

## جوڑوں میں درد



بچوں میں جوڑوں کے درد کی کئی وجوہات ہیں۔ علاج کا انحصار اس کی وجہ پر ہے اس باب میں دیئے گئے چارٹ کی مدد سے آپ بچے کے پرانے جوڑوں کے درد کا سبب جان سکتے ہیں۔ لیکن اگلے علاوہ بھی کوئی کم عام وجہ ممکن ہے بعض اوقات بات کو زیادہ یقینی بنانے کے لئے لیبارٹری ٹیسٹ کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

مخصوص قسم کے جوڑوں کے درد خصوصاً انفیکشن کی وجہ سے ہونے والے درد کے لئے خاص علاج کی ضرورت ہوتی ہے۔ لیکن سب سے ماوراز زیادہ تر جوڑوں کے درد میں خیال رکھنے اور علاج کے کچھ بنیادی اصول ایک جیسے ہیں۔ وجوہات کے چارٹ پر عمل کرتے ہوئے آپ کو جوڑوں کے درد کا خیال رکھنے کے رہنما اصول معلوم ہو جائیں گے۔ یہ رہنما اصول باب 16 میں زیادہ تفصیل سے بیان کئے گئے ہیں۔





بچوں میں جوڑوں کی سوزش (باب 16) جوڑوں کا بخار (باب 17) اور کوہنے کے مسائل (باب 18) جوڑوں کے درد والی معذوریوں کے بارے میں ہیں لیکن جوڑوں کی سوزش کی بھی ایسی معذوری کے ساتھ ہو سکتی ہے جس میں پیشوں کے عدم توازن یا مفلوج ہونے کی وجہ سے جوڑے یا غلط حالت میں ہوتے ہیں۔ پولیو والے لگی بچوں میں جوڑا پنی جگہ سے اٹل جاتے ہیں جس سے کافی تکلیف ہوتی ہے یا جب بڑے ہو جاتے ہیں تو جوڑوں کی سوزش شروع ہو جاتی ہے۔




(نوٹ) اس چارٹ میں کئی پھیوت کی بیماریوں کو شامل نہیں کیا گیا ہے جن کی وجہ سے جوڑوں کے عارضی درد ہوتے ہیں ان کی وجہ سے عموماً دیر پا معذوریاں نہیں ہوتیں۔ ایسی بیماریاں جن کی وجہ سے جوڑوں میں عارضی درد ہوتا ہے ان کی تشخیص اور علاج کی تفصیلات کیلئے صحت کارکنوں سے مشورہ کریں یا طبی مواد پڑھیں۔

احتیاط: ملتی جلتی بیماریوں کو اچھی طرح سمجھنے کی کوشش کریں۔ جوڑوں کا بخار اور بچوں کے جوڑوں میں سوزش، بچوں میں جوڑوں کے درد کی دوا اہم وجوہات ہیں۔ کچھ ڈاکٹر اور ہیلتھ ورکرز بھی غلطی سے جوڑوں کی سوزش کی تشخیص جوڑوں کے بخار کے طور پر کرتے ہیں۔ ان دونوں بیماریوں میں مشابہت ہے۔ لیکن جوڑوں کا بخار تقریباً ہمیشہ خراب گلے اور بخار کے بعد ہوتا ہے اگر بچے کا گلا خراب نہ ہو تو جوڑوں میں درد غالباً جوڑوں کے بخار کی وجہ سے نہیں ہے لیکن اگر آپ کو شک ہو تو دس دنوں کے لئے پنسلین کی گولیاں اچھی احتیاط ہے۔

بچوں میں جوڑوں کے پختہ دردی عام وجوہات (ایسا درد جو دو ہفتوں سے زیادہ ہو یا بار بار ہوتا ہو)

