باب

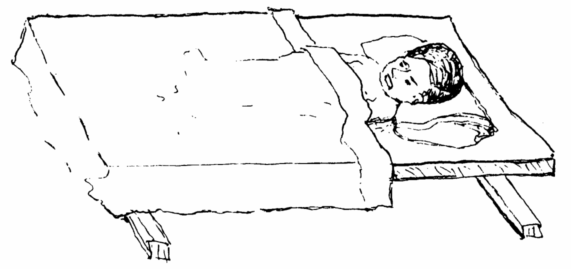
4 کنهن بيمار جي پرگهور کيئن لهجي

بيماري جسم کي ڪمزور ڪري ڇڏي ٿي ۽ طاقت حاصل ڪرڻ ۽ جلد صحتياب ٿيڻ لاءِ خاص پرگهور لهڻي پوي ٿي.

کنهن بيمار جي سٺي پرگهور لهڻ ئي سندس علاج جو هڪ اهم ترين حصو آهي.

هرويرو دوائون ڏيڻ ضروري ناهن. جڏهن ته بيمار جي سٺيءَ طرح سان پرگهور لهڻ ضروري سمجهي وڃي ٿي. سٺيءَ پرگهور لهڻ جون هيٺيون بنيادي ڳالهيون آهن:

1. بيمار جو آرام سان رهڻ



بيمار فرد کي گهرجي ته ڪنهن آرام واري ۽ پرسڪون جاءِ تي آرام ڪري، جتي تازي هوا ۽ روشني به جهجهي ايندي هجي. ڪيس نه ته وڌيڪ سيءُ ۽ نه ئي وڌيڪ گرمي ٿيڻ گهرجي. جيڪڏهن هوا ٿڌي هجي ۽ مريض ٿڌو ٿي ويو هجي ته مٿس چادر يا رلهي وجهي ڇڏجي. پر جي موسم گرم آهي يا مريض کي بخار هجي ته مٿس ڪجهه به وجهڻ/ ڍڪڻ نه گهرجي.

2. پيئڻ جون شيون يا مشروب

تقريباً هر بيماريءَ، خاص طور تي بخار ۽ دستن جي حالت ۾، بيمار کي جهجهيون پاڻينون: پاڻي، چاءِ، ميون جي رس ۽ يخني وغيره جام پيارڻ گهرجي.

بيمار فرد کي روزانو وهنجڻ گهرجي.

3. ذاتي صفائي سترائي

بيمار کي صاف سٿرو رکڻ تمام ضروري ٿئي ٿو. ڪيس روزانو وهنجارڻ گهرجي. جيڪڏهن ايترو بيمار هجي جو کٽ ڇڏي نه سگهي ته نيم گرم پاڻي (موسم آهر) ۾ ڪپڙو يا اسفنج پسائي، ان سان سندس جسم صاف ڪرڻ گهرجي. سندس ڪپڙا ۽ چادرون وغيره به صاف رکڻ گهرجن. ان ڳالهه جو به خيال ڪرڻ گهرجي ته سندس هنڌ / کٽ تي مانيءَ وغيره جا پورا نه ڪرن، جيڪڏهن ڪرن ته اهي چنڊي ڇڏجن.

4. سنو کاڌو

جيڪڏهن بيمار کائڻ جي طلب ڪري ته کيس کائڻ ڏجي. ڪيترين بيمارين ۾ خاص قسم جي کاڌن ڏيڻ يا پرهيز ڪرائڻ جي ضرورت نه هوندي آهي.

بيمار کي پاڻينون به جام پيئڻ گهرجن ته کيس طاقتور کاڌا به کائڻ گهرجن. (ڏسو باب 11)

جيڪڏهن بيمار گهڻو ڪمزور هجي ته روزانو کيس ايترا دفعا طاقتور کاڌو کائڻ لاءِ ڏجي جيترا دفعا هو کائي سگهندو هجي. جيڪڏهن ضروري سمجهيو وڃي ته کاڌو پوري يا انهن جي يخني ڏجيس.

