More Books: www.iqbalkalmati.blogspot.com

سینکڑوں مریضوں کی موت ہمارے وطن کے لئے شرمندگی ہے۔ نااہل لوگ ایسی جگہ پر بیٹھے ہیں جس کی نہ تو انکو تعلیم ہے اور نہ تجربہ۔ قارئین کے لیئے یہ بات حیرت کے باعث ہوگی کے ہمارے عظیم اور خوبصورت پنجاب میں وزیرِ صحت کا کام ایک سیکریٹری کرتا رہا ہے۔ وزیرِاعظم وزیرِاعلیٰ حضرات کے پاس بیس بیس وزارتیں ہیں۔ ہمارے وطن میں ہر دس قدم پر ایک علمی ہیرا پڑا ہے لیکن........

ع آ گئی انکو بھی اب مسیحائی
مرنے والوں کو مرحبا کہیے

اس صدی کا سب سے بڑا المیہ یہ رہا ہے کہ سائنسی ترقی...... جو کہ بنی نوع انسان کے لئے فائدہ مند ہوسکتی ہے...... اسکو چند مفاد پرست، ناجائز منافع خور اور حریص لوگ غلط طور پر استعمال کرکے تباہی پھیلا رہے ہیں۔

> شاید یہ بات قارئین کے لیے حیرت کا باعث ہو لیکن حقیقت یہی ہے کہ 80 فیصد دوائیں اتفاقاً دریافت ہوئی ہیں۔ ایسا لگتا ہے قدرت خود ان چیزوں کا تحفہ دے کرانسان کے دکھ ودرد کا مداوا کرنا چاہتی ہے۔

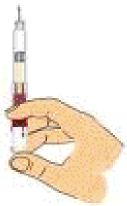
دوائیں...... جو دکھ، درد اور تکلیف سے نجات کے لئے قدرت کا ایک انمول تحفہ ہیں لیکن حضرت انسان نے انہیں لوٹ مار اور راتوں رات امیر ہونے کے لالچ میں اس عظیم تحفے کا غلط استعمال کرنے کا تہیہ کرلیا ہے اور ابھی سے اس کے بھیانک نتائج سامنے آنا شروع ہوگئے ہیں۔ اگرچہ اب تک ہر میدان میں مثالی سائنسی ترقی ہوئی ہے لیکن ہم اپنی توجہ صرف دوا...... یعنی میڈیسن...... اور اس سے منسلکہ طریقہ علاج اور طریقہ کار پر ہی رکھیں گے۔

تاریخی عوامل

شاید یہ بات قارئین کے لیے حیرت کا باعث ہو لیکن حقیقت یہی ہے کہ 80 فیصد دوائیں اتفاقاً دریافت ہوئی ہیں۔ ایسا لگتا ہے قدرت خود ان چیزوں کا تحفہ دے کر انسان کے دکھ ودرد کا مداوا کرنا چاہتی ہے۔ باقی 20 فیصد دوائیں بھی انسان نے Synthesis یعنی مختلف ادویات کے مرکب اور تھوڑی بہت ترمیم وتجدید سے دریافت یا ایجاد کی ہیں۔ البتہ ایک بات جو شرقی اور مغربی طب میں مختلف رہی ہے، وہ ہے تحقیق اور مثبت تنقید...... مغرب نے ہمیشہ ہر اچھی سے اچھی دوا کے فائدے اور نقصان پر عام استعمال سے پہلے بھرپور تحقیق کی ہے اور نہ صرف معالجوں بلکہ صارفین...... یعنی مریضوں تک...... دوا کے فائدے اور نقصانات یا Side Effects ان کی اپنی زبان میں تحریری طور پر، دوا کی بوتل کے ساتھ منسلک کردی ہے۔ اس کے برعکس شرقی ممالک میں نہ تو ڈاکٹر مریض کو دوا کے اثرات کے بارے میں بتاتے ہیں اور نہ اسکے مضرات

More Books: www.iqbalkalmati.blogspot.com

کے بارے میں کوئی اطلاع دیتے ہیں۔ دنیا اب ایک Global Village یا ایک عالمی گاؤں کی شکل میں تبدیل ہوتی جارہی ہے۔ یورپ، امریکہ اور کینیڈا میں برصغیر کے ممالک یعنی پاکستان، بھارت اور بنگلہ دیش کے لاکھوں لوگ......اچھی اور بری......دونوں طرح کی رسومات اور طرز زندگی، ان نئے ممالک میں داخل کر رہے ہیں۔ جب ان ممالک کے لوگ چھٹیوں میں چند ماہ کے لئے اپنے آبائی وطن جاتے ہیں اور کسی ڈاکٹر، حکیم یا ہومیو پیتھ کے بارے میں سنتے ہیں کہ اس کے ہاتھ میں شفا ہے تو اپنے ذاتی اور خاندانی ڈاکٹر کو بتائے بغیر نئی دوا کھانا شروع کردیتے ہیں۔ یہ کونسی معجزاتی دوائیں ہیں اور ان کے زہریلے اثرات کیا ہیں......؟ اس پر تفصیل سے روشنی ڈالنے سے پہلے ہم ان عوامل پر گفتگو کریں گے جن کی وجہ سے عام آدمی صرف چند دنوں کے افاقے کے عوض اپنے جسم کو ایسے زہر کے حوالے کردیتا ہے جسکا کوئی مداوا ہی نہیں ہے۔



بیماری کی قسمیں

Emergency Disease یا ہنگامی امراض

Chronic Disease یا وراثتی امراض

عام آدمی دونوں قسم کی بیماریوں کو مصیبت اور خاص طور پر ترقی پذیر ممالک میں مریض اسکو موت کا پیغام سمجھتا ہے اور ہر قیمت پر اس سے چھٹکارا حاصل کرنا چاہتا ہے اور یہ بات سمجھ میں بھی آتی ہے اور اس کی وجہ یہ ہے کہ ان غریب ممالک میں، ترقی یافتہ ممالک کے برعکس نوزائیدہ بچوں سے لیکر بڑی عمر کے لوگوں تک بیماری سے موت کا واقع ہونا 50 فیصد زیادہ ہے۔ یہ تلخ یادیں، یہ لوگ یورپ اور امریکہ میں چالیس چالیس سال رہنے کے بعد بھی نہیں بھلا پائے ہیں بقول غالب.....

