باب 2
صحت کے مسائل سے نمٹنا

اس باب میں:

صحت کے مسائل کے اسباب معلوم کرنا..................13

بہترین علاج کیسے تلاش کیا جائے..................15

فوائد اور خطرات..................16

دواؤں کی اقسام..................17

اپنی حدود پہچانیں..................20

صحت کے مسائل کے اصل اسباب معلوم کرنا..................21

صحت کے مسائل کی روک تھام کے لیے

اپنے علاقے میں حالات کو تبدیل کریں..................23

مڈوائفیں تبدیلی لاسکتی ہیں..................25

باب
2

صحت کے
مسائل سے نمٹنا

مڈوائف کا روزانہ کا کام صحت کے مسائل سے نمٹنا ہوتا ہے۔ جب آپ کسی عورت کی دیکھ بھال کر رہی ہوتی ہیں اور وہ عورت کسی مسئلے کا شکار ہوتی ہے، جیسے تھکن، پیٹ میں درد یا بہت زیادہ خون بہنے کی شکایت، تو آپ کو یہ مسئلہ حل کرنے کے لیے مندرجہ ذیل اقدامات کرنے ہوں گے:

1۔ مسئلے کا فوری سبب معلوم کریں،
2۔ بہترین علاج کا انتخاب کریں،
3۔ مسئلے کی جڑ تلاش کریں تا کہ اسے دوبارہ ابھرنے سے روکا جا سکے۔

صحت کے مسائل کے اسباب معلوم کرنا

اس حصے میں ہم بتائیں گے کہ فرزانہ نامی ایک مڈوائف صحت کے ایک مسئلے کو کیسے حل کرتی ہے۔ یہ کہانی تو صرف فرزانہ کے بارے میں ہے لیکن جس طرح وہ اس مسئلے کے بارے میں غور وفکر کرتی ہے اور اسے حل کرنے کے لیے جس طرح کام کرتی ہے وہ طریقہ کار کوئی بھی مڈوائف صحت کے کسی بھی مسئلے کے حل کے لیے اختیار کر سکتی ہے۔ صحت کی خرابی کی وجوہات معلوم کرنے کے لیے فرزانہ نے جو طریقہ اختیار کیا وہ ذیل میں دیا گیا ہے۔ تا کہ آپ بھی انہیں استعمال کر سکیں:

1۔ **شبہے سے آغاز کریں۔** اس کا مطلب یہ ہے کہ ابتدا میں آپ یہ اعتراف کریں کہ آپ علم نہیں رکھتیں۔

2۔ **تمام ممکنہ وجوہات کے بارے میں سوچیں۔** بیماری کا احساس بہت سے مختلف اسباب کی بنا پر ہوسکتا ہے۔

3۔ **ممکنہ وجہ جاننے کے لیے علامات تلاش کریں۔** صحت کے مسائل یا بیماریوں کی علامات ہوتی ہیں۔ یہ علامات اس طرح معلوم ہوسکتی ہیں کہ آپ یہ دیکھیں کہ عورت کیا محسوس کر رہی ہے، اس کی جسم کی کیا حالت ہے۔ اس کے علاوہ میڈیکل ٹیسٹ کیے جا سکتے ہیں۔

4۔ **یہ فیصلہ کریں کہ ممکنہ وجہ کیا ہے۔**

5۔ **منصوبہ بنائیں کہ کیا کرنا ہے۔** یہ منصوبہ کسی فرد کی عادتیں، اس کے گھر یا ماحول میں کوئی چیز تبدیل کرنے سے متعلق ہوسکتا ہے یا کوئی دوا دینے کے بارے میں ہوسکتا ہے۔

6۔ **نتائج دیکھیں۔** یہ معلوم کریں کہ آیا آپ کا کیا ہوا علاج کامیاب ہے۔ اگر نہیں تو ان اقدامات کو دہرائیں۔

اسباب معلوم کرنے کے لیے فرزانہ کے اقدامات

1۔ شبہے سے آغاز کریں۔

عالیہ نامی ایک عورت اپنی مڈوائف فرزانہ کے پاس آئی۔ معائنے کے دوران عالیہ نے کہا کہ اسے ہر وقت تھکن محسوس ہوتی ہے۔

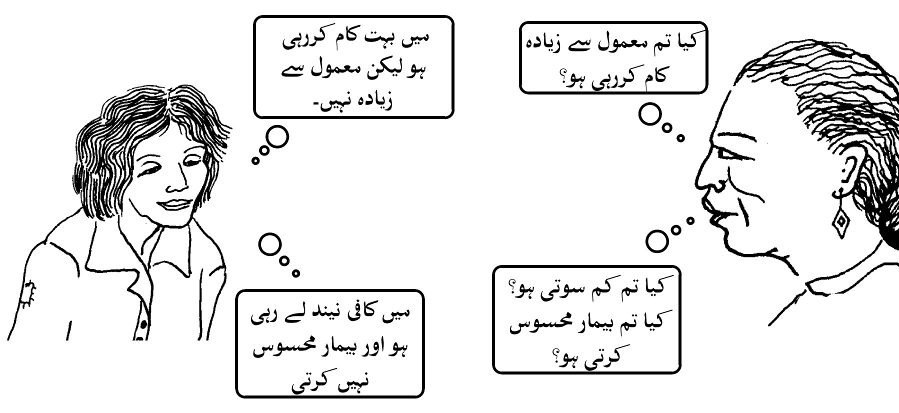
پہلے فرزانہ نے اعتراف کیا کہ اسے پتہ نہیں کہ عالیہ کیوں تھکن محسوس کرتی ہے۔

2۔ تمام ممکنہ وجوہات کے بارے میں سوچیں۔

فرزانہ کو معلوم تھا کہ تھکن کی بہت سے وجوہات ہوسکتی ہیں۔ بیماری، مشقت، ناکافی نیند، ذہنی دباؤ اور خون کی کمی ان میں سے کچھ اسباب ہیں جو سب سے زیادہ پائے جاتے ہیں۔

