باب

13 ڪجھ گھڻيون عام بيماريون

جسم جو سوڪھڙجڻ – Dehydration

ڪيترا ٻار دستن جي بيماريءَ ۾ رڳو ان سبب مري وڃن ٿا جو سندن جسم ۾ پاڻيءَ جو مناسب مقدار نٿو بچي. پاڻيءَ جي اهڙيءَ کوٽ کي سوڪھڙو سڏجي ٿو.

سوڪھڙو تڏهن پيدا ٿئي ٿو جڏهن جسم پاڻي حاصل ڪرڻ جي ڀيٽ ۾ وڌيڪ ضايع ڪري ڇڏي ٿو. اهڙي حالت سخت دستن خاص طور تي جڏهن الٽي به ٿيندي هجي. تڏهن پيدا ٿئي ٿي. ائين ڪنهن گھڻي سنگين بيماريءَ جي حالت ۾ به ٿي سگھي ٿو، جاڪاڻ ته اهڙو فرد ايترو بيمار هجي ٿو جو چڱي مقدار ۾ کائي ۽ پي نٿو سگھي.

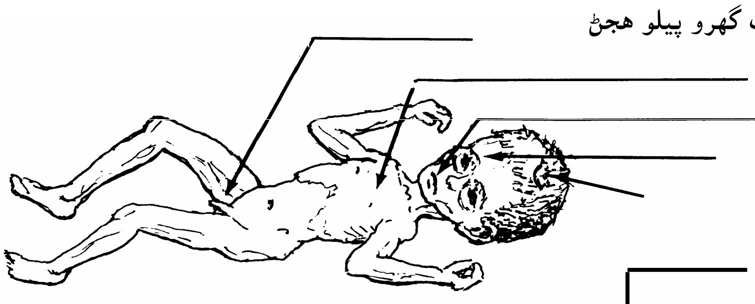
ڪنهن به عمر جو فرد سوڪھڙي جو شڪار ٿي سگھي ٿو. جڏهن ته، **ننڍن ٻارن ۾ سوڪھڙي واري حالت جلد پيدا ٿئي ۽ وڌيڪ خطرناڪ ٿي سگھي ٿي.**

ڪو به اهڙو ٻار جنهن کي پاڻيءَ جهڙا دست ٿي پون، سوڪھڙي جي خطري ۾ رهي ٿو.

تنهنڪري هر هڪ، خاص طور تي ماءُ لاءِ ضروري ٿي پوي ٿو ته هوءَ سوڪھڙي جون نشانيون سڃاڻي سگھي ۽ ڪيس ان جي بچاءَ ۽ علاج جي به خبر هجي.

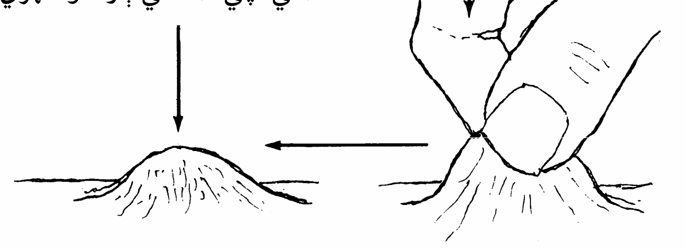
سوڪھڙي جون نشانيون:

- عام طور تي پهرئين نشاني اڃ لڳڻ آهي
- پيشاب ٿورڙو يا نه اچڻ، پيشاب جو رنگ گھرو پيلو هجڻ
- وزن اوچتو گھٽجي وڃڻ
- وات جو خشڪ ٿيڻ
- اکيون ڏرا ڏئي ۽ خشڪ ٿي وڃڻ
- ابهمن ۾ تارونءَ جو ويهجي وڃڻ
- چمڙيءَ جي لچڪ يا انگھجڻ جي خاصيت ختم ٿي وڃڻ



ٻن آڱرين سان چمڙيءَ کي هيئنئن چڪي ڏسو.

چڪڻ ڪانپوءِ جيڪڏهن اهڙي چمڙي واپس ساڳئي حالت ۾ نه ٿي اچي ته معنيٰ ٻار سوڪھڙي جو شڪار آهي.



شديد سوڪھڙي سبب نبض تيز ۽ ڪمزور (ڏسو شاڪ ص. 77)، ساهه اونهاٰ، بخار ۽ جهٽڪا (ص. 178) پيدا ٿي سگھن ٿا.

جڏهن ڪنهن فرد کي پاڻيءَ جهڙا دست يا دستن سان گڏ قيءَ به هجي تڏهن اها سوڪھڙي جي حالت آهي. اهڙين حالتن ۾ **جلد عمل ڪريو.** ان لاءِ ڏسو ايندڙ صفحو.

سوڪهڙي کان بچڻ ۽ ان جو علاج ڪرڻ: جڏهن ڪنهن فرد کي پترا دست ٿي پون ته ان لاءِ هڪدم هيٺيون ڳالهيون ڪجن:

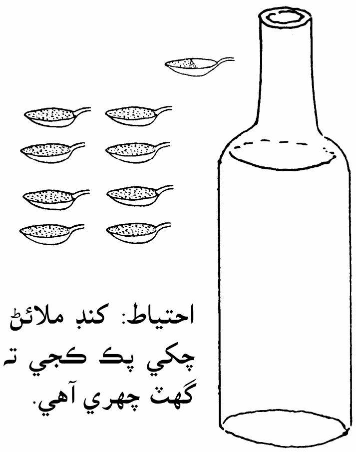
- **پيئڻ لاءِ جهجهيون پاڻيٺون ڏجن:** سڀ کان بهتر نمڪول آهي يا ڪيس پتڙو پت، رٻ، چاءِ، سوپ يا سادو پاڻي ڏجي.
- **کاڌو کارائبو رهجي:** اهڙو بيمار ٻار يا وڏو جيئن ئي کاڌي جي طلب ڪري ته ڪيس هر هر تيستائين کاڌو ڏبو رهجي جيستائين هو طلبيندو رهي.
- ابهم ٻارن کي **هر هر ٿڃ** ڪنهن به ٻيءَ قسم جي پاڻيٺ کان اڳ پياربي رهجي.

سوڪهڙي ختم ڪرڻ لاءِ خاص پاڻيٺ (نمڪول) جي مدد سان سوڪهڙي کي روڪي يا ان جو علاج ڪري سگهجي ٿو، خاص طور تي جڏهن پترن دستن جي سنگين حالت پيدا ٿي هجي.

سوڪهڙي ختم ڪرڻ لاءِ گهر ۾ پاڻيٺ ٺاهڻ جا ٻه طريقا:

1. کنڊ ۽ لوڻ ملائي (گهر ۾ موجود عام کنڊ يا گڙ به استعمال ڪري سگهجي ٿو).

هڪ لٽر صاف **پاڻيءَ** ۾ | اڌ چمچو **لوڻ** جو | ۽ اٺ چمچا **کنڊ** جا ملائجن



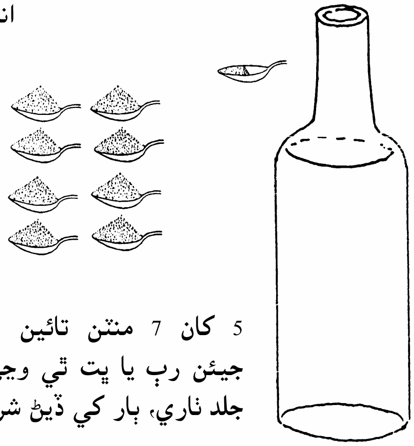
احتياط: کنڊ ملائڻ کان اڳ۾ پاڻيٺ چکي پڪ ڪجي ته اها ڳوڙهن کان گهٽ کهري آهي.

ٻنهي پاڻيٺن ۾ جيڪڏهن ملي سگهي ته ميوي جي رس جو هڪ ڪوپ، ناريل جو پاڻي (ڏاڀ) يا مليدو ٿيل رسيل ڪيلو به ملائجي، ان سان ٻار کي پوٽئشيم حاصل ٿيڻ ڪري ٻار وڌيڪ کائيندو ۽ پيئندو.

2 پيٺل اناج ۽ لوڻ / رَبُ

(پيٺل چانور بهتر سمجهيا وڃن ٿا يا تمام سنهي پيٺل مڪئي، ڪڻڪ جو اٽو ٻاجهري/ جوئر يا رڌل مليدو ٿيل پٽاٽا).

هڪ لٽر **پاڻيءَ** ۾ | **لوڻ** جو اڌ چمچو ملائجي | ۽ 8 ننڍا چمچا (يا ٻه **ڀريل** چمچا پيٺل اناج



5 کان 7 منٽن تائين اوٻارجي ته جيئن رٻ يا پت ٿي وڃي، پوءِ جلد جلد ٺاري، ٻار کي ڏيڻ شروع ڪجي.

احتياطِ هر دفعي ڏيڻ کان اڳ۾ پاڻ پي ڏسجي ته خراب ته نه ٿي وئي آهي. چو ته گرم ڏينهن ۾ ان جي پاڻيٺ جلد خراب ٿي وڃي ٿي.

خاص ڳالهه: پنهنجي علائقي جي لحاظ کان نمڪول تيار ڪريو. جڏهن لٽر ماپڻ جا ٿانو يا چاءِ جا چمچا گهرن ۾ موجود نه هجن تڏهن اهڙي ماپ مقامي طريقن سان ڪري سگهجي ٿي. جتي ٻارن کي رٻ ڏني وڃي ٿي اتي منجهس ايترو پاڻي ملائجي جو اها پتري ٿي وڃي. ڪو وڌيڪ سولو ۽ سادو طريقو ڳولهيو.

سوڪهڙي جي شڪار فرد کي هر 5 منٽن کانپوءِ رات ڏينهن اهڙي پاڻيٺ تيستائين ڍُڪ ڍُڪ پياريندا رهو، جيستائين هو عام رواجي طرح سان پيشاب ڪرڻ شروع نٿو ڪري. وڏي فرد کي روزانو 3 يا ان کان به وڌيڪ لٽر پيارڻ جي ضرورت پوي ٿي. ننڍي ٻار کي عام طور تي، روزانو 1 لٽر يا هر دفعي جي دست ويهڻ کانپوءِ هڪ گلاس جي گهرج پوي ٿي. اهڙي پاڻيٺ ڍڪ ڍڪ ڪري ڏجي پلي ته پوءِ اهڙو فرد قيءَ به جو نه ڪندو هجي. چو ته، هو سڄي پاڻيٺ قيءَ رستي ڪڍي نٿو سگهي.

احتياط: جيڪڏهن سوڪهڙي جي حالت وڌيڪ خراب ٿي وڃي يا اهڙيون کي ٻيون خطرناڪ نشانيون ظاهر ٿي پون ته طبي مدد حاصل ڪجي (ڏسو ص. 159). اهو به ممڪن ٿي سگهي ٿو ته ڪيس رڳ رستي (ڊرپ) پاڻيٺ ڏيڻ جي ضرورت پوي.

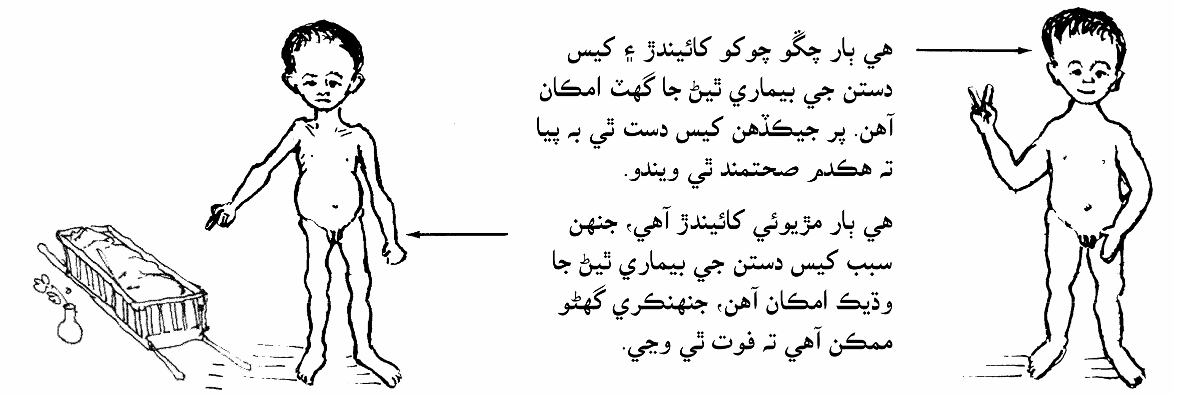
نوٽ: ڪيترن ملڪن ۾ نمڪول جا پئڪيٽ ملن ٿا جيڪي پاڻيءَ سان ملايا وڃن ٿا. جن ۾ عام رواجي کنڊ، لوڻ، سوڊا ۽ پوٽئشم مليل ٿئي ٿي (ڏسو ص. 382). جڏهن ته گهر ۾ تيار ٿيندڙ پاڻيٺيون - خاص طور تي اناجي پاڻيٺون - جڏهن صحيح طرح سان ٺاهجن ته، نمڪول (او آر ايس) جي ڀيٽ ۾ وڌيڪ سستيون، سلامتيءَ واريون ۽ وڌيڪ اثرائتيون ثابت ٿين ٿيون.

Diarrhea and Dysentery – دست ۽ سوري

جڏهن ڪنهن فرد کي پترو يا پاڻيٺي ڪاڪوس اچي ته معنيٰ ڪيس دست ٿي پيا آهن. جيڪڏهن ان سان گڏ شدا ۽ رت به ايندي هجي ته معنيٰ ڪيس سوري ٿي پيئي آهي.

دست هلڪا ۽ هاجيڪار به ٿي سگهن ٿا. اوچتا ۽ سخت ته ڪيترن ڏينهن جا پراڻا به ٿي سگهن ٿا.

ننڍن ٻارن ۾ دست عام ۽ وڌيڪ خطرناڪ ثابت ٿين ٿا، خاص طور تي انهن ٻارن لاءِ جيڪي مڙيوئي ڪائيندا پيئندا هجن.



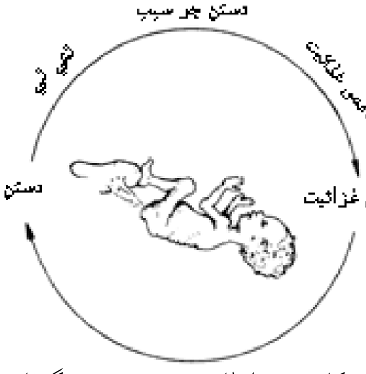
دستن ٿيڻ جا ڪيترائي ڪارڻ آهن. **عام طور تي دستن جي علاج لاءِ دوائن ڏيڻ جي ضرورت نه ٿي پوي.** جيڪڏهن اهڙي ٻار کي نمڪول جام پيارجي ۽ ڪاڌو به ڪارائجي ته ڪجهه ڏينهن ۾ صحتياب ٿي وڃي ٿو (جيڪڏهن گهڻو نٿو ڪائي سگهي ته سڄي ڏينهن ۾ هر هر ٿورو ٿورو ڪري ڏيوس). دستن جو ورلي ڪو مخصوص علاج ڪرڻو پوي ٿو. جڏهن ته گهر ۾ دستن جو ڪاميابيءَ سان علاج ڪري سگهجي ٿو پوءِ ڀلي ته توهانکي ان جي سبب يا سببن جي خبر به نه هجي.

دستن ٿيڻ جا مکيه سبب

- اوڻو ڪاڌو (ص. 154) جنهن سبب ٻار ڪمزور ٿي وڃي ٿو ۽ ٻين تڪليفن جي پيٽ ۾ ڪيس دست هر هر ۽ هاجيڪار ٿي سگهن ٿا.
- پاڻيءَ جي کوٽ ۽ گنديون حالتون (پائخانن جو نه هجڻ) جنهن سبب بيمارين جا جيوڙا پکڙجن ۽ دست ٿي پون ٿا.
- وائرس سبب انفيڪشن
- آنڊي جي بيماري جيڪا بئڪٽيريا (ص. 131) اميبيا (ص. 144) يا جيارڊيا (ص. 145) سبب ٿي هجي.
- پيٽ جا ڪينئان (ص. 140 کان 144) ڪينئن جي ڪيترين بيمارين ۾ دست نٿا ٿين.
- آنڊن کان ٻاهريون بيماريون (ڪن جي تڪليف ص. 309، ڪليون پوڻ (tonsillitis)، ص. 309، ارڙي ص. 311، پيشاب سرشتي جون بيماريون ص. 234)
- مليريا (فئلسيپيرم - آفريڪا، ائشيا پئسفڪ جي ڪيترن حصن ۾ ٿئي ٿي ص. 186)
- وائي (ڪنو ڪاڌو ص. 135)
- ائڊس (ڊگهي عرصي تائين هلندڙ دست ائڊس جي شروعاتي نشاني ٿي سگهي ٿي (ص. 399)
- کير هضم ڪري نه سگهڻ (خاص طور تي انهن ٻارن ۽ ڪن وڏن ۾ جيڪي ڪاڌي جي اوڻائپ سبب سخت متاثر ٿيل هجن).
- ننڍن ٻارن کي ڪاڌي هضم ڪرڻ ۾ تڪليف ٿئي ٿي جو اهو سندن لاءِ نئون ٿئي ٿو. (ص. 154)
- ڪن ڪاڌن کان ائلرجي/ حساسيت (ساموندي ڪاڌا، جهينگا وغيره ص. 166). ورلي ننڍا ٻار ڳائي يا ٻئي کير کان به حساس ٿين ٿا.
- ڪن دوائن جهڙوڪ: ائمپيسيلين يا ٽيٽراسائيڪلين جا اگرا اثر/ سائيڊ افيڪٽ
- قبض ڪشا دوائون، جلاب، زهريلا ٻوٽا، ڪي زهر
- گهڻي مقدار ۾ ڪچا ميوا يا گهڻا سٽيا ڪاڌا ڪائڻ.