یادِ ماضی عذاب ہے یارب　　چھین لے مجھ سے حافظہ میرا

خوف اور یہ سوچ ان لوگوں کو ایک ڈاکٹر سے دوسرے کے پاس، ایک ہومیو پیتھ سے دوسرے ہومیو پیتھ کے پاس اور ایک حکیم سے دوسرے نیم حکیم کے پاس لے جاتی ہے۔ عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ جو لوگ وراثتی امراض یعنی Chronic Diseases مثلاً ریاحی امراض جو بہت درد اور تکلیف دیتے ہیں یا جلدی امراض مثلاً Psoriasis یا Eczem جو مریض کو محفلوں میں شرمندہ کرتے ہیں۔ اپنی بیماری کو Emergency Medinine کے ذریعے علاج کروا لیتے ہیں اور نتائج بہت خطرناک ہوتے ہیں۔ ایمرجنسی سے نمٹنے کے قدرت نے خاص قسم کے غدود اور ہارمون انسان کے جسم میں خود رکھے ہوئے ہیں جو حسب ضرورت داخل بھی ہوتا ہے اور تحلیل بھی ہو جاتا ہے۔ ان میں سے ایک ہارمون کا نام Prednisolone ہے جو حقیقت میں قدرت کا بنی نوع انسان کے لیے ایک بیش بہا معجزاتی تحفہ ہے۔ اس کی دریافت اور اعتدال کے ساتھ ایمرجنسی میں استعمال کر کے لاکھوں لوگوں کی جانیں بچائی جا سکی ہیں۔ عام حالات میں اسکا استعمال مغرب میں متروک اور ممنوع ہے۔ اس کے مضر اثرات یا Side Effects بے پناہ ہیں۔ انسان کی اپنی قوت مدافعت تباہ ہو جاتی ہے۔ بچوں کی ہر قسم کی نشونما متاثر ہوتی ہے۔ بزرگوں میں پرانی دبی ہوئی بیماریاں مثلاً ٹی بی دوبارہ جان لیوا ثابت ہوتی ہے۔ نمونیا اور ہر قسم کے انفکشن کے لیے راستہ کھل جاتا ہے۔

دوسری خطرناک دوا Methotrexate ہے جو ریاحی اور جلد کی امراض میں نہ صرف برصغیر کے ممالک کے لوگ بغیر کسی کنٹرول کے استعمال کر رہے ہیں بلکہ اب یورپ اور امریکہ میں مقیم پاکستانی، انڈین اور بنگلہ دیشی بھی اس سے متاثر ہو سکتے ہیں کیونکہ ان علاقوں کے نام نہاد Educated یا تعلیم یافتہ لوگوں میں بھی بھیڑ چال کی عادت ہے اور مکمل علم و آگاہی یا Comprehensive Knowledge کا فقدان ہے۔ یہ دوا کینسر کے علاج کے لیے استعمال کی جاتی رہی ہے۔ یہ ایک زہر ہے جو کینسر کے خلیات کے خلاف استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ زہر مریض کے صحت مند خلیات کو بھی تباہ کردیتا ہے۔ چونکہ کینسر کا ابھی تک علاج دریافت نہیں ہو پایا ہے اس وجہ سے کچھ وقت حاصل کرنے کے لیے اس کو استعمال کیا جا رہا ہے۔ ہاں اعلیٰ تعلیم یافتہ ڈاکٹر Labortary میں ہر دو ماہ میں خون کے کنٹرول کے ساتھ کبھی کبھی احتیاط کے ساتھ ریاحی اور جلد کے مریضوں کا علاج کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ بدقسمتی سے تیسری دنیا کے ممالک میں صحت کے شعبے میں احتساب کا نظام نہ ہونے کی وجہ سے بے شمار ڈاکٹر، حکیم، نیم حکیم، ہومیو پیتھ ان خطرناک دواؤں کو خوف اور درد کے مارے مریضوں پر استعمال کر رہے ہیں۔ یہ معالج ہر قیمت اور اپنے معاشی مفاد کے لئے مریضوں کو چند ہفتوں کے لیئے صحت یابی دے کر ہمیشہ کے معذور کردیتے ہیں۔ بقول شاعر..........

آ گئی اب ان کو بھی مسیحائی　مرنے والوں کو مرحبا کہئے

www.iqbalkalmati.blogspot.com

More Books: www.iqbalkalmati.blogspot.com

شوگر

ایک ایسا مرض جو جسم کے تمام حصوں کو متاثر کرتا ہے......!

تحریر: ڈاکٹر اقبال احمد خان

شوگر یا شکر (diabetes) کا مرض اب پوری دنیا میں ایک وباء کی شکل اختیار کر چکا ہے۔اس مرض کو ایک جدید معاشرتی بیماری کا نام بھی دیا جا چکا ہے۔صورت حال یہ ہو گئی ہے کہ یورپ اور امریکہ میں کم عمر لوگ اپنے والدین سے پہلے ہی دل، آنکھوں اور گردوں کے امراض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔بالفاظ دیگر ان بچوں کی عمریں والدین سے بھی کم ہو رہی ہیں۔شوگر کی بیماری کو دوسرے الفاظ میں اب "زہریلا پن کی بیماری" بھی کہا جاتا ہے۔اس جدید دور میں اب......غذا اور شکر......ایک زہر بن چکے ہیں جسکی بڑی وجہ روزمرہ زندگی میں غیر متوازن غذا اور ورزش کی کمی ہے۔

یہ ایک آفاقی اصول ہے کہ ہر چیز کی زیادتی بری ہوتی ہے لیکن لوگ اس اصول کو بھلا چکے ہیں۔ ماڈرن فاسٹ فوڈ اور مشروبات نے رہی سہی کسر بھی پوری کر دی ہے۔پرانے زمانے میں لوگ سادہ پانی کا استعمال زیادہ کرتے تھے لیکن اب باوا آدم ہی نرالا ہے۔ ہر عمر کے لوگ اب" کولا کلچر" سے متاثر ہیں۔ایک عام کولا کی بوتل میں سولہ چینی کے چمچے کے برابر توانائی ہوتی ہے۔نام نہاد ڈائٹ مشروب میں بھی بے پناہ کیمیکل ہیں جن کے برے اثرات کے بارے میں تاحال معلومات کی کمی ہے۔

شوگر کی علامات:

☆......تھکن کا احساس

☆......پیاس کی شدت

☆......پیشاب کی زیادتی

☆......پیٹ کا درد اور قے

☆......بھوک کی کمی

☆......وزن کا گرنا، خارش ہونا

☆......زخم کا جلد مندمل نہ ہونا۔

شوگر کی بیماری کی دو قسمیں ہوتی ہیں:

1...... وراثتی (پہلی قسم یا بچوں کی شوگر)

یہ بیماری عموماً بچوں میں پائی جاتی ہے اور اسکی وجہ انسولین (Insulin) اور انسولین بنانے والے خلیات کی کمی ہے۔ عام طور پر ڈاکٹر اس کی تشخیص جلد ہی کر لیتے ہیں اور انسولین کے ذریعے علاج بروقت شروع کر دیا جاتا ہے۔اس طریقہ علاج سے مریض جلد صحت یاب ہو جاتے ہیں اور مستقبل میں دیگر پیچیدگیوں سے بھی بچ جاتے ہیں۔

2...... ماحولی اور بڑی عمر کے اثرات (دوسری قسم یا بڑی عمر کے لوگوں کی شوگر)

