیصلوں سے مختلف ہی کیوں نہ ہوں۔

جب بچہ چھوٹا ہو تو وہ عموماً صرف اپنی ضروریات ہی پورا کرنے کے متعلق سوچتا ہے۔ بعد ازاں وہ دوسروں کی مدد کرنے اور ان کے کام کرنے میں پنہاں لذت خود دریافت کرتا ہے۔ بچوں کی مدد بخوشی قبول کریں اور ان کی حوصلہ افزائی میں بھی کوئی کسر باقی نہ چھوڑیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

جو نچے ڈرتے نہ ہوں، وہ بہت سے سوال پوچھتے ہیں اگر والدین ،
 اساتذہ کرام اور دیگر لوگ بچہ کے سوالات کا جواب صاف گوئی اور دیانت داری
 سے دیں یعنی جب انہیں خود کسی بات کا پتہ نہ ہو تو صاف صاف کہہ دیں کہ
 میں نہیں جانتا تو بچہ سوال پوچھتا رہے گا۔ ایسا بچہ بڑا ہو کر اپنے معاشرے کو
 بہتر جگہ بنانے میں مددگار ثابت ہوگا۔



جہاں ڈاکٹر نہیں

عمر رسیدہ لوگوں کی صحت اور بیماریاں

اس باب کا بیشتر حصہ عمر رسیدہ لوگوں کے صحیح مسائل اور ان کی روک تھام کے بارے ہے۔
پہلے ابواب میں مفصل طور پر بیان کیے ہوئے صحت کے مسائل کا خلاصہ

بینائی کے مسائل



چالیس سال کی عمر کے بعد بہت سے لوگوں کو قریب کی اشیاء پر نظر نہیں آتی۔ ان کی نظریں صرف دور سے دیکھنے کی عادی ہوتی ہیں اور بین اور عینک سے عموماً فائدہ ہوتا ہے۔
چالیس برس سے زائد عمر کے ہر شخص کو سبز موتیا کا خیال رکھنا چاہیے۔ اگر اس کا علاج نہ کرایا جائے تو یہ اندھے پن کا باعث بن سکتا ہے۔ جس کسی میں بھی سبز موتیا کی نشانیاں ہوں اسے طبی امداد حاصل کرنی چاہیے۔
موتیا بند (Cataract) اور آنکھوں کے سامنے دھبے یا مکھیاں سی نظر آنا (تھخے تھخے حرکت کرتے ہوئے نشان) بھی بڑھاپے کے عام مسائل ہیں۔

جہاں لڑاکر نہیں

کمزوری، تمھکان اور کھانے پینے کی عادت

بڑھا پے میں جوانی یاد آتی ہے کیونکہ عمر رسیدگی، کمزوری اور ناتوانی ہی کا نام ہے۔ لیکن اگر وہ اچھی خوراک نہ کھائیں تو اور بھی کمزور ہو جائیں گے۔ بیشک بوڑھے لوگ عموماً زیادہ نہیں کھاتے تو بھی انہیں روزانہ کچھ تن ساز اور حفاظتی خوراکیں کھانی چاہئیں۔



پاؤں کی سوجن

بہت سی بیماریوں کی وجہ سے پاؤں کی سوجن پیدا ہو سکتی ہے۔ لیکن عمر رسیدہ لوگوں میں یہ اکثر ناقص دوران خون یا دل کی تکلیف کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔ وجہ چاہے کچھ بھی ہو پاؤں کو اونچا رکھنا ہی بہترین علاج ہے۔ چلنے سے فائدہ تو ہوتا ہے لیکن زیادہ وقت پاؤں میچے لٹکا کر بیٹھے یا کھڑے رہنے سے بھی گریز کریں۔ جب بھی ممکن ہو پاؤں کو اونچا رکھیں۔

ٹانگوں یا پاؤں کے پرانے زخم

یہ ناقص دوران خون یا اکثر پھولی ہوئی وریدوں کا نتیجہ ہو سکتے ہیں۔ بعض اوقات تریا بیٹس بھی جزوی وجہ ہوتی ہے۔

جو زخم ناقص دوران خون کا نتیجہ ہوں بڑی دیر کے بعد ٹھیک ہوتے ہیں۔

زخم کو جتنا صاف رکھ سکیں رکھیں۔ اسے ابلے

ہوئے پانی اور ہلکے صابن سے دھویں اور

پٹی کو اکثر تبدیل کرتے رہیں۔ اگر عفونت کی نشانیاں ظاہر ہو جائیں تو نویں باب میں دی

گئی ہدایات کے مطابق علاج کریں۔

بیٹھتے یا سوتے وقت پاؤں اوپر رکھیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

پیشاب کرنے میں دقت

جن عمر رسیدہ مردوں کو پیشاب کرنے میں دقت ہوتی ہو یا جن کا پیشاب قطروں کی صورت آہستہ آہستہ ٹپکے وہ غالباً بڑھے ہوئے غدہ مذی (Prostate gland) کی تکلیف میں مبتلا ہیں۔

پرانی کھانسی

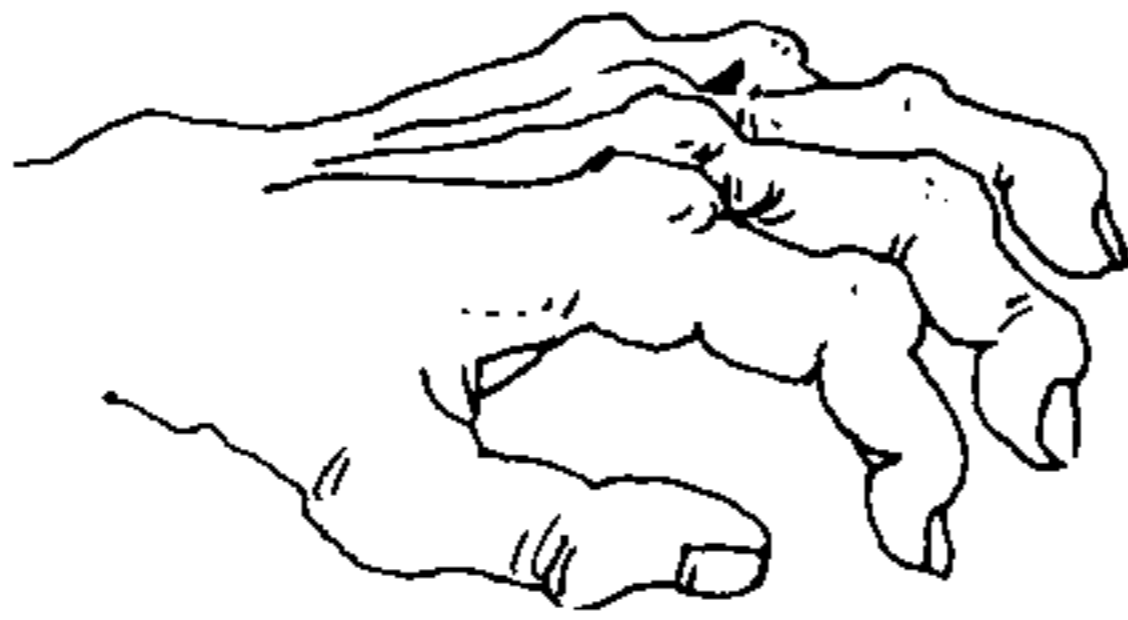


جو عمر رسیدہ لوگ بہت زیادہ کھانتے ہیں انہیں تبا کو نوشی بند کر کے طبی مشورہ حاصل کرنا چاہیے۔ اگر ان میں نوجوانی کے وقت کبھی تپ دق کی علامات ظاہر ہوئی ہوں یا اگر ان کی کھانسی میں کبھی خون آیا ہو تو شاید انہیں تپ دق ہو۔

اگر کسی بوڑھے شخص کو ایسی کھانسی لگ جائے جس کے ساتھ سناہٹ یا سانس لینے میں تکلیف (دمہ) ہو یا اگر اس کے پاؤں سوج جائیں تو شاید اسے دل کی تکلیف ہے۔

گھٹیاوی وجع المفاصل (Rheumatoid Arthritis)

یعنی جوڑوں کا درد:



بہت سے عمر رسیدہ لوگوں کے جوڑوں میں درد ہوتا ہے۔ درد کم کرنے کے لیے:

- تکلیف دہ جوڑوں کو آرام کرائیں۔
- منقار درد پر گرم پانی میں بھگوئی ہوئی کپڑے

کی لگدیاں رکھیں۔ کوئی درد کی دوا کھائیں۔ جوڑوں کے درد کے لیے اسپرین بہترین دوا ہے۔ شدید حالت میں دن میں زیادہ سے زیادہ چھ مرتبہ میٹھے سوڈے، Sodium Bicarbonate) دودھ یا کانی پانی کے ساتھ دو یا تین اسپرین کی گولیاں

جہاں ڈاکٹر نہیں

کھائیں۔ اگر کان بچنے لگیں تو گولیوں کی تعداد کم کریں۔
 ○ درد والے جوڑوں کو جس قدر بھی حرکت میں رکھا جاسکے بہتر ہے۔ یعنی متاثرہ
 جوڑوں کی مسلسل ورزش کرانا فائدہ مند ہے۔

بڑھاپے کے دیگر اہم امراض

دل کی تکلیف

دل کی تکلیف عمر رسیدہ لوگوں میں زیادہ ہے۔ موٹے، تبا کو کوش اور بلند فشارِ خون
 (رہائی بلڈ پریشر) جیسی تکالیف میں مبتلا لوگ خصوصاً دل کے مریض ہوتے ہیں۔

دل کی بیماریوں کی نشانیوں

○ اچانک پُروردہ سے
 پڑنا جو ورزش کرنے وقت سینہ،
 کندھے یا بازو میں تکلیف کا باعث
 بنتے ہیں اور چند منٹ آرام کرنے
 کے بعد ٹھیک ہو جاتے ہیں۔
 سینے اور بازو کا درد (Angina)



○ ورزش کے بعد بے چینی
 اور سانس لینے میں وقت۔ وے
 جیسے دورے پڑتے ہیں جو
 مریض کے لیٹنے سے شدت اختیار
 کر جاتے ہیں۔
 ○ تیز، کمزور یا بے قاعدہ
 بے ربط نبض

(Pectoris)
 ○ ایک شدید درد جیسے کوئی
 بھاری وزن سینے کو کچل رہا ہو۔
 آرام کرنے سے جی یہ ٹھیک نہیں
 ہوتا (دل کا دورہ)

○ پاؤں کی سوجن جو بعد از دوپہر
 اور بھی زیادہ ہو جاتی ہے۔

علاج

○ دل کے مختلف امراض کے لیے مختلف اور خاص دوائیوں کی ضرورت ہوتی ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

جنہیں بڑی احتیاط کے ساتھ استعمال کیا جانا چاہیے۔ اگر آپ سوچیں کہ کسی کو دل کی تکلیف ہے تو طبی امداد حاصل کریں کیونکہ یہ ضروری ہے کہ بوقتِ ضرورت مریض کو صحیح دوا ملے۔

○ دل کے مریضوں کو اتنا سخت کام نہیں کرنا چاہیے جس سے ان کے سینے میں درد یا سانس لینے میں وقت پیدا ہو جائے۔ تاہم باقاعدہ ورزش سے دل کے دوائے کی روک تھام میں مدد ملتی ہے۔

○ دل کے مریضوں کو چینی خوراکیں نہیں کھانی چاہئیں اور اگر ان کا وزن زیادہ ہو تو اسے کم کریں۔

○ اگر کسی معمر شخص کو سانس لینے میں بڑی مشکل پیش آنے لگے یا اس کے پاؤں سوچنا شروع ہو جائیں تو اسے نمک یا نمک والے کھانے سے گریز کرنا چاہیے۔

○ اگر کسی شخص کو دل کا دورہ پڑ جائے تو جب تک دورہ ختم نہ ہو جائے اسے بھٹکی جگہ پر خاموشی سے آرام کرنا چاہیے۔



اگر سیدھ کا درد بہت تیز اور آرام کرنے کے باوجود ٹھیک نہ ہو یا اگر مریض میں درد کی نشانیاں ظاہر ہوں تو غالباً دل کو شدید نقصان پہنچ چکا ہے۔ مریض کو کم از کم ایک ہفتہ تک یہ جب تک اس کا درد یا صدمہ ٹھیک نہ ہو جائے اسے بستر میں ہی رہنا چاہیے۔ اس کے بعد وہ بیٹھنا یا بہت آہستہ آہستہ چلنا شروع کر سکتا ہے۔ لیکن اسے ایک مہینے یا اس سے بھی زیادہ دیر تک بڑا پرسکون رہنا چاہیے۔ طبی امداد حاصل کریں۔

روک تھام

بڑھاپے میں صحت مند رہنے کے خواہش مند نوجوانوں کے لیے ہدایات!

ادھیڑ عمری اور بڑھاپے کے بہت سارے صحت کے مسائل، میں بلند فشارِ خون، شریانیوں کا سخت ہو جانا، دل کا مرض اور سٹروک بھی شامل ہے۔ نوجوانی اور جوانی کی طرزِ زندگی، اور جو کچھ اس میں کھایا پیا تھا یہ امراض عموماً اس کا نتیجہ ہوتے ہیں۔ آپ کے

لمبی عمر اور صحت مند زندگی گزارنے کے امکانات تو ہیں بشرطیکہ آپ؟
 ۱۔ اچھا کھائیں، غذا ایتھ سے بھر پور کافی خوراکیں کھائیں لیکن اس کا مطلب بہت زیادہ چکنی اور بھاری خوراکیں ہرگز نہیں۔

۲۔ نشہ آور مشروب نہ پیئیں۔ اپنے وزن پر قابو رکھیں۔ موٹاپہ تندرستی کی نشانی نہیں۔
 ۳۔ تباہ کن نوشی نہ کریں۔

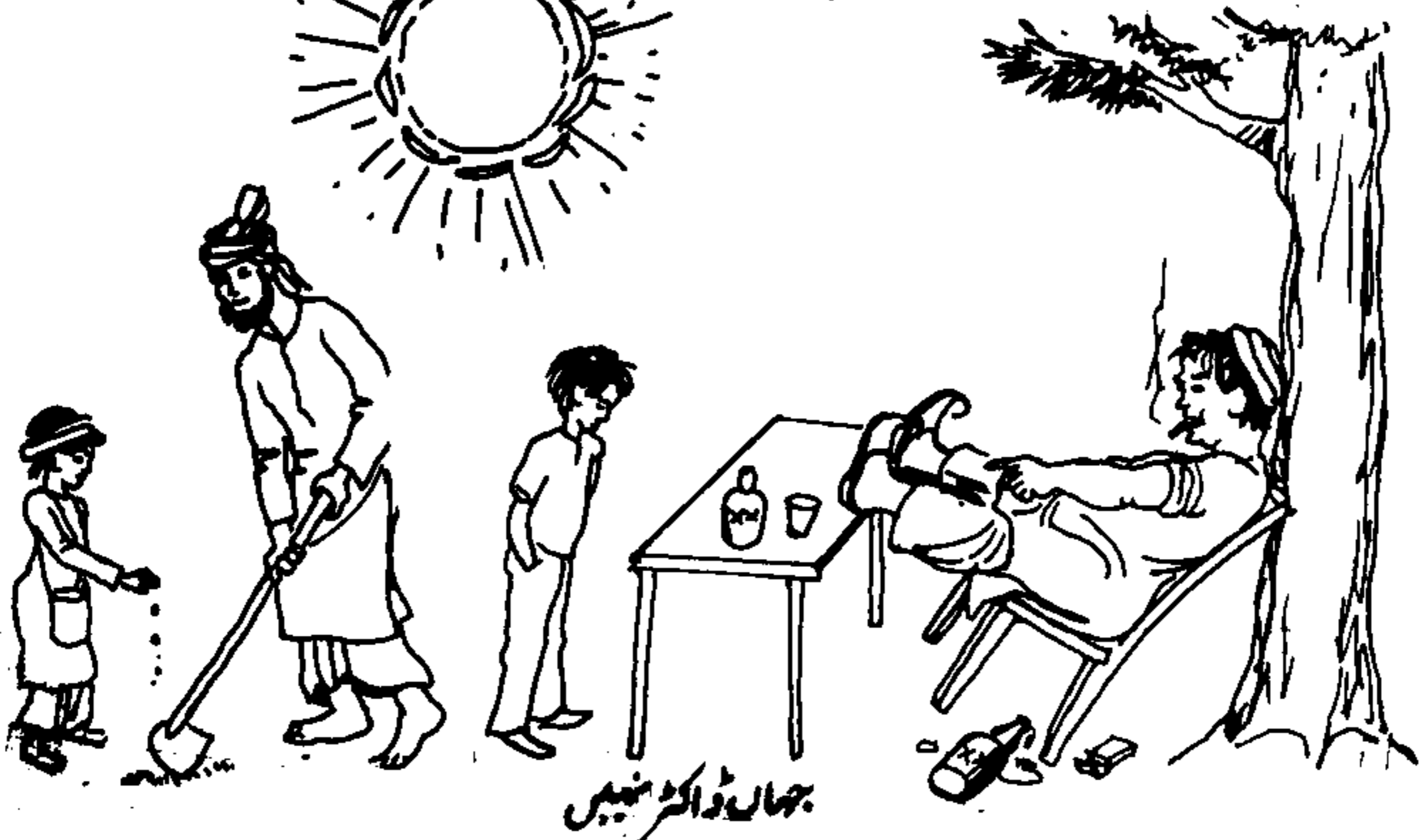
۴۔ جسمانی اور دماغی طور پر مسوگرم عمل رہیں۔

۵۔ کافی سونے اور آرام کرنے کی کوشش کریں۔

۶۔ مطمئن اور پرسکون ہونا سیکھیں اور جو باتیں آپ کو پریشان یا فکر مند کر دیتی ہوں، ان کے ساتھ مثبت رویہ اختیار کریں۔

مندرجہ بالا باتوں پر عمل کرنے سے، بلند فشارِ خون اور شریانوں کے سخت ہونے کو، جو کہ دل کے مرض اور سٹروک کی خاص وجوہات ہیں عموماً دور کیا جاسکتا ہے۔ دل کے مرض اور سٹروک کی روک تھام کے لیے بلند فشارِ خون کو کم کرنا ضروری ہے۔ جن اشخاص کا فشارِ خون بلند ہو انہیں وقتاً فوقتاً اس کا معائنہ کراتے رہنا اور اسے کم کرنے کے لیے تدابیر کرتے رہنا چاہیے جو لوگ کم کھانے (اگر ان کا وزن زیادہ ہو)، تباہ کن نوشی ترک کرنے، زیادہ ورزش کرنے اور پرسکون رہنا سیکھ کر بھی اپنا بلند فشارِ خون کم کرنے میں کامیاب نہ ہو سکیں ان کے لیے بلند فشارِ خون کم کرنے کی دوائیاں (اینٹی ہائپرٹنسوز

(Antihypertensives) مفید ثابت ہو سکتی ہیں۔



ان دونوں آدمیوں میں سے لمبی عمر اور بڑھاپے میں صحت مند و توانا رہنے کے زیادہ امکانات کس کے ہیں؟ اول کے دورے یا سٹروک (Stroke) یا کی وجہ سے مرنے کے زیادہ امکانات کس کے ہیں؟ کیوں؟ (کچھلے صفحے والی تصویر ملاحظہ فرمائیں۔) آپ ان امراض اور موت کا شکار ہونے کی کتنی وجوہات بتا سکتے ہیں؟

سٹروک (عشقی) یعنی مرگی (Apoplexy)



معمولاً لوگوں میں سٹروک یعنی عشقی عموماً دماغ میں جریان خون یا خون کے ریزے (چھیمڑے) کا نتیجہ ہوتی ہے۔ لفظ سٹروک (stroke) اس لیے استعمال کیا جاتا ہے کیونکہ یہ حالت اکثر اوقات بغیر کسی انتہیاء کے آجاتی ہے۔ مریدیں اچانک بے ہوش ہو کر پیچھے گر سکتا ہے۔ گلگرفت

تنفس کے ساتھ اس کا چہرہ عموماً سرخ ہو جاتا ہے اور اس کی نبض زور دار اور کمست پڑ جاتی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ وہ گھنٹوں یا کئی دنوں تک بے ہوشی (عشقی) کی حالت ہی میں رہے۔

اگر زندہ رہے یعنی بچ جائے تو اسے بولنے، دیکھنے یا سوچنے میں وقت پیش آسکتی ہے۔ یہ بھی ممکن ہے کہ اس کے چہرے اور جسم کا ایک پانسہ مفلوج ہو جائے۔ معمولی سٹروک میں بیہوشی کے بغیر بھی یہ تکالیف ہو سکتی ہیں۔ سٹروک کی وجہ سے پیدا ہونے والی تکالیف بعض اوقات وقت کے ساتھ خود ہی بہتر ہو جاتی ہیں۔

علاج

سر کو پاؤں سے ذرا اونچا کر کے مریض کو بستر میں لٹادیں۔ اگر وہ بے ہوش ہو تو اس کا سر پیچھے کر گے ایک طرف پھیریں تاکہ اس کا لعاب (یا تھے) اس کے پھیپھڑوں میں جانے کی بجائے منہ سے باہر بہ جاتے۔ جب وہ بے ہوش ہو تو نذر یہ منہ اٹھے کوئی خوراک، مشروب یا دوا نہ دیں۔ اگر ممکن ہو تو طبی امداد حاصل کریں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

سٹروک کے بعد اگر کوئی شخص جزوی طور پر مفلوج ہو جائے تو لاکھڑی سے چلنے اور اپنے صحت مند ہاتھ سے اپنی حفاظت کرنے میں اس کی مدد کریں۔ مریض کو صحت و زندگی اور عضو سے گریز کرنا چاہیے۔

روک تھام

نوٹ:- اگر کسی ادھیڑ عمر کے یا نوجوان شخص کو سٹروک (غشی) کی تمام نشانیوں کے بغیر اچانک، چہرے کی ایک طرف کا فالج ہو جائے تو یہ غالباً چہرے کے اعصاب کا عارضی فالج ہے (بیلنز پالیسی Bells Palsy)۔ یہ مرض عموماً چند ہفتوں یا مہینوں میں بدلتا خود ٹھیک ہو جائے گا۔ عام طور پر اس کی وجہ کا علم نہیں ہوتا۔ کسی علاج کی ضرورت تو نہیں پڑتی لیکن متاثرہ حصہ پر گرم پانی میں بھگوئی ہوئی گدیاں رکھنا باعث مدد ہے۔ اگر ایک آنکھ کھلے طور پر بند نہ ہو سکے تو رات کے وقت اس پر پٹی باندھ کر اسے بند کریں تاکہ خشک ہو جانے کے باعث نقصان سے محفوظ رہے۔

کان بکنے اور چکر آنے کے ساتھ بہرہ بین



جو بہرہ بین درد اور کسی اور نشانی کے بغیر آہستہ آہستہ لاحق ہو عمر ما قابل علاج ہوتا ہے۔ بے شک صوتی آلات باعث مدد ہو سکتے ہیں۔ بعض اوقات بہرہ بین کان کی عفونتوں کا نتیجہ ہوتا ہے۔ اگر کوئی معمر شخص وقتاً فوقتاً شدید سرچکر آنے کے ساتھ ساتھ ایک یا دونوں کانوں سے بہرہ ہو جائے اور اس کے کان بہت اونچی آواز سنے لگیں تو غالباً اس کے کان کے اندر کی نالی بیمار ہی رہا ہے

اس صورت میں اسے پیش حسابیت روکتے کچھ ڈائی من بائی ڈرائی نیٹ (Dimenhydrinate) جیسی کوئی دوا کھانی چاہیے اور جب تک مرض کی علامات ختم نہ ہو جائیں بستر پر ہی رہنا چاہیے۔ اس کی خورد اک ٹمک سے پاک ہونی چاہیے۔ اگر اس کی حالت جلد بہتر نہ ہو تو یا اگر وہی مرض دوبارہ لگ جائے تو ایک دم طبی مشورہ حاصل کرنا چاہیے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

بے خوابی (انسومینیا) (Insomnia)

معمرو لوگوں کو نوجوانوں کی نسبت نیند کم آنا عام بات ہے۔ وہ سردی کی لمبی راتوں میں گھنٹوں کر ڈیسی بدستے رہتے ہیں۔ یہ کوئی تشویشناک بات نہیں ہے۔ بعض ادویہ نیند لانے میں باعث مدد وثابت ہو سکتی ہیں لیکن اگر وہ انتہائی ضروری نہ ہوں تو ان کو نہ استعمال کرنا ہی بہتر ہے۔ نیند لانے کے کئی اور بھی طریقے ہیں جو دوائیوں سے کئی درجے بہتر اور مفید ہیں۔

سونے کے متعلق چند ہدایات مندرجہ ذیل ہیں

- دن بھر کافی ورزش کریں۔
- چائے یا کافی، خصوصاً دوپہر یا شام کو نہ پیئیں۔ ان سے نیند اڑ جاتی ہے۔
- سونے سے پہلے گرم دودھ کا ایک گلاس یا دودھ میں شہد ڈال کر پیئیں۔
- بستر پر لیٹنے سے پہلے گرم پانی سے غسل کریں۔
- اگر آپ پچھلے بھی سوز سکے تو پھر بستر پر لیٹنے سے آدھ گھنٹہ پہلے کوئی اینٹی ہسٹامین (Antihistamine) مثلاً پرمیتھازین (Promethazine) فینرگن (Phenergan) یا ڈرائی من ہائی ڈرائی نیٹ (Dimenhydrinate) اور ڈرامامین (Dramamine) کھائیں
- یہ قوی اور مفرد دوائیوں کی نسبت مریض کو زیادہ عادی نہیں بناتیں۔

چھالیس سال سے زائد عمر کے لوگوں کی عام بیماریاں

صلابتِ جگر (جس) (Cirrhosis of Liver)

صلابتِ جگر کی تکلیف چالیس سال سے زائد عمر کے ان مردوں میں زیادہ پائی جاتی ہے جو کئی سالوں سے ناقص غذا کھاتے اور بہت ساری شراب پیتے رہے ہوں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

نشانیوں



○ صلابتِ جگر کی تکلیف بھی شدید ورمِ جگر (Hepatitis) کی طرح کمزوری، بھوک کی کمی، پیٹ کی گڑبڑی، اور مریض کے دہنے پہلو میں یعنی جگر کے قریب درد کے ساتھ شروع ہوتی ہے۔

○ جو منہ بیماری بڑھتی جاتی ہے مریض سوکھتا جاتا ہے شاید وہ خون کی الٹیاں بھی کرے۔ شدید حالتوں میں پاؤں سوج جاتے ہیں اور پیٹ پانی کی وجہ سے پھول جاتا ہے حتیٰ کہ یہ ایک ڈھول کی طرح نظر آتا ہے۔ جلد اور آنکھوں کا رنگ زرد ہو جاتا ہے (یرقان Jaundice)۔

علاج

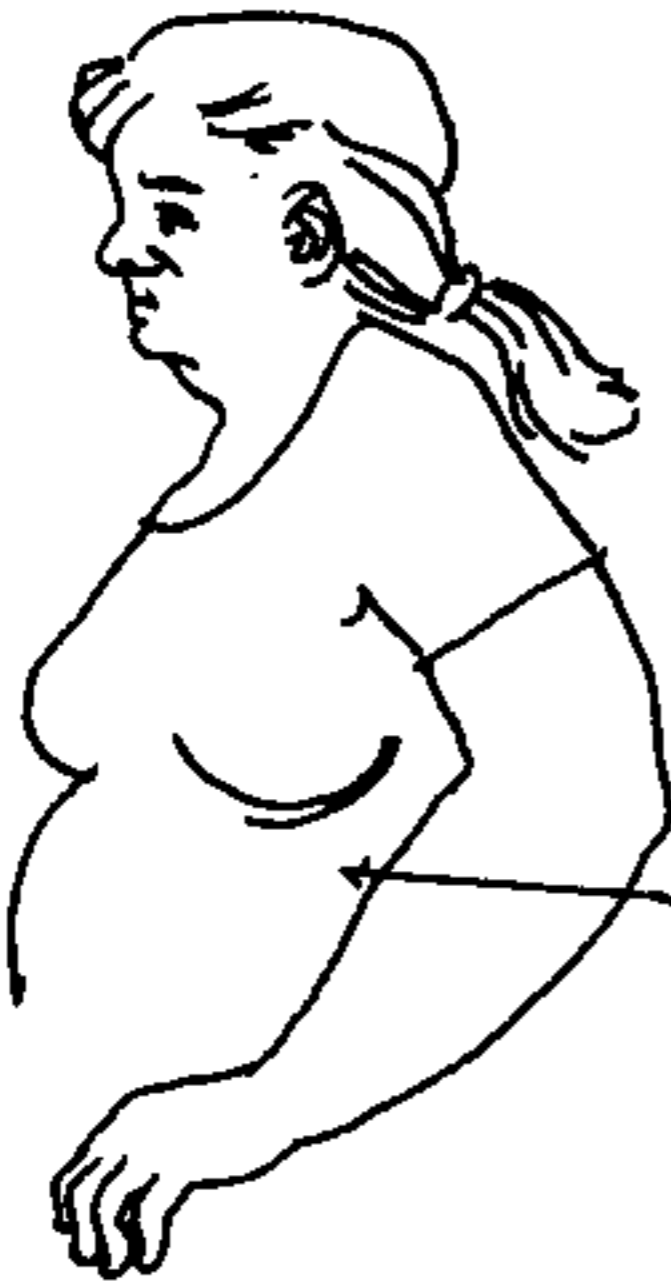
- جب صلابتِ جگر شدت اختیار کر جائے تو اسے ٹھیک کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ کوئی دوا کارگر ثابت نہیں ہوتی۔ شدید صلابتِ جگر کے اکثر مریض مر جاتے ہیں۔ اگر آپ زندہ رہنا چاہتے ہوں تو صلابتِ جگر کی پہلی نشانی پر ہی مندرجہ ذیل پر عمل کریں:
- دوبارہ ہرگز شراب نہ پیئیں! شراب سے جگر زہر آلودہ ہو جاتا ہے۔
- جتنی اچھی خوراک کھائیں، کھائیں۔ لحمیات اور جیاتین سے بھرپور خوراک مفید ہے۔
- اگر صلابتِ جگر کے مریض کو سوزش ہو تو اسے اپنی خوراک میں کوئی نمک استعمال نہیں کرنا چاہیئے۔

روک تھام

اس مرض کی روک تھام آسان ہے۔ شراب نوشی نہ کریں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

پت کی تھیلی کے مسائل Gall bladder



پت کی تھیلی جگر کے ساتھ جڑی ہوتی ہے اس کے اندر ایک کڑوا، سبز رنگ کا رقیق مادہ جمع ہوتا ہے جسے صفرا (پت) کہتے ہیں۔ صفرا چکنائی والے کھانوں کو ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ پت کی تھیلی کی تکالیف عموماً چالیس سال کی عمر کی موٹی عورتوں کو ہوتی ہیں۔

نشانیوں

- پسلیوں کے دہنے پنجر کے کنارے پر پیٹ میں شدید درد ہوتا ہے۔ یہ درد بعض اوقات پشت کے بالائی حصے کی دہنی طرف تک پہنچ جاتا ہے۔
- چکنائی سے بھرپور غذائیں کھانے کے ایک گھنٹہ یا اس سے زیادہ دیر کے بعد درد شروع ہو سکتا ہے۔ شدید درد کی وجہ سے قے بھی آسکتی ہے۔
- بعض اوقات بخار ہو جاتا ہے۔
- وقتاً فوقتاً آنکھوں کا رنگ برفان کی طرح پیلا ہو جاتا ہے۔

علاج

- درد کو کم کرنے کے لیے بیلادونا (Belladonna) یا کوئی اور وافع تشنج دوا استعمال کریں۔ اس کے لیے عموماً قوی درد کش ادویہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ شاید اسپرین بے اثر ثابت ہو۔
- اگر مریض کو بخار ہو تو اسے ٹیٹراسائیکلین یا ایپی سیلین دیں۔
- چکنائی والی غذا نہ کھائیں۔ زیادہ وزن والے (موٹے) لوگوں کو چاہیے کہ تھوڑا کھائیں تاکہ ان کا وزن کم ہو جائے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

○ شدید یا پرانی حالتوں میں طبی امراض حاصل کریں۔ بعض اوقات جراحی کی ضرورت ہے۔

روک تھام

جن خواتین کا وزن زیادہ ہو وہ اپنا وزن کم کریں۔ چکنائی والی اور میٹھی اشیاء سے پرہیز کریں۔ بسیار خوری (زیادہ کھانا) سے پرہیز کریں۔

صفرے کی بہتات (Biliousness)

بہت سارے ملکوں اور مختلف زبانوں میں ترش مزاج لوگوں کو 'صفری مزاج' کہا جاتا ہے۔ بعض لوگوں کا خیال ہے کہ جب کسی کے جسم میں حد اعتدال سے زیادہ صفر ہو تو اسے عفر کے دورے پڑتے ہیں۔

درحقیقت ترش مزاج لوگوں کی پت کی تھیلیوں اور صفر (پت) میں کوئی خرابی نہیں ہوتی۔ تاہم جو لوگ پت کی تھیلی کے مرض میں مبتلا ہوتے ہیں وہ اکثر اس خون میں ہتے ہیں کہ انہیں پھر شدید درد ہونے لگ پڑے گا اور شاید اسی وجہ سے وہ چڑچڑ سے ہوتے ہیں اور مسلسل اپنی صحت کے متعلق فکر مند رہتے ہیں۔ مریض کو بس وہم سا طاری ہو جاتا ہے۔ اسی حالت کو مایخویا کہتے ہیں۔

موت کو قبول کرنا

گر سیدہ لوگ اپنے مرنے کی حقیقت کو جلدی قبول کر لیتے ہیں جبکہ ان کے عزیزان کی موت کو قبول کرنے کے لیے زیادہ تیار نہیں ہوتے۔ جن لوگوں نے بھر پور زندگی گزار لی ہوں وہ عموماً موت سے نہیں ڈرتے۔ آخر کار موت بھی تو زندگی کا ایک طبعی خاتمہ ہے۔

ہم مرتے شخص کو اکثر ہر قیمت پر زندہ رکھنے کی کوشش کرنے کی غلطی کرتے ہیں۔ بعض اوقات ایسا کرنے سے مرنے والے اور اس کے خاندان کے غم، دکھ اور ذہنی کچھیاؤں میں اضافہ ہوتا ہے۔ کسی دفعہ مریض کے ساتھ سب سے بڑی ہمدردی بہتر دروا

جہاں ڈاکٹر نہیں

اور بہتر ڈاکٹر کی فراہمی نہیں ہوتی بلکہ بستہ مرگ پر پڑے ہوئے کو حوصلہ اور سہارا دینا ہوتا ہے۔ مرنے والے کو بتائیں کہ آپ نے خوشی اور غمی میں جو وقت اکٹھے گزارا تھا وہ باعث مسرت تھا اور اگرچہ اس کی جدائی کا غم آپ بھلا نہیں سکیں گے پھر بھی موت کا مزہ سب کو باری باری چکھنا ہے۔ اس کی موت قابل قبول حقیقت ہے۔ آخری گھڑیوں میں محبت، خلوص اور قبولیت دو اسے کہیں بڑھ کر کارگر اور مفید ثابت ہوں گے۔

عمر رسیدہ اور دیرینہ مریض ہسپتالوں میں پڑے رہنے کی نسبت عموماً اپنے گھر اور ماٹوس ماحول یعنی اپنے عزیزوں کے قریب رہنے کو ترجیح دیتے ہیں بعض اوقات اس کا مطلب یہ بھی ہوتا ہے کہ یوں مریض جلد مر جائے گا۔ مگر یہ کوئی اتنی بری بات بھی نہیں ہے۔ ہمیں اپنی اور مرنے والے شخص کی ضروریات اور احساسات کو ملحوظ خاطر رکھنا چاہیے بعض اوقات مرنے والے شخص کو یہ جان کر بڑا دکھ ہوتا ہے کہ اس کے عزیز اسے محض زندہ رکھنے کی خاطر اتنا زیادہ پیسہ خرچ کر رہے ہوتے ہیں جس سے خاندان مفروض اور بچے بھوکے رہتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ وہ کہے "مجھے مرنے دو" ایسے حالات میں شاید اس کی بات مان لینا ہی عقلمندی ہو۔ اس سے یہ ہرگز ظاہر نہیں ہوتا کہ آپ مرنے والے سے محبت نہیں کرتے۔ مرنے والوں یعنی بزرگوں کی وصیتوں پر عمل کرنا بھی ان سے محبت اور عقیدت کا اظہار ہے۔ اسے یقین دلائیں کہ آپ اس کی تمام باتوں پر عمل کریں گے۔ اس سے اس کے دل کا بوجھ ہلکا ہوگا اور وہ مرنے کے لیے بخوشی تیار ہوگا۔ اسے چین سے مرنے دیں۔ کوئی دوا یہ نہیں کر سکتی لیکن آپ کی قربت کر سکتی ہے۔

پھر بھی بعض لوگ موت سے ڈرتے ہیں بے شک وہ دکھ اور تکلیف میں مبتلا ہوں پھر بھی ہو سکتا ہے کہ ماٹوس دُنیا کو چھوڑنا ان کے لیے مشکل ہو۔ ہر مذہب میں موت اور موت کے بعد زندگی سے متعلق عقیدے، نظریے اور تصورات ہیں۔ شاید یہ عقیدے، نظریے، تصورات اور رسم و رواج ہی موت کا سامنا کرنے میں مرنے والے کی تسلی اور دل جمعی کا باعث نہیں۔

ہو سکتا ہے کہ موت کسی پر اچانک یا غیر متوقع طور پر آجائے یا اس کا دیر سے انتظار کیا گیا ہو۔ اپنے کسی عزیز کو موت کا یقین دلانا اور اسے مرنے کے لیے تیار کرنا آسان کام نہیں ہے۔ اکثر اوقات ہم زیادہ

سے زیادہ اسے حوصلہ، ہمدردی اور تسلی سی دے سکتے ہیں۔

کسی نوجوان یا بچے کی موت کبھی بھی آسان نہیں ہوتی۔ ہمدردی اور دیانت داری دونوں ضروری ہیں۔ مرنے والے کو کچھ اپنا جسم اور کچھ عزیزوں کی آنکھوں میں آنسو اور چہرے کی نمایاں مایوسی اور خوف بتانا ہے کہ وہ مر رہا ہے۔ مرنے والا موت کی حقیقت سے واقف ہے۔ مرنے والا شخص، چاہے وہ بچہ ہو یا بوڑھا، اس سے کچھ نہ چھپائیں۔ اگر حقیقت دریافت کرے تو اسے سچ بتادیں لیکن بڑی شفقت اور پیار سے بتائیں اس بات کا خیال رہے کہ اسے مایوس نہیں بلکہ پر امید چھوڑیں۔ اگر آپ کا دل مہر آئے تو ضرور روئیں مگر اسے بتائیں کہ آپ اس سے محبت کرتے ہیں اور چونکہ آپ اس سے محبت کرتے ہیں اس لیے آپ اس کی جدائی کا غم برداشت کرنے کی طاقت رکھتے ہیں اس سے مرنے والے کو عزیزوں کی جدائی قبول کرنے کے لیے تقویت اور حوصلہ ملے گا۔ اس مرنے والے کو یہ باتیں بتانے کے لیے ضروری نہیں کہ آپ زبان و بیان ہی کا سہارا لیں۔ آپ کو انہیں محسوس کرنا اور دکھانا چاہیے۔

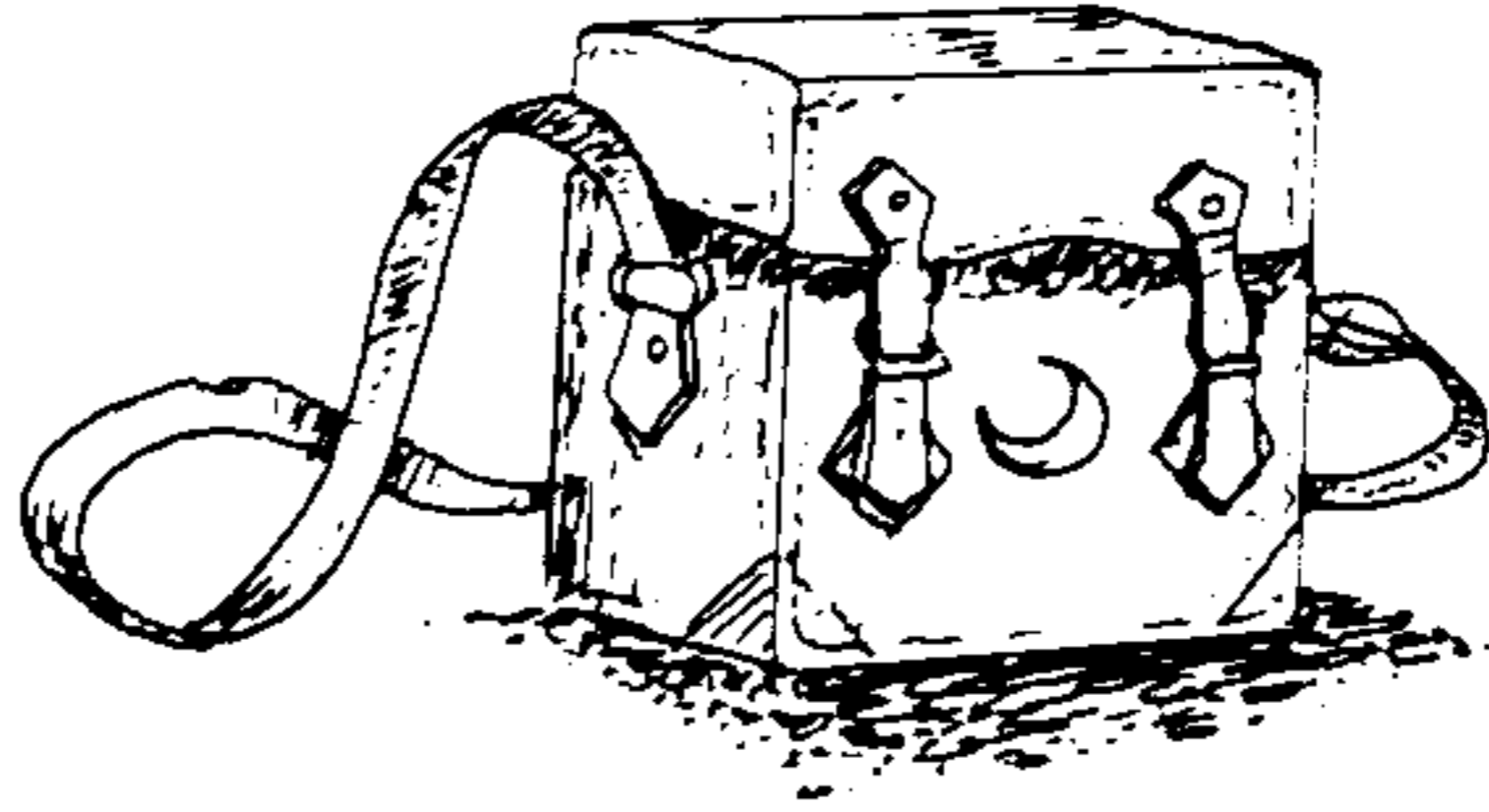
ہم سب کو مرنا ہے جب موت کو مزید نہ روکا جاسکے تو شاید مسیحا کی مسیحائی کا ہم تین کام بھی ہو کہ مرنے والے کو موت قبول کرنے اور لواحقین یعنی سوگواروں کو صبر و قرار کی دولت سے مالا مال فرمائیے۔

