

حفظانِ صحت

کی دوسری کتاب

عام بیماریوں سے بچاؤ



ٹرسٹ برائے رضا کار تنظیمات

# حفظانِ صحت کی دوسری کتاب

عام بیماریوں سے بچاؤ

تحریر: اقبال جعفر

ترجمہ: کوکب جہاں

## ٹرسٹ برائے رضا کار تنظیمات

تمام حقوق محفوظ ہیں۔ اس کتاب کا کوئی بھی حصہ ٹرسٹ برائے رضا کار تنظیمات (ٹی وی او) سے پیشگی تحریری اجازت حاصل کرنے کے بعد نقل، ترجمہ یا دوبارہ کام میں لایا جاسکتا ہے۔

ISBN: 969-8628-09-6

پہلی اشاعت: 2003

مطبوعہ: آرشہ پبلشنگ کنسرن

اسلام آباد

## مندرجات

1

تشکر

2

تعارف

5

بیماری کی وجوہات

باب-1

11

چھوت کی بیماریاں

باب-2

35

غیر چھوتی بیماریاں اور تکالیف

باب-3

45

پیشے کی بنا پر ہونے والی بیماریاں

باب-4

53

بیماری سے بچاؤ کے بنیادی اصول

باب-5

## ٹرسٹ برائے رضا کار تنظیمات

### ٹی وی او

ٹرسٹ برائے رضا کار تنظیمات 1990 میں حکومت ریاستہائے متحدہ امریکہ اور حکومت پاکستان کے درمیان طے پانے والے ایک معاہدے کے تحت قائم کیا گیا۔ اس کا مقصد شراکتی ترقی کے کام میں مصروف رضا کار فلاحی تنظیموں کو امداد مہیا کرنے کے لئے ایک خود مختار مقامی ادارہ قائم کرنا تھا۔ ٹرسٹ رضا کار فلاحی تنظیموں کی استعداد بہتر بنانے کے لئے بھی امداد مہیا کرتا ہے اور حال ہی میں اس نے ساتھی رضا کار فلاحی تنظیموں اور ان کی خدمات سے استفادہ کرنے والی مقامی آبادیوں کی استعداد میں اضافے کے سلسلے میں معلومات کی ترسیل کا کام بھی شروع کیا ہے۔

اب تک ٹرسٹ نے تقریباً 700 سے زائد منصوبوں پر عمل درآمد کے لئے تقریباً 700 ملین روپے فلاحی تنظیموں میں تقسیم کئے ہیں یہ امدادی رقوم پرائمری تعلیم، بنیادی صحت (بشمول تولیدی صحت)، غربت کے خاتمے اور معذور افراد کی بحالی کے لئے دی گئی ہیں۔ اس وقت یعنی سال 2002 میں ان شعبوں میں تقریباً 368 پراجیکٹ چل رہے ہیں۔

ٹرسٹ اپنے 20 علاقائی دفاتر اور مقامی لوگوں کی تنظیموں (جن کی تعداد 350 سے زیادہ ہے) کے نیٹ ورک، جو تمام دیہی اور نیم شہری تحصیلوں میں پھیلا ہوا ہے، کے ذریعے کام کرتا ہے۔ تاہم رضا کار فلاحی تنظیموں اسی ٹی او جو اس نیٹ ورک کا حصہ نہیں ہیں وہ بھی ٹرسٹ سے امداد حاصل کر سکتی ہیں۔ یہ کتاب اور حفظان صحت کے موضوع پر دوسری تین جلدیں ٹی وی او کے پروگرام برائے ترویج معلومات کا حصہ ہیں۔

## تشکر

اس کتاب کو لکھتے ہوئے جن بہت سی کتابوں سے مدد لی گئی۔  
ان میں درج ذیل خاص طور پر بہت کارآمد رہیں :  
جے ای پارک کی پریونٹو اینڈ سوشل میڈیسن،  
پروفیسر حسن اشفاق صدیقی کی مرتب کردہ کیونٹی میڈیسن  
اور ڈیوڈورنر، کیرل نیومین اور جیمین میکس ویل کی Where there is no Doctor ہے  
جو پیپیرین فاؤنڈیشن، برکلی، کیلی فورنیا سے شائع ہوئی۔  
فاروق خان، ضیغم خان اور ذوالفقار راؤ نے پروف ریڈنگ کی اور فوزیہ شعیب نے ہوی و جمعی سے  
ورڈ پروسیڈنگ کی۔ مشہور کارٹونسٹ اختر شاہ نے خاکے بنائے۔

## تعارف

احتیاطی طب بھی اتنا ہی پرانا ہے جتنا کہ علاج کا طب، یا شاید، احتیاطی طب زیادہ قدیم ہے کیونکہ علاج کے تعین کے لئے لاکھوں اقسام کی جزی بیونیوں اور کیمیائی مادوں کے مشاہدے، تجربے اور علاج کے سامان کے انتخاب کی ضرورت ہوتی ہے، جبکہ بیماری سے چھاؤ کے لئے صرف مشاہدہ کافی ہے۔ اسی لئے قدیم زمانوں کے بڑے بڑے اطباء، طب کے نظام کار میں احتیاط کی اہمیت سے آگاہ تھے۔ چین کے لوگوں میں ایک بہت پرانی کہاوت ہے کہ بڑا طبیب وہ نہیں جو اس شخص کا علاج کرتا ہے جو بیمار ہے بلکہ وہ ہے جو اس شخص کا علاج کرے جو ابھی بیمار ہوا ہی نہیں۔ بقراط (370-469 ق م) کو، جس نے طب میں سائنسی انداز فکر کی ابتدا کی، یورپ میں ”بابائے طب“ مانا جاتا ہے۔ اس نے بیماریوں کی وجوہات جاننے پر بہت زور دیا اور آب و ہوا، لباس، خوراک اور عادات کا مطالعہ کیا تاکہ ان عوامل اور بیماری کے درمیان تعلق کا پتہ لگایا جاسکے۔ اس طریقے کے پیچھے جو نظریہ کار فرما تھا وہ یہ تھا کہ اگر ہمیں بیماری کی وجہ معلوم ہوگی جب ہی ہم اس بیماری کو روک سکیں گے۔ اس طرح، یورپ، ایشیا اور افریقہ میں قدیم زمانوں کے عظیم طبیبوں نے احتیاطی طب کی بنیاد آج سے 2000 سال سے بھی زیادہ عرصہ پہلے ڈال دی تھی۔

جدید دور میں احتیاطی طب میں ایک بڑا انقلاب 1754 میں آیا جب برطانوی بحر یہ کے ایک سرجن، جیمز لنڈ نے گوشت خورہ (سکروی) پر ایک کتاب شائع کی جس میں اس نے تجویز کیا کہ برطانوی ملاحوں کی روزمرہ خوراک میں تازہ مالٹے یا لیموں کا جوس شامل کیا جائے تاکہ برطانوی بحر یہ سے گوشت خورہ کے مرض کا خاتمہ کیا جاسکے کیونکہ زیادہ ملاحوں کی موت جنگ میں نہیں بلکہ گوشت خورے کی وجہ سے ہو رہی ہے۔ بعد میں ایک اور کتاب میں اس نے نائفس بخار (ایک قسم کا بخار جس میں جسم پر سرخ دانے نکل آتے ہیں، یہ پسوؤں اور جوؤں کے ذریعے پھیلتا ہے) سے چھاؤ کے لئے تجویز کیا کہ جوؤں کو ختم کیا جائے۔ اس طرح برطانوی بحر یہ سے نائفس اور گوشت خورہ کا کامیابی سے خاتمہ کر دیا گیا۔

اس کے بعد، انیسویں صدی میں، احتیاطی طب میں شاندار پیش رفت اس وقت ہوئی جب 1883 میں پائپرز نے کتے کے کانے کا ٹیکہ تلاش کیا۔ اس کے بعد 1892 میں پیٹھ کا ٹیکہ دریافت ہوا، 1894 میں خناق سے بچاؤ کا ٹیکہ تیار ہوا، 1898 میں ٹائیفائیڈ کے لئے ٹیکہ تیار کیا گیا اور 1827 سے 1912 کے درمیان جراثیم کش اور زخموں کے علاج کی دوائیں دریافت ہوئیں۔

انیسویں صدی کی آخری دہائی کے دوران بیماریوں کے پھیلنے کے طریقوں کے بارے میں بھی علم میں بہت اضافہ ہوا۔ 1898 میں بروس نے یہ ثابت کیا کہ افریقہ میں سونے کی بیماری (sleeping sickness) افریقہ کی سی سی مکھی کے ذریعے ایک فرد سے دوسرے تک پہنچتی ہے۔ 1898 میں ہی اس نے ثابت کیا کہ ملیریا چھروں کے ذریعے پھیلتا ہے۔ اس طرح جراثیموں کے مطالعے کی سائنس میں ترقی ہوئی اور بیماریوں کے پھیلنے کے ذرائع کو روک کر، مثلاً پانی صاف کر کے، کھانے کی اشیاء کو کھینوں اور چوہوں سے بچا کر، صفائی کے مناسب انتظامات کر کے، اور بیماری کے جراثیم رکھنے والے کیڑے مکوڑوں کو ختم کر کے، بہت سی بیماریوں کو روکنا ممکن ہو گیا۔

احتیاطی طب میں ترقی جراثیم کش ٹیکوں، مثلاً 1960 میں پولیو کے خلاف ٹیکوں کی دریافت سے اور آگے بڑھی۔ چیچک کا خاتمہ یقیناً احتیاطی طب کا ایک بہت بڑا کارنامہ ہے۔ 1977 میں آخری مرتبہ صومالیہ میں چیچک کا مرض پایا گیا اس کے بعد سے اب تک کسی بھی فرد کے چیچک میں مبتلا ہونے کی اطلاع نہیں ملی ہے۔ ملیریا کے خاتمے میں مکمل کامیابی نہیں ہوئی ہے مگر بعض دوسرے امراض مثلاً خسرہ، تشنج اور بعض دوسری بیماریوں کے مکمل خاتمے کی توقع ہے۔ طبی ٹیکنالوجی میں بہت سی دوسری کامیابیوں کے پیش نظر ہم توقع کرتے ہیں کہ آئندہ چند دہائیوں میں احتیاطی طب میں مزید شاندار کامیابیاں حاصل ہوں گی۔ نئی ٹیکنالوجی میں، جینیاتی انجینئرنگ میں ہی بہت سے امکانات پائے جاتے ہیں جن پر ابھی تحقیق جاری ہے۔

یہ ہمارے دور کا ایک تضاد ہے کہ طبی سائنس میں غیر معمولی ترقی کے باوجود عوام، خصوصاً ترقی پذیر دنیا کے عوام، ان باتوں سے بھی لاعلم ہیں جن کا ذکر بقراطے آج سے 2000 برس سے بھی پہلے کیا تھا۔ اس صورت حال کو صحت کے بارے میں تعلیم عام کر کے درست کیا جاسکتا ہے۔ اسی لئے یہ کتابیں پیش کی جا رہی ہیں۔ زیر نظر کتاب، جو اس کتابی سلسلے کی دوسری کتاب ہے، عام بیماریوں کی وجوہات، پھیلنے کے طریقے اور بچاؤ کے طریقوں کے بارے میں معلومات مہیا کرنے اور اس طرح بیماری کے بارے میں



پراسراریت کا خاتمہ کرنے کی غرض سے ترتیب دی گئی ہے۔ اس سے وہ لوگ جنہیں مناسب طبی سہولیات تک رسائی حاصل نہیں ہے، بعض بیماریوں سے کسی حد تک بچ سکیں گے۔ اور نقلی معالجات سے کسی حد تک نجات حاصل کر سکیں گے۔ آخر میں یہ بات واضح کرنا ضروری ہے کہ بیماریوں سے بچاؤ کے بارے میں یہ کتاب، بیماریوں کے علاج کے بارے میں نہیں ہے۔ بیماریوں کے باقاعدہ علاج کے لئے مستند ڈاکٹر ہی سے رابطہ کیا جانا چاہئے۔

باب

# پیماری کی وجوہات

## بیماری کی وجوہات

بیماری کی وجہ اس طرح بیان کی جاسکتی ہے کہ یہ انسان، ایجنٹ (موجب) اور ماحول کے باہمی عمل سے پیدا ہوتی ہے۔ انسان کے علاوہ دوسرے دو عناصر کی ذرا وضاحت کی ضرورت ہے۔ ان دونوں عناصر کی کچھ تفصیل ذیل میں دی جا رہی ہے۔

ایجنٹ (موجب) جو بیماری کی بنیادی وجہ ہوتا ہے، ضروری نہیں کہ انسان میں کہیں باہر سے داخل ہو۔ یہ ایسی چیز سے بھی ہو سکتا ہے جو جسم کے اندر کئی طرح کی نظام کی خرابیوں سے پیدا ہو، مثلاً جگر، غدود یا گردوں کی خرابی سے۔ ایجنٹوں کی مختلف اقسام درج ذیل ہیں:



حیاتیاتی ایجنٹ: یہ متعدی یا چھوت کی بیماریوں کے ایجنٹ ہیں جو جسم میں ہوا، پانی، خوراک یا کیڑوں کے کاٹنے سے داخل ہو جاتے ہیں۔ یہ ایجنٹ کیڑے بھی ہو سکتے ہیں اور وائرس جیسے چھوٹے جراثیم بھی۔ ان میں یہ صلاحیت ہوتی ہے کہ انسانی جسم میں اپنی تعداد کئی گنا بڑھاتے جاتے ہیں اور اس طرح انسانی جسم کے دفاعی نظام کو کمزور کرتے جاتے ہیں اور بعض اوقات پوری طرح ختم کر دیتے ہیں اور جسم کے ایک یا کئی افعال کو خراب کر دیتے ہیں۔

غذائی ایجنٹ: کسی قسم کے غذائی اجزاء (پروٹین، چکنائی، نشاستہ، وٹامن، معدنیات، پانی) تک کہ دھوپ) کی کمی یا زیادتی کی وجہ سے بھی بیماریاں ہو سکتی ہیں۔ ان کا ذکر اس سلسلے کی پہلی کتاب کے حصہ دوم میں کیا گیا ہے۔ پروٹین اور حیاتین کی کمی پاکستان میں بہت عام ہے۔ معدنیات میں فولاد اور آیوڈین کی کمی عام طور پر پائی جاتی ہے۔



طبعی ایجنٹ : گرمی، سردی، گرد اور نمی سب سے زیادہ عام طبعی ایجنٹ ہیں، مگر اس کے علاوہ دوسرے ایجنٹ بھی ہو سکتے ہیں مثلاً شور۔ بہت زیادہ اور بار بار شور سے صحت کے مسائل مثلاً چڑچڑاہٹ اور نیند کی کمی، پیدا ہو سکتے ہیں۔

کیمیائی ایجنٹ : یہ دو قسم کے ہو سکتے ہیں : ایک وہ جو جسم کے اندر پیدا ہوتے ہیں، مثلاً یوریا، گردے وغیرہ میں پتھری، اور دوسرے وہ جو باہر سے جسم میں داخل ہوتے ہیں مثلاً خطرناک گیسیں، کیزے مار دوائیں جو صنعتی یا زرعی کارکنوں کے کام کے دوران ان کے سانس کے ذریعے جسم میں داخل ہو

سکتی ہیں۔ تمباکو کا دھواں، منشیات یا شراب بھی عام کیمیائی ایجنٹ ہیں جو انسانی جسم میں داخل ہوتے ہیں۔

نفسیاتی ایجنٹ : اس کی کئی شکلیں ہوتی ہیں، اور ان سے کئی قسم کے ذہنی امراض پیدا ہو سکتے ہیں۔ عموماً یہ کسی قسم کی حقیقی یا خیالی احساس محرومی سے پیدا ہوتے ہیں مثلاً والدین، املاک یا روزگار سے محرومی۔ اس کے اثرات جسمانی اعضاء کے کام پر بھی پڑتے ہیں اور یہ کینسر اور جنونی کیفیت جیسے امراض کا سبب بن سکتے ہیں۔



