نئين معلومات

’جت ويج نہ طبيب‘ جي تازي ايڊيشن ۾ ڪيترا نوان باب شامل ڪيا ويا آهن، جن ۾ هڪ اهڙو باب ايچ آءِ وي / ائڊس بابت آهي، جيڪا بيماري سڄيءَ دنيا ۾ تيزيءَ سان پکڙجي رهي آهي. غير سائنسي طريقن سان ٻار ڪيرائڻ، پيسٽيسائيڊن جي پيدا ٿيندڙ زهرن ۽ دوائن، نشي پتي جي عادتن ڪري چند سالن کان دنيا جا وڏ ۾ وڏ ماڻهو مبتلا ٿي رهيا آهن. انڪانسواءِ ٻيا ڪيترا عنوان پڙهندڙن جي اسرار تي شامل ڪيا ويا آهن. جيئن ته، هيلٿ ورڪر به هي ڪتاب عام جام استعمال ڪري رهيا آهن ۽ وٽن اهڙي سهولت موجود آهي تنهنڪري بلڊ پريشر تپاسڻ جو باب به ڪتاب ۾ شامل ڪيو ويو آهي.

ايچ آءِ وي / ائڊس – HIV/AIDS

ايچ آءِ وي / هيومن اِميونو ڊِيفيشنسي وائرس (HIV) ائڊس اَڪوائرڊ اِميون ڊِيفيشنسي سِنڊروم (AIDS)

ائڊس، هڪ نئين ۽ خطرناڪ بيماري آهي، جيڪا هڪ فرد کان ٻئي فرد تائين ايچ آءِ وي نالي وائرس رستي پکڙجي ٿي. هاڻ دنيا جي تقريباً سيني ملڪن ۾ موجود ۽ گهٽن ۾ ته موت جو مکيه ڪارڻ ٿي پيئي آهي، ايچ آءِ وي / ائڊس سبب جسم جي بيماريءَ سان منهن ڏيڻ جي طاقت ختم ٿي وڃي ٿي. ايچ آءِ وي/ ائڊس جو شڪار فرد سولائيءَ سان بيمار ٿي، ڪيترين گهٽين بيمارين جهڙوڪ: دستن، نمونيا، ٽي بيءَ يا چمڙيءَ جي سنگين قسم جي ڪينسر ۾ مبتلا ٿي وڃي ٿو. ائڊس ۾ ورتل ڪيترا فرد انهن بيمارين ۾ ڇوڙي، رڳو ان سبب مري وڃن ٿا جو سندن جسمن ۾ ايتري سگهه باقي نٿي رهي جو انهن سان مقابلو ڪري سگهن. هيءَ بيماري تڏهن پکڙجي ٿي جڏهن ايچ آءِ وي ۾ مبتلا فرد جي رت، مني (تخمي جيو)، يا فرج جي پاڻيٺ ڪنهن ٻئي فرد جي جسم ۾ داخل ٿئي ٿي. اهي هن ريت پکڙجي سگهن ٿيون:

اهڙي فرد سان **سنيوگ / همبستري** ڪرڻ، جنهن جي جسم ۾ ايچ آءِ وي جو وائرس هجي.

جيڪو فرد هڪ کان وڌيڪ فردن سان همبستري ڪري ٿو تنهن کي ايچ آءِ وي / ائڊس ٿيڻ جو وڌيڪ خطرو رهي ٿو.

ساڳئي سئي يا سرنج استعمال ڪرڻ (يا اهڙو اوزار جيڪو چمڙيءَ کي ڪٽي سگهي) جيڪا اسٽرلائيز ٿيل نہ هجي.

نشيدار دوائون استعمال ڪندڙ ۽ اهڙا فرد جيڪي ساڳيون سيون استعمال ڪن ٿا.

متاثر ماءُ کان سندس ٻار ۾

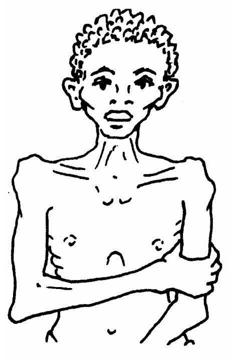
ايچ آءِ وي ۾ متاثر ٿيل مائرن جا اٽڪل 1/3 ٻار ايچ آءِ وي / ائڊس ۾ مبتلا ٿين ٿا.

اهم ڳالهه: توهانکي ائڊس يا ائڊس جو وائرس، ڪنهن اهڙي فرد مان به وچڙي سگهي ٿو، جيڪو ڏسڻ ۾ بلڪل صحتمند لڳندو هجي. عام طور تي وائرس جي جسم ۾ داخل ٿيڻ کانپوءِ ان جي شروعاتي نشانين ظاهر ٿيڻ ۾ مهينا يا سال به لڳي سگهن ٿا. **اهڙو فرد جنسي عمل يا سئيءَ رستي ٻين صحتمند فردن کي ائڊس / ائڊس جي وائرس ۾ متاثر ڪندو رهي ٿو.**

ايچ آءِ وي / ائڊس جو وائرس روزاني لڳ لاڳاپي، جهڙوڪ: هٿ ملائڻ يا گڏ رهڻ، راند ڪرڻ يا گڏجي کائڻ سان نٿو پکڙجي. ڪاڏي، پاٽي، جيتن، پائخاني جي سيٽن يا گڏيل پاسڻ استعمال ڪرڻ سان به نٿو پکڙجي.

نشانيون: ائڊس جون مختلف فردن ۾ مختلف نشانيون ٿي سگهن ٿيون. عام طور تي اهڙيون نشانيون ٻين بيمارين جي عام نشانين ۾ ظاهر ٿين، وڌيڪ سنگين ۽ ڊگهو عرصو هلندڙ ٿين ٿيون.

جيڪڏهن اهڙيون گڏيل 3 نشانيون هڪ ئي وقت ظاهر ٿين ۽ اهڙو فرد هر هر بيمار ٿيندو هجي، تڏهن ممڪن آهي ته ڪيس ائڊس ٿي هجي (جيستائين ٽپاس رستي وائرس هجڻ جي پڪ نه ڪجي تيستائين يقين سان چئي نٿو سگهجي):



آفريڪا ۾، ائڊس جي بيماريءَ کي عام طور تي 'سلم ڊزيز' يعني ڏٻرائپ جي بيماري به سڏجي ٿو، ڇاڪاڻ ته ائڊس جي بيماريءَ ۾ ماڻهوءَ جو وزن گهٽو گهٽجي وڃي ٿو

- وزن آهستي آهستي گهٽبو رهڻ ۽ اهڙي فرد جو لاڳيتو ڏٻرو ٿيندو وڃڻ.
- دستن جو 11 مهينن کان مٿي هلڻ.
- بخار جو 1 مهيني کان مٿي رهڻ، ورلي سيءَ سان يا رات جو پگهرائي ڇڏڻ.

اهڙي فرد کي هيٺئين مان هڪ يا وڌيڪ نشانيون به ٿي سگهن ٿيون:

- شديد کنگهه، جيڪا 1 مهيني کان مٿي رهي.
- وات ۾ ييسٽ جو انفيڪشن / وات اٿلي پوڻ (ٿرش، ڏسو ص. 232).
- سڄيل لمف نوڊ، جسم ۾ ڪٿي به (ڏسو ص. 88)
- چمڙيءَ تي ڳاڙها ڇٽا يا اُڪندڙ ڪارا داغ
- هسا يا زخم (Sore) جيڪي وڌندا رهن ۽ علاج سان نه ڇٽن، خاص طور تي جنسي حصن ۽ ٻنيڙن تي
- سدائين ٿڪل رهڻ.

ايچ آءِ وي / ائڊس جي شڪار فرد کي (ٽي بي ص. 179) يا شنگلس (ص 204) ٿيڻ جا وڌيڪ امڪان ٿين ٿا.

علاج:

ائڊس جو اڃا تائين علاج موجود ناهي، پر جيئن ته ائڊس جي مريضن کي ٻين قسمن جي انفيڪشنن سان منهن ڏيڻ ۾ تڪليف ٿئي ٿي، تنهنڪري انهن جو علاج ضرور ڪرڻ گهرجي:

- ♦ دستن لاءِ او آر ايس (ڏسو ص. 152)
- ♦ وات اٿلي پوڻ (Thrush) لاءِ جينشن وايوليٽ، نائيسٽيٽن يا ميڪانازول (ڏسو ص. 232 ۽ 373) استعمال ڪرڻ
- ♦ هسن لاءِ ٻاءِ ڪلورو ائسيٽڪ ائسڊ يا ٽراءِ ڪلوروائسيٽڪ ائسڊ يا پوڊو فائيلن (ڏسو ص. 374 ۽ 402)
- ♦ تپ لاءِ جهجهيون پاڻيون پيئڻ ۽ ائسپرين کائڻ. تيز تپ لاءِ ٿڌي پاڻي ۾ وهنجارڻ (ڏسو ص. 75 ۽ 76)
- ♦ کنگهه ۽ نمونيا جو ائنٽي بايوٽڪ دوائن سان علاج ڪرڻ (ڏسو ص. 170 ۽ 171). جيڪڏهن تپ ۽ کنگهه گهڻو وقت هلي ته ٽي بي جي ٽپاس ڪرائي ڏسڻ. ٽي بي جي بچاءَ ۽ علاج لاءِ مقامي ماهرن کان صلاح وٺڻ ۽ ائڊس جي وائرس ۾ مبتلا فردن جو علاج ڪرڻ.
- ♦ چمڙيءَ جي خارش لاءِ ائنٽي هسٽامن ڏيڻ (ص. 386)، ڪو انفيڪشن هجي ته ان جو علاج ڪرڻ.
- ♦ جيتري قدر ٿي سگهي، صحتمند رهجي: سنو کائجي (ڏسو باب 11)؛ شراب، نشي پتي، سگريٽ ۽ نشيدار دوائن، تماڪ کان پرهيز ڪجي، گهڻو آرام ۽ ننڊ ڪجي، جماع لاءِ ڦوڪڻو استعمال ڪجي.

نيون دوائون، جنکي "ائنٽي- ريٽرو وائرلس" (ARVs) سڏجي ٿو جهڙوڪ: زيدووِيوڊائين (AZT)، نيويراپائين ۽ 'ٽرپل ٿراپي' گاڏڙ دوائن سان ايچ آءِ وي / ائڊس جا مريض صحتمند رهي ۽ ڊگهي زندگي ماڻي سگهن ٿا. اهي دوائون نه ته ائڊس جي وائرس کي مارين ٿيون ۽ نه ئي ائڊس جو علاج آهن، پر بيماري ايتري سهل ڪن ٿيون جو مريض زنده رهي سگهي ٿو. بدقسمتيءَ سان اهي دوائون ايترييون مهانگيون آهن جو غريب ملڪن ۾ مشڪل ملن ٿيون. ايچ آءِ وي/ ائڊس جي بيماريءَ جي ماهر هيلٿ ورڪر سان صلاح ڪري ڏسو، جيڪڏهن اهي دوائون توهانکي دستياب ٿي سگهن. ماءُ کان ٻار ۾ ايچ آءِ وي منتقل ٿيڻ کان بچاءَ لاءِ نيوي راپائين جي استعمال بابت ڏسو ص. 249.

ايچ آءِ وي / ائڊس جي مريض لاءِ ضروري ناهي تہ اهو الڳ سمهي، جو هيءَ بيماري چمڙيءَ يا ساهہ رستي نٿي پکڙجي.

گهر ۾، گهرڀاتي ۽ دوست موت کي ويجهي ٿيندڙ اهڙي فرد کي پيار ۽ سهائتا ڏئي سگهن ٿا (ڏسو ص. 330).

