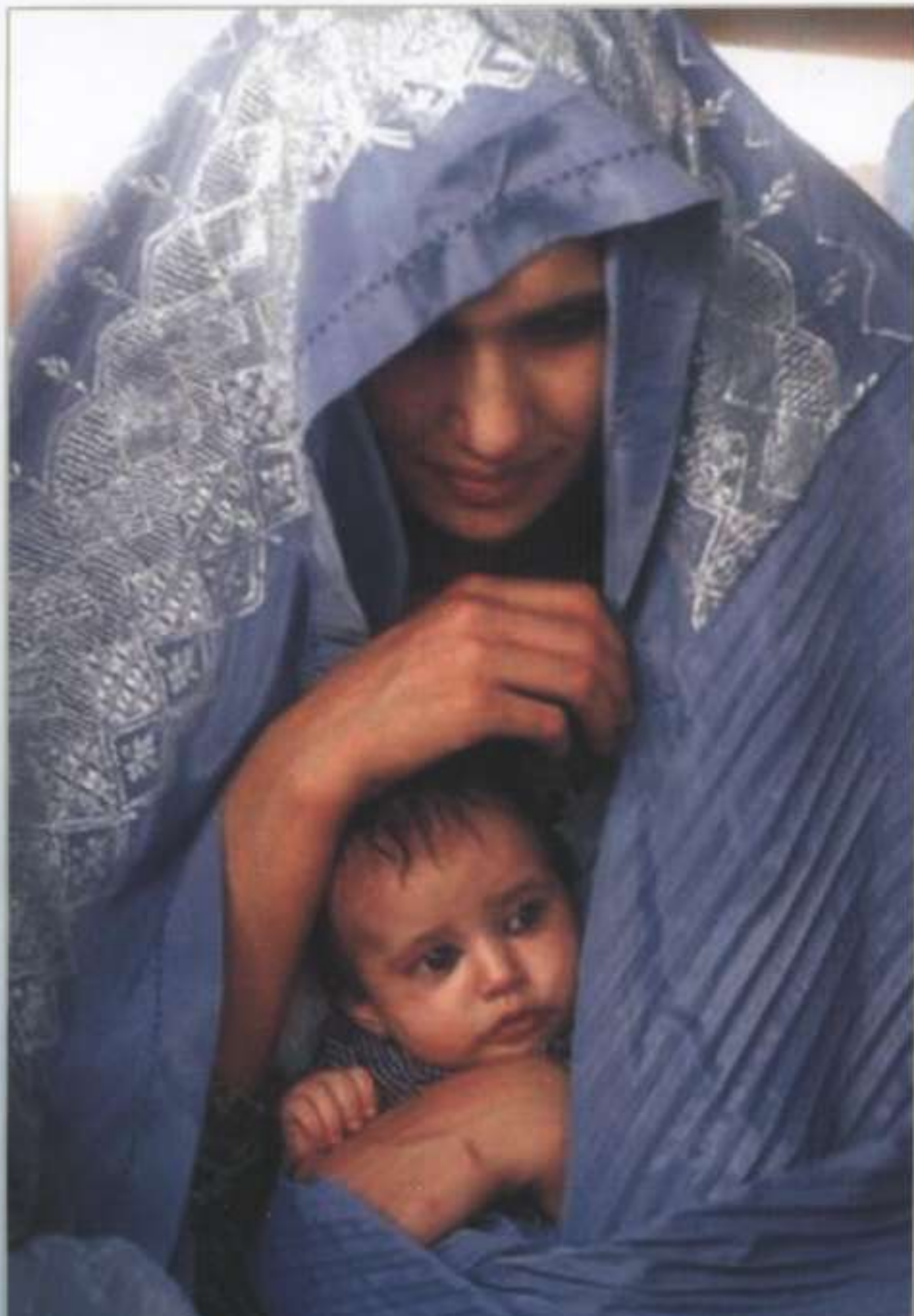
صحت کا پیغام



تحریر و ترتیب: ڈاکٹر صبا شجاع، شاہدہ منیر

ترقی فاؤنڈیشن

بچوں کی روزمرہ کی متعدی بیماریوں کا گھریلو علاج

1۔ دستوں کی بیماری

ذرائع:

