

## پیشاب اور پاخانے کا انتظام سپانٹل کارڈ کے زخم اور سپانٹا بیفیڈا کے ساتھ:

رژمی سپانٹل کارڈ یا سپانٹیفیڈ اولے زیادہ تر افراد پیشاب اور پاخانے کو صحیح طرح قابو نہیں کر سکتے۔ اس کنٹرول کا زیاں تکلیف دہ اور باعث شرمندگی ہو سکتا ہے اور اس کی وجہ سے معاشرتی اور جذباتی مسائل جنم لے سکتے ہیں۔ پیشاب اور پاخانے کا کنٹرول ختم ہونے کی وجہ سے جلد کے مسائل اور پیشاب کے خطرناک انفیکشن بھی ہو سکتے ہیں۔ ان وجوہات کی بنیاد پر یہ ضروری ہے کہ صاف، خشک اور صحت مندرہنے کے طریقے سکھے جائیں۔ زیادہ تر طریقے مشکل نہیں ہیں اس لئے بچوں کو خود کرنے چاہئیں۔ اس سے ان میں خود انحصاری کا احساس پیدا ہوگا۔

### پیشاب کا انتظام:

پیشاب کے انتظام کے بنیادی مقاصد مندرجہ ذیل ہیں۔

(1) پیشاب کے انفیکشن کی روک تھام

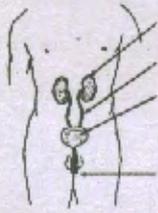
(2) ممکن حد تک خشک رہ کر اپنا خیال رکھنا

پیشاب کے انفیکشن کی روک تھام انتہائی ضروری ہے۔ پیشاب کے نظام (مثان اور گروے) کی انفیکشن سپانٹل کارڈ کے زخم اور سپانٹیفیڈ اولوں میں بہت عام ہوتی ہے اور قبل از وقت موت کی بڑی وجوہات میں سے ایک ہے۔ اس لئے خود اپنا خیال رکھنے یا خشک رہنے کے لئے اختیار کئے گئے کسی بھی طریقے سے پیشاب کے انفیکشن روکنے میں مدد ملنی چاہئے۔ مثانے میں جراثیم کا داخلہ روکنے کے لئے ہر ممکن کوشش کریں۔ صاف رہنا ضروری ہے مثانے کو باقاعدگی کے ساتھ ممکن حد تک خالی کرنا بھی ضروری ہے۔ اگر مثانے میں کچھ پیشاب رہ جائے تو اس میں بکتر یا ہو سکتا ہے جو انفیکشن کا سبب بنتا ہے۔

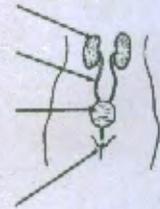
پیشاب کے کنٹرول کے مثالی طریقے سے صاف، باقاعدہ، آسان اور خود انحصار طریقے سے مثانہ مکمل خالی ہوتا ہے۔

مختلف افراد کیلئے مختلف طریقے مفید ہوتے ہیں۔ اس بات کا انحصار اس شخص کے مثانے پر ہے۔ اگلے صفحے پر یہ بیان کیا گیا ہے۔

### پیشاب کا نظام:



گروے خون سے اکٹھا کرتے ہیں اور اس کو پیشاب کی شکل میں تبدیل کرتے ہیں۔ یورینرز (گرووں سے مثانے میں جانے والی نالیوں) پیشاب مثانے تک لے جاتے ہیں۔ مثانہ ایک تھیلی ہے جو پیشاب جمع کرنے کے لئے پھیلتا ہے اور جب بھر جائے تو خالی کرتا ہے۔ پیشاب کی نالی (یورینریا) کے ذریعے پیشاب باہر نکلتا ہے۔



### مثانے کی اقسام:

ان افراد میں جن کی محسوس اور کنٹرول کرنے کی صلاحیت جزوی یا مکمل طور پر ختم ہو چکی ہو۔

### خود کار مشانہ:

ایسا معذور شخص جس کی ہاتھیں خود بخود چاٹک اڑ جاتی ہیں۔ یا ان میں جھکے کلتے ہیں، عموماً اس کے جب کسی شخص کی منہلج ہاتھیں لنگڑی ہوں اور ٹھٹھے نہ اڑتے ہوں تو اس کا مشانہ کی دیواریں پھیل جاتی ہیں جس کی وجہ سے اس کے ٹھٹھے اڑ جاتے ہیں۔ جب مشانہ ڈب جاتا عموماً نرم ہوتا ہے۔ مشانہ چاہے جتنا بھی پیشاب سے بھر جائے خالی ہونے کے ہے تو پیشاب روکنے والے ٹھٹھے ڈھیلے پڑ جاتے ہیں اور پیشاب باہر نکل آتا ہے۔ اس کو خود کار مشانہ کہتے ہیں کیونکہ بھرنے کے بعد یہ خود بخود خالی ہو جاتا ہے۔

### نرم مشانہ:

ایسا معذور شخص جس کی ہاتھیں خود بخود چاٹک اڑ جاتی ہیں۔ یا ان میں جھکے کلتے ہیں، عموماً اس کے جب کسی شخص کی منہلج ہاتھیں لنگڑی ہوں اور ٹھٹھے نہ اڑتے ہوں تو اس کا مشانہ کی دیواریں پھیل جاتی ہیں جس کی وجہ سے اس کے ٹھٹھے اڑ جاتے ہیں۔ جب مشانہ ڈب جاتا عموماً نرم ہوتا ہے۔ مشانہ چاہے جتنا بھی پیشاب سے بھر جائے خالی ہونے کے ہے تو پیشاب روکنے والے ٹھٹھے ڈھیلے پڑ جاتے ہیں اور پیشاب باہر نکل آتا ہے۔ اس کو خود کار مشانہ کہتے ہیں کیونکہ بھرنے کے بعد یہ خود بخود خالی ہو جاتا ہے۔