3۔ ممکنہ وجہ جاننے کے لیے علامات تلاش کریں۔

فرزانہ نے عالیہ سے تھکن کے بارے میں مزید جاننے کے لیے سوالات کیے۔



فرزانہ نے عالیہ سے یہ بھی پوچھا کہ وہ عام طور پر کیا کھاتی ہے۔ عالیہ نے کہا کہ وہ زیادہ ترمکئی اور دالیں کھاتی ہے بلکہ بیشتر صرف مکئی پر گزارہ ہوتا ہے۔ عالیہ نے گوشت کے مہنگا ہونے کی بھی شکایت کی۔

فرزانہ نے عالیہ کی جسمانی علامات کا جائزہ لیا۔ عالیہ کے پپوٹے اور مسوڑھے زرد ہورہے تھے اور نبض کمزور تھی اور

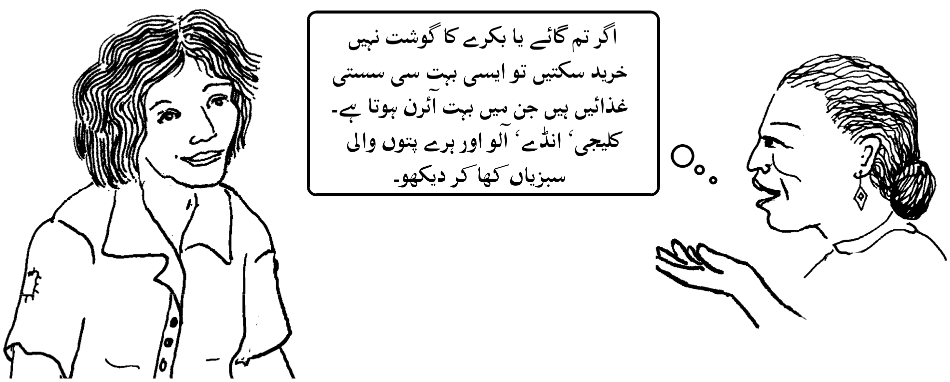
تیز چل رہی تھی۔ یہ سب خون کی کمی کی علامات ہیں۔

4۔ یہ فیصلہ کریں کہ ممکنہ وجہ کیا ہے۔

فرزانہ اپنے خیال کی تصدیق کے لیے خون کا ٹیسٹ نہیں کروا سکتی تھی کیونکہ قریب میں کوئی لیبارٹری نہیں تھی لیکن دوسری تمام علامات سے ظاہر تھا کہ عالیہ غالباً خون کی کمی کا شکار ہے۔

5۔ منصوبہ بنائیں کہ کیا کرنا ہے۔

فرزانہ نے عالیہ کو سمجھایا کہ خون کی کمی سے تھکن ہوسکتی ہے اور بچے کی پیدائش کے بعد عورت کی صحت یابی دشوار ہوسکتی ہے خصوصاً اگر خون بہت زیادہ بہہ جائے۔ فرزانہ نے عالیہ کو بتایا کہ انیمیا یا خون کی کمی کا مطلب ہے کہ خون میں کافی فولاد موجود نہیں اور اسے دور کرنے کے لیے فولاد اور پروٹین والی غذائیں اور فولاد کی گولیاں کھائی جاسکتی ہیں۔



6۔ نتائج دیکھیں۔

جب عالیہ اگلی بار معائنے کے لیے آئی تو فرزانہ نے خون کی کمی کی علامات تلاش کیں۔ اچھی خوراک کی وجہ سے عالیہ کی صحت بہتر نظر آرہی تھی۔ اگر عالیہ کی صحت بہتر نہ ہوتی تو فرزانہ اسے فولاد اور فولیٹ کی گولیاں کھانے کا مشورہ دیتی۔

یہ 6 اقدامات صحت کے بیشتر مسائل حل کرنے میں آپ کی مدد کریں گے۔

نوٹ: شبہے سے آغاز کرنا بیشتر صحت کارکنوں کے لیے مشکل ہوتا ہے۔ بہت سی صحت کارکن یہ ماننے سے ڈرتی ہیں کہ انہیں فلاں بات کا جواب نہیں آتا لیکن **کسی بھی مسئلے کو صحیح طور پر جانچنے اور اس کا مناسب علاج کرنے کے لیے ہمیں یہ تسلیم کرنا چاہیے کہ ہمیں علم نہیں۔**

بہترین علاج کیسے تلاش کیا جائے

خون کی کمی سے طویل لیبر اور بہت زیادہ خون بہنے کی شکایت تک کسی بھی مسئلے سے نمٹنے کے لیے ضروری ہے کہ وہ علاج ڈھونڈا جائے جس کے فائدے سب سے زیادہ ہوں اور نقصان کا سب سے کم خطرہ ہو۔

فوائد اور خطرات

جب فائدے زیادہ اور خطرات کم ہوں
تو عمل کرلینا چاہیے۔

جب بھی آپ کسی طریقہ علاج کو اختیار کرنے کا فیصلہ کریں تو آپ کو فائدوں اور خطرات کو سامنے رکھنا چاہیے۔ فائدے وہ اچھائیاں ہوتی ہیں جو کسی عمل یا علاج سے سامنے آتی ہیں جبکہ خطرات وہ برائیاں ہوتی ہیں جو اس سے پیدا ہوسکتی ہیں۔ جب بھی آپ کوئی فیصلہ کریں، وہ عمل اختیار کریں جس کے فائدے سب سے زیادہ اور نقصانات سب سے کم ہوں۔

عالیہ اور فرزانہ کے بارے میں پھر سوچیے۔ اگر فولاد سے بھرپور غذائیں اور فولاد کی گولیاں کھانے کے بعد بھی عالیہ میں خون کی کمی دور نہ ہوتی تو کیا ہوتا؟ اسے اور فرزانہ کو ایک مشکل فیصلہ کرنا پڑتا۔