طاقت ڏيندڙ کاڌا خاص طور تي ڏيڻ ضروري سمجهيا وڃن ٿا، جهڙوڪ: چانورن، ڪڻڪ، جوَن، پٽاٽن يا (Cassava) جي رب. جيڪڏهن انهن ۾ ٿوري کنڊ ۽ تيل به ملايو وڃي ته انهن مان وڌيڪ طاقت حاصل ٿئي ٿي. بيمار کي مـنيـون پاڻينون پيئڻ لاءِ به همٿائجي. خاص طور تي جڏهن هو گهڻو نه کائي سگهندو هجي.

ڪن بيمارين جي حالت ۾ مخصوص کاڌن ڏيڻ جي ضرورت پوي ٿي، ان لاءِ ڏسو هيٺيان صفحا:

معدي جي السر (زخم) ۽ اگاري/تيزابيت .... (ص. 128)
اپينڊي سائيٽس، آنڊي ۾ روڪ ۽ اڪيوٽ ابڊامن
(اهڙين حالتن ۾ بنهه نه کائڻ گهرجي) .... (ص. 93)
ذيابيطس .... (ص. 127)
دل جون تڪليفون .... (ص. 325)
پتي جون تڪليفون .... (ص 329)

تمام گهڻي بيمار جي لاءِ خاص پرگهور

1. پاڻينون

انتهائي ضروري سمجهيو وڃي ٿي ته گهڻو بيمار جهجهي پاڻيٺ پيئندو رهي. جيڪڏهن هڪ وقت تي رڳو ٿورڙو پي سگهي ٿو ته کيس هر هر پيئڻ لاءِ ٿورڙو ٿورڙو ڪري ڏجي. جيڪڏهن هو رڳو ڳيت ڏيئي سگهي ٿو ته تڏهن به هر 5 يا 10 منٽن کانپوءِ کيس ڪجهه نه ڪجهه پيئڻ لاءِ ڏبو رهجي.

اهڙو فرد روزانو ڪيترو پي سگهي ٿو، اهو ماپي ڏسجي. هڪ بالغ فرد کي روزانو 2 لٽر يا ان کان به وڌيڪ پيئڻ گهرجي ۽ کيس روزانو 3 يا 4 دفعا گهٽ ۾ گهٽ هڪ پيالي (60 سي سي) پيشاب جي اچڻ گهرجي. جيڪڏهن اهڙو فرد گهٽ پي رهيو آهي ۽ کيس پيشاب به گهٽ اچي رهيو آهي يا جيڪڏهن سندس جسم ۾ پاڻيءَ جي کوٽ جون نشانيون (ص. 151) ظاهر ٿي رهيون آهن ته کيس وڌيڪ پيئڻ لاءِ همٿائڻ گهرجي. کيس طاقتور پاڻينن ۾ لوڻ چپٽي به ملائي پيئڻ گهرجن. جيڪڏهن هو اهڙي ڪا به پاڻيٺ پيئڻ لاءِ تيار نه هجي ته پوءِ کيس نمڪول (Rehydration drink) پيارجي (ڏسو ص. 152). جيڪڏهن هو اها به گهڻي مقدار ۾ پي نٿو سگهي ۽ جسم ۾ سوڪهڙي / پاڻيءَ جي کوٽ جون نشانيون ظاهر ٿيڻ لڳن ته اهڙين حالتن ۾ هيلٿ ورڪر کيس رڳ رستي (Intervcnous liquid) پاڻيٺ ڏئي سگهي ٿو. جڏهن ته عام طور تي ان جي ضرورت نه ٿي پوي، جيڪڏهن اهڙي فرد کي ڍڪ ڍڪ ڪري پيئڻ لاءِ راضي ڪري سگهجي.