مشانہ کے انتظام کے سب سے سادہ طریقے خود کار مشانہ میں بہتر کام کرتے ہیں لیکن نرم مشانہ میں کام نہیں کرتے۔ اس لئے یہ معلوم کر لیں کہ بچے کا مشانہ کس قسم کا ہے۔

سپائل کارڈ زخمی ہونے کے ابتدائی چند دنوں یا ہفتوں تک مشانہ تقریباً نرم ہوتا ہے۔ پیشاب یا تو چپتا ہے یا بالکل باہر نہیں نکلتا۔ پھر جیسے ہی سپائل بھٹکا ختم ہو جاتا ہے تو سپائل کے اوپر والے حصے میں زخم والے افراد کا مشانہ عموماً خود کار ہو جاتا ہے۔ سپائل کے نچلے حصے میں زخم والے افراد کا مشانہ عموماً نرم ہوتا ہے۔

ابتدائی ہفتوں میں فولی کتھیڑ عموماً سارا وقت مشانہ میں رکھا جاتا ہے۔ لیکن دو ہفتے بعد یہ اچھا ہوگا کہ کتھیڑ ہٹا کر معلوم کریں کہ مشانہ کس طرح کام کرتا ہے اور اس باب میں دیئے گئے طریقوں میں سے ایک آزما لیں۔ اگر وہ شخص اکثر گیلار ہتا ہے تو اس قسم کے مشانہ کے لئے کوئی اور طریقہ آزما لیں۔

معیاری کتھیڑ



فولی کتھیڑ



کتھیڑ ایک پلاسٹک کی چکدار ٹیوب ہوتی ہے جو مشانہ سے پیشاب نکالنے کے لئے استعمال کی جاتی ہے۔

فولی کتھیڑ کے سرے کے قریب ایک پھوٹا غبارہ ہوتا ہے جب یہ غبارہ مشانہ کے اندر ہوتا ہے تو پانی سے بھر ہوتا ہے تاکہ اندر رہے اور باہر نہ پھسلے

غبارے میں یہاں سے پانی لیکے کے ذریعے ڈالا جاتا ہے۔

یہاں سے پیشاب نکلتا ہے۔

### خود کار مشانہ کے لئے طریقے:

(1) ترغیب دلانا: جب متاثرہ شخص پیشاب کرنے کے لئے تیار ہو تو اس طریقے کے ذریعے عموماً مشانہ خالی کرنے کا اضطراب کم کرنا شروع کرتا ہے۔ یہ پہلا طریقہ ہے جس کو آزما لیا جاسکتا ہے کیونکہ مشانہ کے اندر کچھ نہیں ڈالا جاتا۔ یہ طریقہ آسان ہے اس لئے بچہ خوب اکیلے کر سکتا ہے۔



☆ تقریباً ایک منٹ تک پیٹ کے نچلے حصے (مشانہ کے اوپر) ہلکا دباؤ پھر دباؤ بند کریں اور پیشاب نکلنے کا انتظار کریں۔

☆ دوبارہ دباؤ لیں۔ کئی مرتبہ دہرائیں۔ جب تک مزید پیشاب نکلنا بند ہو جاتا ہے۔

اگر ممکن ہو تو دبانے کے بعد ہفتے میں ایک مرتبہ کتھیڑ کا استعمال کریں تاکہ معلوم ہو سکے کہ کتنا پیشاب باقی ہے۔ اگر ایک کپ 150 سی سی سے کم پیشاب باقی ہو تو دبانے کا طریقہ جاری رکھیں۔ اگر کئی مواقع پر ایک کپ سے زیادہ پیشاب ہو تو مشانہ اچھی طرح خالی نہیں ہو رہا۔ دوسرا طریقہ آزما لیں۔

(2) کتھیٹر کا وقتاً فوقتاً استعمال: اس طریقے کے ذریعے مشانہ زیادہ بھرنے سے پہلے ہی خالی کر دیا جاتا ہے۔ بعض اوقات جسم کو دبانے کے طریقے کے لئے

تیار کرنے کے لئے بھی یہ استعمال کیا جاسکتا ہے۔ پیشاب خالی کرنے کے لئے ہر چار سے چھ گھنٹے بعد صاف اور جراثیم سے پاک کتھیڑ استعمال کریں۔



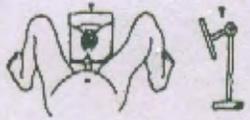
احتیاط: اگر آپ معمول سے زیادہ پانی پیتے ہوں تو مٹانے کو زیادہ پھیلنے سے روکنے کے لئے کتھیڑ کم وقت سے اندر ڈالیں۔

نوٹ: پیشاب کے انفیکشن کا خطرہ کم کرنے کے لئے جراثیم کتھیڑ کے بجائے کتھیڑ کا باقاعدہ استعمال زیادہ ضروری ہے۔ اگر کتھیڑ کا استعمال صرف اس لئے چھوڑ دیا جائے کہ آپ کو اسے ابلنے کا موقع نہیں ملتا تو یہ ایک غلطی ہوگی۔ (مثلاً سفر یا سکول میں) کتھیڑ کو استعمال کے بعد پینے کے صاف پانی سے دھو کر صاف برتن یا تولیے میں رکھیں۔ (کتھیڑ کے استعمال کے بغیر زیادہ وقت مت گزاریں اور اس کا استعمال مکمل طور پر مت چھوڑیں) آپ کے مٹانے کے لئے یہ ضروری ہے کہ آپ کے معمول میں دخل نہ دے۔

### کتھیڑ کس طرح اندر ڈالا جائے:

بیمتھ و رکیز اور والدین کو کتھیڑ اندر ڈالنے کا طریقہ آسانی سے سکھایا جاسکتا ہے۔ تھوڑی مشق کے بعد زخمی سپائل کارڈ والے بچے بھی سیکھ سکتے ہیں۔

لڑکیاں اپنے پیشاب کا سوراخ معلوم کرنے کے لئے آئینہ استعمال کر سکتی ہیں۔



آئینہ  
جانبی نظارہ



نوٹ: چھوٹے بچوں کے لئے کتھیڑ کا بہترین سائز پانچ سال کی عمر آٹھ یا دس اور بڑے بچوں کے لئے چودہ یا سولہ تک ہوتا ہے بچے بھی اپنے آپ کو کتھیڑ لگانا سیکھ سکتے ہیں۔