مسئلہ	شروع ہونے کی عمر	ایک یا زیادہ جوڑوں میں درد	بیمار	دوسری علامات	علاج
جوڑوں کا بیمار (باب 17)	پانچ سے پندرہ سال	عموماً کئی جوڑوں میں درد ہوتا ہے (بہت کم ایسا ہوتا ہے کہ ایک جوڑے میں شدید درد اور سوجھن ہوتی ہے لیکن اکثر دوسرے جوڑوں میں بھی کچھ درد ہوتا ہے) اکثر درد ہفتوں اور کالمیوں میں شروع ہوتا ہے اور پھر گھٹوں اور رگیوں میں درد کچھ جوڑوں سے دوسروں میں منتقل ہو سکتا ہے۔	تیز بیمار ہوتا ہے (عموماً) اچانک شروع ہوتا ہے (ہے)	بہت زیادہ گھا، خراب اور بیمار ہونے کے کیلئے پھسلین اور اگر دل متاثر ہوتا مسلسل استعمال۔ بہت احتیاط کے ساتھ زیادہ مقدار میں اسپرین کا آرام بہت حرکت کی حد کی ورزشیں بہت پر درد جوڑوں پر گرم یا ٹھنڈی چیز رکھیں۔	بہت زیادہ گھا، خراب اور بیمار ہونے کے کیلئے پھسلین اور اگر دل متاثر ہوتا مسلسل استعمال۔ بہت احتیاط کے ساتھ زیادہ مقدار میں اسپرین کا آرام بہت حرکت کی حد کی ورزشیں بہت پر درد جوڑوں پر گرم یا ٹھنڈی چیز رکھیں۔
بچوں میں جوڑوں کی سوزش باب 16	کسی بھی عمر میں، لیکن اکثر 2-7 یا 9-12 سال میں شروع ہوتا ہے۔ کئی سالوں تک رہتا ہے (جب پڑھنی طور پر بالغ ہو جاتا ہے تو سوزش بہتر ہو جاتی ہے)	کچھ کیلی یا سارے جوڑے متاثر ہو سکتے ہیں۔ 1/3 بچوں کے ایک دور میں شروع ہوتا ہے اور بعد میں دوسرے جوڑے متاثر ہو سکتے ہیں۔	درد زیادہ ہوتا ہے کچھ بیمار ہوتا ہے۔ بہت کم ایسا ہوتا ہے کہ تیز بیمار کے ساتھ شروع ہو۔	بہت کم کوئی ریکارڈ نہیں ہوتا۔ بہت شدید پر درد، گرم ہونے جوڑوں سے اکثر پھون کی کمزوری، جوڑوں کا سکرنا اور نفاض ہوتے ہیں۔ بہت بعض اوقات جلد پر سرخ زورے لگ آتی ہیں۔ بہت آہستہ یا اچانک شروع ہو سکتا ہے۔ بہت ایک یا دونوں آنکھیں سرخ ہو جاتی ہیں۔ بہت گھونٹی یا ساروں تک چلتا ہے جس میں اچھے اور بے وقت آتے ہیں۔	بہت کم کوئی خراب ہونے کے احتیاطی تدابیر کے ساتھ اسپرین کی زیادہ مقدار میں خوراک بہت پر درد جوڑوں پر گرم یا ٹھنڈی چیز رکھیں۔ بہت حرکت کی حد کی ورزشیں۔ بہت پھون کو مضبوط کرنے کیلئے حرکت کے بغیر ورزشیں بہت تھوڑے کام کے ساتھ بہت زیادہ آرا بہت زیادہ سہارا
کوہلے پر راگی ہڈی کے کونے کو نقصان یا پھلنا (باب 18)	نقصان: زیادہ تر 4-8 سال کے لڑکوں میں پھلنا: زیادہ تر 11-16 سال کے لڑکوں میں	ایک کوہلے میں درد (بہت کم لڑکوں میں) نقصان: ران کی ہڈی کے سر کی ٹوپی چھوٹے ٹکڑوں میں ٹوٹ جاتی ہے اور 2-3 سالوں میں رفتہ رفتہ دوبارہ بنتی ہے۔ بالکل صحیح تشخیص کے لئے ایکس رے کی ضرورت ہوتی ہے۔	کوئی بیمار نہیں ہوتا۔	بہت اکثر درد کی شکایت کے بغیر پتہ لگتا شروع کرتا ہے۔ بہت گھٹنے یا ران میں درد کی شکایت ہو سکتی ہے (بعض اوقات کوہلے میں بھی) ٹانگ کو اس طرح اٹھانے کے لئے رفتہ رفتہ کمزوری بڑھ جاتی ہے۔	بہت اگر ہڈی کو نقصان پہنچا ہو تو کچھ بھی نہ کرنا بہتر ہے۔ اگرچہ کچھ ڈاکٹر آپریشن، ساٹھنے یا سہولت فراہم کرنیوالی پٹیوں تجویز کرتے ہیں۔ اگر ہڈی اپنی جگہ سے پھسلتی ہو تو دوبارہ اپنی جگہ پر لانے کیلئے آپریشن کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

