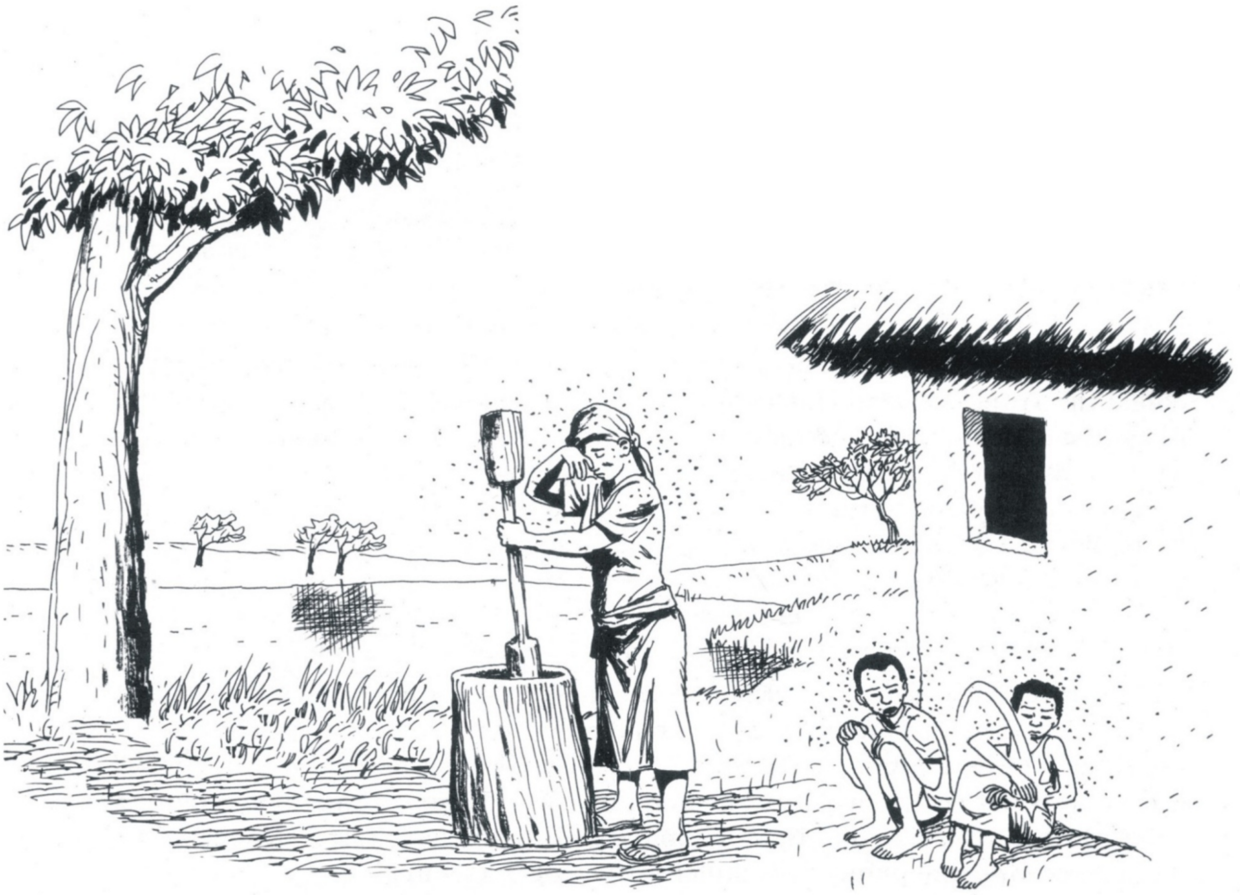
8 مچھروں کی وجہ سے صحت کے مسائل

اس باب میں | صفحہ

اس باب میں	صفحہ
مچھروں کی وجہ سے صحت کے مسائل	141
کہانی: ٹرانس امیزن ہائی وے میں ملیریا	142
مچھروں سے بیماریاں کیسے بنتی ہیں	143
ملیریا	144
علاج سب کیلیئے	146
ڈینگی بخار	147
زرد بخار	148
علاقے کا مچھروں پر قابو	149
کیڑے مار ادویات کا استعمال	150
کہانی: مچھروں کی روک تھام ڈینگی بخار کی روک تھام	152

مچھروں کی وجہ سے صحت کے مسائل



مچھر تشویشناک بیماریوں جیسے ملیریا، ڈینگی اور زرد بخار کا باعث بنتے ہیں۔ یہ بیماریاں ایک شخص سے دوسرے شخص کو لگ سکتی ہیں۔ مچھر ساکن پانی میں پرورش پاتے ہیں۔

مچھروں کی وجہ سے پیدا ہونے والی بیماریوں کی روک تھام کے لئے:

- کاٹے جانے کے خطرے کو کم کریں ۔ کھڑکیوں پر جالی استعمال کریں، اسی طرح کیڑوں کو بھگانے والی دوائیاں، مچھر بتی، مچھر دانہ، یا کپڑے کو مکمل جسم ڈھانپنے کے لئے استعمال کریں۔
- بیماریوں کے پھیلاؤ کو علاج کے ذریعے روکنا۔ اس بات کو یقینی بنانا کہ ادائیگی کے بغیر بھی سب کو علاج مہیا ہو۔
- مچھروں کی پرورش گاہوں سے نجات پانا:۔ علاقے اور گھروں کے پانی کے ذخائر کو ڈھانپا کریں۔ کنویں، نلکے کے پانی کے نکاس کا انتظام کریں۔

پانی اور زمین کے محتاط انتظام کے ذریعے نئی پرورش گاہوں کے مواقع ختم کرنا۔ زمین کے استعمال میں تیزی سے تبدیلی جیسے بہت زیادہ درختوں کو کاٹنا، ڈیموں کو تعمیر کرنا، دریاؤں کا رخ تبدیل کرنا یا زمین کے بڑے حصوں سے سبزے کو تلف کرنا۔ اس سے مچھروں کی پرورش کے مواقع میسر آتے ہیں۔