نوٹ: فولی کتھیڑ (مستقل کتھیڑ) استعمال کرتے وقت یہاں پر بنانے گھر صفائی کے طریقوں (کتھیڑ کو ابلنا، دستاں پہننا) کا خیال رکھنا بہت ضروری ہے۔ لیکن عام کتھیڑ کے وقتاً فوقتاً استعمال کے لئے ہر جراثیم طریقہ کے بجائے صاف طریقہ بہتر اور زیادہ محفوظ ہے ہر استعمال کے بعد کتھیڑ کو صاف پانی سے دھو کر صاف برتن میں رکھیں استعمال سے پہلے اپنے ہاتھ اچھی طرح دھولیں۔

(3) مابن سے ہاتھ دھولیں۔ دھونے کے بعد صرف



جراثیم سے پاک یا  
بہت صاف چیزوں  
کو ہاتھ لگائیں۔



(2) اچھی طرح  
نہائیں (کم از کم  
روزانہ) پیشاب کے  
اعضاء کو اچھی  
دھولیں۔



(1) اگر ممکن ہو تو کتھیڑ (سیرنج یا  
دوسرے اوزار) چودہ منٹ تک  
ابالیں یا کم از کم ان کو اچھی طرح  
دھولیں اور صاف رکھیں۔

(4) اس جگہ کے ارد گرد اور نیچے بہت صاف کپڑے (5) بے جراثیم دستانے پہنیں، یا ہاتھوں کو الکحل یا جراثیمی (6) کتھیڑ پر چھنی کریم لگائیں جو پانی میں حل ہو رکھیں۔



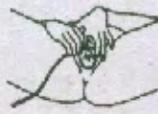
سکے (تیل یا  
ویزیلین استعمال  
مت کریں)



صاف  
اچھی طرح  
رگڑیں



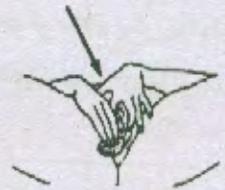
(7) اوپر کی جلد پیچھے کھینچیں یا شرمگاہ کے جراثیمی صابن میں بھگوئے ہوئے ہے (8) ہونٹ کھلے رکھ کر یا اوپر کی جلد پیچھے کھینچ کر کتھیڑ کو آرام مباشرت کے زخم کو اس زلوپے پر جراثیم کاٹن سے پیشاب کے سوراخ کو سے پیشاب کے سوراخ کے اندر ڈالیں۔ کتھیڑ کو ضرورت سیدھا رکھیں۔



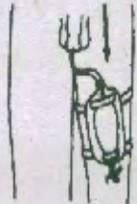
کے مطابق گھمائیں  
لیکن زور دے کر  
مت گھمائیں۔



صاف  
کریں۔



(9) پیشاب نکلنے تک کتھیڑ کو اندر (10) الف اگر آپ عام کتھیڑ (10) ب اگر آپ فولی (مستقل) کتھیڑ استعمال کر رہے ہوں تو ہر دو ہفتے بعد کتھیڑ تبدیل کریں اور گھمائیں اور پھر مزید 3 سی استعمال کر رہے ہوں تو ہر مرتبہ سرخ کے ذریعے پانچ سی سی بے جراثیم پانی ٹیوب کے اندر ڈالیں اگر آنکھن ہوتی جلدی تبدیل پیشاب کرتے وقت پیٹ کے پھولوں کو کس لیں یا پیٹ کے نچلے حصے کو نرمی سے سہلائیں تاکہ سارا پیشاب نکل سکے۔ پھر کتھیڑ نکال کر اچھی طرح دھوئیں، ابالیں ٹیوب یا قبلی کے ساتھ جوڑ اور صاف برتن یا تولیے میں لیں۔



ڈالیں اور بڑی ٹیوب کو  
پیشاب جمع کرنے والی  
کر اچھی طرح دھوئیں، ابالیں ٹیوب یا قبلی کے ساتھ جوڑ  
اور صاف برتن یا تولیے میں لیں۔  
رکھیں۔



**کتھیڑ استعمال کرتے وقت انفیکشن سے بچنے کے لئے یہ بہت ضروری ہے کہ آپ صاف ہوں اور ایسا کتھیڑ استعمال کریں جو بے جراثیم، ابالا ہوا یا بہت صاف ہو۔**

(3) فولی کتھیڑ (مستقل کتھیڑ): اس طریقے کے ذریعے مٹانے سے مسلسل پیشاب نکلنے کے لئے کتھیڑ کو سارا وقت اندر رکھا جاتا ہے۔ فولی کو اکثر ڈھی ہونے کے فوراً بعد استعمال کیا جاتا ہے اور بعض اوقات کئی مہینوں یا سالوں تک استعمال کیا جاتا ہے۔ کتھیڑ کو پیشاب اکٹھا کرنے والی قبلی کے ساتھ جوڑ دیا جاتا ہے جس کو کپڑوں کے نیچے ٹانگ کے ساتھ باندھا جاسکتا ہے۔

کئی علاقوں میں یہ آسان ترین طریقہ ہے کیونکہ دوسری رسد کا حصول مشکل ہوتا ہے لیکن فولی کئی مسائل کا سبب بن سکتا ہے، جو مندرجہ ذیل ہیں۔

☆ مٹانے میں بکھریا (جراثیم) داخل ہو سکتے ہیں جس سے آنکھن کا خطرہ بہت بڑھ جاتا ہے۔

☆ مٹانے میں مسلسل کھلی کی وجہ سے اس میں پتھر بن سکتے ہیں۔

☆ مباشرت کے زخم کے نیچے سوراخ بن سکتا ہے جس میں سے پیشاب پکھتا ہے۔ اس کو ٹھیک کرنے کے لئے آپریشن کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