<p>☆ جب تک درد ختم نہیں ہو جاتا (عموماً 2-3 سالوں میں) تو ایسی ورزشیں اور کام مت کریں جن میں زیادہ زور لگتا ہو۔</p> <p>☆ درد کیلئے اسپرین اور گرم یا ٹھنڈے کھڑے رکھنا۔</p> <p>☆ یہ مسئلہ کئی سالوں تک رہ سکتا ہے لیکن بالآخر ختم ہو جاتا ہے اگرچہ گلی باقی رہتی ہے۔</p>	<p>☆ خصوصاً بہت فعال اور مضبوط لڑکوں میں بھاگنے، چھلانگ لگانے یا ورزش کے بعد درد کے ساتھ شروع ہو سکتا ہے۔</p>	<p>کوئی بخار نہیں</p>	<p>عموماً صرف ایک گھنٹے میں ہڈی کی سلیج کا ڈھیلا ہو جانا (انکسے میں دیکھا جاتا ہے۔)</p> <p>گھٹنے کی گول ہڈی ہڈیوں کو اکٹھے رکھنے کیلئے ڈور ہڈی کی سلیج ڈھیلی ہونے کی وجہ سے ہڈی کے اوپر پر دروسجھن</p> 	<p>گھٹنے کے نیچے درد</p> <p>11-18 سال کے لڑکے</p>
<p>☆ انفیکشن کی وجہ معلوم کریں (لیبارٹری ٹیسٹ ضروری ہیں)</p> <p>☆ مناسب ایفٹی بائیوٹیکس سے علاج کریں۔</p> <p>☆ ابتدائی مرحلے میں ہلانے سے بچانے کے لئے نکلوی کا چھوٹا ٹکڑا ہاندھ لیں۔</p>	<p>☆ بعض اوقات جوز کے زخم یا ٹی فائبر کے بعد ہوتا ہے۔</p> <p>☆ عموماً اچانک شروع ہوتا ہے۔</p> <p>☆ جوز اکثر سرخ، گرم اور سوجھا ہوتا ہے۔</p> <p>☆ جوز کو شدید نقصان پہنچ سکتا ہے۔ جو بعد میں آگے بڑھے جوز یا اپنی جگہ سے ہلنے کی شکل لے سکتا ہے۔</p> 	<p>اکثر بخار بعض اوقات کم از کم شروع میں تیز بخار</p>	<p>کو لہے، گھٹنے یا ٹخنے کا ایک جوز ایک سے زیادہ جوزوں میں ہونے کا امکان کم ہوتا ہے۔</p>	<p>جوز کا گرم انفیکشن</p> <p>کسی بھی عمر میں ہو سکتا ہے لیکن بہت چھوٹے بچوں میں ہونے کا امکان کم ہوتا ہے۔</p>
<p>☆ ٹی بی سے بچاؤ کی دوا تین دوا تین کم از کم ایک سال تک</p> <p>☆ روزانہ حرکت کی حد کی ورزشیں</p> <p>☆ درد کیلئے اسپرین اور گرم کپڑا رکھنا</p> <p>☆ بچوں کی قوت برقرار رکھنے کیلئے بغیر حرکت کی ورزشیں۔</p>	<p>☆ اکثر خاندان میں ٹی بی کا ریکارڈ</p> <p>☆ ان میں سے صرف آدھے بچوں میں پھیپھڑوں کی ٹی بی کی علامات ہوتی ہیں۔</p> <p>☆ جلد کا مثبت ٹی بی ٹیسٹ (یہ ٹیسٹ صرف ان بچوں کیلئے معنی رکھتا ہے جن کو ٹی بی سے حفاظت کے ٹیسٹ نہ لگائے گئے ہوں۔)</p> <p>☆ بچے ہمیشہ نہیں مگر اکثر کافی پتلا اور بیمار دکھائی دیتا ہے۔</p> <p>☆ عموماً درد آہستہ شروع ہوتا ہے اور اتنا شدید ہو سکتا ہے کہ بچے ٹانگ نہیں ہلا سکتا</p>	<p>کوئی بخار نہیں</p>	<p>ایک کولہ یا گھٹنا یا ریزہ کی ہڈی میں رفتہ رفتہ جوز بڑا ہو سکتا ہے مگر گرم یا سرخ نہیں ہوگا۔</p> <p>نرم اور گرم سوجھن</p> <p>اکثر زیادہ درد ہوتا ہے (بعض اوقات اس وقت تک در نہیں ہوتا جب تک ہڈی یا جوز کو شدید نقصان نہیں پہنچتا)</p> 	<p>جوز کا سرد یا ست انفیکشن (ٹی بی)</p> <p>کسی بھی عمر میں ہو سکتا ہے لیکن زیادہ تر بڑی عمر کے بچوں میں</p>
<p>☆ موج کو پہلے دن ٹھنڈا کریں اور بعد میں گرم</p> <p>☆ حرکت مت کریں مگر جوز کو ٹھیک حالت میں رکھیں۔</p> <p>☆ درد کیلئے اسپرین</p> <p>☆ پٹی یا لاسٹک سے عارضی سہارا دیں اور شدید حالت میں پلاسٹر</p>	<p>☆ ٹخنے اور گھٹنے عام ہتھیں ہیں۔</p> <p>☆ اکثر زور سے سوزنے کی وجہ سے ہوتا ہے</p> <p>☆ جوز ڈھیلا ہو سکتا ہے اور کچھ مہینوں یا سالوں تک ایسا رہ سکتا ہے۔ یہ دوبارہ آسانی سے سوز یا زخمی کیا جا سکتا ہے۔</p>	<p>کوئی بخار نہیں</p>	<p>صرف ایک جوز شروع میں گرم اور سوجھا ہوا</p> 	<p>موج اور جوزوں کو ساتھ رکھنے والی ڈوروں کا ٹوٹنا</p> <p>زیادہ عمر کے بچے بڑے</p>