ایمرجنسی کی حالتوں میں مچھروں کے ذریعے پھیلنے والی بیماریاں زیادہ تیزی سے پھیلتی ہیں جیسے جنگ کی حالت، زیادہ لوگوں کی نقل مکانی یا قدرتی آفات، ان حالات میں لوگ مچھروں کی روک تھام کیلئے معمول کے اقدامات نہیں کر سکتے۔

ٹرانس امیزن ہائی وے میں ملیریا

برازیل کی حکومت نے ملیریا کے علاج اور خاتمے کیلئے پورے ملک میں علاقائی تعاوُن سے سالوں تک محنت کی۔ اور برازیل سے ملیریا کا تقریباً خاتمہ ہوا لیکن زمین کے استعمال تبدیلی اور ناقص احتیاطی تدابیر کی وجہ سے وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ ملیریا پھر سے لوٹ آیا۔

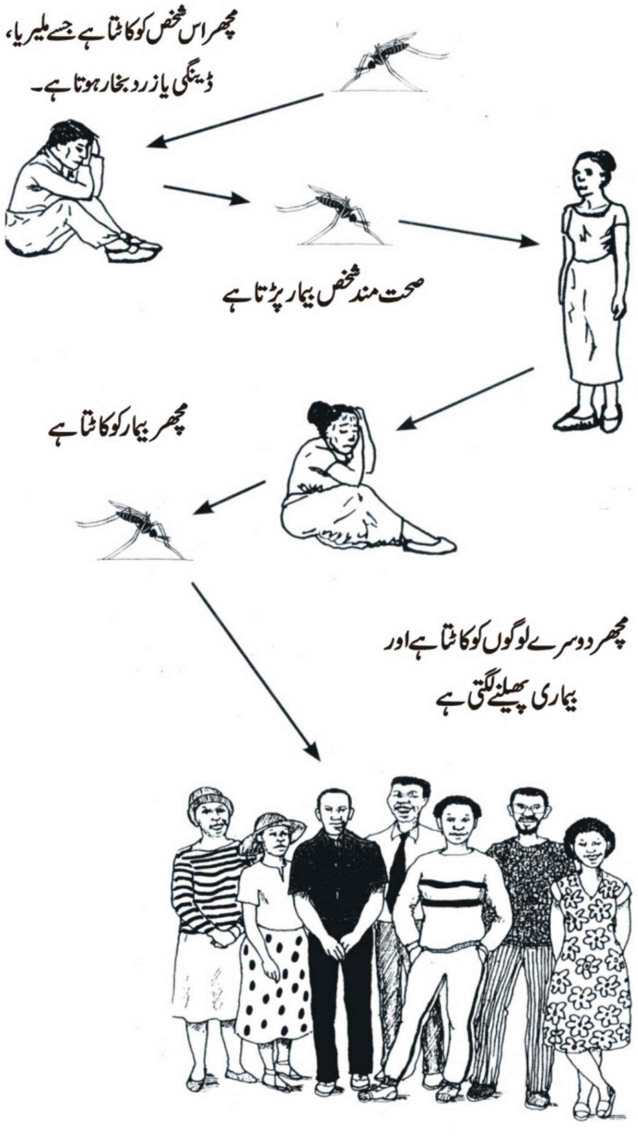
1970ء میں حکومت نے ٹرانس امیزن ہائی وے کے نام سے ایک نئی سڑک کی تعمیر شروع کی۔ اس کے اردگرد مکانات تعمیر کرائے اور ملک کے گنجان آباد اور غریب علاقوں سے لوگوں کو وہاں منتقل کرایا۔ اس سڑک کی وجہ سے ہزاروں درختوں کو کاٹا گیا۔ کیونکہ سڑک جنگل میں سے گزر رہی تھی۔ زمین بالکل ننگی ہوگئی اس لئے جگہ جگہ گھڑے وجود میں آئے جن میں مچھر پلنے لگے۔ اُن جانوروں کو جو عموماً مچھر کھاتے ہیں مارا گیا اور بعض وہاں سے بھاگ گئے۔ اُن لوگوں کی صحت کے مسائل بڑھ گئے کیونکہ کلینکوں کی مقدار نہ ہونے کے برابر تھی۔

جس جس علاقے سے شاہراہ گزرتی گئی، ملیریا پھیلتی گئی۔ جن لوگوں نے سڑک کی تعمیر میں حصہ لیا تھا ملیریا سے بیمار پڑ گئے، بعض مر گئے۔ بعض مکینوں کو بھی تکالیف کا سامنا کرنا پڑا کیونکہ بارش کی وجہ سے سڑک خراب ہوگئی اور یہ کہ زمین اتنی زرخیزی نہیں تھی۔ شہر سے علیحدگی اور غربت کی وجہ سے اُن کی صحت کے مسائل خراب صورت اختیار کر گئے۔ ایک بار پھر پورے ملک میں ملیریا قاتل کی حیثیت اختیار کر گئی۔

مچھر کیسے بیماریوں کا باعث بنتے ہیں؟

ڈینگی بخار، زرد بخار اور ملیریا وہ تین خطرناک بیماریاں ہیں جو مچھر کی وجہ سے پھیلتی ہیں۔ ان میں سے ہر ایک بیماری کی مختلف علامت ہوتی ہے اور مختلف مچھر کی وجہ سے پھیلتی ہے (ملیریا کے لئے صفحہ 144، ڈینگی کے لئے 147 اور زرد بخار کے لئے 148 دیکھئے) لیکن ان تمام بیماریوں کی روک تھام ایک ہی طریقے سے ہوسکتی ہے کیونکہ یہ بیماریاں انسانوں میں مچھروں سے منتقل ہوتی ہے۔

مچھروں کے باعث پیدا ہونے والی بیماریوں کے پھیلنے کا سلسلہ



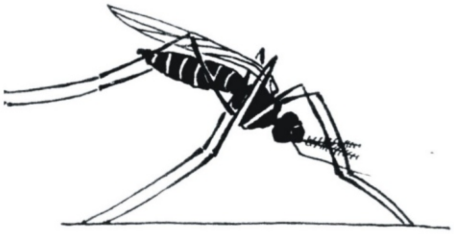
مچھروں کے کاٹے جانے سے بچیئے:۔ مچھروں کی تمام بیماریاں مچھروں کے کاٹنے سے بچنے کے ذریعے ختم ہوسکتی ہیں۔ مچھروں کو پلنے سے روکنے کے لئے کاٹے جانے کے خطرے کو کم کرنے کیلیئے: دیکھئے صفحہ 149