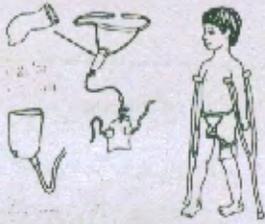
اگر آپ کو دوسرے طریقوں میں کامیابی نہیں ہوئی یا کوئی اور سامان دستیاب نہ ہو تو فولی کتھیڑ واحد انتخاب ہو سکتا ہے۔ پتھر کیوں سے بچنے کے لئے یہ بہت ضروری ہے کہ

اس کا احتیاط سے استعمال کیا جائے۔

- ☆ کھیز کو چھونے سے پہلے ہمیشہ اپنے ہاتھ اچھی طرح دھوئیں۔
- ☆ رفع حاجت کے بعد اور دن میں کم از کم دو مرتبہ کھیز کے ارد گرد جلد کو صابن اور پانی سے اچھی طرح دھوئیں۔
- ☆ خالی کرنے یا دھونے کے علاوہ پیشاب اٹھانا کرنے والی تھیلی کو مت ہٹائیں۔ دن میں ایک مرتبہ صابن یا پٹیج اور پانی کے ساتھ اس کو دھوئیں۔
- ☆ اگر کھیز کو مضبوطی سے ایک جگہ رکھنے کی ضرورت ہو تو بے جراثیم پلگ استعمال کریں اور شیشے کی چھوٹی بوتل استعمال مت کریں۔ کیونکہ اس کے ٹوٹنے سے زخمی ہونے کا خطرہ ہے۔
- ☆ تھیلی کو مٹانے کی سطح سے نیچے رکھیں تاکہ پیشاب مٹانے میں واپس نہ جاسکے۔
- ☆ جب پایوں والی کرسی پر ہوں تو تھیلی کو ٹانگ کے ساتھ چھپکا دیں۔ اگر لیٹے ہوں تو لاکھوں کو تھیلی کو پینٹ پر چھپکانا چاہئے۔
- ☆ باقاعدگی سے دیکھتے رہیں کہ پیشاب خالی ہو رہا ہو کھیز میں کوئی رکاوٹ نہ ہو۔ ٹوب میں تیز ٹم نہ بنے دیں۔
- ☆ کھیز لگے شخص کو تھماتے، اٹھاتے یا ہلاتے وقت تھیلی کو بھی ہلانا یا درکھیں۔ تھیلی اس شخص کے نیچے نہیں دینی چاہئے یا کھیز پر کھنچاؤ نہیں پڑنا چاہئے۔
- ☆ اگر کھیز بند ہو جائے تو نکال کر اس میں سے ابلانا ہو یا پانی گزاریں اور دوبارہ لگائیں۔ یا نیا استعمال کریں۔ ہنگامی صورتحال میں ٹھنڈا کیا ہوا ابلایا پانی اس وقت بھی ڈالا جاسکتا ہے جب کھیز لگا ہوا ہو۔ بے جراثیم یا بہت صاف سرخ استعمال کریں۔

(4) کونڈم کٹھیڑ: جو مرد اور لڑکے کے پیشاب کنٹرول نہیں کر سکتے۔ بیان کے لئے ایک عملی طریقہ ہے۔ اتفاقاً کونڈم کھیز عام کونڈم پلاسٹک کی تھیلی

طور پر لگایا ہونے سے بچنے کے لئے یہ تریف دانے والے طریقے کے ساتھ استعمال کیا جاسکتا ہے۔



کونڈم کھیز بڑی ایک پتلی تھیلی ہے جو مباشرت کے زخموں کے اوپر پوری آتی ہے۔ اس میں ایک ٹوب ہوتا ہے جو پیشاب اٹھانے والی تھیلی کے ساتھ جڑا ہوتا ہے۔ یہ مختلف ناپوں میں دستیاب ہے۔

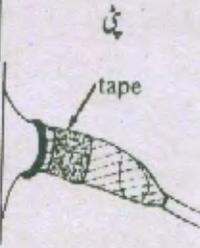
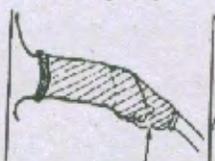
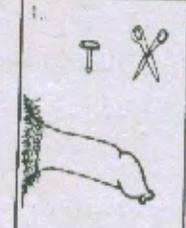
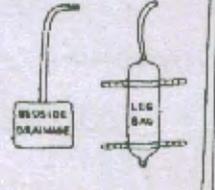
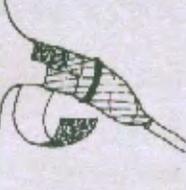
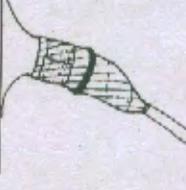
اگر کونڈم کھیز جھٹکے ہوں یا دستیاب نہ ہوں تو عام کونڈم (خاندانی منصوبہ بندی کیلئے نر کیلئے شبر یا غلاف) کو پیشاب اٹھانے والی ٹوب کے ساتھ بڑھینا یا شیپ کے ذریعے جوڑا جاسکتا ہے۔

یا پلاسٹک کی بہت صاف اور پتلی تھیلی استعمال کی جاسکتی ہے یا بچے کے لئے آپ بڑکے دستانہ کی انگلی استعمال کر سکتے ہیں۔

کونڈم کو مباشرت کے زخموں پر رکھنے کے لئے چپکنے والی خصوصی پٹی (ٹیپ) استعمال کی جاسکتی ہے۔ مندرجہ ذیل تصویروں کے ذریعے اس کا طریقہ بتایا گیا ہے۔

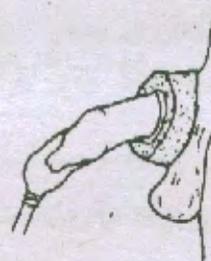
## چپکنے والی پٹی استعمال کرنے ہونے کو نڈم کیسے لگایا جائے۔

