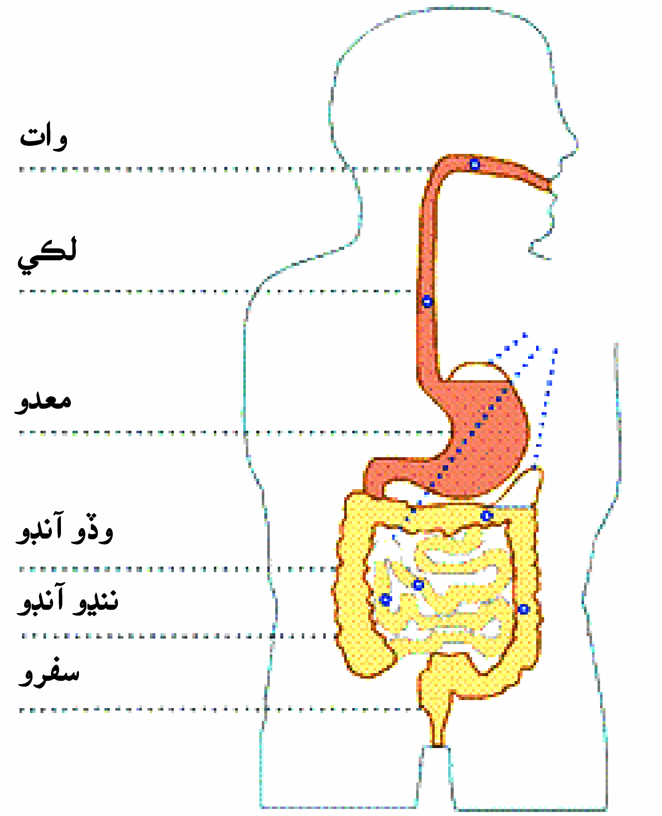
ڊاڪٽر علي مرتضيٰ ڌاريجو

گئسٽرو انٽرائيٽس (Gastroenteritis)

’گئسٽرو انٽرائيٽس‘ سڏجي ٿو ان حالت کي جڏهن معدي ۽ آندن ۾ پوسَر (Irritation) ۽ سوزش ٿي پوي‌ٿي. ٻين لفظن ۾ سڄي کاڄ نالي، جيڪا معدي کان شروع ٿي آندن تي ختم ٿئي ٿي اها متاثر ٿئي ٿي. گئسٽروانٽرائيٽس کي’گئسٽرو‘ (Gastro)،’اسٽمڪ فلو‘ (Stomach flue) ۽ ’ٽريولرس ڊائريا‘ (Travelers Diarrhea) جي نالي سان به سڏجي ٿو. گئسٽرو جي تڪليف ۾ عام طور تي دست، پيٽ ۾ وڪڙ/وِڍ ۽ سور، اوڪارا ۽ الٽي ٿي پوي‌ٿي. گئسٽرو ٿيڻ جو هڪ وڏ ۾ وڏ عام سبب وائرس آهي. جڏهن ته اهڙو روڳ بئڪٽيريا ۽ پئراسائيٽن ڪانسواءِ ڪن ڪاڌن جهڙوڪ: ڪائڻ سان به ٿي سگهي ٿو.



گهڻن ماڻهن کي جڏهن، هن قسم جي تڪليفن ۾ الٽي ۽ دست ٿين ٿا ته هو، انجو ڪارڻ وائي ٿيڻ کي سمجهن ٿا. جڏهن ته حقيقت ۾ ائين هوندو به آهي. جنهن جي ٿيڻ جو سبب ڪنو ڪاڌو ۽ پاڻي واپرائڻ آهي.

گئسٽرو، ڪيتري شديد ٿئي ٿي ان جو مدار توهانجي جسم جي بچاءَ سرشتي تي آهي ته اهو هن قسم جي روڳ لاءِ ڪيتري مزاحمت پيدا ڪندڙ آهي. گئسٽرو سبب، الٽي ۽ دستن رستي جسم مان اليڪٽرولائيٽ (electrolytes = سوڊيم ۽ پوٽئشم جهڙا جسم کي گهربل وکر) ضايع ٿي وڃن ٿا.