ائڊس کان بچاءُ:

- جنسي لاڳاپا رکو پنهنجي وفادار ساٿيءَ تائين محدود رکو
- جيڪڏهن توهان يا توهانجي ساٿيءَ ڪنهن ٻئي سان جنسي لاڳاپا رکيا آهن تہ ڦوڪڻو استعمال ڪريو (ڏسو ص. 290). **ڦوڪڻي استعمال ڪرڻ سان ايچ آءِ وي/ ائڊس ۾ پاڻ ڦاسڻ يا ٻئي کي ڦاسائڻ کان بچاءُ ٿئي ٿو.**
- اهڙن فردن سان جنسي لاڳاپا نہ رکو جنکي گهڻا جنسي دوست آهن، جهڙوڪ: وئشيائون / لنڊيون (نر يا ناريون) يا اهي فرد جيکي نشيدار دوائن جون سيون هڻن ٿا.
- جيترو جلد ٿي سگهي، جنسي وچڙندڙ بيمارين جو علاج شروع ڪجي، خاص طور تي جيکي زخم پيدا ڪن ٿيون.
- انجيڪشن تيستائين نہ هڻائجي جيستائين پڪ نہ ڪجي تہ اها اسٽرلائيز ٿيل آهي. **هيلٿ ورڪن کي سئي يا سرنج اسٽرلائيز ڪرڻ کانسواءِ ڪڏهن بہ استعمال ڪرڻ نہ گهرجي (ڏسو ص. 74)**
- ناجائز نشيدار دوائون انجيڪشن رستي استعمال نہ ڪجن. جيڪڏهن استعمال ڪرڻ کان نٿا مڙو تہ هڪٻئي جي سئي يا سرنج استعمال نہ ڪريو. جيڪڏهن ڪريو تہ اڳ ۾ بليچ يا پاڻيءَ ۾ 20 منٽن تائين اوٻاري اسٽرلائيز ڪيو. (ڏسو ص. 74)
- يقين ڪريو تہ طهر ڪرڻ جا اوزار، نڪ، ڪن ٽوپڻ ۽ اکوپنڪچر ۽ ڏينپوڙين ڪڍڻ جون سيون اوٻاريل آهن.
- اهڙي رت بہ تيستائين نہ هڻايو جيستائين اها اڳ۾ چڪاسي نہ وئي هجي. رت تڏهن هڻائجي جڏهن انتهائي ضروري ٿي پوي.
- رولاڪ ٻار، سيلاني پورهيت، دوائن جو نشو ڪندڙ، جنسي پورهيت ۽ اهڙن ٻين 'وڏي خطري' ۾ رهندڙن کي ايچ آءِ وي / ائڊس کان پاڻ محفوظ رهڻ ۽ ٻين کي وچڙائڻ جي طريقن جي اپائن ونڻ ۾ تعليم ڏيڻ جا طريقا ڳولهجن.
- ائڊس جي پاڙ پٽڻ لاءِ بهتر ٿيندو تہ انصاف ڀرين سماجي ۽ اقتصادي حالتن لاءِ جاکوڙجي، تہ جيئن ڪٽنب کي الڳ الڳ ٿي پورهئي جي تلاش ڪرڻي نہ پوي ۽ نہ ئي ماڻهن کي مجبور ٿي پنهنجا جسم وڪرو ڪرڻا پون.

ائڊس واري فرد سان سٺي نموني پيش اچو

ائڊس ۾ مبتلا جن فردن کي گهڻو بخار، دست يا سور هجي ٿو، تن ڏانهن خاص ڌيان ڏيڻ جي ضرورت ٿئي ٿي. انهن جي پرگهور لهڻ ۾ ڪو خطرو بہ نٿو ٿئي. جڏهن تہ وائرس جي پکڙجڻ کان بچاءَ لاءِ ڪجهہ ڳالهيون ضرور ذهن نشين ڪجن:

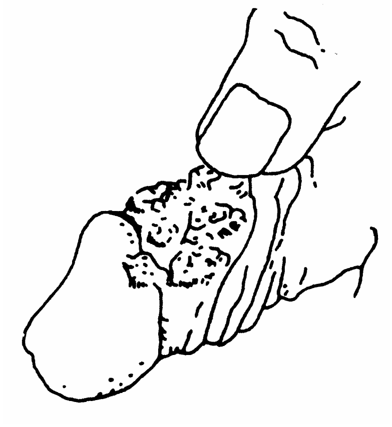
- رت، ڪليل زخم، رت هڻي / رتاڻي الٽي ۽ دستن مان وائرس پکڙجي سگهي ٿو. اهڙين شين کي ڇهڻ کان بچڻ لاءِ ممڪن ٿي سگهي تہ، لئٽيڪس يا پلاسٽڪ جا دستانا پائجن يا هٿن تي پلاسٽڪ جي ڳوٿري چاڙهي ڇڏجي. هٿ بہ هر هر ڌوئبا رهجن.

- گندا يا رت هڻا / رتوٽا ڪپڙا، بسترن جون چادرون، ٽوال ۽ بوچڻ وغيره ڌيان سان ڪٽجن. اهي گرم پاڻي ۽ صابڻ يا ڪلورين بليچ ۾ ڌوئجن.

Sores on the genitals - جنسي عضون جا زخم

جنسي عضوي جو ڪو هڪڙو اهڙو زخم جنهن ۾ سور نہ هجي، اهو بادفرنگ (ڏسو ص. 237) جي نشاني ٿي سگهي ٿو. جڏهن تہ هڪ ڪان وڌيڪ، ڪن ٻين جنسي وچڙندڙ بيمارين جي نشاني ٿي سگهن ٿا، جهڙوڪ: جنسي هسا، جنسي هرپِيس شنڪرائڊ.

Genital warts - جنسي هسا



هن قسم جا هسا هڪ وائرس سبب ٿين ٿا ۽ اهي جنسي لاڳاپن رستي پکڙجن ٿا. ڏسڻ ۾ جسم جي ٻين حصن تي موجود هسن جهڙا اچن ٿا (ڏسو ص. 210) پر تعداد ۾ گهڻا ٿين ٿا.

نشانيون:

ننڍڙا، سخت، سفيد يا ناسي چمڙيءَ جي اڀارن جي صورت ۾ کهرن مٿاڇرن سان ٿين ٿا. مردن ۾ اڪثر آلت، تہ خصين جي ڳوترين يا مقعد تي بہ ٿي سگهن ٿا. عورتن ۾ فرج جي چپن تي، فرج اندر يا مقعد چوگرد بہ ٿي سگهن ٿا.

علاج:

اهڙي هر هڪ هسي تي ٿورڙي ٻاءِ ڪلورو ائسيٽڪ ائسڊ يا پوڊوفائيلن (ڏسو ص. 374) هڻجي (ممڪن ٿي سگهي تہ هسن جي چوڌاري چمڙيءَ تي وئزلين يا اهڙو ڪو ٻيو گريس جهڙو مک مَکي ڇڏجي، تہ جيئن صحتمند چمڙيءَ تي دوا لڳي نہ سگهي). پوڊو فائيلن هڻڻ جي 6 ڪلاڪن کانپوءِ ضرور ڌوئي ڇڏجي. عام طور تي ائين ڪيترا دفعا هڻڻ سان هسا آهستي آهستي سسي ختم ٿي وڃن ٿا. جڏهن تہ عام طور تي وري ٿي پون ٿا.

احتياط:

اهڙي مرد کي همبستريءَ دوران ڦوڪڻو استعمال ڪرڻ گهرجي (ڏسو ص. 290) پوءِ چاهي کيس يا سندس ساٿي کي جنسي هسا چو نہ هجن.

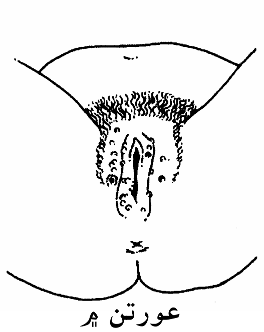
هر دفعي همبستريءَ دوران ڦوڪڻو استعمال ڪرڻ سان هسن، هرپِيس، شنڪرائڊ، ائڊس ۽ جنسي وچڙندڙ بيمارين کان بچاءُ ٿئي ٿو.

Genital herpes - جنسي هرپِيس

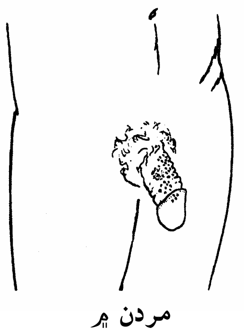
جنسي هرپِيس چمڙيءَ جي هڪ تڪليف ڏيندڙ بيماري آهي، جيڪا وائرس سبب ٿئي ٿي. جنهن سبب جنسي هنڌن تي ننڍڙا ڦلوڪڙا ٿي پون ٿا. جنسي هرپِيس هڪ فرد کان ٻئي فرد تائين جنسي فعل رستي پکڙجي ٿي. جنسي هرپِيس ورلي، واتوڻي فعل (oral sex) سبب وات تي بہ ٿي پوي ٿي. جڏهن تہ عام طور تي وات تي ٿيندڙ هرپِيس جي قسم کان مختلف ٿئي ٿي جيڪا جنسي فعل سبب نٿي پکڙجي (ڏسو ڪولڊ سورس، ص. 232).

نشانيون:

- هڪ يا وڌيڪ تمام ننڍڙا، ڏکندڙ ڦلوڪڙا، جيڪي چمڙيءَ تي پاڻيءَ جي ڦڙين جيان ڏسڻ ۾ اچن ٿا. جنسي عضون، مقعد، ٻنيڙن ۽ سٿرن تي ٿين ٿا.
- ڦلوڪڙا ڦاٽي، ننڍڙا ڦاٽل زخم ٿي، گهڻا آزاريندڙ ٿي پون ٿا.
- ڦٽ سکي چوڏا/کرنڊ ٿي وڃن ٿا



عورتن ۾



مردن ۾

هرپيس زخم 3 هفتا يا وڌيڪ عرصي تائين هلن ٿا، بخار، سور، سيءَ ۽ ڄڱن جي لمف نوڊن جي سوڄ سان ٿين ٿا. عورت کي پيشاب دوران سور ٿي سگهي ٿو.

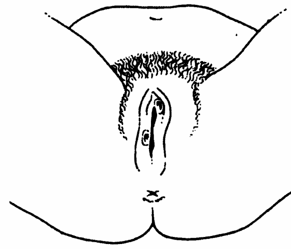
بيماريءَ جي سيني نشانين جي ختم ٿي وڃڻ کانپوءِ به وائرس جسم ۾ باقي رهي ٿو، جنهن سبب نوان ڦلوڪڙا ڪنهن به وقت چند هفتن کان سال ۾ ظاهر ٿي سگهن ٿا. عام طور تي نوان زخم ساڳين هنڌن تي ظاهر ٿي پون ٿا، پر تعداد ۾ گهٽ، اڏکندڙ ۽ جلد ڇٽي ويندڙ ٿين ٿا.

علاج:

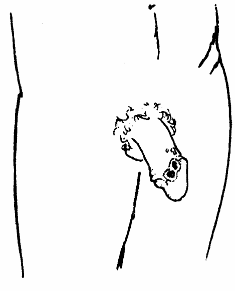
اهڙي ڪا دوا ناهي جنهن سان هرپيس جو علاج ڪري سگهجي. اهڙو هنڌ صاف رکجي. جيستائين سڀ زخم ڇٽي نٿا وڃن، همبستري ڦوڪٽي سان به ڪرڻ کان پرهيز ڪجي.

زخمن کي ڇهڻ کانپوءِ هميشه، صابڻ ۽ پاڻيءَ سان هٿ ملي صاف ڪجن. اکين کي ڇهڻ کان بلڪل محتاط رهجي. ڇو ته اکين جو هرپيس انفيڪشن تمام خطرناڪ ٿئي ٿو.

احتياط: جيڪڏهن، ويم وقت ڪنهن عورت کي هرپيس هجي ته اها سندس ٻارڙي کي به ٿي سگهي ٿي. تنهنڪري هيلٿ ورڪر يا دائي سان اها ڳالهه ضرور ڪجي ته توهانکي هرپيس آهي يا ڪڏهن ٿي آهي.



عورتن ۾



مردن ۾

شنڪرائڊ – Chancroid

نشانيون:

- جنسي عضون يا مقعد تي پلپل ڏکندڙ زخم
- ڄڱن جا لمف نوڊ سجي سگهن ٿا

علاج:

- ڪو ٽراءِ موڪسازول (ص. 358) يا اِرٿرومائيسن (ص. 355) سٽن ڏينهن لاءِ ڏجي.
- بهتر ٿئي ٿو ته ساڳئي وقت بادفرنگ جو به علاج ڏجي (ص. 237).
- جيڪڏهن لمف نوڊ سجي ويا هجن ته ڪنهن هيلٿ ورڪر کي ڏيکارجن، جيڪو منجهائن گند ڪڍي سگهي ٿو.