دستن کان بچاءُ:

جيتوڻيڪ دستن ٿيڻ جا ڪيترائي سبب آهن پر انهن جي وڏي ۾ وڏي ٿيڻ جا عام سبب آهن بيماريون ۽ اوڻو کاڌو. جڏهن ته سٺي صحت سنڀال ڪرڻ ۽ سٺي کاڌي پيتي رستي دستن کان بچي سگهجي ٿو. دستن جي حالت ۾ جيڪڏهن انهن جو صحيح طرح سان علاج ڪيو وڃي، يعني جهجهي پاڻيٺ ۽ کاڌو واپرايو وڃي ته اهڙا ڪي چند ٻارڙا دستن سبب مري سگهندا.



ڪاڌي جي اوڻائپ ۽ دستن سبب گهڻا ٻارڙا موت جو شڪار ٿيندا رهن ٿا

اهڙا ٻار جنکي مڙيوئي کاڌو پيتو ملي ٿو اهي دستن ۾ ورنجي، عام طور تي جلدي مري وڃن ٿا. بنسبت انهن ٻارن جي جنکي کائڻ لاءِ سٺو ملي ٿو. جڏهن ته دستن ٿيڻ جو هڪ ڪارڻ اوڻو کاڌو به آهي. جيڪڏهن کاڌي جي اوڻائپ جو اڳ ۾ ئي شڪار هججي ته دست ان حالت کي وڌيڪ بدتر ڪري ڇڏين ٿا.

کاڌي جي اوڻائپ سبب دست ٿين ٿا. دستن سبب کاڌي جي اوڻائپ جو شڪار ٿجي ٿو.

ائين هڪ اهڙو نه ختم ٿيندڙ سلسلو شروع ٿئي ٿو جيڪو هڪٻئي کان بدتر ٿيندو وڃي ٿو. ان ڪري ضروري سمجهيو وڃي ٿو ته دستن جي بيماريءَ کان بچڻ ۽ علاج طور سٺو کاڌو کائجي.

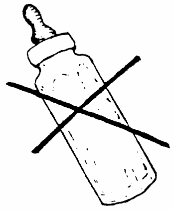
دستن کان بچڻ لاءِ کاڌي جي اوڻائپ کان بچو.
کاڌي جي اوڻائپ جا اپاءَ وٺو ته جيئن دستن کان بچي سگهو.

جيڪي کاڌا جسم کي مختلف بيمارين جهڙوڪ دستن سان منهن ڏيڻ ۽ بچائڻ ۾ مدد ڪن ٿا ان لاءِ پڙهو باب 11.

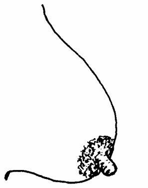
دستن جي بيماريءَ کان بچاءُ جو مدار ٻن ڳالهين يعني سٺي خوراڪ ۽ صفائي تي آهي. ذاتي ۽ عام صحت صفائي جون ڪيتريون صلاحون باب 12 ۾ ڏنيون ويون آهن، جن ۾ پائخانن جو استعمال، پاڻيءَ جي استعمال ڪرڻ جي اهميت ۽ کاڌي پيتي کي مٽي ۽ مکين کان بچاءُ جون ڳالهيون به ٻڌايل آهن.

هتي ڪجھ وڌيڪ اهڙيون صلاحون ڏجن ٿيون جن رستي ٻارڙن کي دستن کان بچائي سگهجي ٿو:

نه



ها



ٿڃ ڌارائيندي رهڻ سان ٻار جو دستن جي بيماريءَ کان بچاءُ ٿيندو رهي ٿو.

- **ٻارڙن کي ماءُ جي ٿڃ ڏجي ۽ نه کي بوتل رستي پالجي:** ابهم ٻارن کي پهرئين 6 مهينن تائين رڳو ٿڃ ڏجي. ٿڃ ٻارن کي انهن بيمارين کان بچائي ٿي جيڪي دست ڪري وجهن ٿا. جيڪڏهن ٿڃ ڌرائڻ ممڪن تي نه سگهي ته کيس چمچي ۽ ڪوپ رستي پيارجي. بوتل استعمال نه ڪجي جو ان کي صاف رکڻ ڏکيو تي پوي ٿو، جنهن سبب بيماري تي سگهي ٿو.
- ٻار کي نئون يا نهرو کاڌو شروعات ۾ ٿورڙو، مليدو ڪري ٿڃ جي ٿورڙي مقدار سان ملائي کارائجي. ائين ٻار نئين کاڌي سان هرندو ۽ اهو هضم ڪرڻ به سکندو ويندو. جيڪڏهن کيس شروعات ۾ ئي گهڻو ڏبو ته کيس دست تي سگهن ٿا. **ٿڃ ڏيڻ هڪدم بند نه ڪجي، پر ٿڃ ڌارائيندي کيس نون کاڌن سان هيرائڻ شروع ڪجي.**
- ٻارڙي کي صاف سٿرو ۽ صاف جاءِ تي رکجي. کيس گنديون شيون وات ۾ وجهڻ کان بچائجي.
- ٻارڙن کي غير ضروري دوائون نه ڏجن.

دستن جو علاج:

دستن جي ڪيترين حالتن ۾ دوا ڏيڻ جي ضرورت نه ٿي پوي. جيڪڏهن دست شديد آهن ته ان سبب **سوڪهڙي** پيدا ٿيڻ جو وڏو خطرو ٿي سگهي ٿو. جيڪڏهن ڊگهو عرصو هلندڙ آهن ته وڏو خطرو ڪادي جي اوڻائپ جو ٿي سگهي ٿو. تنهنڪري، علاج جو هڪ اهم حصو **جهجهي پاڻيٺ ۽ جهجهو ڪاڌو** هجڻ گهرجي. دستن ٿيڻ جو ڪهڙو به سبب چو نه هجي هيٺئين ڳالهين ڌانهن ڌيان ڏجي:

1. سوڪهڙي کان بچڻ يا ان تي ضابطو رکڻ. دستن ۾ مبتلا فرد کي لازماً جهجهيون پاڻينون پيئڻ گهرجن. جيڪڏهن دست شديد يا سوڪهڙي جون نشانيون ظاهر ٿينديون هجن ته کيس سوڪهڙو ختم ڪندڙ پاڻيٺ - نمڪول ڏيڻ گهرجي (ص. 152). جيڪڏهن هو پيئڻ نه چاهيندو هجي ته کيس ريجهائي پيارجي - هر چند منٽن ڪانپوءِ ان جا ڪجهه ڍڪ پيارجن.

2. غذائي ضرورتون پوريون ڪجن. **دستن ۾ مبتلا فرد جيئن ئي کاڌي جي طلب ڪري ته کيس ڏيڻ گهرجي.** اها ڳالهه خاص طور تي ننڍن ٻارن ۽ انهن فردن لاءِ اهم سمجهي وڃي ٿي، جيڪي اڳ۾ اوڻو کاڌو کائيندڙ ٿين. ان ڪانسواءِ جڏهن ڪنهن فرد کي دست هجن ٿا ته کاڌو آنڊن مان تمام جلد گذري وڃي ٿو جنهن سبب سڄو هضم به ٿي نٿو سگهي. تنهنڪري اهڙي فرد کي روزانو ڪيترائي دفعا کاڌو ڏجي، خاص طور تي جڏهن هو هڪ دفعي سان ٿورڙو کائيندڙ هجي.

- ♦ دستن واري ٻارڙي کي **ٿڃ به پيياربي رهجي.**
- ♦ گهٽ وزن واري ٻار کي جڏهن دست ٿي پون ته هميشه جهجها طاقتور کاڌا ۽ ڪجهه جسماني ناهه نوهه ڪندڙ کاڌا (پروٽين) به ڏيڻ گهرجن، جڏهن نيڪ ٿي وڃي ته اهي وڌيڪ ڏجنس. جيڪڏهن گهٽي بيماري محسوس ڪرڻ يا قي سبب کائڻ پيئڻ بند ڪري ڇڏي ته پوءِ هو جيئن ئي انهن جي طلب ڪري ته کارائڻ پيارڻ شروع ڪجنس. **سوڪهڙو ختم ڪندڙ پاڻيٺ ڏيڻ سان ٻار کائڻ جي لائق ٿئي ٿو.** جيتوڻيڪ کاڌي ڏيڻ سان شروعات ۾ هر هر پيٽان ويهي سگهي ٿو پر تنهن هوندي به اهو سندس زندگي بچائي سگهي ٿو.
- ♦ هڪ اهڙو ٻار جنهن جو وزن گهٽ هجي ۽ ڪيترن ڏينهن کان دست هجنس يا هر هر ٿي پونس ته کيس گهڻو کاڌو - روزانو گهٽ ۾ گهٽ 5 يا 6 دفعا ڏيڻ گهرجي. عام طور تي سندس علاج ڪرڻ جي ضرورت نه ٿي ٿئي.

<table dir="rtl">
<tr><th colspan="3">دستن واري فرد جي لاءِ خوراڪ</th></tr>
<tr><td rowspan="2">ڪو فرد الٽي ڪندو يا گهٽي بيماري سبب کائي نه سگهندو هجي ته کيس پيئڻ گهرجي: چانورن، مڪئي يا پٽاٽن جي رٻ يا پترو پت.
چانورن جو پاڻي (جنهن ۾ ڪجهه چانور گهوٽيل هجن).
ڪڪڙ / مرغي، گوشت، آنا يا مٽرن جو شوربو.
نمڪول
ٿڃ</td><td colspan="2">جيئن ئي اهڙو فرد کائڻ لائق ٿي وڃي ته کيس ساڄي پاسي ذڪر ڪيل پاڻينن ڪانسواءِ هيٺ ڏنل متوازن کاڌن مان چونڊ ڪري يا انهن جهڙا به کائڻ گهرجن:</td></tr>
<tr><td>طاقت ڏيندڙ کاڌا
پڪل يا رڌل ڪيلو
چانور، جَون جو ڪچ يا اهڙو ڪو ٻيو چڱي طرح سان رڌل اناج
تازي مڪئي (چڱي طرح رڌل ۽ ڳريل)
پٽاٽا
صوف رڌل (ائيپل ساس)
پپيتو
(اهڙي اناج ۾ ٿورڙي کنڊ يا بناسپتي تيل به ملائجي ته بهتر ٿئي ٿو).</td><td>جسم ناهيندڙ کاڌا
مرغي (اوٻاريل يا روسٽ ٿيل)
آنا (اوٻاريل)
گوشت (سنيءَ طرح رڌل، گهٽي گهه ۽ تيل بنا)
مٽر، ڦريون، مهري جي دال (سنيءَ طرح رڌل ۽ ڳريل)
مڇي (سني طرح سان رڌل)
کير (ورلي ڪو مسئلو به پيدا ڪري وجهي ٿو، ان لاءِ ڏسو ايندڙ صفحو)</td></tr>
<tr><th colspan="3">هيٺيون شيون نه کائجن ۽ نه پيئجن</th></tr>
<tr><td>سٽيا، تيل وارا کاڌا، ڪچو، اڻ پڪل ميوو</td><td>ڪو به جلاب يا قبض ڪشا دوا</td><td>چشڪيدار کاڌا ۽ جنهن شئي ۾ الڪوهل هجي</td></tr>
</table>

دست ۽ کير:

ٿج ابهم ٻارڙن لاءِ بهترين غذا آهي. ٿج نہ رڳو دستن کان بچائي ٿي تہ اهي ختم بہ ڪري ٿي. **جڏهن بہ ٻار کي دست ٿي پون تہ ڪيس ٿج ڏيي رهجي.**

ڳائو، پائوڊر وارو يا دٻي وارو کير بہ ٻار کي طاقت ۽ پروٽين مهيا ڪرڻ جو سنو ذريعو ٿي سگهي ٿو. دستن واري ٻار کي اهڙو کير بہ ڏيو رهجي. جڏهن تہ ڪن ٻارڙن ۾ هن قسم جو کير دست ڪري وجهي ٿو. تڏهن ڪوشش ڪري ٻار کي گهٽ کير ۽ اهو بہ ٻين کاڌن سان ملائي ڏجي. ساڳئي وقت اها ڳالهہ بہ ياد رکڻ گهرجي تہ اٽپوري کاڌ خوراڪ جو شڪار ٻار، جنهن کي دست بہ هجن تنهن کي لازماً طاقتور ۽ پروٽين وارا کاڌا جهجها کائڻ گهرجن. جڏهن گهٽ کير ڏنو وڃي تڏهن مرغي، آني جي زردي، گوشت، مڇي يا ڦريون بہ اهڙي کاڌي ۾ شامل ڪجن ۽ اهي چڱيءَ طرح سان رڌي مليدو ڪري ڏجن تہ اهي سولائيءَ سان هضم ٿي وڃن ٿيون.

اهڙو ٻار جيئن ئي بهتر ٿيندو تہ معمول جيان وڌيڪ کير پيئندو تہ ڪيس دست بہ نہ ٿيندا.

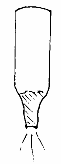
دستن جون دوائون:

دستن جي ڪيترين حالتن ۾ دوائن ڏيڻ جي ضرورت نہ ٿي ٿئي. پر ڪن حالتن ۾ ڪنهن صحيح دوا جي چونڊ ڪرڻ ضروري ٿي پوي ٿي. جڏهن تہ، دستن جون اهڙيون ڪيتريون عام دوائون مڙيوئي يا بنهہ فائدو نہ ٿيون ڪن. انهن ۾ ڪي تہ هاڃيڪار ٿين ٿيون:

عام طور تي دستن جي علاج لاءِ
هيٺيون دوائون استعمال نہ ڪرڻ بهتر سمجهيو وڃي ٿو:

دستن جون دوائون جن ۾ ڪائولن (kaolin) ۽ پيڪٽن (pectin) ٿئي (جهڙوڪ ڪائوپيڪٽيٽ - *Kaopectate* (ص. 384) اهي دستن کي گهاٽو ڪري ڇڏين ۽ پيٽان گهٽ ويهارين ٿيون. جڏهن تہ، نہ تہ سوڪهڙي کي درست ڪن ۽ نہ ئي بيماري ختم ڪن ٿيون. دستن جون ڪي دوائون جهڙوڪ لوپيرامائيڊ (loperamide)، (اموڊيم *Imodium*) يا ڊائفينو آڪزيليٽ (*Lomotil*) نہ رڳو نقصان پهچائي سگهن ٿيون تہ بيماري انگهائي بہ سگهن ٿيون.

دستن جون دوائون بوچن جيان بيمار مادن کي خارج ٿيڻ کان روڪي ڇڏين ٿيون، جن جو خارج ٿيڻ ضروري ٿئي ٿو.



دستن جون دوائون جن ۾ نيومائيسن يا اسٽريپٽومائيسن ٿئي استعمال ڪرڻ نہ گهرجن. اهي آنڊن کي مشتعل ڪري فائدي بجاءِ وڌيڪ نقصان ڪن ٿيون.

ايمپي سيلين ۽ ٽيٽراسائيڪلين جهڙيون اينٽي بايوٽڪ رڳو دستن جي ڪن حالتن ۾ اثرائتيون ثابت ٿين ٿيون (ڏسو ص. 158). جڏهن تہ ورلي پاڻ ئي دست ڪري وجهن ٿيون خاص طور تي ننڍن ٻارڙن ۾. جيڪڏهن 2 يا 3 ڏينهن تائين اينٽي بايوٽڪ استعمال ڪرڻ ڪانپوءِ بہ دستن جي حالت سڌرڻ بجاءِ وڌيڪ خراب ٿي وڃي تہ اهي کائڻ بند ڪري ڇڏجن جو ممڪن آهي تہ، انهن اينٽي بايوٽڪ دوائن سبب دست ٿيا هجن.

ڪلورام فينيڪول جي استعمال ۾ ڪي خطرا ٿي سگهن ٿا (ڏسو ص. 357) تنهنڪري اهي هلڪن دستن جي حالت ۾ يا هڪ مهيني کان گهٽ عمر جي ٻارڙن کي نہ ڏيڻ گهرجن.

جلاب ۽ قبض ڪشا دوائون اهڙي فرد کي ڏيڻ نہ گهرجن جنهن کي اڳ ۾ ئي دست هجن. انهن جي ڏيڻ سان دستن جي حالت وڌيڪ خراب ٿي ۽ سوڪهڙي پيدا ٿيڻ جو خطرو بہ وڌي وڃي ٿو.

دستن جي مختلف حالتن ۾ خاص علاج

جيتوڻيڪ دستن جي ڪيترين حالتن ۾ انهن جو بهترين علاج جهجهيون **پاڻيٺون** پيارڻ، **ڪاڏا** ڪارائڻ ۽ **دوائون** نہ ڏيڻ ٿئي ٿو، پر تنهن هوندي بہ ورلي خاص علاج ڪرڻو پوي ٿو.

علاج جي سلسلي ۾ اها ڳالھہ بہ ذهن ۾ رکڻ گهرجي تہ دستن جي ڪن حالتن، خاص طور تي ٻارڙن ۾ اهي **آنڊن بجاءِ ڪن ٻين هنڌن** تي ٿيندڙ بيمارين سبب ٿي پون ٿا. تنهنڪري هميشہ **ڪنن، نڙيءَ ۽ پيشاب سرشتي** جي بيمارين تي بہ نظر رکجي. جيڪڏهن اهي هجن تہ انهن جو علاج ڪجي. ان ڪانسواءِ **ارڙيءَ** جي نشانين ڏانهن بہ ڌيان ڏجي.

جيڪڏهن ٻار کي هلڪن دستن سان گڏ زڪام جون بہ نشانيون هجن تڏهن ممڪن آهي تہ دستن جو سبب ڪو وائرس يا آنڊي جو بخار (intestinal flue) هجي، جنهن لاءِ ڪنهن بہ خاص علاج جي ضرورت نہ ٿي ٿئي. ان لاءِ جهجهيون پاڻيٺون پيارجن ۽ ٻار جيترو کاڌو کائي سگهي کيس ڏيو رهجي.

