باب
15

چمڙيءَ جون تڪليفون

چمڙيءَ (Skin) جون ڪي تڪليفون، انهن قسمن جي بيمارين يا سوزشن سبب تي پون ٿيون جيڪي رڳو چمڙي کي متاثر ڪن ٿيون جهڙوڪ ڏڍ، ڪِچن سبب پيدا ٿيندڙ ڳاڙها نشان يا هسا. چمڙيءَ جا اهڙا ٻيا مسئلا انهن بيمارين جون نشانيون ٿين ٿيون جيڪي سڄي جسم کي متاثر ڪري وجهن ٿيون جهڙوڪ: ارڙيءَ جا زخم، پچي پوڻ يا ڪاڏي جي اوٽائپ سبب پيدا ٿيندڙ خشڪ نشان. جڏهن تہ چمڙيءَ جي ڪن قسمن جي پچڻ / زخمن ٿيڻ جو سبب ڪن سنگين بيمارين، جهڙوڪ: سلهہ، باد فرنگ يا ڪوڙهہ جون نشانيون بہ ٿي سگهن ٿيون.

هن باب ۾ چمڙيءَ جي رڳو انهن عام تڪليفن جو ذڪر ڪيو ويو آهي، جيڪي ڳوٺن ۾ عام ٿي پون ٿيون. چمڙيءَ جون اهڙيون سوين قسمن جون بيماريون آهن. جن مان ڪيترين ۾ ايتري تہ هڪجهڙائي هجي ٿي جو انهن ۾ فرق ۽ سڃاڻپ ڪرڻ ڏکي ٿي پوي ٿي. جڏهن تہ انهن جا ڪارڻ ۽ علاج بلڪل مختلف ٿي سگهن ٿا.

جيڪڏهن علاج ڪرڻ ڪانپوءِ بہ چمڙيءَ جي ڪا تڪليف سنگين يا بدتر ٿي وڃي تہ طبي مدد حاصل ڪجي.

چمڙيءَ جي تڪليفن جي علاج جا عام اصول

جيتوڻيڪ چمڙيءَ جي ڪيترين تڪليفن لاءِ مخصوص علاج ڪرڻو پوي ٿو، پر تنهن هوندي بہ ڪي عام اپاءَ اختيار ڪرڻ سان گهڻي مدد ملي ٿي.

اصول – 1

جيڪڏهن متاثر حصو گرم ۽ تڪليف ڏيندڙ ٿي پيو آهي، يا منجهانئس گند وهي ٿو تہ ان جو گرميءَ سان علاج ڪجي. اهڙي متاثر هنڌ تي گرم ۽ گهميل پٽيون رکجن (گرم ٽاڪور ڪجي).

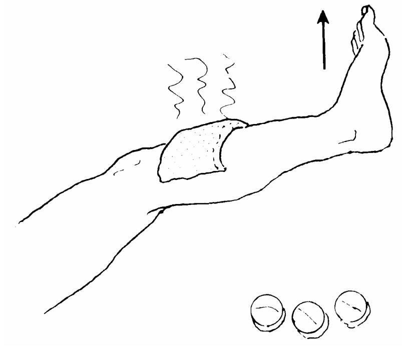
اصول – 2

جيڪڏهن متاثر حصي ۾ خارس هجي، چيڪو محسوس ٿيندو هجي يا شفاف پاڻيٺ وهندي هجي تہ ان جو ٿڌ سان علاج ڪجي. اهڙي هنڌ مٿان ٿڌيون آلون پٽيون رکجن (ٿڌي ٽاڪور ڪجي)

اصول - 1 (تفصيلي)

جيڪڏهن چمڙيءَ مان ڪنهن گنڀير قسم جي انفيڪشن هجڻ جون نشانيون ظاهر ٿينديون هجن جهڙوڪ:

- سوزش (متاثر حصن جي چوگرد واري چمڙيءَ جو ڳاڙهو يا گهرو ٿي وڃڻ)
- سوج
- سور
- گرمائش (گرم محسوس ٿيندڙ هجي)
- گند / پونءِ هجي



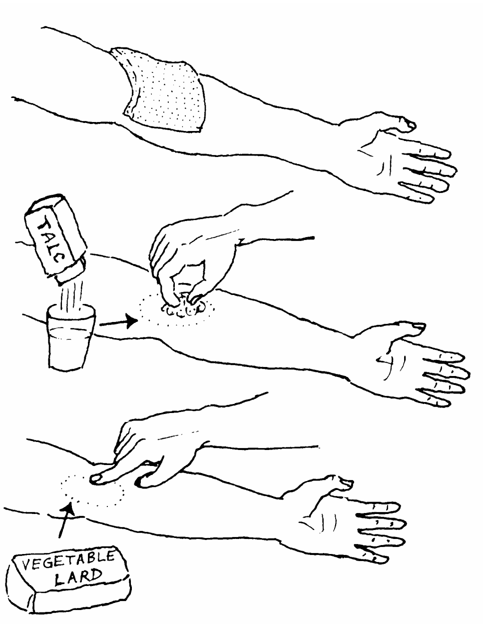
اهڙين حالتن ۾ هيٺيان اپاءَ وٺجن:

- ♦ متاثر حصي کي چورڻ بند ڪري اهو مٿي ڪري ڇڏجي (جسم جي سطح کان مٿي)
- ♦ گرم گهميل پٽيون رکجن
- ♦ جيڪڏهن انفيڪشن گنڀير هجي يا بخار ٿي پيو هجي ته ائنٽي بايوٽڪ (پينسلين، ڪا به سلفونامائيڊ يا اِرٿرو مائيسن) ڪارائجي.

خطري جون نشانيون:

لمف نوڊن جي سوج، متاثر حصي مٿان ڳاڙهي يا گهري رنگ جي ليڪ يا بدبوءِ جو هجڻ، جيڪڏهن علاج ڪرڻ سان به اهڙيون نشانيون ختم ٿي نه سگهن ته ائنٽي بايوٽڪ دوا استعمال ۽ ترت طبي مدد حاصل ڪجي.

اصول - 2 (تفصيلي)

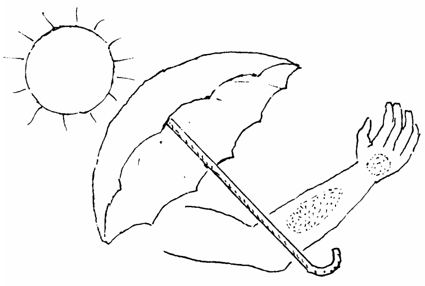


جيڪڏهن متاثر چمڙي تي ڦوڪٽا نڪري پون، يا چوڏو جمي، وهندو، سڙندو، چُپندو يا خارش ڪندو هجي ته هيٺيون ڳالهيون ڪجن:

- متاثر هنڌ تي، ٿڌي پاڻيءَ ۽ سفيد سرڪي جون پٽيون رکجن (سرڪي جا ٻه وڏا چمچا، صاف يا اوٻاريل پاڻي جي هڪ ڪوارٽ (يعني گئلن جي چوٿين حصي ۾)
- جڏهن متاثر هنڌ ڪجهه بهتر محسوس ٿئي، وهندو نه هجي ۽ متانئس نرم کل به اچي ويئي هجي ته پاڻيءَ ۾ ٽالڪم پائوڊر ملائي اهو آهستگيءَ سان مکي ڇڏجي (هڪ حصو ٽالڪم پائوڊر ۽ هڪ حصو پاڻي)
- جڏهن اهو حصو ڇٽي وڃي ۽ نئين چمڙي ٿلهي ٿيڻ يا ڇلهر لهڻ لڳي ته ان کي نرم رکڻ لاءِ ٿورڙو بناسپتي تيل يا جسم کي لڳندڙ تيل مهٽي ڇڏجي.

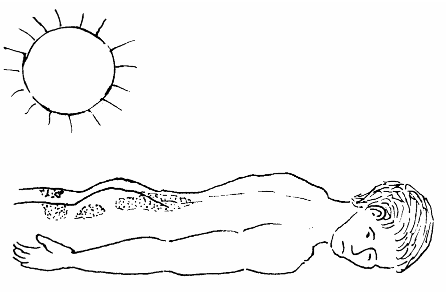
اصول – 3

جيڪڏهن جسم جي متاثر ٿيل حصن تي عام طور تي اس لڳندڙ هجي ته اهڙن حصن کي سج لڳڻ کان بچائجي.

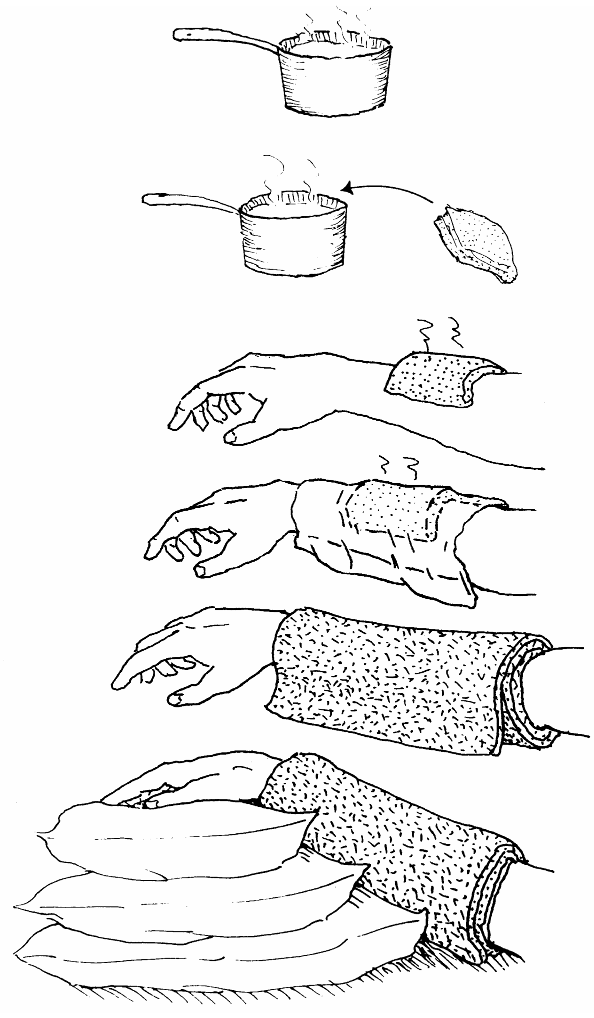


اصول – 4

جيڪڏهن جسم جا اهڙا وڌ ۾ وڌ متاثر حصا عام طور تي ڪپڙن سان ڍڪيل رهن ٿا ته اهڙن حصن کي روزانو 2 کان 3 ڀيرا 10 کان 20 منٽن تائين اس ڏيکارجي.

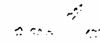
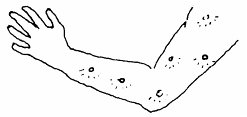
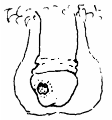
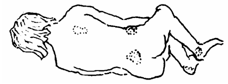
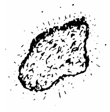
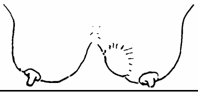
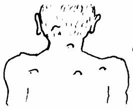


گرم پٽين (Hot Soaks) رکڻ لاءِ هدايتون

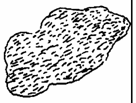
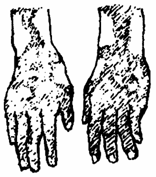
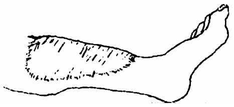
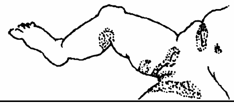
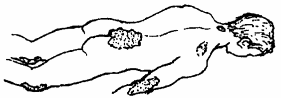


1. پاڻي اوباري ان کي ايترو ٿڌو ڪجي جيترو توهانجو هٿ برداشت ڪري سگهي.
2. ڪنهن صاف سٿري ڪپڙي جا ايترا تهه ڪيو جيئن اهو متاثر هنڌ کان ٿورڙو وڏو هجي. ڪپڙو گرم پاڻيءَ ۾ پجائي، نيپوڙي واڌو پاڻي ڪڍي ڇڏيوس.
3. اهڙو ڪپڙو متاثر حصي تي رکو.
4. ڪپڙي کي سنهي پلاسٽڪ يا سيلوفئن سان ڍڪي ڇڏيو.
5. مٿان ٽوال ويڙهي ڇڏيوس، ته جيئن ان جي گرمي سانڍجي سگهي.
6. متاثر حصي کي جسم جي سطح کان مٿي ڪري ڇڏيو.
7. ڪپڙو ٿڌو ٿي وڃي ته گرم پاڻيءَ ۾ ٻوڙي وري متاثر حصي تي رکو.