إِنَّا لِلّٰهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ۔



جہاں ڈاکٹر نہیں

ادویات کا ڈبہ



ہر گھر اور گاؤں میں ہنگامی حالات کے لیے مخصوص طبی اشیاء تیار رکھی جانی چاہئیں۔

- ہر گھر میں ادویات کا ڈبہ ہونا چاہیے۔ اس ڈبہ میں فوری طبی امداد کے سامان کے علاوہ سلاخ، عقوتوں اور صحت کے عام مسائل کے لیے ضروری ادویات بھی ہونی چاہئیں۔
- گاؤں کیلئے بہتر اور مکمل ادویات کا ڈبہ ہونا چاہیے۔ اس میں روزمرہ کے مسائل اور تشویشناک امراض یا فوری توجہ طلب حالات سے نمٹنے کی ضروری اشیاء موجود ہونی چاہئیں۔ اسے کسی ذمہ دار شخص (مثلاً کارکن صحت، استنام، والدین، دوکاندار یا کوئی اور شخص جس پر گاؤں والوں کو اعتماد ہو) کے پاس رکھا جانا چاہیے۔ اگر ممکن ہو تو ادویات کا ڈبہ بنانے اور اس پر آنے والے اخراجات برداشت کرنے میں گاؤں کے تمام لوگوں کو حصہ لینا چاہیے۔ جو زیادہ دے سکیں انہیں زیادہ دینا چاہیے۔ لیکن ہر ایک کو یہ بات سمجھ جانی چاہیے کہ ادویات

جہاں ڈاکٹر نہیں

کا ڈبہ سب لوگوں کی مشترکہ چیز ہے، چاہے وہ پیسے دے سکیں یا نہ۔
اگلے چند صفحات میں ادویات کے ڈبوں میں پائی جانے والی اشیاء سے متعلق ہدایات
درج ہیں۔ آپ اپنے علاقے کی ضروریات اور وسائل کے مطابق ان فہرستوں میں تبدیلی کر سکتے
ہیں۔ بے شک مذکورہ فہرستوں میں اکثر زیادہ تر جدید ادویات شامل ہیں تاہم اگر گھریلو علاج
معالجے بھی مفید اور محفوظ ہوں تو انہیں بھی ان فہرستوں میں شامل کیا جا سکتا ہے۔

ہر دو کی کتنی تعداد یا مقدار آپ کے پاس ہونی چاہیے؟

ادویات کی جتنی مقداریں ہر ڈبہ کے لیے تجویز کی گئی ہیں وہ کم سے کم استعمال کی جائیں اور
سردست موجود ہوئی چاہئیں۔ بعض حالات میں تو ان سے علاج محض شروع ہی کیا جاسکے گا۔ بعد
ازاں مریض کو ہسپتال لے جانا ضروری ہوتا ہے یا فوراً کسی شخص کو اور والائے کے لیے
بھیجتا پڑتا ہے۔

ادویات کے ڈبہ میں ادویات کی مقدار کا انحصار مندرجہ ذیل باتوں پر ہوگا،

- ۱۔ یہ ڈبہ کتنے لوگوں کی ضروریات پوری کرنے کے لیے بنایا گیا ہے؟
- ۲۔ مزید ادویات حاصل کرنے کے لیے یا جب کچھ استعمال ہو جائیں تو آپ کو کتنی دور جانا
پڑے گا؟

اس کے علاوہ ادویات کی مقدار کا انحصار ان کی قیمت اور خاندان یا گاؤں کی اپنی
اقتصادی حالت پر بھی ہوگا۔ آپ کے ڈبہ میں بعض ادویات منگی بھی ہوں گی مگر ہنگامی حالات
کا مقابلہ کرنے کے لیے ضروری ادویات کی کافی مقداریں سردست رکھنا بہت ضروری ہے۔
نوٹ: بچے کی پیدائش کا سامان؛

بچے کی پیدائش کے لیے ضروری ساز و سامان کی فہرست ایسویں باب میں موجود ہے۔
اس سامان سے مراد وہ چیزیں ہیں جو دایاں اور حاملہ عورتیں بچے کی پیدائش کے لیے تیار
رکھتی ہیں۔

ادویات کے ڈبے کی حفاظت کا طریقہ

۱۔ احتیاط، تمام ادویات کو بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔ ہر دو اگر زیادہ مقدار میں

جہاں ڈاکٹر نہیں

کھالی جائے تو بڑھی نہ ہر بی ثابت ہو سکتی ہے۔

۲۔ ہر دوا پر اس کا نام ضرور لکھا ہوا ہونا چاہیے نیز ہر دوا کے ساتھ ہدایات برائے استعمال بھی موجود ہونی چاہئیں۔ اس معلومات کی ایک تفصیلی نقل ادویات کے ڈبہ میں رکھیں۔

۳۔ تمام ادویات اور طبی اشیاء کو اکٹھا کر کے کسی صاف ستھری، خشک اور ٹھنڈی جگہ پر رکھیں جہاں کیڑے مکوڑے اور چوہے نہ ہوں۔ آلات، عمل اور روئی کو پلاسٹک کی بند تھیلیوں میں لپیٹ کر رکھیں بہوں پر چیرئیں محفوظ رہیں گی۔

۴۔ ہنگامی حالات کے لیے ضروری ادویات کو ہمیشہ سروسٹ رکھیں۔ اگر کوئی دوا استعمال ہو جائے تو جلد از جلد اس کی جگہ نئی دوا لاکر رکھ دیں۔

۵۔ ہر دوا پر اس کی میعاد کے ختم ہونے کی تاریخ (Date of Expiration) ضرور دیکھیں۔ (اگر یہ تاریخ گزر چکی ہو یا اگر دوا خراب ہو) تو اسے ضائع کر کے نئی دوا منگوا

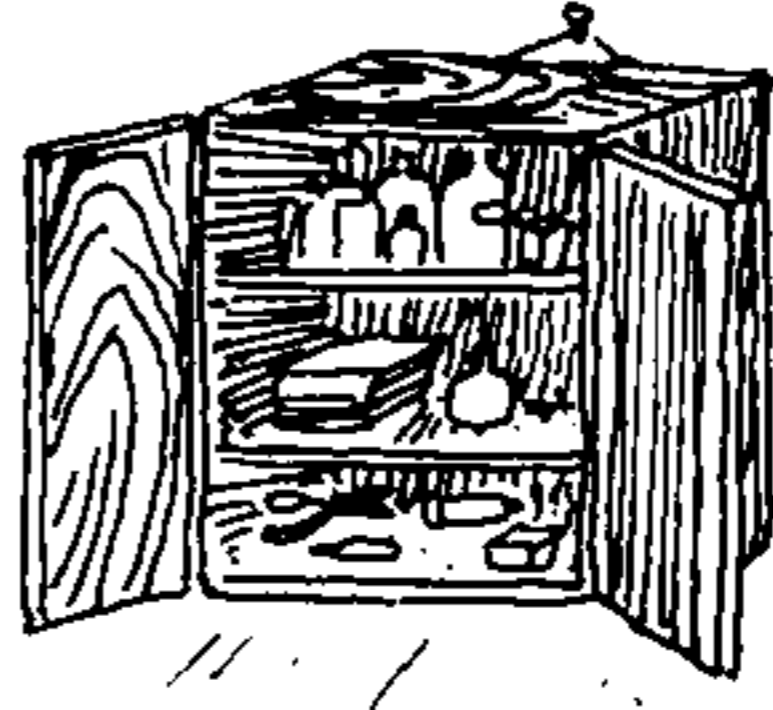
لیں
نوٹ:

بعض ادویات خصوصاً ایٹرا سائیکلین کے استعمال اگر میعاد ختم ہو چکی ہو تو وہ بہت خطرناک ثابت ہو سکتی ہیں۔ تاہم اگر خشک حالت میں پنسلین (گولیاں یا شربت اور ٹیکے کا سفوف) کو صاف خشک اور کافی ٹھنڈی جگہ میں رکھا جائے تو یہ میعاد کی تاریخ ختم ہونے کے بعد بھی ایک سال تک استعمال کی جا سکتی ہے۔ پرانی پنسلین کی کچھ طاقت کم ہو جاتی ہے، لہذا شاید آپ کو خوراک میں اضافہ کرنا پڑے۔

احتیاط:

اگرچہ پنسلین کو تجویز کردہ خوراک سے زیادہ کھانا محفوظ ہے تاہم دیگر ادویات کو مقررہ خوراک سے زیادہ کھانا اکثر خطرناک ہوتا ہے۔

جہاں واکر نہیں



ادویات بچوں کی پہنچ سے دور
رکھیں۔



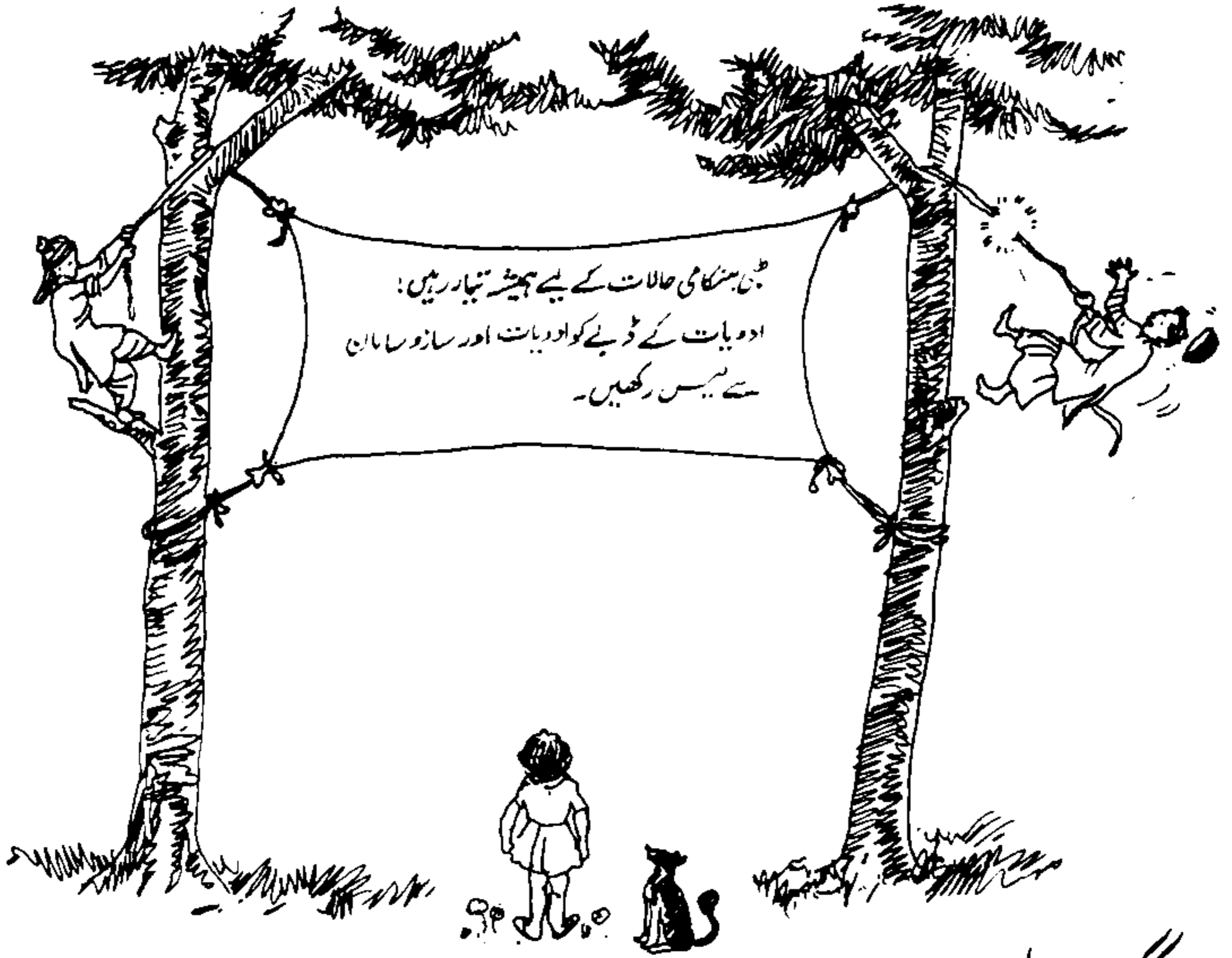
ادویات کے ڈبہ کیلئے سامان خریدنا

اس کتاب میں تجویز کردہ کم و بیش ادویات بڑے بڑے شہروں کی دوائی فروشوں کے ناموں سے خریدی جا سکتی ہیں۔ اگر بہت سے خاندان یا کوئی گاؤں مل کر اپنی ضروریات کی ساری اشیاء خریدے تو اکثر اوقات دوائی فروش انہیں یہ چیزیں رعایتی قیمت پر بھی دے سکتے ہیں۔ اگر ادویات اور طبی سامان کسی تھوک کی دکان سے خریدا جائے تو یہ اور بھی سستی مل سکتی ہے۔ اگر دوائی فروش کی دکان پر دوا کا وہ برانڈ (Brand) نہ ہو جو آپ چاہتے ہیں تو کوئی اور برانڈ (Brand) خرید لیں۔ مگر یہ یقین کریں کہ دوا وہی ہو اور خوراک (مقدار) بھی غور سے پڑھ لیں (ایک دوا کے کئی مختلف برانڈ ہو سکتے ہیں)۔

ادویات خریدتے وقت ان کی قیمتوں کا ضرور موازنہ کریں۔ بعض برانڈ دوسروں کی نسبت بہت مہنگے ہوتے ہیں حالانکہ دوا وہی ہوتی ہے۔ عموماً مہنگی دوائیاں زیادہ بہتر نہیں ہوتیں۔ جب بھی ممکن ہو ادویات برانڈ ناموں (Brand-name Products) کی بجائے اصلی ناموں سے (Generic Medicines) خریدیں کیونکہ اصلی ناموں (Generic names) سے

جہاں ڈاکٹر نہیں

پکنے والی ادویات عموماً کسنتی ہوتی ہیں۔ بعض اوقات بڑی مقدار میں ادویات خریدنے سے آپ پیسے بچا سکتے ہیں۔ مثلاً پنسلین کی ۶۰۰،۰۰۰ (چھ لاکھ) اکائیوں کی شیشی (Vial) ۳۰۰،۰۰۰ (تین لاکھ) اکائیوں کی شیشی (Vial) سے تھوڑی ہی زیادہ مہنگی ہوتی ہے۔ لہذا بڑی شیشی خریدیں اور دوبارہ استعمال کر لیں۔



گھریلو طبی ڈبہ

ہر گھریلو طبی ڈبے میں مندرجہ ذیل اشیاء ضرور ہونی چاہیں۔ یہ سازوسامان اور ادویات دیہی علاقوں کے بیشتر مسائل کے علاج کے لیے کافی ہونی چاہیں۔ علاوہ ازیں اپنے طبی ڈبے میں مفید گھریلو علاج کا سامان بھی شامل کر لیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

سازوسامان

تجویز کردہ مقدار/تعداد

قیمت (خود پر کریں)

سامان

استعمال

زخموں اور جلدی مسائل کے لیے:

۲۰ لفافے

انگ انگ لفافوں میں بند

محل کی مٹھر گدیاں

بہر سائز کے

۲ گولے

۲، ۱ اور ۳ اینچ کی محل کی

پٹی کے گولے

ایک چھوٹا پیکٹ

صاف روئی

۲ گولے

لیس وار فیتہ (Adhesive Tape)

Adhesive Plaster ایک اینچ چوڑا گولا

ایک نیلی یا چھوٹی بوتل

جراثیم کش صابن (مثلاً ڈیٹول والا صابن)

۱ لیٹر

۱۰ فیصد الکحل

ہائیڈروجن پراکسائیڈ (Hydrogen Peroxide)

ایک چھوٹی بوتل

کسی سیاہ بوتل میں

ایک

پپرولیم جیلی (ویسلین) کسی برتن یا

ٹیوب میں

جہاں ڈاکٹر ہیں

سفید سرکہ _____ ۱/۲ لیٹر

گندھک (Sulfur) _____ ۱۰۰ گرام

تینچی (صاف بے زنگ کے) _____ ایک

نوک دار چینی _____ ایک

درجہ حرارت ناپنے کے لیے :
حرارت پیم (تھرمامیٹر)
● منہ کے لیے
● جاتے براز (مقعد) کے لیے
ہر قسم کا ایک

سازد سامان صاف رکھنے کے لیے :
پلاسٹک کی ٹھیلیاں

کافی

ادویات

تجویز کردہ

قیمت

مقامی برانڈ
یعنی بخاری نام

دوا

استعمال

مقدار

(خود لکھیں)

(خود لکھیں)

اصلی باجیرک نام

بیکٹیریاپی عفونتوں کے لیے :

ا۔ پینیلین (Peni)

۱۰ گولیاں

۲۵۰ (cillin) ملی گرام

کی گولی

۱۔ کسی سلفنائو مائیڈ
Sulfonamide

کی ۵۰۰ ملی گرام والی گوبیاں
۱۰۰ گوبیاں

۲۔ ایسپی سیلین
(Ampicillin)

۱۵۰ ملی گرام کے کیپسول
۲۴ کیپسول

پیٹ کے کیٹروں کے لیے:

۴۔ پیپرازین Piperazine
کی گوبیاں یا شربت
۵۰۰ ملی گرام کی ۴۰ گوبیاں
یا ۲ بوتل شربت

بھی راجہ درو کے لیے

۱۰۵ اسپرن

۳۰۰ ملی گرام گرین یا ساڑھے سات رتی
کی گوبیاں
۵۰ گوبیاں

نابیدگی کے لیے: (DEHYDRATION)

۴۔ سوڈیم بائی کاربونیٹ (میٹھا سوڈا)
Sodium Bicarbonate

(نمک اور چینی بھی)
۶ ٹکڑے گرام

نابیدگی دور کرنے کا مشروب بنانے

کے لیے پہلے سے ۱۰ لفافے

تیار کردہ آمیزہ

خون کی کمی (Anemia) کے لیے

۶۔ فولاد (فیرس سلفیٹ)
Ferrous Sulfate

۲۰۰ ملی گرام والی گوبیاں (اگر گوبیوں میں جینین ہی

جہاں ڈاکٹر نہیں

اور فالک اسید _____ گولیاں

(Folic Acid) بھی ہو تو بڑی اچھی بات ہے

خارش (Scabies) اور جوڑوں کے لیے:

_____ لینڈین (Lindane) _____ ایک بوتل

گاما ہینزین ہیکسا کلورائیڈ (Gamma Benzene Hexachloride)

کھجلی (Itching) اور تپ کے لیے:

_____ پیرمیٹھاڈین _____ ۱۲ گولیاں

(Promethazine) ۲۵۱ ملی گرام کی

گولیاں

جلد کی معمولی عفونتوں کے لیے:

_____ جینٹین وائلٹ _____ ایک بوتل

(Gentian Violet) کی تھوٹی بوتل _____ ایوب

یا کوئی جراثیم کش مرہم

آنکھ کی عفونتوں کے لیے:

_____ آئیوب _____ ۱۱۔ آنکھ کا جراثیم کش

مرہم (Antibiotic Eye Ointment)

گاؤں کا طبی ڈبہ

اس میں وہ سارا سامان اور ادویات ہونی چاہئیں جو گھریلو طبی ڈبے کے لیے درج کی گئی ہیں لیکن بڑی مقداروں میں۔ مقداروں کا انحصار آپ کے گاؤں کی آبادی اور ادویات وغیرہ حاصل کرنے کے مرکز کی دوری پر ہوگا۔ گاؤں کے طبی ڈبہ میں مندرجہ ذیل اشیاء بھی ہونی چاہئیں۔ ان میں سے اکثر ادویات زیادہ خطرناک امراض کے علاج کیلئے ہیں۔ اپنے علاقے کے امراض کی نوعیت کے مطابق آپ کو اس فہرست میں ترمیم یا اضافہ کرنا پڑے گا۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

اضافی سامان

مقدار/تعداد	قیمت	سامان	استعمال
۲ عدد			ٹیکہ لگانے کے لیے:
۲ سے ۶ عدد		۵ ملی لیٹر کی ۲۲ نمبر والی سینٹی میٹر لمبی سوئی	سرخیں
۲ سے ۴ عدد		۲۵ نمبر والی ڈریڈ سینٹی میٹر لمبی سوئی	
			پیشاب کرنے میں دقت دور کرنے کے لیے:
		Catheter (ارٹر یا	قناطیر
۲ عدد		۱۶ نمبر فرانسسیسی	پلاسٹک
			موج اور سوجی ہوئی وریدوں کے لیے:
۳ سے ۶ عدد		۳-۱۰ اینچ چوڑی لچکدار پٹیاں	
			لیس دار مواد (سنگ) نکالنے کے لیے یعنی تاک
			صاف کرنے کے لیے:
۲ سے ۴ عدد		(Suction bulb)	اشخالی بلب
			کانوں وغیرہ میں دیکھنے کے لیے:
۱ عدد		پین لایٹ (چھوٹی بیٹری (ٹاسچ)	

اضافی ادویات

مقدار/تعداد	قیمت	مقامی برانڈ	دوا	استعمال
۲۰ سے ۴۰ عدد				شدید عفونتوں کے لیے:
				۱- پنسلین کے ٹیکے۔ اگر صرف ایک ہو تو
			پروکین پنسلین	
			Procaine Penicillin	

جہاں ٹیکہ نہیں

۱۰۰۰۰ (چھ لاکھ اکائیاں) فی ملی لیٹر

۲- ایپی سیلین (Ampicillin)

کے ٹیکے ۲۵۰ ملی گرام _____ ۲۰ سے ۴۰ عدد

کی شیشی (Ampule) یا سٹریپٹومیسین
(Streptomycin) ایک گرام کی شیشیاں

(Vials) تاکر کر _____ ۲۰ سے ۴۰ عدد

ایپی سیلین بہت مہنگی ہو تو پینسیلین کے ساتھ
ملا کر استعمال کی جا سکے۔

۳- ٹیٹراسائیکلین (Tetracycline)

۴۰ سے ۸۰ عدد

کے کیپسول یا

گولیاں ۲۵۰ ملی گرام

ایمپیا اور جبار ڈیا Giardia کی عفونتوں کے لیے:

۴۰ سے ۸۰ عدد

۴- میٹرونیڈازول

(Metronidazole) ۲۵۰ ملی گرام کی

گولیاں

تشخ کے دورے، کزاز اور شدید کالی کھانسی کے لیے:

۴۰ سے ۸۰ عدد

۵- فینوباربیتال

(Phenobarbital) ۱۵۱ ملی گرام کی گولیاں

۱۵ سے ۳۰ عدد

اور ۲۵۰ ملی گرام کے ٹیکے

شدید پیش جھاسی روٹل اور شدید دم کے لیے:

۶- ایڈرینالین (Adrenaline)

۵ سے ۱۰ عدد

کے ٹیکے ایک ملی گرام

کی شیشیوں (ایمپسول) کے ساتھ

دم کے لیے:

۷- ایپنی ڈرین (Ephedrine) ۱۵۱ ملی گرام

جہاں ڈاکٹر نہیں

کی گولیاں

۲۰ سے ۱۰۰ عدد

زچگی میں شدید جریان خون کے لیے:

۸۔ ارکونوونین (Ergonovine)

۱ سے ۱۲ عدد

۲۲ ملی گرام کے نیلے

دیگر ادویات جن کی کسی جگہوں پر ضرورت پڑتی ہے لیکن سرجیکل نہیں

استعمال سامان مقامی برانڈ قیمت مقدار / تعداد

(محدود پڑ کریں)

(تجارتی نام)

جہاں پرائسٹھوں کی بے آبی یعنی خشکی (Xerosis)

عام مسئلہ ہو:

۱۰ سے ۱۰۰ عدد

جیائین اے

۲۰۰۰۰ (دولاکھ) اکائیوں کے کیپسول

جہاں کزاز (تشیخ) عام مسئلہ ہو:

کزاز کا تریاق (Tetanus Antitoxin)

۲ سے ۴ بوتلیں

۵۰۰۰۰ اکائیاں

(اگر ممکن ہو تو لایوفیلایزڈ / Lyophilized) کھی

جہاں تپ محرقہ (Typhoid) عام مسئلہ ہو:

کلورامپھینیکول (Chloramphenicol)

۵۰ سے ۲۰۰ عدد

۲۵۰ ملی گرام کے کیپسول

جہاں سانپ کا کاٹنا یا بچھو کا ڈسنا عام مسئلہ ہو:

۲ سے ۶ عدد

سہ ایک کا تریاق

جہاں طیر با عام مسئلہ ہو:

کلوروکوئین (Chloroquine) کی

گولیاں ۱۵۰ ملی گرام

۵۰ سے ۲۰۰ عدد

(نسخہ کی خاص دوا)

جہاں ڈاکٹر نہیں

(ریا آپ کے علاقے

میں جو دوا بھی اس کے لیے مفید ترین ہو)

جہاں پر ہلکے عام مسئلہ ہو:

تھابینڈازول (Thiabendazole)

۲۵ سے ۱۰۰ عدد

۵۰۰ ملی گرام کی گولیاں

(ریا ہلکے ورم کی کوئی اور دوا)

کم وزن، نوزائیدہ بچوں کے چربان خون کو روکنے یا

علاج کرنے کے لیے:

جیتین کے ایک ملی گرام

۳ سے ۶ عدد

کے ٹبلے

پرانے امراض کے لیے ادویہ

گاؤں کے طبی ڈبے میں تپ دق، اور جذام (کوڑھ) وغیرہ جیسے پرانے امراض کی ادویہ لکھنا عقلمندی بھی ہے اور نہیں بھی۔ ان امراض کی مناسب تشخیص اور شناخت کے لیے مرکز صحت میں خاص معائنے درکار ہوتے ہیں۔ نیز وہاں سے گھوما ضروری دوا بھی مل جاتی ہے۔ ان ادویات کا گاؤں کے طبی سامان میں موجود ہونا یا نہ ہونا مقامی حالات اور ذمہ دار اشخاص کی اپنی قابلیت پر منحصر ہے۔

حفاظتی ٹیکوں کے لیے دوا (ویکسین Vaccines)

حفاظتی ٹیکوں کی ادویات گاؤں کے طبی ڈبے میں اس لیے شامل نہیں کی گئیں کیونکہ یہ عموماً محکمہ صحت کے کارکن فراہم کرتے ہیں۔ تاہم جب بچے مختلف حفاظتی ٹیکے لگوانے کی عمر کے ہو جائیں تو انہیں یہ ٹیکے ضرور لگائے جانے چاہئیں۔ لہذا اگر انہیں ٹھنڈا رکھنے کا انتظام ہو سکے تو، حفاظتی ٹیکوں کی ویکسین (خصوصاً ڈی۔ پی۔ ٹی: پو لیو۔ فالج اور خسرہ) بھی گاؤں کے طبی ڈبے میں شامل ہونی چاہئیں) اس کے متعلق مزید ہدایات کے لیے بارہواں پڑھیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

دیہاتی دکاندار (یاد دافروشن) کے نام ایک خط



عزیزم
اگر آپ اپنی دکان میں ادویات بیچتے ہیں، تو غالباً لوگ آپ سے پوچھتے ہوں گے کہ کونسی ادویات خریدنی چاہئیں اور انہیں کب اور کیسے استعمال کرنا چاہیے۔ یوں آپ لوگوں کے علم اور صحت کو کافی حد تک متاثر کر سکتے ہیں۔ اس کتاب کو پڑھ کر آپ اپنے گاہکوں کو درست مشورہ دینے اور انہیں مناسب اور ضروری ادویات فروخت کرنے کے قابل ہو سکتے ہیں۔

آپ جانتے ہیں کہ اکثر اوقات لوگوں کے پاس جو تھوڑے بہت پیسے ہوتے ہیں وہ ان کو ایسی ادویات خریدنے میں صرف کر دیتے ہیں جن سے انہیں کچھ فائدہ نہیں ہوتا لیکن آپ ان کی صحت کی ضروریات کو بہتر طریقے سے سمجھانے اور اپنے پیسوں کو زیادہ عقل مندی سے خرچ کرنے میں ان کی مدد کر سکتے ہیں؛ مثال کے طور پر:

● اگر لوگ آپ کے پاس کھانسی کے شربت، اسہال کو گاڑھا بنانے والی ادویات مثلاً کیو پیکیٹ (Kaopectate)، سادہ اینیمیا (Anaemia) کے علاج کے لیے جیاتین بی ایچ کے سٹ، موچ یا درو کا علاج کرنے کے لیے پنسلین یا زکام کے لیے ٹیڑا سائیکلین مانگنے آئیں تو انہیں سمجھائیں کہ ان ادویات کی ضرورت نہیں اور یہ فائدہ سے زیادہ نقصان پہنچا سکتے ہیں۔ اس کی بجائے ہائیم بات چیت سے انہیں بتائیں کہ کیا کرنا چاہیے۔

● اگر کوئی جیاتین کی مقوی دوا خریدنا چاہے تو اس کی بجائے اسے انڈے، پھل اور سبز بات خریدنے کی ہدایت کریں۔ اسے سمجھائیں کہ اتنے ہی پیسوں کے عوض خوراک میں سے زیادہ جیاتین اور غذائیت حاصل کی جا سکتی ہے۔

● اگر لوگ ٹیکے کا تقاضا کریں جب کہ کھانے والی دوا بھی اتنی ہی مفید اور زیادہ محفوظ ہو جو کہ عموماً درست ہے، تو انہیں یہ بات وضاحت سے سمجھائیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

اگر کوئی شخص ”زکام کی گویاں“ یا ”زکام کی مہنگی اسپرین“ یا کوئی اور قسم خریدنا چاہے تو اسے سادہ اسپرین خریدنے کی ہدایت کریں اور ساتھ ہی یہ مشورہ بھی دیں کہ وہ بہت سی مائعیات پیسے یوں اس کے پیسے بھی بچ جائیں گے اور صحت بھی۔ مائعیات کا مطلب پتلی یعنی نرم غذا ہے۔ اس کتاب کا مطالعہ کر کے اور لوگوں کے ساتھ پڑھ کر آپ یہ باتیں انہیں باسانی بنا سکتے ہیں۔

سب سے بڑی بات یہ ہے کہ صرف مفید ادویات ہی فروخت کریں۔ اپنی دکان میں وہ تمام ادویات اور سامان ضرور رکھیں جن کا ذکر اوپر گھڑی پٹی ڈوب اور گاؤں کے طبی ڈوب کے لیے کیا گیا ہے۔ علاوہ انہیں وہ تمام ادویات اور سامان بھی رکھیں جو آپ کے علاقے کی بیماریوں کے لیے ضروری ہیں۔ اپنی دکان میں کم قیمت والی اصلی ناموں کی ادویات یا ارزاں ترین برانڈ رکھنے کی کوشش کریں۔ ایسی ادویات ہرگز نہ بیچیں جو نقصان رسیدہ، خراب، بے فائدہ یا جن کی مبیعا د ختم ہو چکی ہو۔

آپ کی دکان ایک ایسی جگہ بن سکتی ہے جہاں لوگ خود اپنی صحت کا خیال رکھنا سیکھتے ہیں۔ اگر آپ لوگوں کو ادویات کا عقلمندانہ استعمال سکھا دیں جس سے یقین ہو جائے کہ وہ خریدنے والا ہر شخص اس کے درست استعمال، خوراک، مقدار، خطرات اور احتیاط سے بخوبی واقف ہے تو معاشرے میں آپ کی بے لوث خدمات قابل ستائش اور باعث فخر سمجھی جائیں گی۔

اللہ حافظ

مخلص

ڈیوڈ ورنر

David W. Werner

جہاں اکثر نہیں

سبہ صفت

ادویات کے متعلق ضروری معلوما

جرثیم کش ادویات Antibiotics

پنسلین کی تمام اقسام بڑی ضروری جرثیم کش ادویات ہیں
 پنسلین اہم ترین اور مفید ترین جرثیم کش ادویہ میں سے ہے۔ یہ مخصوص قسم کی عفونتوں کا مقابلہ کرتی ہے جن میں پپ ڈار عفونتی بھی شامل ہیں۔ اسہال کی بیشتر اقسام پیشابی عفونتوں، مگر کے درد، رتوں، بڑکاء لاکڑا کا کڑا اور دیگر دائرہ وسی عفونتوں کے لیے یہ بے فائدہ ہیں۔
 پنسلین کو ملی گراموں (Mg.) یا اکائیوں (U) میں ناپا جاتا ہے۔ پنسلین جی کے ۲۵۰ ملی گرام = ۴۰۰۰ (چار لاکھ) اکائیاں۔ ایک ملی گرام = ۱۶۰۰ اکائیاں

ہر قسم کی پنسلین کے خطرات اور احتیاطیں

بیشتر لوگوں کے لیے پنسلین محفوظ ترین ادویہ میں سے ایک ہے۔ زیادہ پنسلین کھانے سے نقصان نہیں ہوتا تاہم پیسہ ضرور ضائع ہوتا ہے۔ اگر کم کھائی جائے تو پنسلین عفونت کا مکمل تدارک نہیں کرتی۔ لہذا اس سے جرثیم مزاحم ہو سکتے ہیں (مزاحم جرثیم کو مارنا زیادہ مشکل ہوتا ہے)۔
 بعض لوگوں کو پنسلین کی وجہ سے بیش حساسی (الرجیک) رد عمل ہو جاتے ہیں۔ معمولی بیش حساسی رد عمل میں جسم پر ابھرے ہوئے کھجلی والے دھبے سے پڑ جاتے ہیں۔ عموماً یہ دھبے پنسلین کھانے کے کسی گھنٹوں یا دنوں بعد نمودار ہوتے اور کسی دنوں تک رہ سکتے ہیں۔ اینٹی ہسٹامین Antihistamines ادویہ فارمیشن کو کم کرنے میں باعث مدد ہوتی ہیں۔

شاذ و نادر پنسلین سے خطرناک رد عمل پیدا ہوتا ہے جسے بیش حساسی صدر کہتے ہیں۔ پنسلین کا ٹیکہ لگوانے کے فوراً بعد مریض زرد پڑ جاتا ہے۔ اسے سانس لینے میں دقت ہوتی ہے اور اس پر صدر کی حالت طاری ہو جاتی ہے۔ اس صورت میں مریض کو فوراً ایڈرینالین Adrenalin جہاں ڈاکٹر نہیں

کا ٹیکہ لگایا جانا چاہیے۔

پنسلین کا ٹیکہ لگاتے وقت ہمیشہ ایڈرینالین تیار رکھیں۔

جس شخص کو پنسلین سے کبھی بھی کوئی بیش حساسی (الرجیک) رد عمل ہوا ہو اسے اپنی باقی زندگی میں کوئی پنسلین یا ایپی سیلین ہرگز استعمال نہیں کرنی چاہیے۔ کیونکہ دوسری بار رد عمل کے زیادہ بڑے اثرات ہونے کے امکانات ہیں جس سے مریض کی موت واقع ہو سکتی ہے۔

زبارہ ثمر پنسلین طلب عفونتوں کا علاج پنسلین کھانے سے کیا جا سکتا ہے۔ پنسلین کے ٹیکے لگواتا پنسلین کھانے کی نسبت زیادہ خطرناک ہوتا ہے۔

پنسلین کے ٹیکے صرف شدید یا خطرناک عفونتوں کے لیے ہی استعمال کریں۔

پنسلین یا پنسلین ملی کسی اور دوا کا ٹیکہ لگانے سے پہلے نویں باب میں مذکور تمام احتیاطوں پر عمل کریں۔

عمل کریں۔

پنسلین کی مزاحمت

بعض اوقات پنسلین کسی ایسی بیماری کے خلاف عمل نہیں کرتی جو عام حالات میں پنسلین سے ٹھیک ہو جاتی ہے۔ شاید اس کی وجہ یہ ہو کہ جراثیم مزاحم ہو گئے ہیں اور پنسلین اب ان پر اثر نہیں کرتی۔ بعض اوقات پنسلین کی مزاحم عفونتوں میں ایپی ٹائیگلو، جلد پر پیپ دار پھوڑے اور بڈیوں کی عفونتیوں شامل ہیں۔ اگر ان عفونتوں میں سے کوئی پنسلین سے ٹھیک نہ ہو تو کوئی اور جراثیم کش دوا استعمال کی جا سکتی ہے

یا پنسلین کی خاص اقسام یعنی میتھاسیلین (Methacillin)، نافیسین (Nafcillin)، آکسایسلین (Oxacillin)، کلواکسایسلین (Cloxacillin) اور ڈائی کلواکسایسلین (Dicloxacillin) کا استعمال ہو سکتی ہیں۔

اگر سوزاک کا مرض پنسلین کا مزاحم ہو جائے تو اٹھارہویں باب میں درج ہدایات کے مطابق سٹریپٹومائی سین یا ٹیٹراسائیکلین استعمال کریں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

کھائی جانے والے پنسلین

پنسلین جی یا وی Penicillin G or V

نام _____ قیمت _____ تعداد مندر گرام _____
 اکثر ۲۵۰ ملی گرام (..... ہر اکائیوں) کی گویوں کی صورت میں آتی ہے۔
 نیز: شربت یا شربتوں کے لیے پاؤڈر (سٹون)
 ۱۲۵ یا ۲۵۰ ملی گرام فی چھوٹا جج۔
 (جسم پنسلین جی کی نسبت پنسلین وی کو زیادہ آسانی سے استعمال کر سکتا ہے مگر یہ قیمت کے لحاظ سے مہنگی ہے)

معمولی اور قدرے شدید عفونتوں کے لیے بھی پنسلین کے ٹیکے کی بجائے کھانے والے پنسلین استعمال کریں۔ ایسی عفونتوں میں مندرجہ ذیل شامل ہیں:

- پیپ دار یا عفونت زدہ دانت
 - عفونت زدہ زخم یا کسی عفونت زدہ پھوڑے اور ناسور
 - بہت زیادہ پھیسی ہوئی ایسی مائیکو (جلدی بیماری)
 - سرخ باز (Erysipelas)
 - کان کی عفونت
 - سینسائٹس (Sinusitis)
 - تیز بخار کے ساتھ گلے کی خرابی (سٹریپٹھروٹ)
 - ہوائی نالیوں کی عفونت اور ناکانی ٹس کی بعض حالتیں۔
 - جن لوگوں کو کوزاز کے حفاظتی ٹیکے لگائے گئے ہوں اور جن کے زخم گندے اور کھرے ہوں۔ ان میں کوزاز کی روک تھام کے لیے۔
- اگر عفونت شدید ہو تو علاج پنسلین کے ٹیکے لگانے سے شروع کیا جا سکتا ہے لیکن جب عفونت بہتر ہونا شروع ہو جائے تو کھانے والے پنسلین استعمال کی جا سکتی ہے۔
- اگر دو فیہن دن تک کوئی فرق نہ پڑے تو کوئی اور برائیم کش دوا استعمال کریں اور طبی مشورہ حاصل کریں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

کھانے والی پنسلین کی خوراک (مقدار) — ۲۵۰ ملی گرام کی گویاں کا استعمال (۲۰ ملی گرام تہی

کو گرام روزانہ)

معمولی عفونتوں کے لیے:

بالت: ۲۵۰ ملی گرام (۱ گولی) دن میں چار بار

چھ سال سے بارہ سال کی عمر کے بچے: ۱۲۵ ملی گرام

(۱/۲ گولی) دن میں تین یا چار بار

چھ سال سے کم عمر کے بچے: ۵۰ تا ۷۵ ملی گرام

پوری گولی کا چوتھا حصہ (۱/۴) دن میں تین چار بار

زیادہ تشویشناک عفونتوں کے لیے: مندرجہ بالا مقدار کو دو گنا کر دیں۔

ضروری تاکید:

بخار یا عفونت کی دیگر نشانیاں ختم ہو جانے کے بعد دو تین دن تک پنسلین کھاتے رہیں۔

بہترین نتائج اخذ کرنے کے لیے پنسلین ہمیشہ کھانا کھانے سے ایک گھنٹہ پہلے خالی پیٹ کھائیں،

یہ بات پنسلین وی کی نسبت پنسلین جی کے لیے زیادہ ضروری ہے۔

پنسلین کے ٹیکے

پنسلین کے ٹیکے بعض شدید عفونتوں کے لیے استعمال کیے جاتے چاہئیں جن میں مندرجہ ذیل شامل

ہیں:

○ دماغ کی جھلیوں کا درم (Meningitis)

○ خون کی زہر آلودگی (septicemia) یعنی فاسد خون

○ کزاز

○ شدید ٹونیا

○ بہت بری طرح سے عفونت زدہ زخم

○ نیسج (Gangrene)

○ عفونت زدہ مڈیاں، اور جب مڈیاں ٹوٹ کر جلد سے باہر نکل آئیں تو عفونت کی روک تھام کے لیے

○ سوزاک

جہاں ڈاکٹر نہیں

○ ایشک

پنسلین کے ٹیکے مختلف شکلوں میں آتے ہیں۔ سر قسم کی پنسلین کا ٹیکہ لگانے سے پہلے مقدار اور قسم کا پتہ ضرور لگائیں۔

پنسلین کے صحیح ٹیکہ کا انتخاب کرنا

بعض قسم کی پنسلین بہت جلد اثر کرتی ہیں مگر ان کا اثر دیر پا نہیں ہوتا۔ کچھ بہت آہستہ عمل کرتی ہیں مگر ان کا اثر دیر پا ہوتا ہے۔ حالات کے مطابق پنسلین کی ایک قسم کو دوسری پر ترجیح دی جاسکتی ہے۔

تھوڑے عرصے تک عمل کرنے والی پنسلین

یہ کئی ناموں سے مشہور ہیں جن میں قلمی پنسلین (کرسٹلین پنسلین) (Crystalline penicillin)

بنزل پنسلین (Benzylpenicillin) ایجوکس پنسلین (Aqueous penicillin)

نیل پیر پنسلین (Nialpenicillin) سوڈیم پنسلین (Sodium penicillin)

پوٹاشیم پنسلین (Potassium penicillin) اور پنسلین بی (Penicillin B) کے پیکے

شامل ہیں۔ یہ پنسلین بہت جلد عمل کرتی ہیں۔ لیکن ان کا اثر جسم میں تھوڑا دیر کے لیے رہتا ہے۔

ان کے ٹیکے ہر چھ گھنٹے کے بعد لگائے جانے چاہئیں (یعنی دن میں چار بار)۔ جب شدید عفونتوں کے

لیے پنسلین کی بہت زیادہ مقدار مطلوب ہو تو تھوڑے عرصے تک عمل کرنے والی پنسلین بہترین انتخاب

ہوتا ہے۔ مثلاً سیج (Gas Gangrene) یا مڈی ٹوٹ کر جلد سے باہر نکل آنے کی صورت میں۔

متوسط عرصے تک عمل کرنے والی پنسلین

پروکین پنسلین (Procaine Penicillin) ہاپرولین پنسلین ایومینیم مالٹوسٹیٹ

(Procaine Penicillin Aluminum Monostearate) (FAM)۔ یہ قلمی

آہستہ عمل کرتی ہیں اور ان کا اثر جسم میں تقریباً ایک دن تک رہتا ہے۔ لہذا ان کے ٹیکے سرد و لگاتے

جانے چاہئیں۔ پنسلین کے ٹیکوں کی ضرورت میں پروکین پنسلین یا اس کے ساتھ کسی اور تھوڑے عرصے

تک عمل کرنے والی پنسلین کی ملاوٹ بہترین انتخاب ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

لمبے عرصے تک عمل کرنے والی پنسلین

ہینزائٹھین یا ہینٹھائین پنسلین - یہ پنسلین خون میں آہستہ آہستہ جاتی ہے اور اس کا اثر ایک مہینے تک رہتا ہے۔ اس کا خاص استعمال گلے کی خرابی (Strep Throat) کا علاج اور گٹھیادی بخار (Rheumatic Fever) کی روک تھام کے لیے ہے۔ یہ ٹیکہ اس وقت کارآمد ہوتا ہے جب ٹیکہ لگانے والا دور رہتا ہو یا مریض پر دوا کھانے کے متعلق اعتبار نہ کیا جاسکتا ہو۔ معمولی عفونتوں کے لیے ایک ٹیکہ ہی کافی ہے۔ ہینزائٹھین پنسلین عمر ما زیادہ تیز عمل کرنے والی پنسلینوں کے ساتھ آتی ہے۔

قلمی پنسلین (کرسٹلین پنسلین Crystalline penicillin)

(انٹورے عرصے تک عمل کرنے والی پنسلین)

نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____
 اکثر دس لاکھ اکائیوں کی (Vials) شیشیوں میں آتی ہے (یعنی ۶۲۵ ملی گرام)
 کرسٹلین پنسلین یا انٹورے عرصے تک عمل کرنے والی پنسلین مقداریں — یہ سب ٹیکے شدید عفونتوں کے لیے ہیں۔

ہر چار سے ۶ گھنٹے کے بعد یکساں رکائیے!