دستن جي ڪن ڏکين حالتن ۾ ڪرفتيءَ جي تپاس يا اهڙين ڪي ٻيون تپاسون ڪرائڻ ضروري ٿي پون ٿيون تہ جيئن صحيح علاج ڪرڻ ۾ مدد ٿي سگهي. عام طور تي ڪن مخصوص سوالن رستي، ڪرفتي ڏسي ۽ ڪي نشانيون جاچي علاج ڪري سگهجي ٿو. ان لاءِ هيٺ ڪجھہ ٽپ ڏجن ٿا

1. **اوچتا ٿي پوندڙ هلڪا دست جنهن سان بخار نہ ٿئي** (معدي جي گڙٻڙ؟ آنڊي جو بخار؟)

- اهڙيءَ حالت ۾ جهجهيون پاڻيٺون پيئڻ گهرجن. عام طور تي ڪنهن بہ خاص علاج ڏيڻ جي ضرورت نہ ٿي ٿئي. بهتر سمجهيو وڃي ٿو تہ ڪائولن سان گڏ پيڪٽن (ڪائوپيڪٽيٽ ص. 384) يا ڊائفينو آڪزيليٽ (لوموٽل) جهڙيون دست بنجيندڙ دوائون استعمال نہ ڪجن. اهي ڏيڻ بنهہ ضروري نہ ٿين چو تہ، نہ تہ سوڪهڙي واري حالت بهتر ڪن ٿيون ۽ نہ ئي بيماري ختم ڪن ٿيون - تنهنڪري انهن تي هرويرو پئسو ضايع ڇو ڪجي؟ گهٽي بيمار فرد يا ننڍڙن ٻارڙن کي تہ اصل ڏيڻ نہ گهرجن.

2. **دستن سان گڏ الٽي** (ان جا ڪيترائي سبب ٿين ٿا)

- جيڪڏهن دستن وارو فرد الٽيون بہ ڪري ٿو، خاص طور تي ٻارڙو، تہ سندس سوڪهڙي جي شڪار ٿيڻ جو گهڻو امڪان ٿي سگهي ٿو. تنهنڪري ضروري ٿي پوي ٿو تہ کيس سوڪهڙو ختم ڪندڙ پاڻيٺ (ص. 152)، چاءِ، سوپ يا اهڙي ٻي ڪا پاڻيٺ جيڪا هو پيئڻ چاهيندو هجي پيارجيس. **اهڙي فرد کي پاڻيٺ پياربي رهجي پوءِ ڀلي تہ الٽي ڪري ڪڍي ڇڏيندو هجي**. جو ڪجھہ نہ ڪجھہ سندس جسم اندر رهجي ويندي. کيس هر 5 يا 10 منٽن ڪانپوءِ ڪجھہ ڍڪ پيارِبا رهجن. جيڪڏهن الٽي جلد بند ٿي نہ سگهي تہ کيس پروميٿازين (ص. 386) يا فينوبار بيٽال (ص. 389) ڏئي سگهو ٿا.

- جيڪڏهن الٽي بند ڪرائي نہ سگهو يا سوڪهڙي واري حالت ابتر ٿيندي وڃي تہ هڪدم طبي مدد حاصل ڪريو.

3. **دستن سان شدا ۽ رت. عام طور تي ڪيترن ڏينهن ڪان رهندڙ، بخار ڪانسواءِ ڪجھہ ڏينهن دست تہ ڪجھہ ڏينهن قبضي** (ممڪن آهي تہ اميبيائي دست هجن وڌيڪ تفصيل لاءِ ڏسو ص. 144)

- ميٽرونيڊازول (ص. 369) يا ڊاءِ لوڪسانائيڊ فيوروئيٽ (ص. 369) ڏجي. دوا ڏسيل وزن مطابق استعمال ڪجي. جيڪڏهن علاج ڪانپوءِ بہ دست برقرار رهن تہ طبي مدد حاصل ڪجي.

4. شديد دست جنهن ۾ رت بہ ايندي هجي تہ بخار بہ هجي (اهي بئڪٽيريائي دست - شگيلا جيوڙي سبب ٿيا آهن؟)

♦ ڪو ٽراءِ موڪسازول (ص. 358) يا ائمپيسيلين (ص. 353) ڏجي. چو تہ هاڻ، شگيلا جيوڙن ۾ ائمپيسيلين تہ ورلي ڪو ٽراءِ موڪسازول لاءِ مزاحمت پيدا ٿئي ٿي. جيڪڏهن پهرئين دوا ڏيڻ سان ٻن ڏينهن اندر ڪو فائدو نہ ٿئي تہ ٻيءِ ٻي ڏجي يا طبي مدد حاصل ڪجي.

5. شديد دستن سان بخار پر عام طور تي رت نہ ايندي هجي:

♦ ممڪن آهي تہ بخار جو ڪنهن حد تائين سبب سوڪهڙو هجي. سوڪهڙي ختم ڪندڙ پاڻيٺ جام پيارجي (ص. 152). جيڪڏهن اهڙو فرد گهڻو بيمار ۽ پاڻيٺ ڏيڻ جي 6 ڪلاڪن اندر بهتر ٿي نہ سگهي تہ طبي مدد حاصل ڪريو.

♦ ٽائيفائيڊ جون نشانيون ڏسو. جيڪڏهن نظر اچن تہ ٽائيفائيڊ جو علاج ڪجي (ڏسو ص. 188).

♦ اهڙا علائقا جتي فالسيپئريم (دماغي) ملئريا عام ٿئي ٿي، اتي دستن ۽ بخار ۾ مبتلا فردن جو ساڳئي وقت ملئريا جو بہ علاج ڪجي (ڏسو ص. 187). خاص طور تي جڏهن ڪين هيانچو بہ هجي (ٽري وڏيل هجي)

6. پيلي، ڪنيءَ ٻانس وارا گجيءَ سان دست، رت يا شدن ڪانسواءِ. عام طور تي پيٽ ۾ گهڻي گئس هجي ٿي ۽ گندرف جي بوءِ جهڙيون ڪنيون اوڳرايون اچن ٿيون (جيارڊيا؟ ڏسو ص. 145)

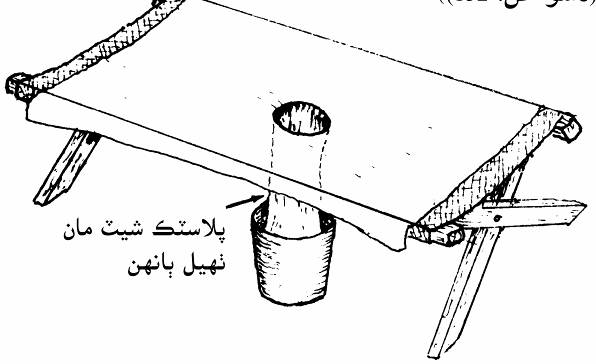
♦ ممڪن آهي تہ اها بيماري پئراسائيٽي جيوڙي، جيارڊيا (Giardia) يا ڪاڌي جي اوٽائپ سبب پيدا ٿي هجي، ٻنهي حالتن ۾ جهجهي پاڻيٺ پيئڻ، طاقتور ڪاڌا ڪائڻ ۽ آرام ڪرڻ بهتر علاج سمجهيا وڃن ٿا. جيارڊيا جي سخت بيماريءَ جو علاج ميٽرو نيڊازول (ص. 369) سان ڪيو وڃي ٿو. جڏهن تہ ڪيونا ڪرائين (Atabrine) جيتوڻيڪ سستي آهي پر ان جا بدتر اگرا اثر پيدا ٿين ٿا (ص . 370).

7. پراڻا دست (گهڻي وقت ڪان رهندڙ يا هر هر ٿي پوندڙ)

♦ انهن جو ڪنهن حد تائين اوڻو ڪاڌو، اميبيا ۽ جيارڊيا بہ ڪارڻ ٿي سگهن ٿا. ڌيان ڏجي تہ جيئن ٻار ڏينهن ۾ گهڻا دفعا طاقتور ڪاڌو ڪائيندو رهي. (ص. 110). جيڪڏهن پوءِ بہ دست رهن تہ طبي مدد حاصل ڪجي.

8. چانورن جي پاڻيءَ جهڙا پترا دست (ڪالرا؟)

♦ چانورن جي پاڻيءَ جهڙا پترا دست جڏهن تمام گهڻي مقدار ۾ ايندا هجن تہ اها ڪالرا جي نشاني ٿي سگهي ٿي. جن ملڪن ۾ هيءَ خطرناڪ بيماري ٿئي ٿي، اتي وبائي صورت ۾ پکڙجي ٿي (هڪ ئي وقت گهڻا فرد بيمار ٿي پون ٿا) جنهن جو ٻار ۽ نوجوان بدتر شڪار ٿين ٿا. جيڪڏهن الٽي بہ هجي تہ هڪدم سخت سوڪهڙو پيدا ٿئي ٿو. سوڪهڙي جو لاڳيتو علاج ڪرڻ گهرجي (ڏسو ص. 152)، ٽيٽرا سائيڪلين (ص. 356)، ڪوٽراءِ موآڪسازول (ص. 358) يا ڪلورام فينيڪول (ص. 357) ڏجي. ڪالرا جي خبر هڪدم صحت کاتي کي ڏجي ۽ طبي مدد حاصل ڪجي.



هن جهڙو بسترو، ڪالرا جي انهن مريضن لاءِ ناهجي جنکي شديد دست ٿي پون ٿا. ڏسجي تہ اهڙو فرد ڪيتري پاڻيٺ خارج ڪري ٿو ۽ يقين ڪجي تہ جهجهي مقدار ۾ نمڪول پيئندو رهي ٿو. ڪيس اهڙي پاڻيٺ لاڳيتي پيارٻي رهجي. جيتري گهڻي پي سگهي ڪيس پيئڻ لاءِ ڏجي.

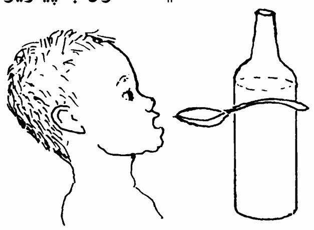
دستن ۾ مبتلا ٻهمن جي پرگھور لهڻ

ڪيس ٿڃ ڏارايو

ٻهمن ۽ ننڍن ٻارن لاءِ دستن جي بيماري خاص طور تي خطرناڪ ثابت ٿي سگهي ٿي، جنهن جي علاج لاءِ عام طور تي دوا ڏيڻ جي ضرورت نہ ٿي ٿئي، پر تنهن هوندي بہ سندن خاص پرگهور لهڻي پوي ٿي هوند سوڪهڙي سبب اهڙو ٻارڙو جلد مري سگهي ٿو.

- **ٿڃ ڏيي ۽ سوڪهڙو ختم ڪندڙ پاڻيٺ بہ پيارڀي رهجي.**
- جيڪڏهن قيءَ جو مسئلو هجي تہ ڪيس هر هر ٿڃ پيارجي پر هر دفعي ٿورڙي. هر 5 ڪان 10 منٽن ڪانپوءِ نمڪول بہ ڍڪ ڍڪ ڏيو رهجيس (ڏسو التي، ص. 161).

۽ نمڪول بہ پيارايو



- جيڪڏهن ٿڃ نہ هجي تہ ڪوشش ڪري ڪو ٻيو کير يا کير جو نعم البدل (سويابين مان نهيل کير) عام کير جي مقدار ۾ اڌ جيترو اوٻاريل پاڻي ملائي هر هر پيارجي. جيڪڏهن کير ڏيڻ سان دست وڌي وڃن تہ ان بجاءِ ٻي ڪا پروٽين ڏجيس، مليدو ڪيل مرغي، آنا، اٽيو گوشت، مڪمل رڌل چانور يا ٻيو ڪو نشاستيدار ڪاڌو ۽ اوٻاريل پاڻي)
- جيڪڏهن ٻارڙو هڪ مهيني ڪان ننڍيءَ عمر جو آهي تہ، ڪيس ڪنهن بہ دوا ڏيڻ ڪان اڳ۾ هيلٿ ورڪر سان صلاح ڪجي. جيڪڏهن هيلٿ ورڪر ملي نہ سگهي ۽ ٻارڙو گهڻو بيمار هجي تہ ڪيس ٻارڙن وارو ايمپي سيلين شربت ڏجي: روزانو چار دفعا اڌ چمچو (ڏسو ص. 353) ٻي ڪا بہ اينٽي بايوٽڪ دوا نہ ڏيڻ بهتر ٿئي ٿي.

دستن جي حالت ۾ ڪڏهن طبي مدد حاصل ڪجي

دست ۽ سوري، ننڍن ٻارن لاءِ خاص طور تي انتهائي طرناڪ ثابت ٿي سگهن ٿا. تنهنڪري هيٺين حالتن ۾ طبي مدد حاصل ڪرڻ گهرجي:

- جڏهن دست 4 ڪان وڌيڪ ڏينهن تائين هلن ۽ انهن ۾ ڪا گهٽتائي نہ اچي يا ٻهمن جي صورت ۾ هڪ ڏينهن ڪان مٿي هلن ۽ هو سوڪهڙي جو بہ شڪار هجي.
- جڏهن سوڪهڙي جون نشانيون ظاهر ٿين ۽ اها وڌندي وڃي.
- جڏهن ٻارڙو هر پيئندڙ شئي قي ڪري ڇڏي يا ڪجهہ بہ نہ پيئي يا جڏهن سوڪهڙو ختم ڪندڙ پاڻيٺ ڏيڻ ڪانپوءِ بہ ٽن ڪلاڪن ڪان وڌيڪ عرصي تائين لاڳيتو التي هلندڙ هجي.
- جڏهن ٻارڙي کي دورا پون يا جڏهن منهن ۽ پير سجي ويا هجن.
- جڏهن سوڪهڙي شروع ٿيڻ ڪان اڳ اهڙو فرد گهڻو بيمار، ڪمزور يا ناقص غذائيت جو شڪار هجي (خاص طور تي ننڍڙو ٻارڙو ۽ گهڻو پوڙهو فرد).
- جڏهن پيٽ۾ گهڻي رت بہ ويهندو هجي تڏهن اها خطرناڪ حالت ٿي سگهي ٿي پوءِ پلي تہ ڪيس ٿورا دست چو نہ هجن (ڏسو ص. 94 گٽ آنٽرڪشن).

شديد دستن ۾ مبتلا فرد جي پرگهور لهڻ:

دست

چا سوڪهڙي جون نشانيون موجود آهن؟ (پيشاب ٿورڙو يا بنهه نه ٿو اچي، اکيون ڏرا ڏيئي ۽ وات خشڪ ٿي ويو اٿس وغيره)

نه ← سوڪهڙي کان بچجي جهجهيون پاڻيون پيئجن.

ها ← سوڪهڙي تي ضابطو آڻجي: جهجهيون پاڻينيون ۽ سوڪهڙي ختم ڪندڙ پاڻي پيئجي (ڏسو ص. 152)

ڪاڌي جي اوڻائپ کان بچائجي يا درست ڪجي:
جيئن ئي اهڙو فرد کائڻ جي طلب ڪري ڪيس کاڌو ڏجي، مليدو ۽ برفو تيل کاڌا بهتر سمجهيا وڃن ٿا، جن ۾ طاقت ڏيندڙ کاڌن سان گڏ ڪجهه جسم ناهيندڙ کاڌا به ڏيڻ گهرجن. ٿڃ پيارڀي رهجي.

چا سوڪهڙي جي علاج شروع ڪرڻ کانپوءِ اهڙو بخار ته ڪونهيس جيڪو 6 ڪلاڪن کان وڌيڪ عرصي تائين هلندڙ هجي؟

ها ← ائمپيسيلين (ص/ 353) يا ڪو- ٽراءِ موآڪسازول (ڏسو.ص 358) ڏجيس.

- شفا ٿيس
- ٽن ڏينهن تائين بهتر ٿي نه ٿو

چا ٽائيفائيڊ جون نشانيون موجود آهن؟ (روزانو بخار وڌي ٿو، نبض آهستي هلي ٿي، گهڻو بيمار آهي وغيره ڏسو.

ها ← ٻن هفتن تائين ڪو ٽراءِ موڪسازول ائمپيسيلين يا ڪلورام فينيڪال ڏيندا رهوس

- شفا ٿيس
- بهتر نه ٿي سگهيو

نه ← دستن سان رت يا شدا

ها ← اميبائي دستن جي حالت ۾ ميٽرو نيدازول ڏجيس (ڏسو ص. 369)

- شفا ٿيس
- بهتر نه ٿي سگهيو

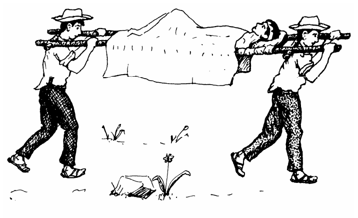
ها ← دست پيلا ۽ گهٽي گج سان

ها ← جيارديا لاءِ ميٽرو نيدازول يا ڪوئناڪرائين ڏيو

- شفا ٿيس
- بهتر نه ٿي سگهيو

نه ← ڪا به دوا نه ڏيو. سوڪهڙو ختم ڪندڙ پاڻي ۽ کاڌو ڏيڻ

- شفا ٿيس
- بهتر نه ٿي سگهيو



طبي مدد حاصل ڪريو.

الٽي / قَي – Vomiting

ڪيترن ماڻهن، خاص طور تي جڏهن ننڍن ٻارڙن جو پيٽ خراب ٿي پوي ٿو ته ڪين الٽي به ٿي پوي ٿي. جنهن جي ڪارڻ جي عام طور تي خبر پئجي نه سگهندي آهي. ممڪن ٿي سگهي ٿو ته ائين معدي يا آنڊي جي ڪنهن هلڪي تڪليف، سور يا بخار سبب ٿيو هجي. عام طور تي اهڙي ٿي پوندڙ الٽيءَ سبب ڪو سنگين مسئلو نٿو ٿئي ۽ اها پنهنجو پاڻ ٺيڪ ٿي وڃي ٿي.