طهر ۽ مڇڻ (جنسي حصن جي چمڙي ڪٽڻ / مُڇڻ)

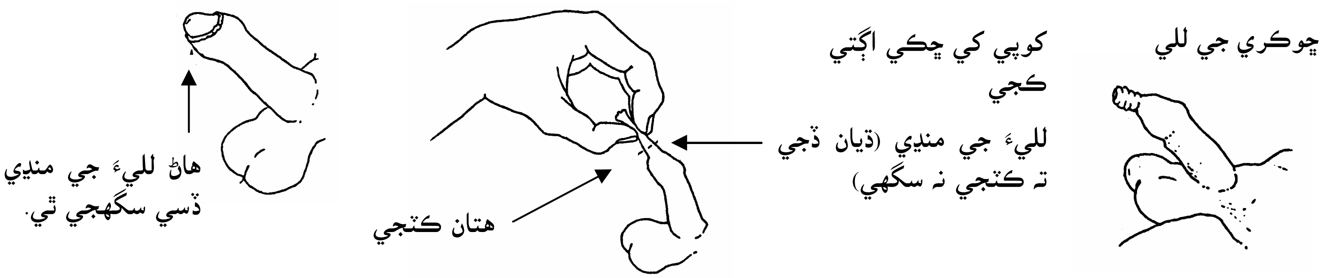
ڪيترين قومن ۾ ڇوڪرن جو طهر، ته ڪن جاتين ۾ رسم طور ڇوڪرين جو به طهر ڪرايو ويجي ٿو. صحت جي لحاظ کان طهر ڪرائڻ ضروري نٿو سمجهيو وڃي. ڇوڪرن جي طهر ڪرائڻ ۾ ڪو نقصان ناهي. **جڏهن ته، ڇوڪرين جي حالت ۾ اها رسم جنهن ڪي ورلي مڇڻ ۽ ڇوتو ڇاڙهڻ سڏجي ٿو، هڪ انتهائي خطرناڪ عمل آهي، جنهن جي سختي سان مخالفت ڪرڻ گهرجي.**

ڇوڪرا

ڇوڪرن جي ڄمڻ سان، سندن لليءَ جي منديءَ تي هڪ ڪوپو ٿئي ٿو. جيستائين لليءَ جي سوراخ مان عام رواجي طرح سان پيشاب ايندو رهي تيستائين انهن سان ڪنهن به قسم جو مسئلو نٿو ٿئي. جيستائين ڇوڪرو 4 سالن جي عمر جو نٿو ٿئي تيستائين ڪوپو، مڪمل طور تي لليءَ جي منديءَ تي وري نٿو سگهي. اها هڪ عام رواجي ڳالهه آهي، تنهنڪري طهر ڪرائڻ ضروري نٿو ٿئي.

تنهنڪري، ڪوپي کي زبردستي ورائڻ جي ڪوشش نه ڪجي، پر جي ڪوپو ڳاڙهو، سجي ۽ ايترو سخت ٿي وڃي جو ڇوڪري کي پيشاب ڪرڻ ۾ تڪليف ٿيندي هجي ته اها هڪ غير رواجي ڳالهه آهي. اهڙيءَ حالت ۾ ڪيس هيلٿ ورڪر وٽ نيئي، جيترو جلد ٿي سگهي طهر ڪرائجي.

صحتمند ڇوڪري جو طهر، ڪا به دائي يا ماهر هيلٿ ورڪر ڪري سگهي ٿو. طهر ڪرڻ لاءِ هميشه نئون ريزر استعمال ڪجي ۽ ان لاءِ للي کان ٻاهر نڪتل ڪوپو ڪٽي ڇڏجي ٿو. ڪوپي ڪٽڻ ڪانپوءِ ٿورڙي رت وهي سگهي ٿي. لليءَ کي ڪنهن صاف ڪپڙي يا پٽيءَ سان 5 منٽن تائين تيستائين مضبوطيءَ سان جلهجي جيستائين رت وهڻ بند ٿي نه وڃي. ڪيترا طهر ڪندڙ رت بند ڪرائڻ لاءِ (ڏسو ص. 13) ڪنهن وڻ جي رس استعمال ڪن ٿا.



جيڪڏهن رت بند نه ٿئي، ته صاف پاڻيءَ سان رت جا دڳ صاف ڪري، ڪوپي جي پڇڙ تي آڱرين سان تيستائين زور ڏئي جهلجي جيستائين رت بند ٿي نه وڃي. ان لاءِ دوا جي گهرج نٿي ٿئي.

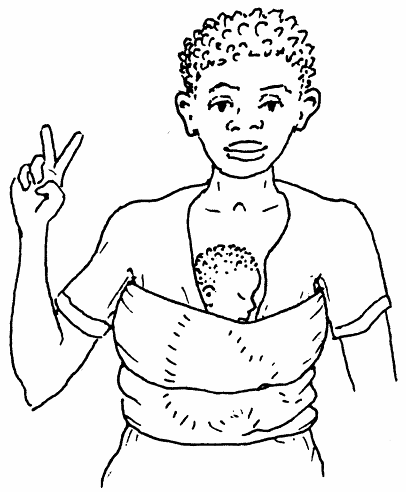
ڇوڪريون

ڇوڪرين جي طهر ڪرڻ لاءِ، ماس جي اها نرم بونبڙي (ڪڪڙي) جيڪا فرج جي مهڙ ۾ ٿئي ٿي، مُڇي ويندي آهي. ورلي، ان سان گڏ فرج جي ڇَپَن جا ٽڪرا به ڪوريا ويندا آهن. ڪڪڙي مڇڻ ايتري پيانڪ آهي جيتري ڪنهن ڇوڪري جي لليءَ جي مندي ڪٽي ڇڏڻ ٿي سگهي ٿي. تنهنڪري اها مڇڻ نه گهرجي. جن ڇوڪرين جي جنسي عضون کي مڇيو وڃي ٿو، تن کي پيشاب سرشتي ۽ فرج جا بار بار انفيڪشن ٿيندا رهن ٿا ۽ ان سان گڏ کين ٻار ڄڻڻ ۾ به تڪليف ٿئي ٿي.

ڪڪڙي مڇڻ دوران گهڻي رت وهڻ جو به خطرو رهي ٿو. جنهن سبب اهڙو ٻار چند منٽن ۾ مري سگهي ٿو. اهڙين حالتن ۾ ڦڙتي ڏيکارجي. رت جا دڳ ڌوئي صاف ڪري اهو اصل هنڌ ڳولهجي جتان رت وهندي هجي. ان هنڌ کي 5 منٽن تائين سختيءَ سان دٻائي رکجي. جيڪڏهن پوءِ به رت وهندي رهي ته اهڙي هنڌ کي دٻايل رکجي ۽ ٻارڙيءَ کي هيلٿ ورڪر يا ڊاڪٽر وٽ پهچائي مدد حاصل ڪجي.

نندڙن، وقت کان اڳ ڄاول ۽ گهٽ وزن وارن ٻارن ڏانهن خاص ڌيان ڏيڻ - ڪئنگروئنگ

اهڙو ٻار جيڪو تمام ننڍڙو (وزن ۾ 2½ ڪلوگرام يا 5 پائونڊن کان گهٽ) ڄمي ٿو، تنهن ڏانهن خاص ڌيان ڏيڻ جي ضرورت ٿئي ٿي. ممڪن ٿي سگهي ته ٻار کي صحت مرڪز يا اسپتال نيئجي، جو اسپتال ۾ اهڙن ٻارن کي عام طور تي گرم ۽ بيمارين کان محفوظ رکڻ لاءِ خاص دٻن ۾، جنکي 'انڪيوبيٽر' (Incubator) سڏجي رکجي ٿو. جڏهن ته اهڙا ٻارڙا جيڪي اصل ۾ صحتمند ٿين ٿا، تن کي ماءُ به عام طور تي ساڳئي قسم جي گرمائش ۽ تحفظ (سيني سان لائڻ / ڪئنگروئڻ) ڏئي سگهي ٿي.



- اهڙي ٻار کي ڪپڙن کان آجو ڪري لنگوٽي سميت يا سواءِ، پنهنجن ڪپڙن ۾ جسم/چمڙيءَ سان چاتين وچ ۾ سڌو سمهاري ڇڏجي. (ان لاءِ بهتر ٿئي ٿو جيڪڏهن ڍلو چولو، سويٽر يا چيلهه سان ڪو ڪپڙو ٻڌي ڇڏجي).
- ٻار جيترو گهڻو ڊڪ ڌائڻ چاهيندو هجي، ڪيس ڌائڻ ڏجي. ائين گهٽ ۾ گهٽ هر ٻن ڪلاڪن ڪانپوءِ ڪيس ڌائڻ گهرجي.
- سڌو سمجهي، ته جيئن ٻار به سڌو رهي.
- روزانو، ٻار جو منهن ۽ وهڪ واري جاءِ ڌوئبي رهجي.
- پڪ ڪجي ته ٻار هميشه گرم رهي ٿو. جيڪڏهن ٿڌو ٿي وڃي ته وڌيڪ ڪپڙا پارائجنس ۽ سندس مٿو ڍڪي ڇڏجي.
- جيڪڏهن توهان وهنجڻ ويندا يا آرام ڪندا هجو ته ٻار جي پيءُ يا ٻئي گهر ڀاتي کي ٻار کي ڪئنگروئڻ / سيني سان لائي ڇڏڻ لاءِ چئجي.
- ٻار کي باقاعدگيءَ سان هيلٿ ورڪر وٽ به نيئبو رهجي. ڪيس گهربل سڀ وئڪسينون به ضرور ڪرائجن (ڏسو ص. 147)
- ٻار کي فولاد ۽ وٽامنن جا واڌو وزن، خاص طور تي وٽامن ڊِي (ڏسو ص. 392) ڏجي.

ڪن جي مَر - Ear wax

ڪن ۾ ٿورڙي مَر جو هجڻ عام رواجي ڳالهه آهي. جڏهن ته ڪن فردن ۾ جڏهن گهڻي ٿي وڃي ٿي يا ڪن جي دهلڙيءَ پرسان سڪي سخت ڳوڙهي ٿي وڃي ٿي، تڏهن ڪن نالي بند ٿي وڃي ٿي ۽ اهڙو فرد چٽيءَ طرح سان ٻڌي نٿو سگهجي.

علاج:

مَر ڪيڻ لاءِ اڳ ۾ ڪن ۾ گرم بناسپتي تيل جا ڪجهه ڦڙا وجهي، 15 منٽن لاءِ اهو ڪن مٿي پاسي ڪري سمهجي، ته جيئن مَر نرم ٿي سگهي. پوءِ ان ڪن ۾ صاف گرم پاڻيءَ (گهڻو گرم نه) جا ڪجهه ڪوپ وجهي صاف ڪجي.

جيڪڏهن ان سان به فائدو نه ٿئي ته پوءِ، سرنج جي نيدل ڪڍي، سرنج کي گرم پاڻيءَ سان ڀري، ڪن ناليءَ ۾ پچڪاري ڪري هٽجي. اهو طريقو ڪيترا دفعا ورجائجي جيستائين مَر نڪري اچي. جيڪڏهن ان عمل دوران اهڙو فرد مٿي جي ڦيري محسوس ڪري ته بس ڪجي. جي پوءِ به مَر نڪري نٿي سگهي ته طبي مدد حاصل ڪجي.

لِيشمئن نِياسس - Leishmaniasis

هي بيماري آفريڪا، انڊيا، پاڪستان ۽ وچ اوڀر ڪانسواءِ ڏکڻ ميڪسيڪو، وچ آمريڪا ۽ ڏکڻ آمريڪا ۾ ٿئي ٿي. هي بيماري هڪ فرد کان ٻئي فرد تائين هڪ ننڍڙي مک (sand fly) پنهنجي چڪ رستي پهچائيندي رهي ٿي.

هن بيماريءَ جا ڪي قسم جسم اندر نقصان پهچائين ٿا (وِسرل ليشمئن نياسس، ڪالا زار ۽ ڊم ڊم فيور). انهن جي سڃاڻپ ڪرڻ ڏاڍي ڏکي، ته علاج منجهائيندڙ ۽ مهانگو آهي. جيتري قدر ٿي سگهي، طبي مدد حاصل ڪجي.