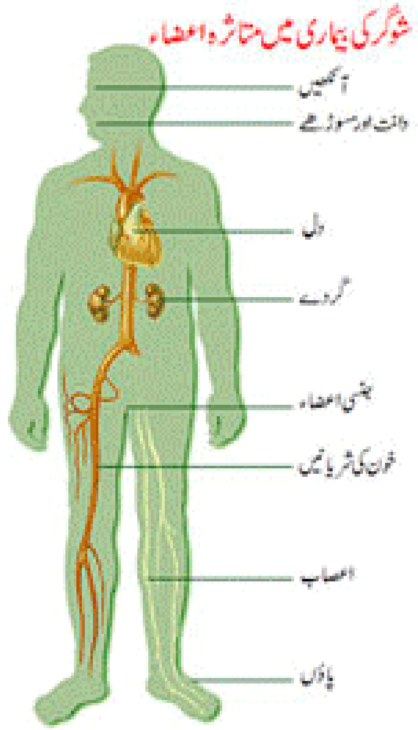
غذا کی زیادتی اور ورزش کی کمی، پوری دنیا میں شوگر کی بیماری پھیلنے کی سب سے بڑی وجہ ہیں۔حیرت کی بات

www.iqbalkalmati.blogspot.com

یہ ہے کہ بالغ لوگوں میں انسولین کی کمی نہیں ہوتی بلکہ کبھی کبھی زیادتی ہوتی ہے۔ مسئلہ سارا پٹھوں کو استعمال کر کے اور انسولین کے ذریعے شکر اور غذا کو جلایا جائے تا کہ وہ جسم میں جمع نہ ہو۔ تقریباً پچیس سال قبل یہ بیماری اچانک ایک وباء کی شکل اختیار کر گئی تھی۔ اسکی بڑی وجہ شہری زندگی کے معمولات میں غیر معمولی تبدیلیاں تھیں۔ جدید آلات کی ایجاد نے جہاں انسانی زندگی کو آسان بنا دیا وہاں لوگ تن آسانی کا شکار ہونے لگے اور جسمانی مشقت سے دور ہوتے چلے گئے۔ مرغن اور بھاری بھرکم غذاؤں کے کھانے سے جسم کو توانائی یا انرجی تو زیادہ ملنے لگی لیکن کسرت کی کمی کی وجہ سے فالتو توانائی، چربی کی شکل میں جمع ہونے لگی جو خون کی شریانوں میں جمنے لگی۔ درحقیقت......شوگر......شریانوں کی بیماری ہے۔ جسم میں ہر جگہ خون شکر آلودہ شکل میں جاتا ہے جو جسم کے ہر حصے کے خلیات کو تباہ اور برباد کر دیتا ہے۔

شوگر کی بیماری سے مندرجہ ذیل بیماریاں لاحق ہوجاتی ہیں:

آنکھوں کی شریانوں کی بیماریاں:......آنکھوں کی شریانوں میں شکر کی زیادتی کا اثر یہ ہوتا ہے کہ چھوٹی شریانیں پھٹ جاتی ہیں اور آنکھ کے اندر خون جمع ہونے سے نظر کے ضائع ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔



دانت اور مسوڑھوں کی بیماریاں:......دانتوں اور مسوڑھوں میں موجود جراثیم کی محبوب غذا شکر ہوتی ہے جو خون کی نالیوں میں وافر مقدار میں ملتی رہتی ہے اسی لئے یہ وہاں اپنا گھر بنا لیتے ہیں اور خاص طور پر بڑی عمر کی لوگوں کی صحت پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

دل کی شریانوں کی بیماریاں:......جسم میں چربی کی اضافی مقدار، برے کولسٹرول (Cholesterol) کی زیادتی اور خون میں شکر کی فراوانی شریانوں اور خاص طور پر دل کی شریانوں کو بند کرنا شروع کر دیتی ہے جس سے بلڈ پریشر ہائی (Hypertension) ہو جاتا ہے جو آگے چل کر دل کی بیماریوں کا باعث بنتا ہے۔

گردے کی شریانوں کی بیماریاں:......گردے کی شریانیں بھی شکر اور خون کے گاڑھے ہونے سے متاثر ہونے لگتی ہیں اور بالآخر گردے ناکارہ ہو جاتے ہیں۔

جنسی بیماریاں:......شوگر کا مرض جسم کے ہر حصے کو متاثر کرتا ہے حتیٰ کہ یہ بیماری جنسی حصوں تک خون کی روانی کو بھی متاثر کرتی ہے اور ان کی صلاحیت اور افادیت میں کمی کر دیتی ہے۔ خواتین کے برعکس مرد حضرات اس بیماری سے زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔

اعصاب اور خون کی شریانوں کی بیماریاں:......جسم کے تمام اعصاب اور خون کی شریانیں اس بیماری سے متاثر ہوتی ہیں۔ خون میں شکر کی زیادتی کی وجہ سے جسم کو خون کی سپلائی میں خلل پڑتا ہے اور ان میں سخت درد ہوتا رہتا ہے۔ اس لئے ورزش کی بار بار درخواست کی جاتی ہے تا کہ خون کی سپلائی برقرار رہے اور اعصاب اور خون کی شریانوں کے خلیات مر نہ جائیں۔ اگر اس موقعہ پر مرض کو نہ روکا جائے تو جسم کے مفلوج ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔

More Books: www.iqbalkalmati.blogspot.com

پاؤں کی بیماریاں:۔۔۔۔شوگر کا مریض عام طور پر پاؤں کے درد کے بارے میں بہت شکایت کرتا ہے۔اس مرض کو ڈاکٹری زبان میں پولی نیوروپیتھی (Poly neuropathy) کہتے ہیں۔اس تکلیف سے بچنے کا بہترین طریقہ ورزش اور روزانہ چہل قدمی ہے۔اچھی دوائیں بھی اب دستیاب ہیں۔اس سلسلے میں اپنے ڈاکٹر سے بات کریں لیکن ہمارا مشورہ یہ ہے کہ ورزش اور سائیکل کا استعمال ایک تیر بہدف نسخہ ہے۔

شوگر کی بیماری کا علاج اور بچاؤ کے طریقے:

غذا اور جسم کے درمیان توازن رکھنا،اس بیماری سے بچنے کا سب سے بہترین طریقہ ہے۔شہری آبادی کو اس مسئلہ پر سنجیدگی سے غور کرنا ہوگا۔دیہی آبادی کا مسئلہ اتنا زیادہ نہیں ہے،وہاں لوگ محنت کش ہیں جس کی وجہ سے توانائی ان کے جسم میں چربی کی شکل میں جمع نہیں ہو پاتی۔بڑے شہروں میں قدرتی طریقے سے انرجی کا جلانا ناممکن ہے۔پاکستان،یورپ،امریکہ اور کینیڈا میں کسرت یا ورزش کرنے کے مراکز بنائے گئے ہیں۔ان مراکز اور معلومات کے ذریعے کوشش ہو رہی ہے کہ ورزش کے لئے لوگوں کا ذہن تیار کیا جائے۔ورزش سے انسانی جسم کو غذا کے جلانے اور انسولین کا پورا پورا فائدہ اٹھانے میں مدد ملتی ہے۔ورزش کے علاوہ چہل قدمی اور سائیکل چلانے سے بھی کافی مدد ملتی ہے۔چند مفید مشورے یاد رکھئے:

☆۔۔۔۔اگر آپ کی عمر 55 سال کے قریب ہے تو اپنے خون اور پیشاب کا ٹیسٹ ہر سال ضرور کرائیں۔

☆۔۔۔۔دل کی ای۔سی۔جی (Electrocardiogragphy) 55 سال کی عمر کے بعد ہر دو سال بعد کرائیں۔