الٽي ڪيترن مختلف مسئلن جي نشاني ٿئي ٿي، جن ۾ ڪي معمولي ته ڪي گنڀير به ٿي سگهن ٿا، تنهنڪري اهڙي فرد جي ڌيان سان تپاس ڪرڻ ضروري ٿئي ٿي. عام طور تي الٽيءَ جو سبب معدي يا آنڊي جي ڪا تڪليف جهڙوڪ: ڪو انفيڪشن (ڏسو دست ص. 153)، ڪني ڪاڌي سبب وائي (ص. 135) يا پيٽ جو سخت سور (جهڙوڪ: اپينڊيسائيٽس يا ڪو اهڙو سبب جنهنڪري آنڊو بند ٿي ويو هجي (ص. 94) ٿي سگهي ٿو. ان ڪانسواءِ ڪنهن به اهڙي بيماريءَ سبب جنهن ۾ تيز بخار يا شديد سور ٿيندو رهجي الٽي به ٿي سگهي ٿي. خاص طور تي ملئريا (ص. 186) هيپٽائيٽس، (ص. 172) ٽانسنيلائيٽس (ص. 309)، ڪن جو سور (ص. 309)، گردن ٽوڙ (ص. 185)، پيشاب سرشتي جو انفيڪشن (ص. 234)، پتي جو سور (ص. 329) يا اڌ مٿي جو سور (ص. 162)

الٽيءَ سان گڏ خطري جون نشانيون -- ان لاءِ هڪدم طبي مدد حاصل ڪريو!

- اهڙو سوڪهڙو جيڪو وڌندو رهي ۽ ان ڪي نه گهٽائي سگهجي (ص. 152)
- شديد الٽي جيڪا 24 ڪلاڪن کان وڌيڪ هلي.
- گهڻي زورائتي الٽي، خاص طور تي جڏهن گهري سائي، ڪٿي رنگي ۽ ڪرڦتيءَ جهڙي بوءِ واري هجي (آنڊي جي ٻُنج جون نشانيون، ص. 94)
- پيٽ ۾ رهندڙ لاڳيتو سور، خاص طور تي جڏهن اهڙو فرد پيٽان ويهي نه سگهي يا جڏهن توهان پيٽ سان ڪن لايو ته ان جا گُڙڪا ٻڌي نه سگهو (ڏسو اڪيوٽ ائبڊامن: آنڊي جي ٻُنج، اپينڊيسائيٽس، ص. 94)
- رت جي الٽي (السر، ص. 128، سراسس، ص. 328)

عام رواجي الٽي روڪڻ:

- ♦ جڏهن الٽي شديد هجي تڏهن ڪجهه به نه کائجي.
- ♦ ڪولا بوتل يا ادرڪ ڍڪ ڍڪ ڪري پيئجي.
- ♦ سوڪهڙي ختم ڪرڻ لاءِ ڪولا، چانهه يا نمڪول (ص. 152) ڍڪ ڍڪ ڪري ڏجي.
- ♦ جيڪڏهن الٽي جلد بند ٿي نه سگهي ته الٽي بند ڪرائڻ جي دوا جهڙوڪ: پروميٿازين (ص. 386) يا ڊائفين هئڊرامائين (ص. 387) استعمال ڪجي.

اهڙيون ڪيتريون دوائون گورين، شربت، انجيڪشن ۽ شافن (نرم گوريون مقعد ۾ وجهي چڙهڻ لاءِ) جي صورت ۾ ملن ٿيون. گوريون ۽ شربت به مقعد رستي ڏيئي سگهجن ٿا. گورين جي حالت ۾ اهي پيهي، سنهيون ڪري، ٿورڙي پاڻيءَ سان ملائي حقنه يا سرنج (نيڊل ڪانسواءِ) رستي مقعد ۾وجهي سگهن ٿيون.

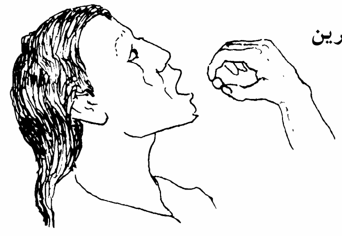
جڏهن وات رستي استعمال ڪجن تڏهن گهٽ ۾ گهٽ پاڻيءَ سان گهٽي چڙجن ۽ ان ڪانپوءِ پنجن منٽن تائين ڪجهه به نه کائجي. ڏسيل وزن کان وڌيڪ استعمال نه ڪجن. دوا جو ٽيستائين ٻيو وزن نه ڏجي جيستائين سوڪهڙي جي حالت بهتر نه ٿئي ۽ اهڙو فرد پيشاب ڪرڻ شروع نٿو ڪري. جيڪڏهن شديد الٽي ۽ دستن سبب اهڙي دوا وات يا مقعد رستي استعمال ڪري نه سگهجي ته الٽي بند ڪرائيندڙ دوا جي انجيڪشن هڻجي. ان لاءِ پروميٿازين سنو اثر ڏيکاري سگهي ٿي. اها گهڻي وزن ۾ ڏيڻ کان احتياط ڪجي.

Headaches and magraimes – مٿي جو سور/ اڌ مٿي جو سور

عام رواجي مٿي جي سور لاءِ آرام ڪجي يا ائسپرين کائجي. عام طور تي گرم پاڻيءَ ۾ ڪپڙو پسائي ڪنڌ تي رکڻ ۽ ڳچيءَ ۽ ڪلهن کي آهستي مالش ڪرڻ سان به سور گهٽجي وڃي ٿو. ڪن گهريلو ٽوٽڪن سان پڻ آرام ملي ٿو.

معمولي يا اعصابي مٿي جي سور لاءِ گهريلو ٽوٽڪا به ورلي جديد دوائن جيترا اثرائتا ٿين ٿا

عام طور تي هر ان بيماريءَ سان مٿي جو سور تي پوي ٿو جنهن ۾ بخار ٿيندو هجي. جيڪڏهن مٿي جو سور شديد هجي ته گردن ٽوڙ جي نشانين (ص. 185) ڌانهن ڌيان ڏجي.



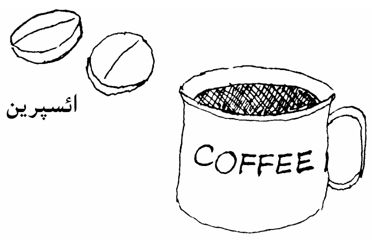
هر هر پوندڙ مٿي جو سور، ڪنهن پراڻيءَ بيماري يا اوڻي کاڌي جي نشاني تي سگهي ٿي، تنهنڪري سنو کائجي ۽ جهجهو آرام ڪجي. جيڪڏهن پوءِ به مٿي جو سور نه وڃي ته طبي مدد حاصل ڪجي.

اڌ مٿي جو سور شديد ۽ ڌوندڙ ٿئي ٿو ۽ عام طور تي مٿي جي رڳو هڪ پاسي ۾ پوي ٿو. اڌ مٿي جو سور بار بار، هر مهيني يا سالن ڪانپوءِ به تي سگهي ٿو.

عام طور تي اڌ مٿي جي سور جي شروعات ۾ نظر ڌنڌلي، روشنيءَ جا عجيب نشان نظر اچن ٿا يا هڪ هٿ يا پير ساڻو ٿي وڃي ٿو. ان ڪانپوءِ شديد مٿي جو سور پيدا ٿئي ٿو، جيڪو ڪيترن ڪلاڪن يا ڏينهن تائين هلي سگهي ٿو. گهڻي ڀاڱي الٽي به ٿي پوي ٿي. اڌ مٿي جو سور تمام پيڙاڪن پر خطرناڪ نٿو ٿئي.

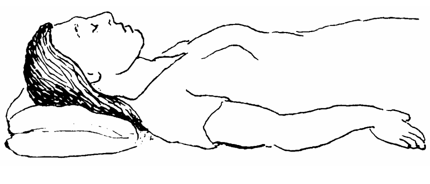
اڌ مٿي جي سور کي ختم ڪرڻ لاءِ، ان جي پهرئين نشاني ظاهر ٿيڻ سان هيٺيون ڳالهيون ڪريو.

- ائسپرين جون ٻه گوريون ڪڙڪ ڪاريءَ چانهه يا تيز ڪافيءَ سان ونجن.



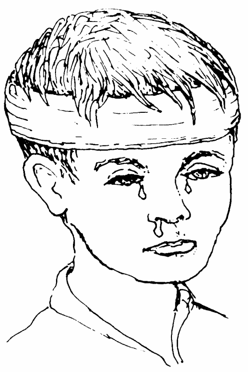
- ڪنهن به اونداهي ۽ سانيتڪي هنڌ تي پاڪي وڌ ۾ وڌ پرسڪون رکجي ۽ ڪوشش ڪري پنهنجن مسئلن تي نه سوچجي.

- اڌ مٿي جي، خاص طور تي سنگين سور جي حالت ۾ ممڪن تي سگهي ته ائسپرين ڪوڊين يا اهڙي ڪنهن ٻيءَ آرام ڏيندڙ دوا سان گڏ کائجي يا ارگوٽامائين جون گوريون جن ۾ ڪئفين (ڪئفرگات ص. 380) به هجي، شروعات ۾ ان جون ٻه گوريون ۽ پوءِ هر 30 منٽ ڪانپوءِ هڪ گوري تيستائين استعمال ڪبي رهجي جيستائين سور لهي نه وڃي. هڪ ڏينهن ۾ 6 کان وڌيڪ گوريون نه واپرائجن.



خبردار: ڳورهائپ جي حالت ۾ ڪئفرگات بنهه استعمال نه ڪجي.

زڪام ۽ فلو – Colds and Flu



زڪام (Cold) ۽ فلو اهڙيون عام وائرسي بيماريون آهن جن سبب نڪ وهي، ڪنگهه ٿي، نڙيءَ جي سوزش ۽ ورلي سنڌن ۾ سور ۽ بخار به ٿي پوي ٿو. اهو به ممڪن ٿي سگهي ٿو ته ننڍن ٻارن کي خاص طور تي هلڪا دست به ٿي پون.

زڪام ۽ فلو ڪنهن به دوا کائڻ کانسواءِ پاڻهي ختم ٿي وڃن ٿا. **تنهنڪري پينسلين، ٽيٽراسائيڪلين يا اهڙي ڪا ٻي اينٽي بايوٽڪ دوا استعمال نه ڪرڻ گهرجي** جو اهي تڪليف ختم ڪرڻ بجاءِ رهندو ڪا وڏيڪ تڪليف پيدا ڪري سگهن ٿيون. ان بجاءِ:

- جهجهو پاڻي پيئجي ۽ گهڻو آرام ڪجي.
- ائسپرين (ص. 379) يا ائسيٽامينوفين (ص. 380) سان بخار گهٽجي، جسم ۽ مٿي جو سور لهي وڃي ٿو. فلو ۽ زڪام لاءِ مهانگيون گوريون، ائسپرين ڪان وڌيڪ اثرائتيون ثابت نه ٿيون ٿين. تنهنڪري انهن تي پئسو ڇو ضايع ڪجي؟
- اهڙي تڪليف ۾ ڪنهن مخصوص کاڌي کائڻ جي به ضرورت نه ٿي ٿئي. جڏهن ته ميون جي رس، خاص طور تي موسميءَ يا ليمون پاڻي فائديمند ثابت ٿي سگهي ٿو.

زڪام سان گڏ ڪنگهه ۽ نڪ بند ٿي وڃڻ لاءِ ڏسو ايندڙ صفحو

خبردار: عام زڪام جي حالت ۾ ننڍي ٻار کي ڪڏهن به ائنٽي بايوٽڪ دوا يا انجيڪشن نه هڻڻ گهرجي. جو اهي فائدي بجاءِ رهندو نقصان ڏئي سگهن ٿيون، ورلي زڪام، سبب پوليئي جي وائرس جهڙيون نشانيون پيدا ٿين ٿيون ۽ اهڙيءَ حالت ۾ انجيڪشن هڻڻ سان ٻار پوليئي سبب اڌ رنگي جو شڪار ٿي سگهي ٿو (ڏسو ص. 314).

جيڪڏهن زڪام يا فلو هڪ هفتي کان مٿي هلي يا جڏهن اهڙي فرد کي بخار هجي، ڪنگهڻ سان گهڻو بلغم ڪيندو، تراڪڙا ۽ تڪڙا ساهه کڻندو يا ڇاتيءَ ۾ سور هجي، تڏهن ممڪن آهي ته ڪيس برنڪائيٽس يا نمونيا (ڏسو ص. 170 ۽ 171) ٿيندي هجي، ته اهڙين حالتن ۾ ائنٽي بايوٽڪ ڏيڻ ضروري ٿي پوي ٿي. وڏيءَ عمر جا فرد، جنکي ڦڦڙن جي ڪا تڪليف جهڙوڪ: پراڻي برنڪائيٽس يا اهي جيڪي گهڻي چرپر نه ڪري سگهندا هجن تن جي زڪام جو نمونيا ۾ بدلجي وڃڻ جو گهڻو خطرو ٿئي ٿو.

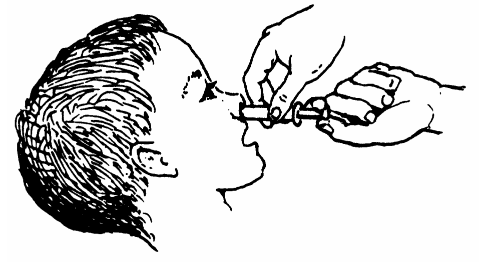
نڙيءَ جي پچڻ جو عام طور تي هڪ سبب زڪام ٿئي ٿو، جنهن لاءِ ڪنهن به مخصوص دوا ڏيڻ جي ضرورت نه ٿي ٿئي. جڏهن ته گرم پاڻيءَ سان گرڙا ڪرڻ فائديمند ٿين ٿا. پر جي نڙي اوچتي پچي پيئي ۽ ان سان گڏ تيز بخار به ٿي پيو هجي ته اها نڙيءَ جي اسٽريپ (اسٽريپٽوڪوڪس) انفيڪشن جي نشاني آهي، جنهن لاءِ خاص علاج جي ضرورت ٿئي ٿي (ڏسو ص. 309)

ليس زڪام کان بچاءُ:

- گهڻي آرام ڪرڻ ۽ سٺي کاڌي کائڻ سان زڪام کان بچاءُ ملي ٿو. اهڙا ميوا جن ۾ وٽامن سي ٿئي ٿي جهڙوڪ: موسمي، ڪينو ۽ ٽماٽو وغيره فائديمند ثابت ٿي سگهن ٿا.
- عام خيال جي ابتڙ ٿڌ لڳڻ يا پسيل رهڻ سان زڪام نٿو ٿئي (جڏهن ته گهڻيءَ ٿڌ لڳڻ، پسيل رهڻ يا ساٿائيءَ سبب زڪام بدتر ٿي وڃي ٿو). اهڙن فردن جي وائرس مان زڪام وڃڙي ٿو، جيڪي زڪام هوندي ڇڪن رستي وائرس هوا ۾ پکيڙيندا رهن ٿا.
- ٻين کي وچڙائڻ بجاءِ اهڙي بيمار فرد کي الڳ کائڻ ۽ سمهڻ گهرجي خاص طور تي ننڍن ٻارن کان ته پري رهڻ گهرجي. ڪنگهڻ ۽ ڇڪون ڏيڻ دوران پنهنجو وات ۽ نڪ ڍڪي ڇڏڻ گهرجي.
- زڪام سبب ڪن جي سور پيدا ٿيڻ کان بچڻ لاءِ (ص. 309) نڪ زور سان نه سڻڪجي، پر رڳو اگهي صاف ڪجي. ٻارن کي به ساڳئي ڳالهه سمجهائڻ گهرجي.

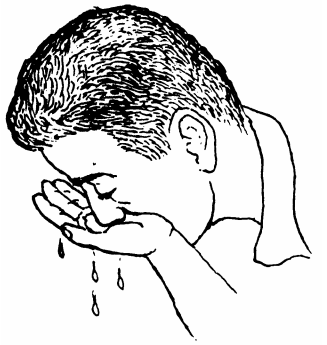
بند ٿي ويل ۽ وهندڙ نڪ

نڪ جو بند ٿي وڃڻ يا وهندي رهڻ جو سبب ائلرجي يا زڪام (ڏسو ايندڙ صفحو) به ٿي سگهي ٿو. نڪ ۾ گهڻو بلغم گڏ ٿي وڃي ته ٻارن ۾ ڪن جو انفيڪشن ۽ وڏن ۾ سائِنس (Sinus) جي تڪليف ٿي سگهي ٿي.



بند نڪ کي صاف ڪرڻ لاءِ هيٺيون ڳالهيون ڪجن:

1. ننڍن ٻارن جي حالت ۾، وڏي ڌيان سان سندن نڪ مان بلغم، سرنج سان (بنا نيڊل جي) ائين ڊوهي ڪڍجي جيئن تصوير ۾ ڏيکاريل آهي.



2. جڏهن وڏا ٻار ۽ بالغ لوڻ مليل پاڻي لَپ ڀري ناسن ۾ سڙڪن ته ان سان پڻ بلغم نرم ٿي وڃي ٿو.

3. جيئن صفحي 168 تي ٻڌايو ويو آهي، گرم پاڻيءَ جي ٻاڦ، ساهه رستي ڪڍڻ سان پڻ بند نڪ کلي پوي ٿو.

4. وهندڙ ۽ بند نڪ کي اگهي ڇڏڻ گهرجي ۽ نه کي زور سان سڙڪجي. سڙڪڻ سان ڪن ۾ سور ۽ سائنس انفيڪشن ٿي سگهي ٿو.

5. جن فردن کي زڪام ٿيڻ ڪانپوءِ ڪنن ۾ سور يا سائِنس جي تڪليف ٿي پوي ٿي، اهي انهن تڪليفن کان بچڻ لاءِ نڪ کوليندڙ ڦڙا جهڙوڪ: فينائيل ايفرائين (ص. 384). يا افيڊرين گورين مان نڪ جا ڦڙا ناهي استعمال ڪري سگهن ٿا (ڏسو ص. 385). ٿورڙو لوڻ پاڻي ناسن رستي ڪڍڻ ڪانپوءِ نڪ ۾ ڦڙا ائين وجهڻ گهرجن جيئن هتي ڏيکاريل آهي:

مندي هڪ پاسي لاڙي، هيٺين ناس ۾ 2 يا 3 ڦڙا، ته ڪجھ منٽن ڪانپوءِ ساڳئي طرح سان ٻيءَ ناس ۾وجهجن.