- ایسا لباس پہنیں جس سے ہاتھ، ٹانگیں، سر، بازو سب ڈھنپ جائیں (لمبی آستین، پتلون یا قمیص اور سر کا سرپوش)
- مچھروں کو بھگانے والی دوائیوں کا استعمال کریں۔ مچھروں کو بھگانے والی دوائیاں خصوصاً بچوں کے لئے بہت اہم ہوتی ہیں کیونکہ اگر دوسرے احتیاطی اقدامات نہ بھی کیئے جائیں تو اس سے بھی بچے محفوظ ہوتے ہیں۔
- دروازوں اور کھڑکیوں پر جالیاں لگائیں۔
- رات کو چارپائیوں پر مچھر دانے لگائیں۔ مچھر دانے کے کنارے چارپائی یا چٹائی کے اندر اُڑس دیں تاکہ کوئی خلا نہ رہے۔ بعض علاقوں میں "حمل کی دیکھ بھال کے پروگرام" کے وسیلے سے عورتوں اور بچوں کو کم قیمت پر مچھر دانے ملتے ہیں۔ باہر کھلی فضاء میں سوتے وقت بھی مچھر دانہ لگائیں۔

نوٹ: مچھر دانے ملیریا کے لئے زیادہ موثر جبکہ ڈینگی اور زرد بخار کے لئے کم موثر ہوتے ہیں۔ (دیکھئے صفحہ 146)

ملیریا

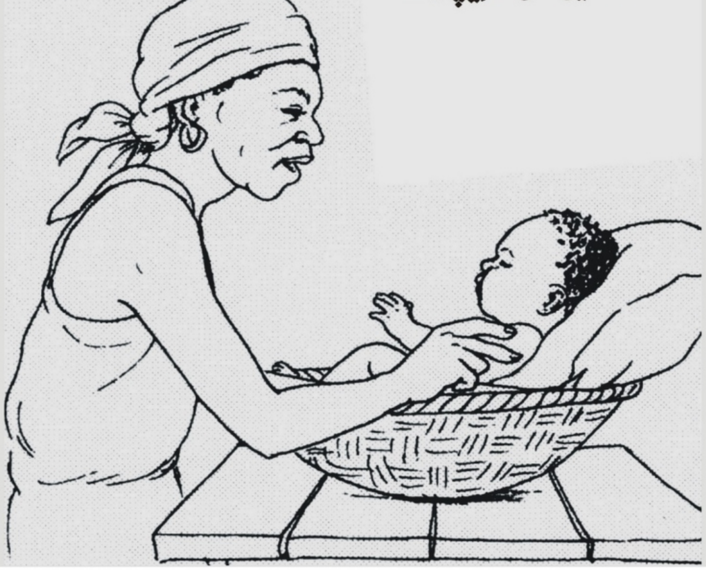
ملیریا خون کی بیماری ہے جو بخار اور ٹھنڈ کا باعث بنتی ہے۔اس کا باعث ایک طفیلی (Parasite) بنتا ہے جسے پلازموڈیم (Plasmodium) کہا جاتا ہے۔ یہ ایک مچھر کے ذریعے پھیلتا ہے جو اکثر رات کے وقت کاٹتا ہے۔ ہزاروں لوگ ہر سال ملیریا کی وجہ سے مرتے ہیں اور ہزاروں بیمار پڑے ہوتے ہیں، ملیریا پانچ سال سے کم عمر بچوں، حاملہ خواتین اور ایڈز کے مریضوں کے لئے بہت خطرناک ہوتا ہے۔حمل کی وجہ سے عورت میں بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت بہت کم ہوتی ہے۔ اگر ایسی عورت کو ملیریا ہو جائے تو اسے اینیمیا (خون کی کمزوری) ہو سکتی ہے۔ جو تولید کے وقت یا تولید کے بعد عورت کی موت کا باعث بن سکتا ہے۔اس سے سقوط حمل بچے کی قبل از وقت پیدائش، بچے کے وزن کی کمی یا مرے ہوئے بچے کی پیدائش کا امکان بڑھتا ہے۔



ملیریا کی بہت سی قسمیں ہیں، بعض ملیریا کا علاج ہوتا ہے جبکہ بعض قسم موت کا باعث نہیں بنتی، لیکن سیر برل ملیریا (Cerebral malaria) ایک دو دن میں انسان کو مار دیتا ہے۔ جن علاقوں میں ملیریا کی یہ قسم پائی جاتی ہو تو جسے ملیریا لاحق ہونے کا شک ہو تو اُسے فوراً ٹسٹ اور علاج کرنا چاہئے۔

ملیریا کی وجہ سے عموماً ہر دو یا تین میں بخار کا باعث بنتا ہے۔ جبکہ ابتداء میں ہر روز بخار کا باعث بنتا ہے۔ جس شخص کو بخار ہوتا ہو اور اُس کی کوئی وجہ معلوم نہ ہو تو اسے ملیریا کا ٹسٹ کرنا چاہئے یہ ٹسٹ تقریباً ہر مرکز صحت میں ہو سکتا ہے۔ اگر ٹسٹ میں ملیریا کا ثبوت مل جائے تو اس کا فوری علاج کرنا چاہئے۔

موزمبیق میں ملیریا پر گیت



اگر آپ کے بچے کو بخار ہو اور اُسے دست نہ ہو اور اُسے کھانسی نہ ہو تو ملیریا ہے اپنے بچے کو ہسپتال لے جاؤ پہلے ہی دن دوائیاں شروع کرو اور مزید دو دنوں تک جاری رکھو۔ جب وہ اچھا ہو جائے ہر روز اُسے تین وقت زائد خوراک دے اس طرح دو ہفتوں تک کریں تو پھر وہ سالوں تک زندہ رہے گا۔

