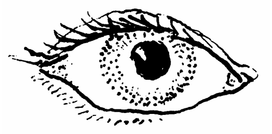
باب
22
پيرسنن جي تندرستي ۽ بيماريون

هن باب ۾ اهڙين تڪليفن، انهن جي اپائن ۽ علاجن جو ذڪر ڪيو ويو آهي جيڪي گهڻي ڀاڱي وڏيءَ عمر جي فردن کي ٿي پون ٿيون.

صحت جي انهن مسئلن جو تت جن جو مختلف بابن ۾ ذڪر ڪيو ويو آهي



ڏسڻ ۾ تڪليفون – Difficulties with vision (ڏسو ص. 217)

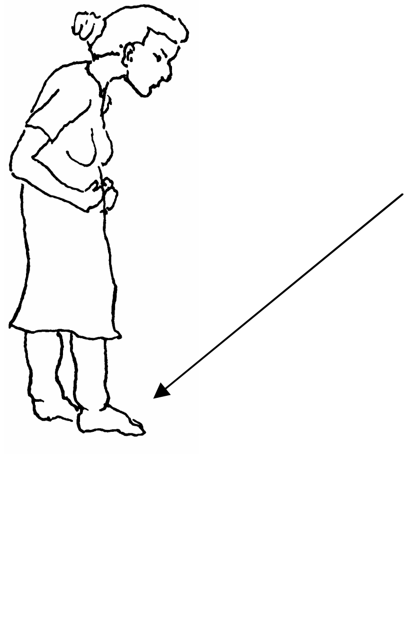
40 سالن جي عمر کانپوءِ، گهڻا ماڻهو ويجهيون شيون چٽائپ سان ڏسي نٿا سگهن، يعني تہ سندن ويجهي نظر خراب ٿي وڃي ٿي، جنهنڪري کين عام طور تي عينڪن پائڻ جي ضرورت ٿئي ٿي.

40 سالن کان مٿي عمر جي هر فرد کي کاري پاڻيءَ جي نشانين کان هوشيار رهڻ گهرجي، ان جي علاج نہ ڪرائڻ سبب اهڙو فرد نابين ٿي سگهي ٿو. هر اهو فرد جنهن ۾ کاري پاڻيءَ جون نشانيون (ڏسو ص. 222) پيدا ٿين، تنهن کي طبي مدد حاصل ڪرڻ گهرجي.

موتيو پاڻي (ڏسو ص. 225) ۽ اکين آڏو نشان نظر اچڻ اهڙيون تڪليفون آهن جيڪي وڏيءَ عمر ۾ عام ٿي پون ٿيون.

ڪمزوري، ساڻائي ۽ کاڌ خوراڪ جا مسئلا

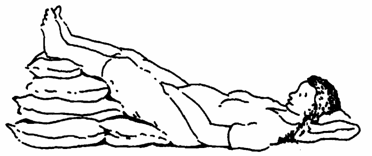
ان ۾ ڪو شڪ ناهي تہ پوڙهن فردن ۾ جوانيءَ جي ڀيٽ ۾ گهٽ طاقت ۽ سگهہ ٿئي ٿي ۽ اهي جيڪڏهن سنو کاڌو نہ کائيندا رهن تہ وڌيڪ ڪمزور ٿيندا وڃن ٿا. وڏيءَ عمر جا فرد عام طور تي گهڻو کاڌو نٿا کائين، پر تنهن هوندي بہ کين روزانو ڪجهہ نہ ڪجهہ جسم ناهيندڙ ۽ بچاءُ ڏيندڙ کاڌا (ڏسو ص. 110 کان 111) ضرور کائڻ گهرجن.



پيرن جي سوج – Swelling of the feet (ڏسو ص. 176)

جيتوڻيڪ پيرن جي سوج ٿيڻ جا ڪيترائي ڪارڻ ٿي سگهن ٿا، پر تنهن هوندي بہ پوڙهن فردن ۾ عام طور تي اهڙي سوج رت جي اڻپوريءَ گردش يا دل جي تڪليف (ڏسو ص. 325) سبب ٿي سگهي ٿي. بهرحال ان جو ڪهڙو بہ سبب چو نہ هجي، هميشہ پير مٿي ڪري رکڻ، ان جو بهترين علاج آهي. گهمڻ سان بہ فائدو ٿئي ٿو، جڏهن تہ گهڻو وقت ويهي يا ويهي پير لڙڪائڻ نہ گهرجن. جيتري قدر ٿي سگهي، پير مٿي ڪري رکجن.

ٽنگن يا پيرن جا پراڻا ڦٽ / زخم - Chronic sores of the legs or feet (ڏسو ص. 213)



اهي رت جي اٽپوريءَ گردش سبب، عام طور تي وئريڪوس وينس / ڦندجي ويل نسن (ص. 175) ۽ ورلي، مٺن پيشابن سبب (ص. 127) به ٿي سگهن ٿا. اهڙن ٻين ممڪن سببن لاءِ ڏسو ص. 20

رت جي اٽپوريءَ گردش سبب پيدا ٿيندڙ زخم / ڦٽ تمام آهستي ڇٽن ٿا.

اهڙي زخم کي جيتري قدر ممڪن ٿي سگهي صاف رکجي. اوٻاريل پاڻيءَ ۾ هلڪي صابڻ سان ڌوئي پٽي ٻڌبي رهجي. جيڪڏهن انفيڪشن ٿيڻ جون نشانيون ظاهر ٿين ته، ان جو ائين علاج ڪجي جيئن ص. 88 تي ٻڌايو ويو آهي.