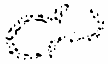
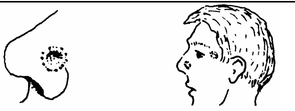
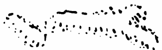
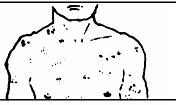
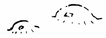
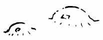
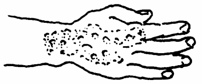
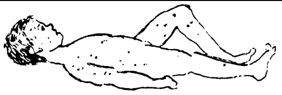
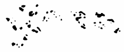
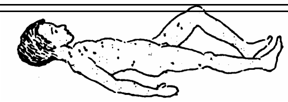
چمڙيءَ جون تڪليفون ۽ انهن جي سڃاڻپ

جيڪڏهن چمڙي تي هيئن هجي	جڏهن چمڙي هيئن ڏسڻ ۾ اچي		ممڪن آهي ته توهانکي:	ڏسو ص.
	اهڙا ننڍڙا اپار يا زخم جن ۾ گهڻي خارس هجي ۽ انهن جي شروعات آڱرين جي وچين، ڪرائين، يا چيله ڪان تي هجي.		اسڪيبيز خارس	199
ننڍڙا يا موهيڙن جهڙا زخم	موهيڙا يا ننڍڙا زخم جن ۾ پونءِ يا سوزش هجي، عام طور تي جيتن جي چڪ پاتل هنڌن کي کنهڻ سان پيدا ٿين ٿا. جنهن سبب ممڪن ٿئي ٿو ته لمف غدود سجي پون.		بئڪٽيريا سبب انفيڪشن	201
	بيقاعدگيءَ سان پکڙجندڙ اهڙا زخم جن تي چمڪندڙ پيلا ڪرنڊ هجن		امپيٽائگو (بئڪٽيريائي انفيڪشن)	202
	نوجوانن جي منهن ۽ ورلي ڇاتيءَ ۽ پٺيءَ تي ٿيندڙ موهيڙا، جن جو ننڍڙو منهن پونءِ سان ڀريل ٿئي.		داڻا موهيڙا	211
	جنسي عضون جو پچي پوڻ/ ڦٽ — خارس يا سور ڪانسواءِ		باد فرنگ وينريئل (جنسي) لمفوگرئنيولوما	237 238
	سور ۽ پونءِ سان		شنڪرائڊ	403
هڪ وڏو ڪليل ڦٽ يا چمڙيءَ جي السر	هڪ اهڙو وڏو پراڻو (نه ڇٽندڙ) ڦٽ جيڪو پوڙهن فردن جي مرن تي يا ويجهو، ويريڪوس نسن سبب هجي، جنهن جي چوگرد واري چمڙي واڱڻائي تي ويئي هجي.		رت جي اٿپوريءَ گردش سبب السر (ممڪن آهي ته ذيابيطس هجي)	213 127
	ايترن گهڻن بيمار فردن جي هڏن ۽ سنڌن جا زخم جيڪي ڪٽ تان اٿي نه سگهن		بستري جا ناسور / ڦٽ	224
	هٿن ۽ پيرن جا اهڙا ڦٽ جن ۾ حس نه هجي (منجهن سئي چڀڻ سان به سور جو احساس نه ٿئي)		ڪوڙهه	191
	اهڙي ڳوڙهي جيڪا اڳتي هلي نه ڇٽندڙ ڦٽ ۾ مٽجي وڃي، جسم جي ڪنهن به حصي يا منهن تي ٿي سگهي ٿي.		ليشمئنياسس	406
	هڪ اهڙي گرم ۽ تڪليف ڏيندڙ سوڄ جيڪا اڳتي هلي ڦاٽي پوي ۽ منجهانئس پونءِ وهڻ لڳي.		ڦرڙيون	202
	هڪ اهڙي گرم ۽ ڏکندڙ ڳوڙهي جيڪا ٿڃ ڏارائيندڙ عورت جي ارهه ۾ پيدا ٿئي.		ماسٽائيٽس (بئڪٽيريائي انفيڪشن) ڪينسر به ٿي سگهي ٿي	278 279
	هڪ اهڙي ڳوڙهي جيڪا وڌندي رهي، عام طور تي منجهس شروعات ۾ سور نه ٿئي		ڪينسر (وڌيڪ ڏسو لمف غدود)	279 88
	مٿي، ڪنڌ يا جسم جي مٿين حصي (يا جسم جي وچين حصي ۾ سٿرن) تي هڪ يا هڪ ڪان وڌيڪ ٿيندڙ گول ڳوڙهيون		رور بلائنڊنيس (وڌيڪ ڏسو لمف غدود)	227 88

سجاڳپ لاءِ هدايتون

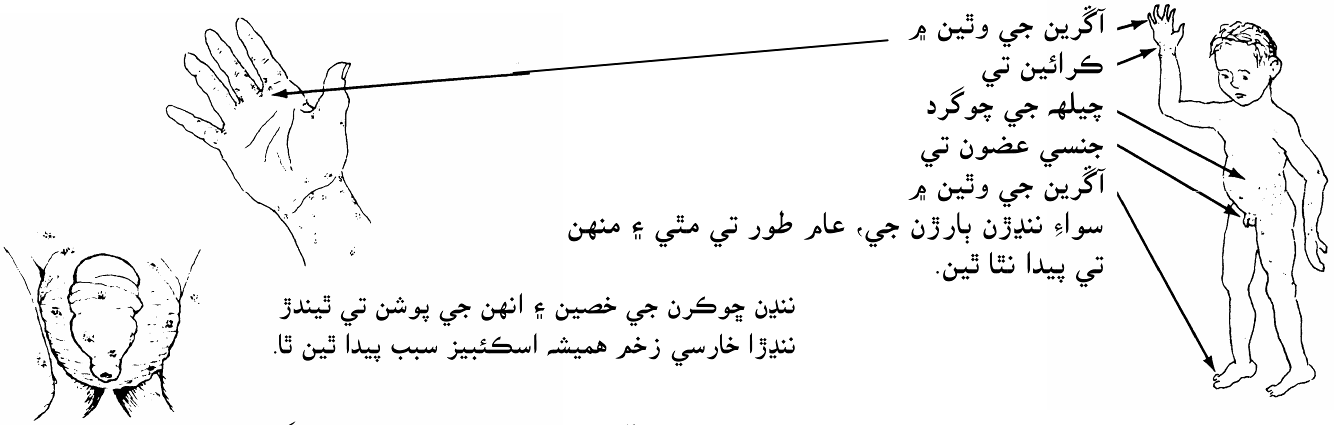
جيڪڏهن چمڙي تي:	جڏهن چمڙي هيئنئن ڏسڻ ۾ اچي:	ممڪن آهي ته توهانکي:	ڏسو ص.
سجيل لمف غدود	ڳچيءَ جي پاسي وارا غدود، جيڪي لاڳيتو ڦاٿندا رهن ۽ نشان ڇڏي وڃن.	اسڪرو فيولا (سلهه جو هڪ قسم)	212
	ڇڙن جا غدود، جيڪي لاڳيتو ڦاٿندا رهن ۽ نشان ڇڏي وڃن.	وينيرئيل (جنسي) لمفوگرئينيولوما شنڪرائڊ	238 403
وڏا نشان يا چٽا 	ڳورهارين عورتن جي نرڙ ۽ ڳلن تي ڳهرا نشان	حمل جا نشان	207
	ٻانهن، ٽنگن، ڳچي يا منهن تي ڇلهرن جهڙا ايرندڙ نشان، ائين نظر اچن جڻ ته سج سبب سڙي پيا هجن.	پلئگرا (ڪاڏي جي اوٽائپ جو هڪ قسم)	208 209
	چمڙيءَ يا وات تي اهڙن ڳهرن ۽ سور نه ڪندڙ چٽن جو پيدا ٿيڻ جيڪي شروعات ۾ ننيڙا ۽ پوءِ وڏي وڃن.	ڪپوسيز سارڪوما (ايچ آءِ وي/ ايڊس سبب تي پوندڙ ڪينسر)	399- 401
	ٻارن ڪي تي پوندڙ واڱڻائي رنگ جا چٽا يا اهڙا خم جن جون ڪلون لهن ۽ پير سجيل رهن.	ڪاڏي جي اوٽائپ	208 209
سفيد	منهن يا جسم تي ٿيندڙ گول يا بيڊولا چٽا خاص طور تي ٻارن ڪي.	ٽينيا ورسيڪلر (فنگس انفيڪشن)	206
	سفيد چٽا خاص طور تي هٿن، پيرن يا ڇپن تي ٿيندڙ يا واڱڻائي داڻن/ موهيڙن سان ٿئي.  انهن جي شروعات ڳاڙهن يا نيراڻ مائل موهيڙن سان ٿئي	پنٽا (انفيڪشن)	207
	اهي جن جي شروعات ۾ بيون نشانيون پيدا نه ٿيون ٿين.	وٽيليگو (رڳو رنگ جو گم تي وڃڻ)	207
ڳاڙهسرا	ننڍن ٻارن جي ڳلن تي يا ڳوڏن ۽ ڪرائين اندران ڳاڙهسرا يا لڦن جهڙا نشان	مَلو	216
	ڳاڙهسرا، گرم، ڏکندڙ ۽ تيزيءَ سان وڌندڙ نشان 	اريسيپيلس (سيليو لائيٽس يا سنگين قسم جا بئڪٽيريائي انفيڪشن)	212
	ننڍن ٻارن جي ٽنگن وچ ۾ ڳاڙهسرا هنڌ	پيشاب يا گرميءَ سبب لنگوٽيءَ جا نشان	215
	ڳائي گوشت جهڙا نشان، جن جي چمڙيءَ ۾ سفيد، ڏهيءَ جهڙا ڳهنج ٿين. 	مونو لياسس (ييسٽ انفيڪشن)	242
ڳاڙهسرا يا خاڪي نشان	خاص طور تي ڪراين ۽ ڳوڏن تي ايريل ڳاڙهسرا يا خاڪي نشان، جن تي چمڪندڙ ڇلهڙ ٿين (پراٽا). 	سورياسس (يا ورلي سلهه)	216 212

سڄاڻپ لاءِ هدايتون

جيڪڏهن چمڙي تي:	جڏهن چمڙي هينئن ڏسڻ ۾ اچي	ممڪن آهي ته	ڏسو ص.
هسا	عام رواجي سادي قسم جا هسا، گهٽا وڏا نه هجن.	عام رواجي هسا (وائرسي انفيڪشن)	210
	آلت، فرج يا مقعد جي چوگرد هسن جهڙي واڌ.	جنسي هسا	402
	وڏا هسا (1 س. م ڪان مٿي) عام طور تي، ٻانهن يا پير تي	چمڙيءَ جي هڪ قسم جي سلهه	212
 چلا (اهڙا نشان جيڪي اپريل يا ڳاڙهن ڪنارن سان عام طور تي وچ تي واضح هجن)	ننڍن چلن جهڙي وگهرندڙ واڌ رهي، منجهس خارش به ٿي سگهي ٿي	ڏڍ (فنگسي انفيڪشن)	205
	وڏا ٿلهن ڪنارن وارا چلا، جن ۾ خارش نه هجي	آتشڪ جي پڪي حالت	237
	وڏا گول نشان جيڪي وچتي بي حس هجن (سئي چڀائڻ سان سور محسوس نٿو ٿئي)	ڪوڙهه	191
	اهڙا ننڍڙا گول نشان جن ۾ ورلي وچتي ننڍڙو جهڪ ٿئي لونڊڙيءَ، نڪ يا ڳچيءَ تي پيدا ٿين 	چمڙيءَ جي ڪينسر	211
 ڏنا (welts) يا ڊڀڙ	گهٽي خارس ڪرائيندڙ ڊڀڙ يا اپريل نشان (patches) (جلد ظاهر ۽ گم ٿي وڃن) 	ائلرجي جو رد عمل	203
 ڦوڪٽا 	اپارن سان ڦوڪٽا، گهٽي خارس وارا ۽ وهندڙ 	زهريلن ٻوٽين ۽ ٻوٽن ڪي ڇهڻ سبب چمڙيءَ جي تڪليف	204
	سڄي جسم تي ٽيندڙ ننڍڙا ڦوڪٽا، جن سان هلڪو بخار به هجي 	لاڪڙو	311
	ڏکندڙ ڦوڪٽن جو جسم جي رڳو هڪ پاسي تي پيدا ٿيندڙ جهڳٽو، عام طور تي پٽي يا جڳهٽي جي صورت ۾ ٿئي ٿو.	هرپيز زوسٽر (شنگلس)	204
	خاڪي يا ڪاري رنگ بدبودار حصو، جنهن ۾ ڦوڪٽا ۽ هوا هجي ۽ رهي	گئس گئنگرين (بئڪٽيريائي انفيڪشن جو هڪ تمام گنڀير قسم)	213
 ننڍا ڳاڙهسرا نشان، جيڪي سڄي جسم تي پيدا ٿين ۽ بخار به ٿي پوي	سڄي جسم تي ٽيندڙ نشان/ داڻ داڻ، جيڪي گهٽي بيمار ٻار جي سڄي جسم تي پيدا ٿين ٿا 	ارڙي	311
	بخار جي ڪجهه ڏينهن ڪانپوءِ سڄي جسم تي ڪجهه ننڍڙا گلابي نشان ظاهر ٿي پون، اهڙو فرد گهڻو بيمار هجي ٿو.	ٽائيفائيڊ بخار	188

اسڪئبيز خارس: Scabies (Seven year itch)

اسڪئبيز خارس جو، خاص طور تي ٻار عام شڪار ٿين ٿا. هن قسم جي سخت خارس سبب سڄي جسم تي ننڍڙا اڀار، خاص طور تي هيٺين هنڌن تي، گهڻا عام ٿين ٿا:



ننڍين ڇوڪرن جي خصين ۽ انهن جي پوشن تي ٿيندڙ ننڍڙا خارسي زخم هميشه اسڪئبيز سبب پيدا ٿين ٿا.

اسڪئبيز جي پيدا ٿيڻ جو سبب اهي ڇچڙن جهڙا ننڍڙا جيو آهن، جيڪي چمڙيءَ ۾ ننڍڙا لنگهه ناهي منجهن رهن ٿا. هن خارس جي پکڙجڻ جو طريقو متاثر چمڙيءَ کي ڇهڻ يا اهڙي متاثر فرد جي ڪپڙن يا بستري سان لاڳاپي ۾ اچڻ آهي. ڪنهن سان انفيڪشن پيدا ٿئي ٿو، جيڪو ننڍڙن پونءِ ڀريل زخمن ۾ مٽجي وڃي ٿو، ورلي لمف نوڊ سڄي پون ٿا يا بخار به ٿي پوي ٿو.