ماحول، بیماری کے عناصر میں ایجنٹ کے بعد یہ دوسرا عنصر ہے اس کا بیان یوں کیا جاسکتا ہے کہ جو کچھ بھی انسانی جسم کے باہر پایا جاتا ہے اور جس سے انسان کا مسلسل تعلق رہتا ہے وہ ماحول ہے اور یہ غیر جانبدار نہیں ہوتا۔ یہ جسم کو مضبوط یا کمزور کر سکتا ہے (مثلاً گرمی یا سردی کے ذریعے) اور ایجنٹ کو بھی کمزور یا مضبوط کر سکتا ہے (مثلاً نمی والی اور اندھیری جگہیں مچھروں کی افزائش کے لئے سازگار ہوتی ہیں جبکہ دھوپ جراثیم کو مار دیتی ہے) اور اس طرح کسی بیماری کے پھیلنے یا اس کے ختم کرنے میں اہم کردار

ادا کر سکتا ہے۔ اس کی وضاحت کے لئے ماحول کو تین زمروں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے جو درج ذیل ہیں :

**طبعی ماحول :** تمام غیر جاندار چیزیں جو انسان کے ارد گرد موجود ہوتی ہیں اس کے طبعی ماحول کا حصہ ہوتی ہیں۔ اس میں ہوا، پانی، آب و ہوا، گرمی، روشنی، شور، گھر اور گلیاں شامل ہیں۔ ماحول کے بعض عناصر (مثلاً آب و ہوا) ایسے ہیں جو انسان کے اختیار سے باہر ہیں۔ ہم آب و ہوا کو تبدیل نہیں کر سکتے مگر ہم خود کو اس کے مضر اثرات سے بچا سکتے ہیں۔ ماحول کے کچھ عناصر ایسے بھی ہیں جنہیں ہم تبدیل کر سکتے ہیں، مگر ہم اکثر انہیں تبدیل کر کے اپنے لئے نقصان دہ بنا لیتے ہیں۔ اس قسم کی تبدیلی کی سب سے عام مثال انسان کی سرگرمیوں کے نتیجے میں ہوا یا پانی کی آلودگی ہے۔ یہاں پر ضرورت اس بات کی ہے کہ ہم انسانی سرگرمیوں کے نتیجے میں صحت کو لاحق ہونے والے خطرات کے بارے میں شعور پیدا کریں، اور ماحول کی قدرتی صفائی کو واپس لانے کے لئے اقدامات کریں۔

**حیاتیاتی ماحول :** اس میں وہ تمام جاندار چیزیں، سمیت دوسرے انسانوں کے، شامل ہیں جو انسان کے ارد گرد پائی جاتی ہیں۔ اس میں بھاریوں کے حیاتیاتی ایجنٹ مثلاً کیڑے مکوڑے، جراثیم اور وائرس بھی شامل ہیں جن کے بارے میں الگ سے بات کی جا چکی ہے اس کے علاوہ حیاتیاتی ماحول کا وہ حصہ ہے جو کسی ایجنٹ کو پیدا کرتا ہے، زندہ رکھتا ہے یا ایک جگہ سے دوسری جگہ لے جاتا ہے مگر خود ایجنٹ نہیں ہوتا۔ اس میں جانور، کیڑے مکوڑے، پودے، درخت اور حیاتیاتی فضلات وغیرہ شامل ہیں۔



سماجی ماحول : اس میں مقامی رسم و رواج، عقائد، طرز زندگی، صحت کی سہولیات وغیرہ شامل ہیں۔ بعض داستانوں اور توہمات کا صحت سے براہ راست تعلق ہوتا ہے، مثلاً بد روحوں کو انسانی جسم سے نکالنے کے لئے اس شخص کے چہرے کو، جس پر بدروح کا قبضہ ہے، سرخ مرچوں کی دھونی دینا۔ ایسا سماجی ماحول جس میں طبی سہولیات ہوں، صحت کے بارے میں تعلیم فراہم کی جاتی ہو اور مقامی لوگوں کے اندر سماجی شعور بہتر ہو، ایک ایسا سماجی ماحول ہے جو بیماریوں کی روک تھام اور ان کے علاج کے لئے سازگار ہے۔ مختصر یہ کہ :



بیماری انسانوں، بیماری کے ایجنٹوں اور بیماری کے لئے سازگار ماحول کے آپس میں ملاپ سے پیدا ہوتی ہے۔ بیماری جادو، نظر بد یا نحوست کی وجہ سے نہیں ہوتی۔

بیماری کا ایجنٹ حیاتیاتی (مثلاً جراثیم، وائرس)، غذائی (مثلاً پروٹین کی کمی، چکنائی کی زیادتی) طبعی (مثلاً گرمی، سردی)، کیمیائی (مثلاً گردے میں پتھری، مضر گیسیں)، یا نفسیاتی (مثلاً احساس محرومی) ہو سکتا ہے۔

تیسرا عنصر یعنی ماحول طبعی (مثلاً ہوا، پانی)، حیاتیاتی (مثلاً جانور، پودے)، یا سماجی (مثلاً رسم و رواج، عقائد، طبی سہولیات) ہو سکتا ہے۔ یہ ایجنٹ یعنی موجب کو مضبوط یا کمزور کر سکتا ہے، مثلاً نمی مچھروں کی افزائش میں مدد دیتی ہے جبکہ دھوپ جراثیم کو مار دیتی ہے۔

باب

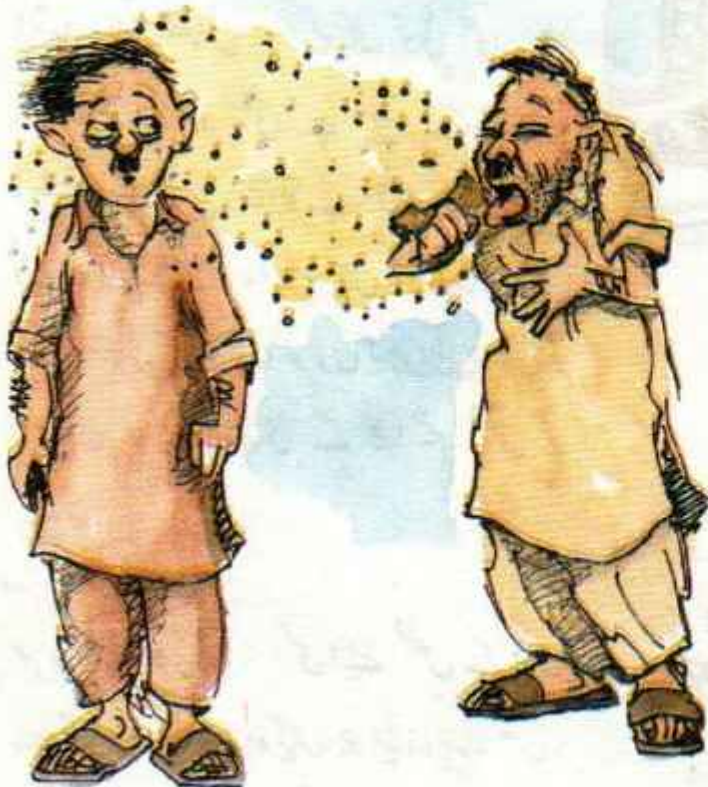
# چھوت کی بیماریاں

## چھوت کی بیماریاں

بیماریوں کو دو بڑی قسموں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے: چھوت کی بیماریاں جو ایک فرد سے دوسرے کو لگ سکتی ہیں ایک جگہ سے دوسری جگہ پہنچ سکتی ہیں اور غیر چھوتی بیماریاں جو ایک فرد سے دوسرے کو اور ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل نہیں ہوتیں۔ چھوت کی بیماریوں کے بارے میں بعض بنیادی معلومات اس باب میں دی جا رہی ہیں اور غیر چھوتی بیماریوں کے بارے میں معلومات اگلے باب میں دی گئی ہیں۔ ان بنیادی حقائق کا علم افراد اور سماجی گروہوں کو حفاظتی اقدامات کرنے میں مدد دے گا۔

چھوت کی بیماریاں جراثیم (بیکٹیریا، وائرس اور طفیلی کیڑے وغیرہ) سے پھیلتی ہیں جو ایک فرد سے دوسرے فرد کو منتقل ہو سکتی ہیں۔ اگر ایسی کوئی بیماری وباہ کی صورت اختیار کر جائے تو پورے کی پوری آبادی اس سے متاثر ہو سکتی ہے۔ یہ جراثیم مٹی، پانی، ہوا، پودوں، کھانے پینے کی اشیاء، جانوروں اور انسانوں میں پائے جاتے ہیں۔ مختصر یہ کہ، چھوت کی بیماریوں کے ایجنٹ ہر جگہ موجود ہوتے ہیں، ان میں اکثر انسانی جسم میں موجود ہوتے ہیں اور ایک متاثرہ شخص سے دوسروں کو منتقل ہوتے ہیں۔

جراثیم انسانی جسم میں درج ذیل سات  
میں سے کسی ایک ذریعے سے داخل  
ہوتے ہیں:



ہوا: جب سانس کی بیماری  
میں مبتلا کوئی شخص، چھینکتا، کھانسی یا تھوکتا  
ہے یا بات کرتا ہے تو بڑی تعداد میں جراثیم  
(مثلاً خسرہ، خناق، کالی کھانسی یا ٹی بی کے  
جراثیم) اس کے سانس کے ساتھ باہر نکلتے  
ہیں اور دوسرے افراد کے سانس کے  
ساتھ ان کے جسم میں داخل ہو سکتے ہیں۔



جراثیم آلودہ پانی پینے یا اس سے نہانے یا ہاتھ منہ دھونے سے بھی انسان کو پانی سے پھیلنے والی،

پانی :



اسہال، پیچش، ٹائیفائیڈ یا یرقان جیسی بیماریاں لگ سکتی ہیں۔

خوراک : جراثیم آلودہ خوراک ہانے سے انسان کو زہر خورانی اور وہ بیماریاں لگ سکتی ہیں جو آلودہ پانی سے لگتی ہیں۔



اشیائے استعمال : کیونکہ کوئی بھی چیز جراثیم آلودہ ہو سکتی ہے اس لئے روزمرہ استعمال کی چیزیں مثلاً تولیے، کتابیں، کپڑے، دروازوں کے ہتھے، اگر انہیں کسی بیمار شخص نے استعمال کیا ہو تو دوسروں کو جو ان چیزوں کو استعمال کریں، بیماری کے جراثیم منتقل کر سکتے ہیں۔

سرنج اور سوئیاں : کسی ایسے شخص کے خون سے آلودہ سرنج اور سوئیاں جو ایڈز، ہیپاٹائٹس،

آتشک یا ملیریا میں مبتلا ہو، اگر کسی دوسرے شخص کے لئے استعمال کی جائیں تو بیماری اس تک منتقل کرنے کا سبب بن سکتی ہیں۔ متاثرہ خون کی منتقلی سے بھی ایسا ہی ہوگا۔

کیڑے مکوڑے : کسی فرد کے جسم میں بیماری کے جراثیم اس صورت میں بھی داخل ہو سکتے ہیں جب اسے کیڑے مثلاً مچھریا کھنل کاٹ جائیں۔ کھیاں بھی کھاتے پینے کی اشیاء پر بیٹھ کر انہیں جراثیم سے آلودہ کر سکتی ہیں۔

براہ راست تعلق : کسی بیمار شخص سے براہ راست تعلق سے بھی جراثیم دوسرے شخص کے جسم میں داخل ہو سکتے ہیں۔ اس صورت میں جراثیم جلد کے راستے یا رطوبتی جھلی کے راستے داخل ہوتے ہیں اور باؤلے پن، کوڑھ، آتشک یا سوزاک کی منتقلی کا سبب بن سکتے ہیں۔

ایک مرتبہ جب کسی بیماری کے جراثیم جسم میں داخل ہو جاتے ہیں تو وہ تعداد میں بڑھتے جاتے ہیں اور اگر انہیں نئے جسم میں جگہ بنانے کا موقع مل جائے تو پھیلنے جاتے ہیں۔ لیکن اگر جسم اس بیماری سے تحفظ یافتہ ہو تو جراثیم پھیلے گا نہیں کیونکہ جسم میں موجود مدافعتی خلیے ایسی تمام چیزوں پر حملہ کرتے اور انہیں تباہ کر دیتے ہیں جو جسم میں اجنبی ہوں، وائرس اور بیکٹیریا بھی ایسے ہی عناصر ہیں۔ تحفظ دو قسم کا ہوتا ہے قدرتی اور مصنوعی۔ قدرتی تحفظ کا دار و مدار نسل، علاقائی یہاں تک کہ خاندانی خصوصیات پر بھی ہوتا ہے اور یہ ماں سے بچے کو منتقل بھی ہوتا ہے۔ اس لئے زیادہ تر نوزائیدہ بچے تین سے چھ ماہ کی عمر تک چھوت کی بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں۔ تحفظ کی قوت اس صورت میں بھی پیدا ہو جاتی ہے اگر کسی شخص کو ایک مرتبہ کوئی بیماری ہو چکی ہو۔ اس قسم کی تحفظ کی قوت مستقل بھی ہو سکتی ہے جیسا کہ خسرہ کی صورت میں ہوتا ہے اور عارضی بھی جیسا کہ ٹائیفائیڈ کی صورت میں ہوتا ہے۔ مدافعت کی مصنوعی قوت وہ ہوتی ہے جو حفاظتی ٹیکوں کے ذریعے حاصل کی جاتی ہے۔

چھوت کی بیماریوں میں چھ بیماریاں شامل ہیں جن کے لئے عالمی ادارہ صحت نے بچوں میں حفاظتی ٹیکے لگانے کا مشورہ دے رکھا ہے۔ یہ چھ بیماریاں : ٹی بی، خناق، کالی کھانسی، تشنج، پولیو اور خسرہ ہیں۔ ان تمام بیماریوں کے لئے ٹیکے لگانے کا سلسلہ ایک سال کے اندر مکمل کیا جاسکتا ہے اور پانچ سال کی عمر تک مکمل کر لیا جانا چاہئے۔ ان چھ بیماریوں کے لئے ٹیکے سرکاری ہسپتالوں اور مراکز صحت سے دستیاب ہیں۔ سال 2001 سے پاپائٹس ٹی کے حفاظتی ٹیکے کو بھی بیماریوں سے بچاؤ کے توسیعی پروگرام میں شامل کر لیا گیا ہے تاکہ سات

بیماریوں کے خلاف تحفظ فراہم کیا جاسکے۔ بعض دوسری بیماریوں کے لئے بھی حفاظتی ٹیکے موجود ہیں مگر ان سے حاصل ہونے والی قوتِ مدافعت ایک مختصر مدت کے لئے ہوتی ہے۔ اس لئے ان بیماریوں کے لئے عمومی حفاظتی ٹیکے لگانے کا مشورہ نہیں دیا جاتا۔

ایک دوسرے سے لگنے والی بیماریوں کو اس لحاظ سے کہ بیماری کس ذریعے سے پھیلتی ہے سات گروہوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔ ذیل میں گروہ اور ہر گروہ کی عام بیماریوں کی اقسام درج ہیں :

◆ انسانی نظامِ تنفس سے شروع ہونے والی بیماریاں : لاکھڑا کاکھڑا، نزلہ و زکام، خسرہ، گردن توڑخار، کن پیڑے، نمونیا، ٹی بی اور کالی کھانسی

◆ انسان کی آنتوں سے شروع ہونے والی بیماریاں : ہیضہ، اسہال، پیچش، یرقان، پولیو، ٹائیفائیڈ اور پیٹ کے کیڑے

◆ انسانی آنکھوں سے شروع ہونے والی بیماریاں : آشوب چشم اور گکڑے

◆ انسانی خون سے پھیلنے والی بیماریاں : ایڈز اور داد

◆ جانوروں سے شروع ہونے والی بیماریاں : زہر خورانی، کتے کا کاشا

◆ چھروں سے شروع ہونے والی بیماری : ملیریا

◆ چوہوں سے شروع ہونے والی بیماری : طاعون

اس باب کے آئندہ حصوں میں ان بیماریوں کی علامات اور ان سے بچاؤ کے طریقے درج ہیں۔

## انسانی نظامِ تنفس سے شروع ہونے والی بیماریاں

1. لاکھڑا کاکھڑا : اس بیماری کی علامات ہلکا بخار، کمر میں درد، کچھ اور کمزوری سے شروع ہوتی ہیں۔