<p>جوز کی سطح پر نرم</p> <p>زیادہ عمر کے بچے یا بڑے</p>	<p>عموماً صرف ایک جوڑا کٹر گھٹنا</p>	<p>کوئی بخار نہیں</p>	<p>☆ عموماً ماؤں نے یاد دہاؤ یا زخم کے بعد</p> <p>☆ اچانک درد اٹھ سکتا ہے یا بعض اوقات کمزور ہو سکتا ہے۔</p> <p>☆ گھٹنے کے پیچھے یا جوڑے کے کونے پر جلد کے نیچے سو بھسکتا ہے۔</p> 	<p>☆ چکھدار پٹی کے ساتھ سہارا دیں۔</p> <p>☆ آرام، درمیان کام، حرکت کی حد کی ورزشیں۔</p> <p>☆ درد کیلئے اسپرین</p> <p>☆ اگر مسئلہ باقی رہے تو ماہر سے رجوع کریں۔</p>
<p>زخم کی وجہ سے ہلا ہوا جوڑ (جب بڑی اپنی جگہ سے مل جاتی ہے)</p> <p>پیدا آئش کے وقت یا بڑی عمر کے بچوں میں</p>	<p>ایک جوڑے کو لہے، کندھے اور کہیاں عام ہیں</p>	<p>کوئی بخار نہیں</p>	<p>☆ شروع میں بہت درد اور کمزوری ہوتی ہے۔</p> <p>☆ اگر ٹھیک نہ کیا جائے تو کچھ ہفتوں یا مہینوں میں درد کم ہو جاتا ہے لیکن کمزوری باقی رہتی ہے۔</p> <p>☆ جوڑ بگڑا ہوا دکھائی دیتا ہے۔</p> 	<p>☆ جب بڑی اپنی جگہ سے مل جائے تو اسی دن یا اس کے فوراً بعد کسی ماہر شخص سے بڑی کو واپس اپنی جگہ پر لائیں۔</p> <p>بعض اوقات آپریشن کی ضرورت پڑتی ہے۔</p> <p>☆ خصوصاً گھٹنوں اور کندھوں پر کچھ ہفتوں کیلئے پٹی لگائیں۔</p> <p>☆ روزانہ حرکت کی حد کی ورزشیں کریں۔</p>
<p>چھوٹی کمروری یا عدم توازن کی وجہ سے ہونے جوڑ</p> <p>پولیو، دوسری معذوری یا جوڑوں کی سوزش والے بچوں کو ہوتا ہے۔</p>	<p>عموماً ایک جوڑے اور اٹھانے کی وجہ سے اپنی جگہ سے ہلا ہوا کمرور کندھا۔</p>  <p>کم یا زیادہ درد ہو سکتا ہے اکثر وزن اٹھانے سے ہوتا ہے اور وقت کے ساتھ اس میں اضافہ ہوتا ہے۔</p>	<p>کوئی بخار نہیں</p>	<p>☆ بگڑی شکل کے جوڑے گھٹنے، کندھے، کولہے، ہیر، کہیاں اپنی جگہ سے مل سکتے ہیں کیونکہ ان کو ایک سمت میں کھینچنے والی پٹھے مضبوط ہوتے ہیں یا جوڑے کے ارد گرد پٹھے زیادہ کمزور ہوتے ہیں۔</p> <p>☆ اگر بے احتیاطی سے پٹھوں کی ورزشیں کی جائیں تو جوڑ اپنی جگہ سے مل سکتے ہیں۔</p>	<p>☆ بچے ہونے جوڑ کو واپس اپنی جگہ پر لانے کی کوشش کریں۔</p> <p>☆ ایسی حالت سے احتیاب کریں جس کی وجہ سے جوڑ دوبارہ باہر نکل آئے۔</p> <p>☆ گھٹنے کے جوڑے معمولی بننے کیلئے احتیاط سے کی گئیں ورزشیں مفید ہو سکتی ہیں مگر اس بات کا خیال رہے کہ جوڑ اپنی جگہ سے مزید نہ ہلے۔</p>