2. کاڌ خوراڪ

جيڪڏهن ڪو فرد ايترو بيمار هجي جو نهرو کاڌو کائي نہ سگهي تہ کيس يخني، ميون جي رس ۽ اهڙيون ٻيون طاقت ڏيندڙ پاڻيٺون ڏيڻ گهرجن (ڏسو باب 11). مڪئي، جون يا چانورن جي رٻ بہ فائديمند ثابت ٿين ٿيون پر اهي جسم ڳاهيندڙ کاڌن سان گڏ ڏيڻ گهرجن. آنن، ڦرين يا گوشت جي قيمي، مڇيءَ يا مرغيءَ جي گوشت جي يخني بہ ڳاهي سگهجي ٿي. جيڪڏهن اهڙو فرد هڪ وقت تي رڳو ٿورو کائي سگهي ٿو تہ کيس روزانو ٿورو ٿورو ڪري ڪيترا دفعا کارائڻ گهرجي.

3. صفائي سترائي

ڪنهن تمام گهڻي بيمار ماڻهوءَ جي جسم جي صفائي رکڻ تمام ضروي ٿئي ٿي. کيس روزانو (موسم آهر گرم پاڻيءَ سان) وهنجارڻ گهرجي.

هنڌ بستري جون چادرون روزانو ۽ هر ڀيري خراب ٿيڻ ڪانپوءِ مٽائڻ گهرجن. ڪنهن وچڙندڙ بيماريءَ ۾ مبتلا مريض جي گندين، رت لڳل چادرن ۽ ٽوال وغيره کي وڌي احتياط سان ڪٽڻ گهرجي ۽ منجهن وائرس يا جيوڙن کي مارڻ لاءِ، اهي صابڻ جي گرم پاڻيءَ ۾ ڌوئڻ گهرجن يا پاڻيءَ ۾ ڪجهہ ڪلورين بليچ ملائي ڌوئي صاف ڪجن.

4. بستري تي پاسو ورائڻ

هڪ اهڙو فرد جيڪو گهڻو ڪمزور ٿي ويو ۽ پاسو بہ ورائي نہ سگهندو هجي، تنهن جي روزانو ڪيترا دفعا پاسي بدلائڻ ۾ مدد ڪرڻ گهرجي. ائين ڪرڻ سان مريض جي جسم تي سمهڻ سبب زخم پيدا نٿا ٿين (ڏسو ص. 214).

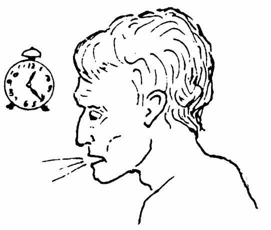
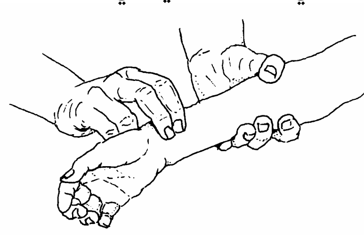
هڪ اهڙو ٻار جيڪو گهڻي وقت کان بيمار هجي، سندس ماءُ کي گهرجي تہ هوءَ کيس گهڻو ٽٽو هنج ۾ کڻندي رهي.

هر هر پاسي بدلائيندي رهڻ سان اهڙو فرد نمونيا جي حملي کان بہ محفوظ رهي ٿو. ڇو تہ، هڪ اهڙو فرد جيڪو گهڻو ڪمزور يا بيمار هجي يا کيس ڏکهي عرصي تائين سمهڻو پوي تہ کيس نمونيا ٿيڻ جو هميشہ خطرو رهي ٿو. جيڪڏهن ڪنهن فرد کي بخار ٿي پوي، ڪنگهڻ شروع ڪري، تڪڙا، تراڪڙا ساهہ کڻڻ لڳي تہ کيس نمونيا ٿي سگهي ٿي (ڏسو ص. 171).

5. تبديليون ڏسو

توهانکي بيمار جي ڪيفيت ۾ ايندڙ تبديلين تي بہ نظر رکڻ کپي. جنهن مان اها خبر پئجي سگهي ٿي تہ سندس حالت بهتر ٿي يا بگڙي رهي آهي. اهڙين پيدا ٿيندڙ 'اهم نشانين' جو رڪارڊ رکڻ کپي. ان لاءِ هيٺيون ڳالهيون ڏينهن ۾ چار دفعا لکندا رهو.