دو یا تین دنوں کے بعد دانے دکھائی دینا شروع ہو سکتے ہیں، جبکہ چھوں میں دانے ہی عموماً پہلی علامت ہوتے ہیں۔

دانے پہلے جسم پر نمودار ہوتے ہیں اس کے بعد چہرے، ناگوں اور بازوؤں پر نکلتے ہیں۔ اگلے مرحلے میں پھوڑے

بن جاتے ہیں۔ یہ پھوڑے شفاف مواد سے بھرے ہوئے ہوتے ہیں اور جلد پر شبلم کے قطروں کی طرح دکھائی

دیتے ہیں۔

حفاظتی اقدام کے طور پر مریض کو باقی لوگوں سے اس وقت تک کے لئے الگ کر دینا چاہئے جب تک آخری کھر نڈنہ جھڑ جائے۔ ناک اور منہ سے نکلنے والی رطوبت کو جراثیم کش ادویات سے صاف کیا جانا چاہئے اور مریض کے استعمال کے برتن اور کپڑے جراثیم سے پاک کیے جانے چاہئیں۔

**2. خناق :** عام طور پر مریض کو گلا خراب محسوس ہوتا ہے، نکلنے میں دشواری ہوتی ہے اور

خنار ہوتا ہے۔ سوزش کی جگہ سے جو رطوبت نکلتی ہے وہ اس جگہ پر زردی مائل تہہ کی صورت اختیار کر لیتی ہے۔ سوزش کی عام جگہیں گلا، ناسلز، خوراک کی نالی اور سانس کی نالی ہوتی ہیں۔ کیونکہ خناق کے جراثیم عموماً مریض کے ناک یا گلے میں ہوتے ہیں اس لئے بیماری آسانی سے ہوا میں اڑنے والے جراثیم کے ذریعے دوسروں کو لگ سکتی ہے جو کھانتے ہوئے یا کھانے پینے کے دوران پیالیوں، چمچوں وغیرہ کے ذریعے دوسروں تک پہنچ سکتے ہیں۔

اس سے بچاؤ کا موثر طریقہ صرف یہی ہے کہ خناق کے حفاظتی ٹیکے لگوائے جائیں جو بچے کو جلد از جلد لگوائے جانے چاہئیں، ترجیحاً اس سے پہلے کہ وہ پیدائشی طور پر موجود مدافعت کی قوت سے محروم ہو جائیں۔

**3. نزلہ وزکام :** اس کا آغاز شدید خنار، جسم میں درد اور کمزوری سے ہوتا ہے اور اس کے بعد سانس

میں اس قسم کی تکلیف ہوتی ہے جیسی پھیپھڑوں کی سوزش یا شدید زکام میں ہوتی ہے۔ یہ علامات تقریباً تین دن تک جاری رہتی ہیں اور مکمل صحت یابی میں کم از کم ایک ہفتہ لگتا ہے۔ نزلہ وزکام خود کوئی بہت شدید قسم کی بیماری نہیں ہے مگر اس سے پیچیدگیاں پیدا ہو سکتی ہیں۔ سب سے خطرناک قسم کی پیچیدگی نمونیا ہو سکتی ہے جس کا شبہ اسی وقت ہو جانا چاہئے اگر چار یا پانچ روز تک خنار نہ اترے یا ٹھیک ہونے کے بعد دوبارہ ہو جائے۔ یہ بیماری بوڑھے لوگوں میں یا ایسے لوگوں میں مہلک ہو سکتی ہے جو پہلے ہی کسی اور بیماری میں مبتلا ہوں۔

نزلہ وزکام کے جراثیم ناک اور سانس کی نالی میں ہوتے ہیں اور عموماً مریض کے سانس لینے یا کھانسنے سے پھیلتے ہیں۔ کیونکہ یہ جراثیم ہوا کے ذریعے پھیلتے ہیں، اس لئے یہ انفیکشن ان جگہوں میں تیزی سے پھیلتا ہے جہاں زیادہ لوگ قریب قریب رہتے ہوں۔

اب تک نزلہ وزکام کو روکنے کے تمام اقدامات ناکام رہے ہیں۔ جو احتیاطی تدابیر کارآمد ہیں وہ مکانات اور عمارات

میں تازہ ہوا کا بہتر انتظام اور مریضوں کا پرہجوم جگہوں پر جانے سے گریز ہیں۔ مریضوں کو یہ مشورہ بھی دیا جاسکتا ہے کہ وہ چھینکتے یا کھانتے ہوئے اپنے منہ کو ڈھانپ کر رکھیں اور بیماری کے پہلے پانچ دنوں کے دوران گھروں کے اندر رہیں۔ اگرچہ نزلہ و زکام سے چھانچہ کے کئی قسم کے ٹیکے موجود ہیں مگر ان میں سے کوئی بھی موثر نہیں ہے کیونکہ دنیا بھر میں اس کے بار بار پھیلنے کی وجہ سے ان دواؤں کا اثر کم ہوتا جاتا ہے۔

**4. خسرہ :** بچے اس بیماری کا بہت زیادہ شکار ہوتے ہیں جس کی علامات پہلے تین دنوں کے دوران، حنار، سانس اور پھیپھڑوں کے انفیکشن، ناک اور آنکھوں سے پانی بہنا اور روشنی بُری لگنا ہیں۔ چوتھے دن پورے جسم پر سرخی مائل دانے نمودار ہوتے ہیں جبکہ منہ کے اندر اور مسوڑھوں پر کاسنی مائل سفید دھبے بن جاتے ہیں۔ دو سال سے کم عمر کے بچوں میں خسرہ سے موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔ اینٹی بائیوٹک دواؤں کے استعمال سے مزید پیچیدگیوں سے بچا جاسکتا ہے۔ یہ دوائیں کسی مستند ڈاکٹر کی تجویز کردہ ہونی چاہئیں۔

کیونکہ خسرہ کا وائرس انسانی جسم سے باہر زندہ نہیں رہ سکتا اس لئے اس بیماری کے لگنے کا ذریعہ صرف ایسا شخص ہو سکتا ہے جو اس بیماری میں مبتلا ہو۔ اس لئے ایسے مریض کے استعمال کی ہر چیز کو جراثیم سے پاک کیا جانا چاہئے۔ خسرہ سے چھانچہ کا ٹیکہ جو عالمی ادارہ صحت کے تجویز کردہ پانچ بیماریوں سے چھانچہ کے پروگرام میں شامل ہے محفوظ ہے، موثر ہے اور آسانی سے دستیاب ہے۔ عالمی ادارہ صحت کا مشورہ ہے کہ بچے کو نو ماہ کی عمر میں ٹیکہ لگوا لیا جائے۔ تاہم اگر خسرہ کی وبا پھیل جائے تو یہ عمر چھ ماہ تک کم کی جاسکتی ہے، مگر اس صورت میں بچے کو نو ماہ کی عمر تک پہنچتے ہی دوسری خوراک لگوا دینی چاہئے۔ تاہم یہ خوراک پہلی خوراک کے لگنے سے ایک ماہ سے کم وقفے سے نہیں لگنی چاہئے۔

**5. گردن توڑ حنار :** یہ بیماری سر میں شدید درد، متلی اور گردن میں اکڑا ہٹ سے شروع ہوتی ہے اور اس سے چند گھنٹوں کے اندر مریض غشی کی حالت میں چلا جاتا ہے۔ یہ بیماری عام طور پر بچوں اور کم عمر لوگوں میں ہوتی ہے اور عموماً سال کے سرد اور خشک مہینوں میں ہوتی ہے۔ مناسب علاج نہ ہونے کی صورت میں 80 فیصد مریض موت کے منہ میں چلے جاتے ہیں۔ اینٹی بائیوٹک دواؤں سے علاج موثر رہتا ہے اور اگر بیماری کے پہلے دو دنوں میں ہی علاج شروع کر دیا جائے تو مریض کی زندگی بچ سکتی ہے۔ اس سے چھانچہ کے لئے ضروری ہے کہ مریض کے منہ اور ناک سے خارج ہونے والی رطوبت کو جراثیم کش دواؤں سے صاف کیا جائے، اور اس کے

کپڑوں کو بھی جراثیم سے پاک کیا جائے۔ مریض کو اس وقت تک الگ تھلگ رکھا جانا چاہئے جب تک تمام علامات دور نہیں ہو جاتیں۔

اگر بیماری کسی آبادی میں وباء کی صورت میں پھیل چکی ہو تو وہاں کے لوگوں کے لئے یہ موثر احتیاط ہوگی کہ وہ اپنے گلے کو صاف رکھنے کے لئے جراثیم کش ادویات سے غرارے کریں۔

گردن توڑ بخار کے لئے حفاظتی ٹیکہ موجود ہے مگر وہ اس کے تمام وائرس نہیں ختم کر سکتا اس کے علاوہ یہ حفاظتی ٹیکے دو سال سے کم عمر کے بچوں کے لئے موثر نہیں ہیں اور اس سے حاصل کردہ حفاظتی صلاحیت کی مدت صرف تین سال ہے۔ اس لئے بہتر یہی ہے کہ اگر علاقے میں یہ بیماری پھیل جائے تو دوسرے حفاظتی اقدامات کیے جائیں۔

6. کن پیڑے : یہ بیماری بخار سے شروع ہوتی ہے جس کے بعد تھوک کے غدود بڑھ جاتے ہیں

اور منہ کھولنے میں دشواری ہوتی ہے اور اس جگہ پر درد محسوس ہوتا ہے جہاں اوپر اور نیچے والا جڑا جڑتے ہیں۔ اگر اس کا علاج جلد نہ کرایا جائے تو اس سے کئی پیچیدگیاں پیدا ہو سکتی ہیں جو اعضاء، آنکھوں، پتے اور اعصابی نظام کو متاثر کر سکتی ہیں۔ یہ بیماری بڑوں میں بچوں کی نسبت زیادہ شدت کے ساتھ ہوتی ہے، لیکن عموماً

یہ بچوں میں ہوتی ہے کن پیڑے کی بیماری اگر ایک مرتبہ ہو جائے تو آئندہ زندگی بھر کے لئے اس کے خلاف مدافعت پیدا ہو جاتی ہے۔



کن پیڑے عموماً ایک وبائی مرض ہوتا ہے اور کسی بھی موسم میں پھیل سکتا ہے مگر عموماً سردیوں اور بیمار میں ہوتا ہے۔ یہ مریض کے سانس کے ذریعے یا اس کے ساتھ براہ راست تعلق سے دوسروں کو لگ سکتا ہے۔ اس سے بچاؤ اور اس کی روک تھام کے لئے ضروری ہے کہ مریض کو غدود پر درم آنے کے بعد نو دنوں کے لئے

علیحدہ کر دیا جائے، مریض کے منہ اور ناک سے نکلنے والی رطوبت کو جراثیم کش دواؤں سے صاف کیا جائے، اور مریض کے زیر استعمال کپڑوں اور برتنوں کو جراثیم سے پاک کیا جائے۔

کن پیڑے کے خلاف ٹیکے کے ذریعے سے چھا جاسکتا ہے یہ ٹیکہ تین بیماریوں خسرہ، کن پیڑے اور روہیلا یعنی جرمن خسرہ کے لئے ہوتا ہے۔

**7. نمونیا:** یہ پھیپھڑوں کی شدید انفیکشن ہوتی ہے اور عموماً نظام تنفس کی دوسری بیماریوں

مثلاً خسرہ، نزلہ و زکام یا کالی کھانسی کے بعد ہوتی ہے۔ اس کی علامات میں اچانک شدید سردی محسوس ہونا اور تیز بخار چڑھنا، سانس تیز تیز چلنا، پیلے یا سبزی مائل بلغم والی کھانسی اور سینے میں درد شامل ہیں۔

یہ بیماری بیماری کے تھوک یا بلغم سے یا مریض کے چھینکنے یا کھانسنے کے دوران ہوا میں شامل ہونے والے جراثیم کے سانس کے ذریعے اندر جانے سے لگ سکتی ہے۔

اس بیماری سے بچاؤ اس صورت میں ممکن ہے کہ صفائی کے بہتر انتظامات کیے جائیں، بہتر غذا استعمال کی جائے اور گھر کے اندر دھوئیں کی آلودگی کو کم رکھا جائے۔ اس کے لئے اینٹی بائیوٹک دواؤں سے علاج موثر ہوتا ہے اور اس سے مدافعت کے لئے ٹیکہ بھی لگوا جاسکتا ہے جو مختصر مدت کے لئے موثر ہوتا ہے۔

**8. تپ دق (ٹی بی):** اس کی علامات میں شام کے وقت ہلکا بخار، وزن کا کم ہو جانا، کمزوری، بغیر بلغم

کے کھانسی، رات کو پسینہ آنا، اور پرانی بیماری کی صورت میں تھوک میں خون آنا شامل ہیں۔ یہ بیماری ہوا کے ساتھ اڑنے والے جراثیم سے پھیلتی ہے جو بیمار شخص کے کھانسنے، چھینکنے، تھوکنے اور بلغم چھینکنے سے ہوا میں شامل ہو جاتے ہیں۔ گنجان آباد علاقوں اور نامناسب خوراک کھانے والے لوگوں میں یہ بیماری زیادہ پائی جاتی ہے۔

ٹی بی سے بچاؤ کا سب سے بہترین طریقہ ٹی بی جی کا ٹیکہ ہے، جو بیماریوں سے بچاؤ کے توسیعی پروگرام میں شامل ٹیکوں میں سے ایک ہے جس کا ذکر پہلے کیا جا چکا ہے۔ ٹی بی کی روک تھام کے لئے دوسرے جو طریقے اختیار کیے جا سکتے ہیں وہ وہی ہیں جو وائرس سے پھیلنے والی نظام تنفس کی دوسری بیماریوں کے سلسلے میں اختیار کیے جانے چاہئیں ان طریقوں کا ذکر اس حصے کے آخر میں کیا گیا ہے۔

**9. کالی کھانسی:** اس کی علامات چھینکنے اور شدید زکام ہیں جس کے بعد کھانسی کے دورے پڑتے

ہیں جس میں خاص قسم کی آواز ہوتی ہے۔ اس بیماری سے بچاؤ کا بہترین طریقہ حفاظتی ٹیکے لگوانا ہے۔ یہ ان چھ بیماریوں میں سے ایک ہے جن کے خلاف بیماریوں سے بچاؤ کے توسیعی پروگرام کے تحت ٹیکے لگائے جاتے ہیں۔

کالی کھانسی سے چاؤ کے دوسرے طریقے وہی ہیں جو نظام تنفس کی دوسری لگنے والی بیماریوں کے لئے اختیار کیے جاتے ہیں اور جن کا خلاصہ ذیل میں دیا جا رہا ہے:



## نظام تنفس کے انفیکشن سے چاؤ کی تدابیر:

اس گروپ میں شامل مذکورہ بالا نو عام

بیماریوں کو پھیلنے سے روکنے کے لئے چند تدابیر اختیار کی جاسکتی ہیں جو درج ذیل ہیں:

◆ مریض کو دوسروں سے علیحدہ کر دینا چاہئے۔ اگر مریض کو ہسپتال میں داخل نہیں کر لیا گیا تو اسے ایک علیحدہ کمرے میں رکھا جانا چاہئے۔ کیونکہ کسی چھوٹے مکان میں ایسا کرنا ممکن نہیں ہوگا اس لئے مریض کے استعمال کی چیزوں اور بستر کو دن میں ایک بار جراثیم سے پاک کیا جانا چاہئے۔ اور اس کمرے میں رہنے والے باقی تمام لوگوں کو چاہئے کہ وہ مریض کو چھونے کے بعد ہر بار کسی جراثیم کش لوشن، صابن یا گرم پانی سے ہاتھ دھوئیں۔

◆ جہاں کہیں مناسب ہو کھڑکیاں اور روشن دان کھلے رکھنے چاہئیں۔

◆ مریض کے زیر استعمال کپڑے، چادریں، تولیے اور برتنوں کو جراثیم کش لوشن والے پانی میں بھجو کر رکھنا چاہئے، پانی میں لانا چاہئے یا کم از کم دھوپ میں سکھانا چاہئے۔