ڪي فرد، گئسٽرو جي هلڪي تڪليف مان جڏهن ڪين، الٽي ۽ دست به ٿيندا هجن تڏهن پاڻينون پيئڻ ۽ هلڪن ڦلڪن ڪاڌن کائڻ سان جلد ٺيڪ ٿي وڃن ٿا. جڏهن ته ڪن جهڙوڪ: ننڍن ٻارڙن / ابهمن ۽ پيرسنن جي جسم مان ايتري ته پاڻيٺ ضايع ٿي وڃي ٿي جو اهڙو جسم سوڪهڙي (Dehydration) جو شڪار ٿي وڃي ٿو جيڪا هڪ سنگين ۽ موتمار حالت ٿئي ٿي، بشرطيڪ اهڙي جسم جي پاڻيني ڪوت جلد پوري نه ڪئي وڃي.

ڪارڻ

جيئن مٿي ذڪر ڪري آيا آهيون ته گئسٽرو ٿيڻ جا ڪيترائي ڪارڻ ٿين ٿا جن ۾ وائرس ۽ بئڪٽيريا وڏ ۾ وڏ عام آهن. وائرس ۽ بئڪٽيريا نه رڳو موتمار ته اهي گندي ڪاڌي ۽ پاڻيءَ رستي به جلد پکڙجي سگهن ٿا. جڏهن ته دستن ۾ مبتلا 50 سيڪڙي فردن ۾ ان جي مخصوص ڪارڻن جي خبر پئجي نه ٿي

سگهي. پيٽان ويهڻ کانپوءِ، کاڌي کائڻ کان اڳ يا ٻارڙن جي ڪڇن وغيره کي هٿ لائڻ کانپوءِ، جيڪڏهن هٿ ملي چڱيءَ طرح سان صاف نه ڪجن ته اهڙن هٿن رستي گئسٽرو جي بيماري هڪ فرد کان ٻئي فرد تائين پهچي سگهي ٿي. وائرس سبب ٿيندڙ گئسٽرو، هڪ اڌ ڏينهن ته بئڪٽريائي سبب ڊگهي عرصي تائين پريشان ڪندي رهي ٿي.

50 کان 70 سيڪڙي تائين بالغن کي گئسٽرو ٿيڻ جو سبب نورو وائرس (Norovirus)، ته ٻارڙن ۾ روٽا وائرس (Rotavirus) ٿئي ٿو. اهڙا ٻيا وائرس جيڪي گئسٽرو جون نشانيون پيدا ڪري سگهن ٿا: ائڊينو وائرس، (Adenoviruses)، پاروو وائرس (Parvovirus)، ائسٽرو وائرس (Astrovirus) آهن. بئڪٽيريا سنئون سڌو معدي ۽ آنڊي جي استر کي متاثر ڪري گئسٽرو پيدا ڪري سگهن ٿا. جڏهن ته ڪن قسمن جا جهڙوڪ: هڪ اهڙو زهر پيدا ڪن ٿا جنهن سبب گئسٽرو جون نشانيون پيدا ٿين ٿيون. اسٽئفائيلو ڪوڪس آريوس (Staphylococcus aureus) کاڌي جي وائي ٿيڻ جو هڪ عام سبب آهن. اهڙين بئڪٽيريا ۾ ايشيريڪيا ڪولي (Escherichia coli) سنگين مسئلو پيدا ڪن ٿا، جڏهن ته انجو هڪڙو ٻيو قسم اِي. ڪولي (E.coli) ٻڪين جي ڪم کي متاثر ڪري وجهي ٿو.

سالمونِيلا (Salmonella)، شگيلا (Shigella) ۽ ڪئمپائيلوبئڪٽر (Campylobacter) ڪيترين قسمن جي بيمارين پيدا ڪرڻ جو ڪارڻ ٿين ٿا. سالمونيلا، ٽائفائيڊ پيدا ڪري ٿو. مرغين ۽ ڪن قسمن جي جانورن جهڙوڪ ڪميون جن ۾ هن بيماريءَ جا جيو ٿين، تن سان لاڳاپي ۾ اچڻ سان بيماري ٿئي ٿي. ڪئمپائلو بئڪٽر اڻپوري رڌل گوشت ۽ اڻ ڪڙهيل (unpasteurized) کير واپرائڻ سان ته شگيلا عام طور تي هڪ فرد کان ٻئي فرد تائين پکڙبو رهي ٿو.