1۔ صحت وصفائی کا فقدان
2۔ پاخانے کے بعد ہاتھ نہ دھونا
3۔ غیر محفوظ پانی کا استعمال

احتیاطی تدابیر:

☆ اگر آپ کا بچہ دستوں کی بیماری میں مبتلا ہے تو سب سے پہلے چار گلاس اُبلے ہوئے ٹھنڈے پانی میں ایک پڑیا ORS ڈال کر بچے کو وقفے وقفے سے پلائیں۔
☆ ORS نہ ہونے کی صورت میں چار گلاس پانی میں ایک مٹھی چینی، چٹکی بھر نمک اور چند قطرے لیموں ملا کر بچے کو وقفے وقفے سے پلائیں۔
☆ دست زیادہ ہونے کی صورت میں یا بچے کے نڈھال ہونے کی صورت میں قریبی مرکز صحت سے رابطہ کریں۔

2۔ نزلہ زکام، کھانسی

ذرائع:

1۔ چھینکنے سے
2۔ کھانسی کے ذریعے
3۔ شدید سردی میں موثر احتیاطی تدابیر کا نہ ہونا

احتیاطی تدابیر:

☆ نزلہ، زکام، کھانسی کی صورت میں سبز چائے یا گرم پانی میں آدھا چمچ شہد ڈال کر وقفے وقفے سے پلائیں۔
☆ پسلی چلنے کی صورت میں یا سانس تیز چلنے کی صورت میں قریبی مرکز صحت سے رابطہ کریں۔

3۔ تیز بخار

احتیاطی تدابیر:

☆ تیز بخار کی صورت میں بچے کے سر پر نلکے کے پانی کی پٹیاں رکھیں تاکہ بخار کی شدت میں کمی واقع ہو سکے۔
☆ پیراسیٹامول یا پیناڈول کے شربت کا آدھے سے ایک چمچ (بچے کی عمر کے مطابق) پلائیں۔
☆ تیز بخار میں بچوں کو عام حالات میں جھٹکوں کا دورہ پڑ سکتا ہے پریشان نہ ہویئے بچوں کو فوری طور پر مرکز صحت میں لے جائیں

4۔ ستیلا (لاکڑا کاکڑا)

ذرائع:

1۔ کھانسنے سے
2۔ چھینکنے سے
3۔ دانے کا پانی لگ جانے سے

علامات:

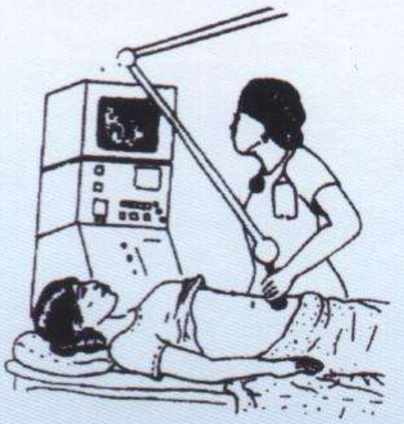
جلد پر سرخ نشانات اور چھالے جن سے پانی بہتا رہتا ہو ساتھ بخار رہتا ہو۔

احتیاطی تدابیر:

جب تک چھلکوں پر لال رنگ کے کھرنڈ نہ بن جائیں مبتلا مریض کو باقی گھر والوں سے الگ رکھنا۔

حفاظتی تدابیر برائے زچہ و بچہ

ماں قدرت کی سب سے بڑی نعمت ہے جس سے کسی بھی بچے کو محروم نہیں ہونا چاہیئے۔ ماں کی موت، خاندان کے لیے پریشانی اور بچوں کے لیے تکلیف اور مصائب کا نہ ختم ہونے والا سلسلہ بن جاتی ہے۔ دیکھنے میں آیا ہے کہ اہم معلومات کے نہ ہونے کی وجہ سے ایشیائی مما لک میں حمل کے دوران بہت ساری خواتین احتیاطی تدابیر نہ کرنے کی وجہ سے موت کا شکار ہو جاتی ہیں۔ پاکستان میں ہر سال تقریباً تیس ہزار مائیں اور سوا دو لاکھ نوزائیدہ بچے موت کا شکار ہو جاتے ہیں۔