ہر ٹیکے کی مقدار

۱۰۰۰۰۰۰	یعنی ایک ملین (دس لاکھ) اکائیاں	بالغوں کے لیے
۵۰۰۰۰۰	یعنی پانچ لاکھ اکائیاں	آٹھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے
۲۵۰۰۰۰	یعنی اڑھائی لاکھ اکائیاں	تین سے سات سال کے بچوں کے لیے
۱۲۵۰۰۰	یعنی سو لاکھ اکائیاں	تین سال سے کم بچوں کے لیے
۱۵۰۰۰۰	یعنی ڈیڑھ لاکھ اکائیاں دن میں صرف دو مرتبہ	نومولود بچوں کے لیے

پروکین پنسلین (Procaine Penicillin)

(متوسط عرصے تک عمل کرنے والی پنسلین)

نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____

جہاں ڈاکٹر نہیں

یہ ٹیکے اکثر ۳۰۰۰ (تین لاکھ) ۴۰۰۰ (چار لاکھ) یا زیادہ اکائیوں کی شبیلیوں میں آتے ہیں۔
 پروکیٹین پنسلین کے ٹیکے میں درجہ کی مقدار۔ یہ ٹیکے متوسط شدت کی عفونتوں کے لیے ہیں۔
 دن میں ایک ٹیکہ لگائیں۔ ہر ٹیکہ میں درجہ کی مقدار:

بالغوں کے لیے ۴۰۰۰ (چھ لاکھ) سے ۱۲۰۰۰ (بارہ لاکھ) اکائیوں تک
 آٹھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے ۶۰۰۰ (چھ لاکھ) اکائیاں
 تین سے ۷ سال کے بچوں کے لیے ۳۰۰۰ (تین لاکھ) اکائیاں
 تین سال سے کم عمر بچوں کے لیے ۱۵۰۰ (دو پڑھ لاکھ) اکائیاں
 نوزائیدہ بچوں کے لیے یہ ٹیکہ استعمال نہ کریں۔ تاہم فنیکہ کوئی اور پنسلین یا ایپی
 سیلین دستیاب نہ ہو۔

فوری توجہ طلب حالات میں ۵۰۰۰ اکائیاں

بہت شدید عفونتوں کے لیے مندرجہ بالا مقداروں کو دو گنا کر لیں۔ تاہم ٹھوڑے عرصے تک عمل
 کرنے والی پنسلین استعمال کرنا ہی بہتر ہے۔

پروکیٹین پنسلین اور کسی ٹھوڑے عرصے تک عمل کرنے والی پنسلین کو مل کر استعمال کرنے کے لیے
 بھی مقدار وہی ہے جو پروکیٹین پنسلین کو اکیلا استعمال کرنے کے لیے ہے۔
 سوزاک اور آئفک کے علاج کے لیے پروکیٹین پنسلین بہترین دوا ہے۔ ان کے لیے بہت زیادہ
 مقداریں چاہئیں۔ مقداروں کے لیے اٹھارہواں باب دیکھیں۔

بینزاتھین پنسلین Benethamine Penicillin (بازلیس عرصے تک اثر کرنے والی)

نام _____ قیمت _____ تعداد مقدار کرام _____
 یہ ٹیکے اکثر ۱۲۰۰۰ (بارہ لاکھ) یا ۲۴۰۰۰ (چوبیس لاکھ) اکائیوں کی شبیلیوں میں آتے
 ہیں۔

بینزاتھین پنسلین کے ٹیکے کے لیے درجہ کی مقدار: — یہ ٹیکے معمولی سے قدرے شدید عفونتوں
 کے لیے ہیں۔

ہر چار روز کے بعد ایک ٹیکہ لگائیں۔ معمولی عفونتوں کے لیے ایک ٹیکہ ہی کافی ہے۔

بالغوں کے لیے: ۱۲۰۰۰ (بارہ لاکھ) اکائیاں

جہاں ڈاکٹر نہیں

آٹھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے: ۶۰۰,۰۰۰ (چھ لاکھ) اکائیاں
 تین سے آٹھ سال کے بچوں کے لیے: ۳۰۰,۰۰۰ (تین لاکھ) اکائیاں
 تین سال سے کم عمر بچوں کے لیے: ۱۵۰,۰۰۰ (دبڑھ لاکھ) اکائیاں
 گنہگاروں یا بیمار مہلتا رہے ہوئے لوگوں میں عفونت کو دوبارہ لگنے سے روکنے کی غرض سے
 سب سے زیادہ ہفتوں کے بعد مندرجہ بالا مقدار کا دو گنا حصہ استعمال کریں۔ (دیکھیں ایکسواں باب)

ایمپی سیلین (Ampicillin) وسیع العمل دوا

(وسیع طیف پنسلین)

ایمپی سیلین نام

دستیاب ہونے کی شکلیں

محلات،

قیمت	تعداد/مقدار/گرام	۱۲۵ سے ۲۵۰ ملی گرام فی چھوٹا حج
قیمت	تعداد/مقدار/گرام	کیپسول: ۲۵۰ ملی گرام
قیمت	تعداد/مقدار/گرام	ٹیکے: ۲۵۰ ملی گرام (وسیع العمل)

ایمپی سیلین ایک وسیع طیف (وسیع العمل) پنسلین ہے جو دوسری پنسلینوں کی نسبت بہت زیادہ
 جراثیم مارتی ہے۔ یہ دیگر وسیع طیف جراثیم کش ادویہ کی نسبت زیادہ محفوظ ہے اور شیر خوار اور چھوٹے بچوں
 کے لیے تو خصوصاً کارآمد ہے۔

چونکہ ایمپی سیلین مہنگی ہے اور بعض اوقات اس مال اور منہ کے چھالوں کی موجب بھی بنتی ہے اس
 لیے اگر عام پنسلین کے کارآمد ہونے کے امکانات بھی اتنے ہی ہوں جتنے کہ ایمپی سیلین کے، تو ایمپی سیلین
 کی بجائے عام پنسلین استعمال کریں۔

اگر ایمپی سیلین کھائی جائے تو یہ بہتر طور پر عمل کرتی ہے۔

اس دوا کے ٹیکے سرن دماغ کی گھبلیوں کے درم، معدے کے غلات کی سوکھش، اور اپنڈیکس
 کی سوچن جیسی خطرناک عفونتوں کے لیے ہی لگائے جانے چاہئیں یا اس صورت میں جب مریض دوا نگل
 نہ سکتا ہو اور تھے کر رہا ہو۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

مندرجہ ذیل امراض کے لیے ایپی سیلین خصوصاً کارآمد ہے:

- خون کی زہر آلودگی (فاسد خون) اور نومولود بچہ کی ایسی بیماری جس کی کوئی وجہ بیان نہ کی جاسکے۔
- چھ سال سے کم عمر بچوں کا نمونیا اور کان کی عفونتیں۔
- بخار کے ساتھ شدید اسہال یا ہیچش
- دماغ کی جھلیوں کا ورم
- معدے کے نفلات کی سوزش اور اینڈکس کی سوجن
- پیشانی راستے کی شدید عفونت
- تپ محرقہ (اس مرض پر کلورم فینی کول سے قابو پانے کے بعد یا اگر یہ کلورم فینی کول کا مزاحم ہو چکا ہو تو)
- پسیلین سے پیش ساس لوگوں کو ایپی سیلین استعمال نہیں کرنی چاہیے۔ اس حصہ کے شروع میں پسیلین کے خطرات اور احتیاطیں دیکھیں۔
- ایپی سیلین کی خوراک پانصد گرام
- پذیریعہ منہ (پچیس سے پچاس ملی گرام فی کلوگرام بومیہ)
- ۲۵۰ ملی گرام کے کیپسول۔ شربت جس کے ہر چھوٹے ٹھچ (۵ ملی لیٹر) میں ۱۲۵ ملی گرام دوا ہوتی ہے۔

دن میں چار خوراکیں دیں۔

ہر خوراک میں دوا کا حساب

- بالوں کے لیے: ۲ کیپسول یا ۴ چھوٹے ٹھچ (۵۰۰ ملی گرام)
- آٹھ سے بارہ سال کی عمر کے بچوں کے لیے: ۱ کیپسول یا ۲ چھوٹے ٹھچ (۲۵۰ ملی گرام)
- تین سے سات سال کی عمر کے بچوں کے لیے: ۱/۲ کیپسول یا ۱ چھوٹا ٹھچ (۱۲۵ ملی گرام)
- تین سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: ۱/۴ کیپسول یا ۱/۲ چھوٹا ٹھچ (۶۲ ملی گرام)
- نومولود بچوں کے لیے: وہی خوراک جو تین سال سے چھوٹے بچوں کے لیے ہے۔
- پذیریعہ ٹیکہ: شدید عفونتوں کے لیے (پچاس سے سو ملی گرام فی کلوگرام بومیہ تائین سو ملی گرام فی کلوگرام بومیہ) دماغ کی جھلیوں کے ورم کے لیے
- ۲۵۰ ملی گرام کی شیشیاں بومیہ جا۔ ٹیکے لگائیں (یعنی ہر چھ گھنٹے بعد ایک ٹیکہ جہاں ڈاکٹر نہیں

۵۰۰ ملی گرام (۲۵۰ ملی گرام کی دو شیشیاں)	بالموں کے بیسے
۲۵۰ ملی گرام (۲۵۰ ملی گرام کی ایک شیشی)	آنکھ سے بارہ سال کے بچوں کے بیسے
۱۲۵ ملی گرام (۲۵۰ ملی گرام کی آدھی شیشی)	تین سے سات سال کے بچوں کے بیسے
۶۲ ملی گرام (۲۵۰ ملی گرام کی شیشی کا چوتھائی حصہ)	تین سال سے چھوٹے بچوں کے بیسے
۱۲۵ ملی گرام (۲۵۰ ملی گرام کی آدھی شیشی دن میں صرف دو بار)	نوموود بچوں کے بیسے

عفونت کی نشانیوں ختم ہو جانے کے بعد بھی کم از کم دو دن تک ایپھی سیلین کے ٹیکے لگانے رہیں۔

سٹریپٹومائی سین (Streptomycin) کے ساتھ پنسلین (Penicillin)

ایسی ادویات جن میں سٹریپٹومائی سین اور پنسلین دونوں ملی جاتی ہیں اکثر ممالک میں دستیاب ہیں اور اثر نہیں ضرورت سے زیادہ استعمال کیا جاتا ہے۔ اگر آپ کے علاقے میں ان ادویات میں سے کوئی دوا عام استعمال میں نہ ہو تو اس کا نام، ترکیب اور قیمت لکھیں۔

نام	پنسلین کے ملی گرام	سٹریپٹومائی سین کے ملی گرام	قیمت	تعداد/مقدار/گرام
پنسلین اور سٹریپٹومائی سین کو صرف خاص حالات کے تحت اکٹھا استعمال کیا جانا چاہیے۔ اگر ایپھی سیلین دستیاب نہ ہو یا بہت مشکل ہو تو اس کی جگہ ان دونوں کو اکٹھا استعمال کیا جا سکتا ہے۔ انہیں معمولی عفونتوں یا نزلہ اور زکام کے بیسے ہرگز استعمال نہ کریں۔				
تپ دق کے علاوہ دیگر امراض کے بیسے سٹریپٹومائی سین کا اکثر استعمال گاؤں یا علاقے میں موجود تپ دق کے جراثیم کو اس دوا کا مزاجم بنا دیتا ہے۔ لہذا تپ دق کا علاج کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔				
سٹریپٹومائی سین بہرہ رس بھی پیدا کر سکتی ہے۔				
تقریباً ان تمام امراض کے بیسے سٹریپٹومائی سین کو پنسلین کے ساتھ استعمال کیا جا سکتا ہے جس کے بیسے ایپھی سیلین تجویز کی گئی ہو۔ مگر ایپھی سیلین خصوصاً ننھے بچوں کے بیسے محفوظ تر ہے۔				
اگر سٹریپٹومائی سین اور پنسلین کے ٹیکے الگ الگ لگائے جائیں، تو یہ ان ادویات کی آمیزش سے بنے ہوئے ٹیکوں کی نسبت سستے ہوتے ہیں۔ نیز ان کی مقداروں کا تعین کرنا بھی آسان ہوتا ہے۔				
سٹریپٹومائی سین کے ساتھ پنسلین کی مقدار۔ شدید عفونتوں کے بیسے،				

جہاں ڈاکٹر نہیں

ٹھوڑے عرصے تک عمل کرنے والی پنسلین ہیں، کم از کم ۲۵۰۰۰ اکائیوں فی کلوگرام دن میں چار بار۔
اور سٹریپٹو کوائی سین ۳۰ سے ۵۰ ملی گرام فی کلوگرام پورمیر سے زیادہ نہیں۔
نومولوز پچوں کے لیے ٹھوڑے عرصے تک عمل کرنے والی پنسلین کے ۵۰۰۰۰ اکائیوں فی کلوگرام
دن میں دو بار اور ۲۰ ملی گرام فی کلوگرام سٹریپٹو کوائی سین دن میں ایک بار ہیں۔

ٹھوڑے عرصے تک عمل کرنے والی پنسلین کی مقدار کے ساتھ
سٹریپٹو کوائی سین کی مقدار
پانچوں کے لیے دن میں ۴ سے ۶ بار ۱۰۰۰۰۰۰ اور ۱ لاکھ اکائیوں
۱ گرام (عموماً دو ملی لیٹر) دن میں ایک بار

آٹھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے: ۵۰۰۰۰ (پانچ لاکھ) اکائیوں
دن میں ۴ سے ۶ بار
۵۰ ملی گرام (دو ٹریسٹی لیٹر) دن میں ایک بار

تین سے سات سال کے بچوں کے لیے: ۲۵۰۰۰ (دو لاکھ) اکائیوں
دن میں ۴ سے ۶ بار
۵۰ ملی گرام (دو ملی لیٹر) دن میں ایک بار

تین سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: ۲۵۰۰۰ (سوا لاکھ) اکائیوں
دن میں ۴ سے ۶ بار
۲۵۰ ملی گرام (دو ملی لیٹر) دن میں ایک بار

نومولوز پچوں کے لیے: ۵۰۰۰۰ (دو لاکھ) اکائیوں
۵۰ ملی گرام (دو ملی لیٹر) دن میں ایک بار
معدے کے غلاف کی سوزش (Peritonitis) اپنڈائٹس کی سوجن، دماغ کی تھلموں

کے ورم (Meningitis) یا مہن کے مغز کی شدید عفونت (Osteomyelitis) کے
لیے پنسلین کی زیادہ مقداریں بھی دی جا سکتی ہیں۔ مگر سٹریپٹو کوائی سین کی مقداریں مندرجہ بالا تجویز کردہ
مقداروں سے کبھی زیادہ نہیں ہونی چاہئیں۔

قدر سے کم شدید عفونتوں کے لیے، جو پنسلین کے ساتھ سٹریپٹو کوائی سین کی متقاضی ہوں، سٹریپٹو
کوائی سین کے ساتھ پروکیلین پنسلین (Procaine Penicillin) استعمال کی جا سکتی ہے۔
پروکیلین پنسلین کی خوراک (مقدار) کے لیے پچھلے صفحات دیکھیں۔ سٹریپٹو کوائی سین کی مقدار (خوراک)
وہی ہے جو مندرجہ بالا ہے۔

پنسلین اور سٹریپٹو کوائی سین دونوں کے استعمال سے متعلق خطرات اور احتیاطیں ضرور پڑھیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

ایرتھرو مائی سین (Erythromycin) پینسلین کی متبادل دوا

ایرتھرو مائی سین

نام

یہ عموماً کویسوں اور شربت کی صورت میں آتی ہے۔

○ گولیاں یا کپسول ۲۵۰ ملی گرام قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____

○ شربت اجن کے ہر ۵ ملی لیٹر میں ۱۲۵ سے

۲۰۰ ملی گرام ہوتے ہیں۔ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____

ایرتھرو مائی سین پینسلین سے طاقتور نہیں ہے۔ یہ زیادہ قیمتی بھی ہے۔ پینسلین سے بیش حساس (الرجیک) لوگ ایرتھرو مائی سین استعمال کر سکتے ہیں۔ اگر معلوم ہو کہ کوئی شخص پینسلین سے بیش حساس (الرجیک) ہے تو ایرتھرو مائی سین کو گھر یا گاؤں کے ادویات کے ڈبہ میں شامل کر لیا جانا چاہیے۔

ایرتھرو مائی سین کافی حد تک محفوظ ہے؛ مگر صرف مناسب خوراک دینے کے متعلق احتیاط برتنی جانی چاہیے۔ تجویز کردہ خوراک سے زیادہ دوا نہ دیں۔ نیز یہ دوا دو ہفتے سے زیادہ عرصے کے لیے استعمال نہ کریں کیونکہ اس سے بڑقان ہو سکتا ہے۔

پینسلین سے بیش حساس (الرجیک) لوگوں کے لیے ایرتھرو مائی سین کی خوراک:

پیٹ کی خرابی سے بچنے کے لیے ایرتھرو مائی سین خالی پیٹ نہ کھائیں بلکہ کھانے کے ساتھ استعمال کریں۔

ایک خوراک دن میں چار بار دیں۔ ہر خوراک میں دوا کی مقدار:

بالغوں کے لیے: ۵۰۰ ملی گرام (۲ گولیاں یا ۱ چھوٹے ٹیبلٹ)

۱۲ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے: ۲۵۰ ملی گرام (۱ گولی یا ۲ چھوٹے ٹیبلٹ)

تین سے سات سال کے بچوں کے لیے: ۱۵۰ ملی گرام (آدھی گولی یا اچھوٹا ٹیبلٹ)

تین سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: ۵۰ سے ۱۵۰ ملی گرام (۱/۲ سے ۱ گولی یا ۱/۲ سے اچھوٹا ٹیبلٹ)

جہاں ڈاکٹر نہیں

ٹیٹراسائیکلین

وسیع العمل جراثیم کش ادویات

ٹیٹراسائیکلین (ٹیٹراسائیکلین) (Tetracyclines) (نمک کاتیزاب، HCl)

آکسی ٹیٹراسائیکلین (Oxytetracycline) (وغیرہ)

(مشہور مگر منگے برانڈ کا نام: ٹیرامائی سین) (Terramycin)

نام:

یہ دو اعمرو مان شکلوں میں دستیاب ہے:

○ کیپسول ۲۵۰ ملی گرام قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____

○ محلول ۱۲۵ ملی گرام فی ۵ ملی لیٹر قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____

ٹیٹراسائیکلین وسیع طیف (وسیع العمل) جراثیم کش ادویات ہیں۔ یعنی یہ بیکٹیریا کی بہت سی اقسام کا مقابلہ کرتی ہیں۔

ٹیٹراسائیکلین کھانی تانی چاہیے کیونکہ یوں یہ اتنا ہی اثر کرتی ہے جتنا میٹھے کی صورت میں استعمال کرنے سے۔ علاوہ انہیں دوا کھانا بیکہ کی نسبت زیادہ محفوظ ہے۔ دوا کھانے سے مسائل کم پیدا ہوتے ہیں اور ٹیکہ لگانے سے زیادہ۔

ٹیٹراسائیکلین کو مندرجہ ذیل امراض کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے:

- بیکٹیریا یا ایبیا کے سبب لگنے والے اسہال اور پچھل۔
- ناک کی خلائی نالیوں کا ورم — سائنس سائیٹس (Sinusitis)
- تنفسی عفونتیں (ہوا کی تھیلی کا ورم — براکائیٹس وغیرہ)
- پیشانی راستے کی عفونتیں
- ٹائیفوس (Typhus)
- بروسیلوسس (Brucellosis) (سٹریپٹوکوکائی سین کے ساتھ ٹیٹراسائیکلین)
- ہیپتہ
- کڑے

جہاں ڈاکٹر نہیں۔

○ پت کی تھیلی کی عفونتیں۔

نرے اور زکام کے لیے ٹیٹرا سائیکلین باسل کارآمد نہیں۔ کسی عام عفونتوں کے لیے یہ سلفا ادویات اور پیسلین کا سانا مدہ نہیں پہنچا سکتی ہیں نیز ٹیٹرا سائیکلین مہنگی ہے۔ لہذا اس کا استعمال محدود پیمانے پر کرنا چاہیے۔

خطرات اور احتیاطیں

۱۔ حمل کے پونے مہینے کے بعد خواتین کو ٹیٹرا سائیکلین استعمال نہیں کرنی چاہیے کیونکہ یہ بچے کے دانتوں کو داغ دار بنا سکتی ہے یا انہیں کوئی اور نقصان پہنچا سکتی ہے۔ اسکی وجوہات کی بنا پر چھ سال سے چھوٹے بچوں کو ٹیٹرا سائیکلین صرف حتمی ضرورت کے تحت استعمال کرنی چاہیے اور وہ بھی سرن تھوڑے سے عرصے کے لیے۔

۲۔ ٹیٹرا سائیکلین اسمال بائیٹ کی خرابی کا سبب بن سکتی ہے خصوصاً جب اسے عرصہ دراز تک استعمال کیا جائے۔

۳۔ پرانی یا بے حد ختم شدہ ٹیٹرا سائیکلین کو استعمال کرنا خطرناک ہے۔

ٹیٹرا سائیکلین کی خوراک — (۲۰ سے ۴۰ ملی گرام فی کلور گرام یومیہ)

— ۲۵۰ ملی گرام کے کیپسول اور ۱۲۵ ملی گرام فی ۵ ملی لیٹر کا محلول

۱۰ دن میں چار بار ٹیٹرا سائیکلین کھلائیں۔

سر خوراک میں دوا کی مقدار:

بالغوں کے لیے: ۲۵۰ ملی گرام (ایک کیپسول)

آٹھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے: ۱۲۵ ملی گرام (۱/۲ کیپسول یا ایک چھوٹا تھج)

چار سے سات سال کے بچوں کے لیے: ۱۰۰ ملی گرام (۱/۴ کیپسول یا ۱/۲ چھوٹا تھج)

ایک سے تین سال کے بچوں کے لیے: ۶۰ ملی گرام (۱/۴ کیپسول یا ۱/۲ چھوٹا تھج)

ایک سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: ۲۵ ملی گرام (۱/۴ کیپسول یا ۱/۲ چھوٹا تھج)

نومولود بچوں کے لیے: (جب دیگر برائیم کش اور بہ دستیاب نہ ہوں): ۱۰ ملی گرام

(۱/۴ کیپسول یا محلول کے چھ قطرے)

شدید حالتوں، ٹائیفیس اور بروسی لوسیس جیسی عفونتوں کے لیے مندرجہ بالا خوراک کا دو گنا حصہ

دیا جانا چاہیے (چھوٹے بچوں کے علاوہ)۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

اگر ٹیڑا سائیکلین استعمال کرنے سے ایک گھنٹہ پہلے یا ایک گھنٹہ بعد تک دودھ نہ پیا جائے تو جسم کو دوا کا زیادہ فائدہ پہنچے گا۔

اکثر معزوتوں کے لیے، عونت کی نشانیوں ختم ہوجانے کے بعد بھی ایک دو دن تک دوا جاری رکھی جانی چاہیے۔ اسہال کی کچھ اقسام اس دوا کی چند خوراکیوں کے بعد ہی ختم ہوجاتی ہیں۔ (اسہال کی دوا کے انتخاب کے لیے تیرا ہواں باب دیکھیں) بعض امراض کے لیے لمبا علاج ضروری ہوتا ہے، مائیکس کے لیے ۶ سے ۱۰ دن تک، بروسی ٹوکس کے لیے ۲ سے ۲ ہفتوں تک۔

کلورم فینیکول

Chloramphenicol

تپ محرقت کے لیے ایک جراثیم کش دوا

کلورم فینیکول (کلورومانیسیٹین)

نام:

یہ دوا عموماً مندرجہ ذیل شکلوں میں آتی ہے:

- ۲۵۰ ملی گرام کے پیسول قیمت _____ تعداد مقدار گرام _____
- معلول ۱۲۵ ملی گرام فی ۵ ملی لیٹر قیمت _____ تعداد مقدار گرام _____
- (ٹیکے، ہیشیشی میں ۲۵۰ ملی گرام) قیمت _____ تعداد مقدار گرام _____

یہ وسیع طیف (وسیع العمل) جراثیم کش دوا بہت سی مختلف اقسام کے بیکٹیریا کا مقابلہ کرتی ہے۔ یہ سستی تو بے لگ اس کے استعمال میں کچھ خطرہ ہے۔ اسی لیے اس کا استعمال بہت محدود پیمانے پر ہونا چاہیے۔

کلورم فینیکول کو صرف تپ محرقت، مائیکفائلڈ اور شدید اسہال جیسی معزوتوں کے لیے استعمال کیا جانا چاہیے جن کا علاج سلفا اور ڈی پینسلین، ٹیڑا سائیکلین یا ایپی سیلین سے نہ کیا جاسکے۔

تپ محرقت یعنی میبارڈی بخار کے علاوہ ایپی سیلین کلورم فینیکول کی طرح یا اس سے زیادہ مفید اور محفوظ تر ہوتی ہے۔ بد قسمتی سے ایپی سیلین بہت مہنگی ہے۔ لہذا بعض اوقات اس کی بجائے کلورم فینیکول استعمال کرنی پڑتی ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

انتباہ:

کلورم فیینی کول بعض لوگوں کے خون کو نقصان پہنچاتی ہے۔ نومرود بچوں کے لیے یہ اور بھی خطرناک ہے اور خصوصاً جن کا وزن پیدائش کے وقت معمول سے کم رہا ہو۔ اگر ممکن ہو تو شدید عفونت میں مبتلا نئے بچہ کو کلورم فیینی کول کی بجائے ایپی سیلین دیں۔ اصولاً ایک ماہ سے چھوٹے بچوں کو کلورم فیینی ہرگز نہ دیں۔ کلورم فیینی کول تجویز کردہ خوراک سے زیادہ نہ دیں۔ شیر خوار بچوں کے لیے یہ خوراک بہت کم ہے۔ (نیچے ملاحظہ فرمائیے۔)

طویل اور بار بار استعمال سے گریز کریں۔

تپ محرقہ کا علاج کرتے وقت، جتنی جلدی بھی مرض تابوٹے آجائے کلورم فیینی کول کو چھوڑ کر ایپی سیلین کا استعمال شروع کر دیں۔ (جن مقامات پر معلوم ہو کہ تپ محرقہ کلورم فیینی کول سے مزاحم ہے وہاں پورا علاج ایپی سیلین سے ہی کیا جانا چاہیے۔)

ٹیکہ لگوانے کی نسبت اگر کلورم فیینی کول کھائی جائے تو زیادہ مفید اور کم خطرناک ہوتی ہے۔ کبھی کبھی یعنی جب مریض دوائی نہ لے سکے صرف اس وقت کلورم فیینی کول کا ٹیکہ لگایا جاسکتا ہے۔

کلورم فیینی کول کی خوراک (مقدار) — (۵۰ سے ۱۰۰ ملی گرام فی کلور گرام یومیہ) — ۲۵۰ ملی گرام کے کیپسول یا ۱۲۵ ملی گرام فی ۵ ملی لیٹر کا محلول۔ دن میں چار بار کھلائیں۔

ہر خوراک میں دوا کی مندرجہ ذیل مقدار استعمال کریں:

بالغوں کے لیے: ۵۰۰ سے ۱۰۰۰ ملی گرام (دو سے چار کیپسول)
 تپ محرقہ، معدے کے غلاف کی سوزش اور دیگر خطرناک عفوتوں کے لیے زیادہ خوراک دی جانی چاہیے (دن میں چار بار تین کیپسول، یعنی دن میں کل بارہ کیپسول)
 آٹھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے: ۲۵۰ ملی گرام (ایک کیپسول یا محلول کے دو چھوٹے پیچ)
 تین سے سات سال کے بچوں کے لیے: ۱۲۵ ملی گرام (۱/۲ کیپسول یا ایک چھوٹا پیچ)
 ایک مہینے سے دو سال کے بچوں کے لیے: ہر کلور گرام وزن کے لیے ۱۲ ملی گرام دوا دیں۔ یا اس کی بجائے ہر کلور گرام وزن کے لیے ۱/۲ ملی لیٹر محلول یا کیپسول کا

جہاں ڈاکٹر نہیں

۱/۲ حصہ دیں۔ (اس طرح ۵ کلوگرام وزن والے بچے کو ۲۰ ملی گرام
دوا یا محلول کا پھوٹا آدھا چمچ یا ۱/۲ کپسول سرخوراک کے بے
دیں۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ چار خوراکیوں میں ۵ کلوگرام وزن
والے بچے کو ایک کپسول یا محلول کے دو چھوٹے چمچ پلانے
جائیں گے۔

نومولود بچوں کے لیے:
اصولاً انہیں کلویم فیٹی کوئل نہ دیں۔ اگر اور کوئی چارہ نہ ہوتو
بچے کے وزن کے ہر کلوگرام کے لیے ۵ ملی گرام یا ۱/۲ ملی لیٹر
یا محلول کے پانچ قطرے دیں۔ ۳ کلوگرام وزن والے بچے کو
۱۵ ملی گرام یا محلول کے ۵ قطرے، یا ۱/۲ کپسول دیں
چار بار دیں۔ زیادہ دن میں ۱/۲ کپسول دیں۔ اس سے زیادہ دوا
نہ دیں۔

سلفا ادویہ (یا سلفا نو مائیڈز) (Sulfonamides) عام عفونتوں کے لیے سستی ادویہ

سلفا ڈایازین (Sulfadiazine) سلفائی ساکنے ریل (Sulfathiazole)

سلفا ڈائی میڈین (Sulfadimidine) یا ٹریپل سلفا (Triple Sulfas)

نام:

یہ ادویہ عموماً مندرجہ ذیل شکلوں میں دستیاب ہیں:

- ۵۰۰ ملی گرام کی گولیاں قیمت _____ تعداد مقدار گرام _____
- ۵۰۰ ملی گرام فی ۵ ملی لیٹر کا محلول قیمت _____ تعداد مقدار گرام _____

سلفا ادویہ اور سلفا نو مائیڈز بہت سے بیکٹیریا کا مقابلہ کرتی ہیں۔ مگر یہ بہت سی دیگر جراثیم کش ادویہ
کی نسبت زیادہ طاقتور نہیں ہیں۔ نیز ان سے پیش مساسی رد عمل مثلاً نارسس اور دیگر مسائل پیدا ہونے
کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔ چونکہ یہ ادویہ سستی ہیں اور کھائی جا سکتی ہیں اس لیے یہ بچہ بھی نہیں
جہاں ڈاکٹر نہیں

سلفا ادویہ کا اہم ترین استعمال پیشابی عفونتوں کا علاج ہے۔ انہیں کان کی عفونتوں، ایسی ٹائیگو (Impetigo) اور ویکریٹا اور جلدی عفونتوں کے لیے بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔
تمام سلفا ادویہ کے استعمال کا طریقہ اور خوراک ایک سا نہیں ہے۔ اگر آپ کے پاس کوئی ایسی سلفا نو ماہیڈ دوا ہو جو مندرجہ بالا فہرست میں شامل نہیں تو اسے استعمال کرنے سے پہلے اس کے صحیح استعمال اور خوراک کا تعین کریں۔ سلفا تھائی آزول (Sulfathiazole) مندرجہ بالا سلفا ادویہ جیسی ہی ہے۔ یہ بہت سستی ہے مگر اس کے بہت سے ضمنی اثرات کی بنا پر اسے تجویز نہیں کیا جاتا۔

سلفا ادویہ آج کل اسہال کے لیے اتنی مفید ثابت نہیں ہوتیں جتنی پہلے ہو کرتی تھیں کیونکہ اسہال پیدا کرنے والے بہت سے جراثیم ان سے مزالم ہو گئے ہیں۔
انتہا جاہ:

سلفا ادویہ استعمال کرتے وقت گردوں کو نقصان سے بچانے کے لیے وافر مقدار میں پانی پیئیں۔ اگر سلفا دوا، چیچک نمادانوں، کھجلی، جوڑوں کے درد، بخار، کمر کے نچلے حصہ کے درد یا پیشاب میں خون آنے کا باعث بنے تو اس کا استعمال ترک کر کے وافر مقدار میں پانی پیئیں۔ اس سے گردے کثافتوں اور زہریلے مادوں سے دھل جائیں گے۔
تاہم کی میں مبتلا مریض کو سلفا دوا بر گز نہ دیں۔

نوٹ: سلفا ادویہ سے فائدہ اٹھانا ہو تو ان کی درست خوراک کھائی جانی چاہیے۔ یعنی یہ خوراک کافی زیادہ ہو۔ اس دوا کی کافی مقدار ضرور کھائیں مگر بہت زیادہ بھی نہیں!
سلفا ڈایازین، سلفا ٹی ساکسے زول، سلفا ڈائی می ڈین یا ٹریپل سلفا کی خوراک (۲۰۰ ملی گرام فی کلو گرام بومیہ)

۵۰۰ ملی گرام کی گولیاں یا ۵۰۰ ملی گرام فی ۵ ملی لیٹر کا محلول۔

وافر مقدار میں پانی کے ساتھ ہم خوراکیں دیں!

ہر خوراک کے لیے دوا کی مقدار:

پہلی خوراک کے لیے ۳ سے ۴ گرام (۶ سے ۸ گولیاں) پھر باقی

خوراکوں کے لیے ۲ گرام (۲ گولیاں)

پہلی خوراک کے لیے ۲ گرام (۴ گولیاں) یا محلول کے کچھوٹے

جہاں ڈاکٹر نہیں

تھج (پھر باقی خوراکیوں کے لیے ایک گرام (۲ گولیاں یا چھوٹے
تھج۔)

چار سے اٹھ سال کے بچوں کے لیے: ہر خوراک کے لیے ۰.۵ ملی گرام (۱/۲ ٹیبلٹ یا چھوٹا تھج)
دو سے چار سال کے بچوں کے لیے: ہر خوراک کے لیے ۰.۵ ملی گرام (ایک ٹیبلٹ یا چھوٹا تھج)
ایک سال اور اس سے چھوٹے بچوں کیلئے: سلفا ادویہ استعمال نہ کریں!

تاہم اگر اور کوئی دوا نہ ہو تو دن میں چار بار ۲۵۰ ملی گرام
ازم ٹیبلٹ یا چھوٹا تھج معمول دیں۔

تپ دق Tuberculosis کے لیے ادویہ

تپ دق کا علاج کرتے وقت بیگ وقت درمیان میں مانع تپ دق ادویات استعمال کرنا بڑا ضروری
ہے۔ اگر صرف ایک ہی دوا استعمال کی جائے تو تپ دق کے برائیم اس کے مزاحم ہو جاتے ہیں اور مرض کا
علاج کرنا مشکل نہ ہو جاتا ہے۔

تپ دق کے دوبارہ لاحق ہونے سے بچنے کے لیے اس کا علاج بہت طویل عرصے تک کرنا
چاہیے۔ عموماً تمام نشانیوں ختم ہونے کے بعد بھی کم از کم ایک سال تک۔
تپ دق کی ادویات اگر دراندیشوں سے خریدی جائیں تو بہت مشکل بنتی ہیں۔ تاہم بیشتر
نئے تپ دق کا معائنہ کرنے کے لیے ادارے قائم کیے ہوئے ہیں جو یہ ادویہ مفت یا بارعایت فراہم کرتے
ہیں۔ اس کے متعلق اپنے قریب ترین مرکز صحت سے معلومات حاصل کریں۔

تپ دق کا علاج تین ادویہ سے شروع کرنا بہترین طریقہ ہے۔ سہ شہبومانی سین۔ آئی سوناہیاناز
(Isoniazid) اور ایک اور مانع تپ دق دوا ہے۔ تین نشانیوں مندرجہ ذیل ہیں:

ان سب میں سے پیغم یوٹائل بہترین ہے اور کم ضمنی اثرات کا سبب بنتی ہے۔ لیکن یہ مشکل
ہے۔ سب سے سستی تھا جیا سیٹازون (Ethambutol) اسے لکڑیہ اکثر اوقات ضمنی
اثرات کا باعث بنتی ہے۔ لہذا زیادہ لوگ اسے استعمال نہیں کر سکتے۔

ایسٹوسالی سائیکل ایڈا (Aminosaliclic Acid) اپنی اسے ایس، ان دونوں کے
مابین آتی ہے۔ قیمت کے لحاظ سے بھی اور ضمنی اثرات کے لحاظ سے بھی اس لیے عموماً اسی کو دوسروں

جہاں ڈاکٹر نہیں

دواؤں پر ترجیح دی جاتی ہے۔

جب سوئیس تپ رقی تمام نشانیوں سے پاک ہو جائے تو بھی سٹریپٹومائی سین بطور علاج دو مہینے تک استعمال کی جانی چاہیے۔ تپ رقی کی تمام نشانیوں سے پاک ہو جانے کے بعد بھی مریض کو آئی سونا کپاز ڈاؤ اور ایک اعمان تپ رقی دوا ایک دو سال کے لیے مسلسل دی جانی چاہیے۔ تپ رقی کے دوبارہ لاحق ہونے سے بچنے کے لیے مکمل اور طویل علاج انتہائی ضروری ہے۔

سٹریپٹومائی سین | Streptomycin

نام _____ قیمت _____ تعداد / مقدار / گرام _____

یہ دوا عموماً ٹیکوں کی صورت میں آتی ہے۔ ہر ملی لیٹر میں ۵۰۰ ملی گرام دوا ہوتی ہے۔

تپ رقی کے علاج کے لیے سٹریپٹومائی سین ایک اہم دوا ہے۔ اسے ہمیشہ دوسری ادویہ کے ساتھ ملا کر استعمال کیا جانا چاہیے۔ بعض شدید عفونتوں کے علاج کے لیے سٹریپٹومائی سین اور پینسلین کو ملا کر استعمال کیا جاسکتا ہے۔ (پینسلین کے ساتھ سٹریپٹومائی سین گزشتہ صفحات دیکھیں) تاہم تپ رقی کے سوا دیگر عفونتوں کے لیے سٹریپٹومائی سین کا استعمال بہت محدود دیکھانے پر مونا چاہیے۔ کیونکہ اگر دیگر ادویہ کے لیے بھی سٹریپٹومائی سین کا کثیر استعمال کیا گیا تو تپ رقی کے جراثیم اس دوا کے مزاحم ہو جائیں گے۔ یوں مظلومہ مرض کا علاج کرنا مشکل تر ہو جائے گا۔

خطرات اور احتیاطیں

سیح خوراک سے زیادہ دوا نہ دینے میں بڑی احتیاط برتی جانی چاہیے۔ طویل عرصے کے لیے سٹریپٹومائی سین کا بہت زیادہ استعمال ہرے پن کا موجب بن سکتا ہے۔ اگر کان بچنا یا بہرہ پس شروع ہو جائے تو دوا استعمال کرنا چھوڑ کر فوراً کسی کارکن صحت سے مشورہ کریں۔

سٹریپٹومائی سین کی خوراک (۳۰ سے ۵۰ ملی گرام فی کلو گرام بومبہ)

محلول کی شیشیاں یا ایک گرام دوائی دو ملی لیٹر محلول بنانے کے لیے پانی میں ملانے

والا سفوف (پاؤڈر)

تپ رقی کے علاج کے لیے

تین ہفتے تک یا جب تک مریض بہتر نہ ہو روزانہ ایک

جہاں ڈاکٹر نہیں

ٹیکہ لگائیں۔

معمولی حالتوں کے لیے: دو ماہ تک ہر ہفتے ۲ یا ۳ بار ایک ایک ٹیکہ لگائیں۔

سہریلکے کے ساتھ دوا کی مقدار

بالغوں کے لیے:

۱ گرام (یا ۲ ملی لیٹر)

آٹھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے:

۰.۵ ملی گرام (۱/۲ ملی لیٹر)

تین سے سات سال کے بچوں کے لیے:

۰.۵ ملی گرام (۱/۲ ملی لیٹر)

تین برس سے چھوٹے بچوں کے لیے

۰.۲۵ ملی گرام (۱/۴ ملی لیٹر)

نوزائیدگی کے لیے:

بچہ کے وزن کے ہر کلوگرام کے لیے ۲۰ ملی گرام دوا دیں۔

یوں ۲ کلوگرام وزن والے بچے کو ۶۰ ملی گرام (۱/۲ ملی لیٹر)

دوا ملے گی۔

سٹریپٹومائی سین ہائپرٹروفکس اور مائع تپ دق دوا کے ساتھ استعمال کریں۔

سوزاک (Gonorrhoea) کے علاج کے لیے سٹریپٹومائی سین:

جو سوزاک کے سریش پنیسین سے بیٹل حساس (الرجیک) ہوں یا جنہیں پنیسین سے کچھ فائدہ نہ

ہوتا ہو انہیں ہر گرام (۱ ملی لیٹر) سٹریپٹومائی سین کے دو ٹیکے لگائے جاسکتے ہیں۔ ہر پونڈ میں

۲ گرام (۲ ملی لیٹر) کا ٹیکہ لگائیں۔

اس دوا کو استعمال نہ کریں تا وقتیکہ ٹھوس دیکر جراثیم کش ادویہ سے مزاحم ہو گئے ہوں۔

آئیسونازید (آئی۔ این۔ اینج) (Isoniazid (INH))

نام: قیمت: تعداد/مقدار/گرم

یہ دوا اکثر ۱۰۰ ملی گرام کی گولیوں کی صورت میں آتی ہے۔

یہ کوئی تیز مائع تپ دق دوا ہے۔ جب بھی ممکن ہو اسے کم از کم ایک اور مائع تپ دق دوا

کے ساتھ استعمال کیا جانا چاہیے۔

خطرات اور احتیاطیں

شاذ و نادر ہی آئیسونازید خون کی کمی (ایمییا) ہاتھوں اور پاؤں کے اعصابی درد، ہلکے

کی اینٹھنوں یا دوروں کا باعث بنتی ہے۔ ان ضمنی اثرات کو دور کرنے کے لیے روزانہ سو ملی گرام

جہاں ڈاکٹر نہیں

پائیرڈکسین (Pyridoxine) (وٹامن بی۶) کھانی جاسکتی ہے۔ چونکہ یہ ضمنی اثرات نثازو
 ناسہ ہی واقع ہوتے ہیں اس لیے پیسے بچانے کے لیے پائیرڈکسین صرف انہی اشخاص کو دی جانی
 چاہیے جن میں یہ اثرات ظاہر ہونے شروع ہو جائیں۔

ایکسونا بیازڈ کی خوراک: (۱۰ سے ۲۰ ملی گرام فی کلوگرام یومیہ)

۱۰۰ ملی گرام کی گولیاں

کم از کم ایک سال تک ایکسونا بیازڈ روزانہ ایک بار استعمال کریں۔

ہر خوراک میں دوا کی مقدار

بالغوں کے لیے:

۴۰۰ ملی گرام (۸ گولیاں)

(بچے کے وزن کے ہر پانچ کلوگرام کے لیے ۵۰ ملی گرام)

بچوں کے لیے:

(۲ گولی)

تپ دق کے شدید مرض یا دماغ کی جھلیوں کی تپ دق (Tubercular Meningitis) میں مبتلا بچہ کو مذکورہ بالا خوراک کا دو گنا حصہ دیں تا وقتیکہ اس کی حالت بہتر ہو جائے۔

امائینوسالی سائیک ایسڈ (پی۔ اے ایس) (Aminosalicylic Acid)

نام قیمت تعداد/مقدار/گرام

یہ دوا اکثر ۵۰۰ ملی گرام کی گولیوں کی شکل میں آتی ہے۔

خطر اک اور احتیاطیں

یہ دوائے، اسہال اور پیٹ کی گڑبڑی کا باعث بن سکتی ہے۔ دوا کو کھانے یا درودھ کے ساتھ
 کھانے سے تیز زانی بدہضمی کو روکا جاسکتا ہے۔ معدے کے ناسورس میں مبتلا لوگوں کو پی اے ایس
 کا استعمال مہین کرنا چاہیے۔

پی اے ایس کی خوراک (۲۵۰ ملی گرام فی کلوگرام یومیہ) — ۵۰۰ ملی گرام کی گولیاں

کھانے کے ساتھ پی اے ایس روزانہ تین بار کم از کم ایک سال تک استعمال کریں۔

ہر خوراک میں دوا کی مقدار

بالغوں کے لیے: ۴ گرام (۸ گولیاں)