اگر جوڑ سوجھے ہوئے ہوں تو اوپر اٹھا کر رکھنا مفید ہوتا ہے۔

بورڈر جوڑوں کا خیال کس طرح رکھنا جائے۔

(1) جوڑوں کو آرام دیں:

جوڑ میں ہمتا زیادہ درد ہوگا اتنا ہی اس کو آرام کی ضرورت ہوگی۔ کچھ حرکت ضروری ہے لیکن بھاری

ورزش یا جوڑ کا استعمال نہیں کرنا چاہئے۔



(2) گرم اور سرد۔

جوڑ کو گرم یا سرد کرنے سے اکثر درد کم ہوتا ہے اور حرکت میں آسانی پیدا ہوتی ہے۔ ٹھنڈا کرنے کے لئے برف کو کپڑے یا تولیے میں لپیٹ کر اس یا پندرہ منٹ تک جوڑ پر

## گرم گیلا پیو:

(۱) پانی ابالیں، پھر اسوقت تک ٹھنڈا کریں کہ آپ با آسانی

رکھیں یہ تجربہ کریں کہ گرم یا ٹھنڈے میں کونسا بہتر کام کرتا ہے۔



عموماً گرم جوڑوں پر ٹھنڈا اور سوچھے اکتے ہوئے جوڑوں پر گرم بہتر اپنا ہاتھ اندر ڈالیں۔