علامات:۔ ملیریا حملے کے تین مراحل ہوتے ہیں:

1) پہلی علامات سر کا درد اور سردی لگنا ہوتا ہے۔ مریض پندرہ منٹ سے لیکر ایک گھنٹے تک کانپتا رہتا ہے۔

2) سردی لگنے کے بعد بخار شروع ہوتا ہے۔ یہ مریض کو کمزور ہوتا ہے۔ بخار گھنٹوں یا دنوں تک رہ سکتا ہے۔

3) آخر کار بیمار پسینے میں شرابور ہو جاتا ہے اور بخار اُتر جاتا ہے۔ بخار کے بعد بیمار بہت کمزوری محسوس کرتا ہے۔

علاج: اگر ممکن ہو تو خون کو ٹسٹ کرائیں۔ اور پہلی علامت ظاہر ہوتے ہی علاج شروع کرائیں۔ چونکہ یہ مرض موذی ہے اس لئے ایک بیمار کے علاج سے دوسرے افراد بھی محفوظ ہو جاتے ہیں۔ جب آپ کا علاج ہو جائے تو مچھر کے ذریعے ملیریا ایک شخص سے دوسرے شخص منتقل نہیں ہوگا۔ یہ معلوم کریں کہ آپ کے مقامی ڈاکٹرز ملیریا کیلئے کونسی دوائیاں تجویز کرتے ہیں۔ کئی علاقوں میں ملیریا کے جراثیم میں خاص دوائیوں کی مدافعت کی قوت پیدا ہوتی ہے۔ یعنی جب ایک دوائی ایک بار استعمال کی جاتی ہے تو اس کو دوبارہ استعمال کرنے سے کوئی فائدہ نہیں ہوتا۔ ایک علاقے میں ملیریا کے لئے موثر دوائیاں دوسرے علاقوں میں غیر موثر بھی ہو سکتے ہیں۔ مختلف علاقوں میں ملیریا کے لئے نئی دوائیاں یا دوائیوں کے نئے مجموعے تجویز کئے جاتے ہیں۔ ان میں سے ایک Artemisinin ہے جو کئی سالوں تک چین میں استعمال ہوتا رہا۔ اس دوائی کو دوسرے جراثیم کش دوائی سے ملا کر دیا جاتا ہے۔ جبکہ بعض علاقوں میں کلوروکوین (Chloroquine) اب بھی مستعمل ہے جو کہ ایک مشہور دوائی ہے۔ صرف مقامی ڈاکٹرز ہی بتا سکتے ہیں کہ مقامی لوگوں کے لئے کونسی دوائی موثر ہوگی۔

اہم بات:۔ مجوزہ دوائی بروقت استعمال کریں۔ اگرچہ آپ بہتر محسوس کر رہے ہیں۔ اگر آپ درمیان میں دوائی چھوڑ دیں تو بیماری واپس آئے گی اور پھر وہی دوائی موثر نہیں ہوگی

یہ عورت تندرست ہے کیونکہ اس نے مکمل دوائی کھائی۔

اب بھی یہ عورت اس لئے بیمار ہے کہ اس نے اپنی دوائیاں مکمل ختم نہیں کیں۔

پرہیز

ملیریا اکثر گرم اور بارانی موسم میں ہوتا ہے کیونکہ اس کے متعلقہ مچھر گرم ساکن پانی میں پرورش پاتے ہیں۔لیکن بعض علاقوں میں خشک موسم میں بھی نکل آتا ہے جہاں مچھر ساکن پانی کو کہیں تلاش کر لیتے ہیں۔ ملیریا سے بچنے کا بہترین طریقہ مچھر کے کاٹنے سے بچنا ہے۔(دیکھئے صفحہ 143) یا علاقائی مچھروں سے بچاؤ کا پروگرام (دیکھئے صفحات 149 سے 153) مچھر دانوں کے اندر سونا مچھروں سے بچنے کا اچھا طریقہ ہے۔ان مچھر دانوں پر اکثر کیڑے مار دوائی (Pyrethrin) لگائی جاتی ہے۔ جو ملیریا کے حوالے سے اکثر مفید ہوتی ہے۔ایسے مچھر دانوں کے خطرات بھی ہوتے ہیں مثلاً اگر بچے اسے چبائیں یا اگر مچھر دانے پانی میں دھوئے جائیں تو اُن لوگوں کو خطرہ ہوسکتا ہے جو نہر کے نچلے علاقوں میں بستے ہوں۔

ملیریا کے مچھر رات کے وقت کاٹتے ہیں ملیریا سے پرہیز کرنے کے لئے کیڑے مار دوائی لگائے گئے مچھر دانی کے اندر سوئیں۔

مچھر میں چھید یا سوراخ ہونے کی صورت میں اسے فوراً مرمت کریں ورنہ یہ کام نہیں کرے گا۔اور اس پر لگی ہوئی کیڑے مار دوائی بھی دس یا بارہ مہینوں میں غیر موثر ہوجاتی ہے۔یا اگر اسے دھو دیا جائے اگر مچھر دانہ اب بھی بہتر حالت میں ہے تو اس پر دوبارہ کیڑے مار دوائی لگائی جاسکتی ہے۔لیکن اگر یہ بہت خستہ اور پھٹا ہوا ہو تو اسے تبدیل کرنا بہتر ہوتا ہے۔ کیڑے مار دوائی لگاتے وقت دستانے استعمال کریں۔اور احتیاط سے کام لیں۔

علاج سب کے لئے:

ملیریا کی بیماری اکثر غریب لوگوں میں پھیلتی ہے اور ہر سال اموات میں اضافہ ہوتا ہے، جن لوگوں کی خون کے ٹسٹ کرنے اور علاج کی استطاعت نہیں ہوتی تو وہ مجبوراً اُس بیماری کی حالت میں رہتے ہیں اور موت کو سینے سے لگا لیتے ہیں۔اور یوں جب ایک شخص بیمار ہوجائے تو دوسروں کو بھی بیماری لگنے کا احتمال ہوجاتا ہے۔