۷ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے: ۳ گرام (۶ گولیاں)

جہاں ڈاکٹر نہیں

تین سال سے سات سال کے بچوں کے لیے: ۲ گرام (۴ گولیاں)
 تین سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: ۱ گرام (۲ گولیاں)
 (Thiacetazone) تھایا سیٹازون

نام: _____ قیمت: _____ تعداد/مقدار/گرام
 یہ دوا عموماً گولیوں کی شکل میں آتی ہے۔ ہر گولی میں ۵۰ ملی گرام تھایا سیٹازون ہوتی ہے (اکثر اس کے ساتھ ۱۰۰ یا ۱۳۳ ملی گرام ایسٹروناپیا زڈ بھی ملی ہوتی ہے)
ضمنی اثرات: یہ دوا جسم پر چھوٹے چھوٹے سرخ دانوں، نئے، غنودگی اور کھوکھلے اڑانے کا باعث بن سکتی ہے۔ یہ اثرات اکثر شروع پذیر ہوتے ہیں۔
 تھایا سیٹازون کی خوراک (۲ سے ۵ ملی گرام فی کلو گرام بومیہ) — ۵۰ ملی گرام
 تھایا سیٹازون والی گولیاں، ایسٹروناپیا زڈ کے ساتھ یا اس کے بغیر — کم از کم ایک سال
 تک روزانہ ایک بار یہ دوا کھائیں۔

ہر خوراک میں دوا کی مقدار:

بالغوں کے لیے: ۲ گولیاں (۱۵۰ ملی گرام)
 آنٹے سے بارہ سال کے بچوں کے لیے: ۲ گولیاں (۱۰۰ ملی گرام)
 تین سے سات سال کے بچوں کے لیے: ۱ گولی (۵۰ ملی گرام)
 تین سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: ۱/۲ گولی (۲۵ ملی گرام)

ایٹھیم بیوٹال (Ethambutol) (عام برانڈ کا نام: مانی ایٹیوٹال Myambutol)

نام: _____ قیمت: _____ تعداد/مقدار/گرام
 یہ دوا اکثر ۱۰۰ یا ۴۰۰ ملی گرام کی گولیوں کی شکل میں آتی ہے۔
ضمنی اثرات: اگر طویل عرصے تک زیادہ مقدار میں استعمال کی جائے تو یہ دوا آنکھ کے درد یا نقصان کا سبب بن سکتی ہے۔
 ایٹھیم بیوٹال کی خوراک (۱۵ سے ۲۵ ملی گرام فی کلو گرام بومیہ) — ۱۰۰ سے ۴۰۰ ملی گرام کی گولیاں۔
 کم از کم چھ مہینے تک روزانہ یہ دوا دیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

ہر خوراک میں دوا کی مقدار ۱۔

۴۰۰ ملی گرام (۴۰۰ ملی گرام کی ایک گولی یا ۱۰۰ ملی گرام کی

بانٹوں کے لیے:

۴ گولیاں)

بچہ کے وزن کے ہر کلو گرام کے حساب سے ۱۵ ملی گرام

بچوں کے لیے:

دوا دیں۔ رماغ کی تھلیوں کی تپ دق (Tubercu-

lar Meningitis) کے لیے بچہ کے وزن کے

ہر کلو گرام کے لیے ۲۵ ملی گرام دوا دیں۔

جدام (Leprosy) (کوڑھ) کے لیے

سلفون ایڈویہ Sulfones

ڈیپسون (Dapsone) (ڈائی امینو ڈائی می نائل سلفون) (ڈی ڈی ایس)

جدام کے لیے

نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____

یہ دوا اکثر ۵۰، ۱۰۰ اور ۱۰۰ ملی گرام کی گولیوں میں آتی ہے۔

جدام کا علاج کم از کم دو سال تک اور بعض اوقات تا حیات جاری رہنا چاہیے۔ جدام پیدا کرنے

والے بیکٹیریا کو ڈی ڈی ایس (مندرجہ بالا دوا) سے مزاحم ہونے سے روکنے کے لیے دوا کا مسلسل

استعمال بہت ضروری ہے۔ دوا ختم ہونے سے پہلے اور لے آئیں۔

صنعتی اثرات: بعض اوقات ڈی ڈی ایس سے ایک رد عمل پیدا ہوتا ہے جسے جدام کا رد عمل

(Lepra reaction) کہتے ہیں۔ اس حالت میں بخار، سوجے ہونے اور نرم اعصاب اور

جسم پر متورم ڈھیلے وقوع پذیر ہو سکتے ہیں۔ یہ جوڑوں کے شدید درد، ہاتھ پاؤں کی سوزش اور

آنکھ کے شدید نقصان (جس سے بینائی ختم ہو سکتی ہے) جیسے اثرات بھی پیدا کر سکتی ہے۔

جدام کے رد عمل میں بہترین عمل عموماً یہی ہوتا ہے کہ ڈی ڈی ایس کا استعمال جاری رکھا

جاتے۔ لیکن اس کے ساتھ کوئی دافع دوا (Anti-inflammatory) کارٹیکو سٹیرائڈ

جہاں ڈاکٹر نہیں

شروع کر دی جائے۔ مگر یہ بھی کسی تجربہ کار کارکن صحت یا ڈاکٹر کے مشورے سے ہی کیا جانا چاہیے
کیونکہ کارٹیکو بسٹر ایڈووا بھی شدید مسائل پیدا کر سکتی ہے۔ علاوہ انہیں اس کی خوراک کو بدلنے
کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

انتباہ:

ڈی۔ ڈی۔ ایس کی خوراک ۵ سے ۵۰ ملی گرام کی گویاں
ڈی ڈی ایس ایک خطرناک دوا ہے۔ اسے بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔
زیادہ عرصہ نہیں گزرا کہ لوگوں کو اس دوا کی پہلے تھوڑی تھوڑی خوراکیں دی جاتی تھیں اور پھر
کچھ مہینے گزرنے کے ساتھ ان میں تھوڑا تھوڑا اضافہ کر دیا جاتا تھا۔ لوگوں کا خیال تھا کہ اس سے
حذام کے رد عمل کی روک تھام ہوتی ہے۔ لیکن اب محسوس کیا جاتا ہے کہ علاج مکمل خوراک سے
ہی شروع کر دینا بہتر بن گیا ہے۔ یوں بیکٹیریا کو روک دیا سے مزاحم ہونے کا موقع نہیں ملتا۔ ڈی
ڈی ایس دن میں ایک بار کھائیں۔

بالغوں کے لیے: ۵۰ ملی گرام (۵۰ گرام کی ایک گولی)
پانچ سے دس سال کے بچوں کے لیے: ۲۵ ملی گرام (۵۰ ملی گرام کی اُدھی گولیاں یا ۱۵ ملی گرام کی پانچ
گولیاں)
پانچ سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: ۱۰ ملی گرام (۵۰ ملی گرام کی دو گولیاں)

دیگر ادویہ

ملیریا کی ادویہ

ملیریا کی ادویہ کئی مختلف طریقوں سے استعمال کیا جا سکتا ہے:
۱۔ ملیریا کے مریض کا علاج کرنے کے لیے اسے چند روز تک باقاعدہ دوا دینا۔
۲۔ دباؤ: خون میں موجر ملیریا کے طفیلی نامیوں کو نقصان پہنچانے سے روکنا۔ جہاں ملیریا بہت
عام ہو وہاں اسے دبانے کی مہمیں چلائی جاتی ہیں۔ خصوصاً کمزور اور بیمار بچوں کی حفاظت کے لیے یہ طریقہ کار استعمال
کیا جاتا ہے۔ اس مقصد کے لیے ہفتہ وار ادویہ دی جاتی ہیں جن سے لوگوں کی قوت مدافعت
مضبوط ہو جاتی ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

۲۔ نیم دباؤ: اس میں انسان کو جزوی طور پر ملیریا سے محفوظ رکھا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ اس کے جسم کو ملیریا کے خلاف قوتِ مدافعت پیدا کرنے اور اسے پختہ کرنے کا موقع دیا جاتا ہے۔ جہاں ملیریا بہت ہی عام ہو وہاں یہ طریق کار استعمال کیا جاتا ہے۔ اس تجربہ کے تحت ہر دو چار مہینوں کے بعد دوا دی جاتی ہے۔

کئی مختلف ادویہ ملیریا کا مقابلہ کرتی ہیں۔ مگر بد قسمتی سے ادویہ کے بہت سے حصوں میں ملیریا کے طفیلی نمیبے، بہتر اور کم خطرناک ادویہ سے مزاحم ہو گئے ہیں۔ لہذا وہاں اب اور ادویات استعمال کرنی پڑتی ہیں۔ محکمہ صحت یا مرکز صحت سے دریافت کریں کہ آپ کے علاقے میں ملیریا کی بہترین دوا کونسی ہے۔

کئی علاقوں میں کلورو کوہین (Chloroquine) اب بھی ملیریا کی بہترین اور محفوظ ترین دوا سمجھی جاتی ہے۔ بعض اقسام کے ملیریا سے مکمل طور پر نجات حاصل کرنے کے لیے ہو سکتا ہے کہ کلورو کوہین کے ساتھ پیرما کوہین (Primaquine) استعمال کرنے کی ضرورت پڑے۔ ملیریا کے انسداد کے لیے پائی ری می تھا میں (Pyrimethamine) استعمال کی جاتی ہے۔

کلورو کوہین (Chloroquine) (مشہور برانڈ نام، آرالین / Aralen)

نام

یہ دوا عموماً مندرجہ ذیل شکلوں میں دستیاب ہے۔

○ کلورو کوہین فاسفیٹ (Chloroquine Phosphate) کی ۲۵۰ ملی گرام کی گولیاں یا کلورو کوہین

دونوں میں ۱۵۰ ملی گرام کلورو کوہین اساس

Base ہوتی ہے۔

سلیفیٹ کی ۱۵۰ ملی گرام کی گولیاں

○ ۲۰۰ ملی گرام فی ۵ ملی لیٹر محلول کے ٹیکے

کھانے والی کلورو کوہین کی خوراک

— ۱۵۰ ملی گرام کلورو کوہین اساس کی گولیاں۔

ملیریا کے شدید دوروں میں مبتلا مریض کے لیے:

تین دن تک روزانہ ایک بار کلورو کوہین کی گولیاں دیں۔

یومیہ خوراک:

(۱ گلی صفحہ پر دیکھیں)

جہاں ڈاکٹر نہیں

بانگوں کے بیسے: ۴ گوبیاں (تھو سو ملی گرام اساس) (Base)
 دس سے پندرہ سال کے بچوں کے بیسے: ۴ گوبیاں (۲۰۰ ملی گرام اساس)
 چھ سے نو سال کے بچوں کے بیسے: ۲ گوبیاں (۱۰۰ ملی گرام اساس)
 تین سے پانچ سال کے بچوں کے بیسے: ۱ گوبی (۵۰ ملی گرام اساس)
 ایک سے دو سال کے بچوں کے بیسے: ۱/۲ گوبی (۲۵ ملی گرام اساس)
 ایک سال سے چھوٹے بچوں کے بیسے: ۱/۲ گوبی (۲۵ ملی گرام اساس)
 کلوروکوین سے ملیریا کو روبانے کے بیسے:

دوائی مندرجہ ذیل خوراک ہفتہ وار دیں:

بانگوں کے بیسے: ۲ گوبیاں (۱۰۰ ملی گرام اساس)
 آٹھ سے بارہ سال کے بچوں کے بیسے: ۱ گوبی (۵۰ ملی گرام اساس)
 تین سے سات سال کے بچوں کے بیسے: ۱/۲ گوبی (۲۵ ملی گرام اساس)
 تین سال سے چھوٹے بچوں کے بیسے: ۱/۲ گوبی (۲۵ ملی گرام اساس)
 ملیریا کے نیم ربو کے بیسے دوائی یہی مقدار ۲ یا ۴ ہفتوں میں صرف ایک بار ستمبر
 کریں۔

ایڈیبا کی وجہ سے پیدا ہونے والے خنجر کے پیپ دار پھوڑے کے علاج کے بیسے:

مندرجہ ذیل خوراکیں استعمال کریں۔

بانگوں کے بیسے: دو دن تک روزانہ تین یا چار گوبیاں (۵۰ ملی گرام اساس)
 اور پھر تین ہفتوں تک روزانہ ۲ یا ۳ گوبیاں (۲۵ ملی گرام اساس)

بچوں کی عمر اور وزن کے مطابق انہیں کم دوائیں۔

کلوروکوین کے ٹیکے کب لگائے جانے چاہئیں؟

کلوروکوین کے ٹیکے صرف شاذ و نادر ہی، فوری طبی توجہ طلب حالات میں لگائے جانے
 چاہئیں۔ اگر کوئی ملیریا کا مریض ایسے علاقے میں رہتا ہو جہاں ملیریا بہت زیادہ ہو اور وہ تھے
 کوڑے اور اسے تشیخ کے دورے پر رہے ہوں یا اس میں دماغ کی جھلیوں کے ورم کی اور
 نشانیوں ظاہر ہوں تو وہ شخص دماغ کے ملیریا میں مبتلا ہو سکتا ہے۔ اسے فوراً کلوروکوین کا ٹیکہ لگا

جہاں ڈاکٹر نہیں

ریں۔ نیچے میں دو کی مقدار صبح ہونے کے متعلق انتہائی احتیاط برتنی جانی چاہیے۔
 کلوروکوین کا ٹیکہ لگانے کے لیے دو کی مقدار — (۴ ملی گرام فی کلورگرام)

— ۵ ملی لیٹر کی شیشی میں ۲۰۰ ملی گرام —

ٹیکہ صرف ایک بار ہی (۱/۲ ایک چوتھائی میں اور ۱/۲ دوسرے میں لگائیں)

بچوں کے لیے: ۲۰۰ ملی گرام (۵ ملی لیٹر کی پوری شیشی)

بچے کے وزن کے ہر کلورگرام کے حساب سے ۶۱ ملی لیٹر

(۱/۲ ملی لیٹر) دو کا ٹیکہ لگائیں۔

(دس کلورگرام وزن کے ایک سال بچے کو ۱/۲ ملی لیٹر دو کا ٹیکہ لگایا جائے گا)

اگر مریض بہتر نہ ہو تو ایک دن کے بعد دوبارہ ٹیکہ لگایا جاسکتا ہے۔ طبی امداد حاصل کریں۔

پیریمیاکوین (Primaquine)

نام ————— قیمت ————— تعداد/مقدار/گرام

یہ دو اکثر گولیوں کی شکل میں آتی ہے۔ ہر گولی میں ۲۶۳ ملی گرام پیریمیاکوین فاسفیٹ ہوتی ہے

جس میں ۱۵ ملی گرام پیریمیاکوین اساس ہوتی ہے۔

بعض اقسام کے ملیریا کو دوبارہ لاحق ہونے سے روکنے کے لیے کلوروکوین کے ساتھ پیریمیاکوین

ملائی جاتی ہے۔ شدید حملوں میں پیریمیاکوین بذات خود زیادہ موثر ثابت نہیں ہوتی۔

پیریمیاکوین کی خوراک:

پیریمیاکوین چودہ دن تک روزانہ دیں۔ ہر خوراک میں:

۱ گولی (۱۵ ملی گرام اساس) بالغوں کے لیے

۱/۲ گولی (۷.۵ ملی گرام اساس) ۸ سے ۱۲ سال کے بچوں کے لیے

۱/۴ گولی (۳.۷۵ ملی گرام اساس) ۳ سے ۷ سال کے بچوں کے لیے

پایمیتھامین (Pyrimethamine)

نام ————— قیمت ————— تعداد/مقدار/گرام

یہ دو اکثر ۲۵ ملی گرام کی گولیوں کی شکل میں آتی ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

اسے عموماً ملیریا دبا بننے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔
ملیریا دبانے کے لیے پائیریزمی تھامین کی خوراک،
ہر ہفتے دراکے مندرجہ ذیل مقدار استعمال کریں:

بالغوں کے لیے: ۱ گولی (۲۵ ملی گرام)
۱ گولی (۲۵ ملی گرام) سے بارہ سال کے بچوں کے لیے:
تین سے سات سال کے بچوں کے لیے: ۱/۲ گولی (۱۲ ملی گرام)
دو سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: ۱/۴ گولی (۶ ملی گرام)

ملیریا کو (نیم) آدھا دبانے کے لیے مندرجہ بالا خوراک ۲ یا ۴ ہفتوں میں صرف ایک بار
استعمال کریں۔
انتساب:

حد سے زیادہ پائیریزمی تھامین دوا خطرناک ہے۔ اسے بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔



ایمیبیا اور جیاردیازیا Giardia Ameba

ایمیبیا کی وجہ سے لگنے والے اسہال اور پیچش میں بار بار پانچا آتا ہے جس میں بلغم کی ترس
کا لیس دار مادہ اور بعض اوقات خون بھی ہوتا ہے۔ عموماً آنٹوں میں ایمینٹھیں پڑتی ہیں مگر بخانہ میں جتنا
بہت کم ہوتا ہے۔ ایمیبیا کی پیچش کا علاج میٹرونیڈازول (Metronidazole) یا
ٹیٹراسائیکلین سے کیا جا سکتا ہے۔ مگر ان دوائوں کو اکٹھا استعمال کرنا بہتر ہے۔ بدستھی سے تیز رفتاری
ڈائزول بہت مہنگی ہے۔ ایک سستی ٹر میٹرونی ڈائزول سے کئی قسم کی دوا جو ٹیٹراسائیکلین کے ساتھ
استعمال کی جا سکتی ہے، ڈوائی اوڈو بائیڈرائسی کوہین (Ornidazole) سے۔
آنٹوں میں موجود تمام ایمیبیا کو مارنے کے لیے عویل (۲ یا ۳ ہفتوں تک) اور منسٹا عدت
ورکار ہے۔ نشانیوں ختم ہو جانے کے بعد دوا کھانا بند کر دینا اور باقی ایسیبے کے خلات جسم کو خورد
مقا بلہ کرنے کا موقع دینا عقلمندی ہے۔ یہ ان علاقوں کے لیے خصوصی طور پر درست ہے جہاں آنتی
عفونت لاحق ہونے کے امکانات زیادہ ہوں۔

جیاردیازیا Giardia کے سبب پیدا ہونے والے اسہال میں پانچا کو مایلا اور
جھاگ والا ہوتا ہے مگر اس میں خون ہوتا ہے۔ زلیس دار مادہ۔ میٹرونی ڈائزول بہترین دوا تو ہے

جہاں ڈاکٹر نہیں

مگر کوئینا کرین (Quinaerine) اس کے سستی ہے۔
یٹراسائیکلین کے بارے پچھلے صفحات پر ملاحظہ فرمائیں۔

میٹرونی ڈازول (Metronidazole) (مشہور برانڈ نام فلیجیل (Flagyl))

نام

یہ دوا اکثر مندرجہ ذیل شکلوں میں آتی ہے۔

۲۵۰ ملی گرام کی گولیاں قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____
 اندام نہانی میں ڈالنے والی ۵۰۰ ملی گرام کی تباں قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____
 میٹرونی ڈازول ایبیا اور جیاریٹریا سے پیدا ہونے والی انتڑیوں کی عفونتوں اور ٹرائی کومولس
 (Trichomonas) سے پیدا ہونے والی اندام نہانی کی عفونتوں کے لیے مفید ہے۔

احتیاط

میٹرونی ڈازول صرف شدید عفونتوں کے لیے استعمال کی جانی چاہیے۔ کیونکہ خدشہ ہے کہ کبھی
 کبھی یہ سرطان کا باعث بنتی ہے۔ میٹرونی ڈازول استعمال کرتے وقت نشہ آور مشروبات (شراب)
 ہرگز نہ پیئیں کیونکہ اس سے شدید متلی ہوتی ہے۔

ایبیا کی پیش کے لیے دوا کی مقدار _____ (۲۵ سے ۵۰ ملی گرام فی کلور گرام یومیہ)
 _____ ۲۵۰ ملی گرام کی گولیاں _____

۵ دن تک روزانہ تین بار میٹرونی ڈازول استعمال کریں۔
 ہر خوراک میں دوا کی مندرجہ ذیل مقدار دیں۔

بالغوں کے لیے : ۵۰۰ سے ۷۵۰ ملی گرام (۲ سے ۳ گولیاں)
 آٹھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے : ۵۰۰ ملی گرام (۲ گولیاں)
 چار سے سات سال کے بچوں کے لیے : ۳۷۵ ملی گرام (۱/۲ گولی)
 دو سے تین سال کے بچوں کے لیے : ۲۵۰ ملی گرام (۱ گولی)
 دو سال سے چھوٹے بچوں کے لیے : ۸۰ سے ۱۲۵ ملی گرام (۱/۲ سے ۱ گولی)

جیاریٹریا کی عفونتوں کے لیے دوا کی مقدار :

پانچ دن تک روزانہ تین بار میٹرونی ڈازول دیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

ہر خوراک میں دوا کی مندرجہ ذیل مقدار دیں :

۲۵۰ ملی گرام (انگری)	بالغوں کے لیے :
۲۵۰ ملی گرام (انگری)	آٹھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے :
۱۲۵ ملی گرام (۱/۲ انگری)	تین سے سات سال کے بچوں کے لیے :
۶۲ ملی گرام (۱/۴ انگری)	تین سال سے چھوٹے بچوں کے لیے :

ٹرائی کوموناس (Trichomonas) سے پیدا ہونے والی اندام نہانی کی عفونتوں کے لیے دوا کی مقدار :

عورت کو دس سے بیس دن تک روزانہ ہر خوراک میں ۸ گولیاں ۲۱ گرام (۱/۲ انگری) کھانی چاہئیں اور دن میں دوبارہ اندام نہانی میں بٹیاں رکھنی چاہئیں۔ اگر یہ عفونت دوبارہ ہونے لگے تو مرد اور عورت دونوں کو ایک وقت ۸ گولیاں کھانی چاہئیں۔ (اگر مرد میں بیماری کی علامات نہ بھی ہوں تو بھی اسے یہ دوا ضرور کھانی چاہیے)

انتباہ :

صرف ٹرائی کوموناس کے باعث پیدا ہونے والی اندام نہانی کی شدید عفونتوں کے لیے ہی میٹرونی ڈازول کھائیں۔

کوینا کرین (Quinacrine) یعنی میپا کرین (Mepacrine)

(مشہور برانڈ نام اینا برین Atabrine)

نام _____ قیمت _____ تعداد مقدار گرام _____

یہ دوا اکثر ۱۰۰ ملی گرام کی گولہوں میں آتی ہے۔
کوینا کرین کو جیارٹریا، سییریا، اور کہ دو انوں کے علاج کے لیے استعمال تو کیا جا سکتا ہے مگر یہ ان میں سے کسی کے لیے بھی بہترین دوائیات نہیں ہوتی۔ اس کے استعمال کی وجہ یہ ہے کہ یہ بہت سستی ہے۔

جیارٹریا کا علاج کرنے کے لیے کوینا کرین کی خوراک :

ایک ہفتے تک کوینا کرین روزانہ تین بار دیں۔

ہر خوراک میں مندرجہ ذیل مقداریں استعمال کریں :

جہاں ڈاکٹر نہیں

بالغوں کے لیے: ۱۰۰ ملی گرام کی گولی
 دس سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: ۵۰ ملی گرام (۴ گولی)
 کدو دانوں (کدو کیڑوں) کے علاج کے لیے کوینا کرین کی خوراک،
 کوینا کرین دینے سے آدھ گھنٹہ پہلے نئے روکنے کے لیے پرومیتھا زین (Prometha-
 zine) جیسی کوئی دافع تھے (Antihistamine) (دوا میں)۔
 ایک بڑی خوراک ہی ہیں۔

بالغوں کے لیے: ۱ گرام (۱۰ گولیاں)
 آٹھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے: ۶۰۰ ملی گرام (۶ گولیاں)
 تین سے سات سال کے بچوں کے لیے: ۲۰۰ ملی گرام (۴ گولیاں)

ڈائیوڈو ہائیڈروکسی کوین (Diiodohydroxyquin)

(مشہور برانڈ نام: ڈائیوڈو کوین (Diodoquin))

نام

یہ دوا عموماً مندرجہ ذیل شکلوں میں آتی ہے:

○ ۶۵۰ ملی گرام کی گولیاں: قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____

○ اندام سنائی میں رکھنے والی بنیاں: قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____

ڈائیوڈو ہائیڈروکسی کوین ایسبا سے پیدا ہونے والی معمولی عفونتوں کے لیے ٹیسٹراسائیکلین یا
 میٹرونیڈازول کے علاج کے بعد استعمال کی جا سکتی ہے۔ ڈائیوڈو ہائیڈروکسی کوین روک نفع
 کے لیے بالکل کارآمد نہیں۔ اسے طویل عرصہ تک استعمال نہیں کیا جاتا چاہیے کیونکہ اس سے
 آنکھوں کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ اس دوا کی بجائے آئیوڈو ہائیڈروکسی کوین (Iodo-
 chlorhydroxyquin) (۲۵۰ ملی گرام کی گولیاں) استعمال کی جا سکتی ہے۔ لیکن اس سے
 آنکھوں کے نقصان کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

ایسبا کا علاج کرنے کے لیے ڈائیوڈو ہائیڈروکسی کوین کی خوراک (۴۰ ملی گرام فی کلو گرام

یومیہ) ۶۵۰ ملی گرام کی گولیاں _____

یہ دوا معمولی عفونتوں کے لیے دن میں تین بار اور شدید عفونتوں کے لیے دن میں چار بار کی۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

مکمل علاج کے لیے ۱۰ سے ۱۴ دن تک دوا استعمال کریں۔
 ہر خوراک میں دوا کی مندرجہ ذیل مقدار استعمال کریں:

بالغوں کے لیے: ۱ گولی (۶۵۰ ملی گرام)
 آٹھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے: ۱/۲ گولی (۳۲۵ ملی گرام)
 تین سے سات سال کے بچوں کے لیے: ۱/۴ گولی (۱۶۰ ملی گرام)
 تین سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: یہ دوا استعمال نہ کریں۔

اندام نہانی میں ٹرائی کوموناس سے پیدا ہونے والی عفونتوں کا علاج کرنے کے لیے
 ڈائیوڈو ہائیڈروکسی کوہین کی مقدار:

چار سے آٹھ ہفتے تک روزانہ دن میں ایک دو بار اندام نہانی کے اندر بنی رکھیں۔

اندام نہانی کی عفونتوں کے لیے

مختلف عفونتیں اندام نہانی کے اخراج، خارش اور ریختگی کا باعث بن سکتی ہیں۔

ملکہ ان میں عام ترین ٹرائی کوموناس اور چھالے (Thrush) نامی موئی لی آکسس یا خمیر (Yeast) کی عفونت ہیں۔ صفائی اور سرکہ سے پانی کے ڈوشس (اندام نہانی کو دھونا) اندام نہانی کی عفونتوں کے خلائل باعث مدد ہوتے ہیں۔ مخصوص اور زیر کی نہرست بھی مندرجہ ذیل ہے۔

اندام نہانی کے ڈوشس (صفائی) کے لیے سفید سرکہ

قیمت	تعداد / مقدار / گرام
ایک لیٹر بے بوئے پانی میں دو یا تین چمچ سفید سرکہ ملائیں۔ اٹھارہویں باب میں مندرجہ ہدایات کے مطابق پہلے ایک ہفتے تک روزانہ ڈوشس دیں اور چودھویں دن کے بعد اندام نہانی کی کریم یا بتی استعمال کرنے سے پہلے ڈوشس کرنا باعث مدد ہوتا ہے۔	
میٹرونائیڈازول	Metronidazole
کرا رکھنے کے لیے۔	۱ کی گولیاں کھانسنے اور اندام نہانی میں اپنی بنا
ڈائیوڈو ہائیڈروکسی کوہین	Diiodohydroxyquin
بتیان۔	اندام نہانی میں رکھنے والی

اندام نہانی کی ٹرائی کوموناس Trichomonas

جہاں ڈاکٹر نہیں

نستاتین Nystatin کی گوبیاں۔ کریم اور اندام نہانی میں رکھنے والی بتیاں۔
 اندام نہانی کی مسنی لی آکسس (Moniliasis) (خمیری عفونت) کے لیے۔

جنشن وائلٹ (Gentian Violet) / کرسٹل وائلٹ (Crystal Violet)

ایک فی صد محلول

قیمت _____ تعداد / مقدار / گرام _____
 مونلی لی آکسس (خمیری عفونت) اور اندام نہانی کے لمبوں، اور اندام نہانی کی دیگر عفونتوں
 کے علاج کے لیے۔
 تین ہفتے تک روزانہ ایک بار جنشن وائلٹ لگائیں۔

اندام نہانی میں رکھنے والی سلفا تھی آزلول (Sulfathiazole) کی بتیاں

قیمت _____ تعداد / مقدار / گرام _____

اندام نہانی کی بیکٹیریا کی عفونتوں کے علاج کے لیے:
 روزانہ دن میں دو بار ایک تہی اندام نہانی کے خوب اندر رکھیں۔
 جلدی مسائل کے لیے:

پانی اور صابن سے ہاتھ دھونا اور اکثر بار نہانا جلد اور انٹریوں، دونوں کی بیشتر عفونتوں کی
 روک تھام کرنے میں مدد دیتا ہے۔ زخموں کو بند کرنے اور پٹی کرنے سے پہلے نہیں صابن اور ابلے ہوئے
 پانی سے اچھی طرح دھویا جانا چاہیے۔

سکری، پھپھسوں، معمولی اپھی ٹائیگو، چھوٹی دھدر، ٹینا (TINEA) اور کھوپڑی کی دیگر انگلی
 عفونتوں کے لیے صرف پانی اور صابن سے دھونا ہی علاج ہوتا ہے۔ اس لیے اگر صابن میں کوئی
 دافع عفونت دوا مثلاً فائسوکس (PhisoHex) یا گیموفین (Gamophen) جیسی ہیکسا
 کلوروفین (Hexachlorophene) یا بتیڈین (Betadine) جیسی آیوڈین بھی ملی ہو
 تو یہ اور بھی بہتر ہے۔ ہمارے ہاں ٹریٹل صابن بھی قابل ذکر ہے۔

ہیکسا کلوروفین (Hexachlorophene) والا صابن

نام:

جہاں ڈاکٹر نہیں

یہ عموماً مندرجہ ذیل شکلوں میں ملتا ہے:

○ ٹکیہ (بجی) قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____

○ مانع قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____

مندرجہ بالا ہدایات کے مطابق استعمال کریں۔ جو کارکنان صحت روزانہ اپنے ہاتھ بیکساکھور و فین صابن سے دھوتے ہیں ان کے ہاتھ زیادہ صاف ہوتے ہیں۔ یعنی ان کے ہاتھوں پر جراثیم کم ہوتے ہیں۔ کبھی کبھار ننھے بچوں کو بیکساکھور و فین صابن سے صاف کرنا اچھی بات ہے مگر اس کا روزانہ اور دیرتک استعمال بچے کے اعصاب کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔

گندھک (Sul fur)

یہ عموماً پیلے سفوف (پاؤڈر) کی شکل میں دستیاب ہے۔

قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____

یہ بہت سے جلدی لوشنوں اور مرہموں میں کبھی پایا جاتا ہے۔

گندھک بہت سے جلدی مسائل کے لیے باعث مدد ہے۔

۱۔ پسوؤں، کھٹکوں اور چیچکوں کی طرح کے دیگر کیڑوں سوزوں سے بچنے کے لیے یہ کارآمد ہے۔ جن کھینٹوں وغیرہ میں یہ کیڑے سوزے عام ہوں ان میں جاتے سے پہلے جلد پر _____ خصوصاً ٹخنوں کلاہوں، کمر اور گردن پر _____ گندھک دھول لیں۔

۲۔ خارش کا علاج کرنے، جلد پر یا جلد میں رھنے والے چیچکوں، پسوؤں، اور دیگر چھوٹے کیڑوں کے علاج کے لیے مرہم تیار کریں۔ ایک حصے ویسلیں میں ایک حصہ گندھک ملا کر اسے جلد پر ملیں۔

۳۔ دھردہ، بٹیا اور فنگس کی دوسری عفونتوں کے لیے اسی مرہم کو دن میں ۳ یا ۴ بار استعمال کریں۔ یا گندھک اور سرکہ سے تیار کردہ لوشن استعمال کریں۔

۴۔ سکری وغیرہ کے لیے بھی یہی مرہم استعمال کیا جاسکتا ہے۔ کھوپڑی پر گندھک دھول دینے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔

جنشن و ایلٹ (Gentian Violet) / کرسٹل وائلٹ (Crystal Violet)

یہ دو عموماً پیلے رنگ کی قلموں کی شکل میں آتی ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____

حبشش و ایلٹ مخصوص قسم کی جلدی عفونتوں کے مقابلہ میں مدد دیتی ہے جن میں ایچی ٹائیکو اور پیپدار پھوڑے بھی شامل ہیں۔ یہ منہ، اندام نہانی کے لبوں اور جلد کی تھوں کے چھالوں کے علاج کے لیے بھی کارآمد ہے۔

آدھ لیٹر پانی میں آدھا چھوٹا چمچ حبشش و ایلٹ حل کریں۔ اس سے ۲ فی صد محلول بنا ہے۔ اسے جلد، منہ یا اندام نہانی کے لبوں پر لگائیں۔

پوٹاشیم پرمینگنیٹ / Potassium Permanganate / اینٹی یالال دوائی

یہ دوا عموماً گاڑھے سرخ رنگ کی قلموں کی شکل میں آتی ہے۔

قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____

اس دوا سے عفونت زدہ زخموں کو ڈوبونے کے لیے بہت اچھا جراثیم کش محلول تیار ہوتا ہے۔ ایک لیٹر پانی میں چمکی نمبر قلمیں (۱۰۰۰ حصے پانی اور ایک حصہ پوٹاشیم پرمینگنیٹ)۔

جراثیم کش مرہم (Antibiotic Ointments)

نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____

الگریمریم منسلک ہیں مگر عموماً حبشش و ایلٹ سے زیادہ فائدہ نہیں پہنچاتے۔ تاہم ان سے جلد یا کپڑوں کو رنگ نہیں پڑھتا اور انہیں ایچی ٹائیکو جیسی معمولی عفونتوں کے علاج کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ اچھا مرہم وہ ہے جس میں زیکر مائی سین اور پولی مکسن (Polymyxin) کا آمیزہ ہو۔ مثلاً نیوسپورن (Neosporin) یا پولی سپورن (Polysporin)۔ ٹیٹراسائیکلین کے مرہم بھی قابل استعمال ہیں۔

کارٹیکو سٹیرائڈ مرہم یا لوشن / Cortico-steroid ointments or lotion

نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____

یہ ادویات کبڑے منڈروں کے کاٹنے یا بعض زہریلی اشیاء یا دونوں کو چھونے سے پیدا ہونے والے بیماریات میں سے ناسد مادے نکالنے یا ان کی خارش بند کرنے کے لیے استعمال ہو سکتی ہیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

شدید چیل کے علاج کے لیے بھی یہ مفید ہے۔ دن میں ۳ یا ۴ بار استعمال کریں۔

پیٹرولیم جلی پیٹرولیم وئسلین

(Vaseline) (Petrolatum) (Petroleum jelly)

قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____

یہ دوا اندر بر ذیل بیماریوں کے لیے مرہم پٹیاں تیار کرنے میں مفید ہے:

- غارش
- داڈ یا (دھدر)
- چھوٹوں کی دیر سے کھجلی
- جل جانا
- سینہ کے زخم

دوا (دھدر) اور فنگس کی دیگر عفونتوں کے لیے

فنگس کی بہت سی عفونتوں سے چھٹکارا حاصل کرنا بڑا مشکل ہوتا ہے۔ مکمل قابو پانے کے لیے عفونت کی نشانیوں ختم ہونے کے بعد کئی دنوں یا ہفتوں تک علاج جاری رکھا جانا چاہیے۔ مہانا اور سفائی رکھنا بھی ضروری ہیں۔

انڈی سائی لینک بنزواک یا سالی سائیٹک تیزابوں والے مرہم

(Salicylic Acid) (Benzoic) (Undecylenic)

نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____

ان تیزابوں سے بنے ہوئے مرہم دار، کھوپڑی کے ہنیا اور جلد کی دیگر فنگس عفونتوں کے علاج کے لیے استعمال کیے جاسکتے ہیں۔ اکثر ان میں گندھک ملی ہوتی ہے یا ان میں سے ملا جلا جاسکتا ہے۔ سالی سائیٹک تیزاب والے مرہم کو سکری کے لیے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

اگر مرہم اور کوشن خود تیار کیے جاتے ہیں تو یہ سستے پڑتے ہیں۔ ۱۰۰ حصے وئسلین، پیٹرولیم معدنی تیل یا ۱۰۰ حصے صدف الکحل کے ساتھ ۳ حصے سالی سائیٹک ایسڈ اور/یا ۶ حصے بنزواک ایسڈ ملائیں۔ دن

جہاں ڈاکٹر نہیں

میں اسے ۳ یا ۴ بار جلد پر رکھیں۔

گندھک اور سرکہ

۱۰۰ حصہ سرکہ میں ۵ حصہ گندھک کا کوشن جلد کی فنگسی عفونتوں کا مقابلہ کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اسے جلد پر سوکھنے دیں۔ ایک حصہ گندھک میں دس حصہ روغن (ویسلین) سے کبھی بڑا کارآمد مرہم بنتا ہے۔

سودیم ٹھائیو سلفیٹ (Sodium Thiosulfate)

یہ دوائیوں کی شکل میں آتی ہے اور فوٹو گرافی کے ساز و سامان کی دکانوں پر اسے "ہائپو" کے نام سے فروخت کیا جاتا ہے۔

قیمت _____ تعداد / مقدار / گرام _____

اسے جلد کی ٹینیا ورس کولر (Tinea Versicolor) عفونتوں کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ پانی کے آدھے پیالے میں ایک چمچ "ہائپو" حل کر کے اسے جلد پر کپڑے یا روشنی کے گالے سے لگائیں پھر جلد کو سرکہ میں مبلوئی ہوئی روشنی سے ملیں جب تک "وجھے" غائب نہ ہو جائیں یہ علاج دن میں دو بار کریں اور پھر دو ہفتوں میں ایک بار تاکہ یہ عفونت پھر لاحق نہ ہو سکے۔

گرائسوفل وین (Griseofulvin)

نام _____ قیمت _____ تعداد / مقدار / گرام _____

یہ دوا ۲۵۰ یا ۵۰۰ ملی گرام کی گولیوں یا کیپسولوں کی شکل میں آتی ہے۔

یہ دوا "خورد بینی دانوں" کی صورت میں بہترین ثابت ہوتی ہے۔

یہ دوا بہت مہنگی ہے اس لیے اسے صرف جلد کی شدید فنگسی عفونتوں اور کھوپڑی کی گہری داد

کی عفونتوں کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

گرائسوفل وین کی خوراک _____ (۱۵ ملی گرام فی کلو گرام یومیہ)؛ _____ خورد بینی دانوں

کی صورت میں ۲۵۰ ملی گرام کے کیپسول _____

دن میں ایک بار مندرجہ ذیل خوراک استعمال کریں:

جہاں ڈاکٹر نہیں

بالغوں کے لیے: ۵۰۰ سے ۱۰۰۰ ملی گرام (۲ سے ۴ کیپسول)
 آٹھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے: ۲۵۰ سے ۵۰۰ ملی گرام (اسے ۲ کیپسول)
 تین سے سات سال کے بچوں کے لیے: ۱۲۵ سے ۲۵۰ ملی گرام (۱/۲ سے ایک کیپسول)
 تین سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: ۱۲۵ ملی گرام (۱/۲ کیپسول)

جنشن دایلیٹ - تھرش یعنی چھالوں (خمیری عفونت) کے لیے

نستائین Nystatin چھالوں (تھرش) کے لیے

نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____

یہ دوا محلول، سفوف (پاؤڈر)، اندام نہانی میں رکھنے والی گوبیوں، زبٹیوں، اور مرہم کی صورت میں آتی ہے۔

اسے منہ، اندام نہانی یا جلد کی تھوں کے پھالوں، Thrush، مونیلی آسسیس، Moniliasis) کے علاج کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ دیر عفونتوں کے لیے یہ دوا بالکل بے فائدہ ہے۔

نستائین کی مقدار _____ بچوں اور بالغوں سب کے لیے ایک ہی ہے۔

منہ میں چھالے: منہ میں محلول کا ایک ملی لیٹر ڈالیں اور نکلنے سے پہلے اسے کم از کم ایک منٹ منہ میں ہی رکھیں۔ یہی عمل دن میں تین یا چار بار کریں۔

جلد پر خمیری عفونت: جہاں تک ممکن ہو سکے چھالوں کو خشک رکھیں اور نستائین کا پاؤڈر یا مرہم دن میں ۲ یا ۳ بار اوپر لگائیں۔

اندام نہانی کے لبوں میں خمیری عفونت: روزانہ دن میں دو بار اندام نہانی میں پاؤڈر ڈالیں یا دو ہفتے تک رات کو سونے سے پہلے اندام نہانی میں ایک ملی لیٹر یا تین رکھیں۔

خارش اور جودوں کے لیے: کرم کش ادویات

گیما بنزین ہیکساکلورائیڈ (Gamma Benzene Hexachloride) (لینڈین) (Lindane)

مشہور برانڈ نام: کول (Kwell)، گیمازین (Gammazane)

نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____

جہاں ڈاکٹر نہیں

یہ دوا انسانوں کے لیے بڑی مستکی اور حیوانوں کے لیے بڑی سستی شکلوں میں دستیاب ہے۔ لیکن حیوانوں والی دوا انسانوں کے لیے بھی یکساں مفید ہے۔ بھینڑوں بکریوں اور مویشیوں کو نہلانے کے لیے لنڈین کافی سستی ملتی ہے مگر اس محلول کا تزکاز عموماً ۱۵ فی صد ہوتا ہے اور استعمال کرنے سے پہلے اسے ایک فی صد تک پتلا کیا جانا چاہیے۔ لنڈین کے ۱۵ فی صد ازتکار والے محلول کو پانی یا ویسپین کے ۱۵ حصوں کے ساتھ ملائیں اور پھر پندرہویں باب میں درج ہدایات کے مطابق اسے جلد پر استعمال کریں۔ سر کی جوڑوں کے لیے بھی پندرہویں باب دیکھیں۔ سر میں صرف ایک بار لگائیں۔ اگر ضرورت پڑے تو ایک ہفتے کے بعد ایک بار پھر لگائیں۔

بنزل بنزوایٹ / Benzyl Benzoate / کریم بالوشن

نام _____ قیمت _____ تعداد / مقدار / گرام _____
اس دوا کو گیمیا بنزین ہیکسا کلورائیڈ کریم بالوشن کی طرح ہی استعمال کریں۔

پیٹرولیم جیلی (ویسپین) میں گندھک

اگر مندرجہ بالا دوا نہ مل سکے تو خارش کے لیے اسے استعمال کریں۔
گندھک کا ۵ فی صد مرہم بنانے کے لیے ویسپین یا تیل کے بیس حصوں میں ایک حصہ گندھک

ملائیں۔
پیٹ کے کیڑوں کے لیے

زیادہ دیر تک محض دوائیاں ہی پیٹ کے کیڑوں سے چھٹکارا نہیں دلو سکتیں۔ ذاتی حفظان صحت اور حفظان صحت عامہ کے بنیادی اصولوں پر بھی عمل کرنا چاہیے۔ اگر گھر میں ایک فرد کو کم ہوں، تو سارے خاندان کا علاج کرنا عقلمندی ہے۔

پیپیرازین / Piperazine / پلوں اور چوٹوں کے لیے۔

یہ دوا عموماً پیپیرازین سٹریٹ (Piperazine Citrate, ٹارٹریٹ, Tartrate)

انی ڈریٹ (Hydrate) ایڈی پیٹ (Adipate) یا فاسفیٹ (Phosphate) کی شکل میں آتی ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

یہ دوا اکثر مندرجہ ذیل شکلوں میں آتی ہے:

- ۵۰۰ ملی گرام کی گولیاں قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____
- ۵ ملی لیٹر ہیں۔ ۵۰۰ ملی گرام کا محلول قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____
- پلوں کے لیے ایک بڑی خوراک دی جاتی ہے۔ چوٹوں کے لیے ایک ہفتہ تک چھوٹی چھوٹی خوراکیں روزانہ دی جاتی ہیں۔ ضمنی اثرات بہت کم ہوتے ہیں۔
- پلوں کے لیے پیرازین کی خوراک بحساب (۱۲۰ ملی گرام فی کلوگرام) _____
- _____ ۵۰۰ ملی گرام کی گولیاں یا ۵ ملی لیٹر ہیں ۵۰۰ ملی گرام والا محلول۔
- صرف ایک خوراک دیں۔

- بالغوں کے لیے: ۴ گرام (۸ گولیاں یا ۸ چھوٹے ٹیبلٹس)
- آٹھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے: ۳ گرام (۶ گولیاں یا ۶ چھوٹے ٹیبلٹس)
- تین سے سات سال کے بچوں کے لیے: ۲ گرام (۴ گولیاں یا ۴ چھوٹے ٹیبلٹس)
- ایک سے تین سال کے بچوں کے لیے: ۱ گرام (۲ گولیاں یا ۲ چھوٹے ٹیبلٹس)
- ایک سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: ۱ گرام (۲ گولیاں یا ۲ چھوٹے ٹیبلٹس)
- چوٹوں کے لیے پیرازین کی خوراک _____ (۴۰ ملی گرام فی کلوگرام پیرازین)
- ایک ہفتہ تک روزانہ ۲ خوراکیں دیں۔

- بالغوں کے لیے: ۱ گرام (۲ گولیاں یا ۲ چھوٹے ٹیبلٹس)
- آٹھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے: ۵۰۰ ملی گرام (۱ گولی یا ۱ چھوٹا ٹیبلٹ)
- تین سے سات سال کے بچوں کے لیے: ۵۰۰ ملی گرام (۱ گولی یا ایک چھوٹا ٹیبلٹ)
- تین سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: ۱۵۰ ملی گرام (۱ گولی یا ۱ چھوٹا ٹیبلٹ)

نٹھابانڈازول (Thiabendazole) مختلف کرمی عفونتوں کے لیے

- نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____
- یہ دوا عموماً ۵۰۰ ملی گرام کی گولیوں یا ۵ ملی لیٹر میں ایک گرام کے محلول کی شکل میں آتی ہے۔ اسے ہک درم، پاپک ماکروم وغیرہ کے علاج کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ یہ چوٹوں اور پلوں کے لیے بھی کارآمد ہے مگر پیرازین کے ضمنی اثرات کم ہونے ہیں۔ ٹریکینوسس Trichinosis
- جہاں ڈاکٹر نہیں

کے لیے بھی یہ دوا مفید ہے۔

احتیاط

تھاپا بندازول کے اثر سے سب رینگ کر گلے کی طرف آسکتے ہیں جس سے سانس لینے کا عمل بند ہو سکتا ہے۔ لہذا اگر آپ کو ننگ ہو کہ دیگر کمرے کے علاوہ مریض کے پیٹ میں سب بھی ہیں تو تھاپا بندازول دینے سے پہلے پیپر این سے علاج کریں۔

ضمنی اثرات : تھاپا بندازول عموماً تھکان، کمزوری اور بعض اوقات تھے کا سبب بنتی ہے۔

تھاپا بندازول کی خوراک (۵۰ ملی گرام فی کلو گرام یومیہ) : ۵۰۰ ملی گرام کی

گولیاں یا ۵ ملی لیٹر میں ایک گرام کا محلول (آمیڑہ)۔

تین دن تک روزانہ دو خوراکیں دیں۔ گولیاں چبائی جانی چاہئیں۔

ہر خوراک میں دوا کی مقدار :

بالغوں کے لیے: ۱۵۰۰ ملی گرام (۲ گولیاں یا ۱/۲ چھوٹا چمچ)

۱۰۰۰ ملی گرام (۲ گولیاں یا ۱/۲ چھوٹا چمچ)

۵۰۰ ملی گرام (۱ گولی یا ۱/۲ چھوٹا چمچ)

۲۵۰ ملی گرام (۱/۲ گولی یا ۱/۲ چھوٹا چمچ)

ٹریٹرا کلورائینٹھالین (ٹی۔سی۔سی۔ای) (Tetrachlorethylene (TCE)) ایک درم کیلئے

نام: _____ قیمت: _____ تعداد/مقدار/گرام: _____

یہ دوا نشانات مائع یا کیپسولوں کی شکل میں دستیاب ہے۔

بک درم کے لیے یہ سب سے سستی دوا ہے مگر یہ سب سے زیادہ ضمنی اثرات پیدا کرتی ہے۔ (پیٹ درر اور سرور)۔ یہ دوا نہ تو حاملہ خواتین کو دی جانی چاہیے اور نہ ہی خون کی کمی اور ناقص غذائیت کے شکار بچوں کو، تا وقتیکہ ان کی حالت بہتر ہو جائے۔ یہ دوا ہمیشہ خالی پیٹ استعمال کریں۔

ٹی۔سی۔سی۔ای کو جگر کے کیڑوں (مقننات جگر) (Liver flukes) کے علاج کے لیے

بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ خوراک وہی جو بک درم کے لیے ہے)

انتباہ:

ٹی۔سی۔سی۔ای کو سخت ڈھکنے والی کسی کالی بوتل میں رکھیں۔ سورج کی روشنی اسے زہر بلا بنا سکتی ہے

جہاں ڈاکٹر نہیں

خوراک کی مقدار کے صحیح ہونے کے متعلق بڑی احتیاط برتیں۔

بک ورموں کے لیے ٹی۔سی۔ای۔ استعمال کرنے سے پہلے ہمیشہ بچوں کا علاج کریں۔

ٹی۔سی۔ای کی خوراک: (۶۱۲ ملی گرام نی کلورگرام لیکن ۵ ملی لیٹر سے زیادہ ہرگز نہیں)

ایک خوراک کھائیں اور پھر دو دن کے بعد ایک اور خوراک کھائیں۔

ہر خوراک میں دو کی مقدار:

بالغوں کے لیے: اچھوٹا چھبھرا ہوا (۵ ملی لیٹر)

بچوں کے لیے: پینچے کے وزن کے ہر ۵ کلوگرام کے لیے ۶ ملی لیٹر لیکن

۴ ملی لیٹر سے زیادہ ہرگز نہیں۔

(۴ ملی لیٹر ایک چھوٹے چم سے نھوڑا کم ہوتا ہے)

میبندازول (Mebendazole) ؛ زورمکس (Vermox)

نام _____ قیمت _____ تعداد اور مقدار گرام _____

یہ دوا اکثر ۱۰۰ ملی گرام کی گولیوں کی شکل میں دستیاب ہے۔

یہ تھا یا ہیڈازول جیسی ہی ایک نئی نگر بہتر دوا ہے۔ یہ بک ورم، چابک نما کرم، ٹریکولی لائیڈز

(Strongloides)، پلپوں، اور گچوں کے خلاف کارآمد ہے۔ یہ علیٰ صلی عفونتوں کے لیے

بھی کارآمد ہے۔ کرموں کی بڑی عفونتوں کا علاج کرتے وقت انٹریوں میں کچھ درد ہو سکتا ہے یا شدید

اسہال لگ جائیں، لیکن میبندازول تھے یا ان شدید ضمنی اثرات کا سبب نہیں بنتی جو تھا یا ہیڈازول

استعمال کرتے وقت عموماً لاحق ہو جاتے ہیں۔ میبندازول استعمال کرتے وقت پلپوں کا پہلے کسی اور دوا

سے علاج کرنا پڑتا ہے۔

انتباہ:

عائد خوانین یا ۲ سال سے چھوٹے بچوں کو میبندازول نہ دیں۔

میبندازول کی خوراک _____ ۱۰۰ ملی گرام کی گولیاں استعمال کریں۔

○ بچوں اور بالغوں کے لیے یکساں خوراک استعمال کریں۔

○ چھوٹوں کے علاج کے لیے: صرف ایک بار ایک گولی۔

○ پلپوں، چابک نما کرموں، بک ورم اور سٹریچی لائیڈز، Strongloides، کے

جہاں ڈاکٹر نہیں

علاج کے لیے تین دن تک روزانہ دو دو گویاں (ایک صبح اور ایک شام) کھائیں (یعنی تین دنوں میں کل چھ گویاں)۔

پیپی نیٹیم (Bephenium) ایک ورم کے لیے

نام _____ قیمت _____ تعداد / مقدار / گرام _____

یہ دوا عموماً ۵ گرام کے پیکٹوں میں آتی ہے۔

یہ دوا نہ تو حاملہ خواتین اور نہ ہی ناقص غذا ایئت یافتہ اور خون کی کمی (اینیمیا) کے شکار بچوں کو دی جانی چاہیے۔ تاہم قنیکہ وہ بہتر نہ ہو جائیں۔ یہ پیپوں اور ہک ورم دونوں کے لیے کافی کارآمد ہے اور اسے استعمال کرنے سے پہلے پیپوں کا علاج کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔

ہک ورم کے لیے پیپی نیٹیم کی خوراک _____ ۵ گرام کا پیکٹ استعمال کریں۔

صرف ایک خوراک کھلائیں۔

بالغوں اور پانچ سال سے زائد عمر کے بچوں کے لیے : ۵ گرام (ایکٹ)

پانچ سال سے چھوٹے بچوں کے لیے : ۲½ گرام (۱/۲ ایکٹ)

کدو کیڑوں کے لیے Tapeworms

ٹیکلو ساما ایڈ (یومی سان) Yomesan _____ کدو کیڑوں کی عفونتوں کیلئے

نام _____ قیمت _____ تعداد / مقدار / گرام _____

یہ دوا اکثر ۵۰۰ ملی گرام کی چبانے والی گولیوں کی شکل میں آتی ہے۔

کدو کیڑوں کے لیے ٹیکلو ساما ایڈ غالباً بہترین دوا ہے اور اس کے ضمنی اثرات بھی بہت کم ہیں لیکن یہ مہنگی ہے۔ انٹروں میں موجود زیادہ قسم کے کیڑوں کے خلاف تو یہ کارآمد ہے مگر انٹروں سے باہر پائے جانے والے جراثیم کی تھیلی (خول) کے خلاف کارآمد نہیں ہے۔

کدو کیڑوں کے لیے ٹیکلو ساما ایڈ کی خوراک _____ ۵۰۰ ملی گرام کی گویاں :

صرف ایک ہی خوراک اچھی طرح چبا کر نگل لیں۔ دوا کھانے سے دو گھنٹے پہلے یا بعد میں کچھ نہ کھائیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

خوراک کی مقدار

بالغوں اور آٹھ سال سے زیادہ عمر کے بچوں کیلئے: ۲ گرام (۴ گولیاں)
 دو سے آٹھ سال کے بچوں کے لیے: ۱ گرام (۲ گولیاں)
 دو سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: ۵۰۰ ملی گرام (۱ گولی)

ڈائی کلوروفن Dichlorophen (Antiphen) (کنڈو کیڑوں کیلئے)

نام _____ قیمت _____ تعداد/تعداد گرام _____

یہ دوا عموماً ۵۰۰ ملی گرام کی گولیوں میں آتی ہے۔
 یہ کافی محفوظ دوا ہے۔ یہ اسہال، بعض اوقات تھکاوٹ اور انتڑوں کی اینٹھنوں کا باعث بن سکتی ہے
 شاذ و نادر اس کی وجہ سے یرقان بھی ہو جاتا ہے۔

کنڈو کیڑوں کے لیے ڈائی کلوروفن کی خوراک _____ (۲۰۰ ملی گرام فی کلوگرام) :
 ناشتے سے دو گھنٹے پہلے صبح ایک بار لکھائیں۔

خوراک کی مقدار

بالغوں کے لیے: ۳ سے ۴ گرام (۲ سے ۴ گولیاں)
 آٹھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے: ۲ گرام (۲ گولیاں)
 چار سے سات سال کے بچوں کے لیے: ۱ گرام (۱ گولی)
 ۲ سے ۴ سال کے بچوں کے لیے: ۵۰۰ ملی گرام (۱ گولی) ایک بار دو گولیاں

کوینا کرین Quinacrine (امپیاکرین Mepacrine) ایٹابرین Atabrine
 کنڈو کیڑوں کے لیے مفید ہیں۔ کنڈو کیڑوں سمیت میں ان کا ذکر آچکا ہے۔

کے لیے

Schistosomiasis

شستوسومیاسس

نیریڈازول Niridazole (امبیل ہار Ambilhar) شستوسومیاسس کیلئے

نام _____ قیمت _____ تعداد/تعداد گرام _____

جہاں ڈاکٹر نہیں

یہ دوا اکثر ۵۰۰ ملی گرام کی گولیوں میں دستیاب ہے۔

اکثر مریضوں میں یہ دوا سردی، بخوردگی، گھبراہٹ، سرفے، آنٹریوں کی اینٹی بیوٹکس یا اسہال جیسے ضمنی اثرات پیدا کرتی ہے۔ مگر ان کی وجہ سے علاج ترک نہیں کیا جاتا چاہیے۔ اس دوا کی وجہ سے پشیا ب کا رنگ بھی کھورا ہو جاتا ہے۔

شستوسومیاسس کے لیے نہری ڈازول کی خوراک (۲۵۰ ملی گرام فی کلو گرام بومیہ) ایک ہفتہ تک روزانہ دو بار کھلائیں۔

ہر خوراک میں دوا کی مندرجہ ذیل مقدار استعمال کریں:

بالغوں کے لیے: ۷۵۰ ملی گرام (۱/۲ گولی)
 آٹھ سے بارہ سال کی بچوں کے لیے: ۵۰۰ ملی گرام (۱ گولی)
 تین سے سات سال کے بچوں کے لیے: ۲۵۰ ملی گرام (۱/۲ گولی)
 تین سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: ۱۲۵ ملی گرام (۱/۴ گولی)

آنکھوں کے امراض کے لیے

آنکھوں کی جراثیم کش دوا (مرہم)

مثلاً "لال آنکھ" (آشوب چشم) کے لیے آکسی ٹیٹراسائیکلین (Oxytetracycline) یا کلورو ٹیٹراسائیکلین (Chlortetracycline) مرہم۔

نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____

بیکٹیریا سے پیدا ہونے والی آنکھوں کی لالی کے لیے ان ادویات کو استعمال کیا جا سکتا ہے۔
 لکڑوں کے سکل علاج کے لیے ٹیٹراسائیکلین کھانی بھی چاہیے۔

پورا فائدہ اٹھانے کے لیے دوا آنکھوں کے پوٹوں کے اندر ڈالیں نہ کہ باہر سے۔

یا چار بار استعمال کریں۔

ایک فیصد سلور نائٹریٹ کے قطرے (وارو) تو مولود بچوں کی آنکھوں کے تحفظ کے لیے

نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____

جہاں ڈاکٹر نہیں

پیدائش کے وقت بچے کی ہر آنکھ میں ایک نی صد سلور نائیرینٹ کا ایک قطرہ ڈالیں۔ یہ بچے کی آنکھوں کو سوزاک سے بچاتا ہے۔ ہر بچہ کو یہ تحفظ فراہم ہونا چاہیے۔

درد کے لیے: اینالجیسکس Analgesics (درد رکنش ادویہ)
نوٹ: درد کے لیے بہت سی ادویہ ہیں جن میں کئی خطرناک ہیں۔ (مخصوصاً وہ جن میں ڈیپان
(Dipyrone) ہوتی ہے) صرف وہی ادویات استعمال کریں جن کے محفوظ ہونے کے متعلق آپ
کو یقین ہو۔ مثلاً اسپرین اور ایٹا مینوفین۔

مزید طاقتور درد رکنش دوا کوڈین (Codeine) کے بارے اگلے صفحات پر پڑھیں۔

اسپرین (Aspirin) / ایٹا سالی سائیک تیزاب (Acetylsalicylic

یہ دوا اکثر مندرجہ ذیل شکلوں میں آتی ہے۔

۳۰۰ ملی گرام (۵ گرین) کی گولیاں قیمت _____ تعداد / مقدار / گرام _____
بچوں کے لیے ۷۵ ملی گرام (۱ ۱/۲ گرین) کی گولیاں

(یا بچوں کی اسپرین) قیمت _____ تعداد / مقدار / گرام _____

اسپرین بہت اہم اور سستی درد رکنش دوا ہے۔ یہ درد کم کرنے، بخار اتارنے اور درم کی شدت
گھٹانے میں مدد دیتی ہے۔ یہ کھانسی اور غارش کو کم کرنے میں بھی قدرے باعث مدد ہے۔
بازار میں درد، گتھیے اور زکام کے لیے کئی ادویات دستیاب ہیں جن میں اسپرین ہوتی ہے۔
مگر یہ ادویہ اسپرین سے زیادہ مہنگی ہیں اور اسپرین سے کوئی زیادہ فائدہ بھی نہیں پہنچاتیں۔

خطرات اور احتیاطیں

۱۔ پیٹ درد یا بد ہضمی کے لیے اسپرین استعمال نہ کریں۔ اسپرین تیزاب ہے۔ اس لیے یہ مسد
کو بدتر بنا سکتی ہے۔ اسی وجہ سے معدے کے ناسوروں میں مبتلا لوگوں کو کبھی اسپرین استعمال نہیں
کرنی چاہیے۔

۲۔ بعض لوگوں کو اسپرین سے پیٹ درد یا دل جلن کی شکایت ہوتی ہے۔ اس سے بچنے کے لیے
اسپرین کو دودھ، میٹھے سوڈے، کائی پانی یا کھانے کے ساتھ کھائیں۔

۳۔ ناسیدگی میں مبتلا شخص جب تک صحیح طریقے سے پیشاب کرنے نہ لگ جائے اسے اسپرین کی

جہاں ڈاکٹر نہیں

ایک خوراک سے زیادہ نہ دیں۔

۴۔ ایک سال سے کم عمر بچوں اور درم کے سریش کو اسپرین نہ دینا ہی بہتر ہے۔ اسپرین سے درم کا دورہ پڑ سکتا ہے۔

۵۔ اسپرین کو بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔ بہت زیادہ مقدار زہریلی ثابت ہو سکتی ہے۔

درد یا بخار کے لیے اسپرین کی خوراک: (۳۰۰ ملی گرام (۵ گرین) کی گولیاں)

ہر چار یا چھ گھنٹے کے وقفے کے بعد استعمال کریں (یعنی دن میں چار سے چھ بار)۔

بانتوں کے لیے: ایک یا دو گولیاں (۲۰۰ سے ۲۰۰ ملی گرام)

آٹھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے: ایک گولی (۳۰۰ ملی گرام)

تین سے سات سال کے بچوں کے لیے: ۱/۲ گولی (۱۵۰ ملی گرام)

ایک سے دو سال کی عمر کے بچوں کے لیے: ۱/۴ گولی (۷۵ ملی گرام)

اجڑوں کے شدید درد یا گھٹیا دوا بخار کے لیے دوا کی مقدار دگنی بھی کی جا سکتی ہے۔ یا گھٹے

کے لیے خوراک دگنی کی جا سکتی ہے۔ یا ۱۰۰ ملی گرام فی کلو گرام یومیہ کے حساب سے استعمال کریں۔

اگر کان بچنا شروع ہو جائیں تو دوا کی مقدار کم کر دیں۔

— ۷۵ ملی گرام یا "بچوں کی اسپرین" کی گولیاں —

بچوں کو دن میں چار بار اسپرین دیں:

آٹھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے: ۲ گولیاں (۳۰۰ ملی گرام)

تین سے سات سال کے بچوں کے لیے: ۱/۲ گولیاں (۱۵۰ سے ۲۲۵ ملی گرام)

ایک سے دو سال کی عمر کے بچوں کے لیے: ۱ گولی (۷۵ ملی گرام)

ایک سال سے چھوٹے بچوں کو اسپرین نہ کھلائیں۔

ایسیٹامینوفن (Acetaminophen) (پیرا ایسیٹامول) (Paracetamol)

درد اور بخار کے لیے

نام: قیمت: تعداد/مقدار/گرام

یہ دوا اکثر ۵۰۰ ملی گرام کی گولیوں میں دستیاب ہے۔

اس کے علاوہ یہ شربتوں کی شکل میں بھی دستیاب ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

بچوں کے لیے ایسٹامینوفین اسپرین کی نسبت زیادہ محفوظ ہے۔ اس سے معدے میں کوئی
 بیجاں پیدا نہیں ہوتا۔ لہذا معدے کے ناسوروں میں مبتلا لوگ بھی اسے استعمال کر سکتے ہیں۔
 درد اور بخار کے لیے ایسٹامینوفین کی خوراک — ۵۰۰ ملی گرام کی گولیاں —
 ایسٹامینوفین دن میں چار بار کھلائیں۔

ہر خوراک میں دو کی مندرجہ ذیل مقدار استعمال کریں:

بالوں کے لیے:	۵۰۰ ملی گرام سے ایک گرام (ایک یا دو گولیاں)
آٹھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے:	۵۰۰ ملی گرام (ایک گولی)
تین سے سات سال کے بچوں کے لیے:	۲۵۰ ملی گرام (۱/۲ گولی)
چھ ماہ سے دو سال کے بچوں کے لیے:	۱۲۵ ملی گرام (۱/۴ گولی)
چھ ماہ سے چھوٹے بچوں کے لیے:	۶۲ ملی گرام (۱/۸ گولی)

ارگوٹامین (Ergotamine) / کیفین (Caffeine) / کیبارکیفرگات (Cafergot)

آدھے سر کے درد کے لیے

نام ————— قیمت ————— تعداد / مقدار / گرام —————
 یہ دو اکثر گولیوں کی صورت میں آتی ہے جن میں ایک ملی گرام ارگوٹامین ہوتی ہے۔
 آدھے سر کے درد کے لیے ارگوٹامین کے ساتھ کیفین کی خوراک:
 بالوں کے لیے: آدھے سر کے درد کی پہلی نشانی پر ہی دو گولیاں کھائیں۔ پھر جب تک درد چلانا نہ جائے
 ہر آدھے گھنٹے بعد ایک ایک گولی کھائیں۔ مگر مجموعی طور پر چھ گولیوں سے زیادہ نہ کھائیں۔
 انتباہ

یہ زیادہ بار استعمال نہ کریں۔ دوران عمل بھی اسے استعمال نہ کریں:

زخموں کو بند کرتے وقت درد روکنے یا جذبہ سنانے کے لیے

(Anesthetics) رائسٹھیکس

لڈوکین (Lidocaine) / زرابیلوکین (Xylocaine)

۲ فی صد (اپنی نغزین کے ساتھ با اس کے بغیر)

جہاں ڈاکٹر نہیں

نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____
 یہ دوا عموماً ٹیکے لگانے کے لیے شیشیوں میں دستیاب ہے۔
 زخم کو سینے سے پہلے جلد کو ٹس کرنے کے لیے زخم کے ارد گرد لڈو کین کے ٹیکے لگائے جاتے
 ہیں تاکہ درد نہ ہو۔

تقریباً ایک اینٹی میٹر کے فاصلے پر در مختلف مقامات پر جلد کے اندر اور جلد کے نیچے ٹیکے لگائیں
 ٹیکہ لگانے سے پہلے پنجر کو ضرور کھینچیں۔ جلد کے ہر دو سینٹی میٹروں کے لیے تقریباً ایک ملی لیٹر دوا
 استعمال کریں۔ اگر زخم صاف ہو تو آپ اسے زخم کے پہلوؤں میں ہی لگا سکتے ہیں۔ اگر زخم گندا ہو تو
 پہلے اسے صاف کریں اور پھر جلد میں زخم کے ارد گرد ٹیکے لگائیں۔ پھر بند کرنے سے پہلے زخم کو
 بڑی احتیاط سے صاف کریں۔

○ بیشتر زخموں کو سینے کے لیے لڈو کین کے ساتھ ایپی نیفرین (Epinephrine) استعمال کریں۔
 ایپی نیفرین سے جلد دیر تک ٹس رہتی ہے اور جریان خون قابو میں رکھنے میں مدد ملتی ہے۔
 ○ ہاتھوں اور پاؤں کی انگلیوں، ذکر زمرہ ان آلت تناسل کا لٹو اور ناک کے زخموں کے لیے
 لڈو کین ایپی نیفرین کے بغیر ہی استعمال کریں۔ یہ بہت ضروری ہے کیونکہ ایپی نیفرین ان مقامات تک
 خون کی رسائی روک سکتی ہے جس سے بہت نقصان پہنچ سکتا ہے۔
 ○ لڈو کین کے ساتھ ایپی نیفرین کا ایک اور استعمال: شدید نکیہ بند کرنے کے لیے اس دوا میں
 کچھ روئی ڈبو کر ناک میں رکھ دیں۔ ایپی نیفرین سے وریدیں سکڑ جاتی ہیں جس سے جریان خون بند کرنے
 میں مدد ملتی ہے۔

انٹریپوں کی اینٹیٹھنوں کے لیے

دافع تشنج ادویہ (Antispasmodics)

بیلادونا (Belladonna) / فینوباربیٹال (Phenobarbital)

کے ساتھ یا اس کے بغیر

نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____

یہ دوا عموماً بیلادونا کی ۸ ملی گرام کی گولیوں کی شکل میں دستیاب ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

کئی ادویہ بطور دافع تشنج استعمال ہوتی ہیں۔ ان میں سے اکثر بیلاڈونا یا اسی طرح کی کوئی سپیز (ایٹروپین Atropine، بائوسامین Hyoscyamine) فینوباربیٹال (Phenobarbital) فینوباربیٹون (Phenobarbitone) شامل ہوتی ہے۔ ان ادویہ کو مسلسل طور پر استعمال نہیں کیا جانا چاہیے۔ تاہم وقتاً فوقتاً انہیں انٹریوں یا معدے کے درد یا اینٹھنوں کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ یہ مثانہ کی ٹنٹوں کے دردی پت کی تھیلی کے درم کو کم کرنے میں مدد دیتی ہیں۔ بعض اوقات یہ ناسوروں کے علاج میں بھی مفید ثابت ہوتی ہیں۔

بیلاڈونا کی خوراک — انٹریوں کی اینٹھنوں کے لیے: — آٹھ ملی گرام بیلاڈونا والی گولیاں ہفتوں کے لیے: دن میں تین سے چار بار، ایک گولی
 آٹھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے: دن میں دو یا تین بار، ایک گولی
 پانچ سے سات سال کے بچوں کے لیے: دن میں دو یا تین بار، ایک گولی
 پانچ سال سے چھوٹے بچوں کو یہ دوا نہیں۔
 انتباہ:

اگر ان ادویات کی زیادہ مقدار کھالی جائے تو یہ زہریلی ثابت ہو سکتی ہیں۔ انہیں بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔ سبز موتیا کے مریض بیلاڈونا یا ایٹروپین والی ادویات سے کریز کریں۔

تیزابی بدضمی، دل کی جلن اور معدے کے ناسوروں کے لیے

قاطع تیزاب دوائیاں Antacids

میگنیشیم ہائیڈروآکسائیڈ (یا ٹرائی سلیکیٹ) کے ساتھ ایلو مینیم ہائیڈروآکسائیڈ

نام _____ قیمت _____ تعداد / مقدار / گرام _____
 یہ دوا عموماً ۵۰ سے ۷۵ ملی گرام کی گولیوں یا ہرن ملی لیٹہ میں ۳۰۰ سے ۵۰۰ ملی گرام کے محلول کی شکل میں آتی ہے۔

انہیں تیزابی بدضمی یا دل کی جلن کے لیے وقتاً فوقتاً، یا معدے کے ناسور کے علاج کے لیے مسلسل استعمال کیا جاسکتا ہے۔ قاطع تیزاب دوا کھانے کے اہم ترین اوقات کھانا کھانے کے

جہاں ڈاکٹر نہیں

ایک گھنٹہ بعد با سونے سے پہلے ہیں۔ ۲ یا ۳ گریباں چبائیں۔ معدے کے شدید قسم کے ناسوروں کے لیے ہر گھنٹے کے بعد ۳ سے ۶ گریباں (یا چھوٹے ٹیچ) کھانے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

سوڈیم ہائی کاربونیٹ (Sodium Bicarbonate)

(ہائی کاربونیٹ آف سوڈا) (بیٹھا سوڈا)

یہ سفید پاؤڈر (سٹون) کی شکل میں دستیاب ہے۔

جب کسی کو تیزابی بدہضمی یا پیٹ کی خرابی کے ساتھ دل کی علین ہو تو اسے قاطع تیزاب کے طور پر بڑے محدود پیمانے پر استعمال کیا جانا چاہیے۔ پرانی بدہضمی یا معدے کے ناسوروں کے علاج کے لیے اسے استعمال نہیں کیا جانا چاہیے۔ بے شک پہلے پہل تو یوں لگتا ہے گویا یہ باعث مدد ہے مگر اس کی وجہ سے معدہ زیادہ تیزاب پیدا کرتا ہے جس سے حالت اور بھی بدتر ہو جاتی ہے۔ جس شخص نے گزری رات حد اعتدال سے زیادہ شراب پی ہو اس کا نشہ دور کرنے کے لیے سوڈا استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اس کو اسپرین کے ساتھ ملا کر استعمال کرنے سے شراب کے اثرات تو دور ہو جاتے ہیں مگر تیزابی بدہضمی دور نہیں ہوتی۔ میٹھے سوڈے اور اسپرین کے آمیزے کو الکاسل (Alka-Seltzer) کہتے ہیں۔ وقتاً فوقتاً آدھا چھوٹا ٹیچ بیٹھا سوڈا پانی میں ملا کر پیئیں۔ یہ قاطع تیزاب کا کام کرے گا۔

دانتوں کو صاف کرنے کے لیے ٹوٹھ پیسٹ کی بجائے میٹھا سوڈا یا نمک اور میٹھے سوڈا کا آمیزہ استعمال کیا جا سکتا ہے۔ (ستر ہواں باب دیکھیں)

تابیدگی دور کرنے کے لیے مشروب کی تیاری میں میٹھے سوڈے کے استعمال کے لیے تیرہواں

باب دیکھیں۔

انتباہ:

جو لوگ دل کے مخصوص مسائل (دل کے دورے وغیرہ) کے مریض ہوں یا جن کے پاؤں اور چہرے سوجے ہوں انہیں میٹھے سوڈے یا کسی اور ایسی چیز کو جس میں سوڈیم بہت زیادہ ہو (مثلاً نمک) استعمال کرنے سے پرہیز کرنا چاہیے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

نابیدگی (Dehydration) کے لیے

نابیدگی دور کرنے کا مشروب

نام _____ قیمت _____ مقدار / مقدار ہر گرام _____
 یہ اکثر ایسے سیکٹوں کی شکل میں آتا ہے جن سے ایک لیٹر مشروب تیار ہو سکے۔
 عام چینی سے نابیدگی دور کرنے کے مشروب بنانے کے لیے مزایات تھریوں باب کے شرح
 میں درج ہیں۔

بعض ممالک میں صحت کا محکمہ نابیدگی دور کرنے کا نسخہ خود تیار کرتا ہے۔ یہ آمیزہ پھوٹے پھوٹے
 لٹافوں میں بند ہوتا ہے اور ایک لٹار سے ایک لیٹر مشروب تیار کیا جا سکتا ہے۔ ان نسخوں میں عام
 چینی کی بجائے گلوکوز استعمال کیا جاتا ہے۔ گلوکوز بھی چینی ہی کی ایک قسم ہے جسے بچکانہ جسم عام چینی
 کی نسبت زیادہ آسانی سے استعمال کر سکتا ہے۔ اگر بچہ کو سہاں لگے اور یا بچہ بہت ہی ناقص تغذیہ
 یافتہ ہو تو عام چینی کی بجائے گلوکوز استعمال کرنا نہایت اہم ہوتا ہے۔ معیاری قسم کے لٹروں میں پوٹاشیم
 کا نمک بھی ملا ہوتا ہے۔ یہ نمک عام نمک کی تبدیل (برابر) کرنے میں مدد دیتا ہے۔
 اگر گلوکوز اور پوٹاشیم کلورائیڈ دونوں دستیاب ہوں تو تھریوں میں مذکور مشروب کی
 بجائے مندرجہ ذیل مشروب تیار کریں:

ابلا ہوا پانی	_____	ایٹر (۱۰۰) ہلے
گلوکوز	_____	۲۰ گرام یا ۹ چمچے
نمک	_____	۲ گرام یا چھٹا آدھا چمچ
میبٹھی سوڈا	_____	۲ گرام یا چھٹا آدھا چمچ
پوٹاشیم کلورائیڈ	_____	ڈیڑھ گرام یا چھٹا چمچ

اگر آپ کے پاس گلوکوز تو ہو مگر پوٹاشیم کلورائیڈ نہ ہو تو مندرجہ بالا مقداروں میں سے نمک
 اور میبٹھی سوڈے کی آدھی مقداریں استعمال کریں۔

نابیدگی کے علاج کے بارے میں مزید معلومات تھریوں میں باب میں مندرج ہیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

قبض (Constipation) کے لیے

بلکے جلاب (Laxatives) ایاملین

ملینوں اور جلابوں کے صحیح اور غلط استعمال کا تفصیلی ذکر پہلے باب میں پایا جاتا ہے۔ ملینوں کو ضرورت سے کہیں زیادہ استعمال کیا جاتا ہے۔ انہیں صرف کبھی کبھار قبض کھولنے یعنی پاخانے کو نرم کرنے کے لیے استعمال کیا جانا چاہیے۔ اسہال، انتڑیوں کے درد اور نابیدگی میں یقیناً اشخاص کو ملین ہرگز نہ دیں۔ دو سال سے چھوٹے بچوں کو ہرگز ملین نہ دیں۔

پاخانہ نرم کرنے کے لیے ریشہ دار خوراک، مثلاً چھان والی روٹی، دالیں، کچی سبزیات وغیرہ کہیں بہتہ ہیں۔ بہت زیادہ پھل کھانا، اور دافر مقدار میں پانی پینا بھی باعث مدد ثابت ہوتے ہیں۔

میگنیشیا کا دودھ (Milk of Magnesia) / میگنیشیم ہائیڈروآکسائیڈ

Magnesium Hydroxide

ملین اور قاطع تیزاب

نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____

یہ دوا اثر دور دھیا محلول کی شکل میں دستیاب ہے۔

میگنیشیا کے دودھ کی خوراک کی مقدار ۱

بطور قاطع تیزاب:

بالغوں اور بڑے بچوں کے لیے: ۱/۲ سے اچھوٹا چمچ، دن میں تین یا چار بار

بطور ملین (بلکے جلاب):

بالغوں اور آٹھ سال سے زیادہ عمر کے بچوں کو سونے سے پہلے، ایک سے دو چمچ۔

دو سے سات سال کے بچوں کے لیے: ۱/۲ سے ایک چمچ تک

دو سال سے چھوٹے بچوں کو میگنیشیا کا دودھ نہ دیں۔

ایپسم کے نمک (Epsom Salts) / میگنیشیم سلفیٹ (Magnesium Sulfate)

بطور ملین اور کھجلی کے لیے:

جہاں ڈاکٹر نہیں

نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار گرام _____

یہ اکثر سفید پاؤڈر (سفوف) یا قلموں کی شکل میں دستیاب ہے۔

اپسیم کے نمک کی خوراک

بطور ملیں، _____ اپسیم کے نمک کی مندرجہ ذیل مقداریں پانی میں حل کر کے پیئیں،

بالغوں کے لیے: ایک سے دو چھوٹے پیچ

چھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے: ۱/۲ سے ایک چھوٹا پیچ

دو سے چھ سال کے بچوں کے لیے: ۱/۴ سے ۱/۲ چھوٹا پیچ

دو سال سے چھوٹے بچوں کو اپسیم کے نمک نہ دیں۔

کھجلی بند کرنے کے لیے: _____ ایک لیٹر پانی میں ۱ چھوٹے پیچ کھجلی کو اپسیم کے نمک حل کریں۔

پھر اس محلول میں کھلوانے ہوئے کپڑے یا گدیاں کھجلی کے حصوں پر لگائیں۔ بلد کو بڑی ٹھنڈک اور نمکوں کا احساس ہوگا۔

معدنی تیل — بطور ملیں

نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار گرام _____

اسے بعض اوقات بواسیر کے مریض قبض توڑنے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔ تاہم اس سے پاخانہ

نرم نہیں ہوتا صرف پھسلنا ہو جاتا ہے۔ پھان والی روٹی، کچی سبزیوں اور پھلوں جیسی ریٹینو

غذائیں معدنی تیل کی نسبت کہیں زیادہ مفید ہیں۔

ملین کے طور پر استعمال کرنے کے لیے معدنی تیل کی خوراک:

صرف بالغوں کے لیے: شام کے کھانے کے کم از کم ایک گھنٹہ بعد یا ۲ گھنٹہ پی لیں۔ لستے کھانے کے

ساتھ استعمال نہ کریں کیونکہ یوں خوراک میں سے کچھ جراثیم ضائع ہو جائیں گے۔ یہ نہیں تیل استعمال کرنے

معمولی اسہال کے لیے (اسہال بند کرنے والی ادویہ)

پیکٹین (Pectin) کے ساتھ کیولن (Kaolin) کیوپیکٹیٹ (Kaopectate)

نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار گرام _____

جہاں ڈاکٹر نہیں

یہ دوا عموماً ایک دردھیاسے محلول میں دستیاب ہے۔

اسہال کی صورت میں پاخانہ سخت اور کم تکلیف دہ بنانے کے لیے یہ دوا استعمال کی جا سکتی ہے۔ اس سے اسہال کے اصل سبب کا علاج نہیں ہوتا اور نہ ہی یہ نابدیگی کو روکتی یا اس کے علاج میں کوئی مدد دیتی ہے۔ اسہال کے علاج میں یہ دوا کبھی بھی ضروری نہیں ہوتی۔ اس کا عام استعمال صرف پیرہ ضائع کرنے کا ایک طریقہ ہے۔ بہت زیادہ بیمار لوگوں یا بہت چھوٹے بچوں کو یہ دوا نہیں دی جانی چاہیے۔

صرف معمولی اسہال کے لیے کیولن پیکٹین کے ساتھ کی خوراک:

کیوبیلٹ کی طرح کا کوئی معیاری محلول — ہر بار پاخانہ کرنے کے بعد ایک خوراک دیں، یا دن میں چار پانچ خوراکیں دیں۔

ہر خوراک میں دوا کی مندرجہ ذیل مقدار استعمال کریں:

بالغوں کے لیے: ۲ سے ۸ تھچ

بچہ ستہ بارہ سال کے بچوں کے لیے: ۱ سے ۲ تھچ

دو سے تھچ سال کے بچوں کے لیے: ۱ یا ۲ تھچ

دو سال سے چھوٹے بچوں کو یہ دوا نہ دیں۔

بندناک کے لیے

بندناک کھولنے کے لیے اکثر تھیرموں باب میں مندرج علاج یعنی نمکیں پانی کو سٹرنکنا ہی کافی ہے۔ بعض اوقات ناک کھولنے کے مخصوص قطروں کو مندرجہ ذیل طریقے سے استعمال کیا جا سکتا ہے۔

ایفنی ڈیرین د Ephedrine ایپا فینائل فرین (Phenylephrine) اوالے

ناک میں ڈالنے کے قطرے (ذیو سائینی فرین)

نام قیمت تعداد/مقدار/گرام

یہ قطرے بہتی ناک بند کرنے یا مواد سے بھری ہوئی بندناک کو کھولنے کے لیے استعمال کیے جا سکتے ہیں۔

اگر مریض کو اندرونی کان کی عفونت ہو یا اکثر ایسی عفونت کی شکایت رہتی ہو تو یہ قطرات خصوصاً مددگار ثابت ہوں گے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

ناک کھولنے والے قطروں کی مقدار

تیرہویں باب میں بتائے گئے طریقے کے مطابق دونوں نٹھنوں میں ایک یا دو قطرے ڈالیں۔ یہ عمل دن میں چار بار کریں۔ انہیں بہت دنوں تک استعمال نہ کریں اور نہ ہی ان کے استعمال کو عادت بنالیں۔ ایسی ڈرین سے تیار کردہ ناک میں ڈالتے والے قطروں کے لیے اگلے صفحات دیکھیں۔

کھانسی (Cough) کے لیے

کھانسی کیسے؟ کھانسی پھیپھڑوں تک ہوا لے جانے والی تالیوں کو صاف کرنے اور ان میں جراثیم اور بلغم کو داخل ہونے سے روکنے کا ایک قدرتی طریقہ ہے۔ چونکہ کھانسی جسم کے دفاع کا ایک طریقہ ہے لہذا کھانسی کو روکنے یا کم کرنے والی ادویات بعض اوقات فائدہ سے زیادہ نقصان پہنچاتی ہیں۔ یہ کھانسی روکنے والی ادویات صرف تکلیف دہ اور خشک قسم کی کھانسی کے لیے استعمال کی جاتی ہیں جس سے مریض کا سونا دو بھر ہو جاتا ہے۔ جو ادویات کھانسی کو روکتی ہیں انہیں کاف سپریسنٹس (Cough Suppressants) کہتے ہیں۔ تاہم کھانسی روکنے والی ادویات کی ایک اور قسم ہے (Cough Calmers) کہتے ہیں۔ یہ ادویات ہوا کی تالیوں میں موجود لیس وار مواد (بلغم) کو زیادہ رقیق بنا دیتی ہیں۔ کھانسنے کا عمل آسان ہو جاتا ہے۔ کھانسی کی زیادہ تر اقسام کے لیے پہلی قسم کی ادویات کی بجائے دوسری قسم کی ادویات استعمال کرنا ہی بہتر ہوتا ہے۔

حقیقت تو یہ ہے کہ دونوں قسم کی کھانسی روکنے والی ادویات ضرورت سے کہیں زیادہ استعمال کی جاتی ہیں۔ کھانسی کی بیشتر ادویات (شربت) بہت کم فائدہ پہنچاتی ہیں یا بالکل بے فائدہ ہیں۔ ان پر پیسہ صرف کرنا پیسہ ضائع کرنے کے مترادف ہے۔ کھانسی کی بہترین اور اہم ترین دوا پانی ہے۔ واقف مقرر میں پانی پیتا اور گرم آبی بخارات میں سانس لینا بلغم کو نرم کر دیتا ہے۔ کھانسی کو کم کرنے کا یہ عمل کھانسی کی زیادہ ادویات سے بہتر نتائج پیدا کرتا ہے۔ مزید ہدایات کے لیے تیرہواں باب پڑھیں۔ اس باب میں کھانسی کا شربت تیار کرنے کی ہدایت بھی درج ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

کھانسی کم کرنے والی ادویات - کوڈین Codeine اور کلورل ہائیڈریٹ Chloral Hydrate

Hydrate

نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____

یہ دو اتموٹائٹریٹوں کی شکل میں آتی ہے۔ کوڈین تو کوڈیوں کی شکل میں بھی دستیاب ہے۔ کوڈین اسپرین کے ساتھ اور بنیر بھی ملتی ہے۔

کوڈین ایک طاقت ور درزکش دوسے۔ یہ کھانسی کم کرنے کے عمل میں بھی بڑی طاقتور ہے۔ مگر چونکہ یہ عادی بنانے والی دوا ہے اس لیے شاید یہ باآسانی دستیاب نہ ہو سکے۔ یہ اکثر کھانسی کے ٹریٹمنٹ میں ہی ہوتی ہے۔ اس کی خوراک 'مقدار' کے لیے بڑی بڑی یا ڈبہ میں دی گئی ہدایات پر عمل کریں۔ درد پر قابو پانے کی نسبت کھانسی کم کرنے کے لیے کم درجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ بالغ شخص کی کھانسی کم کرنے کے لیے ۵ سے ۱۵ ملی گرام کوڈین کافی ہوتی ہے۔ بچوں کو عمر اور وزن کے مطابق کم دوا دی جانی چاہئے۔ (آنٹوائس باس پڑھیں)

کلورل ہائیڈریٹ (Chloral Hydrate) ایک مسکن دوا ہے۔ یہ دوا اس بچہ کو دی جا سکتی ہے جو رات بولکھانسی کے سبب سوزے۔ یہ کھانسی کے لیے یہ خصوصاً مفید ہے۔ کالی کھانسی کے لیے فینوباربیتال (Phenobarbital) بھی استعمال کی جا سکتی ہے۔