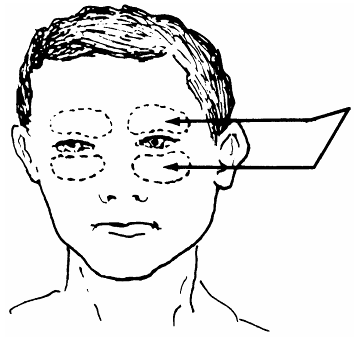
احتياط: نڪ کوليندڙ ڦڙا هڪ ڏينهن ۾، ٽن دفعن کان وڌيڪ ۽ ٽن ڏينهن کان مٿي نه وجهڻ گهرجن.

نڪ کوليندڙ شربت (جنهن ۾ فينائيل ايفرين يا ساڳئي قسم جي دوا هجي) استعمال ڪرڻ سان به فائدو ٿئي ٿو.

ڪن ۽ سائِنس جي انفيڪشن کان بچڻ لاءِ - نڪ نه سڙڪو پر اگهي ڇڏيو.

سائِنس جي تڪليف - Sinusitis

سائنوسائيٽس اهڙي سنگين يا پراڻي سوزش کي سڏجي ٿو جيڪا هڏيءَ جي ان ڍانين حصن ۾ ٿي پوي ٿي جيڪي نڪ ۾ کلن ٿا. اها تڪليف عام طور تي تڏهن ٿي پوي ٿي جڏهن ڪنهن فرد کي ڪنن يا نڙيءَ جو انفيڪشن ٿي پوي ٿو. ائين سخت زڪام ڪانپوءِ به ٿي سگهي ٿو.



نشانيون:

- اکين جي هيٺان ۽ مٿان منهن ۾ سور (اهڙن هنڌن جي هڏن کي جڏهن آهستي زور ڏجي يا نپجي ٿو يا جڏهن منڍي هيٺ ڪجي ٿي ته وڌيڪ سور ٿئي ٿو).
- نڪ ۾ گهاٽو بلغم يا اهڙي پونءِ جنهن ۾ ڪني بوءِ ٿي سگهي ٿي. اهڙو نڪ عام طور تي بند رهي ٿو.
- بخار (ورلي)
- ڪن ڏندن ۾ به سور ٿي سگهي ٿو.

علاج:

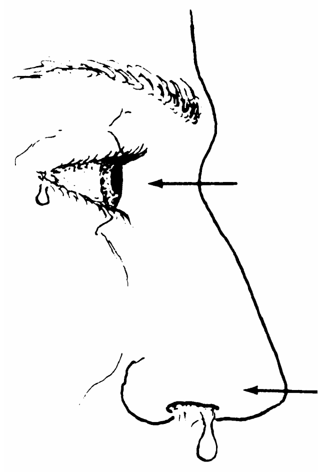
- ♦ گهڻو پاڻي پيئڻ.
- ♦ نڪ ۾ ٿورڙو لوڻ وارو پاڻي سٽڪڻ (ڏسو ص. 164) يا گرم پاڻيءَ جي ٻاڦ ساهه رستي ڪڍڻ ته جيئن نڪ کلي سگهي. (ڏسو ص. 168).
- ♦ منهن تي گرم پٽيون رکڻ.
- ♦ نڪ کوليندڙ ڦڙا جهڙوڪ: فينائيل ايفرين (نيوسنيفرائين، ص. 384) استعمال ڪرڻ.
- ♦ ٽيٽراسائيڪلين (ص. 356)، ائمپسيلن (ص. 353) يا پينسلين (ص. 351) جهڙيون اينٽي بايوٽڪ استعمال ڪرڻ.
- ♦ جيڪڏهن پوءِ به اهڙو فرد بهتر ٿي نه سگهي ته طبي مدد حاصل ڪجي.

بچاءُ:

جڏهن توهانکي زڪام ٿي پوي ۽ نڪ به بند ٿي وڃي تڏهن ڪوشش ڪري نڪ صاف رکجي. ان لاءِ صفحي 164 تي ڏنل هدايتن تي عمل ڪجي.

ڪاهي تپ: Hay fever (Allergic Rhinitis)

نڪ وهڻ ۽ اکين سڙڻ جو هڪ سبب ڪنهن به اهڙيءَ شئي کان حساسيت / ائلرجي يا ڪنهن اهڙيءَ شئي جو هوا ۾ موجود هجڻ ٿي سگهي ٿو جيڪا ساهه رستي ڪنئي ويئي هجي (ڏسو ايندڙ صفحو). اها حالت سال جي ڪن وقتن تي گنيير ٿي وڃي ٿي.



علاج:

ڪا به ائنٽي هستامين جهڙوڪ: ڪلور فينيرا مائين (ص. 387) استعمال ڪجي. ڊاءِ مين هائڊرينيٽ (Dramamine ص. 387) جيڪا عام طور تي گهمرن لاءِ ڏجي ٿي، فائديمند ثابت ٿي سگهي ٿي.

بچاءُ:

ڪوشش ڪري اهڙين شين جي سڃاڻپ ۽ انهن کان پاسو ڪجي جن سبب اهڙي تڪليف پيدا ٿئي ٿي، جهڙوڪ: مٽي، پکين جا کنڀ ۽ گل تخم وغيره.

Allergic Reactions – ائلرجي جا ردعمل

ائلرجي، ڪن شين جو هڪ اهڙو رد عمل آهي جيڪو انهن چند فردن کي متاثر ڪري وجهي ٿو جن لاءِ اهي حساس هجن ٿا ۽ اهي آهن جيڪي . . .

- ساهه رستي جسم ۾ داخل ٿين
- کاڌيون وڃن
- جسم ۾ چڀي پون يا
- چمڙيءَ سان لڳي پون

ائلرجي جو اهڙو رد عمل هلڪو ته گنڀير به ٿي سگهي ٿو، جنهن سبب هيٺيون نشانيون پيدا ٿي سگهن ٿيون:

- ڳاڙها خارسي نشان، دڳڙ يا ماناري جهڙا دٻڙ (ص. 203)
- نڪ جو وهڻ، اکين جو کُرڻ يا سڙڻ (ڪاهي تپ، ص. 165)
- نڙيءَ جي سر سر/ سرڪو، ساهه کڻڻ ۾ تڪليف يا دم (ڏسو ايندڙ صفحو)
- ائلرجيءَ سبب سڪتو (ص. 70)
- دست (ٻارن کي ورلي ڪير سبب ائلرجي ٿئي ٿي، دستن جو ورلي ٿيندڙ ڪارڻ، ص. 156)

ائلرجي ڪا اهڙي بيماري ناهي جيڪا هڪ فرد کان ٻئي کي وچڙي سگهي. جڏهن ته جن والدين کي ائلرجي هجي ٿي تن جي ٻارن کي به ٿي سگهي ٿي.

ائلرجي لاءِ حساس فرد عام طور تي ڪن موسمن ۾ وڌيڪ ونجي وڃن ٿا يا تڏهن جڏهن اهڙيءَ ڪنهن شئي سان لاڳاپي ۾ اچن ٿا. ائلرجي ٿيڻ جا عام سبب آهن:

دم – Asthma

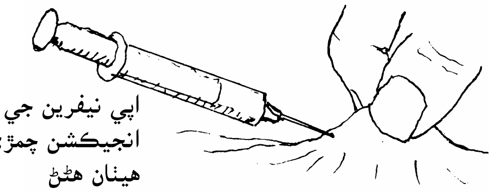
دم واري مريض کي، ساھ کڻڻ ۾ تڪليف يا دورا پئجي سگهن ٿا. اهڙو فرد خاص طور تي جڏهن ساھ ٻاهر ڪڍي ٿو تڏهن سيٽيءَ جهڙو آواز پيدا ڪري ٿو. هو جڏهن ساھ کڻڻ جي ڪوشش ڪري ٿو تڏهن ٿي سگهي ٿو ته ڳچيءَ واري هڏي جي پوئين ۽ پاسيرين جي وچواري کل، اندر هلي وڃيس. جڏهن ڪيس گهربل مقدار ۾ هوا نه ٿي ملي سگهي ته سندس ننهن ۽ چپ نيرا ٿي ته سندس ڳچيءَ واريون نسون سجي وڃن ٿيون. عام طور تي ڪيس بخار نٿو ٿئي.

گهڻي ڀاڱي دم جي تڪليف ٻالڪپڻي ۾ شروع ٿئي ۽ پوءِ سڄي حياتي تڪليف جو سبب بڻجي سگهي ٿي. دم، ڪا وچڙندڙ بيماري ناهي پر انهن ننڍڙن ٻارن ۾ عام ٿي پوي ٿي، جن جا والدين هن تڪليف ۾ مبتلا رهن ٿا. عام طور تي سال جي ڪن مهينن يا راتين جو بدتر ٿي وڃي ٿي. جن فردن کي سالن کان دم جي تڪليف رهي ٿي ان سبب ڪين امفي سيما (emphysema) به ٿي سگهي ٿي (ڏسو ص. 170).

ڪنهن اهڙيءَ شئي ڪائڻ يا ساھ رستي کڻڻ سان دم جو دورو پئجي سگهي ٿو، جنهن لاءِ اهڙو فرد حساس هجي (ڏسو ص. 166). ٻارن ۾ دم، عام طور تي زڪام سان شروع ٿئي ٿو ته ڪن فردن ۾ ڏپ يا پريشاني به ڪنهن حد تائين دم جو ڪارڻ بڻجي سگهي ٿي. ڪني هوا ۾ ساھ کڻڻ (هوائي غلاظت) سان جهڙوڪ: سگريٽ جي دونهين يا گهر اندر رڌ پچاءَ لاءِ ٻرندڙ ٻاهه ۾ پيدا ٿيندڙ دونهين ڪانسواءِ ڪارين، ٿرڪن ۽ ٻنين جي ٻاھ سبب پيدا ٿيندڙ دونهين سبب به دم جي تڪليف ٿي سگهي ٿي.

علاج:

- جيڪڏهن گهر اندر رهندي دم جي تڪليف وڌي وڃي ته اهڙي فرد کي گهر کان ٻاهر اهڙي هنڌ وٺڻ گهرجي جتي صاف هوا هجي. اتي سڪون سان رهجي ۽ اهڙي فرد سان نرميءَ سان پيش اچجي ۽ ڪيس دلداري ڏجي.
- ڪيس جام پاڻيون پيارجن ته جيئن بلغم پترو ٿي وڃيس ۽ هو سولائيءَ سان ساھ کڻي سگهي. پاڻيءَ جي ٻاڦن ۾ ساھ کڻن سان به ڪيس فرحت ٿي سگهي ٿي (ڏسو ص. 168).
- دم جي هلڪن حملن لاءِ ايفيڊرين، ٿيوفائيلائين يا سالبيوٽامول (ڏسو ص. 385) ڏجي.
- دم جي شديد حملن لاءِ افيڊرين يا سالبيوٽامول سان گڏ ٿيوفائيلائين به استعمال ڪرائي سگهجي ٿي.
- جيڪڏهن اهڙو حملو خاص طور تي شديد هجي ته اپي نيفرين (ائڊرينئلن) جي انجيڪشن وڏن کي: 1/3 سي سي؛ 7 کان 12 سالن جي ٻارن کي: 1/5 سي سي هڻجي. انجيڪشن جو اهڙو وزن هر اڌ ڪلاڪ ڪانپوءِ ٽن دفعن تائين ورجائي سگهجي ٿو. احتياطن لاءِ ڏسو ص. 386)



- جيڪڏهن اهڙي فرد کي بخار هجي يا اهڙو حملو ٽن ڏينهن کان وڌيڪ هلي ته ڪيس ٽيٽرا سائيڪلين (ص. 356) يا اِرٿرومائيسن (ص. 355) ڪئپسول / ڪارائجن.
- ورلي پيٽ جي ڪينئن سبب به دم ٿي پوي ٿو. ڪينئن هجڻ جو شڪ هجي ته اهڙي ٻار کي پپرازين (ص. 375) ڏجي.
- **جيڪڏهن اهڙو فرد بهتر نه ٿي سگهي ته طبي مدد حاصل ڪجي**

احتياط:

جن شين سبب دم جو حملو ٿيندو هجي اهي کائڻ ۽ ساھ رستي کڻن کان پاسو ڪجن. ڪم واري جاءِ ۽ گهر صاف سترا رکجن. ڪڪڙين / مرغين ۽ ٻين جانورن کي گهر ۾ اچڻ نه ڏجي. هنڌ بسترا ٻاهر سج جي روشني ۾ واڪا رکجن. ورلي ٻاهر، ڪليل هوا ۾ سمهڻ سان به فرحت ٿئي ٿي. روزانو گهٽ ۾ گهٽ پاڻيءَ جا اٺ گلاس پيئجن ته جيئن بلغم پترو ٿي سگهي. دم ۾ مبتلا فرد جڏهن ڪنهن ٻئي هنڌ، جتي هوا وڌيڪ صاف هجي وڃي رهن ته اڳي کان وڌيڪ بهتر محسوس ڪن ٿا.

جيڪڏهن توهانکي دم آهي ته تماڪ نه ڇڪيو - تماڪ توهانجي ڦڦڙن کي وڌيڪ نقصان پهچائيندو.

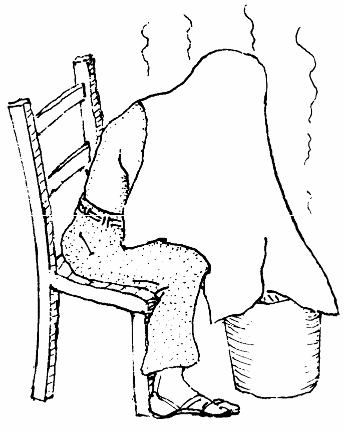
Cough - کنگهہ

کنگهہ پاڻ ڪا بيماري نہ پر ٻين ڪيترين اهڙين بيمارين جي نشاني آهي جيڪي نڙيءَ، ڦڦڙن يا برنڪائي (ساهہ نلين جو ڦڦڙن ۾ پکڙيل ڄار) کي متاثر ڪن ٿيون. هيٺ ڪن اهڙين تڪليفن جو تفصيل ڏجي ٿو جن سبب کنگهہ ٿي پوي ٿي.

خشڪ کنگهہ، جنهن ۾ ٿورو يا بنهہ بلغم نہ نڪري	کنگهہ، جنهن ۾ گهڻو يا ٿورڙو بلغم نڪري	کنگهہ، جنهن ۾ سيٽيءَ جهڙو يا ڪرڪٽي جو آواز پيدا ٿئي ۽ ساهہ کڻڻ ۾ تڪليف ٿئي.
• زڪام ۽ فلو (ص. 163) • ڪينئان - جڏهن ڦڦڙن مان لنگهندا هجن (ص. 140) • ارڙي (ص. 311) • تماڪ ڇڪيندڙن جي کنگهہ (تماڪ ڇڪڻ ص. 149)	• برنڪائيٽس (ص. 170) • نمونيا (ص. 171) • دم (ص. 167) • تماڪ ڇڪيندڙن جي کنگهہ خاص طور تي جڏهن صبح جو ننڊ مان اٿن ٿا (ص. 149)	• دم (ص. 167) • وڏي کنگهہ (ص. 313) • خناق (ص. 313) • دل جي تڪليف (ص. 325) • ورلي ڪنهن شئي جو نڙي ۾ ڦاسڻ (ص. 79)

پراڻي يا مستقل رهندڙ کنگهہ	کنگهڻ سان رت اچڻ
• سلهہ (ص. 179) • تماڪ ڇڪيندڙن يا ڪاٺيون ڪوٺيندڙ جي کنگهہ (ص. 149) • دم (هر هر ٿيندڙ تڪليف (ص. 167) • ساهہ نلين جي پراڻي سوزش / برنڪائيٽس (ص. 170) • امفي سيما (ص. 170)	• سلهہ (ص. 179) • نمونيا (پيلو، سائو يا رتهڻو بلغم) (ص. 171) • پيٽ جي ڪينئن جو شديد انفيڪشن (ص. 140) • ڦڦڙن يا نڙيءَ جي ڪينسر (ص. 149)

کنگهڻ، جسم جو هڪ اهڙو قدرتي طريقو آهي جنهن سان ساهہ - سرشتو صاف ٿيندو، بلغم (لعاب ۽ گند) نيڪال ۽ نڙيءَ ۽ ڦڦڙن وارا جيوڙا خارج ٿيندا رهن ٿا. تنهنڪري کنگهڻ سان جڏهن بہ بلغم پيدا ٿئي تہ کنگهہ بند ڪرائيندڙ دوائون نہ وٺڻ گهرجن پر ان بجاءِ ڪا اهڙي تدبير ڪجي تہ جيئن بلغم پترو ٿي خارج ٿي سگهي.



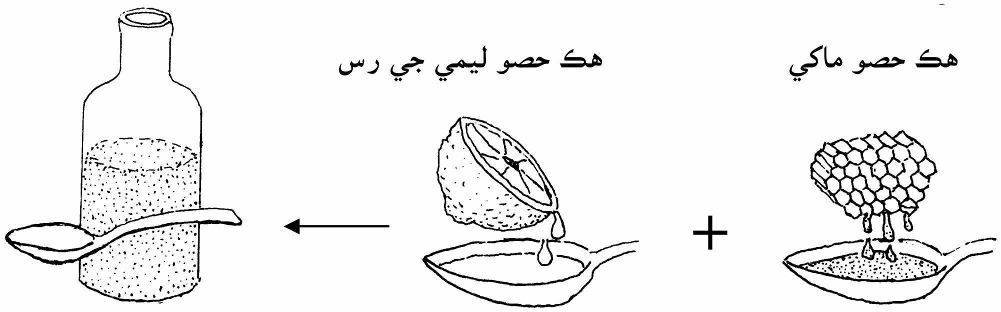
کنگهہ جو علاج:

1. **بلغم پترو ڪرڻ** ۽ کنگهہ جي ڪنهن بہ قسم کان فرحت حاصل ڪرڻ لاءِ **جهجهو پاڻي پيئڻ گهرجي**. اها تدبير ڪنهن دوا کان وڌيڪ بهتر ثابت ٿي سگهي ٿي.