ڪولوسٽريڊيم ڊِفيسلي (Clostridium difficile)

جڏهن ڪو مريض ڊگهي وقت تائين ائنٽي بايوٽڪ دوائون کائيندو رهي ٿو ته هن قسم جا بئڪٽيريا وڏي آنڊي ۾ گهٽا وڌي وڃن ٿا.

پئراسائيٽ - پروٽوزوئن (Parasites – protozoan)

مٿي بيان ڪيل جيون جي پيٽ ۾ پئراسائٽي پروٽوزون گهڻ بيماري پيدا ڪن ٿا. جڏهن ته اهڙي ڪنهن پروٽوزوئن سبب گندي پاڻي پيئڻ سان پيٽ خراب ٿي سگهي ٿو. سوئمنگ پول هڪ اهڙو هنڌ آهي جتي ماڻهو عام طور تي هن قسم جي روڳي جيون ۾ مبتلا ٿئي ٿو. اهڙن عام پئراسائيٽن ۾ جيارڊيا (Giardia) جيڪي گندي پاڻيءَ سبب دستن جي بيماري جيارڊياسس (Giardiasis) ۽ ڪرپٽو اسپوريڊيم (Cryptosporidium) انهن فردن ۾ پاڻيءَ جهڙا پترا دست ڪري وجهن ٿا جن ۾ قدرتي دفاعي نظام هيٺو هجي ٿو.

ٻيا عام سبب

اڻ وچڙندڙ گئسٽرو، ڪيترن قسمن جي ڪيميائي زهرن سبب ٿئي ٿي جيڪي، ائلرجي پيدا ڪندڙ کاڌن، هيوي ميٽلس، ائنٽي بايوٽڪ ۽ ٻين ڪيترين دوائن سبب پيدا ٿي سگهن ٿا.

نشانيون

جيئن اڳ ۾ ذڪر ڪيو ويو آهي تہ گئسٽرو سبب معدو ۽ آنڊو متاثر ٿيڻ سبب الٽي ۽ دست ٿي پون ٿا. گئسٽرو جون عام نشانيون آهن: هلڪو بخار (37.7°C)، اوڪارا، الٽيءَ ڪرائيندڙ يا الٽي نہ ڪرائيندڙ، هلڪا يا وچٿرا دست، پيٽ جا هلڪا وڪڙ.

سنگين نشانيون

الٽي يا ڪرفتي ۾ رت اچڻ، 48 ڪلاڪن کان وڌيڪ هلندڙ الٽي، 40°C کان مٿي بخار ، پيٽ ڦوڪجي وڃڻ يا پيٽ جو سور.

ڊاڪٽر سان ملڻ

گئسٽرو، گھڻي ڀاڱي پاڻھي ٺيڪ ٿي وڃي ٿو. جڏهن تہ شديد ٿي سوڪھڙو ۽ ٻيون سنگين تڪليفون پيدا ڪري سگھي ٿو. اهڙين حالتن ۾ ڊاڪٽر سان ملڻ بهتر ٿئي ٿو.

الٽي ۾ رت اچڻ، يا پيٽان رت هڻو يا ڪارسرو ڪاڪوس/ڪرفتي اچڻ غير معمولي ڳالھ آهي، ان لاءِ هنگامي بنيادن تي ڊاڪٽر سان ملجي. ورلي، ڪن دوائن جھڙوڪ بسمٿ سبسئلي سائيليٽ سبب بہ ڪرفتي ڪاري ٿي وڃي ٿي جو اهڙين دوائن ۾ بسمٿ ٿئي ٿي. بخار سان گڏ جيڪڏهن پيٽ جو ويلو وڌندڙ ۽ اهڙيون نشانيون لاڳيتو رهن تہ اهي نظرانداز ڪرڻ بجاءِ هڪدم ڊاڪٽر سان ملجي.