کھانسی کم کرنے کے لیے کلورل ہائیڈریٹ کی خوراک:

_____ کھانسی کا معیاری کلورل معلول

دن میں چار خوراکیوں سے زیادہ نہ دیں۔

_____ ہر خوراک میں دوا کی مقدار

دو سال سے زائد بچوں کے لیے ۱۰ ملی لیٹر (۲ چھوٹے چمچ)

دو سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: ۱/۲ سے ۱ چھوٹا چمچ۔

نصف بچوں کو کم خوراکیں دی جانی چاہئیں۔

کھانسی کے ذریعے کف نکالنے والی ادویات (Expectorants) ایکسپیکٹورنٹس

پوٹاشیم آیوڈائیڈ (Potassium Iodide)

نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____

جہاں ڈاکٹر نہیں

یہ دوا عموماً ۳۰۰ ملی گرام کی گولیوں یا معبایری (سیر شدہ) محلول کی صورت میں دستیاب ہے۔
پوناشیم آئیوڈائیڈ پھیپھڑوں تک جانے والی نالیوں میں موجود بلغم کو نرم کرنے میں مدد دیتی ہے۔
کھانسی میں مددگار دوا کے طور پر پوناشیم آئیوڈائیڈ کی خوراک:

دن میں تین باچار بار دوا دیں۔

ہر خوراک میں دوا کی مندرجہ ذیل مقدار استعمال کریں:

بالغوں کے لیے: ۳۰۰ ملی گرام کی ایک گولی یا محلول کے ۱۰ قطرے

بچوں کو عمر اور وزن کے لحاظ سے کم دوا دی جانی چاہیے۔ (آنٹھوں باب دیکھیں)

دمہ Asthma کے لیے

دمہ کی صحیح روک تھام اور علاج سے متعلق دیگر ہدایات تیرہویں باب میں ملاحظہ فرمائیں

ایفی ڈرین (Ephedrine)

نام: _____ قیمت: _____ تعداد مقدار: کرام _____

یہ دوا عموماً ۱۵ ملی گرام (یا ۲۵ ملی گرام) کی گولیوں کی شکل میں دستیاب ہے۔

دمہ کے معمولی دوروں پر قابو پانے اور شدید دوروں کے دوران ان کی روک تھام کرنے کے لیے ایفی ڈرین ایک مفید دوا ہے۔ یہ پھیپھڑوں تک جانے والی ہوا کی نالیوں کو کھول دیتی ہے جس سے ہوا کے گزرنے کا عمل آسان ہو جاتا ہے۔

نمونیا یا برانکائیٹس (ہوا کی نالیوں کا درم) کی وجہ سے سانس لینے میں دقت کے وقت بھی یہ دوا استعمال کی جاسکتی ہے۔

ایفی ڈرین اکثر تھیوفیلین (Theophylline) یا امینوفیلین (Aminophylline)

یا بعض اوقات فینوباربیٹال (Phenobarbital) کے ساتھ آتی ہے۔ ٹیڈرال (Tedral)

اسی آمیزش کی دوا ہے۔ مگر یہ منگلی ہے۔ ٹیڈرال دراصل اس دوا کا تجارتی (برانڈ) نام ہے۔

دمہ کے لیے ایفی ڈرین کی خوراک: ————— ایک ملی گرام فی کلور گرام، روزانہ تین بار

۱۵ ملی گرام کی گولیاں

جہاں ڈاکٹر نہیں

دن میں تین بار کھلائیں۔

ہر خوراک میں درج ذیل مقدار استعمال کریں:

بالغوں کے لیے: ۱۵ سے ۶۰ ملی گرام (۱ سے ۴ گولیاں)
 پانچ سے دس سال کی عمر کے بچوں کے لیے: ۱۵ سے ۲۰ ملی گرام (۱ یا ۲ گولیاں)
 ایک سے چار سال کی عمر کے بچوں کے لیے: ۱۵ ملی گرام (ایک گولی)
 ایک سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: یہ دوا استعمال نہ کریں۔

موار سے بند ناک کو کھولنے کے لیے ناک میں ڈالنے والے ایفی ڈرین کے قطرے استعمال کیے جا سکتے ہیں۔ ایفی ڈرین کی ایک گولی کو ایک چھوٹے حجج پانی میں حل کرنے سے یہ قطرے خود بھی تیار کیے جا سکتے ہیں۔

تھیوفائیلیلین (Theophylline) یا امینوفائیلیلین (Aminophylline)

نام ————— قیمت ————— تعداد/مقدار/گرام

یہ دوا مختلف طاقتوں کی کولیوں اور مشربتوں کی شکل میں دستیاب ہے۔
 دمر کو قابو میں رکھنے اور دوروں کی روک تھام کے لیے:
 خوراک — (۲ سے ۵ ملی گرام فی کلو گرام، ہر چھ گھنٹے کے بعد)

۱۰۰ ملی گرام کی گولیاں

بالغوں کے لیے: ہر چھ گھنٹے بعد ۲ گولیاں

سات سے بارہ سال کے بچوں کے لیے: ہر چھ گھنٹے بعد ایک گولی

سات سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: ہر چھ گھنٹے بعد ۱/۲ گولی۔

نئے بچوں کو یہ دوا نہ کھلائیں۔

تشویشناک حالات میں اگر مندرجہ بالا خوراکوں سے دمر پر قابو نہ پایا جاسکے تو خوراک کی مقدار کو دوگنا کیا جاسکتا ہے۔ مگر اس سے زیادہ خوراک نہیں دی جانی چاہیے۔

ایڈرینالین (Adrenaline) / ایپینفرین (Epinephrine) / ایڈرینالین (Adrenalin)

نام ————— قیمت ————— تعداد/مقدار/گرام

جہاں ڈاکٹر نہیں

یہ دوا عموماً شیشیوں میں بند محلول کی شکل میں دستیاب ہے۔ اس محلول کے ہر ایک ملی لیٹر میں ایک ملی گرام دوا ہوتی ہے۔

ایڈرینالین مندرجہ ذیل حالات میں استعمال کی جانی چاہیے۔

- ۱۔ دم کے شدید دروروں کے لیے جب سانس لینے میں دقت ہو۔
- ۲۔ پنسلین کے ٹیکوں، کزاز کے تریاق، یا گھوڑے کے خوناب سے بنے ہوئے دیگر تریاقوں کی وجہ سے پیدا ہونے والے بیش حساسی (الرجیک) رد عملوں یا بیش حساسی حملوں کے لیے نواس باب رکھیں۔

دم یا بیش حساسی حملوں کے لیے ایڈرینالین کی مقدار: — ہر ملی لیٹر میں ایک ملی گرام ایڈرینالین

والا محلول

(دم کی صورت میں) پہلے نبض رکھیں۔ پھر محلول کی مندرجہ ذیل مقدار کا ٹیکہ لگائیں:

بالغوں کے لیے: ۱/۲ ملی لیٹر

سات سے بارہ سال کی عمر کے بچوں کے لیے: ۱/۴ ملی لیٹر

ایک سے چھ سال کی عمر کے بچوں کے لیے: ۱/۸ ملی لیٹر

ایک سال سے چھوٹے بچوں کو ایڈرینالین کا ٹیکہ نہ لگائیں۔

اگر ضرورت پڑے تو اُدھے گھنٹے کے بعد دوسرا اور دو گھنٹے کے بعد تیسرا ٹیکہ لگایا جاسکتا ہے۔

تین ٹیکوں سے زیادہ نہ لگائیں۔ اگر پہلے ٹیکے کے بعد نبض میں ۲۰ وحتہ گہرائی کی کمی ہو۔

زیادہ کا اضافہ ہو تو دوسرا ٹیکہ نہ لگائیں۔ بہر حال ایڈرینالین کا ٹیکہ لگاتے وقت خیال رکھیں کہ گھوڑے

مقدار سے زیادہ دوا استعمال نہ ہونے پائے۔

بیش حساسی رد عمل اور قے کے لیے

بیش حساسی رد عمل اور قے روکنے کے لیے ادویات (اینٹی ہسٹامینس) Antihistamines

اینٹی ہسٹامین ادویہ جسم کو کئی طرح سے متاثر کرتی ہیں:

- ۱۔ یہ بیش حساسی رد عمل کو کم کرنے، بارو کھنٹے میں مدد دیتی ہیں۔ بیش حساسی رد عمل سے ماہی جسم پر کئی

جہاں لگا کر نہیں

جلد میں ڈھیلے "ترچھڑ" اور بیش حساسی صدر وغیرہ ہے۔

۲۔ یہ مرض رفتار، باتنے کی روک نھام میں باعثِ حد وثابت ہوتی ہیں۔

۳۔ ان سے عموماً نیند آجاتی ہے (یعنی یہ مسکن ہیں) لہذا ان ادویہ کے استعمال کے دوران خطرناک کام کرنے اور مشینیں چلانے سے پرہیز کریں:

پرومیتھازین (Promethazine) ، فینزکس (Phenergan) اور ڈوائی

فین ہائیڈرامین (Diphenhydramine) ، (دینا) ، (Benadryl) طاقت ور

اینٹی ہسٹامین ادویہ ہیں جن سے بہت نیند آتی ہے۔ ڈوائی ہائیڈرامین (Dimenhydrinate) اور ہائیمین جیسی ہی ایک دوا ہے اور مرض رفتار کے لیے اسے سب سے زیادہ استعمال کیا جاتا ہے۔ تاہم دیگر مسائل کے سبب تھے روکنے کے لیے پرومیتھازین اکثر بہترین کارکردگی کا مظاہرہ کرتی ہے۔

کلور فینیرامین (Chlorpheniramine) قدرے سستی اینٹی ہسٹامین دوا ہے اور اس کی وجہ سے زیادہ نیند نہیں آتی۔ اسی لیے دن کے وقت کھجلی سے آرام حاصل کرنے کے لیے بعض اوقات کلور فینیرامین (Chlorpheniramine) استعمال کرنا ہی بہتر ہوتا ہے۔ رات کے وقت کھجلی کا تدارک کرنے کے لیے پرومیتھازین کارآمد ہوتی ہے کیونکہ کھجلی روکنے کے ساتھ ساتھ یہ نیند لانے کا سبب بھی بنتی ہے۔

اینٹی ہسٹامین ادویہ کے زکام میں مفید ہونے کا ہمارے پاس کوئی ثبوت نہیں ہے۔ انہیں عموماً ضرورت سے زیادہ استعمال کیا جاتا ہے۔ انہیں زیادہ استعمال نہیں کیا جانا چاہیے۔

اینٹی ہسٹامین کی ادویہ کو عام طور پر دم کے لیے استعمال نہیں کرنا چاہیے کیونکہ یہ بلغم (لیس) اور مواد کو گاڑھا بنا دیتی ہیں جس سے سانس لینے کا عمل مشکل تر ہو سکتا ہے۔

ادویات کے ٹیبلٹ میں عموماً صرف ایک اینٹی ہسٹامین دوا ہی کافی ہوتی ہے۔ اس مقصد کے لیے پرومیتھازین اچھا انتخاب ہے۔ چونکہ یہ دوا ہینڈل دستیاب نہیں ہوتی اس لیے ویکس اینٹی ہسٹامین ادویہ کی خوراکیں بھی درج کر دی گئی ہیں۔

بالعموم اینٹی ہسٹامین ادویہ کھانا سب سے بہتر ہے۔ ٹیکے صرف شدید تھے پر قابو پانے کے لیے یا بیش حساسی کے خاص صدر کی صورت میں تریاق (کمزاز کا تریاق) سانپ کے کاٹے کا تریاق وغیرہ ایسے سے پہلے لگائے جانے چاہئیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

پر دمیتھازین (Promethazine) (پرومیتھازین) (Phenergan)

نام

یہ دوا اکثر مندرجہ ذیل شکلوں میں دستیاب ہے:

○ ۱۲.۵ ملی گرام کی گولیاں قیمت _____ تعداد مقدار گرام _____

○ ۲۵ ملی گرام فی ملی لیٹر محلول کے ٹیکوں کی پیشیاں قیمت _____ تعداد مقدار گرام _____

پرومیتھازین کی مقدار _____ (ایک ملی گرام فی کلو گرام بومیہ)

_____ ۱۲.۵ ملی گرام کی گولیاں

روزانہ دو بار کھلائیں

ہر خوراک کے لیے مندرجہ ذیل مقدار استعمال کریں:

بالغوں کے لیے: ۲۵ سے ۵۰ ملی گرام ۲ سے ۴ گولیاں

سات سے بارہ سال کے بچوں کے لیے: ۱۲.۵ سے ۲۵ ملی گرام ۱ یا ۲ گولیاں

دو سے ۶ سال کے بچوں کے لیے: ۶ سے ۱۲ ملی گرام ۱ یا ۲ سے ایک ٹوک

ایک سال کے بچوں کے لیے: ۴ ملی گرام ۱ یا ۲ ٹوک

ایک سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: ۳ ملی گرام ۱ یا ۲ ٹوک

پٹھے میں لگانے والا _____ ۲۵ ملی گرام فی ملی لیٹر کا ٹیکہ _____ ایک ٹیکہ سٹائیس _____ ٹوک

ضرورت پڑے تو ۲ سے ۴ گھنٹے بعد دوسرا ٹیکہ بھی لگائیں۔

ٹیکہ لگانے کے لیے دوا کی مقدار:

بالغوں کے لیے: ۲۵ سے ۵۰ ملی گرام ۲ سے ۴ ٹوک

سات سال سے بارہ سال کے بچوں کے لیے: ۱۲.۵ سے ۲۵ ملی گرام ۱ یا ۲ سے ایک ٹوک

سات سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: ۶ سے ۱۲ ملی گرام ۱ یا ۲ سے ایک ٹوک

ایک سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: ۳ سے ۴ ملی گرام ۱ یا ۲ سے ایک ٹوک

ڈائی فین ہائیڈرامین (Diphenhydramine) (بنیادریل) (Benadryl)

نام _____ قیمت _____ تعداد مقدار گرام _____

جہاں ڈاکٹر نہیں

یہ دوا ٹوموٹیک لگانے کی شیشیوں میں دستیاب ہے۔ محلول کے ہر ملی لیٹر میں ۱۰ ملی گرام دوا
ملی ہے۔

بیلہ لگانے کے لیے ڈائی فین ہائیڈرامین کی مقدار — (۵ ملی گرام فی کلوگرام یومیہ)
پہلے ایک ٹیکہ لگائیں۔ اگر ضرورت پڑے تو پھر دوسرے ہم گھنٹے بعد دوسرا ٹیکہ لگائیں۔

بالغوں کے لیے: ۲۰ سے ۵۰ ملی گرام (۳ سے ۵ ملی لیٹر)
بچوں کے لیے: ۱۰ سے ۲۰ ملی گرام، بچہ کے جسم کے مطابق (۱ سے ۲ ملی لیٹر)
نٹھے بچوں کے لیے: ۵ ملی گرام (۱/۲ ملی لیٹر)

کلورفنہی رامین

نام: _____ قیمت: _____ تعداد/مقدار/گرام: _____

یہ دوا ٹوموٹیک ۴ ملی گرام کی گولیوں میں دستیاب ہے۔ اس کے علاوہ دیگر سائزوں کی گولیوں
میں شہرتوں وغیرہ میں بھی دستیاب ہے۔

کلورفنہی رامین کی مقدار:

روزانہ تین یا چار خوراکیں استعمال کریں۔

ہر خوراک میں دوا کی مندرجہ ذیل مقدار استعمال کریں:

بالغوں کے لیے: ۴ ملی گرام (ایک گولی)
بارہ سال سے چھپتے بچوں کے لیے: ۲ ملی گرام (۱/۲ گولی)
نٹھے بچوں کے لیے: ۱ ملی گرام (۱/۲ گولی)

ڈائی من ہائیڈرامین (Dimenhydrinate) ڈرامامین (Dramamine)

نام: _____ قیمت: _____ تعداد/مقدار/گرام: _____

یہ دوا ٹوموٹیک مندرجہ ذیل شکلوں میں دستیاب ہے:

- ۵۰ ملی گرام کی گولیاں
- شربت (ہر چھوٹے پیچ میں ۵/۱۲ ملی گرام)
- منفرد (جائے برائے) میں ڈالنے والی بنیاں (گولیاں)

جہاں ڈاکٹر نہیں

اسے عموماً مرض رفتار (Motion Sickness) کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ مگر اس کے علاوہ اسے دیگر اینٹی ہسٹامین ادویہ کی طرح میٹس حساسی رد عمل پر قابو پانے اور جلد نیند لانے کے لیے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

ڈائی من ہائیڈریمینٹ کی خوراک:

دن میں چار بار تک استعمال کریں۔

ہر خوراک کے لیے دوا کی مندرجہ ذیل مقدار استعمال کریں:

بالغوں کے لیے:	۵۰ سے ۱۰۰ ملی گرام (ایک ۲ گولیاں)
ساتھ سے بارہ سال کی عمر کے بچوں کے لیے:	۲۵ سے ۵۰ ملی گرام (۱/۲ سے ایک گولی)
دو سے چھ سال کی عمر کے بچوں کے لیے:	۱۲ سے ۲۵ ملی گرام (۱/۴ سے ۱/۲ گولی)
دو سال سے چھوٹے بچوں کے لیے:	۶ سے ۱۲ ملی گرام (۱/۸ سے ۱/۴ گولی)

(Antitoxins)

ترباق
انتسابہ

گھوڑے کے خونآب سے بنے ہوئے تمام ترباقوں (مثلاً کزاز کا ترباق، سائپ کا ترباق، بچھو کے کانے کا ترباق وغیرہ) سے خطرناک میٹس حساسی رد عمل پیدا ہونے کا بڑا خطرہ ہوتا ہے۔ ترباق کا بننے لگانے سے پہلے منگامی حالات کے لیے، ایڈرینالین ہمیشہ اپنے پاس تیار رکھیں جو لوگ میٹس حساس ہوں یا جنہیں پہلے گھوڑے کے خونآب سے بنا ہوا ترباق دیا گیا ہو، انہیں ترباق دینے سے پہلے ہنس پہلے پروہیٹھائین (فینرگس) یا ڈائی فن ہائیڈریمین (میتاڈرل) جیسی اینٹی ہسٹامین دوا کا تیار کرنا چاہیے۔

بچھو کے ڈسنے کا ترباق (Scorpion Antitoxin or Antivenin)

نام _____ قیمت _____ تعداد مقدار گرام _____

یہ دوا عموماً ٹیکر لگانے کے لیے پاؤڈر (سقوط) کی شکل میں دستیاب ہے۔ دنیا کے مختلف حصوں میں بچھو کے ڈسنے کے مختلف ترباق بنائے جاتے ہیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

بچھوں کے ڈنک کے تریاق صرف انہی علاقوں میں استعمال کیے جاتے چاہئیں جہاں بہت خطرناک یا مہلک قسم کے بچھو پائے جاتے ہیں۔ اکثر تریاقوں کی ضرورت صرف تب پڑتی ہے جب بچھو کسی چھوٹے بچہ کو ڈنک مار جائے۔ خصوصاً جب ڈنک دھڑپا سر پر لگا ہو۔ بہترین نتائج برآمد کرنے کے لیے تریاق کا ٹیکہ بچھو کے ڈسنے کے فوراً بعد یا جتنی جلدی ہو سکے لگا دیا جانا چاہیے۔

تریاقوں کے ساتھ استعمال کی مکمل ہدایات بھی ہوتی ہیں۔ ان پر احتیاط سے عمل کریں۔ چھوٹے بچوں کو عموماً بڑے بچوں کی نسبت زیادہ تریاق کی ضرورت ہوتی ہے۔ دو یا تین شیشیوں کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

اکثر بچھو بانگوں کے بے خطرناک نہیں ہوتے۔ چونکہ تریاق کے استعمال میں بھی کچھ خطرہ ہے اس لیے عموماً بانگوں کو تریاق نہ دینا ہی بہتر ہوتا ہے۔

سانپ کے کاٹے کا تریاق (Snakebite Antitoxin or Antivenin)

نام _____ قیمت _____ تعداد مقدار، گرام _____

یہ تریاق انٹریکسینوں کی شکل میں آتا ہے۔

تریاق وہ ادویہ ہیں جو جسم کو مختلف زہروں کے اثر سے بچاتی ہیں۔ زہریلے سانپوں کی کاٹ کے لیے دنیا کے مختلف حصوں میں تریاق تیار کر لیے گئے ہیں۔ اگر آپ کے علاقے میں بعض اوقات لوگوں کو زہریلے سانپ کاٹ جاتے ہوں یا جہاں سانپوں کے کاٹنے سے لوگ ہلاک ہوئے ہوں تو معلوم کریں کہ آپ کے علاقے میں کون سے تریاق دستیاب ہیں۔ انہیں وقت سے پہلے حاصل کریں تاکہ بوقت ضرورت کام آسکیں۔

سانپ کی کاٹ کے تریاق کے استعمال کے لیے ہدایات تریاق کے ساتھ ہی ہوتی ہیں۔ تریاق کے استعمال کی ضرورت پڑنے سے پہلے ہی ان کا مطالعہ کریں۔ جتنا سانپ بڑا ہوگا یا جتنا پست وقت سانپ کاٹا ہوا ہوگا، اتنا ہی زیادہ تریاق استعمال کرنا پڑے گا۔ اکثر اوقات دو یا تین ٹیکوں کی ضرورت پڑتی ہے۔ بہترین نتائج برآمد کرنے کے لیے تریاق کا ٹیکہ جتنی جلدی ہو سکے لگا دیا جانا چاہیے۔

بیش حساسی صدمہ (الرجیک ٹشاک) کو روکنے کے لیے تمام ضروری احتیاطوں پر عمل کریں (نوٹس باب پڑھیں)۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

کوزاکا تریاق (Tetanus Antitoxin)

نام _____ قیمت _____ تعداد / مقدار / گرام _____

یہ تریاق ٹومائٹیکوں کی شکل میں دستیاب ہے۔ ہر شیشی میں ۱۲۰ یا ۵۰ ہزار اکائیوں ہوتی ہیں۔ دور دراز دیہات میں جہاں لوگوں کو کوزاک کے خلاف حفاظتی ٹیکے لگائے گئے ہوں، وہاں ادویات کے ذریعے کم از کم ۵ ہزار اکائیوں والی شیشی ہونی چاہیے۔ بعض ممالک میں یہ تریاق سفوف اپارٹمنٹ کی شکل میں دستیاب ہوتا ہے۔ ٹیکہ لگانے کے لیے اس پاؤڈر کو بالکل صاف اور مطہر پانی میں ملا لیا جاتا ہے۔ اسے سرد خانے (ریفریجریٹر) میں رکھنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔

اگر کسی شخص میں کوزاک کی نشانیوں کا سراغ ہو جائے تو کوزاک کے تریاق کا ۵۰ ہزار اکائیوں کا ٹیکہ لگایا جائے۔ یہ پوری مقدار چند منٹوں کے وقفے میں دی جانی چاہیے۔ اسے جسم کے بڑے ٹپوں میں کئی ٹیکوں سے داخل کر دیں۔ جسم کے بڑے عضلات سے سراچو ٹیٹا اور رانیں ہیں۔ یا اگر کسی کو علم ہو تو یہ نیسے وریہ میں بھی لگائے جاسکتے ہیں۔ اگر مریض کو دم یا بونی اور پیش حسانی مرض کی شکایت ہو یا اسے پہلے کبھی کھوڑے کے خوتاب کا بنا ہوا تریاق دیا گیا ہو تو ٹیکہ لگانے سے چند روزہ منت پھلے پر دیکھا جائے۔

اینتی ہستائیں دوا کا ٹیکہ لگایا جانا چاہیے۔

ٹومائٹریاق کے استعمال کے باوجود کوزاک کی نشانیاں بدلتی جاتی ہیں۔ چودھویں باب میں مذکور دیگر طریقے بھی اتنے ہی یا شاید اس سے بھی زیادہ ضروری ہیں۔ علاج ایک دم شروع کر دیں اور طبی امداد جلد حاصل کریں۔

ننگلے ہوئے زہروں کے لیے

ایپیک (Ipecac) کا شربت قتلے کے لیے

نام _____ قیمت _____ تعداد / مقدار / گرام _____

یہ تریاق اکثر شربت کی شکل میں دستیاب ہے (الکسر Elixir) استعمال کریں۔ جب کسی شخص نے زہر نکل لیا ہو تو اسے الیسا کروانے کے لیے یہ دوا استعمال کریں۔ تاہم اگر

جہاں ڈاکٹر نہیں

کسی شخص نے تیزاب، اساس، گیسولین یا مٹی کا تیل پی لیا ہو تو یہ ادویات استعمال نہ کریں۔
ایلیک کی مقدار (خوراک)؛

ہر چھوٹے بڑے کے لیے ایک پیچ۔ اگر مریض نے تھے نہ کی ہو تو آٹھ گھنٹے کے بعد ایک اور پیچ پلائیے۔

پسپا ہوا کوئلہ

ننگے ہوئے زہر کے لیے

نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____

کوئلہ ننگے ہوئے زہر کو جذب کر لینے سے اس کے اثر کو زائل کر دیتا ہے۔

پسے ہوئے کوئلے کی خوراک (مقدار)

ایک پیچ پسپا ہوا کوئلہ پانی میں حل کر کے پیئیں۔

دوروں اور تشنج کے لیے

فینوباربیٹال / Phenobarbital / فینوباربیٹون / Phenobarbitone

یہ دوا مندرجہ ذیل شکلوں میں دستیاب ہے:

○ ۱۵ ملی گرام کی گولیاں _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____

○ ٹیکے لگانے کی شبلیاں جن کے ہر ملی لیٹر میں

۱۰۰ ملی گرام دوا ہوتی ہے۔ _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____

کوزار کی اینٹھنیں، دورے، اور تشنج روکنے کے لیے فینوباربیٹال کی گولیاں کھائی جاسکتی ہیں۔

مرگی کے دوروں کے لیے بعض اوقات اسے ڈائی فینائل ہائی ڈینٹین (Diphenylhydantoin)

کے ساتھ ملا کر استعمال کرنے کی ضرورت پڑتی ہے۔ مرگی کے لیے پوری زندگی دوا کھانی پڑتی ہے۔ دوکے

روکنے کے لیے دوا کی قبیل ترین مگر موثر مقدار استعمال کی جانی چاہیے۔ فینوباربیٹال کی قبیل مقداریں

کالی کھانسی کم کرنے اور شدید تھے پر قابو پانے کے لیے استعمال کی جاسکتی ہیں۔

انتباہ: بہت زیادہ فینوباربیٹال عمل تنفس کو کم یا بالکل بند کر سکتی ہے۔ اس دوا کا اثر آہستہ آہستہ

جہاں ڈاکٹر نہیں

شروع ہوتا ہے اور دیر تک (۲۴ گھنٹے تک یا اگر بعض پیشاب نہ کرتا ہو تو اس سے بھی زیادہ دیر تک) رہتا ہے۔ خیال رکھیں کہ کہیں زیادہ نہ کھالی جائے۔

فینو بار بیٹیاں کی خوراک (۳ سے ۶ ملی گرام فی کلو گرام یومیہ)۔۔۔۔۔ ۱۵ ملی گرام کی گولیاں۔
دن میں تین بار ایک ایک خوراک کھلائیں۔

ہر خوراک میں دوا کی مندرجہ ذیل مقدار استعمال کریں:

بالغوں کے لیے: ۳۰ سے ۱۲۰ ملی گرام (۲ سے ۸ گولیاں)

سات سے بارہ سال کے بچوں کے لیے: ۱۵ سے ۳۰ ملی گرام (ایک یا دو گولیاں)

سات سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: ۱۵ ملی گرام (ایک گولی)

کوزا کے دوروں پر قابو پانے کے لیے ہر سکتا ہے کہ مندرجہ بالا مقداروں سے دکنی مقدار استعمال کرنی پڑے۔ مگر اس سے یعنی دو گنی خوراک سے زیادہ دوا استعمال نہ کریں۔

پرانے کوزا یا مٹی کے دورے رونے کے لیے فینو بار بیٹیاں کے ٹیکے دکاتے جاسکتے ہیں۔

فینو بار بیٹیاں کے ٹیکوں کے لیے دوا کی مقدار: ایک ملی لیٹر ہیں ۲۰۰ ملی گرام دن کے لیے

پٹھے میں مندرجہ ذیل مقدار کے مطابق ایک ٹیکہ لگائیں۔

بالغوں کے لیے: ۲۰ ملی گرام ایک ملی لیٹر

سات سے بارہ سال کی عمر کے بچوں کے لیے: ۱۵ ملی گرام ایک ملی لیٹر

دو سے چھ سال کی عمر کے بچوں کے لیے: ۱۰ ملی گرام ایک ملی لیٹر

دو سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: ۵ ملی گرام ایک ملی لیٹر

اگر دورہ بند نہ ہو تو ۱۵ منٹ کے بعد ایک اور ٹیکہ دکایا جاسکتا ہے مگر اس کے بعد مزید

دکائیں۔ کوزا کے لیے دن میں تین ٹیکے دکائیں۔ اور اگر دورے قابو میں آئیں تو ہر دو روز دوا کی مقدار

تھوڑی تھوڑی کمی شروع کریں۔

(فینٹی ٹوئن) ڈائی لینٹین

Dilantin Phenytoin

ڈائی فینائل بائی ڈیفینٹوائن

Diphenylhydantoin

نام _____ قیمت _____ تعداد / مقدار / گرام _____

یہ دوا گولیاں ۱۰۰ ملی گرام کے کیپسول کی شکل میں دستیاب ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

یہ دوا مرگی کے دوروں کی روک تھام کرنے میں مدد دیتی ہے۔ عموماً اس دوا کو تازہ زندگی استعمال کرنا پڑتا ہے۔ بعض اوقات اگر اسے (تھوڑی مقدار میں) فینو باربٹال کے ساتھ کھایا جائے تو یہ بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کرتی ہے۔ دوروں کو روکنے کے لیے قبیل ترین مگر مؤثر مقدار استعمال کی جانی چاہیے۔

صنعتی اثرات:

ڈائی فینائل بنی ڈیٹرون کے استعمال سے بعض لوگوں کے مسوڑھے سوچ جاتے ہیں اور ان میں پتیر طبعی قسم کی نشتو و نما شروع ہو جاتی ہے۔ اگر یہ حالت شدت اختیار کر جائے تو کوئی اور دوا استعمال کی جانی چاہیے۔

دوروں کے لیے ڈائی فینائل بنی ڈیٹرون کی خوراک — (۵ ملی گرام فی کلو گرام یومیہ)۔
۱۰۰ ملی گرام کے کیپسول

دن میں ایک بار مندرجہ ذیل مقدار سے شروع کریں!

بہ خوراک میں دوا کی مقدار

بالغوں کے لیے: ۱۰۰ تا ۲۰۰ ملی گرام (۱ سے ۲ کیپسول)

چھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے: ۱۰۰ ملی گرام (۱ کیپسول)

چھ سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: ۵۰ ملی گرام (۱/۲ کیپسول)

اگر دوا کی مندرجہ بالا خوراکوں سے دورے بند نہ ہوں تو خوراک کو ڈگنایا جاسکتا ہے مگر اس سے زیادہ نہیں۔

اگر دورے رُک جائیں تو مر بار دوا کی مقدار قدر سے کم کرتے جائیں حتیٰ کہ آپ کو قبیل ترین مقدار کا پتہ چل جائے جس سے دورے بند ہو جاتے ہیں۔

ڈائازپام (Diazepam) (ولیمیم Valium)

نام: _____ قیمت: _____ تعداد/مقدار/گرام: _____

یہ دوا عموماً ٹیکوں کی شکل میں ملتی ہے۔ اس کے ایک ملی لیٹر محلول میں ۵ ملی گرام دوا ہوتی ہے۔ ڈائازپام کے استعمال فینو باربٹال جیسے ہی ہیں مگر یہ نسبتاً بہت منگی ہے۔ یہاں اسے اس لیے درج کیا گیا ہے کیونکہ بعض اوقات فینو باربٹال نہیں مل سکتی جب کہ یہ دستیاب ہوتی ہے۔ یعنی جب فینو باربٹال دے تو ڈائازپام ہی استعمال کی جاسکتی ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

مرگی کے دورے روکنے کے لیے، بالغوں کی خوراک ۵ سے ۱۰ ملی گرام ہے۔ اگر ضرورت پڑے تو دو گھنٹے کے بعد ایک اور خوراک کھلائیے۔

کزاز کے لیے آئی دوا استعمال کریں کہ بیشتر دورے رک جائیں۔ ۵ ملی گرام سے شروع کریں (بچوں کے لیے اس سے کم) اور پھر ضرورت کے مطابق اس میں اضافہ کرتے جائیں۔ مگر ایک وقت میں دس ملی گرام سے زیادہ نہ دیں۔ (پورے دن میں ۵۰ ملی گرام سے زیادہ دوا استعمال نہ کریں۔ اگر تھوڑی توڑا بیاڑیہام اور فینو باربٹال کو ملا کر بھی استعمال کیا جا سکتا ہے مگر دوا کی مقدار سے زیادہ نہ ہو۔ بڑی احتیاط سے کام لیں۔

ہسٹیریا (Hysteria) یا سبے عین کی شدید کیفیات کے لیے بھی وہیم استعمال کی جاسکتی ہے۔ تاہم اس مقصد کے لیے اس دوا استعمال بہت محدود ہی نا چاہئے۔
انتباہ:

ڈایا بیاڑیہام کا ایک ورید کی نسبت پٹھے میں لگانا زیادہ محفوظ ہے۔ تاہم اگر ورید ہی میں لگانا ہو تو کسی بڑی ورید کا انتخاب کریں اور ٹیکہ آہستہ آہستہ لگائیں۔ بہت زیادہ ڈایا بیاڑیہام سے سانس لینے کا عمل سست پڑ سکتا یا بالکل رکن سکتا ہے۔ محتاط رہیں! بہت زیادہ دوا استعمال نہ کریں!

زچگی میں جریان خون کے لیے

Postpartum Hemorrhage

بچہ جنم کے بعد (زچگی) جریان خون پر زچہ پانے کے متعلق ادویہ کے صحیح اور غلط استعمال کے لیے ایسواں باب دیکھیں۔ بالعموم، آکسی ٹوکسیس (Oxytocics) ادویہ زچہ ٹوکسین، آکسی ٹوسن وغیرہ) صرف بچے کی پیدائش کے بعد جریان خون روکنے کے لیے استعمال کی جاتی ہیں۔ عمل زچہ کو تیز کرنے یا اس عمل میں ماں کو طاقت دینے کے لیے ان ادویہ کا استعمال بچہ اور ماں دونوں کے لیے خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔ بچہ کے پیدا ہونے سے پہلے یہ ادویہ ہرگز نہیں دنی جانی چاہئیں بہتر تدریہ ہے کہ انہیں آنول تک نکل آنے کے بعد استعمال کیا جائے۔ تاہم اگر بچہ پیدا ہونے کے بعد اور آنول نکلنے سے پہلے شدید جریان خون شروع ہو جائے تو آکسی ٹوسن کے ۱/۵ بیٹرا ۱۵ اہلیاں، کا پٹھے میں ٹیکہ لگایا

جہاں ڈاکٹر نہیں

جاسکتا ہے۔ آنفل (مشیر) باہر آنے سے پہلے ارگونوونین دا استعمال کریں کیونکہ یہ دوا اس کے نکلنے میں رکھت
پیدا کر سکتی ہے۔

پیتوٹرین (Pituitrin) بھی اسی ٹرسن جیسی ہی ہے مگر اس سے زیادہ خطرناک دوا ہے اسے
صرف منطقی اور شدید جریان خون کیسے استعمال کیا جانا چاہیے اور وہ بھی صرف اسی صورت میں جب ارگونوونین
اور اسی ٹرسن دستیاب نہ ہوں۔

نوموڈینجے کے جریان خون کے لیے جینین کے (ولامن کے) استعمال کریں۔

ارگونوونین باہر گومی ٹریٹین میلیٹ ارگوٹریٹ، میتھر جین
Methergine Ergotrate Ergometrine Maleate Ergonovine

یہ دوا تمام مندرجہ ذیل شکلوں میں دستیاب ہے۔

ایک ملی لیٹر کے ٹیکے۔ ان میں ۶۲ ملی گرام دوا ہوتی ہے۔

قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام
قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام

۶۲ ملی گرام کی گوبیاں

آنفل نکل آنے کے بعد شدید جریان خون روکنے یا اس پر قابو پانے کے لیے:

ٹیکے کے لیے ارگونوونین دوا کی مقدار:
آنفل نکلنے کے بعد شدید جریان خون (۲ پیالوں سے زیادہ) کے لیے پٹھے میں ۶۲ ملی لیٹر سے
۴۴ ملی لیٹر تک ارگونوونین کا ٹیکہ لگائیں۔ (یا شدید قری توجہ طلب حالات میں ایک ٹیکہ (۶۲ ملی لیٹر)
درید میں لگائیں)۔ اگر ضرورت پڑے تو آدھے گھنٹے سے ایک گھنٹے کے وقفے تک ایک اور ٹیکہ لگایا جاسکتا
ہے۔ جتنی جلدی جریان خون قابو تھے آجائے اس کی جگہ ارگونوونین کی گوبیاں استعمال کرنی شروع کریں۔

ارگونوونین کی گوبیوں کی خوراک: ۶۲ ملی گرام کی گوبیاں

بچہ جننے کے بعد شدید جریان خون روکنے یا ضائع ہونے والے خون کی مقدار کو کم کرنے کے لیے
(حصو مناسبتاً ایجیبا (خون کی کمی) کا شکار عورتیں) آنفل نکلنے کے وقت سے شروع کر کے روزانہ ۳ سے چار گوبیاں
کھلائیں۔ اگر جریان خون بہت زیادہ ہو تو ہر خوراک میں ۲ گوبیاں استعمال کی جاسکتی ہیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

آکسی ٹوسن (Oxytocin) / پیتوسن (Pitocin)

نام ————— قیمت ————— مقدار / مقدار اگرام
 یہ دوا گونا گویا ایک ملی لیٹر کی شیشیوں (بیکوں) میں دستیاب ہے۔ ایک ملی لیٹر محلول میں ۱۰ اگایاں دوا ہوتی ہے۔

بچہ پیدا ہو جانے کے بعد اور آئول نکلنے سے پہلے یہ دوا جریان خون کو بند کرنے کے لیے استعمال ہوتی ہے (یہ دوا آئول کو جلدی باہر نکالنے میں بھی مدد دیتی ہے مگر تا وقت کہ جریان خون شدید نہ ہو یا آئول نکلنے میں بہت زیادہ تاخیر نہ ہوگئی ہو اسے اس مقصد کے لیے استعمال نہیں کیا جانا چاہیے)۔
 بچہ جنم کے بعد ماں کے لیے آکسی ٹوسن کی خوراک،
 ۲ ملی لیٹر (۰.۵ اگایوں) کا ٹیکہ لگائیں۔ اگر شدید جریان خون بند نہ ہو تو ۵ منٹ بعد ۲ ملی لیٹر کا ایک اور ٹیکہ لگائیں۔

ہموسیرا (Piles (Hemorrhoids)) کے لیے

ہموسیرا کے لیے مقعد / جائے براز میں رکھنے والی گولیاں (تبیان)

نام ————— قیمت ————— مقدار / مقدار اگرام
 یہ مقعد (جائے براز پیٹھ) میں رکھنے کے لیے خاص قسم کی اپتول کی گولی جیسی (گولیاں یا تبیان) ہوتی ہیں۔ یہ ہموسیرا کے چھانوں کو چھوٹا اور درد میں کمی پیدا کرتی ہیں۔ ان کی کئی شکلیں ہیں جن میں کارٹیسون (Cortisone)۔ کون کورٹیکوسٹیرائڈ (Cortico-steroid) شامل ہوتی ہے۔ یہ ادویات مفید ترین اور سب سے زیادہ مہنگی ہوتی ہیں۔ خاص مرہم بھی دستیاب ہیں۔

دوا استعمال کرنے کی مقدار:

روزانہ پانچ گھنٹے کے بعد مقعد میں ایک گولی رکھیں اور ایک گولی سونے سے پہلے رکھیں۔

ناقص غذائیت اور انیمیا (خون کی کمی) کے لیے

خشک دودھ (بغیر بالائی کا خشک دودھ)

جہاں ڈاکٹر نہیں

نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____

ناقص غذائیت کی روک تھام اور علاج کے لیے دودھ بہترین غذا ہے۔ شیر خوار بچوں کے لیے ماں کا دودھ ہی بہترین غذا ہے۔ دودھ میں بہت سے تین ساز لحمیات، جسم کی حفاظت کرنے والے حیاتیات اور معدنیات پائی جاتی ہیں۔ دیہی مرکز صحت یا ادویات کے ذریعہ میں ناقص غذائیت یافتہ بچوں کا علاج کرنے کے لیے خشک دودھ ضرور ہونا چاہیے۔ بالائی اثر ہوا، خشک دودھ سب سے سستا ہے اور عراب بھی نہیں ہوتا۔ اس میں موجود لحمیات سے پورا فائدہ اٹھانے کے لیے خشک دودھ کو چینی اور خوردنی تیل کے ساتھ ملائیں۔

اگلے بونے پانی کے ایک پیالے میں

۱۲ پیچ خشک دودھ

۱۲ پیچ چینی

اور ۲ پھوٹے چمچ تیل ڈالیں۔

ملے ہوئے جیاتین (Multivitamin)

نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____

یہ کئی مختلف شکلوں میں دستیاب ہیں۔ مگر کوئیاں عمومی سب سے سستی اور کارآمد ثابت ہوتی ہیں جیاتین کے ٹیکوں کی نشاندہی ضرورت پڑتی ہے۔ یہ پیسے ضائع کرنے کا اچھا طریقہ ہے۔ نیز یہ غیر ضروری درد کا سبب بنتے ہیں۔ بعض اوقات ان سے پیپ دار کپھڑے بھی پیدا ہو جاتے ہیں۔ مقوی ادویات اور ایچ پیروں میں عمومی ضروری جیاتین نہیں ہوتے اور افادیت کے لحاظ سے یہ بہت مہنگے ہوتے ہیں۔ جیاتین کا بہترین ماخذ غذائیت سے بھر پور خوراک ہے۔ اگر زائد جیاتین کی ضرورت پڑے تو جیاتین کی گولیاں استعمال کریں۔ ناقص غذائیت کی کچھ حالتوں میں اضافی جیاتین مفید ہو سکتے ہیں۔ اس بات کا خیال رکھیں کہ جیاتین کی مریض کو ضرورت ہو وہ استعمال کی جانے والی گولیوں میں ضرور موجود ہوں (گیارہواں باب دیکھیں)۔ معیاری گولیاں استعمال کریں۔ عمومی روزانہ ایک گولی کافی ہوتی ہے۔

جیاتین اے (Vitamin A) ماشب کوری اور آنکھوں کی بے آبی کے لیے؛

نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____

جہاں ڈاکر نہیں

یہ عموماً مندرجہ ذیل شکلوں میں دستیاب ہے۔

○ ۲۰۰۰ (دو لاکھ) اکائیوں کے کیپسول

○ ۶۰ ملی گرام ریٹینول Retinol

(اس سے کم مقداروں میں بھی)

○ ۱۰۰۰ (ایک لاکھ) اکائیوں کے ٹیکے۔

انتباہ :-

عد سے زیادہ جینٹین اے دردوں کا باعث بن سکتا ہے۔ اس لیے اسے زیادہ جینٹین اے نہ کھلائیں

اے بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔

روک تھام کے لیے؛ جن علاقوں میں شب کو ری اور آنکھوں کی بے آبی بچوں کے عام امراض

ہوں وہاں بچوں کو زیادہ پیلے رنگ کے پھل سبزیت، کاڑھے سبزیتوں والی خوردگیوں اور انڈے

و غیرہ کھانے چاہئیں۔ مچھلی (کے جگر) کے تیل میں کافی جینٹین اے پایا جاتا ہے۔ جینٹین اے کے کیپسول

بھی استعمال کیے جا سکتے ہیں۔ ہر چھ ماہ کے بعد ایک کیپسول دیں۔ روک تھام کے لیے اس سے زیادہ