فرزانہ جانتی ہے کہ خون کی شدید کمی کی شکار عورت کے لیے زچگی کا کسی طبی مرکز میں کرانا گھر سے بہتر ہوتا ہے کیونکہ طبی مرکز میں سہولتیں موجود ہوتی ہیں۔ اگر خون زیادہ بہہ جائے تو وہاں خون کی فراہمی ممکن ہوتی ہے۔ اس کے بغیر عالیہ ولادت کے بعد بہت کمزور ہوگی۔ کمزوری سے انفیکشن ہوسکتا ہے جو اس کے لیے اپنی اور اپنے خاندان کی دیکھ بھال کرنے میں دشواری پیدا کرے گا۔ اگر بچے کی ماں اس کی ٹھیک طور پر دیکھ بھال نہ کرسکے تو بچہ کی جان بھی خطرے میں پڑسکتی ہے۔

دوسری جانب دیہات میں بہت سی عورتیں خون کی کمی میں مبتلا ہوتی ہیں۔ ان میں سے بیشتر کو زچگی کے بعد سنگین مسائل کا سامنا نہیں کرنا پڑتا۔ اسپتال ایک دن کی مسافت پر ہے اور بہت مہنگا ہے۔ عالیہ کے خاندان کو وہاں زچگی کا انتظام کرانے پر اپنی تمام یا بیشتر جمع پونجی خرچ کرنی پڑے گی۔

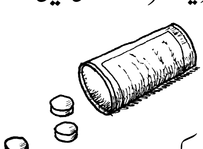
گھر پر رہنے اور اسپتال جانے دونوں صورتوں میں فوائد اور خطرات ہیں۔ آپ کیا کریں گی؟

خاص طور پر دواؤں کے فوائد اور نقصانات دونوں ہوتے ہیں۔ ایسی دوا بھی جو کسی شکایت کے سلسلے میں بہت مفید ہو ضمنی اثرات یا خطرات کی حامل ہوسکتی ہے۔ اس کتاب میں ایسی بہت سی تکنیکوں اور دواؤں کا تذکرہ کیا گیا ہے جن میں بہت سنگین خطرات ہوتے ہیں۔ ہم نے انہیں کتاب میں اس لیے شامل کیا ہے کہ جب ان کا استعمال واقعی ضروری ہو تو ان سے زندگیاں بچ سکتی ہیں۔ لیکن کوئی دوا دینے سے پہلے یا کوئی انویسو (invasive) یعنی جسم کے اندر استعمال ہونے والا طریقۂ کار آزمانے سے پہلے آپ کو یہ طے کرنا چاہیے کہ کیا آپ اسے محفوظ طور پر انجام دے سکتی ہیں اور کیا اس میں خطرات سے زیادہ فوائد ہیں۔ ان طریقوں میں پلیسینٹا کو ہاتھ سے نکالنا (دیکھیں صفحہ 244) اور ایم وی اے (دیکھیں صفحہ 437) جیسے ہنگامی طریقے بھی شامل ہیں۔

دواؤں کی اقسام

دنیا بھر میں لوگ علاج کے مختلف طریقے استعمال کرتے ہیں:

- **روایتی علاج** (جسے دیسی علاج بھی کہا جاتا ہے): علاج کے یہ طریقے پرانے زمانے سے نسلاً بعد نسلاً چلے آرہے ہیں۔ ان میں مالش، جڑی بوٹیوں سے علاج اور روحانی علاج شامل ہیں۔ روایتی دوائیں خصوصاً گھریلو ٹوٹکے بہت مؤثر ہوسکتے ہیں۔ یہ اکثر صحت کے بہت سے مسائل کے لیے محفوظ ترین، آسان ترین اور ارزاں ترین نسخے ہوتے ہیں اور جب پیسہ ختم ہوجائے یا بیرونی مدد ختم ہوجائے، تب بھی مالش کی تکنیکیں اور دوسرے روایتی طریقے مدد کے لیے موجود ہوتے ہیں۔ بہت سی روایتی دوائیں سائنس کی مدد سے ٹیسٹ کی گئی ہیں۔ ٹیسٹوں سے پتہ چلا ہے کہ بعض روایتی دوائیں مؤثر ہوتی ہیں اور بعض نہیں ہوتیں، وہ صرف اس لیے کام کرجاتی ہیں کہ ان پر لوگوں کا پکا عقیدہ ہوتا ہے۔ بعض روایتی دوائیں مضر یا خطرناک ہوتی ہیں۔



- **علاج کے مغربی طریقے**: اس نظام کا انحصار سائنسی جانچ (ٹیسٹنگ)، تیار شدہ دواؤں اور سرجری پر ہے۔
- **علاج کے غیر مغربی طریقے**: ان میں اکوپنکچر، آیورویدا یا ہومیوپیتھی شامل ہیں۔ علاج کے یہ طریقے ہزاروں سال سے استعمال ہورہے ہیں اور اسکولوں میں پڑھائے جاتے ہیں۔ ان پر کتابیں لکھی گئی ہیں۔ یہ طریقے سائنس کی مدد سے ٹیسٹ بھی کیے گئے ہیں۔ ایسے بہت سے طریقوں میں جڑی بوٹیاں استعمال ہوتی ہیں۔

کوئی شخص علاج کے ایک سے زیادہ طریقے استعمال کرسکتا ہے۔

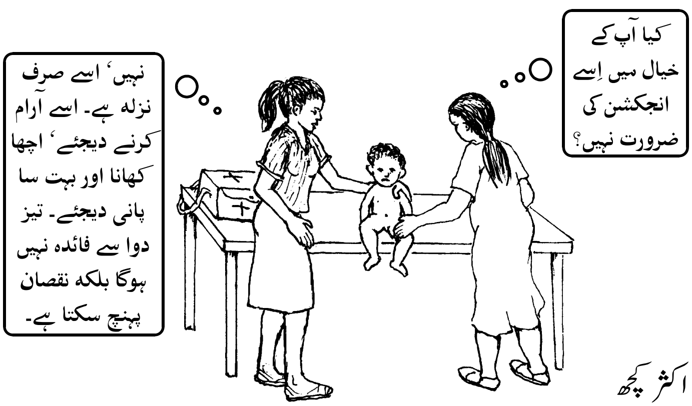
اس کتاب میں اتنی گنجائش نہیں کہ ہر طریقۂ علاج کا پورا تذکرہ کیا جائے۔ یہ یاد رکھنا چاہیے کہ ہر طریقۂ علاج کے فائدے ہیں اور کسی بھی قسم کی دوا ہو، احتیاط سے استعمال کرنی چاہیے۔