تپاسون

عام طور تي گئسٽرو، پاڻھي ختم ٿي وڃي ٿي پر تنهن هوندي بہ پيدا ظاهر تڪليفن/نشانين ۽ سوڪھڙي ختم ڪرڻ لاءِ احتياط ورتا وڃن ٿا. تپاسون ڪرائڻ ضروري نہ ٿيون سمجھيون وڃن، پر جي نشانيون گھڻو وقت هلن تہ ڊاڪٽر رت ۽ ڪرفتي جي تپاس ڪرائي الٽي ۽ دستن جي اصل سبب جاڻڻ چاهي ٿو. اهڙين حالتن ۾ مريض جي جسماني تپاس ڪرڻ سان گڏ سندس تفصيلي هسٽري بہ ورتي وڃي ٿي.

ان سلسلي ۾ مريض کان پڇيو وڃي ٿو تہ، ڪٽنب ۾ ٻئي ڪنهنکي يا دوستن ۾ ڪنهنکي ساڳيون تڪليفون تہ موجود ناهن. جيڪڏهن آهن تہ انهن جو مڪمل تفصيل ورتو وڃي ٿو جھڙوڪ: ڪيتري عرصي کان رهندڙ آهن، متاثر فرد جي پيٽان ويهڻ جو تفصيل ۽ الٽي وغيره. اهو بہ پڇيو وڃي تہ پيشاب ڪيترو ۽ گھڻو اچي ٿو تہ جيئن سوڪھڙي جي سببن جي خبر پئجي سگھي. مريض جو وزن بہ ڏنو وڃي ٿو.

ڊاڪٽر هسٽري ۾ هينيون ڳالهيون پڇي ٿو:

سفر مان اهو سمجھي سگھجي ٿو تہ مريض سفر دوران کاڌي پيتي جي ڪنهن شئي کائڻ سبب اِي ڪولائي بئڪٽيريا يا ڪنهن پئراسائيٽي انفيڪشن ۾مبتلا تہ نہ ٿيو آهي.

ڪنهن گندي پاڻيءَ ۾ وهنجڻ يا اهڙو تازو پاڻي پيئڻ جنهن جي ڪني هجڻ جو شڪ هجي جهڙوڪ: کوهي يا واهي وغيره جنهن ۾ جيارڊيا جا جيوڙا هجڻ سبب دست ٿين ٿا.

جڏهن تڪليف ڪنهن اهڙي ڪاڌي ڪانپوءِ ٿي هجي جيڪو اٽپورو رڌل، اٽپورو سانديل، ڪنهن پارٽيءَ وغيره ۾ سلاد ڪاڌو ويو هجي تڏهن اها وائي ٿي سگهي ٿي. اهڙين حالتن ۾ وائي ڪندڙ بئڪٽيريا يا ڪاڌي جي زهر جون نشانيون هيٺين وقتن ڪانپوءِ ظاهر ٿين ٿيون.

- استئفائيلو ڪوڪس آريوس 2 کان 6 ڪلاڪ
- ڪولوسٽريڊيم 8 کان 10 ڪلاڪ
- سالمونيلا 12 کان 72 ڪلاڪ

جيڪڏهن اهڙي مريض ويجهڙ ۾، طاقتور يا گهڻ قسميون ائنٽي بايوٽڪ دوائون استعمال ڪيون آهن ته اهڙين حالتن ۾ اها ائنٽي بايوٽڪ جي مشتعل ڪيل گئسٽرو ٿي سگهي ٿي.

جسماني تپاس رستي، اهڙين تڪليفن/نشانين جي جاچ رکي سگهجي ٿي. جڏهن پيٽ جا خاص حصا ڏکئا ٿي پيا هجن تڏهن ڊاڪٽر ڏسندو آهي ته ائين اپينڊيسائيٽس، پتي جي تڪليف، لب لبو، يا ڊائورٽيڪيولائيٽس ته ناهي يا اهڙيون ڪي ٻيون تڪليفون به اهڙي اهنج جو سبب ٿي سگهن ٿيون.