علاج:

- جيڪڏهن هڪ ٻاتيءَ کي اسڪئبيز ٿي پوي ته ڪٽنب جي سڀني ٻاتين کي علاج ڪرائڻ گهرجي.
- سڀ کان پهرين اهميت ذاتي صفائي سترائي کي ڏجي. روزانو وهنججي ۽ ڪپڙا تبديل ڪجن.
- ننهن ڪٽي گهڻا ننڍا ڪري ڇڏجن، ته جيئن انهن رستي بيماري پکڙجي نه سگهي.
- سڀ لٽا ڪپڙا ۽ بسترا وغيره ڌوئي يا بهتر ٿئي ته اوباري اس ۾ ٽنگي ڇڏجن.
- لنڊئين (گاما بينزين هيگزاڪلورائيڊ، ص. 373) ۽ وئزلين (پيٽروليم جيلي، ص. 371) ملائي، ملم تيار ڪجي. دنيا جي ڪيترن ملڪن ۾لنڊئين، رڍن يا مال کي وهنجارڻ جي دوا جي نالي سان ملي ٿي.

سڄي جسم کي صابڻ ۽ گرم پاڻيءَ سان مهٽي چڱيءَ طرح صاف ڪجي.

وئزلين (يا تيل) جا 15 حصا گرم ڪري اهي لنڊئين جي هڪ حصي سان چڱيءَ طرح ملائجن. اهڙي تيار ٿيندڙ ملم سڄي جسم تي (سواءِ منهن جي جيڪڏهن متاثر ٿيل ناهي ته) مکي ڇڏجي. هڪ سڄو ڏينهن ملم مکيل رهڻ ڏجي ۽ ٻئي ڏينهن تي چڱيءَ طرح سان وهنجي ڇڏجي.

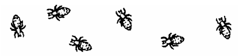
هن علاج ڪانپوءِ صاف ڪپڙا پائجن ۽ صاف بسترو استعمال ڪجي. هڪ هفتي ڪانپوءِ ساڳيو علاج ورجائجي.

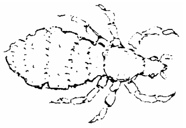
- ملم ناهڻ بجاءِ، لنڊئين جا 4 ڦڙا اڌ ليمي ۾ وجهي ان کي 5 منٽن لاءِ ڇڏي ڏيو. پوءِ اهو ليمو سڄي جسم تي مهٽيو، سواءِ منهن جي. ليمي مهٽڻ جي شروعات جسم جي وڌ ۾ وڌ متاثر ٿيل حصن کان ڪجي.

نوٽ: لِنڊئين، ملم يا ڳار (ڪويل، گئمئڪسئن، ص. 373) جي صورت ۾ به ملي ٿي پر اهي گهڻيون مهانگيون هجن ٿيون.

احتياط: لنڊئين جو گهڻو استعمال زهريلو ثابت ٿي سگهي ٿو، تنهنڪري هفتي ۾ هڪ دفعي کان وڌيڪ استعمال نه ڪجي ۽ استعمال جي ٻئي ڏينهن چڱيءَ طرح سان وهنجي ڇڏجي. هڪ سال کان گهٽ عمر جي ٻارن لاءِ لنڊئين استعمال نه ڪجي. سلامتيءَ وارن علاج لاءِ ڏسو ايندڙ صفحو.

- جڏهن گندرف جو پائوڊر، چربي يا تيل سان گڏي استعمال ڪجي. گندرف جو 1 حصو چربي يا تيل جي 10 حصن سان ملائجي. اهڙو تيل سڄي جسم تي، سواءِ منهن جي، روزانو 3 دفعا، ٽن ڏينهن تائين هڻجي.
- بينزائيل بينزوئيٽ لوشن (ڏسو ص. 373)
- ڪروٽئميٽن (يوراڪس ص. 373)

جونئان – Lice 



جونئان، ٽن قسمن جون ٿين ٿيون. جسم ۽ نهائين جي وارن ۾ ٿين ٿيون. جونئان خارس پيدا ڪن ٿيون تہ ورلي چمڙيءَ جو انفيڪشن ۽ لمف نوڊ بہ سڄائي وجهن ٿيون. جوئن ڪان بچڻ لاءِ وڌ ۾ وڌ ذاتي صفائيءَ ڌانهن ڌيان ڏجي. لٽا ڪپڙا ۽ هنڌ بسترا وقت بہ وقت ڌوئي سڪڻ لاءِ اس ۾ ٽنگي ڇڏجن. وار بہ وقت بہ وقت ڌوئي صاف ڪبا رهجن. ٻارن جا وار جوئن لاءِ ڏسبا رهجن، جيڪڏهن جونئان نظر اچن تہ انهن جو هڪدم علاج ڪجي. هڪ اهڙو ٻار جنهن کي جونئان هجن تنهن کي ٻين سان سمهڻ نہ ڏجي.

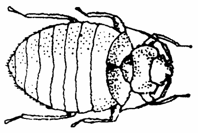
علاج:

مٿي ۽ نهائين جي جوئن لاءِ: دوائن بجاءِ جيڪڏهن اهڙن وارن کي عام رواجي صابڻ يا شيمپوءَ سان 10 منٽن تائين چڱيءَ طرح سان مهٽي صاف ڪجي تہ جونئان ختم ٿي وڃن ٿيون. وارن کي چڱيءَ طرح سان ڌوئڻ ۽ سنهيءَ ڦڻي ڏيڻ گهرجي. ائين روزانو، 10 ڏينهن تائين ڪرڻ گهرجي.

- ♦ جيڪڏهن ضرورت محسوس ڪجي تہ لنڊئين (ص. 373) پاڻيءَ ۽ صابڻ جو شيمپو (1 حصو لنڊئين ۽ 10 حصا صابڻ) ناهي استعمال ڪري سگهجي ٿو. وارن کي احتياط سان ڌوئجي تہ جيئن لنڊئين اکين ۾ نہ وڃي سگهي. شيمپو 10 منٽن لاءِ وارن ۾ ڇڏي ڏجي ۽ پوءِ صاف پاڻيءَ سان وار چڱيءَ طرح سان ڌوئي ڇڏجن. هڪ هفتي ڪانپوءِ ساڳيو طريقو ورجائجي. اهڙيون دوائون جن ۾ پائريٿرنس سان گڏ پيپرو نائيل (RID) بہ مليل ٿئي، نہ رڳو جوئن لاءِ سنيون اثرائتيون ثابت ٿين ٿيون پر بي ضرر بہ آهن (ڏسو ص. 373)
- ♦ لِيکن (جوئن جي آنن) لاءِ وارن کي سرڪي مليل گرم پاڻيءَ ۾ (1 حصو سرڪو 1 حصي پاڻي) اڌ ڪلاڪ تائين آلو رکجي ۽ پوءِ سنهي ڦڻي ڏجي.

جسم جي جوئن لاءِ: روزانو 10 منٽن تائين سڄي جسم کي گرم پاڻيءَ ۾ تر رکجي. هر پيري وهنجڻ ڪانپوءِ سڄي جسم کي صابڻ سان مهٽي، ڌوئي صاف ڪري ڇڏجي. جسم جي وارن، وارن حصن کي سنهي ڦڻي ڏجي. جيڪڏهن اجا بہ ضرورت محسوس ڪجي تہ جوئن جو اسڪئبيز جيان علاج ڪجي. لٽا ڪپڙا ۽ هنڌ بسترا صاف سٿرا رکجن.

مُنگهڻ – Bedbugs



منگهڻ تمام ننڍڙا ۽ ٽراڪڙا اهڙا جيت آهن جيڪي گاديلن، بسترن، فرنيچر ۽ پٽين ۾ لڪي وڃن ٿا. عام طور تي رات جو چڪ پائين ٿا. چڪ عام طور تي جڳهٽي يا ليڪن جي صورت ۾ ظاهر ٿين ٿا.

منگهڻن کان بچڻ لاءِ هنڌ بسترا ڌوئجن، کٽن ۽ بيدن جي چوڪاٺن تي گرم پاڻي هارڻ گهرجي، گاديلن، ڪپڙي جي نهيل فرنيچر ۽ کٽن/ لوئين ۽ رلهين وغيره تي گندرف ٻرڪي ڇڏجي ۽ اهي 3 هفتن تائين استعمال نہ ڪجن. انهن جي استعمال ڪرڻ کان اڳ۾ منجهائن گندرف چڱيءَ طرح سان صاف ڪري ڇڏڻ گهرجي.

منگهڻن کان بچڻ لاءِ هنڌ بسترا، تڏيون، تونريون ۽ کٽون وغيره اس تي رکبيون رهجن.

چچڙ ۽ سُنڍي – Ticks and Chiggers

چچڙن جي چڪ سبب خطرناڪ قسمن جون بيماريون يا اڌ رنگو ٿي پوي ٿو، پر جي چڪ پائڻ جي ڪجھ ڪلاڪن ڪانپوءِ اهي ڏيان سان جسم کان ڇڏائي ڌار ڪجن ته عام طور تي اهڙين تڪليفن پيدا ٿيڻ کان بچي سگھجي ٿو. تنهنڪري، ڪنهن اهڙي هنڌ تان جتي چچڙ جام ٿين ٿا، گھمي ڦري واپس اچڻ ڪانپوءِ سڄي جسم جي ڏيان سان چڪاس ڪري ڏسجي ته ڪٿي ڪو چچڙ چنبڙيل ته ناهي.

ڪنهن به چچڙ کي، جيڪو مضبوطيءَ سان جسم سان چنبڙي پيو هجي، ان کي ڇڏائڻ لاءِ احتياط ڪجي ته جيئن ان جي منڍي کل ۾ رهجي نه وڃي، نه ته ڪو انفيڪشن ٿي سگھي ٿو. ڪڏهن به چچڙ جي جسم کي چڪي/ پٽي ڌار ڪرڻ جي ڪوشش نه ڪجي. چچڙ کي جسم کان ڇڏائڻ لاءِ:

- جيتري قدر ممڪن ٿي سگھي، چچڙ جي وات جي ويجھي ۾ ويجھو، جيڪو چمڙيءَ ۾ ڇهتيل ٿئي ٿو چمٽيءَ رستي چچڙ جي جسم کي سوگھو ڪري، آهستي پر مضبوطيءَ سان الڳ ڪرڻ جي ڪوشش ڪجي. (چچڙ جي سڄيل پيٽ کي پيچڻ جي ڪوشش نه ڪجي) ڇڏايل چچڙ کي ڇهڻ جي ڪوشش نه ڪجي، پر ان کي ساڙي ڇڏجي.
- يا، دکايل سگريٽ چچڙ جي جسم پرسان جهلجي يا مٽس ٿورڙو الڪوهل هارجي.

تمام ننڍڙن چچڙن کي ڇڏائڻ لاءِ ڪو به اهڙو طريقو استعمال ڪجي جيڪو اسڪئبيز لاءِ تجويز ڪيو ويو آهي (ڏسو ص. 199). چچڙ جي چڪ سبب ٿيندڙ سور کي ختم ڪرڻ لاءِ ائسپرين کائجي ۽ خارس جي علاج لاءِ ص. 203 تي ڏنل هدايتن تي عمل ڪجي.

چچڙن ۽ سُنڍين جي چڪن کان بچڻ لاءِ، اهڙن هنڌن ۽ ٻيلن ۾ وڃڻ کان اڳ۾ جسم خاص طور تي مُرن، ڪرائين، چيلھ ۽ ڪچن ۾ گندرف جي دز / پائوڊر هڻي ڇڏجي.

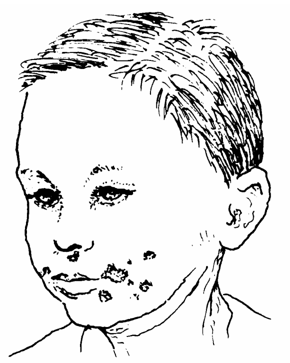
ننڍا زخم جن ۾ پونءِ ٿئي

چمڙيءَ تي ٿيندڙ اهڙا ننڍڙا زخم جن ۾ عام طور تي پونءِ به ٿئي، تڏهن پيدا ٿين ٿا، جڏهن جيتن جي چڪيل هنڌن کي کنهجي ٿو، اسڪئبيز ٿي پوي ٿي، يا گندن ننهن سان کنهڻ سبب سوزش ٿي پوي ٿي.

علاج ۽ اپاءَ:

- ♦ اهڙن زخمن کي صابڻ ۽ اوٻاريل ٿڌي پاڻيءَ سان سنيءَ طرح سان ڌوئي صاف ڪجي ۽ چلهڙن کي نرم ڪري آهستگيءَ سان لاهي ڇڏجي، ائين روزانو تيستائين ڪبو رهجي جيستائين پونءِ پيدا ٿيندي رهي ٿي.
- ♦ ننڍن زخمن کي وائکو ۽ وڏن زخمن تي پٽي ٻڌي ڇڏجي ۽ اها وقت بوقت تبديل ڪبي رهجي.
- ♦ جيڪڏهن زخم جي چوگرد واري چمڙي ڳاڙهي ۽ گرم هجي يا اهڙي فرد کي بخار/ڪٽس ٿي پيئي هجي، زخم مان ڳاڙهيون ليڪون نظر اچن، لمف غدود سڄي پيا هجن ته ڪا به اينٽي بايوٽڪ جهڙوڪ پينسلين (ص. 351) يا سلفا (ص. 358) گوريون استعمال ڪجن.
- ♦ اهڙن هنڌن کي نه کنهڻ گھرجي نه ته اهي وڌيڪ خراب ٿي ويندا ۽ انفيڪشن جسم جي ٻين حصن ڏانهن وگھري ويندو. ننڍن ٻارن جا ننهن ڪٽي ننڍڙا ڪري ڇڏجن يا سندن هٿن تي دستانا يا جورابا چاڙهي ڇڏجن، ته جيئن اهي کنهي نه سگھن.
- ♦ اهڙو ٻار، جنهن کي زخم يا چمڙيءَ جو ڪو انفيڪشن هجي تنهنکي ٻين ٻارن سان کيڏڻ يا سمهڻ نه ڏجي. چاڪاڻ ته، اهڙا انفيڪشن سولائيءَ سان وچڙي سگھن ٿا.