☆۔۔۔۔روزانہ کم سے کم آدھا گھنٹہ کی ورزش کریں اور ایک گھنٹہ کی چہل قدمی بھی کریں۔

☆۔۔۔۔چینی اور چکنائی سے پرہیز کریں،خاص طور پر 45 سال کی عمر کے بعد۔

☆۔۔۔۔گوشت اور خاص طور پر بڑے گوشت سے دور رہیں اسکی۔۔۔۔چربی اور شکر کی زیادتی۔۔۔۔ایک خطرناک مجموعہ ہے۔

☆۔۔۔۔مچھلی،سبزی اور فروٹ بہت اچھی چیزیں ہیں۔خاص طور پر گاجر،بند گوبھی،آلو،اور ایسے پھل فروٹ جن میں فائبر (Fiber) ہوں۔پورے آٹے کی روٹی میں فائبر کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ان سے شکر،قدرتی طور پر خون میں نارمل رہتی ہے۔

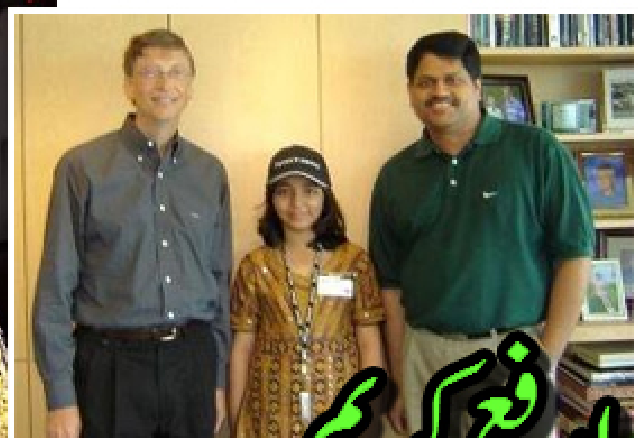
☆۔۔۔۔بیماری کی صورت میں اپنے ڈاکٹر سے رابطہ میں رہیں۔آجکل علاج بہت اچھا ہے لیکن سب سے بہترین،آسان اور سستا ترین علاج پرہیز اور روزمرہ کی ہلکی پھلکی ورزش ہے۔

نوٹ: خاص قسم کے سوالات کے لئے رابطہ رکھئے اور نیچے دیئے گئے کومنٹ بکس سے بھرپور فائدہ اٹھائیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

More Books: www.iqbalkalmati.blogspot.com

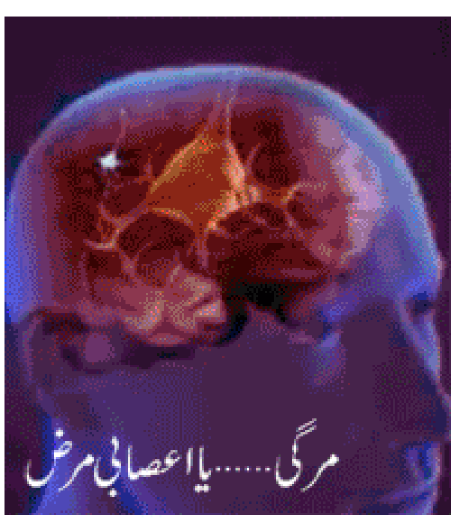
مرگی
اور دیگر اعصابی بیماریاں



ارفع کریم

خدا کی حکمت کو سمجھنا انسان کے بس کی بات نہیں لیکن ہر مثبت چیز کی زیادتی میں بھی برائی چھپی ہوتی ہے۔ مرگی کی بیماری میں ذھن کے تمام خلیات ضرورت سے زیادہ روشن ہو جاتے ہیں اور ایسی صورت میں خطرناک علامتیں ظاہر ہوتی ہیں جو کنٹرول کے باہر ہو کر جان لیوا بھی ثابت ہو سکتی ہیں۔

تحریر.....ڈاکٹر اقبال احمد خان



اعصابی بیماریوں کو بدقسمتی سے انسانی تاریخ میں ایک بلا اور آفت کے زمرے میں شمار کیا گیا ہے۔ جنات......بھوت پریت یا شیطان کا سایہ......کالا جادو......ٹونے ٹوٹکے ......تعویز......کسی کی بددعا......جیسی سوچ نہ صرف غیر تعلیم یافتہ طبقے میں عام ہے بلکہ اچھا خاصا پڑھا لکھا طبقہ بھی کافی حد تک ان باتوں پر یقین رکھتا ہے۔ اس کی وجہ ان بیماریوں کا زیادہ تر وراثتی اور کم عمری سے ہی علامتوں کا ظاہر ہونا ہے۔

علامات مرگی

مرگی یا (Epilepsy) ایک اعصابی بیماری ہے جس کی علامات میں......

☆......اچانک غشی کے دورے پڑنے لگتے ہیں اور مریض ہوش وحواس کھو دیتا ہے......

☆......سانس عارضی طور پر رک جاتا ہے اور جسم بے حس سا ہو جاتا ہے......

☆......مرض کی کیفیت کے مطابق جسم اکڑ جاتا ہے اور تمام عضلات کپکپانے لگتے ہیں......

☆......منہ سے جھاگ نکلنے لگتی ہے اور دانت بھنچ جاتے ہیں......

☆......آنکھیں باہر کو آنے لگتی ہیں اور پلکیں نہیں جھپکتیں......

www.iqbalkalmati.blogspot.com

وجوہات

اگر کسی انسان کو کوئی حادثہ پیش آجائے جس سے اس کے سر اور دماغ کے خلیات متاثر ہوں تو اسے اعصابی بیماریوں کا خدشہ ہوتا ہے۔ مثلاً مشہور زمانہ ۔۔۔۔۔ وولڈ ہیوی ویٹ باکسر محمد علی کلے ۔۔۔۔۔ کے سر پر چوٹ لگنے سے ایک اعصابی بیماری (جسے Parkinson`s disease کہتے ہیں) میں مبتلا ہوتا ہے۔ سر اور دماغ کی حفاظت کا یورپ اور ترقی یافتہ ممالک میں بہت خیال رکھا جاتا ہے۔ بیشتر ممالک میں ٹریفک میں بچوں اور بڑوں پر یہ لازم ہے کہ وہ سائیکل یا موٹر سائیکل کی سواری کے دوران Helmet استعمال کیا کریں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ اعصابی خلیات اگر ایک مرتبہ حادثے کی وجہ سے برباد ہو جائیں تو پھر وہ دوبارہ پیدا نہیں ہوسکتے چہ جائیکہ ماڈرن Stem Cell Therapy کے ذریعے متاثرہ اعضاء کو دوبارہ ٹھیک نہ کیا جائے۔ قدرت کا ایک حیرت انگیز نظام ہے کہ اعصابی خلیات کی تعداد انسان کی زندگی میں وہی رہتی ہے جو پیدائش کے وقت ہوتی ہے۔ جیسے جیسے بچے کا جسم بڑھتا ہے ویسے ہی خلیات کھینچ تان کر لمبے ہوتے جاتے ہیں۔ یہ حقیقت اس صدی کے ڈاکٹروں اور سائنسدانوں کو اپنے تجربات و مشاہدات سے معلوم ہوئی ہے۔ قدرت، فطری طور پر اعتدال پسند ہے جو اعصابی خلیات کو ایک کمپیوٹر کی Hard Disc کے طور پر استعمال کرتی ہے۔ تمام وراثتی معلومات ۔۔۔۔۔ آدھی باپ کی طرف سے اور آدھی ماں کی طرف سے ۔۔۔۔۔ اعصابی نظام میں پوری زندگی کے لیے ایک بچے کو مل جاتے ہیں اور اب بیرونی حالات اور عوامل ہیں جو ان مثبت یا منفی GENES کی پرورش کرتے ہیں۔