علاج کے مغربی طریقے

اگر درست طور پر استعمال کیا جائے تو اس طریقۂ علاج سے زندگیاں بچائی جاسکتی ہیں۔ مغربی طب عام طور پر ہنگامی حالات کے لیے بہترین علاج ہے۔ مثال کے طور پر جب ولادت کے بعد عورت کا بہت زیادہ خون بہہ رہا ہو تو ممکن ہے آپ کے علاقے میں ایسی جڑی بوٹیاں ہوں جو خون کا بہاؤ کم کرسکیں لیکن مغربی دوائیں اکثر بہتر ثابت ہوتی ہیں اور تیزی سے کام کرتی ہیں۔ یہ جریان خون کی صورت میں عورت کی زندگی بچانے میں زیادہ مؤثر کردار ادا کرسکتی ہیں۔

مغربی دوائیں احتیاط سے استعمال کریں

بیشتر مغربی دوائیں بہت احتیاط سے سائنسی طریقوں کے ذریعے ٹیسٹ کی گئی ہیں۔ مغربی طب عموماً مسائل سے نمٹنے میں بہت مؤثر ہوتی ہے لیکن مغربی دوائیں اکثر بہت مہنگی ہوتی ہیں، کچھ دواؤں کے ضمنی اثرات ہوتے ہیں اور بیشتر صورتوں میں ان دواؤں کی ضرورت ہی نہیں ہوتی۔ صحت کے بہت سے بنیادی مسائل روایتی یا گھریلو ٹوٹکوں سے یا محض انتظار کرکے حل کیے جاسکتے ہیں۔



تفصیل سے سمجھائیں کہ دواؤں کی ضرورت کیوں نہیں ہے۔

ضرورت کے بغیر کوئی دوا استعمال کرنے سے یا بہت زیادہ استعمال کرلینے سے صحت کے مسائل پیدا ہوسکتے ہیں۔ مثال کے طور پر بعض لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ جب وہ بیمار ہوں تو صرف ایک انجکشن سے انہیں فائدہ ہوگا۔ یہ لوگ اکثر کچھ کیے بغیر ہی ٹھیک ہوسکتے ہیں جبکہ بہت سے معاملوں میں غیر ضروری انجکشنوں سے پھوڑے بن سکتے ہیں اور جراثیم سے پاک کیے بغیر استعمال کی جانے والی سوئیوں سے خطرناک بیماریاں (جیسے ایچ آئی وی/ایڈز) لاحق ہوجاتی ہیں۔ پس اگرچہ دوائیں جان بچا سکتی ہیں تاہم انہیں درست طور پر استعمال کیا جانا چاہیے۔

یہ کتاب بنیادی طور پر مغربی طب کے بارے میں ہے

اس کتاب میں زیادہ تر علاج کے مغربی طریقے سکھائے گئے ہیں۔ اس کی ایک بنیادی وجہ ہے: مغربی دوائیں دنیا کے اکثر حصوں میں دستیاب ہیں۔ لاکھوں جڑی بوٹیوں اور دنیا بھر میں رائج علاج کے روایتی طریقوں کے بارے میں نہ ہمارا اتنا علم

ہے اور نہ یہاں اسے بیان کرنے کی گنجائش ہے۔ اس لیے براہ کرم اس کتاب کے آخر میں دیے گئے سادہ صفحات پر ان روایتی طریقوں کے بارے میں لکھیں جو آپ استعمال کرتی ہوں۔ علاج کے ان روایتی طریقوں کا علم عام ہونا بہت ضروری ہے تاکہ انہیں بھلا نہ دیا جائے۔

محفوظ و مفید دوا کا انتخاب کرنا

دوا دینے سے پہلے (روایتی ہو یا مغربی) آپ کو اعتماد ہونا چاہیے کہ وہ محفوظ اور مفید ہے۔ اس سلسلے میں مندرجہ ذیل سوالات پر غور کریں (اور دوسروں سے دریافت کریں):

- یہ کس لیے استعمال ہوتی ہے؟
- اسے استعمال کرنے سے کیا ہوتا ہے؟
- کیا اس کے استعمال سے کیفیت اکثر بہتر ہوجاتی ہے؟
- اس کے ضمنی اثرات یا دیگر مسائل کیا ہیں؟

جب آپ پہلی بار کوئی دوا آزمائیں تو اسے دوسری دواؤں کے ساتھ ملا کر استعمال نہ کریں۔ اس سے آپ کو پتہ چلے گا کہ آیا یہ دوا مؤثر ہے یا اس سے مسائل پیدا ہوتے ہیں۔ دواؤں کے محفوظ استعمال کے بارے میں مزید جاننے کے لیے دیکھیں صفحہ 485۔

دوائیں اور لالچ

افسوس کی بات ہے کہ بعض معالج اور صحت کارکن لالچ کے جذبے کے تحت کام کرتے ہیں۔ پیسہ بنانے کے لیے وہ غیرضروری دوائیں استعمال کرنے کا مشورہ دیتے ہیں جو مؤثر نہیں ہوتیں یا خطرناک ہوتی ہیں۔ بعض معالج اپنی شہرت سے فائدہ اٹھا کر ایسے تیارشدہ نسخے اور دوائیں بیچتے ہیں جو درحقیقت بیکار ہوتی ہیں۔

دوائیں بنا کر فروخت کرنے والی بعض کمپنیاں بھی اپنی ساکھ سے ناجائز فائدہ اٹھا کر دوسروں کو گمراہ کرتی ہیں۔ جب دوا ساز کمپنیاں اس قسم کی کارروائیوں میں ملوث ہوتی ہیں تو پوری پوری آبادیوں کی صحت خطرے میں پڑجاتی ہے۔ مثال کے طور پر ایک امریکی کمپنی ایلی للّی (Eli Lilly) ڈائی ایتھائل اسٹل بیسٹرول (diethylstilbestrol -DES) یا ڈی ای ایس نامی دوا بناتی تھی۔ کمپنی کا دعویٰ تھا کہ اس سے حادثاتی اسقاط حمل روکنے میں مدد ملتی ہے۔ درحقیقت ڈی ای ایس سے ایسی کوئی مدد نہیں ملتی تھی۔ وہ پیدائشی نقائص اور سرطان کا باعث بنتی تھی۔ ایلی للّی کو معلوم تھا کہ اس دوا سے یہ مسائل پیدا ہوسکتے ہیں، اس کے باوجود کمپنی یہ دوا بیچتی رہی اور امریکا میں اس دوا پر پابندی لگنے کے بعد بھی دوسرے ملکوں میں یہ دوا فروخت ہوتی رہی۔