اڻ وچڙندڙ گئسٽريائي بيمارين جهڙوڪ: ڪروهانس ڊزيز (Crohn's) يا السَريٽو ڪولائيٽس (Ulcerative colitis) ڪي به درگذر ڪري نٿو سگهجي. پيٽ تپاسڻ رستي پيٽ ۾ ڳوڙهن جي به تپاس ڪئي ويجي ٿي. اهو به ممڪن ٿي سگهي ٿو ته، ڊاڪٽر مقعد ۾ آڱر رستي ڳوڙهين جي خبر رکي. ان ڪانسواءِ ڊاڪٽر ڪي ٻيون تپاسون به ڪرائي سگهي ٿو جهڙوڪ: بلڊ ڪائونٽ، اليڪٽرو لائيٽ ۽ بڪيءَ جو ڪم وغيره. ڪرفتي تپاسڻ رستي رت ۾ مختلف قسمن جي انفيڪشنن جي خبر رکي سگهجي ٿي.

گهر ۾ پرگهور لهڻ

گهر ۾ گئسٽرو جي علاج لاءِ جسم کي تَر رکڻ لاءِ جهجهو پاڻي پياريو وڃي ٿو. جيڪڏهن ائين نه ڪبو ته سوڪهڙي سبب اوڪارا ۽ التيءَ ۽ ان سان لاڳاپيل تڪليفون بدتر ٿينديون وڃن ٿيون.

مريض کي پهرين 24 ڪلاڪن دوران صاف سٽريون پاڻيون پيارڻ گهرجن پوءِ آهستي آهستي هلڪي غذا ڏيڻ شروع ڪجي پر ايتري جيتري مريض مزي ۽ سولائيءَ سان کائي ۽ هضم ڪري سگهي. جيڪڏهن گهٽي پاٽيٽ گهٽي تڪڙي پيئبي ته ان سان معدو ڦوڪجي ويندو ۽ شديد اوڪارا ٿي پوندا.

ٻارڙن جي حالت ۾ ڪين نمڪول ڏئي سگهجي ٿو. جيئن ته نمڪول ۾ اليڪٽرو لائيٽ جو مقدار متوازن ٿئي ٿو ان سبب اهو نج پاڻيءَ جي پيٽ ۾ سولائيءَ سان هضم ٿي وڃي ٿو. نج پاڻي ڏيڻ سان ممڪن ٿي سگهي ٿو ته اهو جسم ۾ موجود لوڻ جي مقدار کي ڊانواڊول ڪري جهٽڪا پيدا ڪري وجهي.

- هر دفعي پاڻيءَ جهڙي پتري ڪاڪوس ويهڻ ڪانپوءِ، ٻن سالن کان ننديءَ عمر جي ٻارڙن کي 1 کان 3 آئونس (آئونس = اڌ آنو) ته وڏن ٻارڙن کي 3 کان 8 آئونسن جيترو نمڪول ڏيڻ گهرجي.

- وڏا، جيترو ٻي سگهن اوترو پيئڻ گهرجين.
- هن قسم جي مٿي سفارش ڪيل پاڻيٺ ڏيڻ جو مقصد هي آهي ته جيئن، دستن سبب ضايع ٿيندڙ پاڻيٺ جي کوٽ پوري ڪري سگهجي. جڏهن ته ان ڪانسواءِ واڌو ايتري پاڻيٺ ٻي سگهجي ٿي جيتري مريض عام رواجي حالتن ۾ پيئندڙ آهي.

دنيا جي اهڙن اسرندڙ ۽ غريب ملڪن ۾ ماڻن تي جتي نمڪول دستياب نه هجي ته ان بجاءِ عالمي اداري صحت (WHO)، هينيون نسخو تجويز ڪيو آهي:

کنڊ (يا ماکي) ٻه وڏا چمچا، لوڻ ننڍي چمچي جو چوٿون حصو ۽ مٺي سوڍا 1/4 حصو، (سوڍا ملي نه سگهي ته لوڻ)، هڪ لٽر صاف يا اوٻاريل پاڻيءَ سان ملائجن.

- 24 ڪلاڪن کانپوءِ نرم کاڌا ڏيڻ شروع ڪجن ته ان سان گڏ ڪيلو، چانور، توش يا رڌل پٽاٽو ٻه ڏئي سگهجي ٿو.