وراثت

اب یہ بات، مشاہدات اور تجربات سے ثابت ہوگئی ہے (خاص طور جڑواں بچوں کی زندگی کے مطالعہ سے) کہ ۔۔۔۔۔ مرگی ۔۔۔۔۔ اور غیر حادثاتی اعصابی بیماریوں کا براہ راست تعلق وراثت سے ہوتا ہے۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ صدیوں سے زراعت کے شعبے میں تو بہتر زمین اور بیج کی نہ صرف بات کی گئی بلکہ اسکو عملاً اپنایا بھی گیا ہے لیکن تعلیم کی کمی، خوف، معاشرتی اور معاشی وجوہات کی بنا نو جوان جوڑوں کو بعض مرتبہ معلومات کے باوجود Inbreeding اور بالواسطہ اعصابی بیماریوں والی اولاد کی نظر کر دیا جاتا ہے۔ اس میں والدین کا اتنا قصور نہیں ہے جتنا کہ معاشرے میں تعلیم اور تربیت کا۔ اس وقت بدقسمتی سے تمام مسلمان ممالک بشمول پاکستان یہ جاہلانہ رجحان بڑھتا جا رہا ہے کہ پیسے کے ذریعے اور ملک کے باہر جا کر یعنی یورپ، امریکہ، ممبئی یا کوریا وغیرہ سے ان بیماریوں کا Gene Therapy کے ذریعے لاکھوں بلکہ کروڑوں روپوں کے خرچ سے ۔۔۔۔۔ جو آج کے دور میں ناجائز طریقوں ہی سے جمع کئے جاسکتے ہیں ۔۔۔۔۔ کیا جائے۔ یہ کام صرف چند کلومیٹر دور اپنے ہی ہم زبان اور اپنے ہی کلچر کے لوگوں کے گھروں میں دینے سے ہوسکتا ہے۔

لیکن بقول علامہ اقبالؒ کے ۔۔۔۔۔ ایک قوم کی بدنصیبی جب شروع ہوتی ہے جب اسکی ذاتی سوچ معاشرتی سوچ پر غالب آجاتی ہے ۔۔۔۔۔

آئین نو سے ڈرنا، طرز کہن پہ اڑنا　　مشکل یہی ہے منزل قوموں کی زندگی میں

علاج

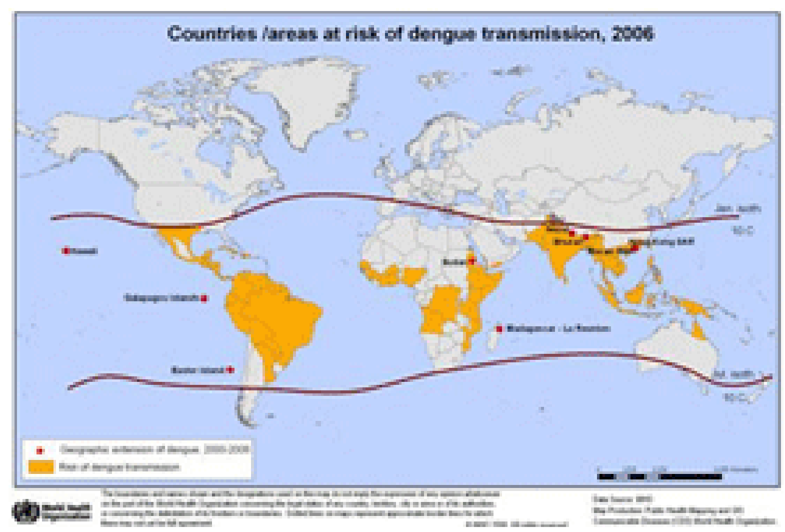
مرگی کا علاج دوا (Sedatives) کی شکل میں وقتی طور فائدہ مند ہوتا ہے لیکن کرانا اشد ضروری ہے کیونکہ مرگی کا دورہ بغیر دوا جان لیوا ثابت ہوسکتا ہے۔ سرجری اور StemCell therapy دونوں اس وقت تجرباتی دور میں ہیں۔ ایک بات ہمیشہ یاد رکھئے کہ اب ہر علاقے میں مشاورت کے ادارے موجود ہیں جو آپ کو ایک اچھا مشورہ دے سکتے ہیں۔

ڈینگی کی علامتیں اور علاج

علم طب کی ابتدائی کتابوں میں لکھا ہے کہ...... ڈینگی، ملیریا اور مچھر...... لازم وملزوم ہیں۔ابھی تک ملیریا کے Parasite کے خلاف کوئی توڑ ملا ہے نہ ڈینگی وائرس کے خلاف کوئی vaccine......لیکن ذمہ دار ممالک کے محکمہ صحت مچھروں کا قلع قمع کر کے اپنے اپنے عوام کی حفاظت کر رہے ہیں۔

زندگی کی تمام علامتیں خواہ وہ مثبت ہوں یا منفی...... عام طور پر برصغیر افریقہ ہی سے چلی ہیں جن میں ملیریا کی وباء بھی شامل ہے۔ جیسے جیسے ان Viruses، Parasites،اور جراثیم کو افزائش کے مواقع ملتے گئے یہ باقی دنیا میں بھی پھیلتے چلے گئے۔اس وقت دنیا کی زیادہ تر آبادی ایشیا اور مشرق بعید کے ممالک میں رہ رہی ہے۔ان ممالک میں حفظان صحت کی صورت حال انتہائی خراب ہے۔ گنجان آبادیوں میں پھیلاؤ تیزی سے جاری ہے اور غلاظت وتعفن میں بے پناہ اضافہ ہو رہا ہے جس سے طرح زندگی کی تمام علامتیں خواہ وہ مثبت ہوں یا منفی...... عام طور پر برصغیر افریقہ ہی سے چلی ہیں جن میں ملیریا کی وباء بھی شامل ہے۔ جیسے جیسے ان Viruses، Parasites،اور جراثیم کو افزائش کے مواقع ملتے گئے یہ باقی دنیا میں بھی پھیلتے چلے گئے۔اس وقت دنیا کی زیادہ تر آبادی ایشیا اور مشرق بعید کے ممالک میں رہ رہی ہے۔ان ممالک میں حفظان صحت کی صورت حال انتہائی خراب ہے۔ گنجان آبادیوں میں پھیلاؤ تیزی سے جاری ہے اور غلاظت وتعفن میں بے پناہ اضافہ ہو رہا ہے جس سے طرح طرح کی بیماریاں پھیل رہی ہیں۔ایک اندازے کے مطابق تقریباً 5 کروڑ افراد ہر سال اس بیماری سے متاثر ہوتے ہیں اور غریب ممالک میں بڑا حصہ Bleeding کی وجہ سے انتقال کر جاتا ہے۔اس بیماری کی ایک واضح علامت ہڈیوں میں شدید درد کا ہونا ہے، سخت بخار، پورے جسم درد کا ہونا، متلی اور الٹی کا ہونا، پیٹ میں سخت درد کا ہونا ہے۔ منہ سے، مسوڑھوں سے، ناک سے اور آنتوں سے خون کا آنا خطرے کی علامت ہے۔اس بیماری کا علاج صرف ماڈرن ہسپتالوں ہی میں بہتر طریقے سے ہو سکتا ہے، جہاں پر اسپیشل علاج معالجہ کی سہولتیں میسر ہوتی ہیں۔