◆ مریض کے قے کرنے، تھوکنے اور استعمال شدہ نشوونما پپر پھینکنے کے لئے ایک ڈھکنے والا برتن ہونا چاہئے۔ اس برتن میں جراثیم کش لوشن موجود ہونا چاہئے۔

◆ اگر جراثیم کش لوشن دستیاب نہیں ہے تو مریض کی استعمال کردہ چیزیں جن کی اب ضرورت نہیں ہے انہیں مٹی کا تیل چھڑک کر جلا دینا چاہئے۔

◆ گھر میں مکھیوں کے خاتمے کے لئے تدابیر کی جانی چاہئیں تاکہ کھانے پینے کی اشیاء اور برتنوں کو جراثیم



آلود ہونے سے بچایا جاسکے۔ اگر بیماری وبائی صورت اختیار کر گئی ہے تو پوری کی پوری آبادی کو چاہئے کہ وہ مکھیوں کے خاتمے کے لئے اقدامات کرے۔

◆ کیونکہ ان بیماریوں کے جراثیم عموماً گلے میں موجود ہوتے ہیں اس لئے جراثیم کش دواؤں سے غرارے کرنا چاؤ کا ایک اچھا طریقہ ثابت ہو سکتا ہے۔

◆ حفاظتی ٹیکے ان چھ بیماریوں سے چاؤ کا سب سے بہترین طریقہ ہیں جو بیماریوں سے چاؤ کے توسیعی پروگرام میں شامل ہیں یعنی ٹی بی، خناق، پولیو، خسرہ، تشنج اور کالی کھانسی۔ اب سپائٹائٹس سے چاؤ کا ٹیکہ بھی حفاظتی ٹیکوں کے پروگرام میں شامل کر لیا گیا ہے۔

## بیماریاں جو انسان کی آنتوں سے شروع ہوتی ہیں :

1. ہیضہ : یہ عموماً سرد اور متلی سے شروع ہوتا ہے اور بعد میں دست اور قے شروع ہو جاتے ہیں۔ دو یا تین دن جاری رہنے کے بعد قے اور دستوں کی شکل چاولوں کی پچھ کی طرح کی ہو جاتی ہے۔ اس سے جسم میں تیزی سے پانی کی کمی ہو جاتی ہے، بچوں میں کھنچاؤ شروع ہو جاتا ہے اور پیشاب کم آنے لگتا ہے۔ اگر فوری طور پر تیزی سے پانی کی کمی دور نہ کی جائے تو یہ بیماری جان لیوا ثابت ہو سکتی ہے۔

بیضے کے جراثیم آلودہ پانی اور اشیائے خوراک سے پھیلتے ہیں۔ اس کے جراثیم سب سے زیادہ مکھیوں کے ذریعے پھیلتے ہیں۔ مکھیاں جو جراثیم آلودہ خوراک یا فضلے پر بیٹھ چکی ہوں دو ہفتوں تک جراثیم پھیلانے کی صلاحیت رکھتی ہیں۔

دنیا بھر میں تجربے سے یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ ہیضہ انہی علاقوں میں پھیلتا ہے جہاں حفظانِ صحت کی صورت حال بری ہوتی ہے۔ اس لئے بیضے سے چاؤ ممکن ہے اگر :

(۱) پینے، دھلائی اور کھانا پکانے کے لئے صاف پانی استعمال کیا جائے، (۲) کھانے، پکانے اور کھانے پینے کی اشیاء کو صفائی سے رکھا جائے اور خوراک کی صفائی کا خیال رکھا جائے، (۳) ایسی جگہوں اور استعمال کی چیزوں کو جراثیم سے پاک کیا جائے جن کے بارے میں شبہ ہو کہ یہ جراثیم آلود ہو چکی ہیں۔ وبائی صورت میں پانی اور دودھ کو استعمال سے پہلے بالنا چاہئے، کھانے کی چیزوں کو مکھیوں سے بچانا چاہئے، اور دن میں تین چار مرتبہ لیہوں یا سر کے کا استعمال کرنا چاہئے کیونکہ ان سے معدے میں تیز ابیت پیدا ہوتی ہے جو بیضے کے جراثیم کو مار دیتی ہے۔

جب تک باقاعدہ طبی امداد میسر نہ ہو پانی کی کمی دور کرنے کے لئے او آر ایس پینا سادہ ترین اور بہترین علاج ہے۔ اگرچہ ہیضہ کو ان بیماریوں میں شمار کیا جاتا ہے جن سے چاؤ کا ٹیکہ دستیاب ہے مگر اس سے حاصل ہونے والی قوت مدافعت مختصر مدت کے لئے ہوتی ہے اس لئے یہ کوئی زیادہ کارآمد نہیں ہے۔

**2. اسہال :** اس کی علامت بار بار پتلا پاخانہ آنا ہے اور یہ کمزوری کا شکار بچوں میں زیادہ عام ہے اور زیادہ خطرناک بھی ہے۔ پاکستان میں بچوں کی اموات کی سب سے بڑی وجہ یہی مرض ہے۔ یہاں ہر سال 70,000 سے زیادہ بچے اسہال کی وجہ سے موت کا شکار ہو جاتے ہیں۔

اسہال کی علامات پچیش سے ملتی جلتی ہیں، مگر ان دونوں میں فرق کرنا بہت آسان ہے۔ اگر کسی شخص کو پتلے پاخانے آرہے ہیں تو یہ اسہال ہے، اگر پاخانے کے ساتھ لیس داررطوبت یا خون بھی آرہا ہے تو یہ پچیش ہے۔ اس بیماری کی بڑی وجہ، آنتوں کی دوسری بیماریوں کی طرح، صفائی کی کمی ہے۔ عموماً اس بیماری میں مریض کو او آر ایس پلا کر پانی کی کمی سے محفوظ رکھا جائے تو کسی دوا کی ضرورت نہیں پڑتی۔

**3. پچیش :** یہ پتلے پاخانے سے شروع ہوتی ہے اور بعد میں اس میں لیس داررطوبت اور خون بھی آنے لگتا ہے۔ پچیش دو قسم کی ہوتی ہے۔ امیبائی پچیش یا آنتوں کی پچیش یا بیکٹیریا سے پھیلنے والی۔ بیکٹیریا سے پھیلنے والی پچیش کو آسانی سے پہچانا جاسکتا ہے کیونکہ اس میں بار بار پاخانہ آتا ہے اور خنار بھی ہوتا ہے۔

کیونکہ اس بیماری کے جراثیم پاخانے کے ذریعے خارج ہو جاتے ہیں، اس لئے یہ پانی اور فضلے، مکھیوں اور ہاتھوں کے ذریعے پھیلتا ہے۔ مکھیاں جراثیم کو فضلے سے کھانے پینے کی اشیاء تک پہنچانے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔

پچیش کی روک تھام صرف اسی صورت میں ممکن ہے کہ گھروں میں اور گلیوں میں صفائی کا انتظام بہتر ہو۔ تاہم کچھ

اور تدابیر بھی ہیں جن کا خلاصہ اس باب کے آخر میں دیا گیا ہے۔



**4. پیپاٹا ٹس :** کم از کم پانچ

قسم کے جراثیم پیپاٹا ٹس (جگر کے انفیکشن) کی وجہ بن سکتے ہیں۔ شروع

میں اس بیماری میں خنار ہوتا ہے، پیٹ

میں تکلیف ہوتی ہے، حشکن، جوڑوں میں درد، متلی ہوتی ہے اور درست آتے ہیں۔ دوسرے مرحلے میں جب جگر کو نقصان پہنچنا شروع ہو جاتا ہے تو مریض کو جگر کے آس پاس درد محسوس ہوتا ہے اور جلد، پاخانے اور پیشاب کی رنگت زردی مائل ہو جاتی ہے۔

ہیپاٹائٹس اے اور ای کے وائرس جراثیم آلود پانی اور کھانے کی اشیاء سے پھیلتے ہیں اور ہیپاٹائٹس بی اور سی کے وائرس خون، ماں کے دودھ، تھوک، منی اور آنسوؤں کے ذریعے پھیلتے ہیں۔

اس وقت ہیپاٹائٹس اے، سی اور ای کے لئے کوئی حفاظتی ٹینکہ موجود نہیں ہے۔ ہیپاٹائٹس بی سے بچاؤ کا حفاظتی ٹینکہ خاصا موثر ہے اور آسانی سے دستیاب ہے۔ اسے تین خوراک میں دیا جاتا ہے اور یہ ہیپاٹائٹس ڈی سے بھی بچاتا ہے جو ہمیشہ ہیپاٹائٹس بی کے ساتھ ہو جاتا ہے۔

آبدی کو اس بیماری سے بچانے کا طریقہ صرف یہی ہے کہ پانی کی سپلائی کو محفوظ بنایا جائے اور رہن سہن کے طریقوں کو زیادہ صاف ستھرا بنانے کے لئے اقدامات کیے جائیں جن کا ذکر حفظانِ صحت کی پہلی کتاب میں کیا گیا ہے۔ ایسے مریض جن میں اس بیماری کی علامات پائی جائیں انہیں پہلے سات روز کے لئے الگ کر دیا جانا چاہئے کیونکہ یہ بیماری پہلے سات دنوں کے دوران زیادہ پھیل سکتی ہے۔

**5. پولیو :** اس بیماری کی ابتدائی علامات وہی ہوتی ہیں جو کئی دوسرے وائرس سے پھیلنے والی بیماریوں میں

بھی ہوتی ہیں مثلاً کمزوری، متلی، سر کا درد، گلا خراب ہونا، پیٹ میں درد اور بخار۔ اس کے بعد فالج جیسی علامات سامنے آتی ہیں جن میں عموماً ہاتھ پاؤں متاثر ہوتے ہیں۔

یہ بیماری ایک وائرس سے پھیلتی ہے جو پہلے ناک اور گلے میں پہنچتا ہے اور پھر آنتوں تک پہنچ جاتا ہے اور فضلے کے ذریعے خارج ہوتا ہے۔ بعض جراثیم خون میں شامل ہو جاتے ہیں اور اعصابی نظام پر حملہ کر دیتے ہیں۔

پولیو سے بچاؤ کے حفاظتی ٹیکے موجود ہیں اور خاصے موثر ہیں۔ لیکن اگر یہ بیماری ہو جائے تو اس کا کوئی علاج نہیں ہے سوائے فزیو تھراپی کے جس سے فالج کی شدت کو بہت حد تک کم کیا جاسکتا ہے۔ اس بیماری سے بچاؤ اور اس کی روک تھام کی تدابیر ممکن ہیں جن کا ذکر اس حصے کے آخر میں کیا جائے گا۔

**6. ٹائیفائیڈ :** ٹائیفائیڈ کی بڑی علامات میں مسلسل بخار شامل ہے جو کئی دنوں تک جاری رہتا

ہے اور آہستہ آہستہ کم ہوتا ہے۔ اس کے جراثیم مریض کے فضلے کے ذریعے یا میلے ہاتھوں یا جراثیم آلود پانی یا کھانے

سے یا مکھیوں کے ذریعے پھیلتے ہیں۔

حفاظتی ٹیکوں کے ذریعے ٹائیفائیڈ سے بچاؤ ممکن ہے۔ ان ٹیکوں کی چار قسمیں ہیں۔ تاہم کوئی بھی ٹیکہ تین سال سے زیادہ عرصے کے لئے تحفظ فراہم نہیں کرتا۔ بچاؤ اور روک تھام کے دوسرے طریقے وہی ہیں جو وائرس سے پھیلنے والی آنتوں کی دوسری بیماریوں کے لئے اختیار کیے جاتے ہیں، اور جن کا ذکر اس حصے کے آخر میں آئے گا۔

**7. پیٹ کے کیڑے :** یہ طفیلی کیڑے ہیں جو آنتوں میں رہتے ہیں جہاں وہ آسانی سے

حرکت کر سکتے ہیں۔ ان کے انڈے اکثر فضلے کے ذریعے باہر نکل جاتے ہیں۔ ان میں زیادہ عام گول کیڑا، دھاگے جیسا کیڑا، رسی جیسا کیڑا، ہک جیسا کیڑا اور پی جیسا کیڑا ہوتے ہیں۔ ان کے بارے میں کچھ بنیادی معلومات درج ذیل ہیں :

**گول کیڑا :** یہ 20 سے 30 سینٹی میٹر لمبا ہوتا ہے اور اس کا رنگ سفید یا گلابی ہوتا ہے۔ صفائی کے نہ ہونے کی وجہ سے یہ کیڑے ایک فرد کے فضلے سے دوسرے فرد کے منہ تک پہنچ جاتے ہیں۔ اگر انڈے منہ کے راستے اندر پہنچ جائیں تو نئے بچے نکل آتے ہیں اور خون میں شامل ہو جاتے ہیں اور بالآخر آنتوں میں پہنچ جاتے ہیں اور مکمل طور پر بڑے ہو جاتے ہیں۔ ان کیڑوں کی وجہ سے تکلیف، بد ہضمی، خون کی کمی اور کمزوری پیدا ہو سکتی ہے۔ ایسے بچے جن کے پیٹ میں گول کیڑے ہوتے ہیں ان کے پیٹ بڑھے ہوئے ہوتے ہیں۔

**رسی جیسے کیڑے :** یہ 3 سے 5 سینٹی میٹر لمبے ہوتے ہیں اور رنگت میں گلابی اور سرمئی ہوتے ہیں۔ ان کیڑوں کی وجہ سے دستوں کی بیماری ہو سکتی ہے۔

**ہک جیسے کیڑے :** یہ ایک سینٹی میٹر لمبے ہوتے ہیں اور ان کا رنگ سرخ ہوتا ہے۔ عام طور پر انہیں پاخانے میں دیکھا نہیں جاسکتا۔ اس قسم کے کیڑوں کی بیماری بچے کے لئے بہت خطرناک ہوتی ہے کیونکہ یہ کیڑے بچے کو خون کی شدید کمی میں مبتلا کر سکتے ہیں۔

**پٹی جیسے کیڑے :** یہ کیڑے کئی میٹر لمبے ہو سکتے ہیں اور آنتوں میں پائے جانے والے کیڑوں میں سب سے لمبے ہوتے ہیں۔ ان کی سب سے بڑی وجہ ایسا گوشت یا مچھلی کھانا ہوتی ہے جو اچھی طرح سے پکا ہوا نہ ہو۔

عمومی صفائی کے علاوہ جو اقدام اس بیماری کے پھیلنے کو روک سکتا ہے وہ شہری علاقوں میں گندگی اور گندے پانی کے نکاس (سیوریج) کا مناسب انتظام اور دیہی علاقوں میں حفظانِ صحت کے مطابق صاف بیت الخلاء کی تعمیر ہے۔

## آنتوں کے انفیکشن سے بچاؤ کی تدابیر :

کیونکہ آنتوں کی تمام بیماریوں میں انفیکشن کا ذریعہ ایک ہی ہے اس لئے چند ایک تدابیر اس گروپ کی تمام بیماریوں سے بچاؤ کے لئے موثر ہوتی ہیں۔ یہ تدابیر درج ذیل ہیں :

- ◆ پولیو اور ہیپاٹائٹس سے بچاؤ کے لئے ٹیکے لگوانا موثر ہے اور یہ بیماریوں سے بچاؤ کے توسیعی پروگرام میں شامل ہے۔ تمام بچوں کو یہ حفاظتی ٹیکے لگوائے جانے چاہئیں۔
- ◆ ہاتھ جب بھی گندے ہوں اور ہر بار کھانا کھانے سے پہلے انہیں دھونا چاہئے۔
- ◆ پانی کی فراہمی کا نظام جراثیم سے محفوظ ہونا چاہئے اور پینے کا پانی لبال کرپینا چاہئے اور بہتر ہے کہ استعمال سے پہلے اسے فلٹر کیا جائے۔
- ◆ کھانے کی اشیاء کو مکھیوں سے بچایا جائے۔
- ◆ صفائی پر مناسب توجہ دی جانی چاہئے، اور بیت الخلاء کے سامنے مکھیوں سے بچاؤ کے لئے جالی لگوانی چاہئے۔