حاملہ کے لیے خطرناک علامات:

- ☆ بہت زیادہ مقدار میں پانی کا بہنا۔
- ☆ پھیکی رنگت (اینمیا) ہو جانا۔
- ☆ جسم کا سُوج جانا خاص کر پاؤں کا سوجنا۔
- ☆ بلڈ پریشر کا زیادہ ہونا۔
- ☆ جھٹکے لگنا۔

احتیاطی تدابیر:

حاملہ کے لیے ضروری ہے کہ وہ کم از کم چار مرتبہ ڈاکٹری معائنہ ضرور کروائیں۔ پہلا معائنہ پہلے مہینہ میں دوسرا معائنہ تیسرے مہینے میں تیسرا معائنہ چھٹے مہینے میں اور چوتھا معائنہ نویں مہینے میں۔

حفاظتی ٹیکوں، غذائی ضرورت، طاقت کی گولیوں کے استعمال اور زچگی کے لیے ہسپتال لے جانے کی اہمیت واضح کی جائے۔

بچے کی پیدائش کے بعد ماں اور بچہ دونوں کا ڈاکٹری معائنہ بے حد ضروری ہے۔

''ٹی بی قابل علاج مرض ہے''

تپدق (ٹی بی):

ٹی بی کے ایک مریض سے دس افراد اِس بیماری میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔

علامات:

☆ اگر تین ہفتے یا اس سے زیادہ مسلسل کھانسی ہو تو یہ ٹی بی کی علامت بھی ہو سکتی ہے۔

☆ اگر بلغم میں خون آنا شروع ہو جائے۔

☆ وزن میں کمی ہونا شروع ہو جائے۔

☆ بھوک نہ لگے۔

☆ ہلکا بخار رہے اور رات میں پسینہ آتا ہو۔

موثر علاج:

☆ ٹی بی کی علامات کی صورت میں بلغم کا معائنہ کروائیں۔

☆ ٹی بی کے مکمل خاتمے کے لیے بلاناغہ آٹھ ماہ تک باقاعدگی سے علاج کروائیں۔

احتیاطی تدابیر:

☆ ٹی بی کا مریض جگہ جگہ تھوکنے سے پرہیز کرے۔

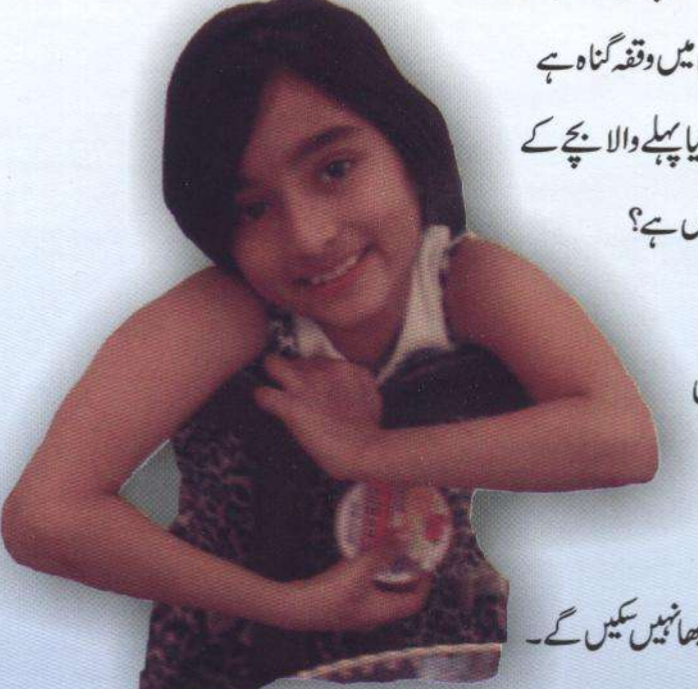
☆ کھانستے یا چھینکتے وقت منہ پر رومال رکھیں۔