ڈینگی کے اثرات سے بچنے کا صرف ایک ہی طریقہ ہے کہ جلد از جلد ضروری Blood Test کرائے جائیں اور خون اور دوسری ضروریات کا خیال رکھا جائے۔اس کے علاوہ ہمارے ملک میں جب تک قومی بجٹ کا ایک بڑا حصہ صحت وتعلیم کے لیے مختص نہیں کیا جاتا، اس وقت تک یہ امراض ہمیں جسمانی طور پر معذور اور ذہنی طور پر ایک مفلوج قوم بناتے رہیں گے۔



تحریر: ڈاکٹر اقبال احمد خان

علم طب کی پوری تاریخ وبائی امراض سے بھری پڑی ہے۔ یہ امراض ہمیشہ ایسے عوامل کے محتاج ہوتے ہیں جو انکی افزائش نسل میں مدد کریں۔ دنیا کے کئی بڑے شہروں نے طاؤن اور ہیضہ جیسے موذی امراض کا بھیانک دور دیکھا ہے۔ لندن، پیرس، سٹاک ہوم، کلکتہ اور بیجنگ جیسے شہر پامال ہوئے، جہاں لاکھوں شہریوں کی جانیں بھی ضائع ہوئیں۔ ان وبائی امراض کی بیخ کنی کے لئے ترقی یافتہ ممالک کے ارباب اختیار نے ہمیشہ اپنے اہل ہنر افراد کی ہمت افزائی کی۔ انہیں عزت نفس اور مالی وسائل فراہم کئے جس سے انہوں نے ان مسائل کا حل نکالا اور اپنے لوگوں کو صحت وتندرستی کی نعمت سے مالا مال کیا۔

ان کے برعکس ہمارے پاکستان اور تیسری دنیا کے دیگر ممالک کے قریباً سبھی شعبوں میں نااہل اور اناڑی بلکہ جرائم پیشہ اہلکاروں کا تسلط رہا ہے جو کبھی اپنی قوموں کے وفادار نہیں رہے۔ اسی لئے ان ممالک میں نہ تو وبائی امراض کے خلاف کبھی کوئی حفاظتی پروگرام بنایا گیا اور نہ ہی کبھی کسی قسم کی حفاظتی تدابیر اختیار کرنے کا سوچا گیا ہے۔ انگریزوں نے تو اپنے دور میں ضلع کی سطح تک برصغیر ہندو پاکستان میں وبائی امراض کے سلسلے میں تیاریاں تک کی ہوئی تھیں لیکن بدقسمتی سے آزادی کے بعد ہر شعبہ Corruption یا لوٹ مار کی نظر ہوگیا۔

پاکستان میں حالیہ سیلاب کی تباہ کاریوں کے دوران صحت سے متعلقہ اداروں اور اہلکاروں کو بار بار مطلع کیا گیا تھا کہ ملک بھر میں وبائی امراض کا خدشہ ہے جس کا دائرہ کار سندھ اور جنوبی پنجاب کے سیلاب زدہ علاقوں سے شروع ہو کر دیگر بڑے شہروں ......لاہور اور کراچی...... تک پھیل جائے گا لیکن حسب معمول انتہائی غیر ذمہ داری اور تساہل پسندی سے کام لیا گیا۔

More Books: www.iqbalkalmati.blogspot.com

ملیریا ......علامتیں اور بچاؤ

مچھر اور ملیریا کا چولی دامن کا ساتھ ہے۔ملیریا کا parasite آدھی زندگی انسانوں میں گزارتا ہے اور آدھی مچھر میں۔ اسکی علامتیں ڈینگی کی طرح ڈرامائی نہیں ہوتی ہیں۔ یہ آپ کو ٹھیک ٹھاک سگنل دیتا ہے اور انسان کو اس کی علامتوں پر نہ صرف توجہ دینی چاہئے بلکہ اس کا مکمل علاج بھی کرنا چاہئے ورنہ یہ جگر میں بیٹھ کر کینسر جیسا مہلک مرض پیدا کر دیتا ہے۔اس لیے آپ سے درخواست ہے کہ ملیریا والے علاقوں میں سفر سے پہلے تقریباً ہفتہ، دس دن پہلے اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کر کے دوا لینا شروع کر دیں اور واپسی کے بعد بھی کچھ عرصہ تک اپنے ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق دوا کو جاری رکھیں۔اگر آپ ایک مچھر والے علاقوں میں مستقل طور پر رہتے ہیں تو ممکنہ حفاظتی اقدامات کے ذریعے اپنی اور اپنے خاندان کی حفاظت کر سکتے ہیں۔اپنے محلے میں حفظان صحت کی ایک کمیٹی بنا کر ان مسائل کا حل ڈھونڈا جا سکتا ہے۔ یورپ اور خاص طور سکینڈے نیویا میں تمام تبدیلیاں Grass Roots کی سطح سے لائی گئی ہیں۔ یہ کہنا صحیح ہے کہ Precaution is better than Cure (احتیاط، علاج سے بہتر ہے)۔ دوا کو ہمیشہ سخت ضرورت کی صورت میں استعمال کریں۔دواؤں کے Side Effects یا مضر اثرات بعض اوقات بیماری سے بھی زیادہ نقصان دہ ثابت ہوتے ہیں۔

علامتوں میں سب سے بڑی علامت یہ ہے کہ بخار آنے سے پہلے سخت سردی لگتی ہے، جسم کانپتا ہے اور پھر بخار 40 ڈگری تک پہنچ جاتا ہے، تھکن ہوتی ہے اور یہ عمل اگر چند دنوں تک جاری رہے تو ڈاکٹر سے ضرور رجوع کریں۔ اس بیماری کا علاج موجود ہے اور چند سالوں میں ایک vaccine کی شکل میں اس کا توڑ بھی آنے والا ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

More Books: www.iqbalkalmati.blogspot.com

اعصابی تناؤ......ذہنی دباؤ......Stress......یا......Tension......اوراس سے منسلکہ بیماریوں کو دورِ جدید کی بیماریاں کہا جاتا ہے۔
آج کی نشست میں ہم اس موذی بیماری سے بچنے ،اس کی علامتوں اورفطری علاج ومعالجے پر تفصیلی گفتگو کریں گے۔