قلوڪٽا / ڦِروڙي – Impetigo



هي هڪ اهڙي قسم جو بئڪٽيريائي انفيڪشن آهي جيڪو تيزي سان زخمن جي صورت ۾ پکڙجي ٿو. زخم چمڪندڙ ۽ پيلي چلهڙ سان ٿين ٿا. عام طور تي ٻارن جي منهن خاص طور تي سندن وات جي چوگرد ٿي پوي ٿو. متاثر فرد جي زخمن يا زخمن سبب گندين آڱرين رستي ٻين فردن تان پکڙجي سگهي ٿو.

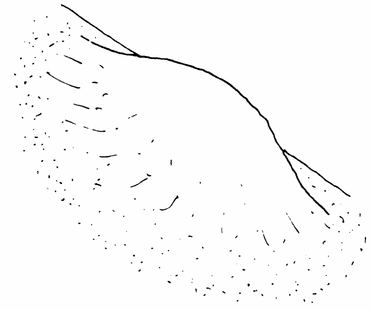
علاج:

- روزانو، متاثر هنڌ کي صابڻ ۽ اوبارِيل ٿڌي پاڻيءَ سان 3 يا 4 ڀيرا ڌوئڻ گهرجي. چلهڙن کي نرم ڪري آهستي لاهي ڇڏجي.
- هر دفعي جي ڌوئڻ کانپوءِ زخمن تي جينشن وايوليٽ (ص. 371) يا ڪا ائنٽي بايوٽڪ ڪريم، جنهن ۾ بئسيٽراسن هجي جهڙوڪ پالي اسپورن (ص. 371) مکي ڇڏجي.
- جيڪڏهن انفيڪشن جسم جي گهڻي حصي تائين وڌيل يا بخار ٿي پيو هجي ته پينسلين جون گوريون (ص. 351) يا ڊاءِ ڪلوڪساسيلن (ص. 351) کارائجي، پر جي اهڙو فرد پينسلين لاءِ حساس هجي يا جڏهن اهي دوائون اثرائتيون ثابت نه ٿين ته پوءِ ارٿرو مائيسن (ص. 355) يا ڪوٽراءِ موڪسازول (ص. 358) ڏجي.

اپاءُ:

- ذاتي صفائي جي هدايتن تي عمل ڪجي (ص. 133). ٻارن کي روزانو وهنجارجي ۽ منگهڻن ۽ پٽيندڙ مکين کان بچائجي. جيڪڏهن ٻار کي اسڪئبيز ٿي پوي ته جلد کان جلد علاج ڪجيس.
- امپيٽائِگو واري ٻار کي ٻين ٻارن سان گڏ سمهڻ ۽ کيڏڻ نه ڏجي. امپيٽائِگو جي پهرئين نشاني ظاهر ٿيڻ سان ئي علاج ڪرڻ شروع ڪجي.

ڦٽ ۽ ڦريون – Boils and Abscesses



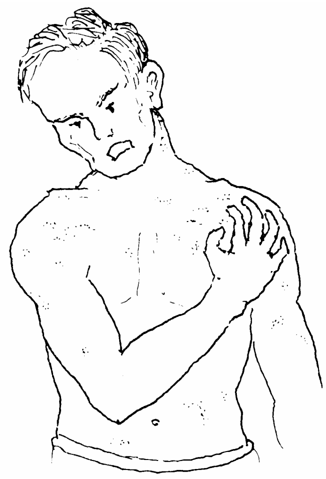
هي هڪ اهڙي قسم جو انفيڪشن آهي جنهن سبب چمڙي هيٺان پونءِ جي ڳوٿري پيدا ٿئي ٿي. ائين تڏهن ٿي سگهي ٿو جڏهن وار - پاڙ ۾ انفيڪشن ٿي پوي يا زخم ڦاٽل هجي يا تڏهن جڏهن گنديءَ نيڊل سان انجيڪشن هنئي ويئي هجي. ڦرڙي وارو هنڌ ڏکندڙ ۽ ان جي چوگرد واري چمڙي ڳاڙهي ۽ گرم ٿي وڃي ٿي، جنهن سبب لمف غدود سجي وڃن ٿا ۽ بخار ٿي پوي ٿو.

علاج :

- اهڙيءَ ڦرڙي مٿان روزانو ڪيترا دفعا گرم پاڻيءَ جون پٽيون رکجن (ڏسو ص. 195).
- ڦرڙي کي پاڻ ئي ڦاٽڻ ڏجي. ڦاٽي پوڻ کانپوءِ به گرم پٽيون رکيون رهجن. گند وهڻ ڏجي پر زور ڏئي گند ڪيڻ جي ڪوشش نه ڪجي، نه ته انفيڪشن جسم جي ٻين حصن ڏانهن وڌي سگهي ٿو.
- جيڪڏهن ڦرڙي تمام گهڻي تڪليف ڏيندڙ ٿي پوي ۽ گرم پٽين رکڻ جي 2 يا 3 ڏينهن کانپوءِ به ڦاٽي نه سگهي، تڏهن ٽڪو ڏيڻ بهتر سمجهيو وڃي ٿو، ته جيئن منجهانئس گند خارج ٿي وڃي. ائين ڪرڻ سان سور جلد گهٽجي ويندو. جيڪڏهن ممڪن ٿي سگهي ته طبي مدد حاصل ڪجي.
- جيڪڏهن ڦرڙي سبب لمف غدود سجي پون يا بخار ٿي پوي ته پينسلين جون گوريون (ص. 351) يا ارٿرومائيسن (ص. 355) کائجي.

Itching Rash, Welts or Hives – ڊڀڙ/چاپاڪا/ ڏنا

(چمڙيءَ جي ائلرجي جو رد عمل)



جيڪي فرد وڌيڪ حساس ٿين ٿا تن جي ڪن شين کائڻ، ڇهڻ، جسم ۾ هڻڻ / لڳڻ ۽ ساهه رستي ڪڍڻ سان ڪين خارسي ڊڀڙ يا چاپاڪا ٿي پون ٿا. ان لاءِ وڌيڪ ڏسو ائلرجي سبب پيدا ٿيندڙ رد عمل ص. 166.

ڊڀڙ گهاٽا ۽ اپريل، ڏسڻ ۾مڪين جي ڏنگن جيان ۽ منجهن سخت خارس ٿي پوي ٿي، اهي جلد گم ٿي وري ظاهر ٿي پون ٿا يا جسم جي هڪ حصي کان ٻئي حصي تائين پيدا ٿين ٿا.

تنهنڪري، ڪن دوائن خاص طور تي پينسلين جي انجيڪشنن ۽ ائنٽي وينم يا ائنٽي ٽاڪسن، جيڪي گهوڙي جي سيرم مان تيار ڪيون وڃن ٿيون، انهن جي پيدا ٿيندڙ رد عملن کان هوشيار رهجي. اهڙي دوا جي لڳڻ جي ڪجهه منٽن کان وٺي 10 ڏينهن تائين ڊڀڙ يا چاپاڪا پيدا ٿي سگهن ٿا.

جيڪڏهن ڪنهن دوا کائڻ يا انجيڪشن لڳڻ ڪانپوءِ خارسي ڊڀڙ، چاپاڪا يا اهڙو ڪو ٻيو ائلرجيءَ جو رد عمل پيدا ٿي پوي ته، اهڙي دوا استعمال ڪرڻ هڪدم بند ڪري ڇڏجي ۽ يا حياتي وري استعمال نه ڪجي!

ائلرجي جي خطرناڪ رد عمل، سڪتي جي پيدا ٿيڻ کان بچڻ تمام ضروري ٿئي ٿو (ڏسو ص. 70).

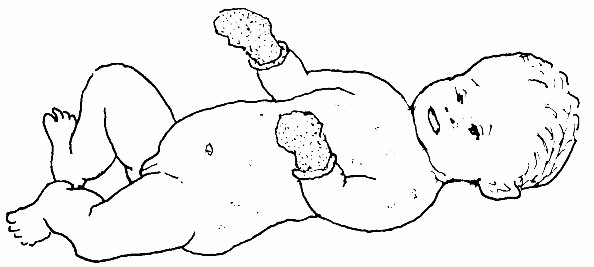
خارس جو علاج:

- ٿڌي پاڻيءَ ۾ تڙ ڪجي يا ٿڌي پاڻيءَ جون پٽيون رکجن. پٽيون ٿڌي يا برف جي پاڻيءَ ۾ ٻوڙجن.

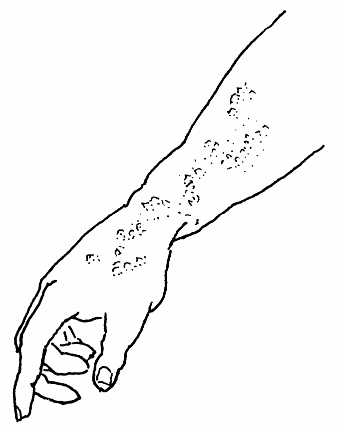
- جَون جي ٿڌي پاڻيءَ جون پٽيون رکڻ / ٽاڪور سان به خارس گهٽجي وڃي ٿي، ان لاءِ جَون جو پاڻي ڪاڙهي، ڇاڻي، ٿڌو ڪري استعمال ڪجي (جَون بجاءِ اسٽارچ / نشاستو به استعمال ڪري سگهجي ٿو).

- جيڪڏهن خارس شديد هجي ته ڪا به ائنٽي هسٽامن جهڙوڪ: ڪلورفينيرامين (ص. 387) استعمال ڪجي.

- پنهنجو پاڻکي ڪنهڻ کان بچائڻ لاءِ، ٻارن جا ننهن ڪٽي ننڍڙا ڪري ڇڏجن يا ڪين هٿن تي دستانا يا جوراب پارائي ڇڏجن.



ٻوٽا ۽ اهڙيون شيون جيڪي چمڙيءَ جو ساڙو پيدا ڪن يا ساڙي وجهن

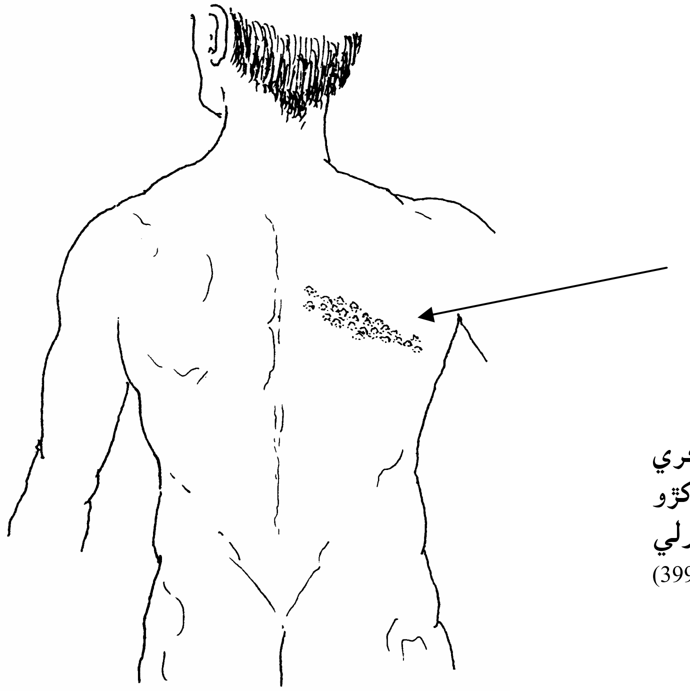


ڪيترائي ٻوٽا جڏهن چمڙيءَ کي لڳي پون ٿا تہ ڦوڪٽا ۽ ساڙو پيدا ڪن ۽ ڏڀڙ ٿي پون ٿا جن ۾ خارش ٿي پوي ٿي. ڪن جيتن جي سوڀٽن (ٻچن) جا وار ۽ رطوبتون بہ ساڳئي قسم جو رد عمل پيدا ڪري وجهن ٿيون.

حساس ماڻهن (ائلرجي لاءِ) جي جسم سان جڏهن ڪي شيون لڳي پون ٿيون تڏهن ڏڀڙ يا سمنڊڙ زخم پيدا ڪري وجهن ٿيون. ربڙائي بوٽ، واچن جا پٽا، ڪنن ۾ وجهڻ جا ڦڙا ۽ اهڙيون ڪي دوائون، منهن جون ڪريمون، پرفيوم، عطر يا صابڻ بہ ساڳئي قسم جا مسئلا پيدا ڪري وجهن ٿا.

علاج:

جڏهن چمڙي اهڙين شين سان لاڳاپي ۾ رهي تہ اهڙي تڪليف بہ پنهنجو پاڻ ئي ختم ٿي وڃي ٿي. ڄَون ۽ ٿڌي پاڻيءَ مان نهيل لپريءَ سان اهڙو ساڙو ختم ٿي وڃي ٿو. ائسپرين يا ائنٽي هِسٽامن (ص. 386) جي استعمال سان بہ فائدو ٿئي ٿو. سنگين حالتن ۾، اهڙيون ملمون/ڪريمون جن ۾ ڪارٽيسون يا ڪا بہ ڪارٽيڪو اسٽيروائڊ (ص. 371) پيل هجي، استعمال ڪري سگهجي ٿي. انفيڪشن ٿيڻ کان بچاءَ لاءِ جسم جا اهڙا حصا صاف رکڻ گهرجن.



شنگلز: Shingles (Harpes Zoster)

نشانيون:

جسم جي ڪنهن بہ هڪ پاسي تي جيڪڏهن ڏکندڙ ڦلوڪڙن جي قطار يا جڳهتو ظاهر ٿي پوي تہ اها شنگلز ٿي سگهي ٿي. جيڪا عام طور تي پٺيءَ، ڇاتيءَ، ڳچيءَ يا منهن تي گهٽي ٿئي ٿي. عام طور تي ڦلوڪڙا 2 يا 3 هفتن تائين هلن ٿا ۽ پوءِ پنهنجو پاڻ ختم ٿي وڃن ٿا. ورلي، سور باقي رهي ٿو يا ڦلوڪڙن جي ختم ٿي وڃڻ کان گهڻو پوءِ وري ٿي پوي ٿو.