علاج لاءِ ڊاڪٽر ٽيستائين اينٽي بايوٽڪ نٿو ڏئي جيستائين بئڪٽيريا جي سڃاڻپ نٿي ڪئي وڃي. تڀاس بنا اينٽي بايوٽڪ ڏيڻ سان نه رڳو اهڙو روڳ بدتر ته ورلي ڊگهو هلي ٿو. جڏهن ته سالمونيلا جهڙا انفيڪشن اينٽي بايوٽڪ دوائن رستي ٺيڪ ٿي نٿا سگهن. اهڙين تڪليفن دوران پاڻينون پيئڻ ۽ آرام ڪرڻ سان روڳ پاڻهي ٺيڪ ٿي وڃي ٿو.

وڏن جي حالتن ۾ الٽي روڪڻ لاءِ ڊاڪٽر دوا ڏئي سگهي ٿو. ننڍن ٻارڙن ۾ ابهمن کي نه ته وڏڙن ٻارڙن کي الٽي بند ڪرائڻ جي دوا ڏئي سگهجي ٿي.

ٻارڙن جي وڌ ۾ وڌ بيمار ٿيڻ جو مکيه ڪارڻ دستن جي بيماري آهي. دنيا ۾ هر سال مختلف عمرين جا 3 کان 5 ملين ٻارڙا دستن سبب فوت ٿي وڃن ٿا. مختصراً، عام طور تي جڏهن اهڙن ٻارڙن ۽ وڏڙن جي جسم کي گهربل پاڻيٺ مهيا ڪجي يعني سندن جسم کي تر رکجي ته اهي وري نوبنا ۽ صحتمند ٿي وڃن ٿا.

هاضمي جي سرشتي جي پوسر يا انفيڪشن کانپوءِ ممڪن ٿئي ٿو ته اهڙو فرد ڪجهه وقت لاءِ عام رواجي طرح سان کائي ٻي نه سگهي. ڪي فرد ڪيترن هفتن تائين کير ۽ کير جون ٺهيل شيون برداشت ڪري نه سگهندا آهن، تنهنڪري دستن ۾مبتلا رهيل فرد کي گهرجي ته هو نرم، جلد هضم ٿيندڙ کاڌا کائيندي رهڻ کانپوءِ آهستي آهستي انهن سان گڏ نهرا کاڌا کائڻ شروع ڪري. جيڪڏهن دستن جون نشانيون رهندڙ يا بدتر ٿي وڃن ته ڊاڪٽر سان ملجي. کاڌي پيتي جي ڪم ڪندڙن کي تيستائين پنهنجي ڪم تي وڃڻ نه گهرجي جيستائين اهي بلڪل صحتمند ٿي نه ٿا وڃن. طب سان واسطو رکندڙن يا کاڌي پيتي جي شين جو ڌنڌو ڪندڙن کي تڏهن اهڙو ڪم وري شروع ڪرڻ گهرجي، جڏهن سندس ڪاڪوس جي تڀاس سالمونيلا لاءِ ناڪاري هجي.

هر وچڙندڙ بيماريءَ جيان دستن جو ٻه هڪ بهترين اپاءُ روڳي جيوڙن کي هڪ هنڌان ٻئي هنڌ/ هڪ فرد کان ٻئي فرد تائين پهچڻ کي روڪڻ آهي، تنهنڪري:

- هميشه هٿ ملي صاف ڪبا رهجن

- کاڌا، درست طرح سان رڌل ۽ صحيح طرح سان سانڍي رکيل کائڻ گھرجن
- گندن لٽن کپڙن کي سنيءَ طرح سان ڌوئڻ گھرجي.

جيئن ته، سالمونيلا ٽائفي، وبريو ڪالري ۽ روٽا وائرس جي وئڪسين موجود آهي تنهنڪري اها هڻائڻ گھرجي. آمريڪا ۾ ابهمن کي روٽا وائرس جي وئڪسين ڏني وڃي ٿي جڏهن ته سالمونيلا ٽائفي ۽ وبريو ڪالري اهڙن فردن کي ڏني وڃي ٿي جيڪي گئسٽرو جي امڪاني هنڌن ڏانهن سفر ڪندڙ ٿين ٿا.