ٻيا قسم چمڙي متاثر ڪن ٿا (ڪُٽينيس لِيشمئن نياسس، ٽراپيڪل سور، ڊِهلي بوائل، اِسپنڊيا، فاريسٽ ياز، اٽا، چِڪليرو السر). انهن جو علاج سولو آهي.

چمڙيءَ جي ليشمئن نِياسس جون نشانيون:

- مک جي چڪ پائڻ جي 2 کان 8 هفتن ڪانپوءِ چڪ پاتل هنڌ سڄي پوي ٿو.
- سوڄ، ڪليل زخم ٿي پوي ٿي ۽ عام طور تي منجهس پونءِ هجي ٿي.
- زخم ڪي پنهنجو پاڻ ڇٽي وڃڻ ۾ ڪيترن هفتن کان ونِي ٻه سال لڳي وڃن ٿا.
- اهڙا زخم سولائيءَ سان پڪريز (بئڪٽيريا سبب) ڪري وڃن ٿا.

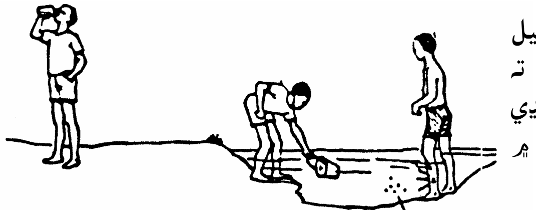
علاج:

- ♦ زخم کي اوٻاريل ٿڌي پاڻيءَ سان صاف ڪجي.
- ♦ زخم تي 10 کان 15 منٽن تائين گرم گهميل پٽيون رکجن (ايتريون گرم نه جو چمڙي ساڙي وجهن).
- ♦ ائين روزانو 2 دفعا، 10 ڏينهن تائين ڪجي. ’سيڪڻ‘ سان عام طور تي مڪمل فائدو ٿئي ٿو.
- ♦ جيڪڏهن زخم پڪريزي لڳي (ڳاڙهو ۽ ڏکندڙ) ته ائنٽي بايوٽڪ به ڏجن (ڏسو ص. 351).

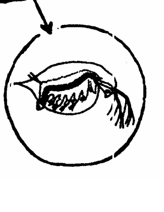
گِني ورم/ وارو - Guinea worm

گِني ورم، ڌگهو ۽ سنهو ڪينئون ٿئي ٿو، جيڪو چمڙيءَ هيٺان رهي ۽ مُري، ٽنگ يا جسم جي ڪنهن به گهميل رهندڙ حصي تي زخم پيدا ڪري ٿو. ڪينئون ڏسڻ ۾ سفيد سڳي جيان هڪ ميٽر کان به ڊگهو ٿي سگهي ٿو. گني ورم آفريڪا، انڊيا، پاڪستان (ٿرپارڪر، ديره غازي خان ۽ ديره اسماعيل خان) ۽ وچ اوڀر جي ڪيترن حصن ۾ ٿئي ٿو.

هڪ فرد کان ٻئي طرف تائين هيٺين طرح سان پکڙجي ٿو:

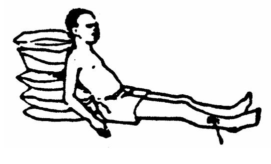


1. جڏهن ڪو متاثر ماڻهو ڪليل زخم سان پاڻيءَ ۾ جهاڳي ٿو، ته ڪينئون زخم مان پنهنجي منڊي ٻاهر ڪڍي هزارن جي تعداد ۾ پنهنجا ٻچا خارج ڪري ٿو.



2. پاڻيءَ ۾ موجود هڪ جيت نالي ڪوپي پوڊ، وَاري جا ٻچا کائي وڃي ٿو.

3. جڏهن ڪو فرد ڪوپي پوڊ وارو پاڻي پيئي ٿو ته ڪينئن جا ٻچا سندس جسم ۾ پهچي وڃن ٿا.

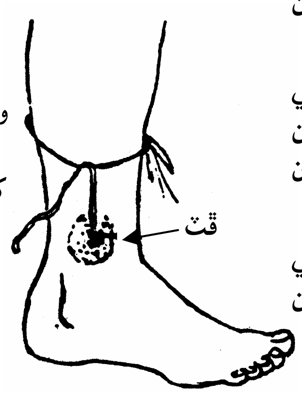


4. واري جي ڍُڪي مادي چمڙي هيٺان عام طور تي ٽنگن يا اهڙي هنڌ اچي رهي ٿي جيڪو گهميل/ پاڻيءَ سان لاڳاپي ۾ رهي ٿو. سال کن ۾ ڦلوڪٽي جهڙو زخم ڪري وجهي ٿي، جيڪو ڦاٽي لکن جي تعداد ۾ پاڻيءَ ۾ ٻچا خارج ڪري ٿو.

نشانيون:

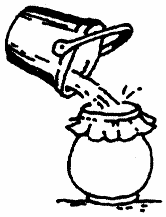
- مُري، ٽنگ، خصين يا جسم جي ڪنهن به گهميل حصي تي ڏکندڙ ڳوڙهي پيدا ٿئي ٿي.
- ڳوڙهي ڦاٽي، زخم ۾ بدلجي وڃي ٿي. ائين عام طور تي تڏهن ٿئي ٿو جڏهن پاڻيءَ ۾ ٻيهجي ٿو يا وهنججي ٿو. زخم مان ڳني ورم جو سفيد سڳي جهڙو ڇيڙو زخم مان ٻاهر نڪتل نظر اچي ٿو.
- جيڪڏهن زخم گندو ۽ پڪريزي ٿي وڃي ته سور ۽ سوڄ وڳهري وڃي ٿي ۽ گهمڻ کان لاچار ٿي وڃجي ٿو. ورلي ٽيٽنس به ٿي پوي ٿي (ڏسو ص. 182)

علاج:

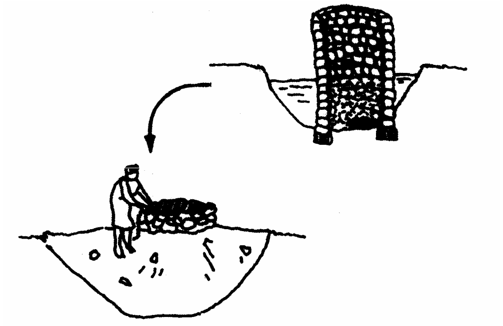


- ♦ زخم کي صاف رکجي ۽ ان کي ٿڌي پاڻيءَ ۾ ٽيستائين ٻوڙيل رکجي جيستائين ڪينئن جي منڍي ٻاهر نڪري اچي.
- ♦ ڪينئي کي سڳي سان ٻڌي، سڳي کي ڪنهن سنهيءَ تيليءَ تي روزانو آهستي آهستي ويڙهڻ شروع ڪجي. ڪينئن کي مڪمل ٻاهر ڪڍڻ ۾ هفتا لڳي سگهن ٿا، جو ڪينئون هڪ ميٽر کان به ڊگهو ٿي سگهي ٿو. ڪوشش ڪجي ته ڪينئون ٽٽي نه سگهي، نه ته سنگين انفيڪشن ٿي سگهي ٿو.
- ♦ اهنج گهٽائڻ لاءِ ميٽرونيدازول يا ٿائيبينڊازول ڏيڻ سان ڪينئن کي آهستي ڊوهي ڪڍڻ ۾ به سهولت ٿئي ٿي (اهي دوائون ڪينئن کي مارڻ لاءِ ناهن. دوائن جي وزن ۽ احتياطن لاءِ ڏسو ص. 369 ۽ 375)
- ♦ اينٽي ٽيٽنس وئڪسين ڏيڻ گهرجي (ص. 147)
- ♦ جيڪڏهن زخم پڪريزي ٿي وڃي (سور، ڳاڙهاڻ، سوڄ وڳهري ۽ تپ ٿئي) ته پينسلين يا ڊاءِ ڪلوڪسيلن يا ان جهڙيون اينٽي بايوٽڪ دوائون ڏجن. (ڏسو ص. 351)

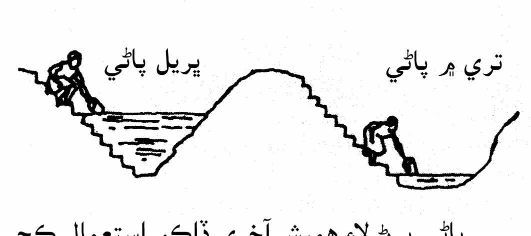
بچاءُ



- ♦ موجود هجي ته پيئڻ لاءِ ٽئپ واٽر واپرائجي. جيڪڏهن پاڻيءَ ملڻ جو رڳو وسيلو کڏ هجي ته اهو پيئڻ لاءِ سڌو سنئون استعمال ڪرڻ بجاءِ ڪپڙي ۾ ڇاڻي استعمال ڪجي. ڇاڻڻ سان وَاري جا جيت ڪپڙي ۾ رهجي ويندا.
- ♦ يا کڏ کي کوهي ۾ تبديل ڪجي، ته جيئن ماڻهو رسي ۽ ڏول سان پاڻي ڪڍي سگهن.



- ♦ جيڪڏهن برادري، کڏ جي چوگرد پٿر جا ڏڪا ٻڌي سگهي ٿي ته پوءِ اهڙو پاڻي آخري ڏاڪي تان بنا پسڻ جي ڏولن رستي ڪڍي سگهجي ٿو.



پاڻي پرڻ لاءِ هميشه آخري ڏاڪو استعمال ڪجي. پاڻيءَ ۾ ڪڏهن به پير نه ٻوڙجي.

جيڪڏهن پيئڻ لاءِ واپرائجندڙ پاڻيءَ ۾ ڪو به فرد نه ته ٽڙڳي ۽ نه ئي وهنجي، ته انفيڪشن پکڙجي نه سگهندو ۽ نيٺ ان علائقي مان ختم ٿي ويندو.

نوٽ: ڪارٽر گلوبل 2000 پروگرام شروع ٿيڻ ڪانپوءِ دنيا مان تقريباً واري جي بيماري ختم ٿي ويئي آهي. جنهن جو سبب اهڙيون ڇاڻيون متعارف ڪرائڻ آهي جن رستي پاڻي ڇاڻي پيتو وڃي ٿو.

ٿڌ سبب پيدا ٿيندڙ هنگامي حالتون

جسماني گرمي جو ضايع ٿيڻ (Hypothermia)

ٿڌيءَ آبهوا يا ٿڌ، گهم يا هوادار موسم ۾ جيڪڏهن مناسب گرم ڪپڙا نہ اوڍجن تہ جسم مان گرمي خارج ٿي وڃي ٿي، جيڪا هڪ تمام خطرناڪ ڳالهہ آهي. عام طور تي اهڙو فرد اهو محسوس ڪري نٿو سگهي تہ سندس جسم سان ڇا ٿي رهيو آهي. ان سبب هو ايترو وائڙو ٿي وڃي ٿو جو ڪجهہ بہ ٻڌائي نٿو سگهي، جنهن سبب مري بہ سگهي ٿو.

نشانيون:

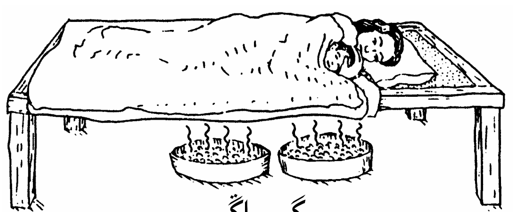
- اهڙي ڏڪڻي، جنهن تي ضابطو ڪري نہ سگهجي.
- اهڙي گفتگو، جيڪا آهستي يا سمجهہ ۾ ايندڙ نہ هجي.
- گهمڻ دوران ٿڙڻ يا ٿاٻجڻ.
- چڱيءَ طرح سان سوچي نہ سگهڻ.
- گهڻي ساڻائپ محسوس ڪرڻ.