- ◆ دودھ کو ہمیشہ پینے سے پہلے لالنا چاہئے۔
- ◆ مریض کے کپڑے، چادریں وغیرہ اور برتن پانی میں لبال کر صاف کرنے چاہئیں۔
- ◆ بیت الخلاء کو ہفتے میں ایک مرتبہ چونے کے ذریعے جراثیم سے پاک کرنا چاہئے۔
- ◆ کھانا، خصوصاً گوشت، مچھلی وغیرہ کو اچھی طرح پکانا چاہئے تاکہ کوئی حصہ بچا نہ رہ جائے۔
- ◆ نئے پاؤں پھرنے، خاص طور پر بچوں کے ننگے

پاؤں رہنے کی حوصلہ شکنی کی جانی چاہئے۔ بہت سے جراثیم، مثلاً بک جیسے کیڑے ننگے پاؤں پھرنے سے ہی انسان کے جسم میں داخل ہوتے ہیں۔



◆ سبزیوں اور پھلوں کو اچھی طرح دھو کر استعمال

کریں، اور ان کے باسی اور گلے سڑے حصوں کو کاٹ کر پھینک دیں۔

◆ گوشت، مچھلی یا کوئی اور کھانے کی چیز اگر بدبودے

رہی ہو تو اسے ہرگز نہ کھائیں۔

## آنکھوں سے شروع ہونے والی

### بیماریاں :

دو بہت ہی عام قسم کے متعدی امراض ہیں جو انفیکشن زدہ مریض کی آنکھوں سے دوسرے لوگوں کو منتقل ہوتے ہیں۔ یہ آشوب چشم اور گکرے ہیں۔ ان بیماریوں کی وجوہات اور اثرات کے بارے میں بنیادی حقائق درج ذیل ہیں :

1. آشوب چشم : اس کی علامات ایک یا دونوں آنکھوں میں سرخی، پیپ اور ہلکی سی جلن کے احساس

ہیں۔ سوتے ہوئے عموماً آنکھوں کے پونے آپس میں چپک جاتے ہیں۔ یہ بیماری خاص طور پر بچوں میں عام ہوتی ہے۔

یہ بہت ہی زیادہ لگنے والی بیماری ہے کیونکہ انفیکشن ایک فرد سے دوسرے فرد کو براہ راست تعلق، ایک ہی تولیہ استعمال کرنے، یا مرض سے متاثرہ شخص کا تکیہ استعمال کرنے سے لگ سکتا ہے۔

اس سے بچاؤ بالکل آسان ہے : جس بچے کو آشوب چشم ہو جائے اسے دوسرے بچوں کے ساتھ کھیلنے یا سونے نہ دیں نہ ہی اس کا تولیہ یا تکیہ دوسروں کو استعمال کرنے دیں۔

2. گکرے : یہ ایک دائمی مرض ہے جو آہستہ آہستہ بڑھتا جاتا ہے، اور کئی برس تک جاری رہ سکتا ہے۔ اگر

اس کا وقت پر علاج نہ کر لیا جائے تو اس سے اندھا پن ہو سکتا ہے۔ اس کی علامات آنکھوں میں سرخی، پانی آنا ہیں

جیسا کہ آشوبِ چشم میں ہوتا ہے۔ اس کے بعد آنکھ میں گلابی رنگ کی گلتیاں سی بن جاتی ہیں۔ یہ گلتیاں آنکھ کے اوپری پونے میں بنتی ہیں۔ دو سے پانچ سال تک کی عمر کے بچوں کے اس مرض میں مبتلا ہونے کے امکانات سب سے زیادہ ہوتے ہیں۔ گرد، دھوئیں، اور کاجل یا سرے کے استعمال سے مرض اور بھی بڑھ جاتا ہے۔ یہ انفیکشن مریض کی آنکھوں اور ناک سے بننے والی رطوبت کے ذریعے پھیلتا ہے اور دوسرے لوگوں تک جراثیم زدہ تولیے، صابن، رومال وغیرہ کے استعمال سے پہنچتا ہے۔

اس بیماری سے بچاؤ اور روک تھام کے لئے درج ذیل تدابیر اختیار کی جانی چاہئیں:

- ◆ مریضوں کو اپنے ہاتھ اور منہ کو جراثیم کش صابن سے باقاعدگی سے دھونا چاہئے۔
- ◆ مریضوں کے تولیے، تیکے، اور رومال کو ہر دو تین دن کے بعد جراثیم سے پاک کیا جانا چاہئے، اور ان چیزوں کو دوسرے لوگوں کو استعمال نہیں کرنا چاہئے۔ اور
- ◆ مریضوں کو اپنی آنکھوں کو ننگے ہاتھوں سے چھونے سے گریز کرنا چاہئے۔

## انسانی خون اور منی سے شروع ہونے والی بیماریاں

1. ایڈز: یہ ایک جان لیو بیماری ہے جو جسم کے قدرتی مدافعتی نظام کو تباہ کر دیتی ہے جس سے جسم میں ہر قسم کی بیماری اور خرابی سے بچاؤ کی صلاحیت ختم ہو جاتی ہے۔ اس بیماری کا وائرس جسے ایچ آئی وی کہتے ہیں کئی کئی برس تک غیر فعال رہ سکتا ہے۔

اس بیماری کی نمایاں علامات وزن کم ہونا، دائمی اسہال، ایک ماہ سے زیادہ عرصے تک مسلسل بخار رہنا ہیں۔ کیونکہ اس بیماری سے مدافعتی نظام کمزور پڑ جاتا ہے اس لئے مریض کو دوسری بیماریاں مثلاً جلد کی بیماریاں، نظام تنفس کی بیماریاں، اور اعصابی نظام کی بیماریاں بھی ہو سکتی ہیں۔ تاہم اس بیماری کے ہونے کی تصدیق صرف کسی مستند لیبارٹری میں باقاعدہ ٹسٹ کے ذریعے ہی کی جاسکتی ہے کیونکہ علامات غیر واضح بلکہ کئی صورتوں میں گمراہ کن بھی ہو سکتی ہیں۔

کیونکہ اس بیماری کا وائرس اصل میں خون میں یا منی میں پایا جاتا ہے اس لئے یہ دوسرے شخص تک جنسی تعلق سے منتقل ہو سکتا ہے، یا جراثیم آلود خون کی منتقلی سے یا پھر جراثیم آلود سرنج سے خون کی نالی میں انجکشن لگائے جانے سے۔ اس سے صاف پتہ چلتا ہے کہ حفاظتی تدابیر کیا ہونی چاہئیں یعنی جراثیم کے منتقل ہونے کے تینوں ذرائع سے گریز کرنا چاہئے

2. داد : اس کی علامات بخار اور اعضائے تناسل کے آس پاس درد ہیں۔ مردوں میں اعضائے تناسل کے ارد گرد چھالے بن جاتے ہیں، جو زخم کی صورت بھی اختیار کر سکتے ہیں۔ عورتوں میں اس کی وجہ سے لیکوریا بھی ہو سکتا ہے۔

کیونکہ اس بیماری اور کئی دوسری بیماریوں میں، جن کی علامات اس سے ملتی جلتی ہیں، فرق کرنا ضروری ہے اس لئے اس کے تعین کے لئے ٹسٹ کرائے جانے چاہئیں۔ اس سے چاؤ کی جو تدابیر ہیں وہ ایسی ہیں جن پر مریض کو خود ہی عمل کرنا ہوتا ہے کیونکہ یہ بیماری جنسی تعلق سے پھیلتی ہے۔ مریض کو جو احتیاطی تدابیر اختیار کرنی چاہئیں وہ درج ذیل ہیں :

◆ یہ بیماری اس وقت تک لگ سکتی ہے جب تک جلد پر ایک بھی کھر نڈ باقی ہے اس لئے مریض کو اس وقت تک جنسی عمل سے دور رہنا چاہئے۔

◆ اعضائے تناسل کو جراثیم کش صابن سے دھویا جانا چاہئے، اور  
◆ اشیائے استعمال مثلاً کپڑے، چادریں تولیے، وغیرہ جو مریض کے استعمال میں ہوں انہیں جراثیم سے پاک کیا جانا چاہئے۔

## جانوروں کے ذریعے شروع ہونے والی بیماریاں :

1. زہر خورانی : زہر خورانی کی دو قسمیں ہیں: بچیریائی، اور غیر بچیریائی۔ غیر بچیریائی زہر خورانی

کیمیائی مادوں (مثلاً کیڑے مار ادویات، جڑی بوٹیوں کے خاتمے کی ادویات) اور زہریلے پودوں سے ہوتا ہے۔ غیر بچیریائی زہر خورانی چھوت کا مرض نہیں ہے اس لئے ہم اس بارے میں یہاں بات نہیں کر رہے۔

بچیریائی زہر خورانی کی سب سے عام قسم جو چھوت سے پھیل سکتی ہے، وہ جراثیم کے ذریعے پیدا ہوتی ہے۔ یہ جراثیم عموماً فارم کے مویشیوں اور مرغیوں سے، جراثیم آلودہ گوشت، دودھ یا انڈوں سے پھیلتے ہیں۔ چوہے اس کا ایک اور ذریعہ ہیں۔ یہ جانور کھانے پینے کی اشیاء کو اپنے فضلے اور پیشاب سے آلودہ کر دیتے ہیں۔

اس بیماری کا آغاز عموماً اچانک بخار، سردی لگنے، متلی، قے اور دستوں سے ہوتا ہے اور یہ کئی دن جاری رہ سکتا ہے۔ زہر خورانی سے بچنے کے لئے درج ذیل تدابیر اختیار کی جاسکتی ہیں :



- ◆ گوشت کے لئے بیمار جانوروں کو ذبح نہ کیا جائے
- ◆ گوشت، مچھلی، انڈے جن سے بدبو آ رہی ہو ہرگز نہ کھائے جائیں
- ◆ دودھ کو پینے سے پہلے ہمیشہ لبالا جائے
- ◆ گوشت کو ہمیشہ بہت اچھی طرح سے پکایا جانا چاہئے تاکہ کوئی حصہ کچا نہ رہ جائے، اور
- ◆ کھانے پینے کی اشیاء کو مکھیوں، چوہوں اور کیڑے مکوڑوں سے بچایا جانا چاہئے۔

## 2. باؤلے جانور کا کاٹنا: اسے آب ترسی بھی کہتے ہیں اور یہ وائرس سے لگنے والی مرکزی اعصابی

نظام کو متاثر کرنے والی ایک مہلک بیماری ہے۔ بنیادی طور پر یہ گرم خون والے گوشت خور جانوروں مثلاً کتوں، بلیوں، بھید یوں اور گیدڑوں کی بیماری ہے۔ اس بیماری کا وائرس بیمار جانور کے تھوک میں ہوتا ہے اور انسان کو باؤلے جانور کے کاٹنے یا چاٹنے سے منتقل ہوتا ہے۔ انفیکشن لگنے کے امکانات اس صورت میں اور بھی زیادہ ہوتے ہیں اگر ننگی جلد پر کاٹا گیا ہو۔

بیماری کا آغاز جلد تر ہو سکتا ہے اگر جانور نے سر کے قریب کسی جگہ پر کاٹا ہو اور اس سے گلے کے پٹھوں میں تشخی کی کیفیت ہو رہی ہو اور نکلنے میں دشواری ہو۔ بعد میں یہ تشخی زیادہ مرتبہ ہونے لگتا ہے اور پانی یا دوسرے مائع کو دیکھ کر زیادہ ہو جاتا ہے۔ آخری مرحلے میں تکلیف بہت بڑھ جاتی ہے اور پٹھے مفلوج ہو جاتے ہیں۔



اگر کسی شخص کو کتے یا بلی نے کاٹ لیا ہو تو درج ذیل اقدامات کیے جانے چاہئیں:

- ◆ زخم کو تقریباً دس منٹ تک صابن اور پانی سے دھویا جانا چاہئے
- ◆ ایسی چیزیں جن پر مریض کے تھوک کے لگنے کا امکان ہو انہیں جراثیم سے پاک کیا جانا چاہئے
- ◆ اگر کتے یا بلی کے باؤلے ہونے کا ذرا سا بھی خدشہ ہو تو کتے کے کانٹے کے خلاف ٹیکوں کا کورس فوراً

شروع کر دینا چاہئے

احتیاطی تدبیر کے طور پر پالتو کتوں اور بلیوں کو ٹیکے لگوائے جانے چاہئیں اور آوارہ کتوں کو مرداد یا جانا چاہئے۔

3. تشنج : اس بیماری میں پٹھے اکڑ جاتے ہیں اور ان میں جھبکے لگتے ہیں (جڑے کا اکڑنا)، چہرے کے

پٹھوں، پشت اور گردن کے پٹھوں اور نچلے دھڑ اور پیٹ کے پٹھوں میں اکڑا ہٹ ہوتی ہے۔ اس بیماری میں عموماً دل کی حرکت بند ہونے یا سانس کے عضلات کے سکڑنے پر دم گھٹنے کی وجہ سے موت واقع ہو جاتی ہے۔

تشنج کے جراثیم بہت سے سبزی خور جانوروں مثلاً گائے بھینسوں، گھوڑے، بھری اور بھیروں کی آنتوں میں پائے جاتے ہیں اور ان کے فضلے کے ساتھ باہر آتے ہیں۔ اس طرح باہر آنے والے جراثیم طویل عرصے تک مٹی یا دھول میں زندہ رہ سکتے ہیں اور مکھیوں کے ذریعے ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل ہو سکتے ہیں۔ یہ جراثیم انسانی جسم میں چوٹ لگنے یا کسی اور وجہ سے پھٹی ہوئی جلد کے راستے داخل ہوتے ہیں اور ایک انسان سے دوسرے انسان کو منتقل نہیں ہوتے۔ اس بیماری سے چھاؤ کا موثر ترین طریقہ بیماریوں سے چھاؤ کے پروگرام میں شامل ٹیکہ لگوانا ہے۔ اس بیماری سے بچنے کے دوسرے طریقے درج ذیل ہیں :

◆ جانوروں کا فضلہ سڑکوں گلیوں پر سڑنے کے لئے پڑا نہیں رہنا چاہئے،

◆ جانوروں کا فضلہ بغیر کھاد بنائے فصلوں میں استعمال نہیں کیا جانا چاہئے،

◆ بچوں اور ایسے لوگوں کو جن کے پاؤں میں کوئی زخم ہو چکے پاؤں نہیں پھرنا چاہئے۔

## مچھروں سے شروع ہونے والی بیماریاں :

دو بیماریاں ایسی ہیں جو مچھروں کے ذریعے شروع ہوتی ہیں : ملیریا اور لنگڑا بخار۔ ان دونوں میں سے

ملیریاز زیادہ عام بیماری ہے۔ جب مادہ مچھر کسی انسان کو کاٹتی ہے تو اپنے لعاب کے ساتھ بہت سے جراثیم بھی اندر داخل کر دیتی ہے جو جگر کے خلیے پر حملہ کرتے ہیں۔

ملیریاسر کے درد، متلی اور اتنی شدید سردی لگنے سے شروع ہوتا ہے کہ اگر مریض کو کبھی بھی اوڑھادیئے جائیں تو کپکپی کم نہیں ہوتی۔ چند گھنٹوں کے بعد مریض کو گرمی محسوس ہوتی ہے، بخار ہو جاتا ہے اور سر میں درد شدید ہو جاتا ہے۔ چند گھنٹوں کے بعد خوب پسینہ آتا ہے اور بخار اتر جاتا ہے۔ ملیریا بخار ایک دن چھوڑ کہ یا دو دن کے وقفے