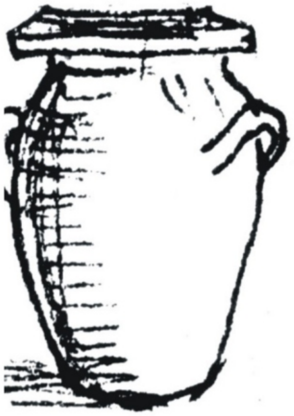
ملیریا اکثر اُن علاقوں میں پھیلتا ہے جہاں سماجی ناانصافی اور غربت کے مارے لوگ بستے ہیں، ملیریا کے علاج والی مہمات کی کامیابی کیلئے ضروری ہے کہ غربت اور سماجی ناانصافی کے خاتمے کے لئے بھی کام کیا جائے اور ساتھ ہی سب لوگوں کے لئے علاج بھی فراہم کیا جائے۔

ڈینگی بخار

ڈینگی بخار ایک ایسے کالے مچھر کی وجہ سے ہوتا ہے جس پر سفید داغ ہوتے ہیں جو دور سے سفید پٹیوں کی صورت میں دکھائی دیتے ہیں۔ اُن کی ٹانگیں بھی اس طرح داغ دار ہوتے ہیں۔ اس مچھر کو اکثر زرد بخار والا مچھر بھی کہا جاتا ہے کیونکہ یہ اکثر زرد بخار کے جراثیم بھی لے جاتا ہے۔ (دیکھئے صفحہ 148)۔ ڈینگی بخار اکثر بارانی اور گرم موسم میں واقع ہوتا ہے۔ یہ بیماری اکثر شہروں اور ایسے علاقوں میں ہوتی ہے جہاں پانی جمع ہوتا ہو اور نکاس کا اچھا انتظام موجود نہ ہو۔ پہلی بار اگر کسی کو ڈینگی ہو جائے تو آرام اور مشروبات پینے سے وہ صحت یاب ہو جاتے۔ لیکن اگر کسی کو دوبارہ ہو جائے تو یہ بہت خطرناک ہوتی ہے حتیٰ کہ موت کا باعث بھی بن سکتی ہے۔

علامات:۔ پہلی بار لگنے سے بیمار کو بخار ہو جاتا ہے اور ٹھنڈ لگتی ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ ہڈیوں کا سخت درد ہوتا ہے اس لئے اسے اکثر ہڈی توڑ (Breakbone) بھی کہا جاتا ہے۔ گلے اور سر کا درد بھی ہوتا ہے مریض بہت کمزوری محسوس کرتا ہے۔ تین یا چار دن کے بعد مریض اکثر دو دنوں تک کئی گھنٹوں کے لئے آرام محسوس کرتا ہے۔ پھر ایک یا دو دنوں کیلئے بیماری دوبارہ عود کر آتی ہے۔ اکثر اس کے ساتھ ہاتھوں اور پیروں پر سرخ باد بھی نکل آتے ہیں۔ اور جسم کے دیگر حصوں تک پھیل جاتے ہیں۔ (اس سے چہرہ اکثر محفوظ ہوتا ہے)۔

بچوں، شیر خواروں، ضعیفوں یا کمزور مدافعتی نظام والے لوگوں (جیسے ایڈز کے مریض) کو ڈینگی کی خطرناک قسم لاحق ہو سکتی ہے جسے (Hemorrhagic Dengue) کہا جاتا ہے اگر اس کا بروقت علاج نہ کیا جائے تو ڈینگی کی یہ قسم جلد سے خون نکلنے اور موت کا باعث بن سکتی ہے۔



علاج:۔ اس کے علاج کیلئے کوئی دوائی اور اس کی روک تھام کیلئے کوئی ویکسین نہیں ہے۔ ابرفن (جو اسپرین نہ ہو) بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

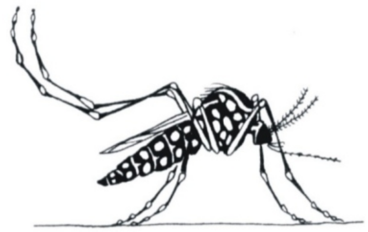
اہم بات:۔ ہمورجک ڈینگی کا واحد علاج یہ ہے کہ جسم کا مائع اور خون تبدیل کر دیا جائے۔ اگر جلد سے خون نکلنا شروع ہو جائے، کھانے پینے یا کام کرنے کے قابل نہ رہے (مثلاً اکثر نیند کی حالت میں ہو یا کمزوری حد سے بڑھ جائے) تو فوراً ہسپتال سے رجوع کرنا چاہیئے۔

اگر مریض پہلے سے کمزور یا بیمار ہو، بچہ ہو، ضعیف ہو تو اُس کی فوری مدد کرنی چاہیئے۔

پرہیز یا روک تھام:۔ ڈینگی پھیلانے والے مچھر اکثر ساکن مگر صاف پانی میں پلتے ہیں۔ ملیریا مچھر کے برعکس ڈینگی مچھر دن کے وقت کاٹتے ہیں۔ اس لئے مچھر دانے صرف ان لوگوں کیلئے مفید ہوتے ہیں جو دن کے سوتے ہیں۔ ڈینگی مچھر عموماً تاریک جگہوں جیسے میزوں اور چارپائیوں کے نیچے یا تاریک کونوں میں رہتے ہیں۔

ڈینگی کی روک تھام کیلئے مچھر کے کاٹنے سے بچیں (دیکھئے صفحہ 143) اور علاقائی مچھروں کی روک تھام کی مشق کریں۔ (دیکھئے صفحات 149 سے 153 تک)

زرد بخار



یہ بیماری افریقہ اور جنوبی امریکہ کے بعض حصوں میں ہوتی ہے۔ زرد بخار کے دو قسم ہیں اور دونوں کے پھیلنے کے طریقے بھی مختلف ہیں۔ ''جنگلی زرد بخار'' متاثرہ مچھروں سے بندروں اور بندروں سے مچھروں کو لگتا ہے اور پھیلتا ہے۔ جب کسی کو ایسا مچھر کاٹے جسے بندر سے یہ بیماری منتقل ہو چکی ہو تو وہ بیمار پڑ جاتا ہے۔ یہ بیماری نایاب ہے۔ اکثر صرف اُن لوگوں کو لگتی ہے جو استوائی گرم بارانی جنگلوں میں کام کرتے ہیں۔