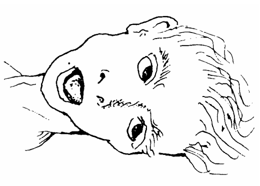
ساهہ	نبض	ٽيمپريچر/بخار
(في منٽ ۾ ڪيترا دفعا آهي)	(في منٽ ڪيتري آهي)	(ڪيترو آهي)

اهو بہ لکندا رهو تہ اهو فرد روزانو ڪيترا ڀيرا پاڻيٺون پيئي ٿو، ڪيترا دفعا پيشاب ڪري ۽ پيٽان ويهي ٿو. اهڙي معلومات هيلٿ ورڪر يا ڊاڪٽر لاءِ لکي ڇڏيو.

انهن نشانين ڏانهن ڌيان ڏيڻ تمام ضروري ٿئي ٿو جيڪي اهڙي فرد جي بيماريءَ جي شدت ۽ خطرناڪ هجڻ بابت ڄاڻ ڏين ٿيون، **خطرناڪ بيمارين جي نشانين جي فهرست** ايندڙ صفحي تي ڏني وئي آهي. جڏهن ڪنهن بہ فرد ۾ اهڙيون نشانيون ظاهر ٿين تہ **هڪدم طبي امداد حاصل ڪجي**.

خطرناڪ بيمارين جون نشانيون



جڏهن ڪنهن فرد ۾ هيٺين مان ڪا هڪ يا هڪ کان وڌيڪ نشانيون ظاهر ٿين، تڏهن ممڪن آهي ته هو ايترو بيمار هجي جو ڪنهن ماهر ڊاڪٽر ڪانسواءِ ان جو گهر تي علاج ڪري نه سگهجي. سندس زندگي خطري ۾ ٿي سگهي ٿي. تنهنڪري **جيترو جلد ممڪن ٿي سگهي، طبي امداد حاصل ڪجي.** جيستائين اهڙي مدد ملي تيستائين هيٺين هدايتن تي عمل ڪجي.

صفحو

1- جسم جي ڪنهن به حصي مان گهڻي رت وهڻ ... 82، 264، 281

2- ڪنگهڻ سان رت اچڻ ... 179

3- چپن ۽ نهن جو واضح طور تي نيرو رنگ (جيڪڏهن نئون هجي ته) ... 30

4- ساهه کڻڻ ۾ گهڻي تڪليف جيڪا آرام ڪرڻ سان به بهتر ٿي نه سگهي ... 167، 325

5- مريض کي جاڳائي نه سگهڻ (سڪته ۾ هجي) ... 78

6- مريض جو ايترو ڪمزور هجڻ جو بيهڻ سان ئي بيهوش ٿي وڃڻ ... 325

7- پيشاب ڪئي هڪ يا هڪ کان وڌيڪ ڏينهن گذري وڃڻ ... 234

8- ڪنهن به قسم جي پاڻيٺ پيتي هڪ يا هڪ کان وڌيڪ ڏينهن گذرڻ ... 151

9- شديد الٽيون يا شديد دست جيڪي هڪ کان وڌيڪ ڏينهن هلن يا ننڍن ٻارن ۾ چند ڪلاڪن کان وڌيڪ هلن ... 151

10- ڪرفتي جو ڊامبر جهڙو ڪارو رنگ هجڻ يا الٽيءَ ۾ رت يا ڪرفتي اچڻ ... 128

11- پيٽ جي مسلسل ۽ شديد سور سان گڏ الٽي اچڻ - اهڙي فرد کي نه ته دست هجن ۽ نه ئي پيٽان ويٺو هجي ... 93

12- ڪنهن به شديد ۽ مسلسل سور جو 3 ڏينهن کان وڌيڪ هلڻ ... 29 کان 38

13- ڪنڌ جي سيٽيل رهڻ سان گڏ پنيءَ جو وري وڃڻ، پوءِ چاهي ان سان گڏ ڄاڙي سيٽيل هجي يا نه ... 182، 185

14- بخار يا ڪنهن ٻيءَ شديد بيماريءَ ۾ هڪ کان وڌيڪ دفعا دورا (ڳيڙيون) پوڻ ... 76، 185