علاج:

- ♦ اهڙي فرد کي ترت ڪنهن اهڙي خشڪ هنڌ نيئجي جتي هوا نہ لڳندي هجي.
- ♦ جيڪڏهن سندس ڪپڙا آلا ٿي ويا هجن تہ مٿائي سڪل پارائجن.
- ♦ کيس خشڪ رلهي/ بلئنڪيٽ ويڙهي ڇڏجي.
- ♦ باهہ ۾ ڪجهہ پٿر/سروٽا گرم ڪري، ڪپڙي ۾ ويڙهي سندس ڇاتيءَ، پنيءَ ۽ ڇڏن سان لائي ڇڏجن.

> **خبردار: اهڙي فرد کي جلد گرم ڪرڻ جي ڪوشش نہ ڪجي، جو ان سبب کيس دل جون تڪليفون ٿي سگهن ٿيون ۽ هو مري بہ سگهي ٿو.**

- ♦ کيس گرم ڪرڻ لاءِ جيڪي ڪجهہ ڪري سگهو ٿا، ڪريو. جيڪڏهن ٻارڙو آهي تہ کيس پنهنجن ڪپڙن اندر، جسم سان لائي ڇڏيو (ڏسو ڪئنگروئڻ، ص. 405) يا ساڻس گڏجي کيس پنهنجين ٻانهن ۾ سمهاريو. جيڪڏهن ممڪن ٿي سگهي تہ ٻئي فرد کي بہ ٻئي پاسي کان سمهاريو يا کٽ هيٺان ڪُل/سگري يا تيل ٻتيون ٻاري ڇڏيو (اهو خيال ڪجي تہ جيئن نہ تہ گهڻو گرم ٿي ۽ نہ ئي سڙي سگهي).



گرم اڱر

- ♦ کيس منيون شيون جهڙوڪ: کنڊ، ڪٽمنڙا، ماکي، رسيل ميوو، يا ميوي جي رس کائڻ ۽ پيئڻ لاءِ ڏجن. جيڪڏهن اهي شيون ملي نہ سگهن تہ پوءِ کيس چانور، ماني ۽ پٽاٽا ڏجن.

جيڪڏهن اهڙي فرد جي ڏڪڻي ختم ٿي ويئي هجي پر مٿيون نشانيون اڃا بہ موجود هجن يا بيهوش هجي، تہ سندس حالت گنڀير سمجهجي. کيس گرم رکڻ جي ڪوشش ڪجي. جيڪڏهن سجاڳ ٿي يا سرت ۾ اچي نہ سگهي تہ **ترت طبي مدد حاصل ڪجي.**

ننڍن ٻارڙن ۽ بيمار فردن جو جسماني گرمي پد / ٽيمپريچر خطرناڪ حد تائين گهٽجي وڃڻ (Hypothermia)

ورلي، خاص طور تي ٿڌيءَ موسم ۾ ڪنهن ننڍڙي ٻارڙي، بيمار ٻار، يا ڪنهن پيرسن فرد، بيمار، ناقص غذائيت جي شڪار شخص يا ڪمزور ماڻهوءَ جي جسماني گرمي عام رواجي گرميءَ / ٽيمپريچر کان تمام گهٽي گهٽجي وڃي ٿي. جنهن سبب منجهس اهي نشانيون پيدا ٿي سگهن ٿيون جن جو پوئين صفحي تي ذڪر ڪيو ويو آهي ۽ ان سبب هو مري سگهي ٿو. اهڙي فرد کي گرم رکڻ لاءِ سندس جسماني ٽيمپريچر وڌائڻ جي اهڙي طرح سان ڪوشش ڪجي جن جو ذڪر صفحي 48 تي ڪيو ويو آهي.

چمڙيءَ جو نري وڃڻ / ٿڌ جو چڪ (Frostbite)

ٻاري جهڙي موسم ۾، جيڪڏهن ڪو فرد مناسب گرم ڪپڙا پهريل نه هجي ته سندس هٿ، پير ڪن ۽ ورلي منهن نري پارو ٿي وڃن ٿا. ٿڌ جو چڪ انتهائي خطرناڪ ٿئي ٿو. جيڪڏهن اهڙو ڪو حصومڪمل طور تي نري پارو ٿي وڃي، ته اهڙي چمڙي مردار ٿي ڪاراٽجي وڃي ٿي (ص. 213). جنهن سبب اهڙو حصو ڪترائڻو پوي ٿو.

ٿڌ جي چڪ جون نشانيون:

- شروعات ۾ سُنجڻ ۽ اڪثر جسم جي هڪ حصي ۾ تيز سور.
- پوءِ ان حصي جي وڌيڪ نري وڃڻ سبب سڀ احساس ختم ٿي وڃن ٿا.
- اهڙو حصو رنگ ۾ سفيد ٿي وڃي ٿو ۽ ڇهڻ سان سخت لڳي ٿو.

ڪوشش ڪري ڪن ۽ منهن ڍڪي ڇڏيو

هٿ ۽ پير جسم سان لائي گرم ڪريو

ٿڌ جي هلڪي چڪ جو علاج: جيڪڏهن ڇهڻ سان چمڙي اڃا به ملائم محسوس ٿئي ٿي، تڏهن ممڪن آهي ته اهڙي فرد کي ٿڌ هلڪو چڪيو هجي. اهڙي حصي کي گرم خشڪ ڪپڙي سان ويڙهي، سندس جسم جي ڪنهن ٻئي حصي يا ڪنهن ٻئي فرد جي جسم سان گرم ڪريو. چرپر به ڪندا رهو ۽ جيترو جلد ٿي سگهي، اهڙي ٿڌي هنڌ تان نڪرڻ جي ڪوشش ڪريو.

ٿڌ جي سخت چڪ جو علاج: احتياط: ٿڌ جي سخت چڪ جو علاج تيستائين شروع نه ڪريو جيستائين توهان ڪنهن اهڙي هنڌ نٿا پهچو جتي، اهڙي فرد جو سڄو جسم، علاج دوران ۽ ان ڪانپوءِ گرم رکي نٿو سگهجي. بهتر آهي ته اهڙي هٿ يا پير کي ڪيترن ڪلاڪن تائين جميل حالت ۾ ڇڏي ڏجي ۽ پوءِ ڪيس گرم ٽيڻ ڏجي ۽ وري نارجي. پوءِ جڏهن توهان گرم محفوظ هنڌ تي پهچو ته:

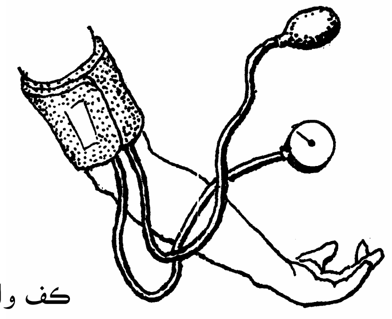
- ♦ ڪنهن وڏي ٿانو ۾ ايترو گرم پاڻي پريو (گهڻو گرم نه) جيڪو هٿ سولائيءَ سان برداشت ڪري سگهي.
- ♦ نري ويل حصو تيستائين پاڻيءَ ۾ رکو جيستائين اهو گرم ٿي نٿو وڃي.
- ♦ جيڪڏهن پاڻي ٿڌو ٿي وڃي ته منجهس وڌيڪ گرم پاڻي وجهو، گرم پاڻي وجهڻ کان اڳ۾ ان فرد جو هٿ يا پير ٻاهر ڪڍي ڇڏيو. ياد رکو، جيئن ته اهڙو فرد اهو محسوس ڪري نٿو سگهي ته پاڻي ڪيترو گرم آهي، ان سبب توهان ڪيس سولائيءَ سان ساڙي سگهو ٿا.
- ♦ اهو حصو جيئن گرم ٿيندو ويندو ته گهڻو ڏکڻو ٿي ويندو. انلاءِ ڪيس ائسپرين يا ڪوڊين ڏيئي سگهو ٿا (ص. 379 ۽ 384).
- ♦ جڏهن اهو حصو نريل نه رهي ته پوءِ اهڙي فرد کي گرم رهڻ ۽ آرام ڪرڻ گهرجي.
- ♦ جيڪو حصو نريل هو، ان سان بلڪل اهڙو ورتاءُ ڪريو جهڙو توهان ڪنهن خراب زخم يا گهٽي سڙيل هنڌ سان (ص. 96) ڪيو ٿا. طبي مدد حاصل ڪريو. ورلي، جسم جي مردار حصن کي آپريشن رستي ڪٽڻو پوي ٿو.

بلڊ پريشر / رت داٻ ڪيئن تپاسجي:

هيلٿ ورڪرن ۽ دائين لاءِ بلڊ پريشر چڪاسي ڏسڻ هڪ اهم گُر آهي. اهو خاص طور تي تڏهن ڪارائتو ثئي ٿو، جڏهن هينئين حالت ۾ تپاسجي:

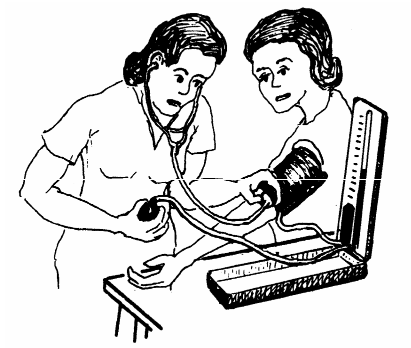
- ڳورهاريون عورتون (ڏسو ص. 249، 251 ۽ 253)
- مائرن جو ويم کان اڳ ۽ پوءِ (ڏسو ص. 265)،
- جڏهن ڪنهن فرد جي جسم جي ڪنهن حصي مان جسم اندر يا ٻاهر گهڻي رت وهندي هجي
- ممڪن آهي ته ڪو فرد سڪتي ۾ هجي (ڏسو ص. 77)، ائلرجي جي سڪتي لاءِ (ڏسو ص. 70)
- 40 سالن کان وڏيءَ عمر جا فرد
- ٿلها فرد (ڏسو ص. 126)
- جنهن فرد کي دل جي تڪليف (ص. 325)، اسٽروڪ (ص. 327)، ساهه کڻڻ ۾ تڪليف، مٿي ۾ هر هر پوندڙ سور، سوڄ، ذيابيطس (ص. 127)، پيشاب جي پراڻي تڪليف (ص. 243) يا سجيل يا ڏکندڙ نسون هجن (ص. 175).
- جن فردن کي هاءِ بلڊ پريشر رهندو هجي (ڏسو ص. 125)
- حمل روڪ گوريون واپرائيندڙ (يا خواهشمند) عورتون (ڏسو ص. 288).

بلڊ پريشر چڪاسڻ لاءِ ٻن قسمن جا اوزار آهن:



ڪف وارو، جنهن سان ميٽر ٿئي ٿو.

پراڻو پاري وارو اسفيگمومئنوميٽر، جيڪو پاري جي سطح ٻڌائي ٿو



بلڊ پريشر چڪاسڻ لاءِ:

- **بلڊ پريشر چڪاسرائيندڙ فرد کي پرسڪون هجڻ گهرجي.** تازي ڪيل ڪسرت، جسماني پورهئي، ڪاوڙ يا پريشانيءَ سبب بلڊ پريشر وڌيل لڳندو ۽ غلط ريڊنگ ايندي. بلڊپريشر ڏسڻ لاءِ اهڙي فرد کي اڳواٽ سمجهائجي ته توهان سندس بلڊپريشر تپاسي رهيا آهيو، ته جيئن هو پريشان يا دٻ ۾ نه رهي.
- **ڪف،** اگهاڙي ڏوري تي ٻڌي / ويڙهي ڇڏجي.
- ربڙائين بلب جي وال کي ساڄي پاسي ڦيرائي بند ڪجي.
- پمپ ۾ هوا ڀري، پاري کي 200 م م (ملي ميٽرن) کان مٿي چاڙهجي.
- اسٽيٿواسڪوپ ڏوري هينان ڪف ۾ رکجي.
- پوءِ ڌيان سان نبض جو دهڪو ٻڌبو رهجي ۽ آهستي آهستي ڪف مان هوا ٻه خارج ڪبي رهجي. جيئن جيئن ميٽر جي سئي (يا پاري جي سطح) آهستي لهندي وڃي ته ٻه ريڊنگس ونجن:

1. **پهرين ريڊنگ تنهن وقت وٺجي جنهن وقت توهان نبض جو جهٽڪو / هلڪو دهڪو ٻڌڻ شروع ڪريو.** اهڙو دهڪو تڏهن پيدا ٿئي ٿو جڏهن ڪف وارو دٻاءُ، شريان جي مٿاهين دٻاءَ (سسٽولڪ / مٿاهون) تائين ڪري پوي ٿو. اهو مٿاهون دٻاءُ/ پريشر هر دفعي تڏهن پيدا ٿئي ٿو جڏهن دل ڪوئيجي ۽ رت کي شريانن ۾ ڌڪي ٿي. هڪ صحتمند فرد ۾ اهڙو مٿاهون پريشر عام طور تي 110 کان 120 م م جي لڳ ڀڳ ٿئي ٿو.