ويٺل يا سمهيل حالت ۾ هميشه پير مٿي ڪري رکجن.

پيشاب ڪرڻ ۾ تڪليف ٿيڻ – Difficulty Urinating (ڏسو ص. 235)

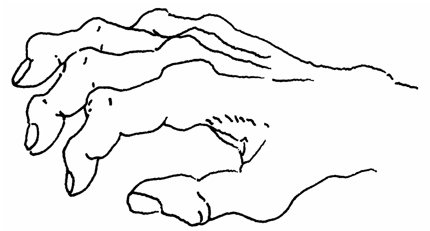
اهڙا پيرسن مرد جنکي پيشاب ڪرڻ ۾ تڪليف ٿئي ٿي يا پيشاب ڦڙو ڦڙو ٿي يا ڳڙندو اچي ٿو، ممڪن آهي ته انهن جو پراسٽيٽ غدود وڌي ويو هجي. (ان لاءِ ڏسو ص. 235)

پراڻي کنگهه – Chronic Cough (ڏسو ص. 168)

اهڙا پيرسن فرد جيڪي گهڻو کنگهندا رهن ٿا، تن کي تماڪ ڇڪڻ نه گهرجي ۽ طبي صلاح وٺڻ گهرجي. جيڪڏهن ڪين جوانيءَ ۾ سلهه جون نشانيون هيون يا ڪڏهن کنگهڻ سان رت آئي هجي، تڏهن ممڪن آهي ته ڪين سلهه ٿي پئي هجي.

جيڪڏهن ڪنهن پيرسن کي ڪرڻي سان کنگهه ٿئي يا ساهه کڻڻ ۾ تڪليف ٿيندي هجي (دم هجي) يا جيڪڏهن سندس پير به سڄي وڃن، تڏهن ممڪن آهي ته کيس دل جي تڪليف ٿي هجي (ڏسو ايندڙ صفحو).

سَنڌن جو سور – Rheumatoid arthritis (ڏسو ص. 173)



گهڻن پيرسنن کي سنڌن جو سور ٿي پوي ٿو.

ان جي اپاءَ طور:

- ڏکندڙ سنڌن کي آرام ڏجي.
- گرم پٽيون رکجن (ڏسو ص. 195)
- سور لاءِ دوا کائجي. ان لاءِ اسپرين بهترين دوا آهي. سنڌن جي شديد سور لاءِ روزانو 6 دفعن تائين اسپرين جي 2 کان 3 گورين سان گڏ مني سوڊا، يا کا انٽاسڊ (ڏسو ص. 381) کير يا جهجهي پاڻيءَ سان وٺڻ گهرجن. (جيڪڏهن ڪن وڄڻ لڳن ته دوا جو وزن گهٽائجي)
- ڪسرت ڪرڻ به ضروري ٿي پوي ٿي، ته جيئن ڏکندڙ سنڌن ۾ وڌ ۾ وڌ حد تائين چرپر برقرار رکي سگهجي.

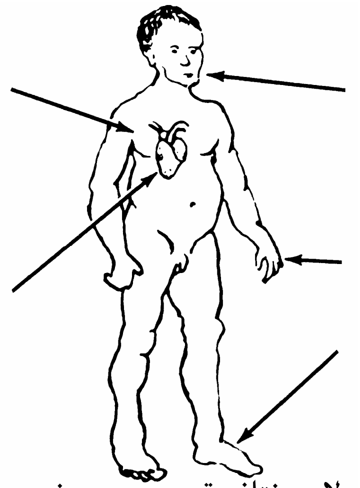
پوڙهائپ جون ٻيون اهم بيماريون

دل جي تڪليف - Heart trouble

اهڙن پوڙهن فردن ۾ دل جي تڪليف خاص طور تي گهڻي عام ٿي پوي ٿي جيڪي ٿلها آهن، تماڪ ڇڪين ٿا يا جن جو بلڊ پريشر وڌيل رهي ٿو.

دل جي تڪليفن جون نشانيون:

- ڪسرت ڪرڻ ڪانپوءِ پريشاني ۽ ساهه کڻڻ ۾ تڪليف: دم جهڙا حملا ۽ جڏهن اهڙو فرد ليٽي ته اهي سخت ٿي وڃن (ڪارڊ ئڪ ائستيما - دل جو دم)
- نبض جو تڪڙو، هيٺو ۽ بيقائدگيءَ سان هلڻ
- پيرن جي سوڄ، جيڪا ٻنپهرن جو وڌيڪ خراب ٿي وڃي.



- ڪسرت ڪرڻ دوران سيني، ڪاٻي ڪلهي يا ٻانهن ۾ پونڊڙ اوچتو ۽ پيڙاڪن سور جيڪو ڪجهه منٽن جي آرام ڪرڻ سان لهي وڃي (ائنجائينا پيڪٽورس - سيني ۾ سور)
- سيني ۾ پونڊڙ اهڙو تيز سور جيڪو گهڻو وزندار ۽ پيڪوڙيندڙ محسوس ٿئي، آرام ڪرڻ سان به نه ڇڏي (هرٽ ائٽڪ - دل جو دورو)

علاج:

- ♦ دل جي مختلف قسمن جي تڪليفن لاءِ مختلف قسمن جي مخصوص دوائن جي ضرورت ٿئي ٿي، جيڪي وڏيءَ خبرداريءَ سان استعمال ڪرڻيون پون ٿيون. جيڪڏهن سمجهو ٿا ته ڪنهن فرد کي دل جي تڪليف آهي ته هڪدم طبي مدد حاصل ڪريو، ڇاڪاڻ ته ضرورت وقت صحيح دوا ڏيڻ ضروري ٿئي.
- ♦ دل جي تڪليف ۾ مبتلا فردن کي ايترو سخت ڪم نه ڪرڻ گهرجي جو ان سبب سيني ۾ سور يا ساهه کڻڻ ۾ تڪليف ٿي پوي. جڏهن ته، باقاعدي ڪسرت ڪرڻ سان دل جي دوري پوڻ کان بچاءُ ٿئي ٿو.
- ♦ دل جي تڪليفن ۾ مبتلا فردن کي سٿيا ڪاڌا نه کائڻ گهرجن ۽ جيڪڏهن گهڻو وزن هجين ته اهو گهٽائڻ گهرجين. کين تماڪ ۽ شراب کان پرهيز ڪرڻ گهرجي.
- ♦ جيڪڏهن ڪنهن پوڙهي فرد کي ساهه کڻڻ جي تڪليف زور وٺندي وڃي يا پيرن جي سوڄ ٿيندي هجي ته، کيس نه ته لوڻ واپرائڻ گهرجي ۽ نه ئي ڇهرا ڪاڌا کائڻ گهرجن. کيس باقي سڄي زندگي به لوڻ گهٽ يا بنهه نه واپرائڻ گهرجي.
- ♦ روزانو ائسپرين جي هڪ ٽڪي کائڻ سان هرٽ اٽيڪ يا اسٽروڪ ٿيڻ کان بچاءُ ٿي سگهي ٿو.
- ♦ جيڪڏهن ڪنهن فرد کي ائنجائنا پيڪٽورس/ سيني ۾ سور يا هارٽ ائٽڪ/ دل جو دورو پوي ته، کيس ڪنهن ٿڌيءَ جاءِ تي تيستائين مڪمل سڪون سان آرام ڪرڻ گهرجي جيستائين سور لهي نٿو وڃي.
- ♦ جيڪڏهن سيني جو سور ايترو سخت هجي جو آرام ڪرڻ سان به نه لهي سگهي يا جيڪڏهن اهڙو فرد سڪتي (Shock) جون نشانيون (ڏسو ص. 77) ظاهر ڪندو هجي، تڏهن ممڪن آهي ته دل کي سخت نقصان پهتو هجي.

اهڙي فرد کي گهٽ ۾ گهٽ هڪ هفتي تائين يا جيستائين سور يا سڪتي ۾ هجي، کٽ تي مڪمل آرام ڪرڻ گهرجي. ان ڪانپوءِ کيس گهرجي ته اٿي ويهي يا آهستي آهستي هلڻ چلڻ شروع ڪري، پر تنهن هوندي به گهٽ ۾ گهٽ هڪ مهيني تائين يا اڃا به وڌيڪ مڪمل آرامده زندگي گذارڻ گهرجي. طبي مدد حاصل ڪجي.

بچاءُ: ڏسو ايندڙ صفحو

ڏسو ايندڙ صفحو

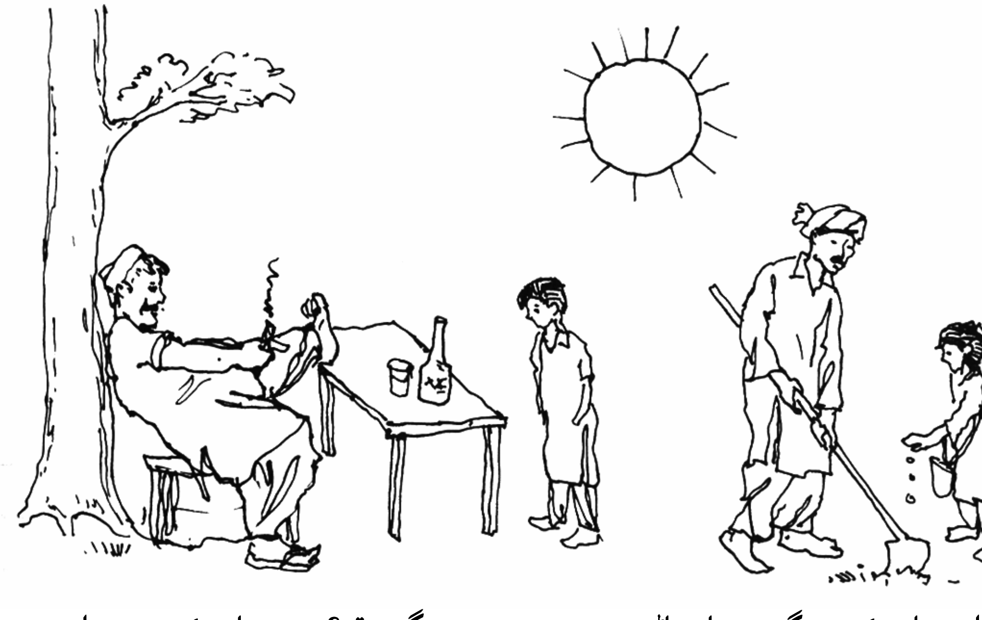
نوجوان کي ڪجھ صلاحون

جيڪي وڏيءَ عمر ۾ صحتمند رهڻ چاهين ٿا

ڪرڙوڊائپ ۽ ڪراڙپ ۾ صحت جا ڪيترا مسئلا جهڙوڪ: هاءِ بلڊپريشر، شريانن جو سخت ٿي وڃڻ، دل جي بيماري ۽ اسٽروڪ / فالج پيدا ٿيڻ جو مدار هن ڳالهه تي آهي ته، اهڙي فرد پنهنجيءَ نوجوانيءَ ۾ زندگي ڪيئن گذاري آهي، هن ڇا کاڌو، پيتو ۽ تماڪ واپرايو آهي يا نه. توهانجي زنده رهڻ ۽ صحتمند ڊگهي ڄمار ماڻڻ جا موقعا وڌيڪ ٿي سگهن ٿا، بشرطيڪ توهان:

1. **سٺو کائو**. اهڙا کاڌا جيڪي غذائيت سان ڀرپور هجن ۽ نه کي گهڻا سٺيا، تيل وارا يا ڇهرا. وزن وڌڻ يا چربي چڙهڻ به نه ڏيو. رڌ پچاءَ لاءِ جانورن جي چربيءَ بجاءِ بناسپتي تيل استعمال ڪريو.
2. **شراب نه پيئو ۽ نه ئي نشو پتو ڪريو**
3. **تماڪ ڇڪڻ کان پرهيز ڪريو**
4. **جسماني چست ۽ ذهني ڦڙت رهو.**
5. **ڪوشش ڪري وڌ ۾ وڌ آرام ۽ ننڊ ڪريو**
6. **پرسڪون رهڻ جو فن سکو** ۽ انهن شين ۽ ڳالهين کي مثبت انداز سان ڏسو جيڪي توهانکي پريشان ڪندڙ هجن.

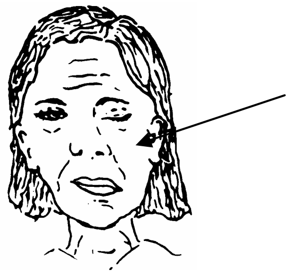
هاءِ بلڊ پريشر (ص. 125) ۽ شريانن جو سختجڻ (arteriosclerosis)، **دل جي تڪليفن ۽ اسٽروڪ / فالج ٿيڻ جا اهڙا مُک سبب آهن جن کان مٿي بيان ڪيل اپائن وٺڻ سان بچي يا اهي گهٽائي سگهجن ٿا. دل جي بيمارين ۽ اسٽروڪ کان بچڻ لاءِ تمام ضروري آهي ته هاءِ بلڊ پريشر گهٽائجي. اهڙا فرد جنکي هاءِ بلڊ پريشر رهي ٿو، تن کي وقت بوقت پنهنجو بلڊ پريشر تپاسرائڻ ۽ گهٽائڻ لاءِ اپاءَ وٺڻ گهرجن. اهڙا ٿلها فرد جيڪي گهٽ کاڌن کائڻ رستي پنهنجو وڌيل بلڊ پريشر گهٽائي نٿا سگهن، تن کي تماڪ ڇڪڻ بند ڪرڻ، وڌيڪ ڪسرت ڪرڻ، پر سڪون رهڻ ۽ بلڊ پريشر گهٽائيندڙ دوائون استعمال ڪرڻ سان فائدو ٿي سگهي ٿو.**



هنن ٻنهي همراهن مان ڪهڙو ڊگهي ڄمار ماڻي ۽ صحتمند رهي سگهي ٿو؟ ٻنهي مان ڪهڙي همراه جي هرٽ اٽئڪ / دل جي دوري يا اسٽروڪ / فالج سبب مرڻ جا امڪان وڌيڪ آهن؟ ۽ ڇو؟ ان جا توهان ڪيترا ڪارڻ ٻڌائي سگهو ٿا؟

اسٽروڪ / اڌ رنگي – Stroke (Apoplexy, cerebro - vascular accident)

وڏي عمر جي فردن کي عام طور تي فالج / اسٽروڪ تڏهن ٿئي ٿو جڏهن دماغ ۾ ڪو رت جو ڏڳ پيدا ٿئي يا منجهس رت وهي ٿي. فالج / اسٽروڪ جو اصطلاح ان سبب استعمال ٿئي ٿو جو هيءَ تڪليف بنا چتاءَ پيدا ٿئي ٿي. اهڙو فرد اوچتو هيٺ ڪري بيهوش به ٿي سگهي ٿو. عام طور تي منهن ڳاڙهسرو، ساهه ڳورو ۽ آواز وارو ته نبض سگهاري ۽ آهستي ٿي وڃي ٿي. اهڙو فرد ڪلاڪن ڪانوني ڪيترن ڏينهن تائين سڪتي ۾ رهي سگهي ٿو.



اهڙو فرد جيڪڏهن زنده رهي ٿو ته ڪيس ڳالهائڻ، ڏسڻ يا سوچڻ ۾ تڪليف ٿئي ٿي يا سندس منهن ۽ جسم جو هڪ پاسو اڌرنگي / لقوي جو شڪار ٿي وڃي ٿو. هلڪي فالج / اسٽروڪ جي حالت ۾ اهڙيون تڪليفون ته پيدا ٿين ٿيون پر بيهوشي نٿي ٿئي. اهڙيون تڪليفون ورلي، وقت گذرڻ سان گڏ بهتر ٿي وڃن ٿيون.