''شہری زرد بخار'' کئی وبائی امراض اور زرد بخار کے پھیلاؤ کا باعث بنتا ہے۔ یہ بخار ڈینگی اور ملیریا کی طرح مچھر کے ذریعے پھیلتا ہے جب مچھر متاثرہ آدمی کو کاٹ کر تندرست آدمی کو کاٹ لیتا ہے تو بیماری منتقل ہو جاتی ہے۔

اس بیماری کا باعث ڈینگی کو پھیلانے والا مچھر ہی ہوتا ہے۔ اس کی پشت اور ٹانگوں پر سفید داغ ہوتے ہیں۔ یہ مچھر قصبوں، شہروں اور گاؤں میں ساکن پانی میں پرورش پاتے ہیں۔

علامات:۔ زرد بخار کے علامات یہ ہیں:

بخار، ٹھنڈ لگنا، عضلوں کا درد، (خصوصاً کمر کا درد) سر درد، بھوک نہ لگنا، متلی آنا، تیز بخار اور کمزور نبض۔ بعض لوگوں میں تین چار دن کے بعد بیماری ختم ہو جاتی ہے لیکن بعض لوگوں میں (ہر سات افراد میں ایک) پہلی علامات غائب ہونے کے بعد بیماری چوبیس گھنٹے واپس آ جاتی ہے۔ یرقان، پیٹ درد اور اُلٹی بھی ہو سکتی ہے لیکن اس سے پہلے منہ، ناک، آنکھ اور معدے سے خون نکلتا ہے۔ پہلے دن سے لیکر چودہ دن تک موت واقع ہو سکتی ہے لیکن آدھے تک لوگ اس بخار عود آنے کے بعد بھی بچ جاتے ہیں۔

علاج:۔ اس کا بہترین علاج آرام اور مشروب نوشی ہے۔ اکثر لوگ صحت یاب ہو جاتے ہیں اور اُن میں اس بیماری کے خلاف قوت مدافعت پیدا ہو جاتی ہے کم لوگوں کو اکثر یہ بیماری ان کے صحت یاب ہونے سے پہلے دوبارہ لاحق ہو جاتی ہے۔ لیکن وہ بھی عموماً صحت یاب ہو جاتے ہیں۔

روک تھام:۔ ڈینگی اور زرد بخار ہی کی طرح اس سے بچنے کیلئے مچھروں کے کاٹے جانے سے بچنا ضروری ہے (دیکھئے صفحہ 143)۔ زرد بخار سے احتیاط کیلئے ویکسین واحد طریقہ ہے لیکن یہ ایک تو مہنگا ہوتا ہے اور یا سرے سے دستیاب ہی نہیں ہوتا۔

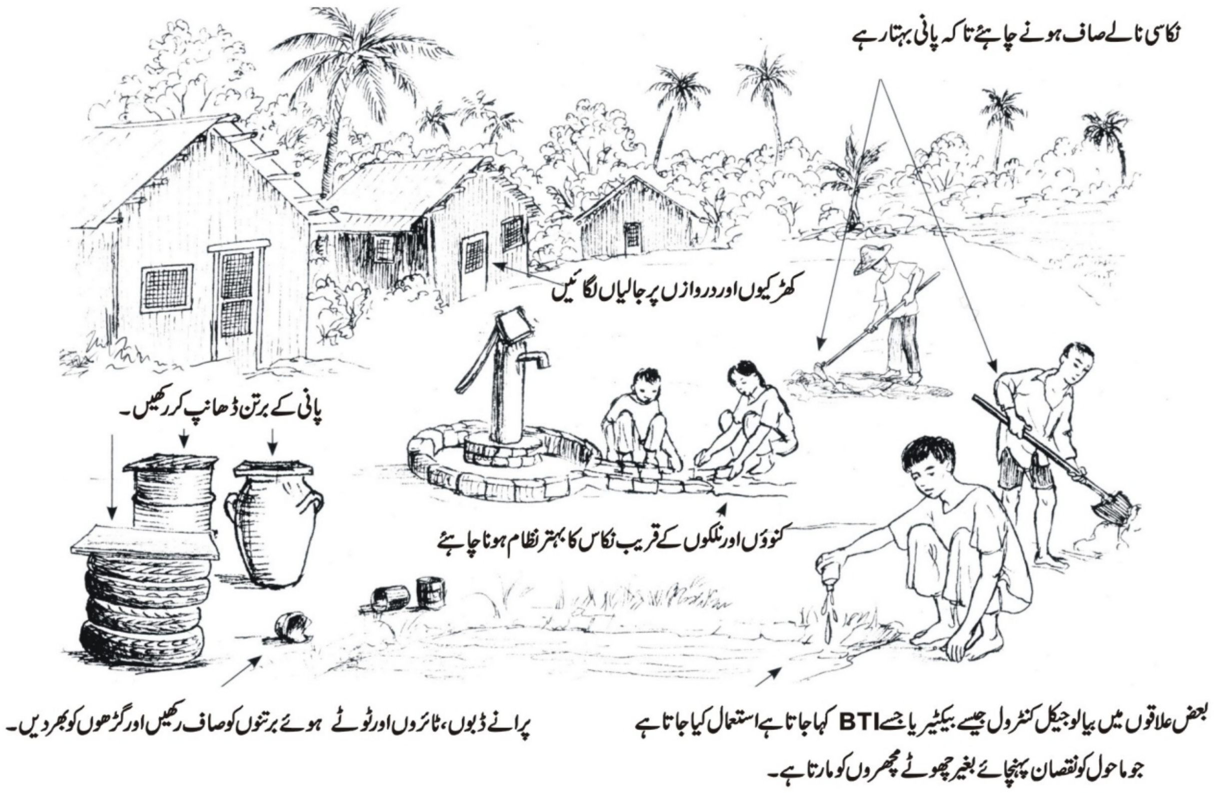
زرد بخار سے بچنے کے لئے مچھروں کی پرورش گاہوں کو ختم کریں اور پانی کو ڈھانپ کر رکھیں۔