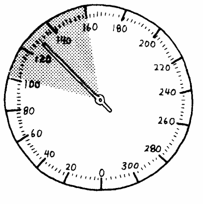
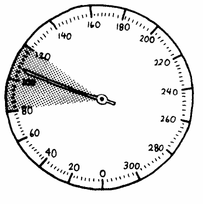
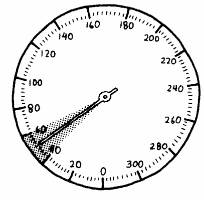
2. آهستي آهستي لاڳيتو پريشر گهٽائيندا رهو ۽ ساڳئي وقت دهڪو ٻڌندا رهو. **ٻي ريڊنگ تڏهن وٺجي جڏهن نبض جو دهڪو / آواز گهٽجڻ شروع يا ختم ٿي وڃي ٿو.** ائين تڏهن ٿئي ٿو جڏهن ڪف واري شريان جو پريشر بلڪل گهٽجي وڃي ٿو (ڊائسٽولڪ يا هيٺاهون پريشر). هيٺاهون پريشر تڏهن پيدا ٿئي ٿو جڏهن دل ٻن دهڪن وچ ۾ ساهي پٽي ٿي. اهڙو عام رواجي پريشر 60 ۽ 80 م م جي وچ تي ٿئي ٿو.

ڪنهن به فرد جي بلڊ پريشر چڪاسڻ ڪانپوءِ هميشہ سندس ٻئي، مٿاهون ۽ هيٺاهون انگ لکي ڇڏجي. اسان چوندا آهيون تہ ڪنهن بالغ فرد جو عام رواجي بلڊ پريشر 120 ٻاڳي 80 آهي ۽ اهو هيئن لکندا آهيون ب پ 120-80 يا ب پ 120/80

120 مٿئين (سِسٽولِڪ) ۽ 80 هيٺين (ڊائسٽولڪ) ريڊنگ آهي.

BP $\frac{120}{80}$ or BP 120/80

هيلٿ ورڪرن لاءِ اهو ئي سولو ٿئي ٿو تہ اهي هيٺين ۽ مٿيون انگ ٻڌائن، بنسبت سسٽولڪ ۽ ڊائسولڪ چوڻ جي.

عام طور تي اسان کي هيٺين پريشر مان ان فرد جي صحت جي وڌيڪ خبر پوي ٿي. مثال طور: جيڪڏهن ڪنهن فرد جو بلڊ پريشر 140/85 آهي تہ انلاءِ گهڻي پريشان ٿيڻ جي ضرورت ناهي. پر جي اهو 135/110 آهي تہ معنيٰ، ڪيس سچ پچ **هاءِ بلڊ پريشر** آهي ۽ جيڪڏهن ٿلهو آهي تہ ڪيس پنهنجو وزن گهٽائڻ يا علاج ڪرائڻ گهرجي. جيڪڏهن هيٺيون انگ 100 کان مٿي آهي، تہ ان جو عام طور تي مطلب بلڊ پريشر ايترو وڌيل هجڻ آهي جو ان ڌانهن ڌيان ڏيڻ جي ضرورت آهي. (ڪاڏي ۽ ممڪن آهي تہ دوائن رستي).

هڪ بالغ فرد جو **نارمل/ عام رواجي بلڊ پريشر** 120/80 ٿئي ٿو، جڏهن تہ 100/60 کان 140/90 بہ عام رواجي ٿي سگهي ٿو.

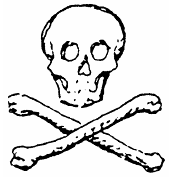
پر جي ڪنهن فرد جو عام طور تي **بلڊ پريشر گهٽ** رهي ٿو تہ ڪيس پريشان ٿيڻ جي ضرورت ناهي. چو تہ گهٽ بلڊ پريشر 90/60 کان 110/70 جو اهو مطلب ٿيو تہ اهڙو فرد وڏيءَ عمر تائين زنده رهي سگهي ٿو ۽ ڪيس دل جي تڪليف يا اسٽروڪ ٿيڻ جا بہ گهٽ امڪان ٿي سگهن ٿا.

بلڊپريشر جو اوچتو گهٽجي وڃڻ هڪ خطرناڪ نشاني آهي، خاص طور تي جڏهن اهو 60/40 کان بہ گهٽجي وڃي. هيلٿ ورڪر کي اهڙي فرد جي، جنهن جي رت ضايع ٿيندي يا سندس سڪتي ۾ وڃڻ جو خطرو هجي، اوچتي بلڊپريشر گهٽجي وڃڻ ڌانهن ڌيان ڏيڻ گهرجي.

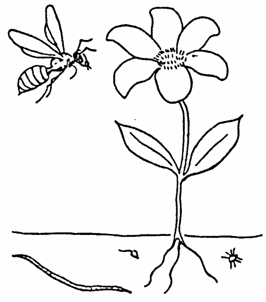
بلڊپريشر تپاسڻ بابت وڌيڪ معلومات لاءِ ڏسو باب Helping Health Workers Learn, 19

پيسٽي سائيڊ (Pesticide) دوائن جو زهر

پيسٽي سائيڊ ڪيميائي زهر ڪن قسمن جي ٻوٽن (هربي سائيڊ)، فنگس (فنگي سائيڊ) جيتن (انسيڪٽي سائيڊ) يا جانورن (جهڙوڪ: ڪوئن) مارڻ لاءِ استعمال ٿين ٿا. گذريل ڪيترن سالن ڪانوني پيسٽي سائيڊن جي استعمال ۾ ايترو تہ اضافو ٿيندو رهيو آهي جو اهو هاڻ، دنيا جي ڪيترن غريب ملڪن لاءِ هڪ وڏو مسئلو ٿي پيو آهي. انهن هاڃيڪار زهرن سبب صحت جا بيشمار سنگين مسئلا پيدا ٿين ٿا. اهي قدرتي توازن کي ڏانوان ڊول ڪن ٿا، جنهن سبب گهٽ اُپت ٿئي ٿي.



ڪيترين پيسٽي سائيڊ دوائون انتهائي خطرناڪ آهن. عام طور تي ڳوڻاٽا انهن جي خطرن کان اڻڄاڻ يا انهن جي استعمال دوران پاڻ بچائڻ جي ڳُرن کان بي خبر هوندي انهن جو استعمال ڪندا رهن ٿا. نتيجي ۾ ڪيترا ماڻهو سخت بيمار، نابين، اوپجهائپ ۽ اڌرنگي جو شڪار ٿي وڃن ٿا يا سندن ٻار ڄائي ڄم جي عيبن / نقصن سان پيدا ٿين ٿا. اهڙن ڪيميائي مرڪبن جي استعمال سبب يا جن ڪاڻن تي ڦوهارو ڪري ڪاڏا وڃن ٿا اهي ورلي، ڪينسر پيدا ڪن ٿا.

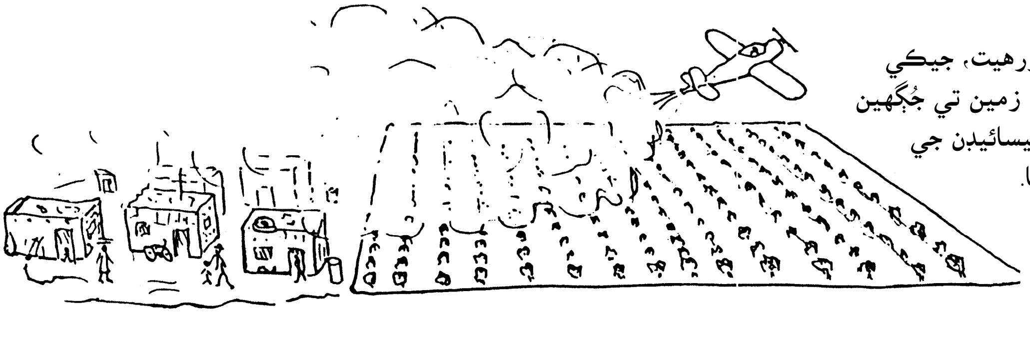


پيسٽي سائيڊ دوائون ڪارائتن جانورن جهڙوڪ: مکين ۽ سانپن کي بہ ماري ڇڏين ٿيون

شروعات ۾، جيڪي آبادگار جيتن ۽ گندگاهہ کي ختم ڪرڻ لاءِ اهڙا ڪيميائي مرڪب ڪتب آڻيندا هيا تہ وڌيڪ اپت حاصل ڪندا هيا. جڏهن تہ هاڻ، جن فصلن تي ڪيميائي دوائون هنيون وڃن ٿيون اهي عام طور تي گهٽ اپت ڏين ٿا، بنسبت انهن فصلن جي، جن تي استعمال نہ ٿيون ڪيون وڃن. ان جو سبب اهو آهي تہ پيسٽي سائيڊ انهن ڪارائتن پکين ۽ جيتن کي ماري ڇڏين ٿيون جيڪي نقصانڪار جيت کائين ۽ زمين لاءِ ڪارائتا ٿين ٿا. ان کانسواءِ جيئن جيئن جيتن ۽ گند گاهہ ۾ دوائن لاءِ مزاحمت پيدا ٿئي ٿي، تيئن تيئن اهي وڌ کان وڌ ۽ اڳي کان بہ وڌيڪ طاقتور استعمال ڪيون وڃن ٿيون. اهو ئي سبب آهي جو جڏهن انهن جو هڪ دفعو بہ استعمال ڪيو وڃي تہ آبادگار اڳتي لاءِ انهن جا هيراڪ ٿي وڃن ٿا.

آبادگار، جيترو ڪيميائي دوائن ۽ انگريزي ڀاڻ تي وڌيڪ ڀاڙين ٿا، اوترو اهي مهانگا ٿيندا وڃن ٿا. جڏهن غريب ۽ ننڍا آبادگار انهن جو خرچ برداشت ڪري نٿا سگهن تہ مجبور ٿي ڪين زمين تان هٿ ڪڻو پوي ٿو. ائين جيئن جيئن زمين چند وڏن آبادگارن جي ملڪيت ٿيندي وڃي ٿي، تيئن تيئن گهڻي کان گهڻا ماڻهو بي زمين، ناقص غذائيت جو شڪار ٿيندا ۽ ان سان گڏ بکايل ماڻهن جو تعداد بہ وڌندو وڃي ٿو.

اهڙن بي زمين، گهٽ اجورو حاصل ڪندڙ آبادگارن ۽ سندن ڪٽنبن کي پيسٽي سائيڊن سبب زهرجڻ جو وڌيڪ خطرو رهي ٿو. گهڻا ماڻهو کليل جُڳهين ۾، ٻنين ٻارن تي رهن ٿا جتي پيسٽي سائيڊن جو ڦوهارو ڪيو وڃي ٿو، جنهن سبب اهڙيون زهريليون دوائون سندن گهرن ۽ پيئڻ جي پاڻيءَ تائين سولائيءَ سان رسي سگهن ٿيون. جيڪي ننڍن ٻارن لاءِ خاص طور تي خطرناڪ ٿين ٿيون، جو زهريلين دوائن جي ٿورڙي مقدار سبب بہ شديد بيمار ٿي پون ٿا. جيڪي آبادگار ڦوهاري ڪرڻ لاءِ دٻا استعمال ڪن ٿا، اهي بہ عام طور تي ٿمندڙ / سمندڙ هجڻ سبب وڏي جوکي ۾ رهن ٿا.



اهڙا بي زمين هاري ۽ پورهيت، جيڪي پنهنجي ڪٽنبن سميت زرعي زمين تي جُڳهين ۾ رهن ٿا، عام طور تي پيسٽيسائيڊن جي زهريلن اثرن جو شڪار ٿين ٿا.