☆ روزانہ کی تمام دوائیاں ایک ہی وقت میں کھائیں۔

☆ معائنے کے لیے پابندی سے ڈاکٹر کے پاس جاتے رہیں۔

بچوں میں وقفہ

قرآن مجید میں ارشاد ہے بچوں کو ماں دوسال تک اپنا دودھ ضرور پلائے۔ ہمارے یہاں بعض خاندانوں میں بچوں میں وقفے کا رجحان نہیں ہے بلکہ دوسال میں دو بچے ضرور پیدا کرتے ہیں آپ میں سے کبھی کسی نے سوچا کہ مہنگائی عروج پر ہے اور جتنے زیادہ بچے ہونگے اتنی اُن کی خواہشات ہونگی۔ کبھی آپ نے سوچا کہ کیا آپ اپنے بچوں کی یہ خواہشات پوری کرسکیں گے؟



ہمارے یہاں بہت سارے مرد ہی کہتے نظر آتے ہیں کہ بچوں میں وقفہ گناہ ہے لیکن کیا وہ بچہ جو ماں کا دودھ پی رہا ہو اور اسی دوران دوسرا بچہ ہو جائے کیا پہلے والا بچے کے ساتھ ناانصافی نہیں ہے؟ کیا وقت سے پہلے بچے کا دودھ چھڑوانا گناہ نہیں ہے؟ کیا بچے کا حق آپ نے وقت سے پہلے چھین نہیں لیا ہے۔

بچوں میں وقفہ کرنے سے آپ اور آپ کا خاندان بہت ساری پریشانیوں سے بچ سکتا ہے جانی اور مالی زیادہ بچے پیدا کرنے سے:۔

1۔ ماں کی طبیعت ہمیشہ خراب رہے گی۔

2۔ مہنگائی کے دور میں آپ اپنے بچوں کی ضروریات کو پوری طرح نبھا نہیں سکیں گے۔

3۔ بچوں کے ساتھ ناانصافی ہوگی۔

تمام مخلوقات سے بلند درجہ انسان کو دیا گیا ہے تو ہمیں چاہیئے کہ اس کی حفاظت بھی کریں۔ ایسے بچے جو روٹی کا ٹکڑا لئے گلیوں میں بھٹک رہے ہوتے ہیں، پاؤں میں اُن کی چپل نہیں ہوتی اور ایسے جانور بھی ہیں جو گلیوں میں ہڈی منہ میں ڈالے گھوم رہے ہوئے ہیں۔ یہ اس لئے بات بتائی جارہی ہے کہ انسان اور حیوان میں بھی خدا تعالیٰ نے فرق ڈالا ہے تو پھر کیا انسان اور حیوان کے رہن سہن میں فرق کیوں نہیں؟

فیملی پلاننگ کے حوالے سے بڑے بڑے علماء نے کچھ بیانات دیئے ہیں۔ جن میں حضرت عمر بن العاصؓ کا فرمان ہے۔

اے لوگوں! چار خصلتوں سے بچو کیونکہ یہ خصلتیں آرام کے بعد تکلیف میں، فراخی کے بعد تنگی میں اور عزت کے بعد ذلت میں مبتلا کر دیتی ہیں۔

کثرت اولاد سے، بہت گھٹیا معیار زندگی سے، مال ضائع کرنے سے اور لایعنی گفتگو سے۔

ایچ آئی وی اور ایڈز

HIV وہ جراثیم ہے جو ایڈز کا سبب بنتا ہے انسانی جسم کے مدافعتی نظام کو تباہ کر دیتا ہے جس کی وجہ سے جراثیم کی وجہ سے جسم میں چھوٹی چھوٹی بیماریاں داخل ہو جائیں تو وہ بھی خطرناک صورت اختیار کر لیتی ہے۔ جس کے نتیجے میں موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔ **HIV** اور ایڈز کا مرض وباء کی طرح دنیا بھر میں پھیل رہا ہے۔