(۲) سونا کپڑا یا تویہ اس

گرم پانی میں گھلا کر کے

کام کرنا ہے:

گرم پانی کے بجائے گرم موم استعمال کیا جاسکتا ہے کچھ ماہرین کا یہ خیال ہے کہ یہ گرم پانی سے بہتر کام نہیں کرتا مگر تجربہ کریں۔



(۳) کپڑے کو جوڑے کے ارد گرد

کھینچیں یا موم یا پیرافن اسوقت تک گرم ہاتھ یا پروردہ جوڑے کو گرم موم کے باہر نکالنے کے بعد موم جلدی سخت ہو

پیشیں۔

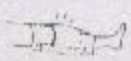
جائے گا۔

کریں کہ پھلنے لگے (لیکن زیادہ گرم نہیں اندر ڈالیں

کرنا، اگلی لگا

کر دیکھیں)

جب ٹھنڈا ہو جائے تو دوبارہ اندر ڈالیں۔



(۴) کپڑے کے اوپر پتلی

پلاسٹک کا ٹکڑا رکھیں۔



(۵) سونکے تولے سے پیشیں

تا کہ گرمی اندر رہ سکے۔

جوڑوں کی سوزش والے افراد کہتے ہیں کہ یہ زیادہ آرام پہنچاتا ہے۔

(۶) جوڑے کو اوپر اٹھا کر رکھیں۔



(۷) جب کپڑا ٹھنڈا ہونے

لگے تو دوبارہ گرم پانی میں ڈال

کر یہ عمل دہرائیں۔



(3) درد ختم کرنے والی دوائیں:

عموماً اسپرین کام کرتی ہے کیونکہ یہ درد اور سوزش دونوں کو کم کرتی ہے۔

(نوٹ) شدید درد میں حرکت روکنے کے لئے لگژری کے ککڑے درد کم کرنے اور جوڑوں کو سکڑانے سے بچانے میں مفید ہوتے ہیں۔



(4) حرکت کسی حد کی ورزشیں: دن میں کم از کم دو مرتبہ جوڑوں کو ان کی پوری حد تک ہلاتا ضروری ہے (خصوصاً

جب لگژری کے ککڑے استعمال کئے جا رہے ہوں) اگر ہلانے سے درد ہوتا ہے تو گرم یا ٹھنڈا کپڑا لگانے کے بعد آہستہ ہلائیں۔ زیادہ زور نہ

لگائیں (باب 16 سے 42 دیکھیں)

اس پٹے کو کھنکھانے سے بچائیں



(5) بغیر حرکت کسی ورزشیں: یہ ایسی ورزشیں ہیں کہ پروردہ جوڑوں کو ہلانے بغیر پیشوں کو مضبوط کرتے ہیں۔ مثلاً جس

بچے کے گھٹنے میں درد ہو تو ٹانگ کو سیدھا رکھ کر ان کے پٹھے کسنے سے اپنی ران کو مضبوط رکھ سکتا ہے۔ بچے کو اپنے پٹھے اس وقت تک کسنے سے بچنے

رکھنے چاہئیں جب تک وہ تھک نہیں جاتا اور رکھنے نہیں لگتا۔ اس سے ران کے پٹھے مضبوط ہوں گے۔

(6) روز مرہ کے کام جاری رکھیں:

جوڑوں کے اکثر درد کیلئے یہ ضروری ہے کہ بچہ فعال رہے۔ اسے وہ سارے کام جاری رکھنے چاہئیں جو پروردہ جوڑوں پر بوجھ نہ

ڈالیں۔ عموماً درمیانے درجے کے کام تجویز کئے جاتے ہیں (سوائے شدید انفیکشن یا زخم میں جب کچھ دنوں کے لئے مکمل آرام کی ضرورت

ہوتی ہے)



### نہانہ میں علاج کے طریقہ:

پانی میں تیرنا اور کھیلنا کئی معذوریوں کیلئے بہترین ورزش اور علاج ہے۔ خصوصاً ان معذوریوں کے لئے جن کی وجہ سے حرکت محدود ہو جاتی ہے اور پٹھے کس جاتے ہیں۔