ان ڪانسواءِ **ٻاڦ بہ ساهہ رستي ڪڍجي**. ان لاءِ ڪرسي تي ويهي پيرن پرسان، گهڻي گرم پاڻيءَ جي ٻاٽلي رکي پنهنجي ۽ ٻالٽيءَ جي مٿان چادر وجهي ڇڏجي تہ جيئن ٻاڦ توهانجي نڪ تائين پهچي سگهي. 15 منٽن تائين ٻاڦ ۾ اونها ساهہ کڻجن. ائين ڏينهن ۾ ڪيترا دفعا ڪجي. ڪي ماڻهو پاڻيءَ ۾ ڦودنو، بيد مشڪ جا پن يا وِئپورب بہ ملائن ٿا. جڏهن تہ رڳو گرم پاڻي بہ ايترو ئي اثرائتو ٿئي ٿو.

احتياط: دم واري فرد لاءِ بيد مشڪ يا وِئپورب بنهہ استعمال نہ ڪجي. اهي سندس حالت بگاڙي ڇڏيندا.

2. هر قسم جي کنگهہ خاص طور تي خشڪ/ سڪيءَ کنگهہ لاءِ هينيون شربت ڏيئي سگهجي ٿو.



هر 2 يا 3 ڪلاڪن کانپوءِ شربت جو هڪ ننڍو چمچو پيئندا رهو.

احتياط: 1 سال کان ننڍيءَ عمر جي ٻالڪ کي ماکي نہ ڏجي پر اهڙو شربت ماکيءَ بجاءِ کنڊ مان ٺاهجي.

3. **اهڙي شديد سڪي کنگهہ جنهن سبب توهان سمهي نہ سگهو،** ان لاءِ ڪوڊين (ص. 384) وارو شربت استعمال ڪري سگهو ٿا. ائسپرين جون گوريون جن ۾ ڪوڊين هجي (يا صرف ائسپرين) بہ فائديمند ثابت ٿي سگهي ٿي. جيڪڏهن گهڻو بلغم ايندو هجي يا سرڪي جو آواز هجي تہ ڪوڊين استعمال نہ ڪجي.

4. **جڏهن کنگهہ سان گڏ سرڪو بہ هجي** (ساهہ جي تڪليف ۾ سرڪي سان هجي) ڏسو دم (ص. 167)، ڪرانڪ برنڪائيٽس (ص. 170) ۾ دل جي تڪليف (ص. 325)

5. **ڏسو تہ کنگهہ جو ڪهڙو ڪارڻ آهي ان جو علاج ڪريو.** جيڪڏهن کنگهہ گهڻي دير هلندڙ هجي، رت، پونءِ يا بانسدار بلغم هجي يا جڏهن اهڙي فرد جو وزن گهٽبو ويندو هجي يا ساهہ کڻڻ ۾ مسلسل تڪليف ٿيندي رهي تہ اهڙين حالتن ۾ هيلٿ ورڪر سان صلاح ڪجي.

6. **جيڪڏهن ڪنهن قسم جي کنگهہ آهي تہ تماڪ ڇڪڻ نہ گهرجي.** ڇاڪاڻ تہ تماڪ ڦڦڙ تباهہ ڪري ڇڏي ٿو.

> **کنگهہ کان بچڻ لاءِ، تماڪ نہ ڇڪجي**
> **کنگهہ لاءِ ان جي ڪارڻ جو علاج ڪجي ۽ تماڪ نہ ڇڪجي**
> **کنگهہ گهٽائڻ ۽ بلغم نرم ڪرڻ لاءِ جهجهو پاڻي پيئجي ۽ تماڪ نہ ڇڪجي**

ڦڦڙن مان لعاب ڪيئن ڪڍجي – Postural Drainage

جيڪڏهن ڪنهن پيرسن يا گهڻي ڪمزور فرد کي شديد کنگهہ هجي ۽ چيڙهالو لعاب يا بلغم سيني مان خارج نہ ڪري سگهي تہ جهجهي پاڻي پيئڻ سان اهڙو ڪم سولو ٿي سگهي ٿو تہ ساڳئي وقت هينيون ڳالهيون بہ ڪجن.

- سڀ کان اڳ ۾ گرم پاڻيءَ جي بخارن ۾ ساهہ کڻي تہ جيئن لعاب پترو ٿي وڃي.
- پوءِ ڪيس بستري تي اهڙي طرح لهوارو سمهارجي جيئن منڍي ۽ ڇاتي هيٺ رهيس ۽ پنيءَ تي آهستي ڌڪ هڻجنس. ائين ڪرڻ سان سندس بلغم خارج ٿي ويندو.

برنڪائيٽس - Bronchitis

اهي هوا / ساهه نليون جيڪي ڦڦڙن کي هوا پهچائين جڏهن ڪنهن بيماريءَ جو شڪار ٿي پون ته اهڙي حالت کي "برنڪائيٽس" سڏجي ٿو. جنهن سبب ڪنگهڻ سان آواز به پيدا ٿئي ته بلغم يا لعاب به خارج ٿئي ٿو. برنڪائيٽس عام طور تي وائرس سبب ٿي پوي ٿي، تنهنڪري گهڻي ڀاڱي اينٽي بايوٽڪ دوائن ڏيڻ سان فائدو نٿو ٿئي. **ائينٽي بايوٽڪ دوائون تڏهن استعمال ڪجن جڏهن برنڪائيٽس هفتي کان مٿي هلي** ۽ اها گهٽجي نه سگهي، اهڙو فرد نمونيا جون نشانيون به ظاهر ڪندو هجي (ڏسو ايندڙ صفحو) يا ڪيس اڳ ۾ **ڦڦڙ جي ڪا پراڻي تڪليف هجي**.

امفي سيميا پراڻي دم، پراڻي برنڪائيٽس يا سگريٽ ڇڪڻ سبب ٿي سگهي ٿي.

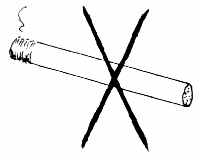
پراڻي برنڪائيٽس

نشانيون:

- اهڙي ڪنگهه جنهن ۾ لعاب ايندو هجي ۽ مهينن يا سالن تائين هلي. ورلي اهڙي ڪنگهه بدتر ٿي وڃي ٿي ۽ بخار به ٿي سگهي ٿو. جنهن کي هن قسم جي ڪنگهه ٿي پوي پر ٻي ڪنهن قسم جي ڊگهي بيماري جهڙوڪ سلهه يا دم نه هجي تڏهن ممڪن آهي هو پراڻي برنڪائيٽس ۾ مبتلا هجي.
- اهڙي ڪنگهه انهن پيرسنن کي ور ور ٿي پوي ٿي جيڪي گهڻو تماڪ ڇڪيندڙ ٿين.
- جيڪا اڳتي هلي امفي سيما جهڙيءَ گنڀير ۽ نه ڇڏيندڙ تڪليف ۾ تبديل ٿي سگهي ٿي، جنهن سبب ڦڦڙن جون ننڍڙيون هوا - ڳوٿريون تباهه ٿي وڃن ٿيون. اهڙي فرد کي ساهه کڻڻ ۾ خاص طور تي ڪسرت دوران سخت تڪليف ٿئي ۽ ڇاتي ڦوڪجي وڏي ڊرم / **دهل** (barrel) جيان ٿي وڃي ٿي.

علاج :

- تماڪ ڇڪڻ بند ڪجي.
- اهڙي اينٽي هِسٽامن دوا ڪائجي جنهن ۾ اِفيڊرين يا ٿيوفائيلائين هجي (ص. 385)
- برنڪائيٽس جي پراڻي مريض کي جڏهن به زڪام يا فلو سان گڏ بخار ٿئي ته کيس ائمپيسلين يا ٽيٽراسائيڪلن استعمال ڪرڻ گهرجي.
- جيڪڏهن کيس چيڙهالو بلغم ڪنگهي خارج ڪرڻ ۾ تڪليف ٿئي ته کيس گرم پاڻيءَ جي ٻاڦ ۾ ساهه کڻائجي (ص. 168) ۽ پوءِ لهوارو سمهاري بلغم/ لعاب ڪيڻ ۾ مدد ڪجيس (ڏسو ص. 169)



جيڪڏهن توهانکي پراڻي ڪنگهه آهي

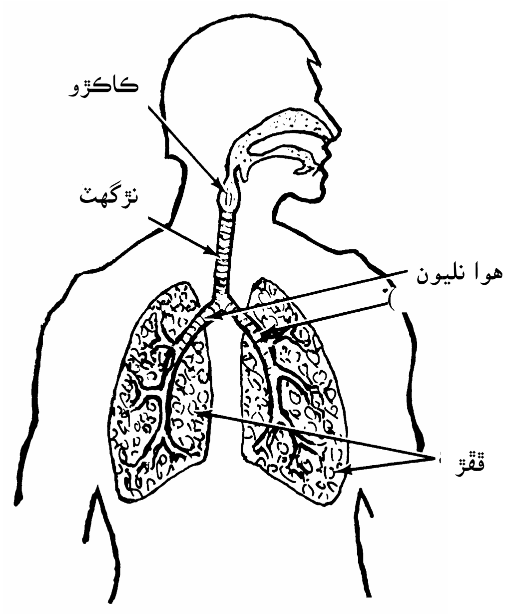
(يا ان کان بچڻ چاهيو ٿا ته)

تماڪ نه ڇڪيو!

نمونيا – Pneumonia

نمونيا، ڦڦڙن جو شديد انفيڪشن آهي، جيڪو عام طور تي ساهه - سرشتي جي ڪنهن ٻيءَ بيماريءَ جهڙوڪ: ارڙيءَ، وڏيءَ ڪنگهه، فلو، برنڪائيٽس، دمر يا ڪنهن تمام شديد بيماريءَ سان گڏ خاص طور تي، ٻارن ۽ وڏڙن کي تي پوي ٿي. جڏهن ته ائڊس ۾ مبتلا ماڻهن کي به نمونيا ٿي سگهي ٿي.

نشانيون:



- اوچتو سياٽو ۽ پوءِ تيز بخار ٿيڻ
- تڪڙا، تراڪڙا ساهه کڻڻ، جن سان گڏ هلڪي هڏڪي ته ورلي سيٽيءَ جهڙو آواز به پيدا ٿئي ٿو، هر دفعي ساهه کڻڻ سان ناسون ڦاٽي وجن ٿيون.
- بخار (ورلي نون ڄاول ٻارن ۽ پوڙهن يا تمام ڪمزور فردن کي شديد نمونيا ٿي پوي ٿي ته ٿورو بخار ٿي يا نه به ٿي سگهي ٿو).
- ڪنگهه (لعاب گهٽي ياڳي پيلي، ساواڻ مائل، ڪٽي رنگي يا هلڪي رت سان خارج ٿئي ٿو.
- ڇاتي جو سور (ورلي)
- اهڙو فرد ڏسڻ ۾ گهڻو بيمار لڳي ٿو
- منهن ۽ چپن تي عام طور تي ڦلوڪڙا (بخار سبب ٿيندڙ زخم) ٿي پون ٿا (ص. 232)

هڪ اهڙو، گهڻو بيمار ٻار جيڪو هڪ منٽ ۾ 50 دفعن کان وڌيڪ تراڪڙا ساهه کڻي ممڪن آهي ته ڪيس نمونيا هجي.

(جيڪڏهن ساهه کڻڻ جو عمل تڪڙو ۽ گهرو آهي ته سندس سوڪهڙي ص. 151 يا هائپر وينٽيليشن ص. 24) جي جاچ ڪريو.

علاج:

- نمونيا جي حالت ۾ اينٽي بايوٽڪ دوائن ڏيڻ سان زندگي بچائي سگهجي ٿي. انلاءِ پينسلين (ص. 351)، ڪو ٽراءِ موڪسازول (ص. 358) يا ارٿرو مائيسن (ص. 355)، سنگين حالتن ۾ پروڪئن پينسلين (ص. 353) وڏن کي 400,000 يونٽ (250 ملي گرام) روزانو به يا ٽي دفعا يا وات رستي ائمسپيلين (ص. 353) 500 ملي گرام روزانو 4 دفعا ڏجن. ننڍن ٻارن کي وڏن جي وزن جو 1/4 کان 1/2 ڏيڻ گهرجي. 6 سالن کان ننڍي عمر جي ٻارن لاءِ عام طور تي ائمپيسيلن بهتر سمجهي وڃي ٿي.
- بخار ۽ سور گهٽائڻ لاءِ ائسپرين (ص. 379) يا ائسيٽامينوفين (ص. 380) ڏجي.
- جهجهيون پاڻيون پيارجن. جيڪڏهن اهڙو فرد کائي نٿو سگهي ته ڪيس پترا کاڌا يا سوڪهڙو مارينڌڙ پاڻي/نمڪول پيارجي (ڏسو ص. 152)
- ڪنگهه گهٽائڻ ۽ بلغم نرم ڪرڻ لاءِ اهڙي فرد کي جام پاڻي پيارجي ته ڪيس گرم پاڻيءَ جي ٻخارن ۾ ساهه به کڻائجي (ڏسو ص. 168). لهواري سمهارڻ سان پڻ بلغم/ لعاب خارج ٿي سگهيس ٿو (ڏسو ص. 169).
- جيڪڏهن ساهه دوران سيٽي / ڪرڻي جهڙو آواز پيدا ٿي رهيو هجي ته ڪيس ڪا به دم جي اهڙي دوا جنهن ۾ ٿيوفائيلائين يا افيڊرن به پيل هجي اثرائتي ثابت ٿي سگهي ٿي.

هيپٽائيٽس - Hepatitis

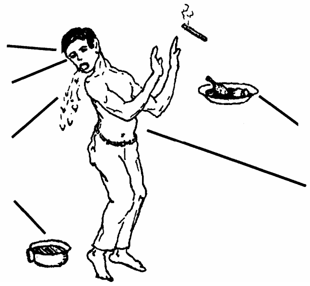
هيپٽائيٽس سڏجي ٿو اهڙين ڪيترين وائرسي بيمارين کي جيڪي جگر/ جيري کي متاثر ڪري وجهن ٿيون (هيپٽائيٽس اَي (A) هيپٽائيٽس بي (B) ۽ هيپٽائيٽس سي (C). جيتوڻيڪ ڪيترن هنڌن تي ان کي رڳو 'بخار' (ڏسو ص. 26) جي نالي سان سڏين ٿا جڏهن ته، عام طور تي هيپٽائيٽس ۾ بخار نٿو ٿئي يا هلڪو ٿي پوي ٿو.

هيپٽائيٽس اَي يا بي ۾ مبتلا فرد 2 يا 3 هفتن تائين سخت بيمار رهڻ کانپوءِ 1 کان 4 مهينن تائين ڪمزور رهي ٿو ۽ پوءِ عام رواجي طور تي بهتر ٿيندو وڃي ٿو. هيپٽائيٽس جي بيماري هڪ بيمار فرد کان ٻئي صحتمند انسان تائين سولائيءَ سان پکڙجي سگهي ٿي، پوءِ پلي ته اهڙي بيمار فرد ۾ هيپٽائيٽس جون نشانيون ظاهر نه به ٿينديون هجن.

هيپٽائيٽس اَي، عام طور تي ٻارن ۾ هلڪي ته پيرسنن ۽ ڳورهارين عورتن ۾ گهڻي شديد ٿي پوي ٿي. هيپٽائيٽس بي وڏيڪ خطرناڪ ٿئي ٿي جو جيري کي دائمي طور تي متاثر (سراسس) ڪري جيري جي ڪينسر ته موت جو شڪار به ڪري سگهي ٿي. هيپٽائيٽس سي به هڪ تمام خطرناڪ بيماري آهي، جنهن سبب جيري ۾ دائمي انفيڪشن ٿي سگهي ٿو. ايچ آءِ وي يا ائڊس ۾ مبتلا فرد هيپٽائيٽس سيءَ سبب عام طور تي مري وڃن ٿا.

نشانيون:

- ٽڪ محسوس ڪرڻ. کائڻ ۽ تماڪ ڇڪڻ تي دل نه ڪرڻ، عام طور تي بنا کائڻ پيئڻ جي ڪيترا ڏينهن گذري وڃڻ
- ورلي پيٽ ۾ ساڄي پاسي جيري پرسان سور پوڻ ورلي، مشڪن ۽ سنڌن ۾ سور ٿيڻ.



- بخار ٿي سگهي ٿو
- ڪجهه ڏينهن کانپوءِ اکين جو پيلو ٿي وڃڻ
- کاڌي جي بوءِ اچڻ يا کاڌو ڏسڻ سان الٽي اچڻ
- پيشاب جو رنگ ڪولا جهڙو گهرو، ڪرفتي سفيد ته اهڙي فرد کي دست به ٿي سگهن ٿا.

علاج:

- ♦ هيپٽائيٽس جي علاج لاءِ اينٽي بايوٽڪ دوائون بي اثر ٿين ٿيون ته ڪي دوائون بيمار جگر کي وڌيڪ نقصان پهچائين ٿيون، تنهنڪري **دوائون استعمال نه ڪرڻ گهرجن**.
- ♦ بيمار کي آرام ڪرڻ ۽ جهجهيون پاڻيون پيئڻ گهرجن. جيڪڏهن کاڌا کائڻ نه چاهي ته ڪيس موسميءَ جي رس، پپيتو يا ٻيو ميوو، شوري يا سائي ڀاڄي جي سوپ سان ملائي ڏجي. انهن سان سندس جسم کي ڪيترين قسمن جون وٽامنون ملي سگهنديون. الٽيءَ روڪڻ لاءِ ڏسو ص. 161.
- ♦ جڏهن اهڙو بيمار فرد کائڻ شروع ڪري ته ڪيس متوازن کاڌو ڏجي. بهتر آهي ته سائين ڀاڄين ۽ ميوي سان گڏ ڪجهه پروٽين به ڏجيس (ص. 110 - 111). گهڻي پروٽين (جهڙوڪ، گوشت، آنا، مڇي وغيره) نه ڏجيس جو اهي اڳ ۾ ئي متاثر ٿيل جگر تي وڌيڪ بار وجهندا. ڪيس ڪنهن به قسم جي چربي ۽ سٽيا کاڌا نه ڏجن. گهٽ ۾ گهٽ 6 مهينن تائين شراب واپرائڻ کان به پرهيز ڪرڻ گهرجي.