مچھروں کے انسداد کے لئے علاقائی پروگرام

مچھر ساکن پانی میں انڈے دیتا ہے۔ سات دن کے اندر بچے پیدا ہو جاتے ہیں، اگر ہفتے میں ایک بار ساکن پانی کو ہلایا جائے یا بہایا جائے تو مچھروں کے انڈے لینے کو گڈمڈ کر دیا جاتا ہے اور یوں وہ بیماریاں نہیں پھیلا سکتے۔

مچھروں کے پلنے کو روکنے کیلئے

ساکن پانی سے چھٹکارا حاصل کریں، ایسے برتنوں کو ختم کریں جن میں پانی جمع ہوتا ہو مثلاً موٹر کاروں کے پرانے ٹائر، گملے، تیل کے ڈرم، گڑھے یا کوئی بھی ساکن پانی۔ ایسی جگہوں کا انتظام کریں جہاں پانی جمع ہونے کا احتمال نہ ہو۔ پانی جمع ہونے کی بجائے زمین میں جذب ہوگا۔ پانی کے راستوں کو محفوظ بنائیں تاکہ پانی بہتا رہے۔ (دیکھئے باب 9)۔ گھر یا علاقے کے اردگرد مچھروں کی پرورش گاہوں کو ختم کریں۔



علاقے میں مچھروں کوختم کرنے کے پروگرام درجہ ذیل طریقے بھی استعمال کئے جاسکتے ہیں:

- **مچھروں کو کھانے والی مچھلی:۔** اس مچھلی کو مختلف علاقوں میں مختلف نام سے یاد کیا جاتا ہے مثلاً کارپ (Carp)، افریقائی ٹیلا پیا(African Tilapia) وغیرہ۔ لیکن اسے عموماً مچھر مچھلی، کہا جاتا ہے۔

- **پانی کا بہاؤ اور کھیت میں جذب کرنے کو یقینی بنانا:۔**

نہروں اور پانی کے قدرتی راستوں کو محفوظ بنانا اور غیر مستعمل گڑھوں کو بھرنا، دھان کے کھیتوں سے دو یا تین بعد پانی نکالنا تا کہ چاول کونقصان پہنچائے بغیر مچھر کوختم کیا جاسکے۔

- درخت لگانا تا کہ پرندوں، چمگادڑوں اور دوسرے ایسے پرندوں کی پرورش ہوسکے جو مچھروں کوختم کرنے میں معاون ہو۔ افریقہ اور بھارت میں نیم کے درخت مچھروں کو بھگاتے ہیں اور اس کے پتے بطور دوائی استعمال ہوتے ہیں۔

کیڑے ماردویات کو استعمال کرنا

جہاں سال بھر میں کبھی کبھار مچھر پرورش پاتے ہیں ان کوکیڑے ماردوائی کے ذریعے ختم کرنا آسان ہوتا ہے۔ ماضی میں ڈی ڈی ٹی (DDT) ملیریا کے مچھروں کوختم کرنے کیلئے یا دوسرے مچھروں کی پرورش گاہوں کوتلف کرنے کیلئے استعمال کی جاتی تھی۔ لیکن چونکہ ڈی ڈی ٹی بنیادی طور پر زہر ہے اس سے ماحول، لوگوں اور جانوروں کو بڑا نقصان پہنچتا ہے اس سے کینسر اور تولیدی نقائص بھی جنم لیتے ہیں۔ (دیکھئے باب سولہ) ڈی ڈی ٹی ہوا اور پانی میں دور تک سفر کرسکتی ہے۔ ہوا میں دیر تک باقی رہ سکتی ہے جس کے ساتھ یہ زیادہ خطرناک بن جاتی ہے۔ اس لئے اب کئی ممالک میں ڈی ڈی ٹی کی بجائے کم زہریلی دوائی استعمال کی جاتی ہے ایک قسم کی زہریلی دوائی پر پتھرین (Pyrethrin) ہے جو زمین، جانوروں اور انسانوں کو کم نقصان پہنچاتی ہے بر یتھرین یا ملاتھین (Malathion) جو ایک عام لیکن مضر دوائی ہے۔ کا ایک فائدہ یہ بھی ہے کہ یہ ڈی ڈی ٹی کے مقابلے میں بہت کم استعمال کی جاتی ہے۔

برتھرین ماحول اور فضاء میں ٹہرتی نہیں لیکن اگر لوگ اس کے قریب آجائیں تو نقصان ہوسکتا ہے۔ اس لئے اسے استعمال کرتے وقت احتیاط کی ضرورت ہے۔ بریتھرین جلد اور آنکھ کی جلن پیدا کرتی ہے، بدن پر سرخ باد اور سانس کی دقت کا باعث بنتی ہے۔ بچوں اور حاملہ اور دودھ دینے والی خواتین کو اس کے قریب نہیں آنا چاہئے اگر یہ پانی میں شامل ہوجائے تو بہت خطرناک ہوتی ہے پر پتھرین کو کبھی بھی پانی کے راستوں اور ذخائر کے قریب استعمال نہ کریں۔

حال میں ماضی کی نسبت ڈی ڈی ٹی کا مختلف طریقوں سے استعمال شروع ہوا ہے۔ اب اس کا گھر میں ایک خاص طریقے سے استعمال تجویز کی جاتی ہے جیسے (Indoor Residual Spraying)(IRS) کہا جاتا ہے۔ اس طریقے میں معمولی مقدار میں گھر کے اندرونی دیواروں پر مچھروں کو ختم کرنے کے لئے سپرے کیا جاتا ہے۔ اس میں معمولی علاقے میں کم زیر استعمال کیا جاتا ہے اس کا پانی میں شامل ہونے کا امکان بھی کم ہوتا ہے اور مچھروں میں مدافعت بھی ختم ہو جاتی ہے۔

تمام کیڑے مار ادویات زہر ہوتے ہیں:۔

ڈی ڈی ٹی ، پرتھرین ، یا دوسری زہر بھی دوائی استعمال کرتے وقت:

- سمت کا خیال کریں اور احتیاط سے سپرے کریں۔
- سپرے کرتے وقت حفاظتی اوزار استعمال کریں۔
- کم سے کم کیمیاوی مواد استعمال کریں صرف وہاں سپرے کریں جہاں مچھر داخل ہوتے ہیں اور جہاں رہتے ہیں۔
- بچوں اور حاملہ خواتین یا دودھ دینے والی خواتین کے قریب کبھی بھی سپرے نہ کریں۔
- اس بات کو بھی یقینی بنائیں کہ کہیں بچے مچھر دانے کو چوس نہ لیں اور مچھر دانوں کو کم سے کم چھوئیں۔

کیڑے مار ادویات مچھروں کو ختم کرنے کا ایک قلیل المیعاد ذریعہ ہے اگر آپ کو اسے استعمال کرنا ہو تو حفاظتی لباس پہنیں۔

- کیڑے مار دوائی لگائے گئے مچھر دانوں کو دھوتے وقت بیسن استعمال کریں اور پانی جو جذب کرنے والے گڑھے کی طرف روانہ کریں۔ (دیکھئے صفحہ 82) تا کہ پانی کے راستے اور ذخائر محفوظ رہیں۔ اگر کسی دوائی کا مسلسل استعمال کیا جائے تو مچھر اس کے عادی ہو جائیں گے اور پھر مریں گے یا بھاگیں گے نہیں۔ (مزید معلومات کیلئے دیکھئے باب 14)

کیڑے مار دوائی کا سپرے کرنا مچھروں پر فوری قابو پانے کیلئے ہوتا ہے۔ لیکن اگر یہ علاقائی پروگرام کے ایک حصے کے طور پر استعمال کیا جائے تو اس سے بیماریاں کم ہو سکتی ہیں اس پروگرام میں ہر ایک کیلئے علاج، پورے علاقے میں مچھروں پر قابو پانا اور علاقے کو تعلیم و تربیت دینا شامل ہوتا ہے۔

مچھروں کی روک تھام کے ذریعے ڈینگی کی روک تھام:

پچھلے پچیس سال میں نکارگوا کے علاقے منا گوا کے لوگ مسلسل ڈینگی بخار سے بیمار پڑ رہے تھے۔ کیونکہ ڈینگی پھیلانے والے مچھر گھر کے اندر اور باہر پانی میں رہتے ہیں۔ ڈینگی اس وقت زیادہ پھیلتی ہے جب لوگ استوائی علاقوں میں ہجرت کرتے ہیں اور صاف پانی کے ذخائر اور گندے پانی کے نکاس کا انتظام نہ ہو۔ منا گواء کے لوگوں نے

سائنس دانوں، این جی اوز اور وزارت صحت کے ساتھ مل کر ڈینگی کو دس ملحقہ علاقوں میں کم کرنے کی کوشش کی۔ سب سے پہلے انہوں نے ڈینگی کی موجودگی کی شہادتیں جمع کیں۔ بچوں نے پانی کے نمونے مختلف عمر کے مچھروں سمیت جمع کئے۔ سائنسدانوں نے ٹسٹ کیا کہ کتنے بچوں کو ڈینگی سے متاثرہ مچھروں نے کاٹا ہے۔ کارکنان نے لوگوں کے گھروں کا دورہ کیا اور ان سے ڈینگی کے متعلق خیالات ومعلومات اکٹھے کئے۔ انہوں نے اپنے علم کو پوسٹروں، اجلاسوں اور سماجی ڈراموں کے ذریعے پھیلایا۔ بچوں نے ایسا کھیل کھیلا کہ جس میں وہ ڈینگی پھیلانے والے کھلونے مچھروں کو توڑتے تھے اور اس کے کینڈی کو منتشر کرتے تھے۔ اس طرح جوانوں نے ڈینگی کی روک تھام کے متعلق گیت گائے اور علاقے میں مچھروں کو کنٹرول کرنے کا اپنا ایک پروگرام بنایا چونکہ وہ جانتے تھے کہ مچھر زیادہ ٹائروں میں پلتے ہیں اس لئے ایک گروپ نے فیصلہ کیا کہ وہ پرانے ٹائر اکٹھا کر کے ڈھلوان راستوں پر سیڑھیاں بنائے۔ اس طرح کرنے سے مچھروں کی پرورش گاہیں بھی ختم ہوگئیں اور ڈھلوانی راستوں پر چلنا بھی آسان ہوگیا، اس طرح کے دوسرے ٹائر بطور گملے استعمال کئے گئے۔

ایک دوسرے گروپ نے پانی کے ذخائر کو ڈھانپنے کے لئے کم خرچ والے ڈھکنے بنائے اور فروخت کئے اس سے مچھروں کی پرورش گاہیں بھی ختم ہوئیں اور انہیں منافع بھی حاصل ہوا۔ آج بھی ڈینگی کی روک تھام والے علاقائی پروگرام جاری ہیں۔ نہ صرف ڈینگی کے مریضوں کی تعداد کم ہوگئی ہے بلکہ اس کے دوسرے فوائد بھی نکل آئے ہیں۔

- جوان افراد مثبت تبدیلیوں کو لانے والے پروگراموں میں شریک ہوئے۔ جس سے علاقے کی اجتماعیت کو تقویت ملی۔
- موسیقاروں نے لوگوں کو تربیت دینے کیلئے مقبول گیت لکھے۔ جس سے ڈینگی کی روک تھام کی کوشش تفریح طبع میں تبدیل ہوگئی۔
- بہت سے سیاسی اور مذہبی گروپوں نے اندرونی اختلافات کو بالائے طاق رکھ کر علاقے کی بہتری کیلئے مشترکہ طور پر کام کیا۔
- صحت کے مقامی کارکنان کو وزارت صحت میں پوسٹوں اور مراکز میں کام کرنے کیلئے کہا گیا۔

ان دس ملحقہ علاقوں کے لوگ دوسرے علاقوں کے ساتھ صحت کی بہتری اور ڈینگی کی روک تھام کیلئے مل کر کام کر رہے ہیں۔