شنگلز، ان وائرس سبب ٿي پوي ٿي جيڪو لاڪڙو پيدا ڪري ٿو ۽ عام طور تي ان فرد کي متاثر ڪري ٿو جنهن کي اڳ ۾ لاڪڙو ٿيو هجي. شنگلز ڪا خطرناڪ بيماري ناهي، (جڏهن تہ اها ورلي ڪنهن خطرناڪ بيماريءَ ممڪن آهي تہ ڪينسر يا ائڊس ص. 399) جي اڳواٽ هوشيار ڪندڙ نشاني ٿي سگهي ٿي.

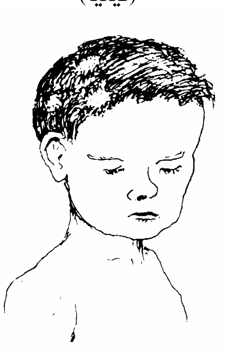
علاج:

- زخمن واري حصي تي ڪا هلڪي پٽي ائين رکي ڇڏجي تہ جيئن ان هنڌ سان ڪپڙا گسي نہ سگهن.
- سور جي حالت ۾ ائسپرين کائجي (ائنٽي بايوٽڪ دوائن سان فائدو نٿو ٿئي).

ڏڏ / فنگس سبب ٿيندڙ بيماري – Ringworm, Tinea

جيتوڻيڪ فنگس جو انفيڪشن جسم جي ڪنهن بہ حصي تي ٿي سگهي ٿو، پر عام طور تي هيٺين هنڌن تي وڌيڪ ٿي پوي ٿو:

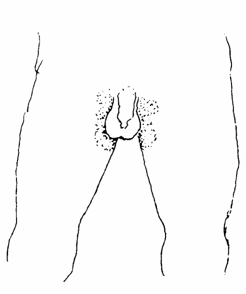
ڪوپري تي
(ٽينيا)



اهڙا هنڌ جتي وار نہ هجن
(رنگ ورم / ڏڏ)

هٿن پيرن جي آڱرين جي وڇين ۾ (ائٿليٽس فوٽ)

چڏن ۾
(جاڪ اِچ)



ڪيترن قسمن جو فنگسي انفيڪشن چلي جي صورت ۾ وڌي ٿو. عام طور تي منجهن خارش ٿئي ٿي، مٿي تي وار ڇري سبب چلهڙن سان گول داغ ٿي پون ۽ وار ختم ٿي وڃن ٿا. آڱرين جا ننهن متاثر ٿيڻ سبب اهي ڳهرا ۽ ٿلها ٿي وڃن ٿا.

علاج:

- ♦ روزانو، متاثر حصي کي صابڻ ۽ پاڻيءَ سان صاف ڪندي رهڻ سان بہ فائدو ٿئي ٿو.
- ♦ جيتري قدر ممڪن ٿي سگهي متاثر حصن کي خشڪ ۽ وائکو رکجي يا اس ڏيکارجي. ڪڇا يا جورابا جلد جلد مٽائجن، خاص طور تي جڏهن پگهر ايندو هجي.
- ♦ گندرف ۽ تيل مان ٺهيل ملم استعمال ڪجي (1 حصو گندرف ۽ 10 حصا تيل).
- ♦ جڏهن فنگس انفيڪشن آڱرين جي وڇين ۽ چڏن ۾ هجي تڏهن اهڙيون ملمون ۽ پائوڊر جن ۾ سئليسائيلڪ يا انڊي سائيلينڪ ائسڊ پيل هجي يا، ٽولنافٽيٽ (ٽيناڪٽن ص. 372) هڻڻ سان تڪليف ختم ٿي وڃي ٿي.
- ♦ جڏهن ڪوپريءَ تي وار ڇري جو شديد انفيڪشن هجي يا فنگس جو ڪو ٻيو انفيڪشن جسم تي گهڻو پکڙجي ويو هجي يا اهڙو انفيڪشن جيڪو مٿئين علاجن سان بهتر ٿي نہ سگهي تڏهن گريسيو فلوِن استعمال ڪجي، روزانو وڏن لاءِ 1 گرام ۽ ٻارن لاءِ اڌ گرام (ص. 372). اهو بہ ممڪن ٿي سگهي ٿو تہ دوا لازماً ڪيترن هفتن يا مهينن تائين کائڻي پوي تہ جيئن انفيڪشن مڪمل طور تي ختم ٿي وڃي.

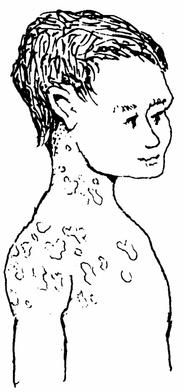
- ♦ ڪوپريءَ جا ڪيترائي فنگسي انفيڪشن ٻار جي بالغ ٿيڻ سان (11 کان 14 سالن جي عمر ۾) ختم ٿي وڃن ٿا. ڳنڀير انفيڪشن جيڪي سڄي وڏا ٿي وڃن ٿا، تن جو گرم پٽين سان (ص. 195) علاج ڪجي. اهڙي متاثر حصي جا سڀ وار ڪڍي ڇڏڻ بہ ضروري ٿئي ٿو. ممڪن ٿي سگهي تہ، گريسيو فلوِن استعمال ڪجي.

فنگس جي انفيڪشن کان ڪيئن بچاءُ ڪجي:

ڏڍ ۽ ان قسم جا ٻيا سيئي فنگسي انفيڪشن وچڙندڙ ٿين ٿا (سولائيءَ سان پکڙجي سگهن ٿا). تنهنڪري، هڪ ٻار کان ٻئي ٻار تائين اهڙن انفيڪشنن جي بچاءَ لاءِ:

- ♦ فنگس جي انفيڪشن ۾ مبتلا ٻار کي، صحتمند ٻارن سان گڏ نه سمهڻ ڏجي.
- ♦ ٻارن کي ساڳئي ڦڻي، هڪ ٻئي جا ٽوال / بوچڻ / رومال يا ڪپڙا وغيره استعمال نه ڪرڻ ڏجن جيستائين اهي چڱيءَ طرح سان اوٻاري صاف نه ڪيا ويا هجن.
- ♦ متاثر ٻار جو هڪدم علاج ڪجي.

منهن ۽ جسم تي سفيد نشان يا چٽي - White Spots



ٽينيا ورسيڪلر (Tinea versicolor) فنگس جو هڪ اهڙو جهيڙو انفيڪشن آهي، جنهن سبب عام طور تي ڳچي، ڇاتيءَ ۽ پٺيءَ تي ننڍڙا گهرا يا هلڪا نشان، جن جا ڪنارا چٽا ۽ ٻي ڊولا ٿين، نظر اچن ٿا. اهڙا نشان هلڪي ڇلهڙ سان به ٿي سگهن ٿا پر، عام طور تي منجهن خارش نٿي ٿئي. انهن جي ايتري ڪا طبي اهميت نٿي ٿئي.

علاج:

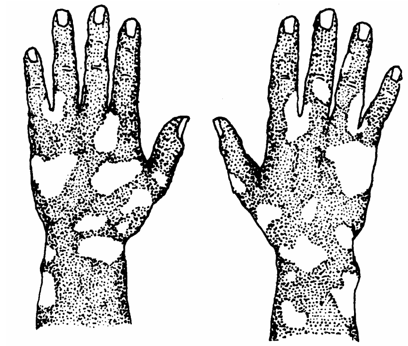
- ♦ گندرف ۽ تيل جي ملم ناهي (1 حصو گندرف 10 حصا تيل) اها سڄي جسم کي روزانو تيستائين هڻبي رهجي جيستائين نشان ختم ٿي نٿا وڃن، يا ڪا به فنگس مار ملم (ص. 372) استعمال ڪجي.
- ♦ سوڊيم ٿايوسلفيٽ، 'هائپو' جي نالي سان ملي ٿي ۽ فوٽوگرافر فلمون ڊولپ ڪرڻ لاءِ استعمال ڪن ٿا. سوڊيم ٿايو سلفيٽ جو هڪ وڏو چمچو هڪ گلاس پاڻيءَ ۾ ملائي، سڄي مٿئين حصي کي هڻي پوءِ سرڪي مان ڪپهه جو پهو ٻوڙي، ان سان جسم کي مهٽجي.
- ♦ نشانن جي وري نه پيدا ٿيڻ لاءِ ضروري ٿئي ٿو ته، هر 2 هفتن ڪانپوءِ اهو علاج ورجائجي.
- ♦ سيلينيم سلفائيڊ (ص. 372) يا وائيٽ فيلڊس ملم به اثرائتي ثابت ٿي سگهي ٿي.

اهڙي قسم جو هڪ ٻيو ننڍڙو سفيد نشان انهن ٻارن جي ڳل تي ظاهر ٿئي ٿو جن جي چمڙيءَ جو رنگ گهرو ٿئي ٿو ۽ اهي گهڻو وقت اس ۾ گذارين ٿا. هن قسم جي نشان جو ڪنارو، ٽينيا ورسيڪلر جي ڀيٽ ۾ گهٽ چٽو ٿئي ٿو. جيئن ته، اهڙا نشان ڪنهن انفيڪشن سبب پيدا نٿا ٿين، تنهنڪري انهن جي ڪا اهميت نٿي ٿئي. عام طور تي اهي ٻار جي واڌ سان پنهنجو پاڻ ئي ختم ٿي وڃن ٿا. تيز قسم جا صابڻ استعمال نه ڪجن ۽ تيل مکيو رهجي. ان لاءِ ڪنهن علاج ڏيڻ جي ضرورت نٿي ٿئي.

جيئن عام طور تي سمجهيو وڃي ٿو، اهڙا سفيد نشان رت جي کوٽ جي نشاني نٿا ٿين، تنهنڪري اهي طاقت جي شربتن يا وٽامنن استعمال ڪرڻ سان به ختم ٿي نٿا سگهن. اهڙا نشان جيڪي رڳو ڳلن تي هجن، تن لاءِ ڪنهن به قسم جي علاج ڪرڻ جي ضرورت نٿي ٿئي.

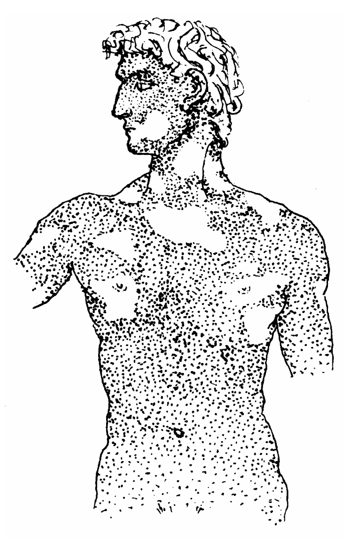
احتياط: ورلي پيلي رنگ جا نشان، ڪوڙهه (ڏسو ص. 191) جي اوائلي نشاني ٿي سگهن ٿا. جڏهن ته ڪوڙهه جا نشان مڪمل طور تي سفيد نٿا ٿين ۽ انهن ۾ سئي چڀائڻ سان گهٽ سور محسوس ٿئي ٿو. جيڪڏهن توهانجي علائقي ۾ ڪوڙهه عام آهي ته اهڙي ٻار جي چڪاس ڪرايو.

بگ - Vitiligo



ڪن ماڻهن جي چمڙيءَ جي ڪن حصن جو ڏهن قدرتي رنگ (پگمينٽ) ختم ٿي وڃي ٿو تہ چمڙي تي سفيد نشان پيدا ٿين ٿا. جيڪي عام طور تي هٿن، پيرن، منهن ۽ جسم جي مٿئين حصي تي گهڻا ٿين ٿا. چمڙيءَ جي اهڙي عام رواجي رنگ جي ختم ٿي وڃڻ جي حالت کي 'بگ' سڏجي ٿو، جيڪا ڪا بيماري ناهي. ان جي مشابهت پوڙهن ماڻهن جي سفيد وارن سان ڪري سگهجي ٿي. جنهن جي نہ تہ علاج ڪرڻ جي ضرورت ٿئي ٿي ۽ نہ ئي علاج سان فائدو ٿئي ٿو. ڏهن تہ اهڙيءَ چمڙيءَ جو صرف اس کان بچاءَ ڪرڻ ضروري ٿئي ٿو جنهن لاءِ چمڙيءَ کي ڪپڙي سان ڍڪي ڇڏجي يا زنڪ آڪسائيڊ جي ملم هڻي ڇڏجي. ان ڪانسواءِ مخصوص رنگن جي ڪريمن هڻڻ سان اهڙا نشان گهٽ نظر اچي سگهن ٿا.

چمڙيءَ جي سفيد نشانين پيدا ٿيڻ جا ٻيا سبب



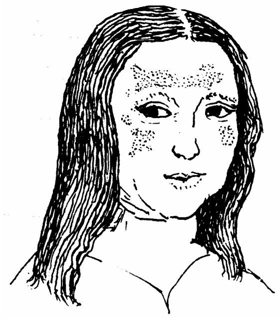
ڪن بيمارين سبب چمڙي تي اهڙا سفيد نشان ٿي پون ٿا جيڪي بگ جهڙا ڏسڻ ۾ اچن ٿا. لئٽن آمريڪا ۾ ٿيندڙ هڪ اهڙي بيماري جيڪا پنٽا (Pinta) سڏجي تنهن جي شروعات نيراڻ مائل يا ڳاڙهن موهيڙن سان ٿئي ٿي ۽ اهي اڳتي هلي پيلا يا سفيد نشان ڇڏي وڃن ٿا.