کے بعد دوبارہ ہو جاتا ہے۔

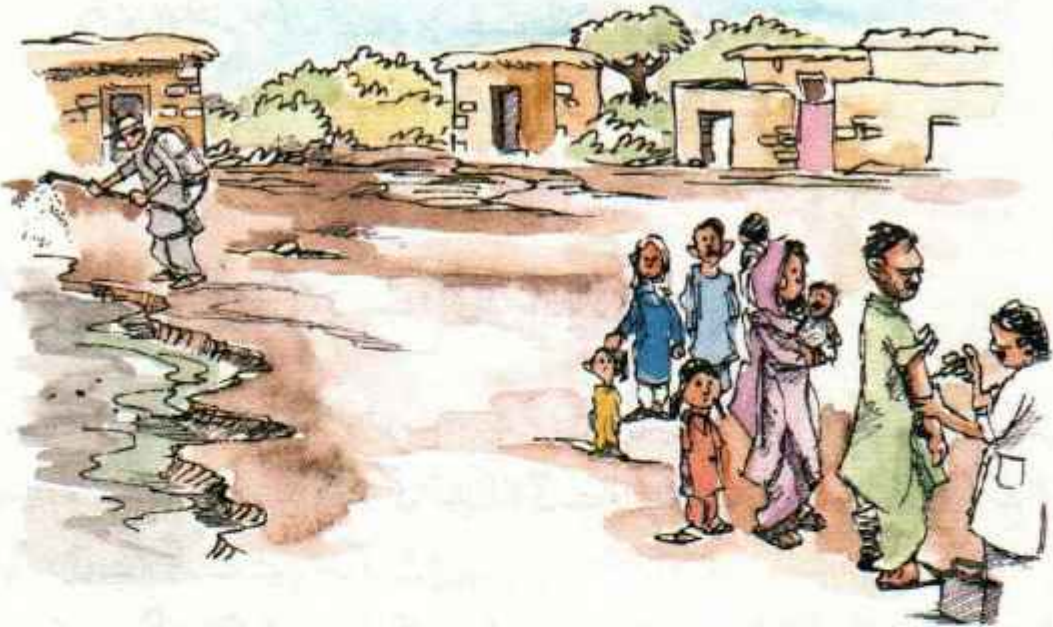
ملیریا کی روک تھام کے چند موثر طریقے درج ذیل ہیں :

◆ کھڑے پانی کو یا تو بہا کر ختم کر دینا چاہئے یا اس پر ہفتے میں ایک مرتبہ مٹی کا تیل چھڑک دینا چاہئے تاکہ مچھر پرورش نہ پاسکیں۔

◆ آبی گزرگاہوں اور تالابوں کے کناروں پر آگی ہوئی گھاس اور پودے نکال دیے جانے چاہئیں۔

◆ ایسے علاقوں میں جہاں کھڑا پانی سیم کی وجہ سے نکالا نہیں جاسکتا وہاں یوکلپٹس کے درخت لگائے جانے چاہئیں۔ یہ ان علاقوں کے لئے بھی درست ہے جہاں سیم و تھور کی وجہ سے یا کسی اور وجہ سے آب و ہوا زیادہ مرطوب ہوتی ہے۔

◆ ایسے علاقوں میں اور ایسے موسم میں جب مچھروں کی تعداد زیادہ ہو، گھروں اور گلیوں میں اندھیری اور نمی والی جگہوں کو جہاں تک ممکن ہو خشک اور صاف رکھنا چاہئے۔ یہ کیڑے مار ادویات کے استعمال کا ایک اچھا متبادل ہے کیونکہ کیڑے مار ادویات انسانی صحت کے لئے مضر ثابت ہو سکتے ہیں۔



◆ ملیریا کے موسم میں حفاظتی دواؤں کا استعمال کرنا چاہئے اور خاص طور پر بچوں کو کرنا چاہئے۔  
◆ سوتے میں جسم کو مچھر دانی بیلارک کپڑے سے ڈھانپ کر رکھنا چاہئے، خاص طور پر بچوں کو

## چوہوں سے پھیلنے والی بیماری :

چوہوں سے پھیلنے والی بڑی بیماری طاعون ہے۔ اس بیماری کے جراثیم ایک خاص قسم کی جوؤں کے ذریعے پھیلتے ہیں جو چوہوں کے جسم پر پلتی ہیں۔ یہ بیماری چوہوں سے انسانوں اور پھر انسانوں سے انسانوں کو ان جوؤں کے کانٹے سے منتقل ہوتی ہے۔

اس بیماری کے آغاز کی علامات اچانک تیز بخار چڑھنا، کمزوری، گھبراہٹ ہیں۔ بعد میں رانوں کے اوپر سوزش زدہ گلٹیاں دکھائی دینا شروع ہو جاتی ہیں۔ جہاں پر جوؤں نے کاٹا ہو وہاں گلٹی بن جاتی ہے۔ اگر جراثیم پھیپھڑوں میں داخل ہو جائیں تو ان سے نمونیائی طاعون ہو جاتا ہے جس سے بلغم میں خون آنا شروع ہو جاتا ہے۔

اس بیماری کی روک تھام کے لئے درج ذیل اقدامات کیے جانے چاہئیں :

- ◆ مریض کو تندرست ہونے تک کے لئے باقی لوگوں سے علیحدہ کر دینا چاہئے۔
- ◆ مریض کو چھونے اور اس کے ساتھ رہنے والے شخص کو دستا نہ اور ماسک پہننا چاہئے۔
- ◆ مریض کے کمرے، کپڑوں، بستر کی چادروں وغیرہ کو چونے کے ذریعے جراثیم سے پاک کرنا چاہئے۔
- ◆ پورے گاؤں یا محلے میں جراثیم کش ادویات کا چھڑکاؤ کرنا چاہئے۔
- ◆ وبائی صورت اختیار کرنے پر، حفاظتی ٹیکے لگوائے جانے چاہئیں۔

## ایک جیسی علامات والی بیماریوں میں فرق کیسے کیا جائے :

اس باب میں 23 عام پائی جانے والی چھوت کی بیماریوں کا ذکر کیا گیا ہے۔ کیونکہ کئی بیماریوں کی علامات ایک دوسرے سے ملتی جلتی ہیں، اس لئے بیماری کی نوعیت اور پہچان میں کچھ ابہام ہو سکتا ہے۔ یہ بذات خود ایک مسئلہ ہو سکتا ہے یا اس کی وجہ سے شدید مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ اس مسئلے کا کچھ اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ اس باب میں بتائی گئی 23 بیماریوں میں سے 11 کی ابتدا بخار سے ہوتی ہے اور پانچ کی دستوں سے۔ اس لئے ضرورت اس بات کی ہے کہ عام لوگوں کو جو معالج نہیں ہیں ان مختلف بیماریوں میں فرق کرنے کے لئے کچھ رہنما ہدایات فراہم کی جائیں۔

اس حصے میں بیماری کی پہچان کے لئے زیادہ واضح دکھائی دینے والے اور آسانی سے سمجھ آنے والی علامات کا ذکر کیا

گیا ہے۔ اگر بڑی علامات یکساں ہوں تب بھی کوشش کی گئی ہے کہ کچھ اضافی علامات کے ذریعے ان بیماریوں میں فرق واضح کیا جائے۔ یہاں یہ بات واضح کر دی جائے کہ علامات صرف اشارہ دیتی ہیں اصل اور حتمی تشخیص کے لئے ٹسٹ کرائے جانے چاہئیں اور باقاعدہ طبی مشورہ حاصل کیا جانا چاہئے۔

## ممکنہ بیماری

## علامات

کن پیڑے	◆	خٹار اور تھوک کے غدود پرورم
گردن توڑ خٹار	◆	خٹار، گردن میں درد اور پھر غشی
ٹی ٹی	◆	شام کے وقت خٹار، خشک کھانسی اور وزن گھٹنا
	◆	خٹار اور دانے
لاکھڑا کاکھڑا		(الف) کچکی کے ساتھ خٹار
خسرہ		(ب) اگر خٹار میں کچکی نہ ہو بلکہ شدید زکام ہو
پیپاٹائٹس ٹی یا سی	◆	خٹار، جلد، پیشاب کی زرد رنگت
نزلیہ زکام	◆	شدید زکام اور جسم میں درد کے ساتھ خٹار
نمونیا	◆	تیز خٹار اور اچانک سردی لگنا
ٹائیفائیڈ	◆	کئی دنوں تک مسلسل خٹار، سر درد، گلا خراب
پولیو	◆	شدید زکام، سردی، پیٹ میں درد اور فالج
خناق	◆	خٹار، نکلنے میں دشواری، گلے اور ناسلز میں سوزش
ہیکسیریا کی چیچش	◆	خون اور لیس دارر طومت والے پاخانے اور خٹار
ایبائی چیچش	◆	خون اور لیس دارر طومت والے پیلے پاخانے مگر خٹار نہیں
	◆	پتلے پاخانے مگر خون یا لیس دارر طومت نہیں
		(الف) اگر سرد درد اور متلی کے بعد چاولوں کی پچھ جیسے
ہیضہ		پاخانے جاری رہیں
اسہال		(ب) اگر پتلے دستوں کے بعد سرد درد اور متلی نہ ہو
زہر خورانی		(ج) اگر پتلے دستوں کے ساتھ سردی لگے اور متلی اور تے ہو

باب

# غیر چھوٹی بیماریاں اور تکالیف

## غیر چھوتی بیماریاں اور تکالیف

غیر چھوتی بیماریوں کو چھ بڑے گروہوں میں بانٹا جاسکتا ہے :

◆ بڑی عمر کی وجہ سے جسم کے افعال میں ہونے والی خرابیوں کی وجہ ہونے والی بیماریاں مثلاً جوڑوں کا درد یا موتیا

◆ کسی نظام یا عضو کے کام کی خرابی مثلاً ذیابیطس، کینسر، ہائی بلڈ پریشر یا دل کا دورہ

◆ بیماریاں جو کسی غذا یا عادت کی کمی سے پیدا ہوتی ہیں مثلاً خون کی کمی، اندھا پن، رکٹس

◆ وہ بیماریاں جو جسم میں کسی قسم کے زہر کے داخل ہونے سے پیدا ہوں مثلاً منشیات، سگریٹ نوشی،

◆ شراب اور پھلوں یا سبزیوں کے اندر رہ جانے والی کیرے ماراویات وغیرہ سے۔

◆ وہ بیماریاں جو لوگوں میں پیدائشی طور پر ہوتی ہیں یا انہیں ان کا خطرہ رہتا ہے مثلاً کالا موتیا، بہرہ پن، جلد

◆ کی بیماری یا کسی قسم کی مرگی۔

◆ نفسیاتی بیماریاں مثلاً ہسٹیریا، مانچو لیا، بے خوابی، خوف اور پریشانی۔

ان بیماریوں میں سے بعض تو بہت عام ہیں اور ان کے مریضوں کی تعداد لاکھوں میں ہے۔ زیادہ عام بیماریاں: خون

کی کمی، اندھا پن، کینسر، موتیا، ذیابیطس، اور بلند فشار خون (ہائی بلڈ پریشر) ہیں۔ اس باب میں ان بیماریوں

بارے میں بھاری حقائق مختصر بیان کیے جا رہے ہیں، جن سے ان کی شدت کو کم کرنے یا جہاں کہیں ممکن ہو ان کی

روک تھام میں مدد مل سکتی ہے۔

1. خون کی کمی : بچوں میں اور حمل کے دوران یا دودھ پلانے والی عورتوں میں یہ ایک عام مسئلہ

ہے۔ اندازہ ہے کہ گاؤں میں رہنے والی 55 فیصد اور شہروں میں رہنے والی 71 فیصد آبادی خون کی کمی کا شکار

ہے۔ اس کی بڑی وجہ جسم میں فولاد کی کمی ہے جو خوراک میں غذائی فولاد کے استعمال کی کمی سے، شدید اسہال

سے یا آنتوں کی بیماری سے پیدا ہوتی ہے۔ پیٹ کے کیرٹوں کی بیماری میں بھی خون کی کمی ہو سکتی ہے کیونکہ

مسلسل خون ضائع ہوتا رہتا ہے۔ خون میں سرخ خلیوں کی کمی، جو خون میں فولاد کی کمی کا نتیجہ ہوتی ہے، کی

وجہ سے حاملہ عورتوں کی اموات، حمل ضائع ہونے، بچے کی پیدائش کے بعد اخراج خون اور بچے کے وزن کم

ہونے کا خطرہ بھی زیادہ ہو جاتا ہے۔

خون میں فولاد کی کمی کی علامات کا دارو مدار کمی کی شرح پر ہوتا ہے۔ اس بیماری میں جلد، رطوبتی جھلی اور پونوں کے اندر کی رنگت غیر صحت مند اور زردی مائل ہو جاتی ہے۔ بچوں میں سو جن (خلیوں اور خالی جگہوں میں پانی جمع ہونا) بھی ہو سکتی ہے اور جگر اور تلی بڑھ جاتی ہے۔

درج ذیل تدابیر سے اس مرض سے بچا جاسکتا ہے :

- ◆ حاملہ اور دودھ پلانے والی عورتوں کو زیادہ فولاد والی غذائیں دینی چاہئیں، مثلاً انڈے، کھجوریں، گوشت، میتھی اور دوسری سبز پتوں والی سبزیاں
- ◆ بچوں کو ہر قسم کی آنتوں کی بیماریوں سے بچانا چاہئے، اور اگر ایسی کسی بیماری کا پتہ چل جائے تو جلد از جلد اس کا علاج کرانا چاہئے۔
- ◆ بچوں کو بھی زیادہ فولاد والی غذائیں کھلانی چاہئیں۔ روزانہ ایک انڈا کھلانا نہ صرف فولاد کی کمی سے بچاتا ہے بلکہ بہت سی دوسری چیزوں کے لئے بھی مفید ہوتا ہے جن کا ذکر پہلی کتاب میں کیا گیا ہے۔

**2. اندھا پن :** اندھے پن کی بڑی وجوہات موتیا، لکرے، سبز موتیا اور وٹامن اے کی کمی ہوتی ہیں۔ لکرے چھوٹے کا مرض ہے جس کا ذکر پچھلے باب میں کیا جا چکا ہے اور موتیے کا ذکر الگ سے کیا جائے گا۔ اس حصے میں ہم سبز موتیا اور وٹامن اے کی کمی کے بارے میں کچھ معلومات دیں گے :

- ◆ سبز موتیا بچوں میں اندھے پن کی سب سے بڑی وجوہات میں سے ایک ہے۔ اس کی علامت آنکھ کے ڈیلے کے اندر آہستہ آہستہ بڑھتا ہوا دباؤ ہے جو اس مواد کے نکلنے کے راستے میں رکاوٹ کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے جو آنکھ کے اندر مختلف حصوں کو غذائیت پہنچاتا ہے۔ یہ رطوبت مختلف راستوں سے ہوتی ہوتی ہوئی آخر میں دوران خون میں شامل ہو جاتی ہے۔ بعض بچوں میں اس رطوبت کے باہر نکلنے کا راستہ کسی پیدائشی خامی کی وجہ سے بند ہوتا ہے۔ جب آنکھ کے اندر دباؤ بڑھ جاتا ہے تو آنکھ کا ڈیلا پھیل جاتا ہے، آنکھ کو خون کی فراہمی کم ہو جاتی ہے اور آخر کار آنکھ کام کرنا بند کر دیتی ہے۔ اس بیماری کا پتہ پیدائش کے وقت اس بات سے چلتا ہے کہ بچے کی آنکھیں بڑی ہوں اور وہ ہر وقت پانی سے بھری رہتی ہوں اور روشنی میں کھلتی نہ ہوں۔ بعض اوقات یہ علامات بہت واضح نہیں ہوتیں بلکہ بچے میں نظر کی خرابی کی دوسری علامات پائی جاتی ہیں مثلاً آواز کی سمت کو درست طور پر نہ سمجھنا یا آنکھوں کے ڈیلوں کو تیزی سے آگے پیچھے



حرکت دینا۔ نظر کی خرابی کی وجہ سے بچہ ست بھی ہو سکتا ہے۔ سبز موتیے کا علاج ممکن ہے اگر مرض کی ابتدا میں ہی علاج شروع کر دیا جائے۔ جوں ہی ایسی علامات دکھائی دیں بچے کو جلد از جلد آنکھ کے خصوصی معالج (سپیشلسٹ) کے پاس لے جانا چاہئے۔