وڏي ۾ وڏي خطرناڪ پيسٽي سائيڊن تي بندش هڻڻ ۽ چتاءَ لاءِ قانون جي ضرورت آهي. بدقسمتيءَ سان، جڏهن صنعتي امير ملڪن جي حڪومتن ڪيترن قسمن جي پيسٽي سائيڊن جو استعمال محدود ڪري ڇڏيو، ته اتان جي ڪارخانيدارن پنهنجيون خطرناڪ پيسٽي سائيڊون دنيا جي اسرندڙ ملڪن ۾ وڪرو ڪرڻ شروع ڪيون.

اهڙيون ڪجهه وڏي ۾ وڏي خطرناڪ پيسٽي سائيڊون آهن: ائلڊرن، ڊاءِ ائلڊرن، اينڊرن، ڪلورڊين، هيپٽاڪلور، ڊي ڊي ٽي، ڊي بي پي سي، ايچ سي ايچ، بي ايچ سي، اٿائيلين ڊاءِ برومائيڊ (اِي ڊي بي)، پيراڪوئٽ، پيراٿيان، ايجنٽ آرئنج (2-4D سميت 5T - 4-2)، ڪئمفي ڪلور (ٽوڪسافين)، پينٽاڪلورو فينائيل (پي سي پي) ۽ ڪلور ڊاءِ ميفارم. ڪنهن به پيسٽي سائيڊ تي لڳل ليبل ڌيان سان پڙهڻ تمام ضروري ٿئي ٿي. سنهن اکرن ۾ لکيل ڳالهيون به پڙهجن، جو ممڪن آهي ته پيسٽي سائيڊ ان برانڊ جوحصو نه هجي.

خبردار: جيڪڏهن توهان ڪا به پيسٽي سائيڊ استعمال ڪري رهيا آهيو ته هيٺيان اپاءَ وٺو:

- ♦ ڪيميائي دوائون ملائڻ ڪانپوءِ ڦوهاري جو ڍڪ ڌيان سان بند ڪريو.
- ♦ ڦوهارو بيهي ڪيو، ته جيئن هوا، دوا جو ڦوهارو توهان کان پري کڻي وڃي.
- ♦ پنهنجي بچاءَ لاءِ اهڙي پوشاڪ پهريو جيئن سجو جسم ڍڪيل رهي.
- ♦ کاڌي کائڻ کان اڳ هٿ ملي صاف ڪريو.
- ♦ ڦوهاري پوري ڪرڻ کان هڪدم پوءِ سجو جسم ڌوئي، ڪپڙا بدلائي ڇڏيو.
- ♦ ڦوهارو پوري ڪرڻ ڪانپوءِ پاتل ڪپڙا ڌوئي ڇڏيو.
- ♦ ڪپڙن ڌوئڻ جو پاڻي، پيئڻ لاءِ استعمال ٿيندڙ پاڻيءَ سان ملڻ نه گهرجي.
- ♦ لازماً پيسٽي سائيڊ وارن ڍبن تي واضح لفظن ۾ لکي يا نشان ڪري ڇڏيو ته منجهن ڪهڙي دوا آهي ۽ اهي ٻارن جي پهچ کان پري رکو. پيسٽي سائيڊ وارا ڍبا وغيره کاڌي ۽ پاڻي لاءِ هرگز استعمال نه ڪجن.

> **احتياط: خاطري ڪريو ته ٻارڙا، ڳورهاريون عورتون ۽ ٿڄ ڌارائيندڙ مائرون هر قسم جي پيسٽي سائيڊن کان پاسيرا رهن.**

پيسٽي سائيڊ جي زهر جو علاج:

- ♦ جيڪڏهن اهڙو فرد ساهه نه کڻندو هجي ته وات سان وات ملائي ساهه کڻائجيس (ڏسو ص. 80).
- ♦ ص. 103 تي ڏنل هدايتن تي عمل ڪندي، ان فرد کي الٽي ڪرائجي ۽ کيس چارڪول پائوڊر (يا آني جي سفيدي) پيارجي، ته جيئن پيٽ وارو زهر جذب ٿي وڃي. جيڪڏهن خبر نه هجي ته ان فرد ڪهڙي قسم جو زهر استعمال ڪيو آهي يا جيڪڏهن پيسٽي سائيڊ گاسليٽ، زائلين يا ڪنهن پيٽرولي پاڻين سان پي ويو آهي ته کيس الٽي نه ڪرائجي.
- ♦ پيسٽي سائيڊ سبب ڪپڙا تر ٿي ويا هجن ته اهي لاهي ڇڏجن ۽ چمڙي تي پيسٽي سائيڊ لڳي هجي ته اها ڌوئي ڇڏجي.

متين اپائن وٺڻ سان پيسٽي سائيڊ زهر جو ترت علاج ڪرڻ ۾ مدد ملي سگهي ٿي.

جڏهن ته هيٺين مسئلن کي حل ڪرڻ لاءِ:

1. انتهائي خطرناڪ پيسٽي سائيڊن جي استعمال نه ڪرڻ بابت جاڻ ڏيڻ ۽ اهڙي قانون جو هجڻ جنهن رستي انهن جو محدود استعمال ڪجي.
2. آبادگارن کي پنهنجن حقن جي تحفظ ۽ اهي حاصل ڪرڻ لاءِ منظم ڪرڻ ۽ پنهنجيءَ سلامتيءَ لاءِ خطرن کي گهٽائڻ.
3. زمين جي انصاف ڀري ورڇ.

ٻار ڪيرائڻ سبب پيدا ٿيندڙ پيچيدگيون / مونجهارا

جڏهن ڪا ڳورهاري عورت پنهنجو پيٽ وارو ٻار ڪيرائڻ جو فيصلو ڪري ته اهڙيءَ حالت کي ٻار ڪيرائڻ (abortion) سڏجي ٿو. پر ان فيصلي بجاءِ جڏهن قدرتي طور تي ٻار ضايع ٿي وڃي ته اهڙي حالت کي ڇڪي اچڻ يا ڪوساڻ (miscarriage) چئجي ٿو.

ٻار ڪيرائڻ يا نه ڪيرائڻ جو فيصلو ڪرڻ ڏکيو ٿئي ٿو. اهڙي فيصلي ڪرڻ کان اڳ ۾ سچيءَ دل سان سوچڻ، مانائتي ۽ دوستاڻي صلاح وٺڻ سان ڪيترين عورتن کي فائدو ٿئي ٿو. جڏهن ٻار اسپتال يا ڪلينڪ جي اسٽرلائيزڊ ماحول ۾ ۽ ماهر ڊاڪٽر جي نظر هيٺ ڪيرايو وڃي، ته عام طور تي اهڙو ڪم سلامتيءَ سان ڪري سگهجي ٿو. ٻار ڪيرائڻ تڏهن ئي وڌ ۾ وڌ بي ضرر ٿي سگهي ٿو جڏهن اهو حمل جي شروعاتي مرحلي ۾ ڪيرايو وڃي.

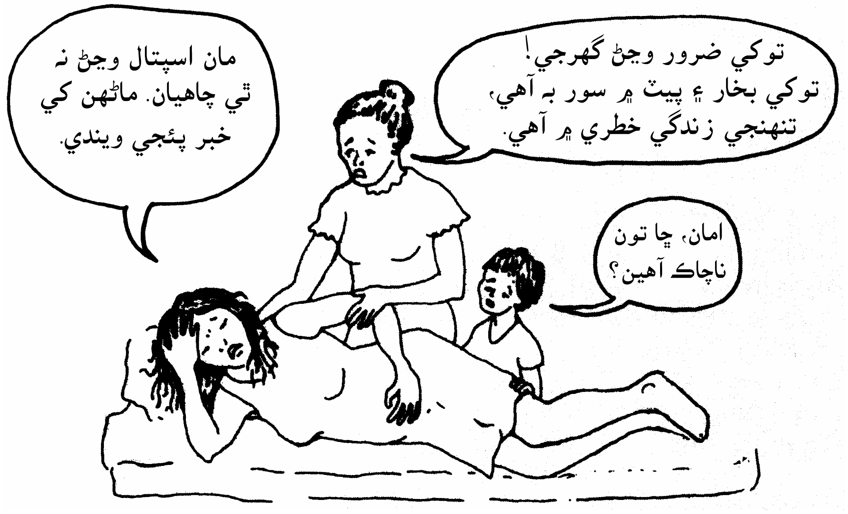
جڏهن ٻار گهر ۾، ناتجربيڪار فرد يا گندين حالتن ۾ڪيرايو وڃي ته اهو انتهائي خطرناڪ ثابت ٿي سگهي ٿو. جن هنڌن تي ٻار ڪيرائڻ کي ناجائز يا ڏکيو سمجهيو وڃي ٿو اتي، گهرن ۾ ٻار ڪيرائڻ سبب اڪثر 12 کان 50 سالن جي عمر جون عورتون موت جو شڪار ٿي وڃن ٿيون.

ٻار ڪيرائڻ لاءِ جڏهن فرج / گرڀ ناليءَ يا ڳڀيرڻ ۾ سخت شيون جهڙوڪ: ڪانيون وڌيون وڃن، ڳڀيرڻ کي پيڪوڙيو وڃي، يا جديد دوائون يا جڙيون ٻوٽيون واپرايون وڃن، ته ان سبب **شديد رت هير، انفيڪشن** ۽ **موت** ٿئي ٿي.

ٻار ڪيرائڻ کانپوءِ پيدا ٿيندڙ خطرناڪ نشانيون:

- بخار
- پيٽ ۾ سور
- گرڀ ناليءَ مان ٿيندڙ گهڻي رت هير

جيڪڏهن توهانکي ڪنهن اهڙيءَ عورت ۾ اهي نشانيون نظر اچن جيڪا اڳ ۾ ڳورهاري هئي ته اهي ٻار ڪيرائڻ، ڇڪيءَ اچڻ (ص. 281)، بي جاءِ حمل (ص. 280) يا نهائين جي سوزشي بيمارين (ص. 243) جون نشانيون به ٿي سگهن ٿيون.



ٻار ڪيرائڻ ڪانپوءِ پيدا ٿيندڙ مونجهارن کي منهن ڏيڻ لاءِ ڪي عورتون طبي مدد حاصل ڪرڻ لاءِ ڍڳ ڍڪ ڪن ٿيون، پر اصل ڳالهه ٻڌائڻ کان يا ته ڊڄن ٿيون يا کين شرم اچي ٿو. جڏهن ته ڪي ايتريون ڊنل يا پريشان رهن ٿيون جو طبي مدد به وٺڻ نٿيون چاهين. خاص طور تي جڏهن ٻار لڪ ڇپ ۾ ڪيرايو ويو هجي يا ناجائز هجي. اهي تيستائين پيون انتظار ڪنديون آهن جيستائين گهڻيون بيمار نه ٿي پون. اهڙي دير موتمار ٿي سگهي ٿي. **ٻار ڪيرائڻ ڪانپوءِ ٿيندڙ گهڻي رت هير (عام رواجي ماهواريءَ کان وڌيڪ) يا انفيڪشن خطرناڪ ٿئي ٿو. اهڙين حالتن ۾ هڪدم طبي مدد حاصل ڪجي!. تيستائين هيٺيان اپاءَ وٺجن:**

- ♦ رت هير تي ضابطي ڪرڻ جي ڪوشش ڪجي. (ڇڪي اچڻ ڪانپوءِ رت هير لاءِ ڏسو هدايتون ص. 281). ارگونووائين ڏيڻ گهرجي (ڏسو ص. 391).
- ♦ سڪتي جو علاج ڪجي (ڏسو ص. 77).
- ♦ انفيڪشنن جون نشانيون هجن ته ويم جي بخار جون ائنٽي بايوٽڪ دوائون ڏجن (ڏسو ص. 276).