اپنی حدود پہچانیں

یہ جاننا کہ کچھ نہ کرنے کی ضرورت کب ہوتی ہے

اس کتاب میں ہم نے زیادہ تر صحت کے مسائل حل کرنے کا تذکرہ کیا ہے۔ یہ ضروری ہے مگر بیشتر کیسوں میں لیبر کی حالت میں بہترین عمل یہ ہوتا ہے کہ کچھ بھی نہ کیا جائے! ایک عورت جو صحت مند ہے، امکان ہے کہ بڑی خوش اسلوبی سے صحت مند بچے کو جنم دے گی۔ بیشتر زچگیاں ٹھیک ٹھاک طریقے سے انجام پاتی ہیں۔

غیر ضروری کارروائیاں کرنے سے سنگین مسائل پیدا ہوسکتے ہیں۔ ولادت کے عمل کا احترام کریں۔ جب سب کچھ ٹھیک چل رہا ہو تو صرف دیکھیں اور انتظار کریں۔

یہ فیصلہ کرنا کہ مدد حاصل کرنے میں کب مشکل پیش آسکتی ہے۔ جب شبہ ہو تو طبی مدد حاصل کریں۔

یہ جاننا کہ مدد کب لی جائے

آپ کتنی بھی ماہر اور تجربہ کار مڈوائف ہوں، ایسے مرحلے آئیں گے کہ جب آپ کو مدد کی ضرورت ہوگی۔ ہر مڈوائف کے لیے یہ جاننا بھی ایک فن ہے کہ طبی مشورہ کب لیا جائے، کب کسی دوسری مڈوائف کی مدد لی جائے اور عورت کو ڈاکٹر یا میڈیکل سینٹر کب بھیجا جائے۔ ہر مڈوائف کو اس فن پر عبور ہونا چاہیے۔

یہ جاننا مشکل ہوسکتا ہے کہ طبی مدد کب لی جائے۔ اسپتال اور میڈیکل سینٹر اکثر مہنگے اور دور ہوتے ہیں۔ بہت سی عورتیں وہاں جانے سے ڈرتی ہیں۔ جس خاتون کا مسئلہ چھوٹا موٹا ہو، اس کی یہ خواہش ہوسکتی ہے کہ گھر میں رہے۔ یہ ہوسکتا ہے کہ وہ غیر ضروری طور پر میڈیکل سینٹر جانا نہ چاہے لیکن اگر وہ مدد حاصل کیے بغیر گھر پر رہتی ہے تو مسئلہ مزید بگڑ سکتا ہے۔

اگر آپ کو علم ہے کہ عورت کو جریان خون، انفیکشن یا پری ایکلمپسیا جیسے کسی مسئلے کا سامنا ہے تو دیر نہ کریں۔ فوراً طبی مدد حاصل کریں۔ جتنی جلدی آپ جائیں گی اس کی صحت یابی کے امکانات اتنے ہی زیادہ ہوں گے۔ بعض اوقات آپ کو بہت جلدی کرنی پڑے گی۔ بعض اوقات اس کی ضرورت نہیں ہوگی۔ مثال کے طور پر اگر زچگی کے درد دیر سے ہورہے ہوں اور آپ میڈیکل سینٹر سے دور رہتی اور کام کرتی ہیں تو آپ کو سفر جلد شروع کرنا چاہیے قبل اس کے کہ مسئلہ سنگین ہوجائے۔ اگر میڈیکل سینٹر یہیں سڑک کے پار ہے تو آپ کے پاس زیادہ وقت ہوسکتا ہے۔

یہ جاننا کہ گھر پر کب کارروائی کی جائے

طبی مراکز سے دور کام کرنے والی مڈوائفوں کو بعض اوقات ایسے کام کرنے پڑتے ہیں جو میڈیکل سینٹر یا اسپتال میں بہتر طور پر کیے جاتے ہیں کیونکہ عورت کو فوری مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر اگر کسی دور دراز گاؤں میں کسی عورت کو پری ایکلمپسیا کا دورہ پڑتا ہے تو مڈوائف کو میگنیشیم سلفیٹ دینا چاہیے۔ یہ دوا گھر پر دینا عموماً محفوظ نہیں ہوتا۔ اس لیے مڈوائف کو چاہیے کہ عورت کو فوراً میڈیکل سینٹر لے جائے کیونکہ پری ایکلمپسیا کا دورہ اور میگنیشیم سلفیٹ کا استعمال دونوں بہت خطرناک ہیں۔

خبردار: اس کتاب میں ہم نے یہ بتایا ہے کہ علاج کے ایسے طریقے کسی طرح استعمال کیے جائیں جو صحیح طور پر انجام نہ دینے پر خطرناک ثابت ہوسکتے ہیں جیسے پیلوس کا معائنہ کرنا' آئی یو ڈی داخل کرنا یا ٹانکا لگانا۔

ان طریقوں کے بارے میں پڑھنا کافی نہیں۔ اس کتاب میں جن طریقوں کے بارے میں بتایا گیا ہے ان پر عمل کرنے سے پہلے ضروری ہے کہ آپ تجربہ کار صحت کارکنوں کو وہ طریقے استعمال کرتے ہوئے دیکھیں۔ پھر کسی اور کی نگرانی اور مدد کے ساتھ پریکٹس کریں۔ اس انداز میں کئی بار پریکٹس کرنے کے بعد ہی آپ کے لیے ان پر عمل کرنا محفوظ ہوسکتا ہے۔