انتباہ: آسانی سے پھیلنے والی چپکنے والی پٹی استعمال کریں۔ (عام چپکنے والی پٹی سے مباشرت کے زعضو کے سوجھنے کے وقت خون کی گردش رک سکتی ہے)

|  |   |   |  |  |
|--|---|---|--|--|
|  <p>پٹی<br/>tape</p> <p>کو نڈم کے اوپر چپکنے والی پٹی<br/>ڈھیلی لٹھیں</p> | <p>اوپر والی جلد کو مباشرت کے زعضو<br/>کے سر کے اوپر کھینچ لیں۔</p>  <p>یہاں پر تھوڑی جگہ چھوڑتے ہوئے<br/>کو نڈم چڑھا دیں۔</p> |  <p>جلد پر کو نڈم کے چپکنے کو آسان<br/>بنانے کے لئے بیگزائن لگائیں</p> |  <p>جلد کو پیچھے کھینچ لیں، صابن اور پانی<br/>سے دھو کر اچھی طرح سکھائیں</p> |  <p>بال کاٹ لیں</p> |
|  <p>کو نڈم کو ٹانگ کی تھیلی کے ساتھ<br/>جوڑیں۔</p>                       |  <p>ریز کا گول دائرہ کاٹ لیں</p>  |  <p>پٹی کا ایک اور ٹکڑا لگائیں۔ آدھا<br/>کو نڈم اور آدھا جلد پر</p>   |  <p>کو نڈم کو پٹی کے اوپر واپس<br/>چڑھائیں</p>                              |                    |

ریز کے گول ٹکڑے کو بار بار استعمال کیا

جا سکتا ہے۔ اگر احتیاط سے دھوئے جائیں تو کو نڈم بھی  
دوبارہ استعمال کئے جاسکتے ہیں۔



کو نڈم کو مباشرت کے زعضو پر  
رکھنے کا ایک محفوظ ترین اور آسان ترین طریقہ یہ  
ہے کہ ریم ریڈیوم سے ایک گول حصہ کاٹا جائے۔  
کو نڈم کو دائرے کے اندر گزار کر اسے اوپر واپس  
موڑ لیں۔

### کو نڈم کے استعمال کے لئے اہم احتیاطی تدابیر:

☆ اس بات کو یقینی بنائیں کہ کو نڈم زیادہ کسا ہوا نہ ہو۔ اس سے خون کی گردش رک سکتی ہے اور مباشرت کے زعضو کو شدید نقصان پہنچ سکتا ہے۔ نہ پھیلنے والی پٹی کا استعمال مت کریں۔

☆ اگر مباشرت کا زعضو سخت اور بڑا ہوتا ہو (کھڑا ہوتا ہو) تو اس وقت کو نڈم چڑھانے کی کوشش کریں جب وہ بڑا ہو۔

☆ دن میں ایک مرتبہ کو نڈم ہٹا کر مباشرت کے زعضو کو اچھی طرح دھوئیں۔

- ☆ اگر ممکن ہو تو رات کو اتاریں، پیشاب جمع کرنے کے لئے بوتل یا کوئی اور چیز استعمال کریں۔
- ☆ کوٹھم اور مباشرت کے زعفران کا اکٹرا معائنہ کرتے رہیں تاکہ پتہ چل سکے کہ سب کچھ ٹھیک ہے۔
- ☆ اگر مباشرت کا زعفران نہیں ہو جائے یا سوجھا ہوا دکھائی دے تو دوبارہ ٹھیک ہونے تک کوٹھم بنا دیں۔

### نوم مٹانے کے لئے طریقے:

اگر مٹانہ نرم ہو تو وہ اضطرار سے خالی نہیں ہوتا۔ جب تک خالی کرنے کا کوئی موثر طریقہ نہیں اپنایا جاتا مٹانے میں مستقل طور پر پیشاب بیضار ہوتا ہے۔

### نوٹس:

- (1) مٹانے کو خالی کرنے کے لئے ہر چار سے چھ گھنٹے بعد عام کھیر اندر ڈالیں۔ کھیر کے استعمال کے درمیان پیشاب کے چکنے کو جمع کرنے کے لئے پڑ کوٹھم چڑھا سکتا ہے۔
- (2) فولی (مستقل) کھیر استعمال کیا جاسکتا ہے لیکن اس سے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔
- (3) دوسرے متبادل میں آپریشن شامل ہے جو پیٹ میں ایک چھوٹا سوراخ کر کے پیشاب کو ایک تھیلی میں لے جانے کے لئے کیا جاتا ہے۔ یا پیٹ کے نچلے حصے میں چھوٹے سوراخ کے ذریعے مٹانے میں ایک خصوصی کھیر لگایا جاتا ہے۔

### نوٹس:

- (1) لڑکیاں فولی مستقل کھیر استعمال کر سکتی ہیں یا کثیر آسان ترین طریقہ ہوتا ہے جس سے پیشاب کا انفیکشن ہو سکتا ہے۔
- (2) یا ہر چار سے چھ گھنٹے کے بعد عام کھیر استعمال کریں۔ اگر کھیر کے اوقات کے درمیان پیشاب پکتا ہو تو پوترے استعمال کریں۔ جلد کی حفاظت اور سوز کی روک تھام کے لئے ان کو کھیر میں کرتے اور دھوتے ہیں۔
- (3) لڑکوں کے لئے تباہ گئے جراحی کے طریقہ کار لڑکیوں کے لئے بھی اپنائے جاسکتے ہیں۔

### نوم مٹانے کے لئے دوسری تجاویز (دونوں جنس)



یا پیٹ کے نچلے حصے پر ہاتھ رکھیں اور آگے جھک کر دبا لیں۔



دبانے کا طریقہ: مٹانے کے اوپر جگہ کو ہاتھوں سے دبائیں یا پیٹ کے پٹھے کس کر پیشاب باہر نکلنے کی کوشش کریں۔