پنٽا جو علاج ٻنيڙن ۾ بينزا ٿائين پينسلين جا 2.4 ملين يونٽ هڻڻ آهي (هر ٻنيڙ ۾ 1.2 ملين يونٽ). پينسلين لاءِ حساس فردن کي روزانو 4 دفعا، 15 ڏينهن ٽائين ٽيٽرا سائيڪلن يا ارٿرو مائيسن ڏجي.

فنگس جي ڪن انفيڪشنن سبب پڻ سفيد نشان ٿي پون ٿا. (ڏسو ايندڙ صفحي تي ٽينيا ورسيڪلر).

ڏهن ٻارن جي چمڙيءَ يا وارن جو عام طور تي يا ڪن حصن جو رنگ ختم ٿي وڃي تہ ان جو سبب ٻارن جو، کاڌي جي اوڻائپ ۾ سخت متاثر هجڻ ٿي سگهي ٿو (ڪواشيئورڪور، ص. 113 يا پلئگرا ص. 208)

حمل سبب پيدا ٿيندڙ چانئُون - Mask of Pregnancy



ڪيترين عورتن جي منهن، ڇاتين ۽ هيٺ پيٽ جي وچ تي گهري، (زيتوني) رنگ جا نشان پيدا ٿي پون ٿا. ورلي، ويم ڪانپوءِ اهي پنهنجو پاڻ ئي لهي وڃن ٿا تہ ورلي نہ. چانئُون انهن عورتن کي بہ ٿي پون ٿيون جيڪي حمل روڪ گوريون استعمال ڪنديون رهن ٿيون.

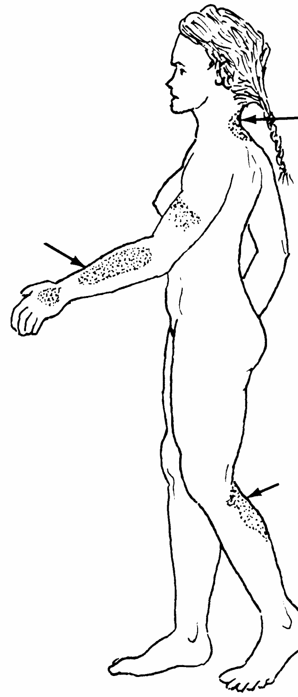
جيئن تہ چمڙيءَ جي رنگ جي اهڙي تبديلي بلڪل عام رواجي ٿئي ٿي ۽ نہ ڪي ڪنهن ڪمزوري يا بيماري جي نشاني، تنهنڪري علاج جي بہ ضرورت نٿي ٿئي.

پيلاگرا (Pellagra) ۽ کاڌي جي اوڻائپ سبب پيدا ٿيندڙ چمڙيءَ جون ٻيون تڪليفون

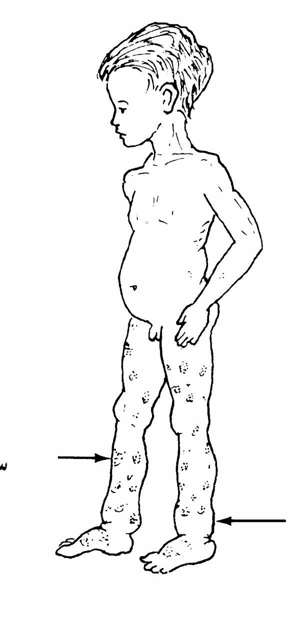
پيلاگرا بہ هڪ اهڙي قسم جي کاڌي جي اوڻائپ سبب پيدا ٿيندڙ بيماري آهي جيڪا چمڙي ۽ ورلي، هاضمي ۽ تنتي سرشتي کي متاثر ڪري وجهي ٿي. اهڙن هنڌن تي تمام عام ٿئي ٿي، جتي ماڻهو مڪئي يا ٻيا نشاستيدار کاڌا تہ جام کائين پر ڦريون، گوشت، مڇي، آنا، سايون پاڄيون ۽ جسم ناهيندڙ ۽ بچاءُ ڏيندڙ غذائون مڙيوئي واپرائين ٿا. (ڏسو ص. 110).

ڪاڌي جي اوڻائپ سبب پيدا ٿيندڙ چمڙيءَ جون نشانيون (تصويرون ايندڙ صفحي تي ڏسو):

پيلاگرا سبب وڏن جي چمڙي خشڪ ٿي ڦاٽي پوي ٿي. چمڙيءَ جي جنهن حصي تي اس لڳي ٿي اتان چمڙي ائين لهي پوي ٿي جڻ تہ سج لڳو هجي، خاص طور تي:



ناقص غذائيت جي شڪار ٻارن جي ٽنگن جي چمڙي (ورلي ٻانهن جي) تي اهڙا گهرا نشان ٿي پون ٿا جڻ تہ چمڙي رڱجي پيئي هجي يا جيئن کل لهندڙ زخم هجن، مُرا ۽ پير سجي بہ سگهن ٿا (ڏسو ص. 113)



جڏهن اهي نشانيون هجن تہ عام طور تي انهن سان گڏ کاڌي جي اوڻائپ جون ٻيون نشانيون بہ موجود هجن ٿيون جهڙوڪ: سجيل پيٽ، وات جون ڪندون پڪل، زبان ڳاڙهي ۽ پچي پيل، ڪمزوري، ٻک مري وڃڻ ۽ وزن نہ ڪرڻ وغيره (ڏسو باب 11، ص. 112 ۽ 113).

علاج:

- طاقتور کاڌن کائڻ سان پيلاگرا ختم ٿي وڃي ٿي. تنهنڪري روزانو هر فرد کي ڪوشش ڪري مٽر، دال مهري، مگيرا، يا ڪجهہ مرغي، مڇي، آنا، گوشت يا چيزڪائڻ گهرجي. جيڪڏهن سهوليت موجود هجي تہ مڪئي بجاءِ ڪڻڪ پسند ڪجي (۽ اها بہ سجي ڪڻڪ کائجي).
- پيلاگرا جي شديد حالت ۽ کاڌي جي اوڻائپ جي ٻين حالتن ۾ وٽامنون استعمال ڪرڻ سان بہ فائدو ٿي سگهي ٿو، جڏهن تہ سنو کاڌو کائڻ وڌيڪ ضروري آهي. جڏهن وٽامنون استعمال ڪجن تڏهن اهميت وٽامن بي، خاص طور تي جنهن ۾ نياسن جام هجي، ڏجي.

سٺي ڪاڌي کائڻ کان اڳ ۾ هن ڇوڪر جي حالت هيءَ هئي.

۽ پوءِ مڪئيءَ سان گڏ

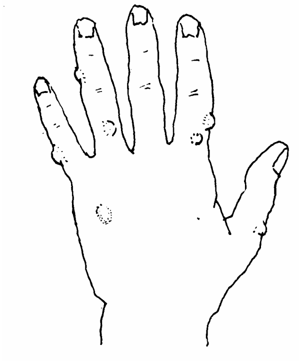
هن ڇوڪر جي ٽنگن ۽ پيرن جي سوج ۽ گهرن نشانن جو سبب کاڌي جي اوٽائپ آهي. هي گهٽي ياڱي مڪئي کائيندڙ آهي. اهڙا کاڌا جن ۾ پروٽينون ۽ وٽامنون جام ٿين، نٿو کائي.

ٿرين ۽ آنن کائڻ جي هڪ هفتي کانپوءِ، سندس سوج گهٽجي ويئي ۽ نشان بہ جهڙوڪر ختم ٿي ويا.

هن عورت جي ٽنگن تي 'سڙڻ' جا نشان پليگرا جي نشاني آهي جيڪي چڱو چوکو نہ کائڻ سبب پيدا ٿين ٿا (ڏسو ص. 208).

هن عورت جي ٽنگن تي سفيد نشان هڪ وچڙندڙ بيماريءَ، پنٽا جا آهن (ڏسو ص. 207)

هسا: Warts (Verrucae)



ڪيترا هسا، خاص طور تي ٻارن جا 3 کان 5 سالن ڪانپوءِ پنهنجو پاڻ ختم ٿي وڃن ٿا. پيرن جي ترين تي ٿيندڙ تراڪڙا، ڏکندڙ هسن جهڙا نشان 'پلانٽر هسا' (planter warts) سڏجن ٿا (يا اهي ڪڪرا بہ ٿي سگهن ٿا. ڏسو هيٺ).

علاج:

- عام طور تي گهريلو ٽوٽڪا استعمال ڪرڻ سان هسا ختم ٿي وڃن ٿا. جڏهن تہ هسن ختم ڪرڻ لاءِ تيزاب ۽ زهريلا ٻوٽا ڪڏهن بہ استعمال نہ ڪجن نہ تہ چمڙي سڙي پوندي، يا اهڙا ڦٽ ٿي پوندا جيڪي هسن کان بہ وڌيڪ بدتر ثابت ٿيندا.
- ورلي، هيلٿ ورڪر تڪليف ڏيندڙ پلانٽر هسا بہ ڪڍي سگهي ٿو
- آلت يا فرج تي هسن هجڻ جي حالت ۾ ڏسو ص. 402.

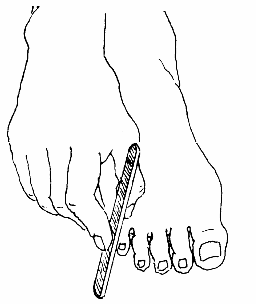
ڪڪرا - Corns

'ڪڪرو'، سڏجي ٿو چمڙيءَ جي اهڙي حصي کي جيڪو سخت ۽ ٿلهو ٿي وڃي ٿو. عام طور تي چمڙيءَ جي ان هنڌ تي پيدا ٿئي ٿو جتي سئنڊل يا جوتو چمڙيءَ کي دٻيل رکي ٿو يا جڏهن هڪ آڱر ٻئي سان گسندي رهي ٿي. ڪڪرا سخت تڪليف ڏيندڙ بہ ٿي سگهن ٿا.

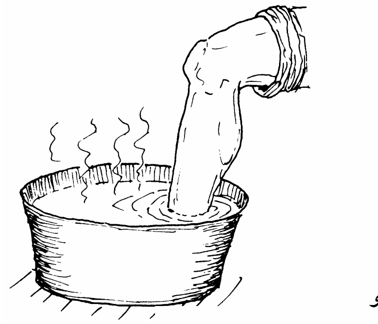
علاج:

- اهڙا سينڊل يا بوٽ وٺجن/ پائجن، جن جي پائڻ سان ڪڪرن تي دٻاءُ پئجي نہ سگهي.
- ڪڪرن جي گهٽ تڪليف ڏيندڙ هجڻ لاءِ هيٺيان اپاءَ وٺو:

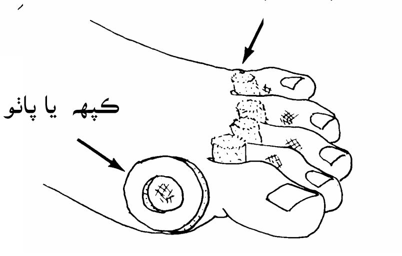
1. پير کي 15 منٽن تائين گرم پاڻيءَ ۾ ٻوڙيل رکو.



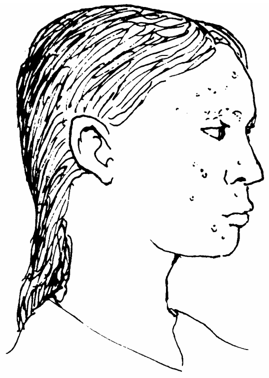
2. ڪنهن کهري شئي سان ڪڪري کي ڪرڙي سنهو/ لسو ڪري ڇڏيو



3. ڪڪري جي چوڌاري گدي ڏئي ڇڏيو تہ جيئن اهو بوٽ يا ٻيءَ آڱر سان گسي نہ سگهي. پير يا آڱر کي نرم ڪپڙي سان ويڙهي، ٿلهيءَ گديءَ جيان ڏئي ڪڪري واريءَ جاءِ تان منجهس سوراخ ڪري ڇڏيو.



موهيڙا: Pimples and Blackheads (Acne)



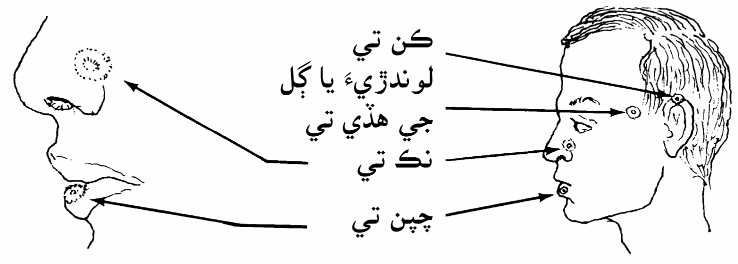
نوجوانن کي ورلي منهن، ڇاتيءَ يا پنيءَ، خاص طور تي جڏهن سندن چمڙي گهڻي سڻڀي رهندي هجي، تڏهن موهيڙا نڪري پون ٿا. موهيڙا ننڍڙا، سفيد منها ۽ منجهن پونءِ ٿئي ٿي. اهي گند سبب ڪار مُنها بہ ٿي سگهن ٿا. ورلي منجهن گهڻو سور ٿئي ٿو. اهي وڏا ڦرڙيءَ جهڙا بہ ٿي سگهن ٿا.