### علاج کے لئے بہترین تالاب



اگر دریا اور تالاب خطرناک نہ ہوں اور بیماریاں نہ پھیلاتے ہوں تو علاج کے اس تالاب میں کھڑا ہونے، تیرنے اور کھیلنے کے لئے ایک بڑی اور گہری نیلگی ہے اور مختلف گہرائیوں کے پانی کے دوراستے ہیں تاکہ سچے پانی میں چلنا سیکھ سکیں، معذور اور صحت مند افراد یہاں پر ایک ساتھ کھیلتے ہیں۔



ان میں نہانا، تیرنا اور کھیلنا بچوں کے لئے مفید ہوتا ہے۔

ریت یا نرم کچڑ کی تہ (یا سینٹ استعمال کریں)

مضبوط کالے پلاسٹک کا ٹکڑا

ٹب یا ٹینکی جس میں دھوپ سے پانی گرم کیا جاتا ہے:

گرم پانی میں نہانا مفید ہوتا ہے جب پانی کی گرمی جسم کے اندر داخل ہوتی ہے تو اس سے خون کی گردش بہتر، درد کم

اور پٹھے ڈھیلے ہو جاتی ہیں۔



آپ زمین میں گھڑا کھود سکتے ہیں اور پانی کو باہر نکلنے سے روکنے کے لئے کناروں کو پلاسٹک یا سینٹ سے محفوظ کر

سکتے ہیں۔ دھوپ سے پانی کو تیزی سے گرم کرنے کے لئے کالا پلاسٹک استعمال کریں یا سینٹ کو گہرا رنگ دیں (کالے رنگ

سے بہتر ہے)

جب استعمال میں نہ ہو تو پانی کے اوپر کالا پلاسٹک ڈالنے

سے پانی دھوپ

سے جلدی گرم

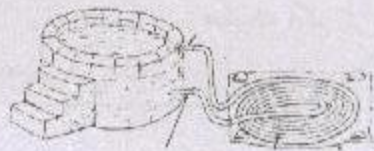


ایسا ٹب جس میں پانی دھوپ سے گرم ہو کر گردش کو:

چونکہ ٹنڈے پانی سے گرم پانی کا وزن کم ہوتا ہے اس لئے دھوپ سے گرم کیا گیا پانی اوپر اٹھ کر یہاں ٹب میں

داخل ہوگا۔

پائپ کے اوپر پلاسٹک کا شفاف ٹکڑا



پانی گرم کرنے کے لئے

استعمال ہونے والے

پائپوں کو ٹب کی سطح سے نیچے

رکھیں تاکہ پانی میں بہاؤ

رہے۔

ٹنڈے پانی یہاں سے نکلے گا۔

کالا پائپ

جوڑوں میں سوزش اور ہڈیوں کے بخار کے ساتھ سوجھے ہوئے جوڑوں

کیلئے اسپرین کے بارے میں معلومات:

جوڑوں کے درد کیلئے اسپرین بہترین دوا ہے۔

اسپرین نہ صرف درد کم کرتی ہے بلکہ سوزش (جوڑوں کی سطح کا سوجنا) کو بھی کم کرتی ہے اس لئے جوڑوں کو مزید نقصان پہنچنے میں مدد دیتا ہے درد ختم کرنے والی کئی اور

- دوائیں اس جیسا کام نہیں کرتیں۔
- ☆ اسپرین بھی نہیں ہے۔
- ☆ جوڑوں کے درمیان زیادہ تر دواؤں کے برعکس اگر اسپرین کو صحیح طریقے سے استعمال کیا جائے تو اس کے فطری اور پیچیدگیوں بہت کم ہیں۔
- ☆ کوئی مسئلہ پیدا کئے بغیر اسپرین کے اثر کیلئے:
- ☆ روزانہ ٹھیک اوقات پر خوراک کھائیں۔
- ☆ اگر درد کم ہو چکی جائے تو پھر بھی اتنی ہی مقدار میں اسپرین کھاتے رہیں اس سے جوڑوں کو محفوظ رکھنے سے محفوظ رہیں گے دوبارہ صحت مند ہوں گے۔
- ☆ پیٹ خراب ہونے سے بچانے کے لئے احتیاطی تدابیر اختیار کریں۔