علاج:

اهڙي فرد کي ڪٽ تي سمهاري سندس ڪنڌ، پيرن کان ڪجهه مٿيرو ڪري ڇڏجي. جيڪڏهن بيهوش هجي ته سندس ڪنڌ هڪ پاسي ورائي ڇڏجي، ته جيئن سندس وات مان پڪ (يا الٽي) ٻاهر خارج ٿيندي رهي ۽ نه ڪي ڦڦڙن ۾ وڃي سگهي. بيهوشيءَ جي حالت ۾ ڪيس وات رستي ڪائڻ، پيئڻ لاءِ يا دوا درمل نه ڏيڻ گهرجي (ڏسو بيهوش فرد، ص. 78). ممڪن ٿي سگهي ته طبي مدد حاصل ڪجي.

فالج ڪانپوءِ جيڪڏهن اهڙو فرد ڪنهن حد تائين اڌ رنگي جو شڪار ٿيو هجي ته ڪيس لٺ رستي گهمائڻ ۾ مدد ڪجي ۽ سگهاري هٿ سان پنهنجي مدد پاڻ ڪرڻ گهرجي. ڳوري ڪسرت ۽ ڪاوڙ ڪرڻ کان پرهيز ڪرڻ گهرجي.

بچاءُ: هن کان اڳ وارو صفحو ڏسو.

نوٽ: جيڪڏهن ڪنهن نوجوان يا ڪرڙوڌ کي منهن جي هڪ پاسي تي اوچتو اڌ رنگو ٿي پوي ۽ ان سان گڏ اسٽروڪ جون ڪي ٻيون نشانيون ظاهر نه ٿيندڙ هجن، ته ممڪن آهي لقوو (*Bell's palsy*) ٿيو هجي، جيڪو چند هفتن يا مهينن ۾ پاڻ ئي ٺيڪ ٿي وڃي ٿو. جيئن ته، ان جي ٺيڪ ٿيڻ جي ڪارڻن جي ڄاڻ ڪونهي، تنهنڪري ان جو ڪو علاج به ڪونهي. جڏهن ته گرم پٽيون رکڻ سان فائدو ٿي سگهي ٿو. جيڪڏهن پاسي جي اک مڪمل طور تي بند نه ٿي سگهي ته رات جو پٽي ٻڌي بند ڪري ڇڏجيس، ته جيئن خشڪ ٿيڻ سبب نقصان پهچي نه سگهيس.

ٻوڙائپ – Deafness

اهڙي ٻوڙائپ جيڪا آهستي آهستي، بنا ڪنهن سور ۽ ٻيءَ نشاني جي پيدا ٿئي، سا عام طور تي 40 سالن کان مٿي عمر جي فردن ۾ پيدا ٿئي ٿي. عام طور تي اهڙي، گهل ماڻهوءَ جو علاج ٿي نٿو سگهي. جڏهن ته ٻڌڻ جي مشين ڪارائتي ثابت ٿي سگهي ٿي. ورلي ٻوڙائپ، ڪن جي انفيڪشن (ڏسو ص. 309) مٿي جي ڌڪ يا خشڪ مَر جي ٻنج سبب به پيدا ٿئي ٿي. ڪن جي مَر ڪڍڻ لاءِ ڏسو ص. 405

ٻوڙائپ سان گڏ ڪنن جو وڄڻ ۽ ڦيري

جڏهن ڪو پيرسن فرد هڪ يا ٻنهي ڪنن کان ٻوڙو ٿي وڃي ورلي، ڪيس سخت ڦيري به ٿي پوي ۽ ڪن زور سان وڄندا رهن يا 'زون زون' جا آواز به ٻڌي، تڏهن ممڪن آهي ته ڪيس مَينيئرس (Ménière's) بيماري ٿي پيئي هجي. اهڙو فرد اوڪارا يا الٽيون محسوس ڪري ٿو ته ڪيس پگهر به گهڻو اچي سگهي ٿو. اهڙي فرد کي ڪا به ائنٽي هسٽامن، جهڙوڪ ڊائمين هائڊرينٽ (*Dramamine* ص. 387) ڪائي تيستائين سمهي پوڻ ڪپي جيستائين اهي نشانيون ختم نه ٿي وڃن. ڪيس کاڌي ۾ لوڻ استعمال نه ڪرڻ گهرجي. جيڪڏهن جلدي ٺيڪ نه ٿي سگهي يا تڪليف اٿلي پويس ته ڪيس طبي مدد حاصل ڪرڻ گهرجي.

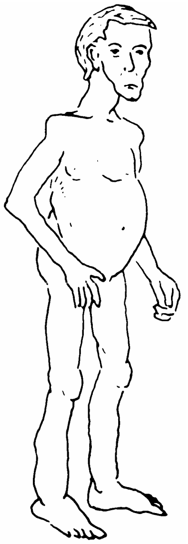
ننڊ نہ اچڻ / اَنيندرائپ – Insomnia

اها هڪ عام رواجي ڳالهہ آهي تہ نوجوانن جي ڀيٽ ۾، پوڙهن ماڻهن کي گهٽ ننڊ جي ضرورت ٿئي ٿي ۽ رات جو اڪثر جاڳندا رهن ٿا. سياري جي ڊگهين راتين دوران، ننڊ ڪرڻ بجاءِ ڪيترا ڪلاڪ جاڳي گذارين ٿا.

ڪن دوائن جي استعمال سان هو ننڊ ڪري سگهن ٿا. جڏهن تہ بهتر اهو ئي سمجهيو وڃي ٿو تہ جيستائين انتهائي ضروري نہ ٿئي، اهي استعمال نہ ڪجن.