پھیلاؤ:۔ وجوہات:

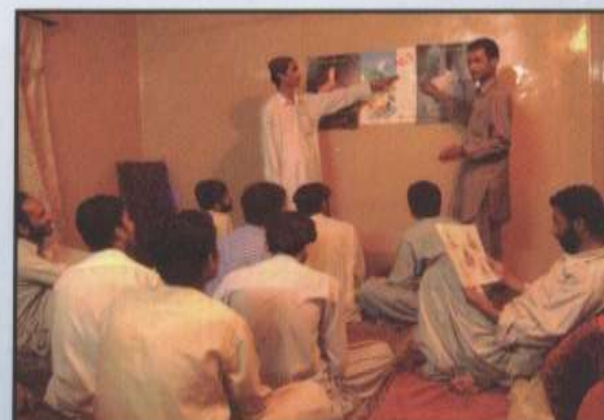
- ☆ استعمال شدہ ٹیکے اور آلاتِ جراحی سے
- ☆ وائرس سے متاثرہ خون کے انتقال سے
- ☆ متاثرہ ماں سے پیدا ہونے والے بچے کو
- ☆ آلات دندان سازی اور اُسترے وغیرہ سے
- ☆ متاثرہ مرد سے عورت، عورت سے مرد اور مرد سے مرد کے غیر فطری جنسی تعلقات سے

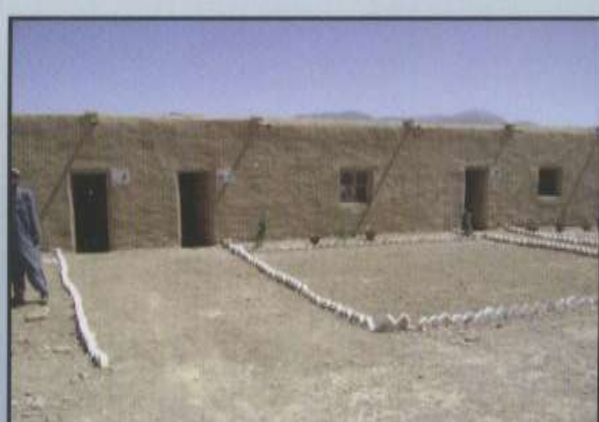
بچاؤ:

- ☆ ہمیشہ قربت کے تعلقات میں احتیاط کیجئے
- ☆ جنسی بے راہ روی سے بچیں
- ☆ ہمیشہ نئی سرنج کا استعمال کریں
- ☆ حجامت اور شیو کیلئے نئے بلیڈ پر اصرار کریں
- ☆ جنسی بیماری سے بچاؤ کے لیے کنڈوم کا استعمال کریں
- ☆ ہمیشہ تصدیق شدہ خون کے انتقال پر اصرار کریں

علامات:

- ☆ مختصر عرصے میں جسم کا وزن دس فیصد (10%) سے کم ہو جانا
- ☆ بخار کا ایک مہینے سے زیادہ عرصہ تک رہنا۔
- ☆ جلد پر دھبوں کا نمودار ہونا
- ☆ منہ کے اندر سفید دھبوں کا نمودار ہونا
- ☆ HIV اور AIDS کے مریض کے ساتھ اُٹھنے، بیٹھنے، کھانے پینے، ہاتھ ملانے، بوسہ دینے سے HIV نہیں لگتا
- ☆ ایڈز سے بچاؤ کا واحد طریقہ صرف اور صرف احتیاط ہے
- ☆ ایڈز سے بچئے ایڈز کے مریض سے نہیں





Prepared by: Dr. Saba Shoja, Shahida Munir

TARAQEE FOUNDATION

House # 47, Survey 144 Defense Housing Scheme
Airport Road Quetta Cantt Quetta (87300), Balochistan.
Ph. (92-81) 2672036