مت دیں۔

علاج کے لیے؛ جینٹین اے کا کیپسول (دو لاکھ اکائیاں) کھلائیں۔ اگر ایک ہفتے کے دوران

آنکھیں ٹھیک نہ ہوں تو ایک اور کیپسول دیں۔ شدید صورت حال میں فوراً ۱۰۰۰۰۰ اکائیوں کا جینٹین

اے کا ٹیکہ لگادیں۔

آئرن سلفیٹ (Iron Sulfate) / فیرس سلفیٹ (Ferrous Sulfate)

یعنی خون کی کمی (اینیما) کے لیے فولاد کی گولیاں

نام _____ قیمت _____ تعداد مقدار گرام _____

یہ عموماً ۲۰۰، ۳۰۰ یا ۵۰۰ ملی گرام کی گولیوں کی شکل میں دستیاب ہے۔

(بچوں کے لیے یہ قطروں، مھلووں، اور اکیسروں کی شکلوں میں بھی دستیاب ہے)

زیادہ اقسام کے اینیما (خون کی کمی) کے علاج کے لیے فیرس سلفیٹ (فولاد) کارآمد ہے۔ اگر

فیرس سلفیٹ کھایا جائے تو علاج کے لیے عموماً تین مہینے لگتے ہیں۔ اگر اس عرصے کے دوران حالت

بہتر نہ ہو، تو اینیما کی وجہ فولاد کی کمی نہیں بلکہ کوئی اور چیز ہے۔ طبی امداد حاصل کریں۔ اگر ایسا کرنا مشکل ہو

جہاں ڈاکٹر نہیں

تو فائک ایسڈ (Folic Acid) سے علاج کرنے کی کوشش کریں۔

فیبرس سلفیٹ سے بعض اوقات پیٹ خراب ہو جاتا ہے اس لیے اسے کھانے کے ساتھ کھایا جانا چاہیے۔
تین سال سے چھوٹے بچوں کو تھوڑی سی گولی اچھی طرح پیس کر کھانے میں ملا کر کھلائی جا سکتی ہے۔
انتباہ:

مقدار کے صحیح ہونے کا یقین کر لیں۔ بہت زیادہ فیبرس سلفیٹ زہریلا ہے۔ گولیوں کو بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔

انجیبا کے لیے فیبرس سلفیٹ کی خوراک ————— ۲۰۰ ملی گرام کی گولیاں —————
کھانے کے ساتھ روزانہ تین بار فیبرس سلفیٹ کی ایک خوراک دیں۔
ہر خوراک میں فیبرس سلفیٹ کی مقدار:

بالغوں کے لیے،	۲۰۰ سے ۴۰۰ ملی گرام (ایک یا دو گولیاں)
بچہ سال سے زائد عمر کے بچوں کے لیے:	۲۰۰ ملی گرام (گولی)
تین سال سے چھ سال کی عمر کے بچوں کیلئے:	۱۰۰ ملی گرام (۱/۲ گولی)
تین سال سے چھوٹے بچوں کے لیے:	۲۵ سے ۵۰ ملی گرام (۱/۸ سے ۱/۴ گولی) کو اچھی طرح پیس کر خوراک میں ملا دیں۔

فائک ایسڈ Folic Acid (انجیبا کی چند اقسام کے لیے)

نام	قیمت	تعداد / مقدار / گرام
-----	------	----------------------

یہ دو اعموماً ۵ ملی گرام کی گولیوں کی شکل میں دستیاب ہے۔

فائک ایسڈ اس قسم کے انجیبا کے لیے ضروری ہو سکتا ہے جس میں خون کے جیسے وریدوں میں تباہ، ہو گئے ہوں مثلاً ملیبریا۔ اگر انجیبا کے مریض کی تلی بڑی ہو جائے اور اس کی جلد کی زنگت زرد پڑ جائے تو بھی اسے فائک ایسڈ کی ضرورت پڑ سکتی ہے خصوصاً جب اس کا مرض فیبرس سلفیٹ سے بھی ٹھیک نہ ہو۔ بکری کے دودھ پر پلنے والے ننھے بچوں اور انجیبا اور ناقص غذا میت کی شکار خواتین کو عموماً فولاد (آئرن) کے ساتھ فائک ایسڈ کی ضرورت بھی پڑتی ہے۔

کاڑھے سبز پتوں والی سبزیات، گوشت، جگر، یا فائک ایسڈ کی گولیاں کھانے سے فائک ایسڈ کی کمی بوری کی جا سکتی ہے۔ بچوں کا عموماً دو ہفتے تک علاج کروانا ہی کافی ہوتا ہے۔ تاہم بعض علاقوں میں بچوں

جہاں ڈاکٹر نہیں

کو ایک خاص قسم کا اینجیا ہوتا ہے جسے تھالاسیمیا (Thalassemia) کہتے ہیں۔ اس کے لیے کئی سال تک علاج جاری رکھا جانا چاہیے۔ اینجیا اور ناقص غذایت کی شکار خواتین کو حمل کے دوران روزانہ فالک ایڈ کی گولیاں کھانی چاہئیں۔

خون کی کمی کے لیے فالک ایڈ کی مقدار (خوراک) :- ۵ ملی گرام کی گولیاں۔

روزانہ فالک ایڈ کی مندرجہ ذیل مقدار کھلائیں:

بالغوں اور زمین برس سے زائد عمر کے بچوں کے لیے: ایک گولی (۵ ملی گرام)؛

تین سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: ۱/۲ گولی (۲ ۱/۲ ملی گرام)؛

جیاتین بی ۱۲ Vitamin B₁₂ / اریٹیانو کو بالامین (Cyanocobalamin)

صرف مہلک اینجیا کے لیے (Pernicious Anemia)

اس کا ذکر صرف اس کے استعمال کی حوصلہ شکنی کرنے کے لیے کیا گیا ہے۔

جیاتین بی ۱۲ صرف ایک خاص قسم کے اینجیا کے علاج میں مفید ثابت ہوتا ہے۔ مشرقی لوگوں میں اینجیا کی یہ قسم پچیس برس کی عمر سے پہلے شاذ و نادر ہی پائی جاتی ہے۔ بہت سے ڈاکٹر حضرات اپنے مریضوں کو کچھ نہ کچھ دینے کی غرض سے (نفسیاتی طور پر مطمئن کرنے کے لیے) جیاتین بی ۱۲ تجویز کر دیتے ہیں حالانکہ اس کی اکثر ضرورت نہیں ہوتی۔ اس لیے جیاتین بی ۱۲ پر اپنے پیسے ضائع نہ کریں۔ اگر کوئی ڈاکٹر یا کابین صحت آپ کو یہ دوا دے تو نہ لیں تا وقتیکہ وہ آپ کے خون کا تجزیہ کر کے یہ بات ثابت نہ کر دے کہ آپ کو واقعی پریشرس اینجیا ہے۔

جیاتین کے (فابریٹینا ڈی ارون Vitamin K, Phytomenadione)

نام _____ قیمت _____ تعداد: مقدار / گرام _____

یہ جیاتین عموماً ۵-۲۰ ملی لیٹر کے ٹیکوں کی صورت میں آتا ہے۔ اس کا رنگ دودھیا ہوتا ہے اور سر ٹیکے میں ایک ملی گرام جیاتین کے ہوتا ہے۔

اگر نوموڈرنپکے کے جسم کے کسی حصے (منہ، آنکھ، مقعد) سے خون بہنا شروع ہو جائے تو اس کی وجہ جیاتین کے کی قلت ہو سکتی ہے۔ بچہ کی ران کے بیرونی حصے میں ایک ٹیکہ لگائیں۔ ایک ٹیکہ سے زیادہ نہ لگائیں چاہے خون بند نہ ہو۔ جو بچے پیدائش کے وقت بہت چھوٹے ہوں ۲ ملو گرام سے

جہاں ڈاکٹر نہیں

کم ان کے خون کے بہنے کے خطرے کو کم کرنے کے لیے انہیں جیٹین کے کاٹیکہ لگایا جاسکتا ہے۔
بچہ جننے کے بعد ماں کے جریان خون کو روکنے کے لیے جیٹین کے بے فائدہ ہے۔

جیٹین بی ۶ (پیری ڈاکسین Vitamin B₆ Pyridoxine)

یہ جیٹین عموماً ۱۰۰ ملی گرام کی گولیوں میں دستیاب ہے۔

نیمتہ: _____ نعداد/مقدار/گرام _____

آسونا پنازڈر Isoniazid سے تپ دق کے مریضوں کا علاج کرتے سے بعض اوقات ان میں جیٹین بی ۶ کی کمی آجاتی ہے۔ اس کمی کی روک تھام کے لیے جیٹین بی ۶ کی ۱۰۰ ملی گرام کی گولیاں روزانہ آسونا پنازڈر لھانے کے دوران استعمال کی جاسکتی ہیں۔ یا پھر جیٹین ان لوگوں کو دیں جن میں اس کی کمی کی نشانات پیدا ہو چکی ہوں۔ اس کی نشانیوں میں ہاتھوں اور پاؤں میں جھنجھٹا ہٹ، پٹوں کی انٹینسٹی، گھبراہٹ، اور بے خوابی (نیند نہ آنا) شامل ہیں۔
آسونا پنازڈر کے ساتھ جیٹین بی ۶ کی خوراک _____ روزانہ ۱۰۰ ملی گرام کی ایک گولی لکھائیں۔

خاندانی منصوبہ بندی کے طریقے (ضبط تولید Birth Control)

ضبط تولید کی گولیاں

خاندانی منصوبہ بندی کی گولیوں کے استعمال، خطرات اور احتیاطوں کے متعلق مفصل معلومات میسر ہیں باب میں بیان کی گئیں ہیں۔ مندرجہ ذیل معلومات کا مقصد یہ ہے کہ خواتین اپنے لیے مناسب اور صحیح گولی کا انتخاب کر سکیں۔

ضبط تولید کی گولیوں میں دو دروائیاں یا ہارمونز (Hormones) ہوتے ہیں۔ بالکل ایسے ہی ہارمونز ماہواری پر قابو پانے کے لیے عورت کے جسم میں پیدا ہوتے ہیں۔ ان ہارمونز کا نام اسٹروجن (Estrogen) اور پروجسٹرون (Progesterone) ہے۔ ان گولیوں کے مختلف تجارتی نام ہوتے ہیں۔ ہر قسم کی گولی میں ان دونوں ہارمونز کی مقدار فرق فرق ہوتی ہے۔

بالعموم جن اقسام میں دونوں ہارمونز کی مقدار کم ہو وہ محفوظ ترین ہوتی ہیں اور بیشتر خواتین کے

جہاں ڈاکٹر نہیں

یہ بہترین کارکردگی کا مظاہرہ بھی کرتی ہیں۔ قریب ترین مرکز صحت یا کارکن صحت سے پتہ کریں کہ آپ کے لیے کون سی گولیاں بہترین ثابت ہوں گی۔

کانڈم (Condoms) (بخارے یا غلاف)

نام: _____ قیمت: _____ تعداد/مقدار/گرام: _____

یہ عموماً تین تین کی ٹھیسوں میں دستیاب ہیں۔

بخاروں کی مختلف اقسام ہیں۔ کچھ دیگر کی نسبت بہت نعلے ہوتے ہیں۔ کئی چکنائے لگے ہوتے ہیں اور کئی مختلف رنگوں میں ملتے ہیں۔

ان بخاروں کا استعمال اور حفاظت بیسویں باب میں تفصیلاً بیان کی گئی ہے۔

ڈایا فرام (Diaphragm)

نام: _____ قیمت: _____ تعداد/مقدار/گرام: _____

بہترین نتائج برآمد کرنے کی غرض سے ڈایا فرام کو کسی کریم یا جیلی سے چکنا یا مانا چاہیے۔ اندامِ نہانی (فرج) میں ڈالنے سے پہلے اس چکنائے والی چیز کو ڈایا فرام کے کناروں پر بھی لگا لیا جائے۔

(بیسویں باب دیکھیں)

کریم کا نام: _____ قیمت: _____ تعداد/مقدار/گرام: _____

آئی۔یو۔ڈی (انٹرا یوٹیرین ڈیوائس) (Intrauterine Device (IUD))

نام: _____ قیمت: _____ اندامِ نہانی میں رکھنے کی فیس: _____

صیغہ تولید کے اس طریقہ کے متعلق مزید معلومات بیسویں باب میں ملاحظہ فرمائیے۔

ان کی کئی اقسام ہیں۔ پہلی اور بہترین قسم کا نام لپس لوپ (Lippes Loop) ہے۔ لیب آئی ڈی

کا پریمیون (Copper 7) بھی اچھی کارکردگی کی حامل ہے۔ یہ قسم ڈالکون شیلڈ (Dalkon Shield)

کے استعمال سے بہت زیادہ مسائل پیدا ہوتے ہیں۔ لہذا اس کے استعمال سے گریز کرنا چاہیے۔

آئی۔یو۔ڈی ڈالنے کا بہترین موقع ماہواری کے دوران یا اس کے فوراً بعد ہوتا ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

خانہ دانی منصوبہ بندی کے ٹیکے (Injectable Contraceptives)

نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____

یہ کئی ممالک میں استعمال کیے جا رہے ہیں۔ مگر ان کے محفوظ ہونے کے بارے میں ابھی تک حتمی فیصلہ نہیں کیا جا سکا۔ جو خواتین مستقبل میں اور بچے جنم کی خواہش مند ہوں، غالباً انہیں خانہ دانی منصوبہ بندی کا ٹیکہ نہیں لگوانا چاہیے۔ (مزید تفصیلات کے لیے بیسواں باب پڑھیں)

مانع حمل جھانک (Contraceptive Foam)

نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____

مزید تفصیلات کے لیے بیسواں باب پڑھیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

سبز صفحات میں پائی جانے والی ادویات کی فہرست

مختلف امراض کے لیے ادویات کی یہ فہرست اسی ترتیب سے ہے جس میں

ان کا ذکر اس کتاب میں آیا ہے۔

سبز صفحات

اس کتاب میں مذکورہ ادویات کے استعمال، خوراکیں اور احتیاطیں



کتاب کے اس سسر میں ادویہ کی گروہ بندی ان کے استعمال کے لحاظ سے کی گئی ہے۔ مثال کے طور پر جو ادویہ کرموں (کیڑوں) کی عفونتوں کے علاج کے لیے استعمال کی جاتی ہیں ان کی فہرست "کرموں کے لیے" عنوان تلے دی گئی ہے۔

اگر آپ کسی دوا کے متعلق معلومات حاصل کرنا چاہتے ہیں تو اگلے صفحات پر درج دوائیوں کی فہرست میں اس کا نام تلاش کریں۔

ادویات کی فہرست ان کے برانڈ ناموں (جو نام دوا ساز کمپنیاں انہیں دیتی ہیں) کی بجائے ان کے جینرک (سائنسی) ناموں کے لحاظ سے بنائی گئی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ جینرک نام ہر جگہ پر ایک ہی ہوتے ہیں لیکن برانڈ نام مختلف جگہوں پر مختلف ہوتے ہیں۔ نیز اگر دوائی برانڈ ناموں کی بجائے جینرک ناموں سے خریدی جائیں تو وہ سستی پڑتی ہیں۔

چند جگہوں پر جینرک ناموں کے بعد مشہور برانڈ نام بھی ملے ہوئے گئے ہیں۔ اس کتاب میں برانڈ ناموں کے نیچے خط کھینچ دیا گیا ہے۔ مثلاً کوئی دوا مثلٹا فیزگن (Phenergan) ایک نینٹی ہسٹامین دوا ہے۔ اس دوا کا جینرک نام پرومیتھازین (Promethazine) ہے۔

ہر دوا کی معلومات کے ساتھ خالی جگہیں ————— چھوڑ دی گئی ہیں تاکہ آپ اپنے علاقے میں سب سے سستی اور عام ادویات کے نام ان میں درج کر سکیں۔ مثلاً اگر آپ کے علاقے میں ڈیٹرا سائیکلین کی سب سے سستی قسم باصرٹ ایک ہی قسم ٹیرامائی سین ہے تو آپ اسے مندرجہ ذیل طریقہ سے خالی جگہ میں پُر کریں:

ڈیٹرا سائیکلین (ڈیٹرا سائیکلین) ایکسی ڈیٹرا سائیکلین وغیرہ)

نام ڈیٹرا سائیکلین کیپسول قیمت ۲۵۰ روپے تعداد / مقدار / گرام ۱۲

جہاں ڈاکٹر نہیں

تاہم اگر آپ کو معلوم ہو کہ آپ ٹیرامائی سین کی بجائے جینزک ٹیٹراسائیکلین کو بڑے سستے داموں خرید سکتے ہیں تو لکھیں :-

نام: آکسی ٹیٹراسائیکلین قیمت: ۲۰ روپے (تقدار) مقدار/گرام ۳۶

نوٹ: سبز صفحات میں مذکور تمام ادویات کھپ کے گھریلو طبی ڈبہ یا گاڑوں کے طبی ڈبے کے لیے ضروری نہیں۔ چونکہ مختلف ممالک میں مختلف ادویہ دستیاب ہیں اس لیے بعض حالات میں بہت سی ایسی ادویہ کے متعلق معلومات درج کر دی گئی ہیں جن کا اثر اور استعمال ایک ہی ہے۔

بہر حال گھریلو ادویات کے ڈبے میں تھوڑی سی ادویات رکھنا اور انہیں کمال احتیاط اور شہ دہی سے استعمال کرنا بڑی مفید ہے۔

ادویات کی مقدار یعنی خوراک کے متعلق معلومات

کسزٹ لکھنے کا طریقہ

۱/۲ گولی = آدھی گولی = ۱/۲ گولی

۱/۴ گولی = اڑبڑھ گولی (ایک ثابت اور ایک آدھی گولی) = ۱/۴ گولی

۱/۸ گولی = ایک گولی کا چوتھا حصہ = ۱/۸ گولی

۱/۱۶ گولی = ایک گولی کا آٹھواں حصہ (ایک گولی کے آٹھ برابر حصوں میں سے ایک لینا) = ۱/۱۶ گولی

دبیش کے وزن سے خوراک متعین کرنے کا طریقہ

ان صفحات میں خوراک کے متعلق زیادہ تر ہدایات مریض کی عمر کے لحاظ سے دی گئی ہیں۔ لہذا بڑوں

کی نسبت بچوں کو کم دوا دی جانی چاہیے۔ تاہم خوراک کا تعین مریض کے وزن سے کرنا زیادہ صحیح ہے۔ جن

مارکنان بہت کے پاس ترازو ہوں ان کے لیے معلومات (قوسین) میں درج ہیں۔

اگر لکھا ہو کہ "۱۰۰ ملی گرام فی کلور گرام یومیہ"

تو اس کا مطلب ہے کہ جسم کے ہر کلور گرام وزن کے لیے ہر روز ۱۰۰ ملی گرام دوا دیں۔ دوسرے

جہاں ڈاکٹر نہیں

الفاظ میں یہ کہ مریض کو اس کے وزن کے ہر کلوگرام کے لیے آپ چوبیس گھنٹوں میں دوا کے ۱۰۰ ملی گرام دیں۔

مثال کے طور پر آپ گٹھیادی بخار میں بنتلائز کے کو جس کا وزن ۳۶ کلوگرام ہے، اسپرین دیتے چاہیں جبکہ گٹھیادی بخار کی تجویز کردہ خوراک ۱۰۰ گرام فی کلوگرام یومیہ ہو تو اس طرح شرب دیں۔

$$۱۰۰ \text{ ملی گرام} \times ۳۶ = ۳۶۰۰ \text{ ملی گرام}$$

اس لڑکے کو دن میں ۳۶۰۰ ملی گرام اسپرین کھانی چاہیے۔ اسپرین کی ایک گولی میں ۳۰۰ ملی گرام اسپرین ہوتی ہے۔ یعنی ۳۶۰۰ ملی گرام سے ۱۲ گولیاں بنتی ہیں۔ لہذا اس لڑکے کو دن میں چوبارہ دو دو گولیاں دیں (یعنی ہر چار گھنٹے کے بعد ۲ گولیاں)۔
دوا یوں کی خوراکیں معلوم کرنے کا یہ ایک طریقہ ہے۔ خوراکوں کو تاپنے اور ان کا تعین کرنے کے متعلق مزید معلومات کے بارے آٹھواں باب ضرور پڑھیں۔

سبز صفحات میں مذکور دوائیوں کی فہرست

اس فہرست کا اسی ترتیب سے ذکر کیا گیا ہے۔

Antibiotics

جراثیم کش

Penicillins

پنسلین

Penicillin by Mouth

(بہت ہی اہم جراثیم کش ادویہ)

کھانے والی پنسلین

Penicillin G or V

پنسلین جی یا وی

Injectable Penicillins

پنسلین کے ٹپکے

مقھوڑی ذریعہ عمل کرنے والی پنسلین

Crystalline Penicillin

کرسٹالائن (قلمی) پنسلین

Benzyl Penicillin

بینزل پنسلین

Aqueous Penicillin

ایوکس پنسلین

Soluble Penicillin

حل پذیر پنسلین

جہاں ڈاکٹر نہیں

Sodium Penicillin	سوڈیم پنسیلین
Potassium Penicillin	پوٹاشیم پنسیلین
	<u>ادسٹا درجہ کا عمل کرنے والی پنسیلین</u>
Procaine Penicillin	پروڈکین پنسیلین
Procaine Penicillin	پروڈکین پنسیلین امونیم مانوسٹریٹ (پی۔ اے۔ ایم۔ اے)
Aluminum Monostearate (PAM)	<u>بلے عرصے تک عمل کرنے والی پنسیلین</u>
Benathine	بنزائٹھامین یا
Benithamine Penicillin	بنیٹھامین پنسیلین
Ampicillin	<u>ایپی سیلین</u>
	وسیع العمل (زیادہ اقسام کے جراثیم کے خلاف عمل کرنے والی پنسیلین
Penicillin with Streptomycin	پنسیلین کے ساتھ سٹریپٹومائی سین
Erythromycin	<u>اریتھرومائی سین</u>
	پنسیلین کی بجائے اریتھرومائی سین استعمال کی جا سکتی ہے۔
Tetracyclines	<u>ٹیٹراسائیکلین</u>
	وسیع العمل جراثیم کش دوا
Tetracycline	ٹیٹراسائیکلین
Tetracycline HCl	ٹیٹراسائیکلین ایچ۔ سی۔ ایل
Oxytetracycline	اکسی ٹیٹراسائیکلین
Chloramphenicol	<u>کلورم فینی کول</u>
Sulfas and Sulfonamides	سلفا یا سلفاٹو مائیڈز کے لیے جراثیم کش دوا
	<u>عام عفونتوں کے لیے سستی ادویات</u>
Sulfadiazine	سلفا ڈائی زین
Sulfisoxazole	سلفیکسو کسازول
	<u>جہاں ڈاکٹر نہیں</u>

Sulfadiazine/Triple Sulfa)

سلفا ڈیازین ایسی ٹریپل سلفا

تپ و ق Tuberculosis کے لیے ادویات

Isoniazid

سٹریپٹومائیسیس

Rifampin

سٹریپٹومائیسیس (سٹریپٹومائیسیس)

Ethambutol

ایٹامبوتول (ایٹامبوتول)

Pyrazinamide

پیرازینامائیڈ

Streptomycin

سٹریپٹومائیسیس

جذام Leprosy کے لیے

Clofazimine

سلفوز

Dapsone

ڈیپاسون

Trimethoprim-sulfamethoxazole DS

ٹریماپروپرائم سلفامتھوکسازول (ڈیپاسون)

دیہی ادویات

ملیریا Malaria کے لیے

Chloroquine

کلورو کوائن

Mefloquine

میفلو کوائن

Artemisinin

آرٹیمیسین

امیبیا Giardia اور جیاردیا کے لیے

Tetracycline

ٹیترا سائیکلین

Metronidazole

میٹرونائیڈازول

جہاں ڈاکٹر نہیں

Quinacrine	کوآئناکرین
Diiodohydroxyquin	ڈایاڈو ہائیڈرو آکسی کوئین
Iodochlorhydroxyquin	آئیوڈو کلور ہائیڈرو آکسی کوئین (انٹیرو ڈیٹو فارم)
Entero-vioform	

اندام نہانی کی عفونتوں Vaginal infections کے لیے

White vinegar	سفید سرکہ
Metronidazole	میٹرونائیڈازول
Diiodohydroxyquin	ڈایاڈو ہائیڈرو آکسی کوئین کی تباہیاں (گولیاں)
	vaginal inserts
Nystatin --	نسٹاٹین گولیاں، کریم اور اندام نہانی کے اندر رکھنے والی اشیا
	tablets, cream, and vaginal inserts
Gentian Violet	جینٹین وائیولٹ (کرسٹل وائیولٹ)
Crystal Violet	
Sulfathiazole	اندام نہانی میں رکھنے والی سلفا تھیازول کی تباہیاں (گولیاں)
	vaginal inserts

جلدی Skin مسائل کے لیے

Soap	صابن
Soap with Hexachlorophene	ہیکسا کلوروفین والا صابن
Sulfur	گندھک یا سلفر
Gentian Violet	جینٹین وائیولٹ (کرسٹل وائیولٹ)
Crystal Violet	
Potassium Permanganate	پوٹاشیم پرمینگنیٹ (پشکی یا لال دوائی)
Antibiotic ointment	جراثیم کش مرہم
Cortico-steroid ointment or lotion	کالٹیکو سٹیرائیڈ مرہم یا لوشن
Petroleum Jelly, Petrolatum, Vaseline	پٹرولیم جلی (پٹرولیم، وئیلین)

جہاں ڈاکٹر نہیں

داور (Ringworm) اور فنگس (Fungus) کی دیگر عفونتوں کے لیے

Ointment with	انڈیسائیٹک، پینزواک یا سالی سائک ایسڈ والے مرہم
	Undecylenic, Benzoic, or Salicylic Acid
Sulfur and Vinegar	گندھک اور سرکہ
Sodium Thiosulphate (hypo)	سوڈیم تھائیوسلفیٹ (ہائپو)
Griseofulvin	گریسیوفولون
Gentian Violet -- for Thrush	جنٹین وائیٹ - منہ کے چھالوں کے لیے
Nystatin -- for Thrush	نسٹاٹن - منہ کے چھالوں کے لیے

خارش (Scabies) اور جوڑوں (Lice) کے لیے

Gamma Benzene Hexachloride	گیمابینزین ہیکساکلورائیڈ (لنڈین)
Benzyl Benzonate, lotion or cream	بنزائل بنزونیت کالوشن یا کریم
Sulfur in vaseline	وسیلین میں سلفر گندھک کا آمیزہ

پیٹ کے کیڑوں (Worms) کے لیے

Round worms	پیپرائین (گول کرموں)
	کرموں کے لیے
Thiabendazole	تھائیابنڈازول (کچی قسم کے کرموں کے لیے)
Mebendazole, Vermox	میبنڈازول (ورماکس)
Tetrachlorethylene, Hookworms	ٹیٹراکلورہٹیلین (ٹی۔سی۔ایم) - ہک ورموں کے لیے
Bephenium	بیفینیئم، ہک ورم کے لیے (Hookworms)
Niclosamid, Tapeworms	نیکلوسامائیڈ (بوہیمان)؛ کدو کیڑوں کے لیے

جہاں ڈاکٹر نہیں

ڈائی گلو رو فن (ایبٹی فن) — کدو کیڑوں (Tape worms) کے لیے

شستوسومی آسس Schistosomiasis کے لیے

Niridazole, Ambilhar

ندی ٹوانزول (امبل ہار)

آنکھوں کے لیے

جراثیم کش مرہم — آئٹوب چشم (Conjunctivitis) کے لیے

ایک فی صد سلور نائٹریٹ کے قطرے (دارو) نومولود بچہ کی آنکھوں کے لیے

Silver Nitrate drops 1% -- for newborn babies

درد Pain کے لیے: درد کش ادویات Analgesics

Aspirin

اسپیرین

Child's Aspirin

بچوں کی اسپیرین

Acetaminophen, Paracetamol

ایسینا پین (پیرا ایٹامول)

Migrane headache کے لیے

ارگوٹامین (کیفین کے ساتھ) آدھے سر کے درد

Ergotamine with Caffeine

زخموں کو بند کرتے وقت درد بند کرنے کے لیے

Anesthetics

جگہ سلانے یعنی شل کرنے کے لیے

Lidocaine, Xylocaine

لیڈوکین (زایلوکین)

انٹریبلوں کی ابٹھنوں

Gut cramps کے لیے

Antispasmodics

دافع تشنج ادویات

Belladonna, with or without

بیلادونا (بینوباربیٹال کے ساتھ یا بغیر)

Phenobarbital

جہاں ڈاکٹر نہیں

تیزابی بدہضمی (Acid indigestion) اور دل کی جلن (Heartburn) اور معدے کے ناسوروں

(Stomach ulcers) کے لیے:

Antacids
Aluminum Hydroxide with Magnesium Hydroxide (Trisilicate)
میگنیشیم ہائیڈرو آکسائیڈ کے ساتھ المینیئم ہائیڈرو آکسائیڈ (یا ٹرائی سیلیکیٹ)

Sodium Bicarbonate,
Bicarbonate of Soda, Baking Soda
سڈیم ہائی کاربونیٹ (بیکنگ سوڈا)

Rehydration Mix
Dehydration کے لیے
نابیدگی دور کرنے والا مشروب

قہض (Constipation) کے لیے

Milk of Magnesia, Magnesium Hydroxide
Epsom Salts, Magnesium Sulfate
Mineral Oil
مگنیشیم
میگنیشیا کا دودھ (میگنیشیم ہائیڈرو آکسائیڈ)
ایپسم کے نمک (میگنیشیم سلفیٹ)
معدنی تیل

معمولی اسہال (Mild Diarrhea) کے لیے

Kaolin with Pectin
کیولین کے ساتھ پیکٹین

بندناک (Stuffy nose) کے لیے

Nose drops with
Ephedrine or Phenylephrine
ہینی ڈراپس یا فینیل فرین و اسے ناک میں ڈالنے کے قطرے

Cough Calmers, cough suppressants
کھانسی (Cough) کے لیے

Codeine
کھانسی دبانے والی ادویات
کوڈین

جہاں ڈاکٹر نہیں

Chloral Hydrate

کلورل ہائیڈریٹ

(کھانسی کے لیے مفید ادویات (کف نکالنے والی)

Potassium Iodide

پوٹاشیم آئیوڈائیڈ

دمہ (Asthma) کے لیے

Ephedrine

ایفنی ڈرین

Theophylline or Aminophylline

تھیوفیلین یا امینوفیلین

Adrenaline, Epinephrine, Adrenalin

ایڈرینالین، اپینفرین، ایڈرینالین

بیش حساسی رد عمل (Alergic Reaction) اور قے (Vomiting) کے لیے

Antihistamines

انٹی ہسٹامین

Promethazine (Phenergan)

پرومیتھازین (فینرگن)

Diphenhydramine, Benadryl

ڈیپنہائیڈرامین، بنادریل

Chlorpheniramine

کلورفینیرامین

Dimenhydrinate, Dramamine

ڈیمینہائیڈریٹ (ڈرامامین)

ترباق

Antitoxins

Scorpion Antitoxin or Antivenin

بچھو کا ترباق

Snakebite Antitoxin or Antivenin

سانپ کے کانٹے کا ترباق

Tetanus Antitoxin

تزاز کا ترباق

ننگے ہوئے زہروں (Swallowed poisons) کے لیے

Syrup of Ipecac

ایپیکاک کا شربت

Powdered charcoal

پسا ہوا کوئلہ

جہاں ڈاکٹر نہیں

تشنج (دورے) (Fits) کے لیے

Phenobarbital, Phenobarbitone	فینوباربیٹال (فینوباربیٹون)
Diphenylhydantoin, Dilantin,	ڈائی فینس ہائی ڈینٹین (ڈولنٹین - فینٹی مین)
Phenytoin	
Diazepam, Valium	ڈایازپام (والیم)

بچہ جننے کے بعد شدید جریان خون (Post-partum Hemorrhage) کے لیے

Ergonovine or Ergometrine	ارگونوونین یا ارگو مترین سیلیٹ زارگو ٹریٹ (میتھرجین)
Maleate, Ergotrate, Methergine	
Oxytocin, Pitocin	اکسی ٹوسن (پیتوسن)

ہموئیرا (Hemorrhoids) کے لیے

Suppositories for Hemorrhoids	ہموئیرا کے لیے سپوزری ٹوریز (بتیاں)
-------------------------------	-------------------------------------

ناقص غذایت (Malnutrition) اور خون کی کمی (Anemia) کے لیے

Powered milk, dried skim milk	دودھ (بنغیر بالائی کاختک وروص)
Mixed or Multivitamins	ملائے ہوئے یا بہت سارے جیاتین
Xerosis کے لیے	جیاتین اے - شبکورمی Night Blindness اور آنکھوں کی بے زنی
Iron Sulfate, Ferrous Sulfate	فیرس سلفیٹ (فولاد) خون کی کمی (Anemia) کے لیے
Folic Acid	فالک ایسڈ خون کی کمی (Anaemia) کے لیے
	جیاتین بی ۱۲ (سایٹوکوبلا مین) صرف پرنشس انیمیا کے لیے
	for Pernicious Anaemia only

کیے

Phylomenadione

جیاتین کے (فایٹومینا ڈائون)؛ نومولود بچوں کے جریان خون

جہاں ڈاکٹر نہیں

جیتا میں بی ۶ (پاٹریڈ اکیسین)؛ آئی۔ این۔ ایچ۔ کھانے والوں کے لیے

خاندانی منصوبہ بندی یعنی ضبط تولید کے طریقے

Oral Contraceptives	کھانے والی گولیاں
Condoms	کانڈوم
Diaphragm	ڈایاگرام
Contraceptive Foam	مانع حمل فوم (بھاگ)
Intrauterine Device, IUD	انٹرایوٹیرین ڈیوائس (آئی۔ یو۔ ڈی)
Injectable Contraceptives	ضبط تولید کے ٹیکے
Surgery	آپریشن

جہاں ڈاکٹر نہیں

فرہنگ

یہ فرہنگ انگریزی حروف تہجی کی ترتیب کے مطابق ہے

ABDOMEN	شکم - بطن - پیٹ
ABNORMAL	غلات معمول - غیر معمولی - غلات وضع
ABORTION	استحاضہ حمل، حمل گرنا جن کا قبل از وقت خارج ہو جاتا
ABCESS	پیپ دار چوڑا
ACNE	کچل جھاسے
ACUTE	حاد - شدید - ایسی بیماری جس کا دورہ مختصر مگر شدید ہو
ACUTE ABDOMEN	سوں - سخت پیٹ
ADHESIVE TAPE	لیس دار فبتہ
ADOLESCENT	تیرہ سے انیس برس کی عمر کا جوان سال
AFTERBIRTH	آنول - میسرہ - بعد از پیدائش
AFTER CHILDBIRTH	زچا - بچہ جننے کے بعد
ALCOHOL	الکوحل - شراب - سپرٹ
ALCOHOLISM	الکوحولیت - شراب نوشی - شراب کانشہ
ALLERGY, ALLERGIC REACTION	ہیش حساسیت - ہیش حساسی رد عمل
ALLERGIC SHOCK	ہیش حساسی صدمہ
AMEBA	امیبیا - ایک نعلیے وال جراثیم
AMINO ACID	امینو ترشہ - لحمیات کی ساخت کا بنیادی جز
AMNIOTIC SAC	آنفسی تھیلی - ماں کے پیٹ میں پانی کی وہ تھیلی جس میں نامولود بچہ یعنی جنین ہوتا ہے -
AMPULE	سٹیش - ٹیکے کی دوا کی سٹیش
ANALGESIC	درد کش دوا - درد روبا - درد اور بخار کم کرنے والی دوا
ANATOMY	جسم کی ساخت کی تشریح کا علم - اناٹومی
ANEMIA	فقر الدم - خون کی کمی - انیمیا
ANTACID	قاطع تیزاب - معدہ کی تیزابیت ختم کرنے والی ادویات
ANTIBIOTIC	جراثیم کش دوا - ضد حیوی دوا - جراثیم مارنے والی دوا

جہاں ٹھکانے نہیں

ANTIEMETIC

دافع تے۔ اٹیٹیاں (تے) بند کرنے کی دوا

ANTIHISTAMINE

بیش حساسیت (مثلاً بخار اور کھجلی) کے رد عمل کی

دوا۔ یہ دوائے بند کرنے کے لیے بھی مفید ہے

ANTISEPTIC

مانع عفونت۔ سرانڈ کی روک تھام کرنے والا

ANTISPASMODIC

دافع تشنج۔ اینٹیٹھیس یا اکرٹ او کم کرنے والی دوا

ANTITOXIN

ترباق۔ زہر کا تریاق۔ قاطع زہر

ANUS

جائے براز۔ مقعد۔ بڑی آنت کا آخری حصہ جہاں سے

پاخانہ نکلتا ہے۔

APOPLEXY

سرگی۔ غشی

APPENDICITIS

ورم زائدہ۔ اندھی آنت کی سوزش۔ اپنڈکس کی سوجن

APPENDIX

زائدہ۔ اندھی آنت۔ اپنڈکس

APPETIZING

اشتنا انگیز۔ بھوک بڑھانے والا

ARTERY

شریان۔ دل سے دیگر حصوں میں خون لے جانے والی

تالی۔

ARTHRITIS

وجع المفاصل۔ جوڑوں کا درد

ASCARIS (ROUND WORM)

ملمب

ASTHMA

دور۔ ضیق النفس۔ میانس کی ایک بیماری

B

BABY

شیرخوار۔ دودھ پینے والا بچہ

BACTERIA

بیکٹیریا۔ تاملہ۔ خوردبینی جاندار۔ جرثومہ

BAG OF WATERS

انفسی تھیلی۔ پانی کی تھیلی۔ ماں کے پیٹ میں پانی کی وہ

تھیلی جس میں نامولود بچہ یعنی جنین ہوتا ہے۔

BASAL METABOLIC RATE

استحار (جسم کے تخریبی و تعمیری عوامل) کی بنیادی

(BMR)

رفتار۔ نتوال

BASE

اساس۔ بنیاد۔ نسخہ کی بنیادی (خاص) دوائے قاطع

جہاں ڈاکٹر نہیں

BATH	تیزاب - تیزاب کو تعدیل کرنے کی دوا غسل - نہانا - اٹھانا
BATH, SITZ	نشستی غسل - بیٹھک اٹھانا
BED BUG	کھٹ مَل
BED SORES	دیرینہ بستر پر لیٹے رہنے سے پیدا ہونے والے زخم
BEEF	بڑا گوشت - گائے وغیرہ کا گوشت
BELL'S PALSY	بیلز پیلسی - دباؤ کے باعث چہرے کے اعصاب قفل ہو جانا
BELLY	شکم - پیٹ
BELLY BUTTON	ناف - دھنی
BERRIES	گوندیاں
BEWITCHMENT	جادوگری - ٹونے - تعویذ گندے وغیرہ - چشم بد
BILE	صفراء - طوبت جگر - جگر سے پیدا ہونے والا ایک کرٹوا مادہ جو پتہ میں جمع ہوتا ہے اور چکنائی ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے۔
BIRTH	پیدائش - جنم - تولید ولادت
BIRTH CONTROL	ضبط تولید - خاندانی منصوبہ بندی
BIRTH DEFECTS	پیدائشی نقائص
BLACKHEAD	کیل - مسہ
BLADDER	مثانہ - پیشاب جمع ہونے کی تھیلی
BLOOD	خون - لہو
BLOOD CLOT	جمے ہوئے خون کا سبزہ یا چھبھرا
BLOOD PRESSURE	فشار خون - خون کا دباؤ - بلڈ پریشر
BLOOD PRESSURE, HIGH	بلند فشار خون - ہائی بلڈ پریشر
BLOOD PRESSURE, LOW	پست فشار خون - لو بلڈ پریشر

جہاں ڈاکٹر نہیں

BOIL	مچھوڑا سپیٹ وار پھینسو۔ اُبانا
BOOSTER	پیسے ٹیکہ کے بعد قوت مدافعت برقرار رکھنے کے لیے لگایا جانے والی ٹیکہ۔ بوسٹر
BOWEL MOVEMENT	رغبت حاجت۔ پاخانہ کرنا
BRAIN	دماغ۔ مغز۔ جیجا
BRAND	تجا۔ تلی نام یا تجارتنی نشان۔ کاروباری نشان۔ برانڈ
BREAST	چھاتی۔ پستان
BREAST ABCESS	چھاتی کا پھوڑا۔ چھاتی کا زہر باد
BREAST CANCER	چھاتی کا سرطان
BREECH	چوڑو
BREECH BIRTH	پیدائش کے وقت بچہ کے چوڑو پہلے نکلنا
BROAD SPECTRUM	وسیع طیف۔ وسیع العمل۔ ایسی دوا جو زیادہ قسم کے جراثیم مارنے کی صلاحیت رکھے۔
BRONCHI	پھیپھڑوں تک ہولے جانے والی نالیوں
BRONCHITIS	پھیپھڑوں تک ہولے جانے والی نالیوں کا ورم
BROTHEL	رند کی کامکان۔ بازارِ حسن۔ فینچ خانہ۔ چکلہ
BUBO	گلٹی
BURN	جلنا
BUTTOCKS	چوڑو
C	
CANCER	سرطان
CARBOHYDRATES	نشاستے۔ کاربوہائیڈریٹس۔ توانائی فراہم کرنے والی خوراکیں
CANE	چھڑی۔ لٹھی
CARRIER	حامل۔ براندہ۔ نظامِ تندرست شخص جو بیماری کے

جہاں ڈاکٹر نہیں

CAST	جراثیم ادھر ادھر لیے پھرے۔ سانچہ
CASTOR OIL	ارنڈی کا تیل
CATARACT	موتیا بند
CATHETER	قثاطیر۔ پیشاب اتارنے کی سلاخی (رہ بڑ کی تالی)
CAUTION	احتیاط
CAVITY	جوت (کھوٹا) (وانت کی)
CENTIGRADE	سو درجوں میں تقسیم حرارت پیمانہ
CEREBRO-VASCULAR ACCIDENT	سٹروک۔ غشی دماغ کی خون کی نالیوں کا حادثاتی سانحہ
CERVIX	رحم (بچہ داتی) کی گردن۔ عنقِ رحم
CESARIAN	عمل قیصری۔ آپسرسشن سے بچہ پیدا ہونے کا عمل
CHANCRE	آنتشک کی وجہ سے عضو تولید، انگلی یا ہونٹوں پر تاسو جس میں درد نہیں ہوتا
CHICKENPOX	لاکڑا کا کڑا
CHIGGER	پسو
CHILD	بچہ۔ طفل
CHILDBIRTH FEVER	زچگی کا بخار
CHOLERA	ہیضہ
CHRONIC	مزمن۔ پرانا دیرینہ۔ دیرتک رہنے والا
CIRCULATION	دور ان خون
CIRRHOSIS (OF THE LIVER)	صلابت جگر۔ جگر کا بھس
CLAMPS	قینچ نا شکنجے
CLEFT PALATE	پھٹا ہوا تالو
CLIMACTERIC	کسن باس۔ موقوفی حیض۔ وہ عمر جس میں عورت کے حاملہ ہونے کی صلاحیت ختم ہو جاتی ہے۔

جہاں ٹواکٹر نہیں

CLITORIS

بنظر بنسارہ۔ مخزن کی شرمگاہ کا گوشہ نشین پارہ

COAGULATION

عمل ترویب یا بستگی۔ خون جمنے کا عمل

COLOR

رنگ۔ لون

COLOR BLIND

کو رنگ۔ رنگوں میں امتیاز نہ کر سکنے کا مرض (اندھا بین)