ننڊ ڪرڻ لاءِ هت ڪجھ صلاحون ڏجن ٿيون:

- ♦ ڏينهن جو گهڻي ڪسرت ڪجي
- ♦ خاص طور تي ٻنپهرن يا شام جي وقت ڪافي يا بلئڪ ٽي / ڪاري چاءِ نہ پيئجي.
- ♦ سمهڻ کان اڳ، هڪ گلاس گرم کير جو يا کير ۾ ڪجھ ماکي ملائي پيئجي
- ♦ سمهڻ کان اڳ (هلڪي گرم پاڻي ۾) وهنججي
- ♦ بستري تي ڪوشش ڪري جسم جي هر هڪ حصي کي ڍلو ۽ پوءِ سڄي جسم ۽ ذهن کي پرسڪون رکڻ جي ڪوشش ڪجي. سٺي وقت / ڳالهين کي ياد ڪجي.
- ♦ جيڪڏهن اجا بہ ننڊ نہ اچي سگهي تہ سمهڻ کان اڌ ڪلاڪ اڳ ڪا بہ ائنٽي هسٽامن، جهڙوڪ پروميٿازين (*Phenergan* ص. 386) يا (ڊائمين هائڊريئنٽ *Dramamine* ص. 387) ڪائي ڇڏجي. اهي طاقتور دوائن جي ڀيٽ ۾ گهٽ عادي بڻائيندڙ دوائون آهن.



40 سالن کان مٿي عمر جي فردن ۾ گهڻيون عام ٿي پوندڙ بيماريون

جيري جو سڪڻ – Cirrhosis of the liver

عام طور تي 40 سالن کان مٿي عمر جي انهن فردن جو جيرو سڪي وڃي ٿو، جيڪي گهڻو شراب پيئندڙ ۽ مڙيوئي کائيندڙ ٿين ٿا.

نشانيون:

- سِراسِس جي شروعات هيپٽائيٽس جيان ڪمزوريءَ، بک مري وڃڻ، بدهاضمي ۽ اهڙي فرد کي ساڄي پاسي جي پاسرين هينان سور سان ٿئي ٿي.
- بيماريءَ جي وڌڻ سان اهڙو فرد وڌيڪ ڪمزور ٿيندو وڃي ٿو. رت جي الٽي اچي سگهيس ٿي. شديد حالتن ۾ پير سڄي وڃنس ٿا ۽ جلندر ٿي پويس ٿو (پيٽ پاڻيءَ سان پرجي مٽڪو ٿي وڃيس ٿو) اکيون ۽ چمڙي پيليون (سائي) ٿي وڃنس ٿيون.

علاج:

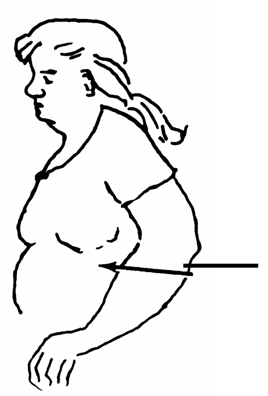
جڏهن سِراسِس، سنگين ٿي وڃي، تڏهن ان جو علاج ڪرڻ ڏکيو ٿي پوي ٿو. اهڙيون ڪي دوائون ناهن جيڪي گهڻيون اثرائتيون ثابت ٿي سگهن. سراسس جي سنگين حالتن ۾ پهتل فرد مري وڃن ٿا. جيڪڏهن توهان زنده رهڻ چاهيو ٿا تہ سِراسِس **جي پهرئين نشاني ظاهر ٿيڻ** سان ئي هينيون ڳالهيون ڪريو.

- ♦ وري شراب کي هٿ لائڻ جو بہ نہ سوچيو! جو، شراب جيري کي زهر ڪري ڇڏي ٿو.
- ♦ جيترو ممڪن ٿي سگهي سنو کائو: ساوِن ڀاڄيون، ميوو ۽ ڪجھ پروٽين (ص. 110 ۽ 111). پر گهڻي پروٽين (گوشت، آنا ۽ مڇي وغيره) استعمال ڪرڻ کان پرهيز ڪريو. ڇاڪاڻ تہ نقصان پهتل جيري کي پروٽين لاءِ سخت ڪم ڪرڻو پوي ٿو.
- ♦ جيڪڏهن اهڙي فرد کي سِراسِس سبب پيرن جي سوج بہ ٿي پيئي هجي، تہ کيس کاڌي ۾ بنھ لوڻ استعمال نہ ڪرڻ گهرجي.

بچاءُ: تمام سولو آهي: **ڪڏهن بہ شراب نہ پيئجي.**

پتي جون تڪليفون

پتو هڪ ننڍڙيءَ ڳوٿريءَ جهڙو عضوو جيري سان ڳنڍيل ٿئي ٿو. پتي جو ڪم ڪَڙي، سائي رس 'پت' گڏ ڪرڻ ۽ ان جو ڪم ٿلهن کاڌن کي هضم ڪرڻ ۾ مدد ڪرڻ آهي. پتي جي بيماري انهن عورتن ڪي گهڻي عام ٿئي ٿي، جيڪي 40 سالن جي عمر کان مٿي ۽ گهڻيون وزندار هجن ٿيون ۽ ڪين اجان تائين ماهواري ايندي رهي ٿي.