علاج:

- روزانو ٻہ دفعا صابڻ ۽ گرم پاڻيءَ سان منهن ڌوئجي.
- جيڪڏهن ممڪن ٿي سگهي تہ هر ٻئي ڏينهن تي وار بہ ڌوئبا رهجن.
- اس لڳڻ سبب موهيڙا ختم ٿي وڃن ٿا تنهنڪري جسم جي متاثر حصن تي اس لڳڻ ڏجي.
- جيتري قدر ممڪن ٿي سگهي سنو کاڌو کائجي، گهڻو پاڻي پيئجي ۽ جهجهي ننڊ ڪجي.
- چمڙيءَ يا وارن لاءِ اهڙو لوشن استعمال نہ ڪجي جنهن ۾ وئڪس، تيل يا گريس پيل هجي.
- سمهڻ کان اڳ الڪوهل ۾ ٿورڙو گندرف ملائي (10 حصا الڪوهل ۽ هڪ حصو گندرف) منهن تي مکي ڇڏجي.
- گنڀير حالتن ۾ جڏهن موهيڙن ۾ گند پيدا ٿي پوي ۽ اهي اڳ بيان ڪيل علاجن سان ٺيڪ ٿي نہ سگهن تہ ٽيٽرا سائيڪلن سان فائدو ٿي سگهي ٿو. ان لاءِ پهريان 3 ڏينهن روزانو هڪ ڪيپسول 4 دفعا ۽ پوءِ 2 ڪيپسول روزانو کائجن. ورلي، روزانو 1 يا 2 ڪيپسول ڪيترن مهينن تائين ضروري کائڻو پوي ٿو.

چمڙيءَ جي ڪينسر – Cancer of the Skin

چمڙيءَ جي ڪينسر انهن فردن کي عام ٿي پوي ٿي جن جي چمڙي جو رنگ هلڪو ٿئي ٿو ۽ گهڻو وقت اس ۾ گذارين ٿا. عام طور تي چمڙيءَ جي ڪينسر انهن هنڌن تي ٿي پوي ٿي جتي تيز اس لڳندي رهي ٿي، خاص طور تي:



چمڙيءَ جي ڪينسر گهڻين صورتن ۾ پيدا ٿي سگهي ٿي. شروعات ۾ عام طور تي ننڍڙي ڇلي جي صورت ۾ موتيءَ رنگي، وچم سوراخ سان شروع ٿي آهستي آهستي واڌ ڪري ٿي.

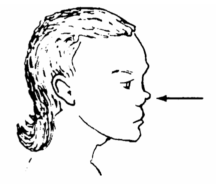
جڏهن وقت سر علاج ڪرايو وڃي تہ چمڙيءَ جي ڪيترن قسمن جي ڪينسر خطرناڪ ثابت نٿي ٿئي. ڪينسر ختم ڪرڻ لاءِ آپريشن ڪئي وڃي ٿي. جيڪڏهن اهڙو ڪو پراڻو زخم جنهن لاءِ چمڙيءَ جي ڪينسر هجڻ جو شڪ هجي تہ ان لاءِ هيلٿ ورڪر سان صلاح ڪجي.

جن فردن جي چمڙيءَ جو رنگ هلڪو ٿئي ٿو، تن کي چمڙيءَ جي ڪينسر کان بچڻ لاءِ، سج کان پاڻ بچائڻ ۽ ٽوپلو پائڻ گهرجي. اهڙا فرد جنکي چمڙيءَ جي ڪينسر ٿي چڪي آهي ۽ ڪين اس ۾ ڪم ڪرڻو پوي ٿو، تن کي پاڻ بچائڻ لاءِ مخصوص قسمن جي ڪريم استعمال ڪرڻ گهرجي، انهن ۾ زنڪ آڪسائيڊ واري ڪريم سستي ۽ سنو اثر ڪري ٿي.

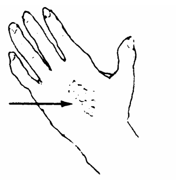
چمڙيءَ يا لمف غدودن جي سلهه - Tuberculosis of the skin or lymph nodes

ڦڦڙن جي سلهه پيدا پيدا ڪندڙ جيوڙو، ورلي چمڙيءَ جي سلهه به پيدا ڪري سگهي ٿو، جنهن ۾ سور نٿو ٿئي.

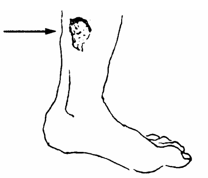
اهڙيون ڳوڙهيون جيڪي بيدولائپ پيدا ڪن



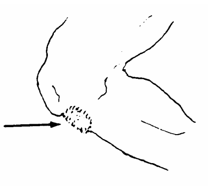
پراڻن ڦٽن جا نشان



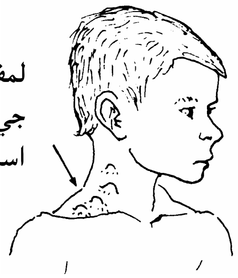
چمڙيءَ جي السر



وڏا هسا



اصولاً چمڙيءَ جي سلهه آهستي وڌي، ڊگهو عرصو هلي ٿي ۽ ڪيترن مهينن يا سالن ڪانپوءِ وري ٺيڪ ٿي پوي ٿي.



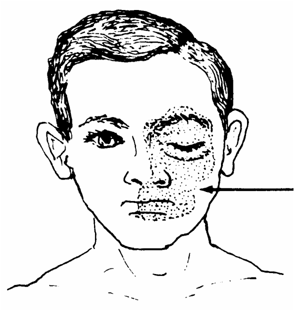
لمف نوڊن جي سلهه يا اسڪروفيولا

ورلي، سلهه لمف غدود به متاثر ڪري وجهي ٿي. گهڻي ڀاڱي اهي جيڪي ڳچيءَ جا يا ڪالر واري هڏي جي پٺيان ۽ ڳچيءَ ۽ ڪلهي جي وچ ۾ ٿين ٿا. سلهه سبب غدود وڏا ٿي، ڦاٽي پون ٿا ۽ منجهانئن گند وهندو رهي ٿو، ڪجهه وقت لاءِ بند ٿي وڃن ٿا ۽ وري ڪلي ڦاٽي منجهانئن گند وهندو رهي ٿو. عام طور تي منجهن سور نٿو ٿئي.

علاج:

ڪنهن به قسم جي پراڻي زخم، السر يا سجيل لمف غدودن جي حالت ۾ هميشه طبي صلاح حاصل ڪرڻ بهتر ٿئي ٿي. اصل ڪارڻ معلوم ڪرڻ لاءِ ٽپاسون ڪجن ٿيون. چمڙيءَ جي سلهه جو علاج، ڦڦڙن جي سلهه (ڏسو ص. 180) جيان ڪيو وڃي ٿو. چمڙيءَ جي ڇٽي وڃڻ ڪانپوءِ به ڪيترن مهينن تائين دوائون لازماً ڪائٽيون پون ٿيون ته جيئن انفيڪشن اٿلي نه سگهي.

ارسيپيلاس ۽ سيليولائيٽس - Erysipelas and Cellulites



ارسيپيلاس (يا سينٽ ائنٿونيس فائر (St. Anthony's fire) چمڙيءَ جو هڪ اهڙو گهڻو تڪليف ڏيندڙ ۽ شديد انفيڪشن آهي جيڪو اوچتو ظاهر ٿي پوي ٿو. جنهن سبب گرم، شوخ ڳاڙهو واضح ڪناري سان اڀريل چٽو پيدا ٿي پوي ٿو. اهڙو چٽو تيزيءَ سان چمڙيءَ تي وگهرندو وڃي ٿو، عام طور تي منهن کان شروع ٿئي ٿو ۽ ان جا ڇيڙا نڪ تي هجن ٿا، جنهن سبب عام طور تي لمف نوڊ سجي پون ٿا، بخار ۽ سياٽو ٿي پوي ٿو.

سيليولائيٽس به چمڙيءَ جو هڪ اهڙو گهڻو تڪليف ڏيندڙ ۽ سخت انفيڪشن آهي جيڪو جسم جي ڪنهن به هنڌ تي ظاهر ٿي سگهي ٿو. عام طور تي چمڙيءَ جي چيرجي پوڻ ڪانپوءِ پيدا ٿئي ٿو. هن قسم جو انفيڪشن گهرو، ڇيڙا ارسيپيلاس جي ڀيٽ ۾ گهٽ چٽا ٿين ٿا.

علاج:

ٻنهي، ارسيپيلاس ۽ سيليولائيٽس، جو جيترو جلد ممڪن ٿي سگهي علاج شروع ڪجي. علاج لاءِ ائنٽي بايوٽڪ ڏجي: روزانو 4 دفعا پينسلين گورين جا 400,000 يونٽ ڪارائجن. سنگين حالت ۾ پروڪئين پينسلين جا روزانو 800,000 يونٽ انجيڪشن رستي هڻجن (ڏسو ص. 353). انفيڪشن جون سڀ نشانيون ختم ٿي وڃڻ ڪانپوءِ به 2 ڏينهن تائين ائنٽي بايوٽڪ دوا ڪائبي رهجي، ان ڪانسواءِ سور لاءِ گرم پٽيون رکجن ۽ سور لاءِ ائسپرين به استعمال ڪجي.

گئنگرين: Gangrene (Gas Gangrene)

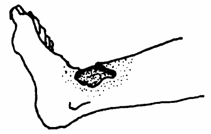
هي ڪنهن بہ زخم جو هڪ خطرناڪ قسم جو انفيڪشن آهي، جنهن ۾ ڪني بوءِ ۽ خاڪي يا پيلي پاڻيٺ پيدا ٿئي ٿي. زخم ويجهو چمڙيءَ ۾ گهري رنگ جا قلوڪڙا ۽ گوشت ۾ هوا جا ڦوڪڙا بہ موجود ٿي سگهن ٿا. ڌڪ لڳڻ جي 6 ڪلاڪن کانوني 3 ڏينهن اندر انفيڪشن پيدا ٿي سگهي ٿو. ٿورڙي وقت ۾ بدتر ٿي تيزيءَ سان وگهري ٿو، علاج نہ ٿيڻ جي حالت ۾ چند ڏينهن اندر ماڻهو مري وڃي ٿو.

علاج:

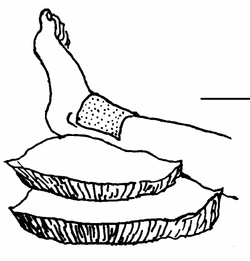
- جيتري قدر ممڪن ٿي سگهي زخم کي کولي، اوٻاريل ٿڌي پاڻيءَ ۽ صابڻ سان ڌوئي صاف ڪجي. مردار ۽ تباهہ ٿيل ماس ڪڍي ڇڏجي. ممڪن ٿي سگهي تہ هر 2 ڪلاڪن کانپوءِ سڄي زخم مٿان هئڊروجن پر آڪسائيڊ هاريندا رهو.
- هر ٽن ڪلاڪن کانپوءِ 1,000,000 (پينسلين (ممڪن ٿي سگهي تہ ڪرسٽيلائين پينسلين) جي انجيڪشن هڻندا رهو.
- زخم کي وائکو ڪري ڇڏيو، تہ جيئن هوا لڳندي رهيس. طبي مدد حاصل ڪريو.

رت جي اڻپوريءَ گردش سبب پيدا ٿيندڙ چمڙيءَ جي السر

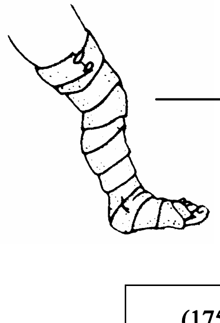
چمڙيءَ جي السر يا وڏن ڦاٽل زخمن ٿيڻ جا ڪيترائي سبب ٿي سگهن ٿا (ڏسو ص. 20). جڏهن تہ پوڙهن ماڻهن جي مُرن تي ٿيندڙ پراڻي السر، خاص طور تي اهي عورتون جن جون نسون اڀري پون ٿيون، عام طور تي رت جي اڻپوريءَ گردش سبب ٿي پوي ٿي. ڇاڪاڻ تہ، ٽنگن ۾ رت ايتري تيزيءَ سان گردش نٿي ڪري جيتريءَ تيزيءَ سان ڪرڻ گهرجيس. اهڙي قسم جي السر گهٽي وڌي وڃي ٿي. السر جي چوگرد واري چمڙي گهري نيري، چمڪندڙ ۽ سنهي ٿي وڃي ٿي. گهٽي پاڳي ان پاسي جو پير بہ سڄي وڃي ٿو.



علاج:



- هن قسم جون السر تمام آهستي ڇٽن ٿيون ۽ اهو بہ تڏهن جڏهن انهن ڏانهن تمام گهڻو ڌيان ڏجي. اهم ڳالهہ: جيتري قدر ٿي سگهي، اهڙو پير وڌ ۾ وڌ مٿاهين هنڌ تي رکبو رهجي. سمهڻ وقت هينان ويهاڻا ڏئي ڇڏجنس، ڏينهن جو هر 15 يا 12 منٽن کانپوءِ پير گهڻو مٿي ڪري آرام ڏجيس، گهمڻ سان رت جي گردش ٿيڻ ۾ مدد ملي ٿي، جڏهن تہ هڪ هنڌ ويهڻ ۽ پير لڙڪائي ويهڻ خطرناڪ آهي.
- السر تي، هلڪي لوڻاٺيل پاڻيءَ جو گرم پٽيون رکڻ گهرجن. ان لاءِ لوڻ جو 1 ننڍو چمچو، 1 لٽر اوٻاريل پاڻي ۾ ملائي السر واري حصي تي اسٽرلائيز پٽيءَ يا ڪنهن صاف ڪپڙي سان ڍڪي ڇڏجي. **السر کي هميشہ صاف رکجي.**

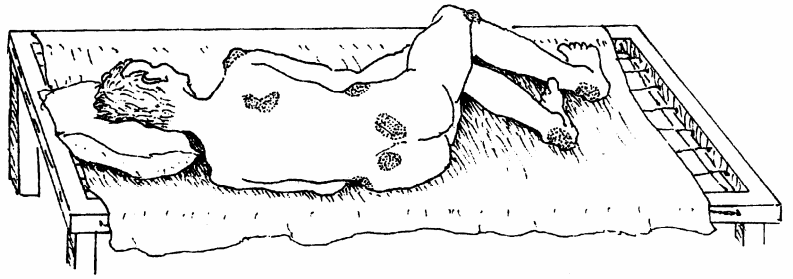


- اڀريل نسن کي جهل/ سهائتا ڏيڻ لاءِ لچڪدار ڏگها جورابا پائي يا پٽي ٻڌي ڇڏجي. السر ڇٽي وڃڻ کانپوءِ بہ اهو علاج ڪبو ۽ پير مٿي ڪبا رهجن. ان ڳالهہ ڏانهن وڌ ۾ وڌ ڌيان ڏجي نہ تہ جيئن تہ چوڏي کي ڪنهجي ۽ نہ ئي ڌڪ لڳي سگهي.
- ماڪيءَ يا کنڊ جي علاج سان بہ السرون ڇٽي وڃن ٿيون (ڏسو ص. 214).