وٹامن اے کی کمی بچوں میں بار بار نظام تنفس کے انفیکشن یا نظام ہضم کے انفیکشن یا دونوں بیماریوں کے ہونے کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔ یہ غیر متوازن غذا، جس میں وٹامن اے کم ہو، کی وجہ سے بھی پیدا ہوتی ہے۔ جب وٹامن اے کی کمی شدید ہو جاتی ہے تو بچہ اندھراتے کی وجہ سے شام ہونے کے بعد ست ہو جاتا ہے۔ بچے کی آنکھ کے ڈیلے کے سفید حصے پر ایک زردی مائل جھاگ جیسا دھبہ بھی بن جاتا ہے۔ اگر اسے ہفتوں اور مہینوں تک چھوڑ دیا جائے تو آنکھوں سے پانی آنے لگتا ہے اور قرنیہ آہستہ آہستہ گھل کر ختم ہو جاتا ہے اور نظر آنا بند ہو جاتا ہے۔ اس سے بچاؤ ممکن ہے اگر حاملہ اور دودھ پلانے والی عورتوں کو اور بچوں کو وٹامن اے والی غذائیں مثلاً سبزیاں، پیلے پھل، (آم، پیتا)، انڈے کھلائے جائیں اور دودھ پلایا جائے۔

**3. کینسر :** یہ کوئی ایک بیماری نہیں ہے بلکہ یہ بیماریوں کا ایک مجموعہ ہے جس میں مضر خلیے بڑھنا شروع ہو جاتے ہیں اور دوسرے اعضاء اور خلیوں پر حملہ کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں، یہ خلیے تیزی سے اپنی تعداد بڑھاتے جاتے ہیں۔ جب کینسر کے خلیے تعداد میں کئی گنا بڑھ جاتے ہیں اور واضح طور پر بڑے ہو جاتے ہیں تو کینسر گٹھی یا زخم کی صورت میں سامنے آتا ہے۔ یہ 'ابتدائی گٹھی' کہلاتی ہے۔ بعد میں کینسر آس پاس کے خلیوں اور اعضاء تک پھیل جاتا ہے۔ یہ 'ثانوی گٹھیاں' ہوتی ہیں۔

خلیوں میں تبدیلی کی وجوہات جن سے وہ بے تحاشا بڑھنے لگتے ہیں معلوم نہیں ہو سکتی ہیں۔ تاہم کچھ عوامل جو کسی شخص کو کینسر میں مبتلا کرتے ہیں وہ درج ذیل ہیں :

بڑی عمر کے لوگ جن کا مدافعتی نظام کمزور ہو جاتا ہے کینسر کا جلد شکار ہو سکتے ہیں مگر کچھ کینسر مثلاً خون کا کینسر (لیوکیمیا) کم عمر لوگوں میں ہو جاتا ہے۔

سگریٹ نوشی سے پھپھروں کا کینسر ہو سکتا ہے اور پان کھانے سے منہ کا کینسر ہو سکتا ہے۔

بہت طویل عرصے تک بہت زیادہ مرچ مسالے والے کھانے کھانے سے خوراک کی نالی میں کینسر ہو سکتا ہے۔

◆ زیادہ شراب نوشی سے جگر کا کینسر ہو سکتا ہے۔

◆ کسان جو بغیر ضروری احتیاطی تدابیر کے، کیزے مار ادویات اور جڑی بوٹیاں تلف کرنے والی ادویات کا چھڑکاؤ کرتے ہیں ان میں کئی قسم کے کینسر ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔

کینسر کے مرض کی بعض ابتدائی علامات درج ذیل ہیں :

◆ چھاتی میں گلٹی یا کوئی سخت حصہ

◆ کوئی نیایا بڑھنے والا مسہ

◆ ماہواری میں زیادہ خون نکلنا

◆ باضمے اور رفع حاجت کی عادات میں مسلسل تبدیلی

◆ مسلسل کھانسی اور آواز کا بیٹھ جانا

◆ کوئی سوجن یا زخم جو ٹھیک نہ ہو

◆ وزن کا بلاوجہ کم ہو جانا

کینسر سے چچاؤ کی کوئی تدبیر معلوم نہیں ہیں اور اگر یہ تشخیص ہونے سے پہلے ہی بہت بڑھ چکا ہو تو بھی علاج بہت مشکل ہے۔ صرف یہی مشورہ دیا جاسکتا ہے کہ کینسر کی وجوہات جن کا ذکر اوپر کیا گیا ہے ان سے جہاں تک ممکن ہو چھاجائے۔

4. موتیا : یہ دنیا بھر میں اندھے پن کی سب سے عام وجہ ہے۔ آنکھ کے اوپر آہستہ آہستہ ایک شفاف جھلی سی

چڑھ جاتی ہے جس سے اندھا پن پیدا ہوتا ہے۔ یہ بڑھاپے کی بیماری ہے مگر یہ کسی بھی عمر میں ہو سکتی ہے۔ بچوں میں موتیا موروثی وجوہات کی بناء پر ہو سکتا ہے یا اگر ماں کو حمل کے ابتدائی عرصے میں جرمن خسرہ ہوا ہو۔

بڑھاپے کی وجہ سے ہونے والے موتیے سے چچاؤ کی کوئی تدبیر ابھی تک دریافت نہیں ہوئی مگر آنکھوں کو غیر ضروری تھکان سے چھانا اور ان کو مناسب غذائیت پہنچانا موتیے کے شروع ہونے میں کچھ دیر ضرور کر سکتا ہے۔ آنکھوں کی بہتر دیکھ بھال کے لئے درج ذیل اقدامات کیے جانے چاہئیں۔

- ◆ کم روشنی میں یا لیٹ کر یا بہت تیز روشنی میں یا چلتی ہوئی گاڑی میں نہ پڑھیں۔
- ◆ ٹیلی وژن سیٹ کے بہت قریب بیٹھ کر، یا لیٹ کر یا بہت زیادہ دیر تک ٹی وی نہ دیکھیں۔
- ◆ میلے ہاتھوں سے آنکھوں کو نہ چھوئیں، نہ ہی میلے کپڑے سے پونچھیں۔
- ◆ جب بھی آنکھوں میں کوئی تکلیف محسوس ہو یا بیماری کی کوئی علامت دکھائی دے تو آنکھوں کے ڈاکٹر کو دکھائیں۔
- ◆ بارہ سال سے زیادہ عمر کی تمام لڑکیوں کو جرمن خسرہ سے مچاؤ کا ٹیکہ لگوا دیا جائے تاکہ ان کے ہاں پیدا ہونے والے بچے پیدائشی طور پر موتیے کا شکار نہ ہوں۔

**5. ذیابیطس :** ذیابیطس کا مرض انسولین (ایک قسم کا ہارمون) کی کمی سے ہوتا ہے جو جسم میں لیبے کے ذریعے پیدا ہوتا ہے۔ کیونکہ انسولین جسم میں شکر کے تحلیل ہونے کے عمل کو کنٹرول کرتی ہے اس لئے اس کی کمی سے خون میں شکر کی اور پیشاب میں غیر استعمال شدہ گلوکوز کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔

اس کی علامات درج ذیل ہیں :

- ◆ غیر استعمال شدہ شکر کو خارج کرنے کی غرض سے گردوں کے مسلسل کام کرنے کی وجہ سے بار بار پیشاب آنا۔
- ◆ بار بار پیشاب آنے کی وجہ سے جسم میں سے پانی زیادہ مقدار میں خارج ہو جاتا ہے اس لئے بار بار پیاس لگنا۔
- ◆ توانائی کم ہو جانے کی وجہ سے زیادہ بھوک لگنا
- ◆ کمزوری اور تھکاوٹ
- ◆ زخموں کے بھرنے میں دیر ہونا
- ◆ نظر کمزور ہو جانا

ذیابیطس سے بہت سی پیچیدگیاں پیدا ہو سکتی ہیں، مثلاً حمل ضائع ہو جانا یا مرے ہوئے بچے پیدا ہونا، بہنوں میں کسی قسم کے پیدائشی نقص، خون کی نالیوں میں سختی پیدا ہو جانا جس سے دل کے امراض ہو جاتے ہیں، اور موتیے۔

ذیابیطس کا مرض جوان لوگوں میں بھی ہو جاتا ہے اور بڑی عمر کے لوگوں میں بھی۔ نوجوانوں میں ذیابیطس عموماً تیس برس سے کم عمر میں شروع ہوتا ہے اور موروثی بیماری ہوتا ہے۔ اس پر صرف انسولین کے ٹیکوں سے قابو پایا جا

سکتا ہے۔ بڑی عمر کے لوگوں میں ذیابیطس عموماً چالیس برس کی عمر کے بعد شروع ہوتا ہے عموماً ان لوگوں کو ہوتا ہے جو زیادہ کھاتے ہیں اور موٹے ہوتے ہیں۔ اس بیماری کے لئے درج ذیل احتیاطی تدابیر تجویز کی جاسکتی ہیں :

- ◆ کیونکہ نو عمر لوگوں میں ذیابیطس موروثی ہوتا ہے اس لئے یہ امکان زیادہ ہوتا ہے کہ ذیابیطس کے مریضوں کے بچوں میں بھی یہ مرض منتقل ہوگا۔ اگر والدین میں سے دونوں ذیابیطس کے مریض ہیں تو ان کے بچوں میں یہ بیماری منتقل ہونا تقریباً گزیر ہے۔ اس سے بچاؤ کی صرف یہی ترکیب ہے کہ ذیابیطس میں مبتلا دوا فراہم کی آپس میں شادی نہ ہو۔
- ◆ ایسے لوگ جن کا وزن زیادہ ہے انہیں اپنا وزن کم کرنا چاہئے۔
- ◆ ذیابیطس کے مریضوں کو چینی، مٹھائی یا کوئی دوسری میٹھی چیزوں کا استعمال نہیں کرنا چاہئے۔
- ◆ ذیابیطس کے مریضوں کو روزانہ تیز چہل قدمی کرنی چاہئے اور اپنے پاؤں صاف رکھنے چاہئیں۔

6. بلند فشارِ خون : یہ بلڈ پریشر کے بڑھ جانے کی بیماری ہے جس میں بلڈ پریشر 140/90 سے زیادہ ہو جاتا ہے۔ اس کی علامات میں سر کا درد، تھکن، نیند کی کمی، سانس پھولنا اور کبھی کبھار بامیں کندھے میں درد شامل ہیں۔ اس کا ہر قسم کے دل کے امراض سے تعلق ہے اور دنیا بھر میں بہت ہی عام بیماری ہے۔ اندازہ ہے کہ پاکستان میں ہر ایک ہزار میں سے ایک سو پچاس افراد کو ہائی بلڈ پریشر کا مرض ہے۔ اس کی نمایاں وجوہات درج ذیل ہیں :

- ◆ موروثی یا خاندانی عوامل
- ◆ وزن کی زیادتی
- ◆ زیادہ کھانا، خاص طور پر چکنائی والی غذا میں کھانا
- ◆ زیادہ نمک کھانا
- ◆ سگریٹ نوشی
- ◆ ذہنی پریشانی

اس سے بچاؤ اور اس کی روک تھام درج ذیل طریقوں سے ممکن ہے :

- ◆ جن لوگوں کا وزن زیادہ ہے وہ وزن کم کریں
- ◆ زیادہ میٹھی، نشاستہ دار اور چکنائی والی غذاؤں سے پرہیز کریں
- ◆ نمک کا استعمال کم سے کم کریں
- ◆ تیس منٹ تک چہل قدمی یا ہلکی پھلکی ورزش کو اپنے روزمرہ معمول کا حصہ بنائیں
- ◆ سگریٹ نوشی چھوڑ دینا ایک بڑا احتیاطی قدم ہے
- ◆ ہائی بلڈ پریشر کو کم کرنے کے لئے چھ سے آٹھ گلاس پانی روزانہ پینا سب سے سستا نسخہ ہے

باب

# پیشے کی بنائے پر ہونے والی بیماریاں

## پیشے کی بنیاد پر ہونے والی بیماریاں

پیشہ وارانہ صحت ایک وسیع موضوع ہے جس میں، عالمی ادارہ محنت اور عالمی ادارہ صحت کی مشترکہ کمیٹی کی تشریح کے مطابق، تین بنیادی عناصر شامل ہیں: کارکنوں کی جسمانی، ذہنی اور سماجی بہبود کا فروغ، حالات کار سے پیدا ہونے والی بیماریوں کی روک تھام، اور کارکنوں کو صحت کے لئے مضر اثرات سے محفوظ رکھنا۔ ماضی میں پیشہ وارانہ صحت کو صرف کارخانوں اور کانوں میں کام کرنے والے کارکنوں کا مسئلہ سمجھا جاتا تھا۔ لیکن اب اس کا اطلاق معاشی سرگرمی کے ہر شعبے پر ہوتا ہے جس میں زراعت بھی شامل ہے۔

کیونکہ یہ کتاب عام بیماریوں سے بچاؤ کے بارے میں ہے اور زیادہ تر دیہی اور نیم شہری علاقوں کے لوگوں کو مخاطب کرتی ہے، اس لئے اس باب میں دی جانے والی معلومات دیہی علاقوں کے ماحول اور پیشوں کے بارے میں ہیں۔ مزید یہ وضاحت بھی ضروری ہے کہ ”پیشے کی بنیاد پر ہونے والی یا پیشہ زاد بیماریوں“ سے مراد وہ مخصوص بیماریاں ہیں جن کا مختلف پیشوں سے تعلق رکھنے والے لوگوں کو عام طور پر خطرہ رہتا ہے مگر اس کا مقصد یہ نہیں کہ صرف ان پیشوں سے منسلک کارکن ہی ان بیماریوں کا شکار ہو سکتے ہیں۔ اور یہ وضاحت بھی کی جانی چاہئے کہ خود پیشوں میں کوئی ایسی بات نہیں ہوتی جس سے بیماریاں پیدا ہوں۔ بیماری جس وجہ سے پیدا ہوتی ہے وہ کسی پیشے میں موجود حالات، ماحول اور کام کرنے کا انداز ہوتا ہے۔ لہذا تمام پیشہ زاد بیماریوں سے بچاؤ ممکن ہے۔

پیشے کی بنیاد پر ہونے والی بیماریوں کے چار بڑے ایجنٹ ہیں: انفیکشن (جراثیم)، گرد (نامیاتی)، گرد (غیر نامیاتی)، کیمیائی مادے اور گرمی یا ٹھنڈک۔ اس باب کا باقی حصہ ان چار گروپوں کے تحت آنے والی مختلف بیماریوں، ان کی وجوہات، اور ان سے بچاؤ کی تدابیر کے بارے میں بنیادی معلومات فراہم کرتا ہے۔

**1. انفیکشن:** تین اور ایسی چھوت کی بیماریاں ہیں جن سے کسانوں، چرواہوں، مویشی پالنے والوں، مرغیاں پالنے والوں، کھالوں اور چمڑے کا کام کرنے والوں اور قصابوں کو دوسرے لوگوں کی نسبت زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔ ان بیماریوں کے بارے میں بنیادی معلومات درج ذیل ہیں:

◆ **انتھراکس:** یہ مویشیوں اور دوسرے سبزی خور جانوروں مثلاً بھیر، بکری وغیرہ کی بیماری ہے اور اس کے جراثیم اس بیماری میں مبتلا جانوروں کے خلیوں، بالوں، اون اور کھال میں موجود ہوتے

ہیں۔ یہ جراثیم اس چراگاہ اور زمین پر بھی ہوتے ہیں جہاں بیمار جانور چرتے ہیں۔ یہ بیماری ان لوگوں میں منتقل ہوتی ہے جو جانوروں یا ان کی کھال اور اون کا کام کرتے ہیں۔ اس بیماری کی علامات میں جلد پر پھیلنے والے چھالے اور معدے کی خرابی شامل ہیں۔ اس بیماری سے چھاؤ کا طریقہ صرف یہی ہے کہ پالتو جانوروں کو حفاظتی ٹیکے لگوائے جائیں۔ انسانوں کے لئے کوئی حفاظتی ٹیکہ موجود نہیں ہے۔

◆ جلدی بیماری : یہ پچھوندی کی طرح کی ایک انفیکشن ہے جو مویشیوں، بھیدوں،



گھوڑوں، کتوں، بخریوں اور ہرن کی جلد میں ہوتی ہے۔ جب یہ بیماری انسانوں کو منتقل ہوتی ہے تو اس سے ہاتھوں اور بازوؤں پر نہ دکنے والے زخم ہو جاتے ہیں جو بعد میں کم گہرے سرخ زخم بن جاتے ہیں۔ یہ عام طور پر کھالوں اور اون کا کام کرنے والوں کو متاثر کرتی ہے۔ اس بیماری سے بچنے کا صرف یہی طریقہ ہے کہ کھالوں اور چمڑے کو ہاتھ