نشانيون:

- پاسرين جي ساڄي پاندي جي ڪناري سان معدي ۾ پوندڙ تيز سور: ورلي اهڙو سور پٺيءَ جي مٿئين ساڄي پاسي تائين وگهري وڃي ٿو.
- گهڻي ٿلهي کاڌي کائڻ جي ڪلاڪ ٻن کانپوءِ سور پئجي سگهي ٿو. سخت سور سبب الٽي به ٿي سگهي ٿي.
- ورلي تپ به ٿي پوي ٿو.
- ورلي، اکيون پيليون ٿي وڃن ٿيون (سائي ٿي پوي ٿي).

علاج:

- ♦ ٿلها کاڌا نه کائجن. ٿلهن ماڻهن کي ٿورڙو کائڻ ۽ وزن گهٽائڻ گهرجي.
- ♦ سور گهٽائڻ لاءِ ائنٽي اسپازموڊڪ (ڏسو ص. 381) کائجي. سور گهٽائڻ لاءِ اڪثر، طاقتور دوائن جي ضرورت ٿئي ٿي (ممڪن آهي ته ائسپرين اثرائتي ثابت نه ٿئي).
- ♦ جيڪڏهن اهڙي فرد کي تپ به ٿي پيو آهي ته ٽيٽرا سائڪلين (ص. 356) يا ائمپيسيلن (ص. 353) وٺڻ گهرجي.
- ♦ سنگين ۽ پراڻي بيماريءَ جي حالت ۾ طبي مدد حاصل ڪجي. ورلي آپريشن ڪرڻي پوي ٿي.

بچاءُ:

اهڙيون عورتون (۽ مرد) جيڪي ٿلها هجن، تن کي وزن گهٽائڻ جي ڪوشش ڪرڻ گهرجي (ڏسو ص. 126). ٿلها ۽ مٺا کاڌا نه کائجن ۽ ڪجهه ڪسرت ڪبي رهجي.

چيڙاڪ / توائي

گهڻن ملڪن ۾ ڪيترين ٻولين ۾ بدمزاج ماڻهن کي 'توائي يا چيڙاڪ' سڏيو وڃي ٿو. ڪن ماڻهن جو ويساهه آهي ته، اهڙن ماڻهن کي ڪاوڙ جو دورو ان سبب پوي ٿو جو اهي صفراوي طبعيت وارا ٿين ٿا.

جڏهن ته حقيقت ۾، بدمزاج ماڻهن جو سندن پتي يا پت/ صفرا سان ڪو به واسطو نٿو ٿئي. جڏهن ته اهڙا فرد جيڪي پتي جي بيمارين ۾ مبتلا رهن ٿا، سي هميشه ان خوف ۾ هجن ٿا ته ڪين وري سنگين قسم جو سور نه پوي ۽ شايد ته اهو ئي سبب آهي جو اهي ورلي چيڙاڪ ٿي پون ٿا يا سدائين پنهنجي صحت جي اوني ۾ رهن ٿا (اصل ۾ انگريزيءَ ۾ مروج اصلاح، هائپوڪانڊريا (hypochondria) جي معنيٰ، پنهنجي صحت بابت سدائين فڪرمند رهڻ آهي. هن اصلاح ۾ 'هائپو' جي معنيٰ هيٺان ۽ 'ڪانڊريم' جي پاسيري آهي، يعني ته هي اصلاح پتي ڏانهن اشارو ڪري ٿو!).

موت برحق آهي

عام طور تي وڏڙيءَ عمر جا فرد اها ڳالهه دل سان تسليم ڪن ٿا ته هو هاڻ موت ڪي ويجهو ٿي رهيا آهن، بنسبت انهن جي جيڪي ساڻن پيار ڪن ٿا. جيڪي فرد، پنهنجي زندگي پرپور انداز سان گذارين ٿا، اهي عام طور تي موت کان نٿا ڊڄن. ڇاڪاڻ ته، موت آخر اچڻو ۽ زندگي پڄاڻيءَ کي پهچڻي ئي آهي.

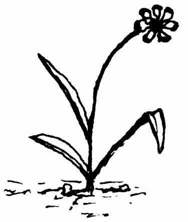
اسان، عام طور تي اها غلطي ڪندا آهيون ته هڪ مرندڙ فرد کي، ڪوشش ڪري وڌ ۾ وڌ عرصي تائين زنده رکڻ جا جتن ڪندا آهيون، پوءِ پلي ته کيس زنده رکڻ لاءِ اسانکي ان جي ڪيتري به قيمت ڇو نه ادا ڪرڻي پوي. ائين ڪرڻ سان اسان ورلي، اهڙي فرد ۽ سندس ڪٽنب جون پيڙائون، تڪليفون ۽ پريشانيون وڌائي ڇڏيندا آهيون. جڏهن ته اهڙن ڪيترن موقعن تي اسانکي مٿس جيڪا رحمدلي / ڪرپا ڪرڻ کپي، اها اهڙي مرندڙ فرد جي ويجهي رهڻ ۽ آٿت ڏيڻ ۾ هجڻ گهرجي، نه ڪي سندس لاءِ سنين دوائن ۽ سنن ڊاڪٽرن جي ڳولها ڪرڻ. اهڙي مرندڙ فرد کي محسوس ڪرائجي ته توهان هميشه منجهانئس خوش، سندس ڏک سک جا ساٿي ۽ هاڻ سندس موت کي تسليم ڪري رهيا آهيو. سندس زندگي جي آخري گهڙين ۾ پيار ۽ مجتا کنهن به دوا درمل کان وڌيڪ بهتر ۽ اتم ثابت ٿي سگهي ٿي.