چمڙيءَ جي السرن کان بچڻ لاءِ، اڀريل نسن ڏانهن وقت سر ڌيان ڏجي (ڏسو ص. 175).

لاڳيتو سمهڻ سبب پيدا ٿيندڙ ڦٽ - Bed Sores

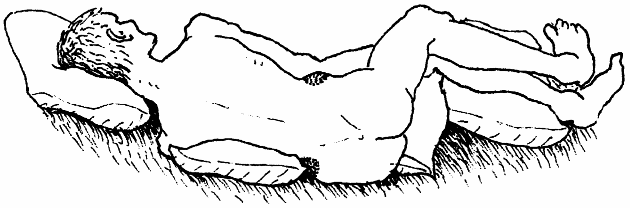
هن قسم جا پراڻا ڪليل ڦٽ خاص طور تي ايترن گهڻن هيٺن ۽ بيمار فردن کي ٿي پون ٿا جيڪي پنهنجي سر پاسو بدلائي نٿا سگهن. ڦٽ جسم جي انهن هڏاون حصن تي ٿي پون ٿا، جتي چمڙي بستري سان گسندي رهي ٿي. عام طور تي اهڙا حصا ٻنڊڙ، پٺي، ڪلها، ڪرايون يا پير تي سگهن ٿا.



بستري جي ڦٽن جي وڌيڪ ڄاڻ لاءِ ڏسو **Disabled Village Children** باب 24.

بستري جي زخمن کان بچاءُ ڪيئن ڪجي:

- هر ڪلاڪ ڪانپوءِ اهڙي بيمار فرد جو پاسو بدلائجي، سڌو پاسيرو ڪبو رهجيس.
- روزانو وهنجارجيس ۽ چمڙيءَ کي ٻيبي آئل سان مالش ڪجيس.
- هنڌ بستري لاءِ نرم چادرون ۽ گديون استعمال ڪجن. اهي روزانو ۽ جڏهن پيشاب، ڪرفتي يا الٽيءَ سبب خراب ٿي وڃن ته مٽائي ڇڏجن.
- سندس جسم هيٺان گاديلا اهڙيءَ طرح سان ڏئي ڇڏجن جيئن هڏاوان حصا گهٽ ۾ گهٽ گسي سگهن.

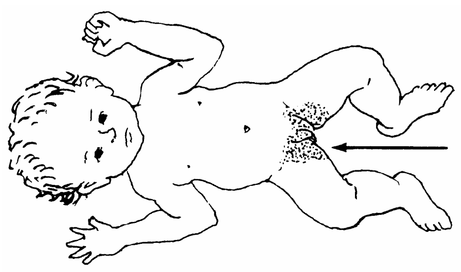


- جيتري قدر ٿي سگهي بيمار فرد کي سٺي ۾ سٺو کاڌو کارائجي. کاڌو نہ کائي سگهي تہ کيس واڌو وٽامنون ۽ فولاد ڏيڻ سان فائدو ٿي سگهي ٿو (ڏسو ص. 118).
- هڪ اهڙو ٻار جنهن کي گهڻي وقت کانوني ڪا سخت پراڻي بيماري هجي، ماءُ کي گهرجي تہ کيس گهڻو ٽڻو ڪڇ ۾ سمهاريل رکي.

علاج:

- اهي سڀ اپاءَ وٺڻ، جن جو مٿي ذڪر ڪيو ويو آهي.
- روزانو زخمن کي 3 دفعا اوٻاريل ٿڌي پاڻيءَ ۾ هلڪو صابڻ ملائي ڌوئجي، مردار گوشت هجي تہ آهستگيءَ سان ڪيڍي ڇڏجيس ۽ پوءِ اوٻاريل ٿڌي پاڻيءَ سان اهڙو هنڌ چڱيءَ طرح سان ڌوئي ڇڏجيس.
- انفيڪشن نہ ٿيڻ ۽ ڦٽ جلد ڇٽڻ لاءِ ڦٽن کي ماکي، کنڊ يا شيري سان ڀري ڇڏجي (سڀ کان سولو ماکي ۽ کنڊ جو ليپ ناهي استعمال ڪرڻ آهي). روزانو گهٽ ۾ گهٽ 2 دفعا زخم صاف ڪري ڀري ڇڏڻ ضروري آهي، جو تہ جڏهن ماکي يا کنڊ زخم جي پاڻيٺ سبب گهٽا پترا ٿي وڃن تہ اهي زخم جي جيوڙن کي مارڻ بجاءِ انهن جي واڌ ويجهہ ڪرڻ شروع ڪندا.

ابهم ٻارن جي چمڙيءَ جا مسئلا

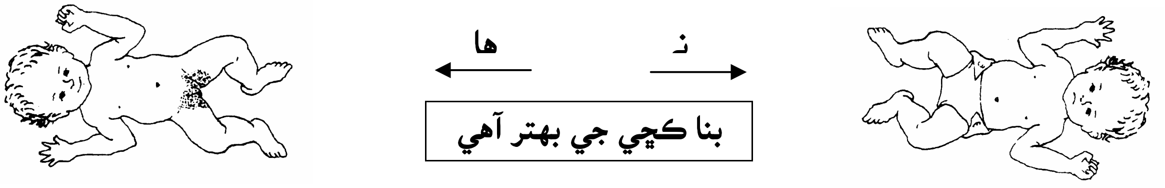


ڪڇن سبب پيدا ٿيندڙ ٻئار/ داڻ داڻ:

ابهمن جي ٽنگن يا ٻنڊڙن وچهِ ڪڇي يا هنڌ ۾ پيشاب ڪرڻ سبب ڳاڙها ڪرائيندڙ داڻا پيدا ٿي سگهن ٿا.

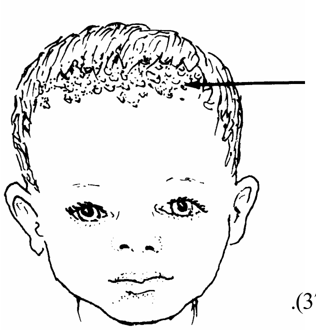
علاج:

- ♦ ابهم کي روزانو ننهن سوسڙي گرم پاڻيءَ ۽ هلڪي صابڻ سان وهنجارڻ ڪانپوءِ ڪپس ڏيان سان خشڪ ڪري ڇڏجي.
- ♦ **ٻئار نہ ٿيڻ لاءِ يا علاج طور، ڪڇي پارائڻ بنا ٻار کي اگهاڙو ڪري ڇڏجي ۽ ڪپس اس ڏيکارجي.**



- ♦ ڪڇن پارائڻ جي حالت ۾، اهي جلد جلد مٽائبا رهجن. ڪڇا ڌوئڻ ڪانپوءِ انهن کي هلڪي سرڪي واري پاڻيءَ ۾ ٽٻي ڏيارجي/ آگهارجي.
- ♦ بهتر ٿئي ٿو تہ پائوڊر (ٽالڪم پائوڊر) نہ هڻجي، پر جي توهان پوءِ بہ استعمال ڪرڻ چاهيو ٿا تہ ٿيستائين استعمال نہ ڪريو جيستائين داڻا ختم ٿي نٿا وڃن.

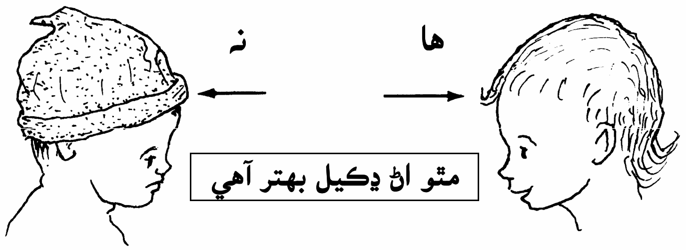
مٿي جي خشڪي: Cradle cap (Seborrhea, Dandruff)



مٿي جي خشڪيءَ سبب ٻارن جي مٿي تي پيلا چلهر پيدا ٿين ٿا. عام طور تي چمڙي ڳاڙهي ۽ خارسي ٿي پوي ٿي. گهڻي ڀاڱي مٿي جي خشڪيءَ پيدا ٿيڻ جو سبب ٻار جو مٿو وقت بوقت سنيءَ طرح سان نہ ڌوئڻ يا مٿو سدائين ٻڌل/ ڍڪيل رکڻ ٿئي ٿي.

علاج:

- ♦ روزانو مٿو ڌوئجي، ممڪن ٿي سگهي تہ ڌوئڻ لاءِ دوا وارو صابڻ استعمال ڪجي (ڏسو ص. 371).
- ♦ آهستگي سان سڄو ٻڦو ۽ چلهر لاهي ڇڏجن، چلهرن کي نرم ڪرڻ لاءِ اڳهِ ننهن سوسڙي پاڻيءَ ۾ گهمايل ٽوال/ ڪپڙي ٽڪر مٿي کي ويڙهي ڇڏجي.
- ♦ ابهم جو مٿو اگهاڙو رکجي، تہ جيئن ان کي هوا ۽ اس لڳندي رهي.



ابهم ٻار جي مٿي کي ٽوپي يا ڪپڙي سان ڍڪيل رکڻ بجاءِ، کليل ڇڏي ڏجي.

- • انفيڪشن جون نشانيون ظاهر ٿين تہ ان جو علاج ائين ڪجي جيئن امپيٽائِگو (ڏسو ص. 202) جو ڪيو وڃي ٿو.

ملو – Eczema

نشانيون:

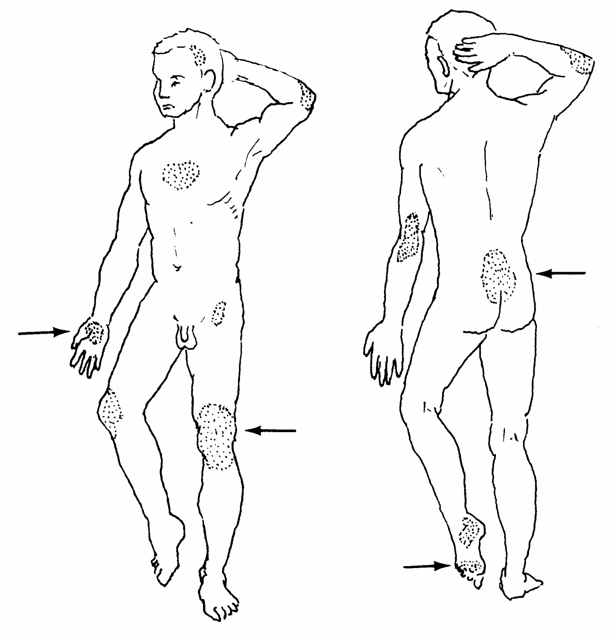
- ننڍن ٻارن ۾: سندن ڳلن يا ورلي هٿن ۽ ٻانهن تي ڳاڙها نشان يا چٽا ٿي پون ٿا، جن ۾ اهڙا ننڍڙا ڦٽ يا ڦلوڪٽا ٿين ٿا جيڪي وهندا رهن ٿا.
- وڏن ٻارن ۽ بالغن ۾: ملو عام طور تي خشڪ ۽ گهڻي ڀاڱي گوڏن جي پٺيان ۽ ڪرائين جي اندرئين حصي تي ٿئي ٿو.
- ملو، انفيڪشن بجاءِ گهڻي ڀاڱي ائلرجي جي رد عمل سبب ٿئي ٿو.

علاج:

- ♦ اهڙن ڳاڙهن چٽن تي ٿڌيون پٽيون رکجن.
- ♦ انفيڪشن ٿيڻ جون نشانيون (ص. 88) ظاهر ٿين ته ان جو علاج امپيٽائِگو (ص. 202) جي علاج وانگر ڪجي.
- ♦ اهڙن ڳاڙهن چٽن تي اس لڳڻ ڏجي.
- ♦ ڏکين حالتن ۾ ڪارٽيسون يا ڪارٽيڪو اسٽيروائڊ ملم استعمال ڪجي (ڏسو ص. 371) يا ڪولتار به فائديمند ثابت ٿي سگهي ٿو. طبي مدد حاصل ڪجي.

خارس – Psoriasis

نشانيون:



- چمڙيءَ تي اهڙا ڳاڙهسرا يا نيرا - خاڪي مائل کهرا چٽا، جيڪي سفيد مائل يا چانديءَ جهڙن چلهرن سان ڍڪيل هجن، جسم جي انهن حصن تي عام پيدا ٿين ٿا جيڪي تصويرن ۾ ڏيکاريا ويا آهن.
- عام طور تي اهڙي تڪليف ڊگهو عرصو هلي ٿي يا هر هر اٿلي پوي ٿي. جيئن ته اهو ڪو انفيڪشن ناهي، تنهنڪري اهو خطرناڪ ناهي.

علاج:

- ♦ متاثر چمڙيءَ کي اس ۾ وائکي ڪرڻ سان عام طور تي فائدو ٿئي ٿو.
- ♦ ورلي، سمنڊ ۾ وهنجڻ سان به فائدو ٿئي ٿو.
- ♦ طبي مدد حاصل ڪجي. علاج ڊگهي عرصي تائين جاري رکجي.