صحت کے مسائل کے اصل اسباب معلوم کرنا

بطور مڈوائف آپ کو صحت کے مسائل کے فوری اسباب معلوم کرنا اور ان کا علاج کرنا چاہیے۔ مثال کے طور پر فرزانہ اور عالیہ کی کہانی کے بارے میں پھر سوچیں۔ عالیہ کی تھکن کا فوری سبب خون کی کمی تھی۔ اگر وہ زیادہ فولاد والی غذائیں یا گولیاں کھاتی ہے تو اس کی خون کی کمی کی کیفیت بہتر ہوجائے گی۔ فوری اسباب کا جائزہ لے کر ہم عورتوں کی کیفیت بہتر بناسکتے ہیں یا زندگیاں بچاسکتے ہیں خصوصاً ہنگامی حالات میں۔

فوری سبب سے نمٹنا بہت اہم ہے لیکن اگر ہم صرف فوری سبب سے نمٹتے ہیں تو ہوسکتا ہے کہ مسئلہ صحیح طور پر حل نہ ہو۔ وہ دوبارہ ابھر سکتا ہے یا گاؤں یا محلّے میں دوسرے افراد کو متأثر کرسکتا ہے۔ بیماری کئی اسباب کی بنا پر ہوتی ہے۔ بلاواسطہ اسباب جیسے جراثیم یا فولاد کی کمی اور نسبتاً کم بلاواسطہ اسباب جو سماجی' معاشی یا سیاسی ہوسکتے ہیں۔ یہ اسباب معلوم کرکے آپ ان مسائل کو دوبارہ ابھرنے سے روک سکتی ہیں۔

عالیہ کے معاملے میں اس کے مسئلے کے اصل اسباب کئی ہیں۔ فرزانہ ان میں سے بعض اسباب خود معلوم کرسکتی تھی۔ اس سے بہتر تھا کہ وہ اور عالیہ، علاقے کے کچھ افراد کے گروپ سے مل کر اس مسئلے کے بارے میں سوچتیں کیونکہ خون کی کمی صرف عالیہ کا مسئلہ نہیں، یہ گاؤں یا پورے علاقے کا مسئلہ ہوسکتا ہے۔

بعض سوالات کے جواب آسان نہیں ہوتے اور فوراً نہیں ملتے۔ ان کے لیے طویل بحث مباحثے کی ضرورت ہوتی ہے۔

جب آپ ہر ایک سے اس انداز میں ''کیوں؟'' دریافت کرچکیں تو آپ کو پتہ چلے گا کہ ایسا کیوں ہے کہ خون کی کمی صرف عالیہ کا مسئلہ نہیں بلکہ گاؤں میں بیشتر خواتین کا مسئلہ ہے۔ سچ تو یہ ہے کہ یہ مسئلہ دنیا بھر میں بہت سے دیہات اور غریب علاقوں میں بیشتر خواتین کا مسئلہ ہے۔

مزید مسائل کی روک تھام کے لیے بغور جائزہ لیں

صحت کے بہت سے مسائل کے اصل اسباب جاننے کے معنی ہیں لوگوں کی زندگیوں کے مختلف حصوں کا جائزہ لینا جو مسئلے میں شریک ہیں۔

مثال کے طور پر: بعض ولادتوں میں فسٹیولا (fistula) بہت خطرناک پیچیدگی بن کر سامنے آتا ہے۔ جب لیبر بہت طویل ہوجاتا ہے تو عورت کی وجائنا کے اندر عضلات ٹوٹ پھوٹ کر کُھل جاتے ہیں جس سے اس کے مثانے میں سوراخ بن جاتا ہے۔ اس سے سنگین مسائل پیدا ہوتے ہیں اور پیشاب وجائنا کے راستے مسلسل نکلتا رہتا ہے۔ فسٹیولا کو بننے سے روکنے کے لیے طویل لیبر کی روک تھام ضروری ہے۔ اگر عورت ایک دن سے زیادہ عرصہ لیبر میں رہے تو اسے میڈیکل سینٹر یا اسپتال لے جائیں۔

لیکن جب ہم طویل لیبر کے بہت سے اسباب کا بغور جائزہ لیں تو فسٹیولا اور اس سے متعلقہ دیگر مسائل کو حل کرنے کے لیے اور بھی بہت کچھ کرسکتے ہیں۔

- چھوٹی لڑکیاں جو اکثر ٹھیک سے کھانا نہیں کھاتیں جب بڑی ہوتی ہیں تو ان کی ہڈیاں چھوٹی ہوتی ہیں (جن میں چھوٹے پیلوس بھی شامل ہیں۔ پیلوس بہت چھوٹا ہو تو لیبر بہت طویل ہوسکتا ہے۔ بعض چھوٹی لڑکیاں اس لیے کم کھاتی ہیں کہ ان کے گھر والے زیادہ خوراک فراہم کرنے کے قابل نہیں ہوتے۔ بعض کو اس لیے پوری خوراک نہیں ملتی کہ انہیں لڑکوں سے کم اہم سمجھا جاتا ہے۔
- بعض لڑکیاں بہت کم عمری میں بچے جنم دیتی ہیں۔ ان لڑکیوں میں بھی زچگی کے دورے بہت طویل اور پیچیدہ ہوتے ہیں کیونکہ ان کا جسم پوری طرح پروان نہیں چڑھا ہوتا۔ بعض اوقات لڑکیوں کی اس لیے جلدی شادی ہوجاتی ہے اور بچے پیدا ہونے لگتے ہیں کہ ان کے خاندان یا برادری میں یہی روایات ہوتی ہیں یا اس لیے کہ ان کے والدین غریب ہوتے ہیں اور ان کا خرچ نہیں اٹھا سکتے یا دونوں باتیں ہوتی ہیں۔
- خراب صحت والی خواتین میں طویل اور پیچیدہ لیبر کا اندیشہ زیادہ ہوتا ہے۔ صحت کے مسائل کسی کے بھی ہوسکتے ہیں لیکن جنہیں صحت کی بنیادی دیکھ بھال کی سہولتیں حاصل نہ ہوں انہیں سب سے زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔
- دیہی اور غریب خواتین ایمرجنسی میں آسانی سے طبی مدد حاصل نہیں کرسکتیں۔