15- تيز بخار جو هجڻ (39 °C کان مٿي) جيڪو لاهي نه سگهجي يا جيڪو 4 يا 5 ڏينهن کان وڌيڪ رهي ... 75

16- گهڻي وقت ڪانوني وزن جو گهٽبو وڃڻ ... 20، 400

17- پيشاب ۾ رت اچڻ (مٽ هير) ... 146، 234

18- زخمن جو وڌندو رهڻ ۽ علاج سان ٺيڪ نه ٿيڻ ... 191، 196، 211، 212

19- جسم جي ڪنهن حصي ۾ ڳوڙهيءَ جو وڌندو رهڻ ... 196، 280

20- حمل ۽ ٻار جي پيدائش جا مسئلا:

- حمل دوران ڪهڙي به سبب رت اچڻ ... 249، 281
- حمل جي آخري مهينن ۾ منهن تي سوڄ ۽ ديد صحيح نه پوڻ ... 249
- اؤر ڦاٽڻ سبب پاڻي اچڻ ۽ ويم جي سورن شروع ٿيڻ ڪانپوءِ به ويم نه ٿيڻ ... 267
- تمام گهڻي رت اچڻ / رت هير ٿيڻ ... 264

طبي امداد ڪڏهن ۽ ڪيئن حاصل ڪجي

ڪنهن به خطرناڪ بيماري جي پهرئين نشاني ظاهر ٿيڻ سان ئي طبي امداد حاصل ڪجي. نه ڪي ايتري دير ڪجي جو اهڙو فرد ايترو گهڻو بيمار ٿي پوي جو ڪيس هيلٿ سينٽر يا اسپتال نيڻ ڏکيو يا ناممڪن ٿي پوي.

جيڪڏهن ڪنهن بيمار يا زخمي جي اهڙي حالت هجي جو ڪيس هيلٿ سينٽر يا اسپتال ڪٺي وڃڻ سان سندس حالت وڌيڪ خراب ٿي وڃڻ جو انديشو هجي ته اهڙين حالتن ۾ ڪوشش ڪري هيلٿ ورڪر کي وٽس وٺي اچجي. پر هنگامي حالتن ۾ جڏهن خاص ڌيان ڏيڻ يا آپريشن ڪرڻ جي ضرورت هجي (جهڙوڪ اپينڊي سائيٽس جي حالت ۾) تڏهن هيلٿ ورڪر جو انتظار ڪرڻ بجاءِ اهڙي فرد کي هڪدم هيلٿ سينٽر يا اسپتال پهچائڻ جي ڪوشش ڪجي.

اهڙي فرد کي اسٽريچر تي کڻي وڃڻ جي حالت ۾ ان ڳالهه ڏانهن ڌيان ڏجي ته هو آرامده حالت ۾ هجي ۽ سندس ڪِري پوڻ جو امڪان نه رهي. جيڪڏهن سندس ڪو هڏو ڀڄي پيو هجي ته ڪيس کڻڻ کان اڳ ۾ چپڙين سان ٻڌي ڇڏجي (ڏسو ص. 99). جيڪڏهن اس تيز هجي ته اسٽريچر تي اهڙي طرح سان چادر رستي ڇانو ڪجي ته جيئن ڪيس تازي هوا به لڳندي رهي.

هيلٿ ورڪر کي ڪهڙيون ڳالهيون ٻڌائڻيون پون ٿيون

ڪنهن بيمار فرد کي ڏسڻ کانپوءِ ئي هيلٿ ورڪر يا ڊاڪٽر کي سندس لاءِ علاج يا ڪا دوا تجويز ڪرڻ گهرجي. جيڪڏهن بيمار فرد کي نيئي نٿو سگهجي ته هيلٿ ورڪر کي وٽس وٺي اچجي. جيڪڏهن اهو به ممڪن ٿي نه سگهي ته ڪنهن ذميوار فرد کي، جنهن کي بيماريءَ جي سربستي ڄاڻ هجي موڪلجي. **ڪنهن ننڍي ٻار يا بي عقل کي هر گز موڪلڻ نه گهرجي.**

ڪنهن به فرد کي طبي امداد حاصل ڪرڻ لاءِ موڪلڻ کان اڳ ۾، بيمار فرد جي ڌيان ۽ مڪمل طرح سان چڪاس ڪري سندس بيماري ۽ عام حالت جو تفصيل لکجي (ڏسو باب 3).