ڇڪيءَ سبب بيماريءَ ۽ موت کان بچڻ لاءِ:

- ♦ ٻار گهر ۾ ڪيرايو ويو هجي يا صحت مرڪز ۾، ان ڪانپوءِ ائنٽي بايوٽڪ ڏجن (ائمپيسيلن ص. 353، يا ٽيٽراسائيڪل، ص. 356). انهن جي ڏيڻ سان انفيڪشن ٿيڻ جو خطرو گهٽجي وڃي ۽ خطرناڪ پيچيدگيون پيدا نٿيون ٿين.
- ♦ **بي خواهشي حمل کان بچڻ.** عورتن ۽ مردن لاءِ حمل روڪ طريقا دستياب هجڻ گهرجن (ڏسو باب 20).
- ♦ پنهنجي ڪميونٽيءَ / وسنديءَ کي شفيق، بهتر جاءِ بنائڻ جي ڪوشش ڪريو، خاص طور تي عورتن ۽ ٻارن لاءِ. جڏهن سماج ۾ هر هڪ کي پنهنجو جائز حق ملڻ جو يقين هجي ته ڪي چند عورتون ٻار ڪيرائڻ چاهينديون.
- ♦ جڏهن ٻار ڪيرائڻ جي سهوليت صاف سٿري ۽ سلامتيءَ واري ماحول ۾، ماهر صحت ورڪر پاران مفت ۾ يا سستي ملندي ته عورتن کي خطرناڪ ۽ ناجائز طريقن سان ٻار ڪيرائڻا نه پوندا.
- ♦ جيڪڏهن ڪنهن عورت ۾، ٻار ڪيرائڻ ڪانپوءِ، چاهي اهو گهر ۾ ڪيرايو ويو هجي يا اسپتال ۾، ان جون ڪي نشانيون ظاهر ٿين ته ڪيس هڪدم طبي پرگهور حاصل ڪرڻ گهرجي. ان جي همت افزائيءَ لاءِ ڊاڪٽرن ۽ هيلٿ ورڪرن کي ٻار ڪيرايل عورت کي شرمائڻ نه گهرجي.

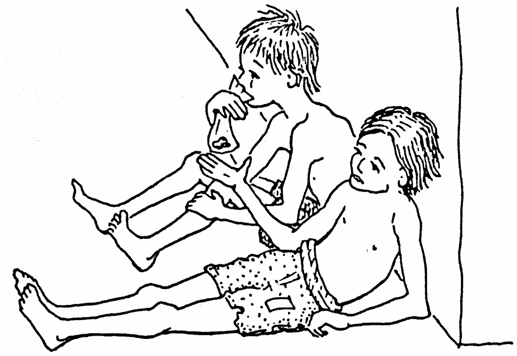
نشيدار شين جو ناجائز استعمال ۽ عادت – Drug abuse and addiction

اڄ جي دنيا ۾ خطرناڪ ۽ عادي بنائيندڙ دوائن جو استعمال هڪ وڏندڙ مسئلو ٿي پيو آهي.

جيتوڻيڪ دنيا جي ڪيترن ملڪن ۾ **تماڪ ڇڪڻ** ۽ **شراب پيئڻ** جائز آهي، پر تنهن هوندي به اهي ٻئي شيون عادي بنائيندڙ آهن. انهن سبب دنيا جي لکين انسانن جي صحت خراب ۽ اهي موت جو شڪار ٿي وڃن ٿا. سڄي دنيا ۾ شراب سبب صحت ۽ ڪٽنب ڪانسواءِ ڪيترائي سماجي مسئلا پيدا ٿين ٿا. سگريٽ ڇڪڻ ڪيترن سالن کانوني دنيا جي امير ملڪن ۾ موت جو مُک ڪارڻ رهندو آيو آهي ۽ دنيا جي غريب ملڪن ۾ اڳي کان به وڌو موت جو سبب بڻجي رهيو آهي. دنيا جي امير ملڪن ۾ جيترا گهٽا ماڻهو سگريٽ ڇڪڻ کان پاسيرا ٿي رهيا آهن، اوترو تماڪ ڪمپنين، ٽين دنيا جي ملڪن کي پنهنجو نئون ۽ سولو مارڪيٽ ڪري سمجهيو آهي.

شراب ۽ تماڪ سبب پيدا ٿيندڙ صحت جي مسئلن جو ص. 148 کان 149 ۾ ذڪر ڪيو ويو آهي.

شراب ۽ تماڪ ڪانسواءِ دنيا جي ڪيترن ملڪن ۾ ماڻهو 'غير قانوني دوائون' به استعمال ڪري رهيا آهن. اهڙيون دوائون مختلف هنڌن تي مختلف قسمن جون آهن، جن ۾ گانجو (گانجي مان ٺهندڙ مختلف نشا)، آفيم (هيروئن، مارفين وغيره) ۽ ڪوڪين اچي وڃن ٿيون.



شهر جي غريب ٻارن ۾ وڌندڙ مسئلو ڪيميائي مرڪبن، خاص طور تي صمد بانڊ ۽ گلوءَ (Glue)، جو سنگهڻ به آهي. جڏهن ته ورلي رنگ وارو ٿنر، بوٽ پالش، پيٽرول ۽ صفائي لاءِ استعمال ٿيندڙ پاڻيٽ به استعمال ڪئي وڃي ٿي. ڪي ماڻهو دوائن جو به غلط استعمال ڪن ٿا، خاص طور تي سور ماريندڙ طاقتور دوائون، متحرڪ ۽ چست رکندڙ ۽ ٻڪ تي ضابطو ڪندڙ دوائون.

دوائون کائي، انجيڪشن رستي هڻي، ڇڪي، چٻاڙي يا سنگهي استعمال ڪري سگهجن ٿيون. مختلف قسمن جون دوائون، جسم ۽ دماغ تي مختلف قسمن جا اثر / تاثير پيدا ڪن ٿيون. ڪوڪين يا ڪولانٽ، واپرائيندڙ فرد کي اها خوش ۽ ٻلوان ڪري ڇڏي ٿي. جڏهن ته اڳتي هلي هو ساڻائي، توائي ۽ موڳائپ محسوس ڪري ٿو. ڪي دوائون جهڙوڪ: شراب، آفيم، مارفين ۽ هيروئن، اڳهِ مانو ۽ پرسڪون ڪري ته پوءِ حجاب، خودضابطگي ۽ شناس ختم ڪري ڇڏين ٿيون. جڏهن ته گانجو، پي سي پي، ايل ايس ڊي ۽ پي يوٽ جهڙيون ٻيون دوائون ماڻهن کي اهڙا تصور ڏيارين ٿيون جن جو وجود ئي نٿو هجي يا خيالي پلائن جي تصورن ۾ تاريندڙيون رهن ٿيون.

خبردار: ڳورهاري عورتن جي سگريٽ، شراب يا نشيدار دوائون استعمال ڪرڻ سبب سندن ٻار متاثر ٿي سگهن ٿا. ساڳئي طرح سان نشي لاءِ هڪ کان وڌيڪ فردن جي ساڳئي سئي استعمال ڪرڻ سان خطرناڪ بيماريون پکڙجن ٿيون. ڏسو هيپيٽائيٽس (ص. 172) ۽ ائڊس (ص. 399).

نشي پتي / نشيدار شين جي عادت سبب

عام طور تي ماڻهو زندگيءَ جي سختي گهٽائڻ، بک جي باهه مارڻ يا روزمرهه جي زندگيءَ جي ڏکن سورن کي دور ڪرڻ لاءِ نشيدار شيون واپرائين ٿا. پر هڪ دفعي جي واپرائڻ ڪانپوءِ هو انهن جا عادي ٿي وڃن ٿا. جيڪڏهن نٿا واپرائن ته سندن حالت خراب، بيمار يا جارح ٿي وڃن ٿا. وڌيڪ دوائن حاصل ڪرڻ لاءِ ڏوهه ڪن ٿا، بکون ڪاٽين ٿا يا پنهنجن ٻارن ٻچن کي نظرانداز ڪري ڇڏين ٿا. ائين نشيدار شين جو واهپو سڄي ڪٽنب ۽ ڪميونٽيءَ لاءِ هڪ مسئلو ٿي پوي ٿو.

ڪوڪين ۽ هيروئن جهڙيون نشيدار دوائون ته انتهائي عادي ڪندڙ آهن. جڏهن به ڪو فرد هڪ دفعو واپرائي ڏسي ٿو، ته پوءِ سدائين ان جي استعمال ڪندي رهڻ جي ضرورت محسوس ڪري ٿو. جڏهن ته ڪن نشيدار دوائون جي گهٽي وقت ڪانپوءِ عادت پوي ٿي. عادت / علت هڪ اهڙو خطرناڪ ڦاهو آهي جنهن سبب اڳتي هلي صحت جا مسئلا ۽ موت به واقع ٿئي ٿو. جڏهن ته پڪي ارادي، ڪوشش ۽ سهاري سان علت کان جان بچائي سگهجي ٿي.

شروعات ۾ جڏهن ڪو فرد ڪنهن نشيدار شئي، جنهن جو هو عادي ٿي ويو آهي، ڇڏي ٿو ته عام طور تي پريشان ٿئي ٿو ۽ سندس سڀاءُ عجيب ٿي وڃي ٿو. اهڙيءَ حالت کي وٿ ڊرال (With drawl) سڏجي ٿو. اهڙو فرد انتهائي پريشان، مايوس يا ڪاوڙيل رهي ٿو ۽ محسوس ڪري ٿو ته سندس نشيدار شئي ڪانسواءِ زنده رهڻ محال آهي.

ڪن دوائن، جهڙوڪ هيروئن ۽ ڪوڪين جو وٿ ڊرال ايترو سنگين ۽ هاڃيڪار ٿي سگهي ٿو جو اهڙو فرد پر تشدد ٿي پاڳل يا بيهوش ٿي سگهي ٿو. جنهن سبب اهڙي فرد کي خاص ڪلينڪ جي سهائتا جي ضرورت ٿئي ٿي. ٻين قسمن جي نشيدار دوائن، جهڙوڪ: شراب، گانجي، تماڪ ۽ ڪيميائي مرڪبن، سنگهڻ لاءِ عام طور تي طبي سهائتا جي ضرورت نه پر ڪٽنب ۽ دوستن يارن جي سهڪار جي اوس ضرور ٿئي ٿي.

هتي نشيدار شين ۽ علت جي مسئلن کان پاڻ بچائڻ لاءِ ڪجهه صلاحون ڏجن ٿيون:

- جيڪو فرد نشيدار شين کان جان ڇڏائڻ جي ڪوشش ڪري ٿو، ان جي جيتري قدر ٿي سگهي مدد ۽ سهائتا ڪجي. ياد رکو ته سندس بد مزاجي سندس علت ڪري آهي نه ڪي توهان سبب.
- ڪميونٽيءَ جا جيڪي فرد دوائن جا عادي هيا ۽ هاڻ عادت ڇڏي چڪا آهن، اهي پاڻ ۾ گڏجي هڪ سهائتي تنظيم ٺاهي ٻين کي شراب يا دوائن جي عادت ڇڏائڻ ۾ مدد ڪري سگهن ٿا. اهڙي هڪ تنظيم 'الڪوهلڪس ائنانيمس' (Alcoholics Anonymous) آهي، ڏسو ص. 429). هن تنظيم سڄي دنيا جي شراب جي عادي فردن جي مدد ڪرڻ ۾ ڪاميابي ماڻي آهي.
- ڪٽنب، اسڪول ۽ هيلٿ ورڪر ٻارن کي سگريٽ، شراب ۽ نشيدار شين جي خطرن کان آگاهه ڪري سگهن ٿا. ٻارن کي سمجهائجي ته ٻيا اهڙا ڪيترائي صحت بخش طريقا آهن جن رستي خوشي محسوس ڪري، پاڪي وڌو محسوس ڪرائي يا باغي ٿجي سگهجي ٿو.
- ڪوشش ڪري پنهنجيءَ ڪميونٽيءَ جي ڪن اهڙن مسئلن کي حل ڪرڻ جي ڪوشش ڪريو جن سبب ماڻهو مجبور ٿي نشيدار دوائون واپرائن ٿا: بک، بدحالي، پورهيتن جو استحصال، سٺي زندگي گذارڻ جا موقعا نه هجڻ. اهنجيل ماڻهن کي منظم ڪري پنهنجن حقن لاءِ اٿي کڙي ٿيڻ لاءِ منظم ڪريو.

سهائتي ۽ دوستاڻو عمل وڌيڪ بهترين ٿين ٿا.
بنسبت سزا ڏيڻ ۽ سختي ڪرڻ جي.