کئی ماہرین یہ طریقہ تجویز کرتے ہیں لیکن اس سے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ اگر پیشاب نکالنے کے لئے پٹھے ذمہ نہیں ہوتے تو مٹانہ دبانے سے پیشاب واپس گروں میں جاسکتا ہے جس سے گروں میں انفیکشن اور نقصان ہو سکتا ہے۔ اس لئے دبانے کا طریقہ صرف اس وقت استعمال کرنا چاہئے اگر ہلکے دباؤ سے پیشاب آسانی سے نکلتا ہے یا اگر کوئی اور طریقہ ممکن نہ ہو۔

☆ نرم مٹانے والے لڑکے کوٹھم کا طریقہ استعمال کر سکتے ہیں۔ لیکن دن میں کم از کم تین مرتبہ عام کھیر کا استعمال بھی بہتر ہوتا ہے۔ یہ اس لئے ضروری ہے کیونکہ مٹانہ مکمل خالی نہیں ہوتا جس کی وجہ سے انفیکشن کا امکان بڑھ جاتا ہے۔

## پیشاب کے انفیکشن:

جو جو بات ہم نے بیان کی ہیں ان کی وجہ سے زخمی سپائل کارڈ اور سپائیکٹا بیڈ او اے افراد میں پیشاب (مٹانے) کے انفیکشن کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔ زیادہ عرصے یا بغیر علاج والے انفیکشن اور گردوں کے مسائل قبل از وقت موت کی عام وجہ ہے۔ روک تھام کے اقدامات ضروری ہیں لیکن احتیاطی تدابیر کے باوجود پیشاب کے کچھ انفیکشن کے ہونے کا امکان موجود رہتا ہے۔ اس لئے یہ ضروری ہے کہ علامات کی نشاندہی کر کے موثر علاج فراہم کیا جائے۔

### علامات:

اگر ایسے شخص کو پیشاب کی انفیکشن ہو جس کی محسوس کرنے کی صلاحیت ٹھیک ہو تو پیشاب کرتے وقت سوزش ہوتی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ زخمی سپائل کارڈ والا شخص یہ سوزش محسوس نہ کرے اور اسی لئے انفیکشن معلوم کرنے کے لئے اس کو دوسری علامات کا سہارا لینا پڑیگا۔ ہو سکتا ہے کہ وہ ناخوشگوار احساسات یا معمول سے کم صحت مند محسوس کرے۔ والدین اور پیلتھ ورکرز کو چاہئے کہ بچے کو نشیں اور اس کے رویے میں آنے والی تبدیلیوں سے باخبر ہوں یا دوسری علامات دیکھیں جن سے انفیکشن ہونے کے بارے میں پتہ چل سکے۔

### دوسری ممکنہ علامات:

- ☆ جسم میں درد
- ☆ عام بے آراہی
- ☆ پشوں کے اکڑنے میں اضافہ
- ☆ بخار
- ☆ اچانک سر میں درد ہونا اور خون کے دباؤ (بلڈ پریشر) کا بڑھ جانا۔

### پیشاب کی ممکنہ علامات:

- ☆ بلغم، پیپ یا خون کے ذرات کی وجہ سے،
- ☆ خون آلود ہونا،
- ☆ گہرا یا اال پیشاب،
- ☆ تیز یا بد بو دار پیشاب
- ☆ مٹانے کے پشوں کے کسنے میں اضافہ،
- ☆ گیلیا ہونے یا مٹانے کی کارکردگی میں تبدیلیوں میں اضافہ
- ☆ کر کے درمیانی (گردوں) یا جانی حصے (پیشاب کی نالیوں) میں درد

### علاج:

انفیکشن کی علامات نمودار ہونے کے ساتھ ہی معمول سے زیادہ پانی پینے، ایف بی یا نیوگک (نیکلر یا کا مقابلہ کرنے والی دوائیں) کی بھی ضرورت ہوتی ہے لیکن ایف بی یا نیوگک کے زیادہ استعمال سے پرہیز کریں کیونکہ پھر وہ کم موثر ہوتے ہیں (نیکلر یا کی مدافعت بڑھ جاتی ہے)

اگر پہلے بھی پیشاب کے انفیکشن ہوئے ہوں تو سابقہ موثر دوا شروع کی جا سکتی ہے۔ اگر پہلے انفیکشن نہ ہوئی ہو تو۔۔۔۔۔

- ☆ اگلے صفحے پر گروپ ایک میں دی گئیں دواؤں میں سے ایک شروع کریں۔ اگر دوا استعمال کرنے کے دو دن بعد حالت بگڑ رہی ہو تو گروپ میں سے دوسری دوا آزما لیں
- ☆ اگر اس سے بھی فائدہ نہ ہو تو گروپ دو کی دواؤں میں سے ایک آزما لیں۔
- ☆ اگر گروپ دو کی کسی بھی دوا سے فائدہ نہ ہو تو متاثر شخص کو طبی لیبارٹری لے جا کر پیشاب کا ٹیسٹ کروائیں۔
- ☆ اگر لیبارٹری ٹیسٹ ممکن نہ ہو تو گروپ تین کی کوئی دوا آزما لیں۔ اگر ممکن ہو تو پیشاب کے مسائل میں ماہر سے مشورہ کریں۔

اگر دوا کام کر رہی ہو تو کم از کم ایک ہفتے یا آخری علامات ختم ہونے کے چار دن بعد تک استعمال جاری رکھیں۔ اس وقت تک دوا تبدیل مت کریں جب تک وہ کام نہ کرے یا دوسرے سنگین مسائل نہ پیدا کرے۔

احتیاط: ان دواؤں سے کئی ناپسندیدہ اثرات پیدا کرتے ہیں۔ استعمال سے پہلے ان کے خطرات اور احتیاطی تدابیر کے بارے میں معلومات حاصل کریں۔

☆ جن دواؤں پر ستارے (\*) کا نشان لگا ہوا ہے۔ اگر ان کے ساتھ زیادہ پانی نہ پیا جائے تو وہ گردوں کو نقصان پہنچا سکتی ہے۔

دوا کو صحیح مقدار میں کھانا چاہیئے:

پیشاب کے انفیکشن کا علاج:

| خوراک دہرائیں    | خوراک        | عمر           | طبی نام (اور عام برانڈ)             |
|------------------|--------------|---------------|-------------------------------------|
| دن میں چار مرتبہ | 500 ملی گرام | 5 سال تک      | گروپ 1 الف* سلفی زاول (Sulfixazole) |
| دن میں چار مرتبہ | 750 ملی گرام | 5 سے 10 سال   | (گانٹریژن (Gantrision))             |
| دن میں چار مرتبہ | 25 ملی گرام  | 5 سال تک      | ب۔ نائٹروفورنٹائین Nitrofurantoin   |
|                  | 50 ملی گرام  | 6 سال سے زائد | (فورادانتین Furadantin)             |
|                  |              |               | میکروڈنٹین Macrodonatin             |
| دن میں چار مرتبہ | 125 ملی گرام | 4 سے 8 سال تک | گروپ 2 الف امپیسلین Ampicillin      |
|                  | 250 ملی گرام | 4 سے 8 سال    | (کئی برانڈ)                         |
|                  | 500 ملی گرام | 8 سال سے زائد |                                     |

احتیاط: پنسلین سے الرجک افراد استعمال مت کریں۔

| دن میں دو مرتبہ | گولی       | 4 سال تک                                      | ب۔ سلفاچازاول Sulfamethaxazole |
|-----------------|------------|---|--------------------------------|
|                 | 1/2 گولی   | 4 سال تک <td>پارسولی گرام </td>               | پارسولی گرام                   |
|                 | 1 گولی     | چار سے 9 سال <td>ٹریچازول 800 ملی گرام </td>  | ٹریچازول 800 ملی گرام          |
|                 | 1 1/2 گولی | 9 سے 12 سال <td>کے ساتھ (حکلم یا مپپرا) </td> | کے ساتھ (حکلم یا مپپرا)        |
|                 | 2 گولیاں   | 12 سال سے زائد <td>Bactrim or sepra</td>      | Bactrim or sepra               |

نوٹ: یہ دوا دہری قوت (بیکرم ڈی ایس اور سیپیڈا ڈی ایس) میں بھی دستیاب ہے اگر دہری قوت والی دوا استعمال کر رہے ہیں تو خوراک میں تبدیلی لائیں

| دن میں چار مرتبہ | گولی                | 6 سال تک       | ٹ: الف کاربونی سیلین Carbinislin |
|------------------|---------------------|----------------|----------------------------------|
|                  | 1/4 گولی            | 6 سال تک       |                                  |
|                  | 1/2 گولی            | 6 سے 10 سال    | جیوسیلین Geocillin               |
|                  | 1 گولی 382 ملی گرام | 10 سال سے زائد |                                  |
| دن میں چار مرتبہ | 500 مگ              | 8 سال سے زائد  | ٹ: ٹیٹراسائیکلین Tetracycline    |
|                  |                     |                | (کئی برانڈ)                      |

نوٹ: ایک گھنٹہ کھانے سے پہلے یا دو گھنٹے کھانے کے بعد کھائیں۔

احتیاط: آٹھ سال سے کم عمر کے بچوں، حاملہ خواتین یا وہ خواتین جو بچوں کو اپنا دودھ پھلاتی ہیں ان کو مت دیں اگر ممکن ہو تو نیترا سائیکلین کے ساتھ دودھ والی مصنوعات مت کھائیں۔

پیشاب کے انفیکشن والے افراد کو دوا کے استعمال کے دوران زیادہ پانی پینا چاہئے۔ انفیکشن ختم ہونے کے بعد زیادہ پانی پینا جاری رکھیں اور احتیاطی تدابیر اختیار کریں۔

### پیشاب کے انفیکشن کی روک تھام:

- ☆ زیادہ پانی پئیں۔ بڑے کم از کم دو لیٹر (آٹھ گلاس) روزانہ
- ☆ سیب اور انگوٹھ کھائیں یا ان کا جوس پئیں یا دامن سی کی گولیاں کھائیں تاکہ پیشاب میں تیزاب بڑھے۔ تیزاب والے پیشاب میں بیکٹریا کی نشوونما مشکل سے ہوتی ہے۔
- ☆ (نوٹ) مالٹا، موسمی یا لیموں کا جوس کام نہیں کرتا ان سے پیشاب میں تیزابیت کم ہوتی ہے۔
- ☆ مٹانے کے پروگرام سے پہلے اس کے دوران اور اس کے بعد ہاتھ، کھنڈیر اور پیشاب اکٹھا کرنے والے تھیلے کو بہت صاف رکھیں۔
- ☆ سارا دن بستر پر مت لیٹے رہیں، فعال رہیں
- ☆ فونی (مستقل) کھنڈیر کو پلگ مت کریں اور اگر ضروری ہو تو بے جراثیم پلگ استعمال کریں۔
- ☆ مٹانے کو خالی کرتے رہیں اور پیشاب کو مٹانے میں بیٹھنے نہ دیں۔
- ☆ کھنڈیر کو سیدھا رکھیں۔ اس میں خم نہ آنے دیں تاکہ پیشاب اٹھتا رہے۔
- ☆ اگر وقتوں سے عام کھنڈیر استعمال کیا جا رہا ہے تو ہر چار گھنٹے بعد اس کو باقاعدگی سے اندر ڈالتے رہیں۔ انفیکشن کی روک تھام کے لئے کھنڈیر کی صفائی سے زیادہ اس کا باقاعدہ استعمال زیادہ ضروری ہے۔ کھنڈیر کو نہ لگانے سے اس کو بغیر ابالے لگانا زیادہ محفوظ ہے۔ اگر انفیکشن عام ہوں تو کھنڈیر کا استعمال زیادہ کریں۔