ايندڙ صفحي تي، مريض جي رپورٽ لکڻ لاءِ فارم جو هڪ نمونو ڏنو ويو آهي. جنهن جون ڪيتريون ڪاپيون هن ڪتاب جي آخر ۾ دستياب آهن. توهان، اهڙي هڪ رپورٽ ڪيئي اها ڌيان سان پڙهو، جنهن ۾ جيترو مڪمل تفصيل ڏئي سگهو ٿا ڏيو.

جڏهن به ڪنهنکي طبي امداد حاصل ڪرڻ لاءِ موڪليو ته ان سان گڏ هميشه مڪمل معلومات به رواني ڪريو.

مريض جي رپورٽ

طبي امداد حاصل ڪرڻ لاءِ هيءَ معلومات به موڪليو

بيمار جو نالو:___________ عمر ___________

مرد______عورت______ڪتي آهي؟___________

هن وقت اهم مسئلو يا ڪهڙي بيماري اٿس؟___________

____

تڪليف ڪڏهن کان شروع ٿي اٿس؟___________

اها ڪيئن شروع ٿيس؟___________

ڇا مريض ڪي اڳي به اها بيماري ٿي چڪي آهي؟ ___________ ها ته ڪڏهن؟___________

ڇا بخار اٿس؟__________ ڪيترو؟__________ڪڏهن کان ۽ ڪيتري وقت کان رهندڙ اٿس؟__________

سور اٿس؟__________ سور جو هنڌ؟__________ ڪهڙي قسم جو اٿس؟ __________

هيٺين مان ڪهڙن لحاظن کان مختلف يا غير معمولي آهن

چمڙي:___________**ڪن**:___________

اکيون:___________**وات ۽ نڙي**:___________

عضوا: ___________

پيشاب: گهٽو/ٿورو؟__________ رنگ؟__________ ڇا پيشاب ڪندي تڪليف ٿئيس ٿي؟__________

ٻڌايو__________ 24 ڪلاڪن ۾ ڪيترا دفعا؟ __________رات جو ڪيترا پيرا؟__________

ڪرفتيءَ جو رنگ؟__________ رت يا لعابي/ ميوڪس؟__________دست؟__________

ڏينهن ۾ گهڻا دفعا؟______ پيٽ ۾ وڪڙ؟______ جسم ۾ پاڻيءَ جي کوٽ؟______هلڪي يا سخت؟______

ڪينئان؟__________ ڪهڙي قسم جا؟ __________

ساهه: هڪ منٽ ۾ ڪيترا دفعا؟ __________گهرا، تراڪڙا يا عام رواجي؟ __________

ساهه کڻڻ ۾ تڪليف (واضح ڪريو)__________ ڪنگهه (واضح ڪريو) __________

سهڪو؟__________ بلغم؟ __________ رت وارو؟__________

ڇا اهڙي فرد ۾ صفحي 42 تي ڏنل ڪنهن ڪن خطرناڪ بيماريءَ جون نشانيون موجود آهن؟__________

ڪهڙيون؟ (واضح ڪريو) __________

ٻيون نشانيون__________

ڇا مريض ڪا دوا استعمال ڪري رهيو آهي؟__________ اها ڪهڙي دوا آهي؟ __________

ڇا مريض ڪڏهن اهڙي ڪا دوا کاڌي آهي جنهن سبب خارش سان گڏ جسم تي داڻا ڊٻڙ يا ڪنهن قسم جي ائلرجي ٿي هجيس؟__________ ڪهڙي دوا سان ائين ٿيو هو؟__________

بيمار جي حالت: گهڻي نازڪ ناهي__________ نازڪ آهي______ گهڻي نازڪ آهي __________