جغرافیائی عوامل

اعصابی تناؤ کا مرض دنیا میں اس وقت بڑھا جب بہتر مادی سہولیات کے لئے لوگوں نے قدرتی ماحول اور پرسکون دیہی علاقوں سے شہروں کی ہنگامہ خیز اور مصروف زندگی کی طرف نقل مکانی شروع کی تھی۔انسانی ذہن اور جسم میں یہ صلاحیت قدرتی طور پر موجود ہے کہ وہ بتدریج تبدیلی تو برداشت کرلیتے ہیں لیکن اچانک جغرافیائی اور معاشرتی تبدیلیاں زہر قاتل ثابت ہوتی ہیں۔اکثر اوقات اس کی قیمت اعصابی دباؤ کی شکل میں دینا پڑتی ہے۔نقل مکانی کا مسئلہ اور بھی گھمبیر ہوگیا جب یہ ایک ملک سے دوسرے ملک اور ایک براعظم سے دوسرے براعظم کی طرف لوگوں نے سفر کرنا شروع کردیا تھا۔

معاشرتی عوامل

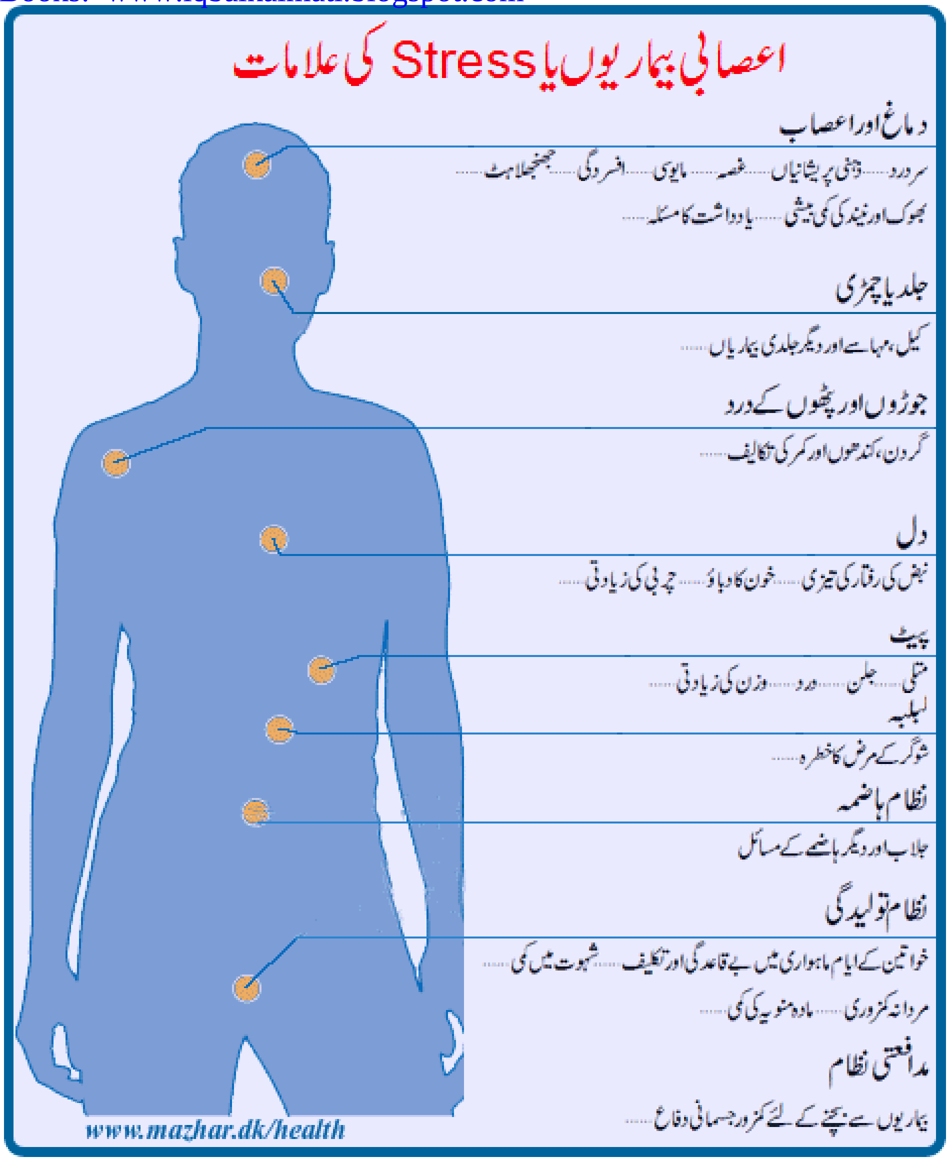
صنعتی انقلاب نے دوسری جنگ عظیم کے بعد انسان کو ایک مشینی دور میں داخل کردیا جس کے بلا مبالغہ ہر معاشرے کو بے پناہ فوائد حاصل ہوئے۔دنیا بھر میں مثبت زرعی،صنعتی اور معاشی تبدیلیاں آنے لگیں لیکن بدقسمتی سے ایک بڑا طبقہ ایسا بھی پیدا ہوگیا جس نے......معیارِ زندگی......یعنی Quality of life کی بجائے......مادی زندگی......یعنی Quantity Of Life کو اپنا مقصدِ حیات بنالیا۔اس بے ہنگم دنیا داری سے نہ صرف اس نے خود کو بھی ذہنی تناؤ یا stress کا شکار ہوکر نہ صرف ذاتی زندگی جہنم بنالی بلکہ اپنے ماحول،خاندان اور معاشرے کو بھی اس کی نذر کردیا۔اس وقت دنیا کے تمام بڑے شہروں کے باسی بے پناہ اعصابی تناؤ میں زندگی گزار رہے ہیں اور اس دباؤ سے بچنے کے لئے مصنوعی طرزِ زندگی اختیار کئے ہوئے ہیں اور مختلف قسم کے نیم حکیم،معاشرتی،مذہبی،سیاسی اور فراڈ قسم کے لوگوں کا شکار ہورہے ہیں لیکن بقول غالبؔ......مرض بڑھتا گیا جوں جوں دوا کرتے رہے......!
اصلی علاج کیا ہے؟......اس پر تفصیل سے بات کریں گے کیونکہ اس کا علاج بذاتِ خود مسئلہ کے اندر موجود ہے نہ کہ باہر......!

www.iqbalkalmati.blogspot.com

More Books: www.iqbalkalmati.blogspot.com

اعصابی بیماریوں کی علامتیں

قدرت نے فطری طور پر انسانی جسم میں ایک خودکار الارم کا نظام بنا رکھا ہے جس کا کام انسان کو خطرات سے آگاہ کرنا ہے۔ ایک Stress Hormone جس کا نام Adrenalin ...... ہے وقتی طور پر خون میں داخل ہو جاتا ہے اور انسانی جسم میں دو قسم کے واضح رجحانات پیدا کرتا ہے جو...... لڑو یا مرو یا وقتی طور پر پیچھے ہو جاؤ...... یعنی Fight or Flight کہلاتے ہیں۔ یہاں تک تو اعصابی تناؤ وقتی خوف کی وجہ سے قابل قبول ہے اور روزمرہ زندگی کی جنگ کے لیے ضروری بھی ہے لیکن مسئلہ تو تب کھڑا ہوتا ہے جب یہ ہارمون وقتی نہیں بلکہ دائمی خوف کی وجہ سے مستقل طور پر خون میں موجود رہتا ہے۔ اس سے بلڈ پریشر میں اضافہ ہوتا ہے نبض کی رفتار بڑھی رہتی ہے، سانس تیز ہو جاتا ہے، دوسرے ہارمونز بھی مدد کو آتے ہیں اور خون میں شوگر کو بڑھا دیتے ہیں۔ شروع شروع میں خوف کے ان دوروں کے درمیان وقفہ ہوتا ہے لیکن بعد میں یہ ایک مستقل صورت اختیار کر لیتے ہیں۔ مریض بے چین رہتا ہے۔ سطحی اور رسمی گفتگو سے مریض کو فائدہ کی بجائے نقصان ہوتا ہے۔