بچاءُ:

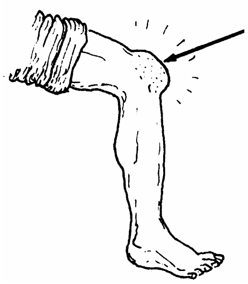
- جڏهن ننڍا ٻار، هيپٽائيٽس ۾ ورنجن ٿا ته ان جي ڪا نشاني ظاهر نٿا ڪن ۽ ساڳئي وقت هو اها ٻين تائين به پکيڙي سگهن ٿا، تنهنڪري گهر ۾ رهندڙ هر هڪ فرد لاءِ انتهائي ضروري ٿئي ٿو ته اهي صفائي رکڻ جي اصولن تي پابندي سان عمل ڪن (ڏسو صفحا 133 کان 139).
- هيپٽائيٽس اَي (A) جو وائرس، بيمار فرد جي ڪرفتي رستي، صحتمند فرد جي وات تائين غليظ ٿيل کاڌي پيتي جي شين رستي پهچي ٿو. تنهنڪري ٻين کي بيمار ٿيڻ کان بچائڻ لاءِ اهڙي فرد جي ڪرفتي پوري چڏڻ ضروري ٿئي ٿي. بيمار فرد، سندس ڪٽنب ۽ پرگهور لهندڙ کي گهرجي ته اهي صاف سٿرا رهن ۽ هر هر هٿ ملي صاف ڪندا رهن.
- هيپٽائيٽس بي (B) ۽ سي (C) جو وائرس هڪ فرد کان ٻئي فرد تائين جنسي عمل، صاف / اسٽرلائيز انجيڪشن استعمال نه ڪرڻ، متاثر رت ونڻ ۽ هڪ بيمار ماءُ کان ٻار ۾ ويم وقت منتقل ٿي سگهي ٿو. ٻين کي هيپٽائيٽس جي وائرس کان بچائڻ لاءِ هميشه جنسي عمل دوران ڪنڊوم / ڦوڪڻو استعمال ڪجي (ڏسو ص. 290). ائڊس کان بچاءَ جا اپاءَ اختيار ڪرڻ لاءِ ڏسو ص. 401 ۽ هر دفعي سرنج ۽ سئي استعمال ڪرڻ کان اڳ پاڻيءَ ۾ اوٻارجن (ڏسو ص. 74).
- هاڻ، جيتوڻيڪ هيپٽائيٽس اي ۽ بيءَ جون وئڪسين موجود آهن پر اهي توهان لاءِ مهانگيون ٿي سگهن ٿيون يا ممڪن ٿي سگهي ٿو ته هر هنڌ سولائيءَ سان ملي نه سگهن. هيپٽائيٽس بي هڪ خطرناڪ ۽ لاعلاج بيماري آهي، تنهنڪري جيڪڏهن ممڪن ٿي سگهي ته سيني ٻارن کي بيءَ جي وئڪسين هٽائي ڇڏجي.

خبردار: صاف سيون استعمال نه ڪرڻ سبب به هيپٽائيٽس ٿي سگهي ٿي، تنهنڪري **هر دفعي جي استعمال کان اڳ سرنجون ۽ سيون اوٻارڻ گهرجن** (ڏسو ص. 74).

سَنڌن جو سور (Arthritis) ڏکندڙ، سُجيل سَنڌ

وڏيءَ عمر جي فردن کي جڏهن سنڌن جو گهڻو پراڻو سور هجي تڏهن ان جو مڪمل طور تي علاج ٿي نٿو سگهي، البت هينين اپائن وسيلي ڪجهه آرام ملي سگهي ٿو:

- **آرام:** جيتري قدر ممڪن ٿي سگهي، اهڙي سخت ڪم ڪار ۽ گهڻي ڪم ڪرڻ کان پاسو ڪجي جنهن سبب ڏکندڙ سنڌن ۾ تڪليف وڌي سگهي ٿي. جيڪڏهن سنڌن جي سور سبب هلڪو بخار به ٿي پوي ته ڏينهن جو ڪجهه آرام ڪرڻ سان فائدو ٿئي ٿو.
- **گرم پاڻيءَ ۾ ڪپڙو پوڙي،** نيپوڙي ڏکندڙ سنڌن مٿان رکجي (ڏسو ص. 195).
- **ائسپرين** کائڻ سان سور گهٽجي وڃي ٿو، سنڌن جي سور لاءِ ائسپرين جو نسبتاً وڏو وزن ورتو وڃي ٿو. ان لاءِ وڏن کي روزانو 4 کان 6 دفعا ٽائين 3 گوريون استعمال ڪرڻ گهرجن. جيڪڏهن ايتري وزن واپرائڻ سبب ڪن وڄڻ لڳن ته اهو گهٽائي ڇڏجي. ائسپرين سبب معدي جي ڪنهن به تڪليف کان بچڻ لاءِ ائسپرين هميشه کاڌي سان گڏ يا پاڻيءَ جي هڪ وڏي ڀريل گلاس سان وٺڻ گهرجي. جيڪڏهن پوءِ به معدي ۾ سور رهي ته ائسپرين نه رڳو کاڌي ۽ پاڻيءَ پر ان سان گڏ ڪا به ائنٽاسڊ جهڙوڪ جيلوسل يا مالاڪس جو هڪ ڀريل چمچو واپرائڻ گهرجي.
- هلڪي ڦلڪي ڪسرت ڪرڻ به ضروري ٿي پوي ٿي ته جيئن اهڙي ڏکندڙ سنڌ جي چرپر جو دائرو برقرار رکي يا وڌائي سگهجي.

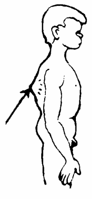


جيڪڏهن رڳو هڪ سنڌ سڄيل ۽ گرم محسوس ٿيندو هجي تڏهن ممڪن آهي ته ان ۾ ڪو انفيڪشن ٿي پيو هجي، خاص طور تي جڏهن بخار به هجي، ان لاءِ پينسلين جهڙي ڪا به اينٽي بايوٽڪ دوا استعمال ڪجي. (ڏسو ص. 351) ۽ ممڪن ٿي سگهي ته هيلٿ ورڪر سان ملجي.

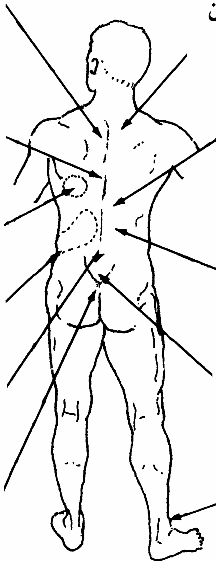
نوجوانن ۽ ننڍن ٻارن ۾ ڏکندڙ سَنڌ، ڪن ٻين سنگين قسم جي بيمارين جهڙوڪ rheumatic fever ص. 310) يا سلهه (ص. 179) جي به نشاني ٿي سگهي ٿي. سنڌن جي سور جي وڌيڪ معلومات لاءِ ڏسو معذور ڳوٺاڻا ٻار باب 15 ۽ 16.

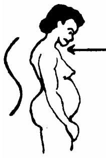
پٺيءَ جو سور – Back Pain

پٺيءَ جي سور جا ڪيترائي سبب ٿي سگهن ٿا جن مان ڪجهه هي آهن:



- پٺيءَ جي مٿئين حصي جو پراڻو سور جنهن سان کنگهه هجي ۽ وزن به گهٽبو وڃي، ڦڦڙن جي سلهه جو ٿي سگهي ٿو. (ص. 179)
- ڪنهن ٻار کي پٺيءَ جي وچين حصي جو سور، ڪنڌي جي سلهه سبب ٿي سگهي ٿو خاص طور تي جڏهن ڪنڌي ۾ ڪٻ يا ڳوڙهو هجي.
- پٺيءَ جي هيٺئين حصي جو اهڙو سور جيڪو ڪنهن ڳوريءَ شئي کڻڻ کانپوءِ پئي ڏينهن شديد ٿي وڃي چُڪ ٿي سگهي ٿي.
- پٺيءَ جي هيٺئين حصي جو شديد سور جيڪو ڪنهن شئي کڻڻ يا وَرائڻ کانپوءِ اوچتو پوي، ڪنڌي جي ڪنهن هڏيءَ جي ٽڙڻ سبب پئجي سگهي ٿو.
- جڏهن خاص طور تي هڪ ٽنگ يا پير ۾سور وڌي وڃي يا ساڻو ۽ ڪمزور ٿي وڃي ته ائين ڪنهن تنت (nerve) کي چپ اچڻ سبب ٿي سگهي ٿو.





- جڏهن غلط طريقي سان ويهجي يا بيهجي، ڪلها لڙڪائي ڇڏجن ته عام طور تي پٺيءَ ۾ سور پوي ٿو.
- پيرسنن ۾ پٺيءَ جي پراڻي سور جو سبب عام طور تي سنڌن جو سور ٿئي ٿو.
- پٺيءَ جي مٿئين ساڄي حصي ۾ پتي جي تڪليف سبب ٿئي ٿو (ص. 329).
- هن هنڌ تي پوندڙ پراڻو يا شديد سور پيشاب - سرشتي جي تڪليف سبب ٿي سگهي ٿو (ص. 234).
- پٺيءَ جي هيٺئين حصي ۾ ڪن عورتن کي عام پوندڙ سور، ماهواري يا حمل جو ٿي سگهي ٿو جيڪا هڪ عام رواجي ڳالهه آهي (ص. 248).
- پٺيءَ ۾ گهڻو هيٺ پوندڙ سور ورلي ڳيرڻ، آنيدانين ۽ مقعد سبب ٿي سگهي ٿو.

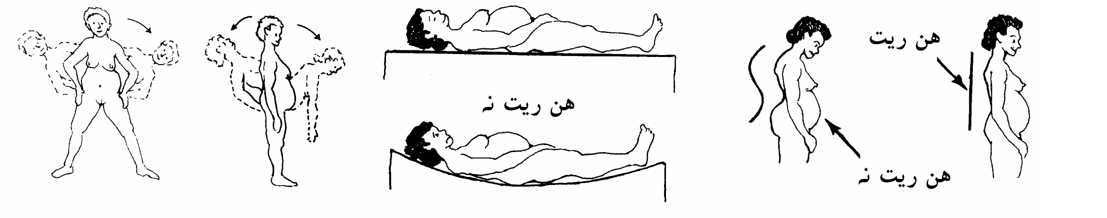
پٺيءَ جي سور جو علاج ۽ اپاءَ:

- ♦ جيڪڏهن پٺيءَ جي سور جو سبب سلهه، پيشاب سرشتي جو ڪو انفيڪشن يا پتي جي ڪا بيماري آهي ته انهن ڪارڻن جو علاج ڪجي، پر جي ڪنهن سنگين بيماري جو شڪ آهي ته هڪدم طبي مدد حاصل ڪجي.
- ♦ پٺيءَ جي عام سور جهڙوڪ: ڳورهائپ سبب پونڊڙ سور ڪان، هيٺئين ڳالهين رستي بچي يا گهٽائي سگهجي ٿو:

هميشه سڌو ٿي ويهجي

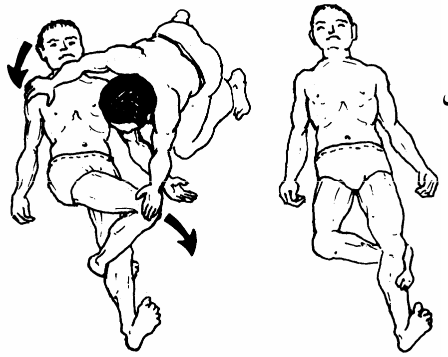
سخت تراڪڙن متاڇرن تي هيٺن سمهجي

پٺيءَ وراڻڻ جون ڪسرتون ڪجن (بلڪل آهستي)



- ♦ ائسپرين کائڻ ۽ گرم ٽاڪور (ص. 195) ڪرڻ سان پٺيءَ جو ڪيترن قسمن جو سور گهٽجي وڃي ٿو.
- ♦ پٺيءَ جي هيٺئين حصي جو اوچتو ۽ شديد سور جيڪو ڦرڻ، ورڻ، بار کڻڻ، جهڪڻ وغيره سبب پيو هجي، ان لاءِ هيٺيون ڳالهيون ڪري ترت فائدو حاصل ڪري سگهجي ٿو:

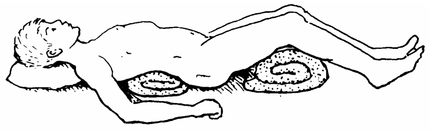
اهڙي فرد کي سمهاري هڪ پير سندس گوڏي هينان ائين ڏياري ڇڏيو جيئن تصوير ۾ ڏيکاريل آهي.



پوءِ سندس ڪلهي کي هيٺ دٻائيندي، سندس گوڏي کي آهستي آهستي ۽ لاڳيتو ڦيرائجي جيئن پٺي ڦيرو کائي.
ائين اڳ ۾ هڪ پاسي ۽ پوءِ ٻئي پاسي سان ڪجي.

جيڪڏهن پٺيءَ جو سور ڪري پوڻ يا ڌڪ لڳڻ سبب پيو آهي ته متين ڳالهه نه ڪجي.

- • جيڪڏهن ڪنهن بار کڻڻ يا وَرڻ سبب پٺيءَ ۾ اوچتو ۽ شديد سور پيو هجي جيڪو هيٺ مڙڻ/ جهڪڻ سان ائين محسوس ٿيندو هجي جڻ چاقو لڳو هجي، اهڙو سور ٽنگ / ٽنگن ڏانهن وڳهرندڙ هجي يا ڪو هڪ پير سُن يا ڪمزور ٿي ويو هجي ته اهو هڪ سنگين مسئلو آهي.

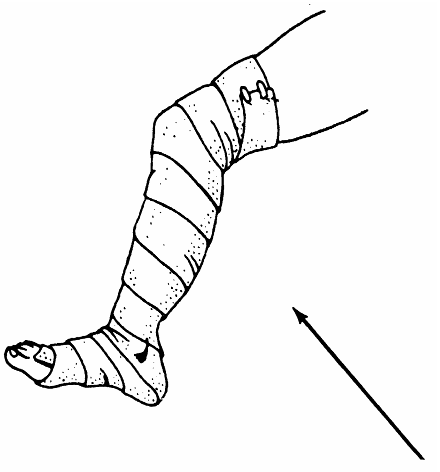


ممڪن آهي ته ائين ڪنڌي جي ڪنهن تنت کي ٿڙي ويل ڊسڪ (ڪنڌي جي ٻن هڏڙين جي وچ واري گدي) سبب چٻ / چپ آئي هجي. ان جو بهترين علاج ڪجهه ڏينهن لاءِ ڪنڌي پر سڌو سمهي آرام ڪرڻ آهي. جيڪڏهن گوڏن ۽ پٺيءَ جي هينان ڪا سخت شئي به ڏئي ڇڏجي ته وڌيڪ بهتر آهي.

- • ائسپرين کائجي ۽ گرم ڪپڙي جي ٽاڪوڙ ڪجي. جيڪڏهن چند ڏينهن ۾ سور گهٽجي نه سگهي ته طبي مدد حاصل ڪجي.

قنديل نسون – Varicose Veins

’وئريڪوس وينس‘ سڏجي ٿو انهن نسن کي جيڪي سجي، وڪوڙجي ۽ عام طور تي تڪليف ده ٿي پون ٿيون. اهڙيون نسون عام طور تي انهن ماڻهن جي ٽنگن تي نظر اچن ٿيون جيڪي وڏيءَ عمر جا هجن، اهي عورتون جيڪي ڳورهاريون هجن يا جنڪي گهڻا ٻار ڄاوا هجن.



علاج:

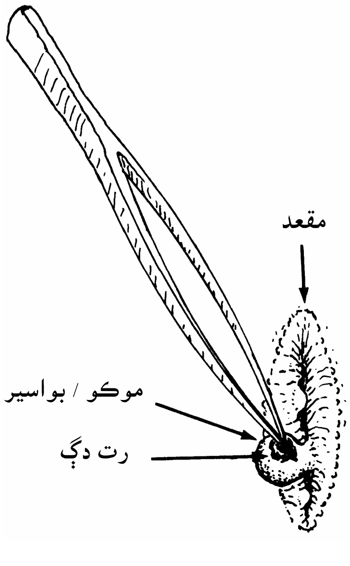
وئريڪوس وينس جو ڪو به علاج ڪونهي، جڏهن ته هينين اپائن وٺڻ سان اهڙي تڪليف گهٽائي سگهجي ٿي:

- گهڻو وقت نه ته بيهجي ۽ نه ئي ٽنگون لڙڪائي ويهجي. گهڻو وقت بيهڻو يا ويهڻو پوي ته اهڙي حالتن ۾ هر اڌ ڪلاڪ ڪانپوءِ ڪجهه دير لاءِ ليٽي ٽنگون مٿي ڪري ڇڏجن (دل جي سطح کان مٿي). بيهڻ جي حالت ۾ بيهڻ بجاءِ اتي گهمبو ڦربو رهجي يا هر هر پير مٿي ڪري وري زمين تي رکجي. ان ڪانسواءِ سمهڻ جي حالت ۾ پڻ پير مٿي ڪري ڇڏجن. (پيرن هيٺان ويهاڻو ڏئي ڇڏجي).
- نسن کي جهل ڏيڻ لاءِ انگهندڙ ڏگها جوراب يا انگهندڙ پٽي ويڙهي ڇڏجي. رات جو اها کولي ڇڏڻ نه وسارجي.
- نسن جو اهڙي طرح سان خيال رکڻ سان نه ته ڪي پراڻا ڦٽ ۽ نه ئي مُرن تي السر پيدا ٿيندي (ص. 213).