#### احتیاطی تدابیر:

- (الف) اسپرین ایک تیزاب ہے اس کی وجہ سے پیٹ میں درد، سینے کا درد (دل کی جلن) یا معدے کا اسیر ہو سکتا ہے ان مسائل سے بچنے کے لئے:
- ☆ اسپرین کو ہمیشہ کھانے یا پانی کی ایک بڑے گلاس کے ساتھ کھائیں۔
- ☆ اگر اس سے بھی پیٹ کا درد ختم نہیں ہوتا تو بہت سی خوراک اور پانی کے علاوہ دودھ کے ساتھ اسپرین کھائیں۔
- ☆ اسپرین کھانا اس وقت بند کریں جب مندرجہ بالا احتیاطی تدابیر پر عمل کرنے کے باوجود پیٹ میں درد رہتا ہو۔
- ☆ خون کی التیاں شروع ہو جائیں۔
- ☆ پانے میں خون آتا ہو یا پانے کا لے رنگ کا ہو۔

#### (ب) بہت زیادہ اسپرین سے جسم زہریلا ہو جائے گا:

- (جو خوراک سوزش کو کم کرنے کے لئے کافی ہو تقریباً اتنی ہی مقدار زہریلا کرتی ہے) کانوں میں آواز گونجنا جسم کے زہریلے ہونے کی پہلی علامت ہے۔ اگر کانوں میں آواز گونجنا شروع ہو جائے تو اسپرین کھانا اس وقت تک بند کریں جب تک کانوں میں آواز گونجنا بند نہیں ہو جاتا۔ پھر دوبارہ کھائیں مگر کم مقدار میں۔
- (پ) اسپرین کو پھوٹے بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔

**احتیاط:** سانس کی نالی بند ہونے سے بچانے کے لئے بچے کا سر ہمیشہ آگے کی طرف اٹھا کر دوادیں۔ بچہ اگر جا رہا ہو یا اس کا سر پیچھے کی طرف ہو تو اس کو دوامت دیں



جوڑوں کی سوزش اور ہڈیوں کے بخار کیلئے اسپرین کی خوراک:

- بڑے: 2 سے 3 گولیاں دن میں چار سے چھ مرتبہ
- بچے: 8 سے 12 سال ایک گولی دن میں چار سے چھ مرتبہ
- بچے: 3 سے 7 سال آدھی گولی دن میں چار سے چھ مرتبہ
- بچے: 1 سے 2 سال ایک چوتھائی گولی دن میں چار سے چھ مرتبہ

اگر جوڑوں کو درد کم کرنے کے لئے کوئی اور دوا استعمال کریں۔ اگر اسپرین سے بہت زیادہ دوسرے اثرات پیدا ہوتے ہیں تو یہ بہت ضروری ہے۔

یہاں پر دی گئی خوراک سوزش ٹھیک کرنے کے لئے ہے جو درد اور بخار کو کم کرنے والی خوراک سے دہلی ہے۔  
 کسی فرد کے وزن کے ہر کلوگرام کے لئے روزانہ سو ملی گرام اسپرین کی خوراک ہے مثلاً بچوں کو وزن والا بچہ 2500 ملی گرام یا 500 ملی گرام کی ایک گولی دن میں پانچ مرتبہ روزانہ کھائے گا۔

احتیاط: بڑوں کے لئے اسپرین 325 یا 500 ملی گرام میں ملتی ہے۔ بچوں کے لئے 81 ملی گرام میں ملتی ہے۔ خوراک کی صحیح مقدار کو یقینی طور پر معلوم کریں۔ اسپرین کو کیفین یا درد ختم کرنے والی دوسری دواؤں کے ساتھ استعمال مت کریں۔

آپ کے بچے کے لئے اسپرین کی مقدار ----- ہے۔

☆☆☆☆☆☆