انفیکشن کی روک تھام کے لئے زیادہ پانی پئیں۔

### زخمی سپائنل کارڈ اور سپائنل بیفیڈا میں پاخانے کا کنٹرول:

سپائنل کارڈ کو جب نقصان پہنچا ہو تو متاثرہ شخص تقریباً ہمیشہ پاخانے کو قابو نہیں کر سکتا اس کی وجہ سے صاف رہنا مشکل ہو جاتا ہے جو تکلیف دہ یا باعث شرمندگی ہو سکتا ہے۔ اگر چہ پانی کو اندر رکھنے یا باہر نکلنے والے پھولوں پر مکمل کنٹرول دوبارہ حاصل کرنا ممکن نہیں ہے لیکن دن کے مخصوص اوقات میں متاثرہ شخص کسی مدد سے پاخانے کو باہر نکالنا سکے سکتا ہے۔ اس طرح کے پاخانے کے پروگرام سے خود اعتمادی اور سکول کے کام اور معاشرتی سرگرمیوں کے لئے آزادی سے بہت اضافہ ہوتا ہے۔

جس شخص کے سپائنل کارڈ کو نقصان پہنچا ہو اس کو قبض یا سخت پاخانہ بننے، جو نکلنے سے پہلے کئی دن تک اندر رہتا ہے، میں مسائل ہو سکتے ہیں۔ اگر پاخانے پر کنٹرول نہ ہو تو کچھ قبض فائدہ مند ہو سکتا ہے لیکن بعض اوقات یہ سنگین مسائل کا سبب بنتا ہے جیسے اچانک سرد درد اور بلڈ پریشر (خون کے دباؤ) میں اضافہ اس لئے یہ ضروری ہے کہ قبض کو بڑھنے سے روکا جائے۔

- ☆ زیادہ پانی پئیں۔
- ☆ طاقتور غذا کھائیں۔ (پھل، بھنڈیاں، پھلیاں خشک میوے وغیرہ)
- ☆ پاخانے کے پروگرام کے اوقات کار پر سختی سے عمل کریں۔
- ☆ فعال رہیں



- ☆ انگلی پر تیل لگا کر معا کے سوراخ میں دو مثلی میٹر اندر گھسا لیں۔ سوراخ کے ڈھیلے ہونے اور پاخانہ نکلنے تک انگلی کو تقریباً ایک منٹ تک آہستہ سے دائروں میں جمانے دیجیے۔
- ☆ انگلی کے عمل کو تین یا چار مرتبہ دہرائیں یا جب تک مزید پاخانہ محسوس نہ کیا جائے۔
- ☆ معا کے سوراخ اور چوڑے اور اپنے ہاتھوں کو اچھی طرح دھو لیں۔

### نورم معا کیلئے پروگرام:



چونکہ معا آگے زور نہیں لگاتا اس لئے پاخانہ کو انگلی کے ذریعے باہر نکالنا چاہیے

ہر کھانے کے بعد یا دن میں کم از کم ایک مرتبہ یہ بہتر طور پر کیا جاتا ہے۔

☆ اگر ممکن ہو تو ٹائیکٹیشن پر بیٹھ کر یا اپنی بائیں جانب پر لیٹ کر کریں۔

☆ انگلی پر دستا نہ اور تیل لگا کر زیادہ سے زیادہ پاخانہ نکالیں۔

☆ چونکہ نرم معا سے پاخانہ نپکتا رہتا ہے۔ اس لئے ایسی خوراک کھائیں جس سے معمولی

تھیں ہوتا ہے۔

### انگلی پر پلاسٹک یا ربڑ چڑھانے سے انگلی صاف رہتی ہے۔

#### بیچھے کھینچنے والے معا کیلئے پروگرام:

☆ اس قسم کے معا کے لئے پہلے بیان کئے گئے طریقے عموماً کام نہیں کرتے۔ انگلی کی تحریک سے معا مخالف سمت میں حرکت کرتا ہے اور پاخانہ کو پیچھے اندر کی طرف کھینچتا ہے ایسے شخص کا پاخانہ دن میں نکل جاتا ہے۔ اکثر مندرجہ ذیل چیزیں بہتر نتائج دیتی ہیں۔

☆ پہلے معا کے سوراخ میں بے حسی پیدا کرنے والی جیلی مثلاً زائیکلوکین لگائیں اگر جیلی دستیاب نہ ہو تو ویزلین میں کیوں میں استعمال ہونے والا مائع زائیکلوکین (ایڈوکیٹن) ملائیں۔

☆ چند منٹ انتظار کرنے کے بعد خود کار معا والا پروگرام کریں۔

#### دوسرے اہم نکات:

☆ لہما یا تھیمپلین دو انہیں باقاعدگی سے استعمال مت کریں۔ ان سے معا پھیلتا اور اس کے مصلے زخمی ہوتے ہیں اور باقاعدہ پروگرام پر عمل کرنا زیادہ مشکل ہو جاتا ہے۔

☆ ضرورت کے مطابق کبھی کبھار ہلکی پلین دو استعمال کی جاسکتی ہے زیادہ مائع چیزیں (پانی) پینا کافی ہوتا ہے۔

☆ اگر پاخانہ میں شوخ سرخ رنگ کا خون ہو تو غالباً پروگرام کے دوران خون کی رگ پھٹ گئی ہو زیادہ نرمی کا برتاؤ کریں اگر گھبراہٹا خون ہو اور پاخانہ کالا ہو تو طبی مشورہ حاصل کریں۔

☆ مائع پاخانہ (دست) کی تھوڑی مقدار اس بات کی علامت ہو سکتی ہے کہ پاخانہ کا گول سخت ٹکڑا معا میں پھنس گیا ہے۔ اس کے ارد گرد سے صرف مائع نکل سکتا ہے۔ دست روکنے کے لئے کوئی دوامت دیں۔ اس سے صورت حال خراب ہو سکتی ہے اس کو انگلی کے ذریعے نکالنے کی کوشش کریں۔

شروع میں معا کا پروگرام مشکل اور گندا دکھائی دے سکتا ہے لیکن جلد ہی یہ آسان عادت بن جاتی ہے یہ متاثر شخص کی صحت اور معاشرتی بھلائی کے لئے بہت اہم ہے۔ ابھی شروع کریں اور باقاعدگی سے ایک ہی وقت پر کریں کسی دن بھی ناغہ مت کریں۔