فسٹیولا کو روکنے کے لیے کیا ہمیں صرف عورتوں کو اسپتال جلدی پہنچانا چاہیے یا ہم طویل لیبر کا باعث بننے والے حالات بدلنے کے لیے بھی کام کرسکتے ہیں، جیسے چھوٹی لڑکیوں کو کم غذا ملنے یا کم عمری میں شادی اور بچے پیدا ہونے کا مسئلہ؟ ہم ان مسائل یعنی غربت اور عورتوں اور لڑکیوں کے ساتھ غیر منصفانہ سلوک کے اصل اسباب سے نمٹنے کے لیے کیا کرسکتے ہیں؟

صحت کے مسائل کی روک تھام کے لیے اپنے علاقے میں حالات کو تبدیل کریں

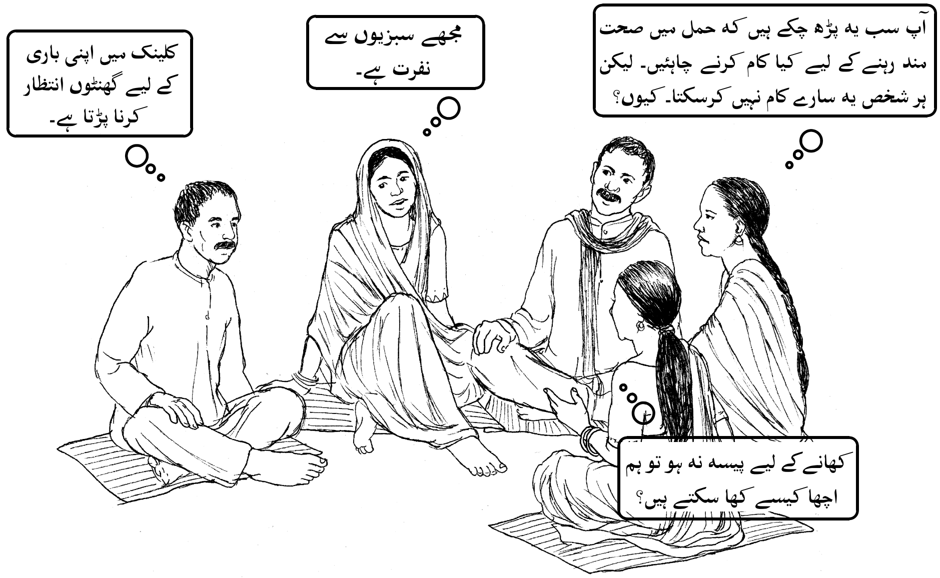
حمل اور زچگی سے ہونے والی بہت سے اموات اور خرابیوں کو صرف اصل اسباب کا جائزہ لے کر اور انہیں ختم کر کے نمٹا جاسکتا ہے۔ لیکن ایسا کرنے کے لیے علاقے کے لوگوں کو خواتین کے انفرادی تجربات سے آگے بڑھ کر دیکھنا ہوگا۔ ان عام خطرات پر نظر ڈالیں جو تمام خواتین پر حمل اور پیدائش میں اثر انداز ہوتے ہیں۔ خواتین کی صحت کو تحفظ دینے کے لیے گاؤں یا محلّے کے ہر فرد کی صلاحیت استعمال کریں۔

مڈوائفیں چونکہ ولادت کے معاملے میں سب سے زیادہ تجربہ رکھتی ہیں اس لیے وہ لوگوں کو بتاسکتی ہیں کہ پیدائش کے دوران عورتیں فوت اور زخمی کیوں ہورہی ہیں۔ سب کی صحت بہتر بنانے کی خاطر چھوٹی بڑی تبدیلیاں لانے کے لیے کئی مڈوائفیں اور دوسرے صحت کارکن اور علاقے کے لوگ مل جل کر کام کرسکتے ہیں۔ جب گاؤں یا محلّے کا ہر فرد صحت کے مسائل حل کرنے میں شریک ہو تو تنہا مڈوائف کے مقابلے میں کہیں زیادہ کام کیا جاسکتا ہے۔