لگاتے وقت دستانے پہن کر کام کیا جائے اور استعمال کے بعد دستانوں کو جراثیم سے پاک کیا جائے۔

◆ رانی کھیت کی بیماری : یہ پرندوں میں ہونے والی انفلوئنزا سے ملتی جلتی وائرس

سے پھیلنے والی بیماری ہے جس کی علامات میں نظام تنفس اور پیٹ کی خرابی شامل ہیں۔ یہ انسانوں کو بیمار پرندوں سے لگتی ہے۔ اس بیماری سے چھاؤ کا طریقہ صرف یہی ہے کہ پرندوں کو اس بیماری سے چھایا جائے۔

2. گرد (نامیاتی) : تین بیماریاں ایسی ہیں جو نامیاتی (سبزے کی) گرد سے پیدا ہوتی ہیں۔ یہ ہیں :

گنے کی گرد، کپاس کی گرد، اور غلے یا بھوسے کی گرد۔

ان بیماریوں کا مختصر بیان درج ذیل ہے :

◆ گنے کی گرد : یہ بیماری گنے کی گرد کے سانس کے ساتھ داخل ہونے سے ہوتی

ہے۔ اس سے سانس پھولتا ہے، کھانسی ہوتی ہے، کھانسی میں خون آتا ہے اور ہلکا سا بخار ہو جاتا ہے۔ اس سلسلے میں

کئی حفاظتی اقدامات کیے جاسکتے ہیں، مثلاً :



(الف) ہوا کے نکاس اور تازہ ہوا آنے کے انتظام سے گرد کی روک تھام

(ب) منہ اور ناک کو کپڑے سے ڈھانپ کر رکھنا

(ج) ہوا میں نمی کی شرح 20 فیصد سے زیادہ رکھنا۔

◆ کپاس کی گرد : یہ طویل عرصے تک کپاس کے ریشے کے سانس کے ساتھ

اندر جانے سے ہوتی ہے۔ اس کی وجہ سے موسمی دمہ، دائمی کھانسی اور سانس لینے میں دشواری ہوتی ہے جس سے سانس کی نالی میں سوزش ہو جاتی ہے۔ ماسک پہننا اور ہوا کے نکاس اور تازہ ہوا کا انتظام کپڑے کی ملوں اور کپاس چھڑنے کے کارخانوں میں کام کرنے والوں کے لئے اچھے حفاظتی اقدامات ہیں۔

◆ غلے یا بھوسے کی گرد : یہ بیماری نمی والے بھوسے (نمی کی وجہ سے پیدا ہونے والی

کائی) اور غلے کی گرد کے ذرات کے سانس کے ساتھ اندر جانے سے ہوتی ہے۔ جب بھی غلے کی گرد یا بھوسے میں نمی کا تناسب 30 فیصد سے زیادہ ہوتا ہے تو بخیر یا اور کائی تیزی سے بڑھنا شروع ہو جاتے ہیں۔ اس بیماری میں نظام تنفس میں خرابی پیدا ہوتی ہے جس سے پھیپھڑوں کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ اس سے چاؤ کا طریقہ صرف یہی ہے کہ ایسی جگہوں پر ناک اور منہ کو ڈھانپ کر رکھا جائے جہاں غلے کی گرد سے ہوا آدودہ ہو۔

3. گرد (غیر نامیاتی) : غیر نامیاتی گرد سے بھی کئی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں جن میں سب سے

عام سلیکون سس ہے جو سلیکون یا سلیکون آکسائیڈ والی ہوا میں سانس لینے سے پیدا ہوتی ہے۔ اس بیماری کا زیادہ تر شکار وہ کارکن ہوتے ہیں جو پتھر کاٹنے، تعمیرات، پتھر کی کانوں اور کونکے کی کانوں وغیرہ میں کام کرتے ہیں۔

اس بیماری کے آغاز میں کھانسی، سانس لینے میں دشواری، سینے میں درد ہوتا ہے جو ٹی بی یا صحیح لفظوں میں سلیکون ٹی کی شکل اختیار کر سکتا ہے۔ سب سے زیادہ تشویش کی بات یہ ہے کہ سلیکون سس کا کوئی علاج موجود نہیں ہے۔ اس بیماری کی وجہ سے جو تبدیلیاں ہوتی ہیں انہیں واپس نہیں کیا جاسکتا۔ اس بیماری سے نمٹنے کا طریقہ صرف یہی ہے کہ اس سے درج ذیل تدابیر کر کے بچا جائے :

(الف) عمارات کی تعمیر کے وقت فرش کی رگڑائی پانی ڈال کر کی جائے

(ب) پتھر توڑتے اور کانوں سے پتھر نکالتے وقت پانی استعمال کیا جائے

(ج) ماسک یا سانس لینے کے آلات استعمال کیے جائیں

(د) کارکنوں کا طبی معائنہ باقاعدگی سے کیا جائے۔

4. **کیمیائی مادے :** صنعتوں، کھیتوں اور گھروں میں بے شمار ایسے کیمیائی مادے استعمال ہوتے ہیں، جن سے بہت سی بیماریاں، جن میں جلد کی خارش سے لے کر کینسر تک شامل ہیں، ہو سکتی ہیں۔ دیہی آبادی کے لیے ایسی بیماریوں کا سب سے بڑا ذریعہ کیڑے مار ادویات اور جڑی بوئیاں ختم کرنے والی دوائیں ہیں۔ یہ کیمیائی مادے انسانی جسم میں منہ کے راستے، ناک سے سانس لیتے ہوئے اور جلد کے راستے جذب ہو کر پہنچ جاتے ہیں۔ اندازہ ہے کہ پاکستان میں ہر سال تقریباً 50,000 افراد کیمیائی مادوں سے بری طرح متاثر ہوتے ہیں۔ ان سے بچاؤ کا بہترین طریقہ ان دواؤں کو تیار کرنے والوں کی طرف سے دی گئی ہدایات پر عمل کرنا اور درج ذیل عمومی احتیاطیں کرنا ہے :

(الف) زہریلے کیمیائی مادوں کے استعمال کا تمام تر کام جوتے، دستاں، ماسک اور محفوظ لباس پہن کر کرنا چاہئے۔

(ب) کیڑے مار دواؤں یا جڑی بوٹیوں کے خاتمے کی دواؤں کے چھڑکاؤ کے وقت اس بات کا خیال رکھنا چاہئے کہ ہوا کا رخ چھڑکاؤ کرنے والے کے چہرے کی جانب نہ ہو۔ اس بات کو یقینی بنانے کے لئے



چھڑکاؤ کرتے وقت اٹنے پاؤں چلنا چاہئے اور چہرہ ہوا کے رخ کے مخالف ہونا چاہئے۔ اس طرح یہ بات یقینی ہو جائے گی کہ کیمیائی مادوں سے بھرپور ہوا چھڑکاؤ کرنے والے کے چہرے پر نہیں پڑے گی اور چھڑکاؤ کرنے والا مستقل اس علاقے میں نہیں گھومتا رہے گا جہاں اس نے چھڑکاؤ کر لیا ہے۔

(ج) زہریلے کیمیائی مادوں کے استعمال کے بعد کام کرنے والے کو اپنے جسم کے کھلے ہونے حصوں کو اچھی طرح دھونا چاہئے۔

## 5. گرمی اور ٹھنڈک : بہت سی بیماریاں موسم کی وجہ سے درجہ حرارت کی تبدیلیوں کی وجہ

سے ہوتی ہیں جن کی وجہ سے کھلی فضا میں کام کرنے والے، خاص طور پر کسان، انتہائی گرم اور انتہائی سرد موسم کا سامنا کرتے ہیں۔ شدید گرم یا ٹھنڈے درجہ حرارت میں رہنے سے کئی طرح کے شدید مسائل پیدا ہو سکتے ہیں مثلاً گرمیوں میں گرمی کی وجہ سے تھکان یا لو لگنا اور سردی کی وجہ سے ہاتھوں پیروں میں سوجن، پیروں کا سوج یا پھٹ جانا اور کمر زدگی۔ بنیادی حفاظتی تدابیر جنہیں کبھی بھی نظر انداز نہیں کرنا چاہئے درج ذیل ہیں :

◆ گرمی اور سردی عموماً سر اور پاؤں کو سب سے زیادہ متاثر کرتے ہیں۔ گرم اور سرد دونوں موسموں میں سر کو ڈھانپ کر رکھنا چاہئے اور جوتے ہمیشہ پن کر رکھنے چاہئیں۔ ننگے پاؤں پھرنے سے کئی بیماریاں ہو سکتی ہیں جیسا کہ گزشتہ باب میں بتایا جا چکا ہے۔

◆ گرم موسم میں، کسان کو چاہئے کہ کام جتنی صبح سویرے ہو سکے شروع کر دے اور اگر موسم بہت ہی زیادہ گرم ہے تو جیسے ہی جسم میں پانی کی کمی کا احساس ہو کام کو روک دینا چاہئے۔ پانی کی کمی کا پتہ منہ خشک ہونے اور پیشاب کم آنے سے چلتا ہے۔ کھیت میں کام کرتے ہوئے پانی کی کمی کو نمک ملا ہوا (ایک گلاس پانی میں آدھی چائے کی چمچی نمک) پانی بار بار پی کر بھی دور کیا جاسکتا ہے۔ ان حفاظتی تدابیر سے انحراف مملک بھی ثابت ہو سکتا ہے۔

◆ سرد موسم میں، کھیتوں کو پانی دیتے ہوئے کسان پیروں کے پانی میں ڈوبے ہونے کی وجہ سے بیماری کا شکار ہو سکتا ہے یا اسے زکام بھی ہو سکتا ہے۔ اس بیماری سے بچاؤ ممکن ہے اگر بڑے لمبے بوٹ پن کر کام کیا جائے، خاص طور پر رات کے وقت کام کے دوران۔ اگر بڑے جوتے دستیاب نہیں یا خریدے نہیں جاسکتے ہیں تو اس کے متبادل طریقہ یہ ہو گا کہ اونچی موزے پن کر ان کے اوپر بڑے پلاسٹک کے تھیلے پن لئے جائیں تاکہ موزے اور پاؤں پانی سے گیلے نہ ہوں۔

◆ ٹھنڈے موسم میں کمر زدگی (فرائسٹ بائیٹ) کا خطرہ ہو سکتا ہے یا ہاتھ پاؤں میں سوجن ہو سکتی ہے۔ اس بیماری میں بچوں میں ہاتھ، پاؤں اور چہرہ متاثر ہوتے ہیں، اور عورتوں میں ناٹگیں اور پنچے اور مردوں میں انگلیاں۔ اس سے بچاؤ کا طریقہ یہ ہے کہ جسم کے جن حصوں کے متاثر ہونے کا امکان ہو انہیں سرد ہوا سے بچایا جائے۔ یہ بات یاد رکھنی چاہئے کہ بڑوں کی نسبت بچوں کے بیماریوں کا شکار ہونے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔

باب

# بیماری سے بچاؤ کے بنیادی اصول

## بیماری سے بچاؤ کے بنیادی اصول

بے شمار طریقے اور ذرائع ایسے ہیں جن سے ہم بیمار پڑ سکتے ہیں مگر صرف پانچ بنیادی اصول ایسے ہیں جو ہمیں عام حالات میں صحت مند رہنے میں مدد دے سکتے ہیں۔ اس طرح صحت مند رہنا ہر انسان کی دسترس میں ہے اور اس پر بہت زیادہ لاگت یا محنت نہیں لگتی۔

یہ پانچ بنیادی اصول درج ذیل ہیں :



اول : اچھی صحت اور بیماریوں سے بچاؤ کے لئے پہلا اور سب سے بنیادی اصول صفائی ہے۔ زیادہ تر عام بیماریاں، خصوصاً چھوت کی بیماریاں ناصاف جسم، ناصاف ماحول، یا ناصاف خوراک کی وجہ سے ہوتی ہیں۔ صفائی کے بارے میں تمام پہلوؤں پر تفصیلی بات اس سلسلے کی پہلی کتاب میں کی جا چکی ہے



دوم : متوازن غذا، خواہ یہ مطلوبہ مقدار سے کم ہی کیوں نہ ہو، بہت سی ایسی بیماریوں سے بچا سکتی ہے جو لحمیات، نشاستہ، چکنائی، حیاتین اور معدنیات کی کمی سے پیدا ہوتی ہیں۔ جیسا کہ پہلی کتاب میں بتایا گیا ہے کہ صرف چار بنیادی غذاؤں (گندم یا چاول، دودھ، انڈے اور دالوں) سے تقریباً تمام مطلوبہ غذائیت حاصل کی جا سکتی ہے۔ اس میں گوشت، مچھلی، سبزیوں اور پھلوں کا اضافہ یقیناً مزید فائدہ مند ہوگا۔



سوم : ممکن ہے کہ یہ بات ناقابل یقین لگے مگر ہر روز کافی مقدار میں پانی پینا (چار سے آٹھ گلاس موسمی حالات اور پیشہ کو مد نظر رکھتے ہوئے) اچھی صحت کے لئے حد ضروری ہے۔ اگر انسانی جسم کو، جس کا دو تہائی حصہ پانی ہے، کافی پانی میسر نہ ہو تو کئی طرح کے نقصان دہ اثرات پڑ سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر اس سے جلد خشک ہو جاتی ہے، قبض ہو جاتی ہے، خون میں چربی کی مقدار بڑھ جاتی ہے اور گردوں میں پتھری بن سکتی ہے۔

چہارم : سادہ غذا مرغن غذا سے کہیں زیادہ بہتر ہے۔ دوسرے لفظوں میں تھوڑے سے تیل میں ذرا دیر پکائی گئی خوراک، جس میں قدرتی چھان دور کیا ہو آٹا یا چاول شامل نہ ہوں، چینی اور نمک کا استعمال کم ہو، زیادہ دیر تک پکائی گئی اور

مرغن غذاؤں سے کہیں زیادہ بہتر ہے۔ دوسرے تھوڑا سا کم کھانا ضرورت سے زیادہ کھانے سے بہتر ہے۔ یہ ممکن ہے کہ زیادہ کھانے سے فوری طور پر زیادہ طاقت اور توانائی حاصل ہو مگر بعد میں یہ یقیناً جسم کے نظاموں میں رکاوٹ کا باعث بنے گا، موٹاپا لائے گا، بلند فشار خون پیدا کرے گا اور دل کے دورے کا باعث بنے گا۔



پنجم : اپنی روزانہ خوراک میں غذائیت بخش (مگر کم قیمت) اشیاء شامل کریں۔ میتھی اور اسی طرح کی دوسری پتوں والی سبزیاں، چولائی کا ساگ وغیرہ فولاد، کیلشیم، اور





دوسری معدنیات کا اچھا ذریعہ ہیں۔ گڑ، سفید چینی کے مقابلے میں بہتر ہے۔ سبز چائے خاص طور پر گھر میں اگائی ہوئی لیمن گراس مہنگی چائے کے مقابلے میں اور صاف شدہ تیل کی بجائے تازہ نباتاتی تیل (ایک بڑا چمچہ روزانہ) صحت مند معدے کے لئے اچھا ہے۔ یہ نباتات سے غذائیت حاصل کرنے کی صرف چند ایک مثالیں ہیں جن سے صحت اچھی ہوتی ہے اور بیماری دور ہوتی ہے۔ عوامی دانش سے اس طرح کے مزید امکانات کا پتہ لگانا ایک صحت مندانہ اور دلچسپ مشغلہ ہوگا۔

آخری بات اچھی صحت برقرار رکھنا اور بیماریوں سے بچاؤ نہ تو بہت مشکل ہے نہ ہی مہنگا۔ اچھی صحت اور زیادہ تریہاریوں سے بچاؤ، عام حالات میں سب کے لئے ممکن ہے۔



ٹرسٹ برائے رضا کار تنظیمات

مکان نمبر 28، ایمکسی روڈ، (اتارک ایونیو)،

G-6/4، پی او بکس 2802، اسلام آباد، پاکستان

ٹیلی فون : 9211399, 2270253

ٹیکس : 2275803

ای میل : [tvo@isb.comsats.net.pk](mailto:tvo@isb.comsats.net.pk)