پيرسن ۽ پراڻين بيمارين ۾ ڇوڙيندڙ، اسپتالن جي پيٽ ۾ هميشه گهر جي پنهنجائپ واري ماحول ۾ جتي ساڻن پيار ڪندڙ سدائين موجود هجن، رهڻ پسند ڪن ٿا. ڪن حالتن ۾ ان جي اها معنيٰ به ڪڍي سگهجي ٿي ته اهڙي فرد جو وقت کان اڳ هن دنيا مان لاڏاڻو ڪري وڃڻ. جڏهن ته اها ڪا هروڀرو خراب ڳالهه به ناهي. ڇو ته، اسانکي پنهنجن احساسن سان گڏ، ان فرد جي احساسن ۽ ضرورتن لاءِ به حساس هجڻ گهرجي. ورلي، اهڙي مرندڙ ماڻهوءَ کي اهو سوچي به گهڻو عذاب سهڻو پوي ٿو ته کيس صرف زنده رکڻ لاءِ جيڪا قيمت ادا ڪرڻي پوندي، اها سندس مائٽن جي قرضي ٿيڻ يا ٻارن جي بکن ڪاٽڻ جي صورت ۾ هوندي. اهڙين حالتن ۾ مرندڙ ماڻهو رڳو اهو چئي سگهندو ته مونکي مرڻ ڏيو - ۽ ڪن حالتن ۾ اهو سندس ڏاهپ ڀريو فيصلو سمجهيو وڃي ٿو.

جڏهن ته پوءِ به ڪي ماڻهو موت کان ڊنل رهن ٿا. جيتوڻيڪ هو پيڙائن، پريشانين ۽ عذابن ۾ گذارين ٿا پر تنهن هوندي به هو پنهنجي مانوس دنيا تياڳڻ لاءِ تيار نٿا ٿين. دنيا جي هر تهذيب ۾ موت بابت ڪي ويساهه ۽ موت کانپوءِ زندگيءَ بابت ڪي ويچار موجود آهن. اهڙا ويچار، ويساهه ۽ رسمون موت کي گلي لڳائڻ ۾ ڪي سهنج پيدا ڪري سگهن ٿيون.

ڪو فرد، موت جو اوچتو ۽ بي خبري ۾ شڪار ٿي سگهي ٿو، ته ڪو ڊگهي عرصي کان ان جي انتظار ۾ رهي ٿو. جنهن فرد سان اسان پيار ڪيون ٿا تنهن کي ڪهڙيءَ طرح سان موت جي حقيقت مڃائڻ ۾ آماده ۽ ان ڳالهه لاءِ تيار ڪري سگهون ٿا، ته هو هاڻ موت جي ويجهو پهچي رهيو آهي. اهو ڪو سولو ڪم ناهي. جڏهن ته اسان وڌ ۾ وڌ ايترو ڪري سگهون ٿا ته کيس پنهنجي سهاري، ويساهه ۽ آسيس سان الوداع ڪريون.

ڪنهن ڳڀرو نوجوان يا گلن جهڙي ٻارڙي جو وڇوڙو برداشت ڪرڻ به ايترو ڪو سولو ناهي. ان لاءِ رحمدلي ۽ ايمانداري ضروري آهي. هڪ فوت ٿيندڙ ٻالڪ يا رحلت ڪندڙ فرد کي اها به خبر هجي ٿي ته هو مري رهيو آهي، جنهن جو هو ڪجهه اندازو پنهنجي سرير مان لڳائي ٿو جيڪو کيس اهڙي ڳالهه ٻڌائي ٿو، ته ڪجهه اندازو ان مايوسيءَ ۽ ڊپ مان لڳائي ٿو جيڪو هو پنهنجن پيار ڪندڙن جي منهن مان ظاهر ٿيندي محسوس ڪري ٿو. هڪ اهڙو مرندڙ فرد پوءِ چاهي اهو ڪو نوجوان هجي يا پيرسن، جڏهن ڪو سچ پڇڻ چاهي ته کيس سچي ڳالهه ضرور ٻڌائجي، پر مُرڪندڙ منهن سان ۽ ساڳئي وقت ڪجهه اميد جي گنجائش به ضرور رکجي. جيڪڏهن توهان سندس مرڻ تي روئڻ چاهيو ٿا ته ضرور رُئو ۽ مرندڙ کي اهو به ٻڌايو ته توهان ساڻس محبت ڪريو ٿا. ۽ جيئن ته توهان ساڻس محبت ڪريو ٿا، ان ڪري توهان سندس وڇوڙي جي صدمي جي همت رکو ٿا. ان سان کيس به توهان کان جدا ٿيڻ جي همت ۽ حوصلو پيدا ٿيندو. کيس انهن ڳالهين ٻڌائڻ جي ضرورت ناهي، پر اهي محسوس ڪرائڻ ۽ ظاهر ڪرڻ ئي ڪافي آهن.



اسان سيني کي اوس مرڻو آهي. شايد ته هڪ ويج جو سڀ کان اهم ڪم ماڻهن کي موت جي ڳالهه مڃرائڻ ۾ مدد ڪرڻ آهي، جنهن کان نه ته بچي ۽ نه ئي ڀڄي سگهجي ٿو. ان سان گڏ انهن جون پوڳنائون به گهٽائڻيون آهن جيڪي اجا پساهه کڻي رهيا آهن.