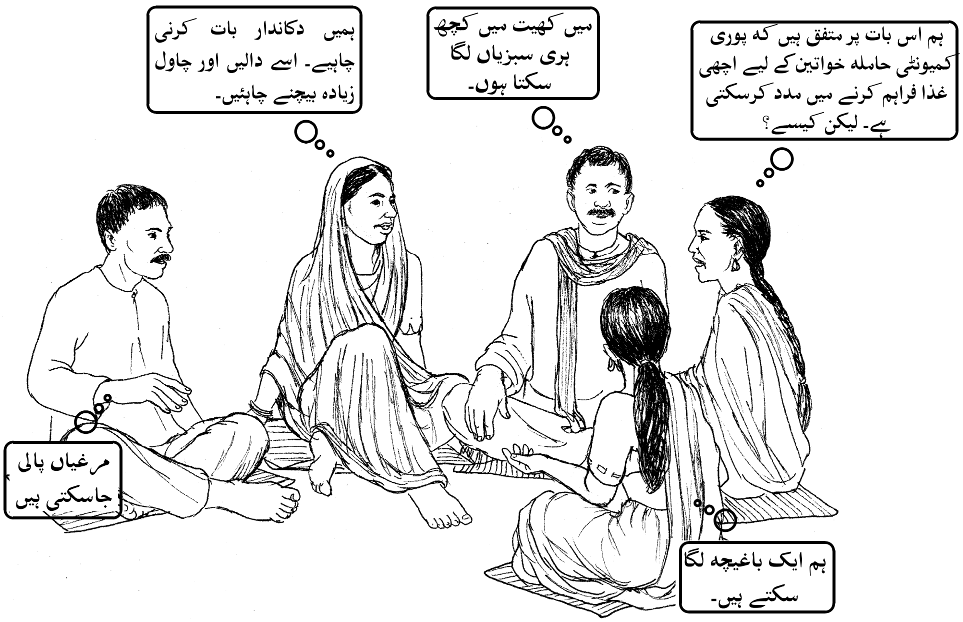
ابتدا کیسے کریں

صحت بخش غذا کا فقدان، پینے کے صاف پانی نہ ہونا، ہنگامی حالات میں سواری کی عدم دستیابی اور شراب نوشی اور دوسری نشہ آور چیزوں کا استعمال وہ چند مسائل ہیں جو عورتوں کے لیے صحت کے سنگین خطرات پیدا کرتے ہیں۔ ان تمام مسائل سے نمٹا جاسکتا ہے اگر انہیں انفرادی مسئلہ نہ سمجھا جائے اور علاقے کے سب لوگ تبدیلی لانے کے لیے مل جل کر کام کریں۔ لیکن یہ فیصلہ کرنا دشوار ہوسکتا ہے کہ ابتدا کہاں سے کی جائے۔ اس سلسلے میں پہلا اچھا قدم یہ ہے کہ گاؤں یا محلّے کے لوگوں سے مل کر گفتگو کی جائے۔ اگر آپ حاملہ خواتین کو حمل اور زچگی کے بارے میں تعلیم دیتی ہیں، دوسری مڈوائفوں سے ملتی ہیں، یا کسی سماجی یا مذہبی گروپ کی رکن ہیں تو آپ اس گروپ کو مسائل حل کرنے کے لیے استعمال کرسکتی ہیں۔

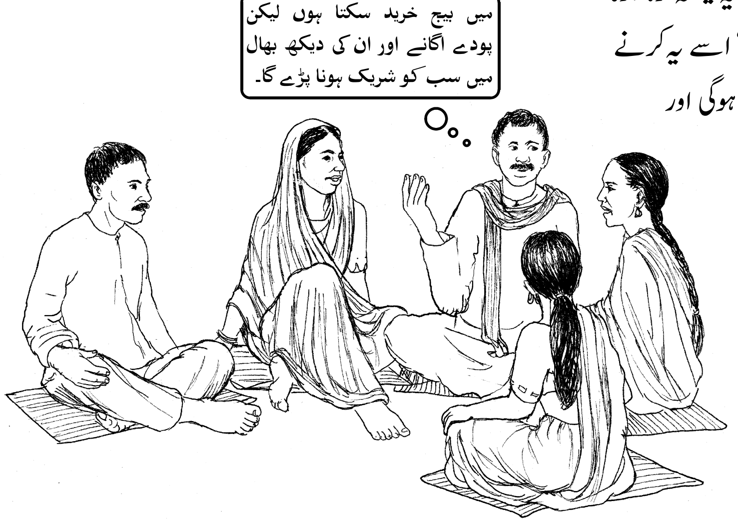
سب سے پہلے ان مسائل کا نام لیں جن کا آپ کو سامنا ہے۔



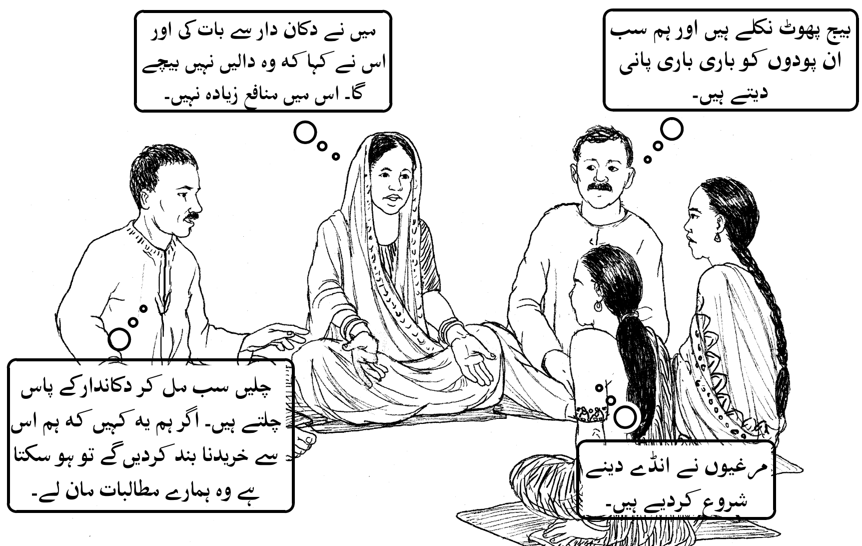
اپنے علاقے میں عورتوں کی صحت کے کچھ مسائل کا نام لینے کے بعد یہ طے کریں کہ کس مسئلے پر پہلے کام کرنا ہے۔ یہ کوئی ایسا مسئلہ بھی ہوسکتا ہے جو بہت عام ہو یا کوئی ایسا مسئلہ ہوسکتا ہے جو سخت نقصان پہنچا سکتا ہے یا ایسا مسئلہ ہوسکتا ہے جو آسانی سے حل ہوسکے۔ گروپ کے ارکان جو بھی حل بتائیں ان کی فہرست بنائیں۔ پھر ان حلوں پر توجہ دیں جن پر گروپ کا کوئی رکن عمل کرسکتا ہو۔



منصوبہ بنائیں۔ آپ کو یہ فیصلہ کرنا ہوگا کہ کون سا کام کون کرے گا، اسے یہ کرنے کے لیے کس چیز کی ضرورت ہوگی اور وہ یہ کام کب کرے گا۔



منصوبے کی پیش رفت کا جائزہ لینے کے لیے **دوبارہ اجلاس بلائیں۔**



مڈوائفیں تبدیلی لاسکتی ہیں

مڈوائفیں اور وہ عورتیں جن کی وہ دیکھ بھال کرتی ہیں، صحت کے کسی بھی مسئلے کا شکار ہوسکتی ہیں جن میں متلی جیسے سادہ مسئلے سے لے کر شدید جریان خون جیسے سنگین مسئلے ہوسکتے ہیں۔ لیکن جب مڈوائفیں اسباب معلوم کرنے کے لیے سوچ سمجھ کر کام کرتی ہیں، دانشمندانہ فیصلے کرتی ہیں اور علاقے کے لوگوں سے مدد حاصل کرتی ہیں تو وہ تقریباً ہر مسئلہ حل کرسکتی ہیں حتیٰ کہ بہت سے مشکل ترین مسائل بھی۔