موڪا: Piles (Hemorrhoids)

موڪا به اصل ۾ مقعد يا پڇي جون وئريڪوس وينس آهن جيڪي ننڍڙن ڳوڙهين يا ڳنڍين جيان محسوس ٿين ٿيون. انهن ۾ جيتوڻيڪ سور به ٿي سگهي ٿو، پر خطرناڪ نٿا ٿين. موڪا، عورتن ۾ عام طور تي ڳورهاري هجڻ دوران پيدا ٿين ٿا ۽ پوءِ ختم ٿي وڃن ٿا.

- ♦ جڏهن ڪن ڳوڙن ٻوٽن جي رس (ٿوهر ۽ witch hazel) موڪن تي مکجي ته اهي سسي وڃن ٿا ۽ ساڳيو اثر موڪن جا شافه به ڏيکارين ٿا (ص. 392)
- ♦ گرم پاڻيءَ ۾ ويهڻ سان پڻ موڪا ختم ٿي وڃن ٿا.
- ♦ جيئن ته موڪن جي پيدا ٿيڻ جو هڪ سبب قبضي به آهي، تنهنڪري جڏهن تاندورن واريون ڀاڄيون ۽ ميوو جام کاڌو وڃي جهڙوڪ: ڀوسي (brain) وغيره ته ان سان به فائدو ٿئي ٿو.
- ♦ گهڻن وڏي ويل موڪن لاءِ آپريشن ڪرائڻي پوي ٿي. ان لاءِ طبي صلاح وٺجي.



جيڪڏهن موڪن مان رت وهڻ لڳي ته موڪن تي ڪنهن صاف ستري ڪپڙي رستي سڌي سنئين دٻاءُ لڳائڻ سان رت بند ٿي وڃي ٿي، پر جي ائين ڪرڻ سان به رت بند ٿي نه سگهي ته طبي مدد حاصل ڪجي. رت بند ڪرڻ جو ٻيو طريقو، اهڙي سجيل نس مان اهو دڳ ڪڍي ڇڏڻ آهي جيڪو منجهس پيدا ٿئي ٿو. دڳ ڪڍڻ لاءِ هڪ اهڙي چمٽي استعمال ڪري سگهجي ٿي جيڪا هت ڏيکاريل آهي. چمٽي کي استعمال ڪرڻ کان اڳ۾ پاڻيءَ ۾ اوٻاري اسٽرلائيز ڪرڻ ضروري ٿئي ٿو.

احتياط: ڪڏهن به موڪي کي ڪٽي ڪڍڻ جي ڪوشش نه ڪجي، هوند اهڙو فرد رت وهندي رهڻ سبب مري به سگهي ٿو.

پيرن ۽ جسم جي ٻين حصن جو سُجي وڃڻ

ڪيترن مختلف سببن ڪري پيرن جي سوج ٿي سگهي ٿي، جن ۾ ڪي معمولي ته ڪي گنڀير به ٿي سگهن ٿا. پر جڏهن منهن يا جسم جا ڪي ٻيا حصا سجي پيا هجن ته اها عام طور تي ڪنهن گنڀير بيماريءَ جي نشاني ٿي سگهي ٿي.

عام طور تي عورتن جا پير، ٻُورهائپ جي پوئين ٽن مهينن دوران سجي پون ٿا جيڪا ڪا خطرناڪ ڳالهه ناهي. ان جو سبب ٻار جي وزن جو ٽنگن جي نسن تي پوندڙ دٻاءُ آهي، جنهن سبب منجهن رت جي وهڪ گهٽجي وڃي ٿي. پر جڏهن عورت جا هٿ ۽ پير به سجي وڃن، هوءَ غشي محسوس ڪري، ڪيس ڏسڻ ۾ تڪليف ٿيندي هجي يا گهٽو پيشاب نه ايندو هجي تڏهن ممڪن آهي ته ڪيس، حمل جي زهر (toxemia of pregnancy) (ڏسو ص. 429) سبب اهڙي تڪليف ٿي هجي. اهڙين حالتن ۾ هڪدم طبي مدد حاصل ڪجي.

پيرسن فرد جڏهن ڪنهن هڪ هنڌ تي لاڳيتو ويٺل يا وينل رهن تڏهن پڻ رت جي اٽڪوريءَ گردش سبب سندن پير سجي پون ٿا. جڏهن ته وڏيءَ عمر جي ماڻهن ۾ اهڙي ڳالهه دل جي تڪليف (ص. 325) سبب ته ورلي، ٻڪين جي تڪليف ڪري به ٿي سگهي ٿي (ص. 234).

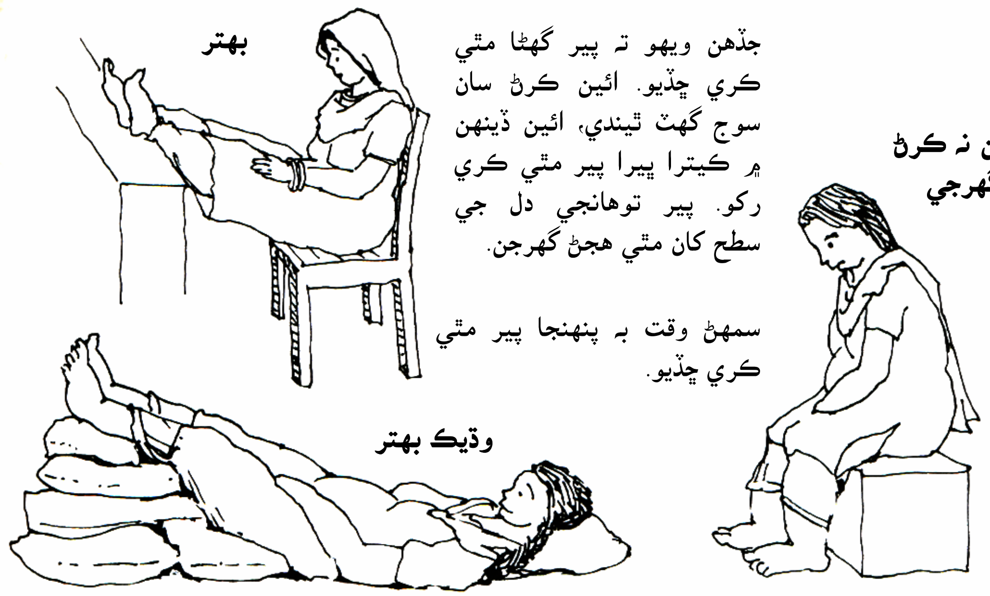
ٻارن ۾ رت جي ڪوٽ (ص. 124) يا ڪاڏي جي اوڻائپ سبب پير سجي پون ٿا (ص. 107). گنڀير حالتن ۾ ته هٿ ۽ منهن به سجي پوي ٿو (ڏسو ڪوا شِيورڪور، ص. 113).

علاج:

سوج گهٽائڻ لاءِ ان جي سببن جو علاج ڪجي. ڪاڏي پيتي ۾ لوڻ گهٽ يا بنهه استعمال ئي نه ڪجي. جن جڙين ٻوٽين جي چاءِ پيئڻ سان پيشاب جام اچي ٿو تنهن سان به عام طور تي فائدو ٿئي ٿو. (ڏسو مڪئيءَ جي سنگ جا وار، ص. 12). ان ڪانسواءِ هينيون ڳالهيون به ڪجن.

جڏهن توهان جا پير سجي ويا هجن:

گهٽو وقت پير لڙڪائي نه ويهو، ائين ڪرڻ سان وڌيڪ سوج ٿيندي.



ڇڻ / ڇڻ ڇڪي: Hernia (Rupture)

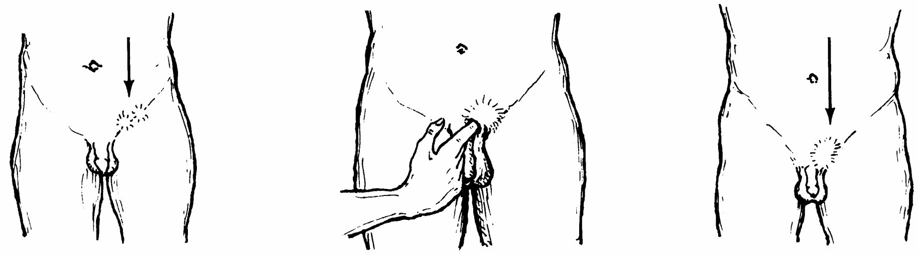
’ڇڻ‘ سڏجي ٿو ان سوراخ يا ڦاٽ کي جيڪو پيٽ کي ڍڪيندڙ مشڪن ۾ ٿي پوي ٿو. جنهن سبب منجهس آنڊي جو وڪڙ لهي، چمڙيءَ هيٺان هڪ ڳوڙهو پيدا ڪري وجهي ٿو. ڇڻ پيدا ٿيڻ جو هڪ عام سبب ڪا ڳوري شئي کڻڻ يا ڪو وڏو زور (جهڙوڪ ويم دوران) لڳائڻ به آهي. ڪي ٻار پيدائشي ڇڻ جو شڪار ٿين ٿا (ڏسو ص. 317). مردن کي ڇڏن وٽ ڇڻ ٿي پوي ٿو. سجيل لمف غدودن (ص. 88) سبب پڻ ڇڏن ۾ ڳوڙها ٿي پون ٿا.

جڏهن ته . . .

ڇڻ، عام طور تي هتي ٿئي ٿي

جنهن کي آڱر سان هينئن محسوس ڪري سگهجي ٿو.

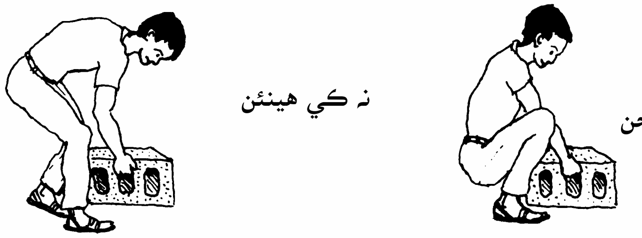
لمفي غدود عام طور تي هتي ٿين ٿا.



ڪنهن سان اهو حصو وڏو ٿي وڃي ٿو

۽ ڪنهن سان وڏو نٿو ٿئي.

ڇڻ جا اپاءَ:



ڇڻ جي حالت ۾ زندگي ڪيئن گذارجي:

- ڳورين شين کڻڻ کان پاسو ڪجي
- ڇڻ ڇڪي پنهنجيءَ جاءِ تي رکڻ لاءِ پٽو ناهي ٻڌي ڇڏجي

ڇڻ ڇڪيءَ لاءِ هڪ سادو پٽو ناهڻ:

احتياط: جيڪڏهن ڇڻ اوچتو وڏي يا تڪليف ڏيندڙ ٿي پوي ته ان کي واپس ڪرڻ جي ڪوشش ڪجي، جنهن لاءِ هيٺ سمهي پير، مٿي جي سطح کان مٿي ڪري، ٻاهر نڪتل هند تي آهستي آهستي اندر زور لڳائجي. جيڪڏهن ائين ڪرڻ سان ڇڻ اندر وڃي نه سگهي ته طبي مدد حاصل ڪجي.

جيڪڏهن ڇڻ تمام گهڻو تڪليف ڏيندڙ ۽ الٽي به ٿي پوي، پيٽان ويهڻ بند ٿي وڃي ته اها هڪ انتهائي خطرناڪ ڳالهه آهي ۽ ان لاءِ آپريشن جي ضرورت پئجي سگهي ٿي. تنهنڪري هڪدم طبي مدد حاصل ڪجي. تيستائين ان حالت کي ائين منهن ڏجي جيئن اپينڊيسائيٽس جي حالت ۾ ڪجي ٿو (ص. 95).

ڳيڙيون / جهٽڪا: Fits (Convulsions)

جڏهن ڪنهن فرد جو هوش اوچتو ختم ٿي وڃي ۽ سندس جسم جهٽڪن ۾ حرڪت ڪري، تڏهن چوندا آهيون ته کيس ڳيڙيون پئون ٿيون. ڳيڙيون دماغ ۾ ڪنهن گڙٻڙ سبب پئون ٿيون. ننڍن ٻارڙن ۾ جهٽڪن جو سبب **تيز بخار** ۽ **سخت سوڪهڙو** پيدا ٿيڻ آهي. ڪنهن گهڻي بيمار ماڻهوءَ ۾ ان جو سبب **گردن توڙ** بخار، **دماغي مليريا** يا **زهرجڻ** به ٿي سگهي ٿو. جنهن فرد کي عام طور تي ڳيڙيون پئون، تنهنکي **مرگهي** به ٿي سگهي ٿي.

- ♦ جيتري قدر ممڪن ٿي سگهي، ڳيڙين پوڻ جو ڪارڻ معلوم ڪري ان آهر علاج ڪجي.
- ♦ ٻار کي تيز بخار هجي ته اهو هڪدم تڏي پاڻي رستي گهٽائڻ جي ڪوشش ڪجي (ڏسو ص. 76).
- ♦ جيڪڏهن ٻار سوڪهڙي جو شڪار ٿيل آهي ته کيس سوڪهڙو ختم ڪندڙ پاڻيءَ جي آهستي آهستي انيميا / پيٽ پچڪاري ڏجي، طبي مدد حاصل ڪجي ۽ ڳيڙي دوران کيس ڪجهه به نه پيارجي.
- ♦ جيڪڏهن گردن توڙ جون نشانيون هجن (ص. 185) ته ان جو هڪدم علاج شروع ۽ طبي مدد حاصل ڪجي.
- ♦ دماغي مليريا جو شڪ هجي ته مليريا جي علاج جي انجيڪشن هڻجي (ڏسو ص. 367).

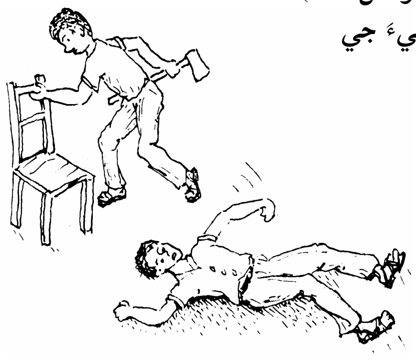
مرگهي – Epilepsy

مرگهيءَ سبب ماڻهوءَ کي ڳيڙيون پئون ٿيون، نه ته هر لحاظ کان اهڙو فرد نيڪ ۽ صحتمند نظر اچي ٿو. اهڙيون ڳيڙيون ڪلاڪن، ڏينهن، هفتن ۽ مهينن جي وٿيءَ سان به پئجي سگهن ٿيون. جنهن سبب کي ماڻهو بيهوش ٿي وڃن ٿا ۽ سختيءَ سان هٿ پير هڻن ٿا. اکيون ڦري وڃن ٿيون. هلڪي مرگهي سبب اهڙي فرد جو دماغ ڪجهه دير لاءِ ڪم ڪرڻ ڇڏي ڏئي ٿو، عجيب حرڪتون ڪري ۽ سندس سڀاءُ عجيب ٿي وڃي ٿو. ڪن ڪٽنبن ۾ مرگهي عام ٿئي ٿي (ورثي ۾ هلندي اچي ٿي) يا ڄمڻ وقت دماغ کي نقصان پهچڻ يا ٻالڪپڻي ۾ تيز بخار يا دماغ ۾ ٽئپ ورم جي سسٽ (ص. 143) سبب به ٿي سگهي ٿي. مرگهي ڪا وچڙندڙ بيماري ناهي جيڪا هڪ فرد کان ٻئي فرد کي وچڙي سگهي. مرگهي سڄي عمر جو روڳ آهي، جڏهن ته ڪيترا ٻار عمر سان گڏ ان مان بلڪل نيڪ ٿي وڃن ٿا.

مرگهي ختم ڪندڙ دوائون:

نوٽ: دوائن کائڻ سان مرگهي ڇڏي نٿي وڃي، پر مرگهيءَ جي دورن پوڻ کان بچاءُ ملي ٿو. عام طور تي اهڙيون دوائون سڄي عمر کائڻيون پئون ٿيون.

- عام طور تي فينوبار بيٽال مرگهيءَ تي ضابطو رکي ٿي ۽ هڪ سستي دوا آهي (ڏسو ص. 389)
- جڏهن فينوبار بيٽال اثر نه ڪري تڏهن فيني ٽوائن موثر ثابت ٿي سگهي ٿي. مرگهيءَ جي دورن کان بچڻ لاءِ دوا جو گهٽ ۾ گهٽ وزن استعمال ڪجي.



جڏهن ڪنهن کي مرگهيءَ جو دورو پوي:

- ♦ ڪوشش ڪجي ته جيئن اهڙو فرد پاڻکي نقصان پهچائي نه سگهي: ان لاءِ سندس آس پاس ۾ موجود سڀ ڇهنبياريون ۽ تيز شيون پري ڪري ڇڏجن.
- ♦ مرگهيءَ جي دوري دوران سندس وات ۾ ڪجهه به نه وجهجي - ڪاٺ، پيتو، دوا ۽ نه ئي اهڙي ڪا شئي جنهن سان توهان کيس ڏندڇڻ کان بچائڻ چاهيندا هجو.
- ♦ دوري کانپوءِ اهڙو فرد موڳو ۽ ننڊاکڙو ٿي سگهي ٿو، تنهنکري کيس سمهڻ ڏجي.
- ♦ جيڪڏهن دورو ڊگهو هلندڙ آهي ته کيس فينوبار بيٽال يا فيني ٽوائن جي انجيڪشن هڻجي. (وزن لاءِ ڏسو ص. 389-390). جيڪڏهن 15 منٽن اندر دورو ختم ٿي نه سگهي ته کيس دوا جو ٻيو وزن هڻجي. يا جيڪڏهن ڪنهن کي نس ۾ انجيڪشن هڻڻ ايندي هجي ته ڊائزيپام (وئليم ص. 391) يا فينوبار بيٽال هڻجي. پاڻيني يا انجيڪشن رستي لڳندڙ دوا، پلاسٽڪ جي انجيڪشن رستي (سئي بنا) سندس مقعد ۾ به وجهي سگهي ٿي. يا ڊائزيپام يا فينوبار بيٽال جي ٽڪي گهوٽي پاڻيءَ ۾ ملائي اها به مقعد رستي ڏئي سگهجيس ٿي.

دورن بابت وڌيڪ ڄاڻ لاءِ ڏسو معذور ڳوناٽا ٻار، باب 29.