COLUSTRUM

ماں کا پرلا پر ملا دودھ

COMA

غشی کی حالت

COMMUNITY

محلہ۔ میناشرہ۔ گاؤں۔ علاقہ

COMPLICATIONS

پیچیدگیاں

COMPOST

قدس کھا د جو بیروانی اور بنائاتی اجزا کے گلنے سرنے

سے بنتی ہے۔

COMPRESS

گدی۔ بخور کے بے استعمال ہونے والی تہ شدہ

کپڑے کی گدی۔

CONDOM

کانڈم۔ جماع کے وقت ذکر پر چڑھانے کا غبارہ جو

خاندانی منصوبہ بندی اور جنسی امراض کی روک تھام میں کارآمد

ہے۔

CONJUNCTIVA

آنکھ کے سفید حصے کو محفوظ رکھنے کا باریک پردہ

CONJUNCTIVITIS

آنکھ کے سفید حصے کو محفوظ رکھنے والے پردے کا درد

CONSCIOUSNESS

ہوش کی حالت

CONCENTRATION

ازنکار۔ محلول میں مصل کی مقدار۔ گاڑھاپن

CONSTIPATION

قبض۔ سخت پاخانہ

CONSUMPTION

تپ و ترق کا پرانا نام

CONTACT

چھونا۔ چھوت

CONTAGIOUS (DISEASE)

متعدی (مرض) چھوتی (مرض)

CONTAMINATE

آلودہ کرنا۔ گندہ کرنا۔ کثیف کرنا

جہاں ڈاکٹر نہیں

CONTRACEPTION

ممانعتِ حمل - حمل روکنے کا طریقہ

CONTRACEPTIVE

مانعِ حمل - حمل روکنے کے لیے استعمال ہونے والی

دوا یا کوئی اور چیز

CONTRACTIONS

بچہ جنمانی کی ہینٹھنیں - دردِ زہ

CONTRAINDICATION

وہ حالات جب کوئی خاص دوا استعمال نہیں کی جانی

چاہیے۔

CONVULSIONS

درد سے - ہلکتے جسم اکڑ جانا - تشنج

CORNEA

کوہنیا آٹھ کے ڈھیلے کا بیرونی پردہ جو انگریزی پردے

اور آنکھ کی پتی کو ڈھانپتا ہے۔

CORNS

چنڈیاں

CRAMP

ہینٹھنیں - سردی

CRANIUM

کھوپڑی - کاسہ سر

CRETINISM

عقل کا سردی فتور

CRUTCHES

بسیا کھیاں

CRYSTALLINE

قلمی

CUPPING

سینگی لگانا - کوزہ لگانا

CYST

گڈھا - ہینڈہ دان - فاسد مادہ یا جراثیم کی تھیلی

D

DANDRUFF

سکری

DATE OF EXPIRATION

دوا کے استعمال کی مبعاد ختم ہونے کی تاریخ

DECONGESTANT

ناک کو کھولنے والی (دوا)

DEFECTS

نقص - عیوب -

DEFICIENCY

قلت - کمی - ناکافی ہونا

DEFORMED

ناقص، بد شکل

DEHYDRATION

ناسیدگی - جسم میں پانی کی کمی

جہاں ڈاکٹر نہیں

DELIRIUM	ہذیان - تیز بخار میں عجیب عجیب باتیں کرنا
DERMAL	جلدی - جلد کا - جلد سے متعلق
DERMATITIS	جلد کی ایک بیماری جس میں جلد پر کھجلی ہوتی ہے - جلد کی سوجن -
DETACHED	اترا ہوا - علیحدہ شدہ
DETACHED RETINA	پردہ شبکی کی علیحدگی
DETERGENT	مصفی - دھلائی صفائی کا پاؤڈر مثلاً صابن، برائٹیٹ وغیرہ -
DIAPER	شکوٹ (کلوٹ)
DIAPER RASH	شکوٹ دانے - گیلانکوٹ باندھے رہنے سے بچہ کی پیٹھ یا اعضائے تناسل پر نمودار ہونے والے سرخ سرخ دانے
DIARRHEA	اسہال - دست
DIABETES	ذیابیطس - شوگر کا مرض
DIET	غذا - خوراک
DIPHTHERIA	خناق
DISC, DISCK	ڈسکن - ٹھیکری - گول تیلی چیز
DISCHARGE	اخراج - برخواست شدہ مواد
DISEASE	مرض - بیماری - نذالت
DISLOCATED	اتر ہوا - نکلا ہوا - اپنی جگہ سے ہٹا ہوا
DISLOCATION	ہڈی اترنا - جوڑا اترنا
DISTILLED	کشید شدہ - معدنیات سے پاک (مائع)
DIZZINESS	سر چکراتا - غنودگی
DOUCHE	ڈوش - حنفنہ - پانی کی تیز دھار سے اندام نہانی کو دھونے یا صاف کرنے کا طریقہ -
DROPPER	ڈراپر - قطرہ رہنہ - پچکاری

جہاں ڈاکٹر نہیں

DROPS	قطرے - وارو
DROWNING	ذوب جانا - ٹورنا
DUST	ٹالی
DUCTLESS GLAND	بغیر ٹالی ٹانڈہ
DYSENTERY	پچھلی - سرور
E	
ECLAMPSIA	دورانِ حمل یا بچہ جنمے وقت کیلخت دورے پڑنا۔ اس کی وجہ حمل کی زبرد آلودگی ہے۔
ECTOPIC PREGNANCY	مخصوص مقامِ رحم سے بہت کر حمل ٹھہرنا
ECZEMA	چنبیل
EMBRYO	جیسے - کچا بچہ - چار ماہ تک کا نامو لوز بچہ
EMERGENCY	ہنگامی حالت - فوری طبی توجہ طلب حالت
EMETIC	تے ترا - زہر کھا لینے کی صورت میں تے لانے کے لیے دوا
ENEMA	حقنہ - پانی نہ لانے کی غرض سے جائے براز میں کسی ٹالی سے پانی کا محلول داخل کرنا
ENZYME	خامرا - عمل انہضام میں ممد کیجیائی افزات
EPIDEMIC	وبا - وبائی مرض
EPILEPSY, EPILEPSIA	مرگی
ERYSIPELAS	سرخ باد - جسم پر نکلنے والے لال لال دانے
EVALUATION	جا مزہ - تجھنہ - موازنہ
EVIL EYE	چشمِ بُد
EXHAUSTION	تکان - تھکان
EXPECTORANT	کفت (کھانسی کے ذریعے نکالنے والی دوا)
EXPIRATION DATE	دوا کے استعمال کی ميعاد ختم ہونے کی تاریخ

جہاں ڈاکٹر نہیں

EYE	آنکھ - چشم - بین
EYE BALL	دبدرہ - آنکھ کا ڈھبلا
EYE BROW	بھنبویں - ابرو
EYE DROPS	دارو - آنکھ کی دوا
EYE LASH	پلک
EYE LID	پچوٹ
F	
FARENHEIT (F.)	حرارت پیمائی ایک قسم جس پر ۳۲ سے ۱۲۰ تک درجے ہوتے ہیں
FAMILY PLANNING	خاناندانی منصوبہ بندی - حسب مرضی بچے پیدا کرنے کی تجارتیہ
FARSIGHTED	دور بین (شخص) - ایک مرض جس میں مریض کو قریب کی نسبت دور کی چیزیں بہتر دکھائی دیتی ہیں۔
FECES	پاخانہ - فضلہ - ٹھیٹھ
FECES-TO-MOUTH	پاخانہ کا کئی مراحل طے کرنے کے بعد منہ تک پہنچ جانا یہ انتشار امراض کا ایک اہم طریقہ ہے
FETOSCOPE	نامولود بچے کے دل کی دھڑکن (قلبی ضربات) سننے کا آلہ - تولیدی سماع الصدر
FETUS, FOETUS	پورا نامولود بچہ
FEVER	بخار - تپ -
FIRST AID	فوری طبی امداد
FIT	دورہ - تشنج کا حملہ
FLEA	چیمچرا
FLU	زکام - فلو
FLUKES	مشقبات - وشلح یہ خون چوسنے والے پتہ نما چبٹے کیڑے

جہاں ڈاکٹر نہیں

FOLIC ACID	فولک نیزاب
FOLLICLES	چھوٹی گلیاں
FONTANEL	تابو
FRACTURE	شکستگی استخوان - بڑی ٹوٹ جانا
FRIGHT	خوف - ڈر - وحشت

G

GALLBLADDER	پت کی تھیلی - پتہ
GALLSTONES	پت کی تھیلی کی پتھری
GANGRENE	نیج - گھمبیر - سرانڈ - شراد
GASTRIC JUICE	معدی رطوبت
GAUZE	محل کی گدی
GENERIC NAME	جینرک نام - دوا کا اصل یعنی سائنسی نام یہ ہمیشہ ایک ہی رہتا ہے بدلتا نہیں
GENITALS	اعضائے تناسل یا اعضائے تولید
GERMAN MEASLES	چھوٹی مٹا - خسره
GERMS	جراثیم - خورد و پینی جاندار یا تاجیے
GIARDIA	جیار ڈویا - ایک طفیلی کرم جس کے سبب جھاگ وار اور پلے پیلے اسہال لگ سکتے ہیں۔
GLAND	غدہ
GLAUCOMA	سبز موتیا
GLUCOSE	گلوکوز - انگریزی چینی - چینی کی ایک قسم جو خون میں براہ راست حل ہو جاتی ہے۔
GOITER	گلہڑ
GONORRHEA	سوزاک - ایک جنسی مرض
GRAIN (GR.)	گرین - وزن کی اکائی - ایک گرین = ۶۵ ملی گرام

جہاں ڈاکٹر نہیں

GRAM (GM.)	گرام۔ وزن کی اکائی۔ ایک کلوگرام میں ہزار گرام ہوتے ہیں۔ جھنگکاسہ
GROIN	مسوڑا۔ دانتوں کے اوپر کا گوشت
GUM	آنت
GUT	آنت کا مسدود ہوجانا۔ آنت بند ہوجانا
GUT OBSTRUCTION	ایک خاص قسم کا دھاگہ جسے ٹانگہ لگانے کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ دھاگہ آنت سے بنا ہوتا ہے اور زخم کے جھٹک ہوجانے پر اسے نکالنے کی ضرورت نہیں پڑتی۔
GUT THREAD OR GUT SUTURE MATERIAL	
H	
HARE LIP	منقسم ہونٹ۔ ایک موروثی مرض جس میں بچہ کا اوپر والا ہونٹ ناک تک پھٹا ہوتا ہے۔
HEALTH WORKER	کارکن صحت
HEART	دل۔ قلب
HEARTBURN	دل کی جلن
HEAT STROKE	ضرب حرارت۔ ضرب نمازت۔ ٹولگنا
HEMORRHAGE	شدید جریان خون
HEMORRHOIDS, PILES	بواسیر
HEMOSTATS	خون روکنے کے لیے پیچھے نما شکنجے
HEPATITIS	ورم جگر۔ یرقان
HEARING AIDS	امدادی صوتی آلات
HERB	جڑی بوٹی
HEREDITARY	موروثی۔ والدین سے بچوں میں منتقل ہونے والی
HERNIA, RUPTURE	فتق۔ ہرنیا۔ رسولی
HEX	جادو۔ سحر سازی۔ گنڈے تعویذ

جہاں ڈاکٹر نہیں

HIP	سزنی - چوڑا
HISTORY, MEDICAL HISTORY	طبی سوانح - میڈیکل ہسٹری
HIVES	ترتھپٹر
HOOKWORM	بک ورم - خون چوسنے والے پیٹ کے کیڑوں کی ایک قسم
HORDEOLUM	گولہ کنجی - کنجیا - انجن ہاری
HORMONES	ہارمون - افرازات
HOSPITAL	ہسپتال - اسپتال - شفا خانہ
HYDROCELE	خصیہ میں پانی پڑ جانا
HYGIENE	ذاتی حفظانِ صحت
HYPERTENSION	بیش طنابی - بلند فشارِ خون
HYPERVENTILATION	خوف زدہ شخص کا نیز تیز اور گہرے سانس لینا
HYPOCHONDRIA	مراق - مایخویا - ورم - خفقان
HYSTERIA	ہسٹیریا - بے وجہ خوف

I

IMMUNIZATIONS (VACCINATIONS)	حفاظتی ٹیکے - مدافعتی ٹیکے
INFANT	نومولود - شیرخوار - ننھا بچہ
INFANTILE PARALYSIS	بچوں کا فالج
INFECTION	عفونت - خوردبینی جاندار یا جرثیم سے لگنے والی بیماری
INFECTIOUS DISEASE	متعدی مرض - چھوٹی مرض
INFERTILITY	نامردی - بانجھ پن
INFLAMATION	سوزش - سوجن - ورم
INFLAMED	عفونت زدہ - سوجا ہوا - منورم
INSANITY	پاگل پن - دیوانہ پن - جنون
INSECTICIDE	کرم کش دوا - کیڑے مار دوا مثلاً ڈی - ٹوی - ٹی -

جہاں ڈاکٹر نہیں

INSOMNIA

بے خوابی کا مرض - نیند نہ آنا

INSULIN

انسولین - بلبہ سے افزائے ہونے والا مادہ جو خون میں شہاس کی مقدار کو حد اعتدال پر رکھتا ہے۔

INTERMITTENT

باری والا - نوبتی

INTESTINAL PARASITES

انتریبوں کے طفیلی کیڑے (کرم) جو بیماریوں کا باعث بنتے ہیں۔

INTESTINES

انتریبیاں

INTRAMUSCULAR (IM)

پٹھوں میں لگائے جانے والے ٹیکے

INTUSSUSCEPTION

آنت کے ایک حصے کا دوسرے حصے میں پھسل جانا جس سے آنت بند ہو جاتی ہے۔

IRIS

آنکھ کا انگری پر وہ

IRITIS

آنکھ کے انگری پر دے کا درم

ITCHING

خارش - کھجلی

IVY

ایک پودا جسے عشق پیچیاں کہتے ہیں۔

J

JAUNDICE

یرقان - درم جگر - جگر کی بیماری - اس مرض میں آنکھوں اور جلد کا رنگ زرد ہو جاتا ہے - اس زردی سے مراد جگر، پتے، بلبے یا خون کی بیماری ہے۔

K

KERATOMALACEA

جیٹین اسے کی کمی کے باعث لگنے والا ایک مرض جس سے آنکھ نرم اور ڈھیلی ہو جاتی ہے۔ آخر آنکھ بالکل ضائع ہو جاتی ہے۔

KIDNEYS

گردے

KIDNEY STONES

گردے کی پتھری

KWASHIORKOR (WET MALNUTRITION)

لمبیانہ کی کمی کے باعث واقع ہونے والی سوتنغیر - اس میں بتلانچے کے ہاتھ بہیر اور چہرہ

جہاں ڈاکٹر نہیں

سوج جاتا ہے اور ناسوروں پر سے جلد پھیل جاتی ہے۔

L

LABOR	بچہ جنائی۔ وضع حمل۔ ترہ
LARVA (LARVAE)	تتلی، مکھی اور مچھر وغیرہ کی ابتدائی شکل
LATRINE	بینٹ الخلاء، ٹٹی خانہ
LAXATIVE	جلاب، بلیں۔ خنزیر قبض کشا
LEPROSY	خیزام۔ کوڑھ
LEUCORRHEA	لکوریہ۔ رحم (فرج) سے سفید رطوبت نکلنا۔ احتقان الرحم۔ پانی پڑنا۔
LICE	جوبیس
LIGAMENTS	بندھنی
LINGUAL	زبان سے متعلقہ
LIP	مونٹ، لب
LIP OF THE VAGINA	فرج (شرمگاہ) کا لب
LITER (L.)	لیٹر۔ حجم کی ایک اکائی جس میں... اسی لیٹر ہوتے ہیں
LIVER	جگر
LOBE	پھیپھڑوں کا ایک گول ٹکڑا فیص
LOSS OF CONSCIOUSNESS	بہوشی۔ حواس باختہ ہونا
LOUSE	جوں۔ میل کچیل کے سبب سر میں پڑنے والے کیڑے
LUBRICANT	چکنا کرنے والا۔ تیل۔ چکنائی
LYE	سجی دار پانی
LYMPH	لمف
LYMPH NODES	لمفائی گلیٹیاں
LYOPHILIZED	سفوت (پوڈر) بنا یا گیا۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

MALNUTRITION

سوکھنا۔ ناقص غذا آئینت

MARASMUS (DRY MALNUTRITION)

سوکھیا مسان۔ سوکا۔ خشک سوتلغذیہ

MASK OF PREGNANCY

نقابِ حمل

MASTITIS, BREAST ABCESS

درمِ پستان۔ چھاتی کا کچھڑا۔

MEASLES

خسرہ

MEMBRANE

چھلی۔ پھلی تہ

MENOPAUSE, CLIMACTERIC

سنِ باس۔ موٹوئی۔ حیض۔ وہ عمر جس میں عورت کے حاملہ ہونے کی صلاحیت ختم ہو جاتی ہے۔

MENSTRUAL PERIOD, MENSTRUATION, MENSES

ہواری حیض۔

MENTAL

دماغی۔ ذہنی

MICRO-ORGANISM

خوردبینی۔ نامیہ۔ خوردبینی جاندار

MICROSCOPE

خوردبین۔ چھوٹی انبیار کو بڑا کر کے دکھانے والا آلہ

MICROSCOPIC

خوردبینی۔ خوردبین سے متعلق

MIGRAINE

اُدھے سر کا درد۔ دردِ شقیقہ

MILLIGRAM (MG.)

ملی گرام۔ وزن کی ایک اکائی۔ گرام کا ہزارواں حصہ

MILLILITER (ML.)

ملی لیٹر۔ حجم کی ایک اکائی۔ لیٹر کا ہزارواں حصہ

MINERALS

معدنیات

MISCARRIAGE,

جنین کی موت۔ چوتھے یا چھٹے مہینہ میں حمل گزرا۔

SPONTANEOUS ABORTION

چوتھے یا چھٹے مہینے میں استفاطِ حمل

MONGOLISM,

عقل کا پیداکنشی فتور۔ اس میں بچہ کا چہرہ گول پورے

DOWN'S SYNDROME

ہاتھ اور تہچھی آنکھیں ہوتی ہیں۔

MORNING SICKNESS

صبح کی ماتدگی۔ ایامِ حمل کی متلی یا تے یا دونوں

MOUTH-TO-MOUTH BREATHING

منہ در منہ سانس بہم پہنچانے کا طریقہ

(RESPIRATION)

جہاں ڈاکٹر نہیں

MUCUS

بلغم۔ لیس دار مادہ

MUMPS, PAROTITIS

کن پیڑے۔ گلسوئے۔ گھنوںہیں

N

NARROW-SPECTRUM ANTIBIOTIC

تنگ طیف جراثیم کش و دوا

NASAL

ناک سے متعلق

NAUSEA

متلی۔ ابکائیاں آنا

NAVEL

ناف۔ دھنی

NEARSIGHTED

کوٹاہ بین (شخص) جس کو دور کی نسبت قریب کی چیزیں
بہتر نظر آتی ہیں۔

NERVES

اعصاب۔ نسبیں

NETTLES

بچھو بوٹی

NIGHT BLINDNESS

شبکواری۔ رتوندھا

NIT

بیکہ۔ تکھ۔ چھوٹی جوڑ

NON-INFECTIOUS DISEASE

غیر متعدی مرض

NORMAL

معتدل۔ حسب معمول۔ نارمل

NOSE

ناک

NOSE BLEED

نکسیر۔ ناک سے خون بہنا

NUTRITION

غذا۔ غذائیت

NUTRITIOUS

غذائیت سے بھرپور۔ غذائیت والا۔ مقوی

O

OBESITY

قریبی۔ موٹاپہ۔ موٹاپن

OBSTRUCTION

رکاوٹ۔ سدہ

OINTMENT

مرہم
آنکھ کا۔ آنکھ سے متعلق

OPHTHALMIC

منہ کا۔ منہ سے متعلق۔ منہ کے ذریعہ

ORAL

نامیہ۔ جاہدار۔ ذی جان

ORGANISMS

جہاں ڈاکٹر نہیں

OSMOSIS	عمل نفوذ (نفوذ) کی ایک خاص قسم جس میں پانی کے ساتھ تھلی کے آس پار جاتے ہیں)
OTIC	کان کا۔ کان سے متعلق۔ سمعی
OUNCE	اونس۔ پیمائش کی ایک اکائی۔ ایک پاؤنڈ کا سولہواں حصہ
OVARIAN CYST	بیضوی غول
OVARIES	بچہ دانیاں
OVARY	بچہ دائی
OXYTOCICS	اکسی ٹوکس۔ رحم اور اس کے اندر کی خون کی نالیوں کو سکینے کے لیے استعمال ہونے والی خطرناک ادویات۔ یہ ادویات بچہ پیدا ہونے کے بعد شدید جرمیان خون بند کرنے کے لیے استعمالات کی جانی چاہئیں۔

P

PALATE	تالو۔ منہ کی چھت۔ باؤ الدھن۔
PANCREAS	لبابہ
PANNUS	بعض اسرار چشم میں بالائی گوشے میں نظر آنے والی خون کی نالی۔
PARALYSIS	فالج۔ عشتہ
PARASITES	طفیلی ایزرے۔ ایسے جاندار جو کسی اور جاندار سے خوراک حاصل کرتے رہتے ہیں۔
PARENTERAL	منہ کی بجائے ٹیکے کے ذریعہ دوا دینے کا طریقہ
PARIETAL	حائطی۔ کھوپڑی کی ہڈیاں
PASTEURIZATION	نقصان دہ نامیے ختم کرنے کے لیے دودھ یا کسی سیال شے کو تیس منٹ تک ساٹھ درج سینٹی گریڈ کے درجہ حرارت پر اُبلانا۔
PASTURE	قامت، کھرا ہونے، بیٹھنے اور چلنے کا انداز
PELVIS	کولھا
PENIS	ذکر۔ مردانہ آلتناسل

جہاں ڈاکٹر نہیں

PERIODS	ماہواری حیض
PERITONEUM	معدہ یا آنت کا غلاف۔ عثائے مصلی
PERITONITIS	معدہ و آنت کے غلاف کی سوزش۔ ورم عثائے مصلی
PERNICIOUS ANEMIA	پرنیشس ایمیبا۔ جینین بی ۱۲ کی کمی کی وجہ سے پیدا ہونے والا مہلک فقر الدم (ایمیبا)
PEST	ماری۔ وبا۔ طاعون
PETROLEUM JELLY (PETROLATUM, VASELINE)	وہیلین۔ چین۔ مادہ
PHARMACY	ادویات کی دکان۔ دوا خانہ
PHLEGM	بلغم۔ کف
PHYSIOLOGY	عضویات۔ علم افعال الاعضا
PILES	بواسیر
PIMPLES	پھنسیاں
PINEAL	ایہرام کی شکل کا۔ انسان جیسا۔ غدہ صنوبری
PINWORMS, THREADWORMS	چمٹونے
PITUITARY GLAND, MASTER GLAND	غدہ نخامیہ۔ رئیس الغدہ
PLACENTA, AFTERBIRTH	مشیمہ۔ آنفل
PLACENTA PREVIA	وہ آنفل جو رحم کے منہ پر آکر رک جائے۔
PLANTAIN	کیلے کی ایک قسم جس میں بہت زیادہ مچھوگ اور ریڑھ ہوتا ہے۔
PLASTER	پلستر۔ اسٹنرکاری کا مسالہ
POLIO, POLIOMYELITIS	بچوں کا فالج۔ ورم نخاع۔ فالج
POLLEN	گل زریہ۔ مچھولوں پر پابا جانے والا زورنگ کا پاؤڈر (سفوف)
POSTPARTUM	زچگی۔ بچہ جننے کے بعد
POSTPARTUM HEMORRHAGE	بچہ جننے کے بعد جریان خون

جہاں ڈاکٹر نہیں

PRECAUTION

احتیاط - حفظ ماتقدم

PREGNANCY

حمل - پیٹ ہونا - امید

PREMATURE BABY

کم وزن بچہ - دو کلوگرام سے کم وزن بچہ

PRENATAL

پیدائش سے پہلے

PRESENTATION OF AN ARM

شانے کے بل پیدائش جس میں بازو پہلے نکلتا ہے۔

PREVENTION

روک تھام - انسداد - تدارک - پرہیز

PROLAPSE

ہٹ جانا - پیچھے گرتا - سرک جانا - باہر نکل آنا

PROPHYLACTIC

مانع - مانع امراض - حفظ ماتقدم

PROSTATE GLAND

پروسٹیٹ غدہ - غدہ مذی

PROTECTIVE FOODS

حفاظتی کھانے

PROTEINS

لحمیات - تین ساز خوراکیں

PROVOKED ABORTION

اراقنا حمل گراتا

PTERGIUM

آنکھ کا پھوڑا جو کونے سے شروع ہو کر بڑھتے بڑھتے

قرنیہ (سفید پردے) پر آجاتا ہے۔

PUBERTY

سن بلوغت - سیان پن - بلوغت

PULSE

نبض - دل کی دھڑکن کی آواز

PUNCTURE

چھید - ایسا زخم جو کسی نوکیلی چیز مثلاً کیل سے لگا ہو۔

PUPIL

آنکھ کی پتلی

PURGE

تیز جلاب جس سے اسہال لگ جائیں۔

PUERPERAL FEVER

پرسوی بخار

RABIES

ہڑک - باد لاپن

RANCID

بدبودار، سڑا ہوا

RASH

سرخ جلد - سرخ دانے

RATE

شرح - رفتار

REBOUND PAIN

درد بازگشت

جہاں ڈاکٹر نہیں

RECTUM	بڑی آنت کا آخری حصہ۔ جاتے براڑ۔ منعد
REFLEX	اضطرابی عمل۔ بغیر شعوری فعل
REHYDRATION DRINK	نابیدگی دور کرنے والا مشروب جسم میں پانی کی کمی لپوری کرنے کا مشروب
RESISTANCE	مزاحمت۔ رکاوٹ۔ مزاحمت کی طاقت
RESISTANT	مزاحم۔ مانع۔ مقابلہ کرنے والا۔ بعض پیکٹیوں کے کسی کرم کش ادویہ سے مزاحم ہو جاتے ہیں۔
RESOURCE	کوئی کام سرانجام دینے کے لیے مطلوبہ دستیاب وسائل مثلاً لوگ۔ زمین۔ جانور ہنر، حکمت وغیرہ۔ لوگوں کی صحت کو بہتر بنانے کے لیے یہ سبھی ضروری ہیں۔ وسائل تدبیر۔ چارہ
RESPIRATION	عمل تنفس۔ سانس لینے کا عمل
RESPIRATION RATE	ایک منٹ میں سانس لینے کی رفتار
RETARDATION	خلافت معمول فکر و عمل کی کسمپسی۔ ذہنی اور جذبہ باقی نشوونما میں پس ماندگی۔ کاہلی
RETINA	پروہ شبلی
RHEUMATIC FEVER	گٹھیاوی بخار۔ جوڑوں کا درد
RHEUMATOID	گٹھیاوی
RHEUMATOID ARTHRITIS	گٹھیاوی وجع المفاصل یعنی جوڑوں کا درد
RHINITIS	بیش حساسیت کے باعث ناک کے استراند کی جھلی کی سوزش۔
RINGWORMS	داؤ۔ دھدر
RISK	خطرے نقصان اور چوٹ کا امکان
ROAD TO HEALTH CHART	بچے کے وزن کا ماہانہ ریکارڈ جس سے معلوم ہوتا ہے کہ آیا وہ معمول کے مطابق نشوونما پار رہا ہے کہ نہیں۔
ROTATION OF CROPS	ایک کھیت میں بدل بدل کر فصلیں اگانا تاکہ کھیت

جہاں ڈاکٹر نہیں

کی طاقت گھٹنے کی بجائے بڑھتی رہے۔
 مہلپ۔ پیٹ کے کرموں کی ایک قسم۔
 ہرنیا۔ فتق

ROUNDWORM, ASCARIS
 RUPTURE, HERNIA

S

SALIVA

لعاب۔ لعابِ دھن۔ کھنوک

SANITATION

عوامی حفظانِ صحت

SCABIES

خارش۔ کھجلی

SCALP

کھوپڑی۔ کاسہ سر

SCROTUM

فوط۔ وہ پھیلی جس میں خبیثے ہوتے ہیں۔

SEGMENT

تاشس۔ ٹکڑا۔ حصہ۔ کسر۔ پھانک

SEPTICEMIA

خون میں نہ ہر بیہ مادہ کا سراپتہ کرنا۔ خون میں

سمیت یا فاسد مادہ ہونا۔ خون کی ایک عفونت

SERUM

خون آب۔ کیلوس

SERUM BLOOD

خون آب۔ کیلوس۔ کسی جانور کا خون آب جو بطور دوا

استعمال ہو

SEX

جنس یعنی مرد یا عورت

SEXUAL CONTACT

جماع۔ مباشرت، ہمبستری، جنسی ملاپ

SHOCK

صدمہ۔ ناہیدگی، جربیانِ خون، چوٹ، زخم یا شدید مرض کے

باعث صدمہ۔

SIDE EFFECTS

ضمنی اثرات۔ کسی دوا کے مطلوبہ اثر کے علاوہ اثرات

SIGNS

نشانیوں۔ وہ تاہیں جو مریض کا معائنہ کرتے وقت معالج

دیکھ سکے۔

SINUS TROUBLE, SINUSITIS

ناک میں کھلنے والی ٹہری کے

سوزنوں (جوت) کی تکلیف۔ ان کی سوزش کے باعث آنکھوں کے اوپر اور نیچے درد ہوتا ہے۔

SMALLPOX

چیچک

SOFT DRINKS

بوتلیں۔ سوڈے کی بوتلیں۔ مثلاً کوکا کولا وغیرہ

جہاں ڈاکٹر نہیں

SOFT SPOT, FONTANEL	تالو
SPASM	انہٹھن۔ مروڑ۔ دورہ۔ تشنج۔ اکڑن۔ مزمن دماغی یگاڑ
SPASTIC	(نقصان) کے باعث عضلاتی انہٹھن اس میں مبتلا بچوں کی ٹانگیں قہقہی کی مانند ایک دوسری پر چڑھی ہوتی ہیں۔
SPERM CELL	تناسلی خلیہ
SPLEEN	تلی۔ دہنی پسلیوں کے نیچے مکے کے برابر ایک عضو جس کا کام خون بنانا اور خون صاف کرنا ہے۔
SPLINT	کھچی
SPONTANEOUS ABORTION, MISCARRIAGE	جینن کی موت۔ حمل گرنا۔ چوتھے یا چھٹے مہینے میں حمل گرنا۔ بلا قصد۔ تناور حمل
SPRAIN, STRAIN	موج۔ موج آنا۔ تناور پڑنا۔
SPUTUM	بلغم۔ بلغم اور پیپ دار مادہ جو کھانسی کے ذریعہ خارج ہوتا ہے۔
STARCHES	نشاستے دار کھانے۔ توانائی بخش کھانے مثلاً چاول۔ گندم۔ آلو وغیرہ
STERILE	مطہر، جراثیم سے پاک۔ بچہ پیدا کرنے کی صلاحیت نہ ہونا
STERILIZATION	بانجھ بنانے یا نامرد بنانے کا عمل۔ مطہر کرنے کا عمل
STERILIZED	مطہر کیا گیا۔ جراثیم سے پاک کیا گیا۔
STETHOSCOPE	طربات قلبی (دل کی دھڑکن) سماعت کرنے کا آلہ
STOMACH	معدہ جس میں کھانا ہضم ہوتا ہے۔ عام زبان میں پیٹ اور شکم
STOOL, FECES	فضلہ، پاخانہ
STRAIN	دباؤ۔ موج
STRESS	دباؤ۔ تناور

جہاں ٹو اکڑ نہیں

STRETCHER,

STROKE, APOPLEXY, CARDIOVASCULAR ACCIDENT

غشی سٹروک - بکدم بے ہوشی - اس کا سبب دل یا وماغ میں خون کا چھچھر دا اٹک جانا یا شدید جریان خون ہے۔

STY

گولہ بختی - آنکھ کے پوٹے پر پیپ دار پھنسی یا دانہ کنجیا۔

SUCROSE

انجن ہاری
عام چینی - ولا سٹی چینی

SUCTION BULB

اسخلائتی بلب - سکشن بلب۔

SUGARS

چینی - میٹھاس مثلاً شہد، پھل اور شکر جو تو انائی فراہم کرتے ہیں

SUPPOSITORY

شافہ - بتی - جابے براز اور اندام نہانی میں رکھنے والی گولی

SUPPRESSANT

کھانسی روکنے یا دبانے والی دوا

SUSPENSION

معلق محلول - وہ محلول جس میں منحل کے ذرات محلول میں

تیرتے ہوئے نظر آتے ہیں۔

SUTURE

ٹانکا - پیوند

SYPHILIS

آتشک - ایک جنسی مرض

SYMPTOMS

علامات

SYRINGE

سرنج یا بھکاری

T

TABLESPOON

عام چمچ جس میں ۱۵ ملی لیٹر محلول کی گنجائش ہوتی ہے۔

TABOO

سماجی طور پر ممنوعہ بات

TAPE

فیبتہ - پٹی لگانے کے لیے لیس دار فیبتہ

TAPEWORM

کدو دانے - کدو کیڑے - پیٹ کے کرموں کی ایک قسم

TEAR

آنسو راشک

TEAR GLANDS

آنسو پیدا کرنے والے غدود

TEASPOON

چھوٹا چمچ - چمچی - وہ چمچی جس میں ۵ ملی لیٹر کی گنجائش ہوتی ہے

TEMPERATURE

درجہ حرارت

جہاں ڈاکٹر نہیں

TENDONS	بندھن۔ بندھنی
TESTES	نخیبے
TESTICLES	نخیبے
TETANUS	کزاز۔ تشنج
THALASSEMIA	موروثی فقر الدم کی ایک قسم۔ اس کی وجہ سے دو سال کی عمر تک بچے کا جگر اور تلی بڑھ جاتے ہیں۔ (فقر الدم کا مطلب خون کی کمی ہے۔)
THERMOMETER	حرارت بیماریاں مپیر
THREADWORMS, PINWORMS	چھوٹے
THYROID GLAND	غده درقہ
TICK	ایک طفیلی کیرا جو جانوروں کے جسم پر ہوتا ہے چپچیر
TINCTURE	ٹینکچر
TINEA	داد۔ دھدر
TONIC	منفوی دوا۔ محرک دوا۔ طاقت بخش
TONSILS	لوزنجان۔ کوڑیاں۔ دو لمفائی گلیڈیاں جو حلق کے نیچے دو تون اطراف میں ڈھیلوں کی مانند نظر آتی ہیں۔
TOPICAL	جلد کے اوپر لگانے کا مرہم یا دوا
TOXEMIA	خون کی زہر آلودگی۔ فساد خون۔ تسمم الدم
TOXIC	زہریلا
TRACHOMA	لکڑے
TRACT	راستہ۔ نالی
TRADITIONS	رسومات۔ رواج۔ طور طریقے
TRANSMIT	منتقل کرنا۔ ایک جگہ سے دوسری جگہ پہنچانا
TRANSVERSE	عرضی۔ ترچھا۔ اڑا
TROPICAL	منطقہ حارہ (محرزہ) سے متعلق۔ گرم علاقوں کا
TUBAL LIGATION	بانجھ بنانے کی غرض سے عورت کی بچہ دانیوں کی نالیوں کو باندھ دینا۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

رسولی۔ گلٹی

میعادری۔ بخار۔ تپ۔ محرقة

TUMOR

TYPHOID

U

ULCER

UMBILICAL CORD

UMBILICAL HERNIA

UMBILICUS

UNCONSCIOUSNESS

UNDER-FIVES PROGRAM

ایک صحیح پروگرام جس کے تحت پانچ سے کم عمر بچوں کے وزن کا ریکارڈ رکھا جاتا ہے تاکہ ان کی نشوونما کا جائزہ لیا جاسکے۔

UNDER WEAR

ULTRA VIOLET

URETERS

URETHRA

URINARY SYSTEM

URINARY TRACT

UREMIA

URINE

UTERUS

VACCINATIONS, IMMUNIZATIONS

VAGINA

VAGINAL

VAGINAL DISCHARGE

VARICOSE VEINS

VASECTOMY

ناسور یا پھوٹا۔ مسلسل رہنے والا زخم

ناڈو۔ آنول نال

ناٹ کا قتنق

ناٹ۔ ”دھنی“

بہوشی۔ غشی

نہ پر عام۔ تہ بند۔ بینان وغیرہ

بالائے سفشتی۔ نظر نہ آنے والی شعاعیں

حالب۔ گردوں سے مٹانے میں پیشاب لائیبوالی نالیاں

مٹانے سے پیشاب باہر لانے والی نالی

پیشابی نظام۔ نظام قارورہ

پیشابی راستہ (نالی)

یورایت خون۔ خون میں پیشاب آنا۔ پیشابی زہر آلودگی

پیشاب۔ قارورہ۔ بول

رحم۔

حفاظتی ٹیکے۔ مدافعتی ادویات

اندام نہائی۔ عترم گاہ۔ فرج

اندام نہائی سے منعلق

اخراج فرج۔ اندام نہائی کی رطوبت

وریدی پھول جانا

مرد کے خصیوں سے منی (مادہ تولید) بردار نالیوں کو

جہاں ڈاکٹر نہیں

کارت کر باندھ دینا۔ خاندانی منصوبہ بندی کا ایک طریقہ
 ویسلین۔

VASELINE

VENEREAL DISEASE

جنسی امراض

VESSELS

نالیوں۔ شریاہیں اور وریدیں

VIAL

سٹیشی۔ بوتل۔ ٹیکے کی دوا کی شیشی

VIRUS

وائرس

VITAMINS

جیٹین

VITILIGO

پھل بہری۔ جلدی مرض

VOMIT

تفے۔ الٹی

VOMITING

تفے کرنا۔ الٹیوں کرنا

W

WARTS

مٹے

WEIGHT

وزن

WELTS

گھٹ۔ پیش حساسیت یا ضرب سے پیدا ہونے والی گلیٹیاں

WHIPWORMS

چابک مارم۔ پیٹ کے کرموں کی ایک قسم

WHOLE GRAIN

سلم اناج۔ ثابت اناج مثلاً گندم وغیرہ

WHOOPING COUGH

کالی کھانسی

WHORE HOUSES

چکھ۔ بازار حسن۔ رنڈی خانہ

WOMB

رحم

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO)

عالمی ادارہ صحت

WRIST

کلائی

X
 XEROSIS, XEROPHTHALMIA
 آنکھوں کی بے آبی۔ خشکی۔ خشکی کے ساتھ آنکھ کا آنا

جہاں ڈاکٹر نہیں

YEAST

YEAST INFECTION

YELLOW FEVER

خمیر
خمیری عفونت
زرد بخار

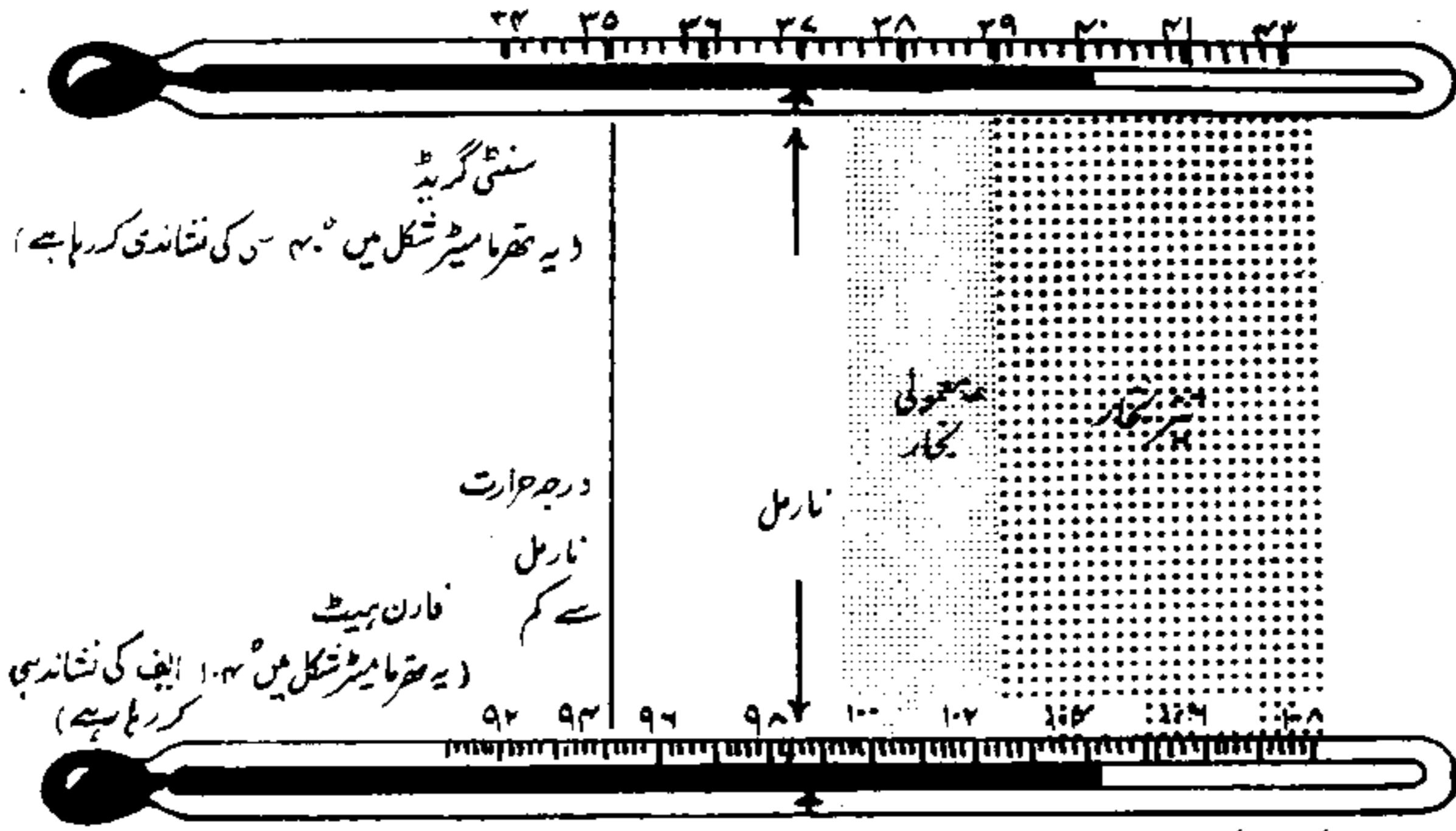
جہاں ڈاکٹر نہیں

ضروری معلومات

درجہ حرارت

درجہ حرارت ناپنے کے لیے دو قسم کے حرارت پیمائیاں (تھرمامیٹر) استعمال کیے جاتے ہیں۔ یعنی سینٹی گریڈ حرارت پیمائیاں اور فارن ہائیٹ حرارت پیمائیاں (۴)۔ ریاض کا درجہ حرارت ناپنے کے لیے دونوں میں سے کوئی ایک بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

ان کا آپس میں تعلق مندرجہ ذیل شکل سے ظاہر ہے:



نبض یعنی دل کی دھڑکن

آرام کی حالت میں

بالغوں کے لیے ۶۰ تا ۸۰ دھڑکنیں فی منٹ نارمل ہیں۔

بچوں کے لیے ۸۰ تا ۱۰۰

شیرخوار بچوں کیلئے ۱۰۰ تا ۱۴۰

بخار کی حالت میں سینٹی گریڈ کی ہر ڈگری (درجہ) کے ساتھ تقریباً ۲۰ دھڑکنیں فی منٹ اضافہ ہوتا ہے۔

سانس لینا (عمل تنفس)

آرام کی حالت میں

بالغوں اور بڑے بچوں کے لیے ۱۲ تا ۲۰ سانس فی منٹ نارمل ہیں۔

بچوں کے لیے ۲۰ سانس فی منٹ تک نارمل ہیں۔

شیرخوار بچوں کے لیے ۲۰ سانس فی منٹ تک نارمل ہیں۔

۴۰ سے زائد اٹھلے سانس فی منٹ کا مطلب عام طور پر مرنیوٹا ہے۔

فشارخون (بلڈ پریشر یعنی خون کا دباؤ) — یہ معلومات ان کارکنانِ صحت کے لیے شامل کی گئی ہیں جن کے پاس فشارخون ناپنے کا ساز و سامان ہے۔

آرام کی حالت میں [۱۲٪ نارمل ہے۔ تاہم اس عدد میں عموماً کمی بیشی ہوتی رہتی ہے۔ اگر نیچے والا عدد آواز ختم ہونے کے بعد ۱۰۰ سے اوپر ہو تو یہ بلند فشارخون کے خطرے کی نشانی ہے۔