گے۔ آیئے ذرا علامتوں پر مزید روشنی ڈالیں کیونکہ جتنی جلدی اس مرض کو شروع ہی میں پکڑا جائے اتنا ہی اچھا ہے۔ مریض مندرجہ ذیل حالات سے گزرتا ہے اور ان حالات میں ایک اچھے ڈاکٹر کو چاہیے کہ مریض کو پہلے مرحلے سے ہی اس مشکل سے نکال لے۔ مریض کے قریبی عزیز و اقارب کو بھی چاہیے کے وہ مریض کے مرض کی علامات کو سمجھیں اور ڈاکٹر کو جلد از جلد باخبر کریں۔

1...... بے چینی اور نروس ہونے کا مرحلہ...... اس دوران مریض کی خوداعتمادی کافی حد تک بحال رہتی ہے مریض Restless اور بے چین رہتا ہے۔ رات کی نیند متاثر ہونا شروع ہو جاتی ہے اور بھوک اڑ جاتی ہے۔

2...... ہیجانی دور...... اس کیفیت میں مریض ہر شخص پر شک و شبہ کرنے لگتا ہے۔ Adrenalin اور دوسرے ہارمونوں کے دباؤ کی وجہ سے جسم بے پناہ تھکن کا شکار ہو جاتا ہے اور نروس بریک ڈاؤن کی علامتیں ظاہر ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔

3...... نروس بریک ڈاؤن...... یہ ایک خطرناک صورت حال ہوتی ہے۔ تمام جسمانی نظام کام کرنا چھوڑ سکتے ہیں۔ پسینہ، تھکن، گھبراہٹ مخصوص علامتیں ہیں۔

علاج و معالجہ

ذہنی تناؤ کی بیماری کا علاج کسی قابل اور ہائی کلاس Professionals سے کرانا ضروری ہے۔ اس ناچیز کی رائے میں ماہر نفسیات اور Psychiatiast دونوں کا شروع ہی سے Involve ہونا ضروری ہے۔ اگر آپ اس موذی مرض سے بچنا چاہتے ہیں تو ایک صحت منداور تندرست و توانا زندگی گزارنے کے لئے صرف یہ دو بنیادی اصول اپنا لیں...... اعتدال اور صرف اعتدال......!

میڈیکل ڈکشنری

نروس بریک ڈاؤن

اعصابی تناؤ کا آخری مقام...... اسکی مثال ہم ایک موٹر انجن سے بھی دے سکتے ہیں جو بغیر کسی آرام کے ہمہ وقت پوری رفتار یا فل اسپیڈ پر چل رہا ہو اور جس کے رکنے سے جسمانی اور ذہنی نظام ٹوٹ پھوٹ جاتا ہے۔

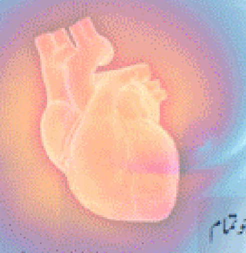
Adrenalin

ایک کیمیکل کمپاؤنڈ جو انسان کے جسم میں فطری طور پر موجود ہوتا ہے اور یہ اعتدال کے ساتھ مشکل حالات میں مقابلے کے لئے جسمانی صلاحیت پیدا کرتا ہے۔

More Books: www.iqbalkalmati.blogspot.com

دل کی بیماریاں

تحریر: ڈاکٹر اقبال احمد خان

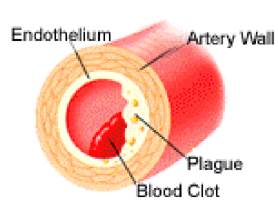


دل......خدا کی قدرت کا ایک عظیم نمونہ ہے جو ماں کے پیٹ میں تیسرے ہفتے سے ہی دھڑکنا شروع کر دیتا ہے۔ یہ عمل پوری زندگی جاری وساری رہتا ہے۔ جب انسان کی عمر تقریباً ساٹھ سال کے قریب ہوتی ہے تو اس کی دھڑکن 5,2 ارب تک ہو چکی ہوتی ہے۔ دل کا اصل کام پورے جسم کو آکسیجن (oxygen) اور غذا پہنچانا ہے۔ اس کی اہمیت کا اندازہ اس بات سے لگایا جا سکتا ہے کہ دل کے صرف 30 سے 60 سیکنڈ رکنے سے انسان کے دماغ کو شدید نقصان ہونے کا خدشہ ہوتا ہے۔ ہم مضمون کے احتیاتی تدابیر والے حصے میں اس بات کا تفصیلی ذکر کریں گے کہ کن کن طریقوں سے عام آدمی بھی دل کے دورے......یعنی ہارٹ اٹیک ہوتے وقت بھی...ڈاکٹر کے آنے تک کچھ احتیاتی تدابیر کر کے ذہن اور جسم کو بچا سکتا ہے۔ یہ باتیں دل کے بارے میں تعارفی ہیں۔ آیئے اب دل کی بیماریوں، ان سے بچاؤ، غذا، دوا اور ورزش کی اہمیت پر تفصیل سے روشنی ڈالیں:

☆......دل کی وراثتی بیماریاں

دل کی وراثتی اور پیدائشی بیماریاں حیرت انگیز طور پر کم پائی جاتی ہیں اور اسکی وجہ واضح ہے کہ قدرت ایسے نطفے کو فطری طور پر حمل کے شروع ہی میں ضائع کر دیتی ہے اور ماں باپ کو پتہ بھی نہیں چلتا۔ یہ قدرت کا نظام ہے۔ ہاں، چھوٹے بچوں میں دل کی دیوار میں سوراخ کا بند نہ ہونے کی بیماری عام ہوتی ہے اور اسکی علامتوں میں تھکن، بچے کا وزن گرتا ہے اور رنگ نیلا رہتا ہے۔ آپریشن اسکا علاج ہے۔ بڑی عمر کے افراد کے مسئلہ کو دو بڑے حصوں میں تقسیم کر سکتے ہیں:

ضعف یا کمزور دل: ایک تو درازئ عمر اور اس سے متصل جسمانی تبدیلی اور دل کے پٹھوں کی شکست و ریخت یعنی لوگوں کی عمریں اب پہلے سے زیادہ ہوتی ہیں اس سے دل ضعف اور کمزوری کا شکار ہو جاتا ہے اور بڑا ہو جاتا ہے اور اس کا فنکشن متاثر ہوتا ہے۔



خون کی شریانوں میں جمنے والی چربی

اس کی علامت تھکن، سانس کا پھولنا، پاؤں میں پانی کا جمع ہونا ہے اور سینے میں درد ہونا۔ اس میں دل کی شریانوں میں تبدیلی ہونا ہے یعنی راستوں کا آہستہ آہستہ تنگ ہونا یا شریانوں کا جزوی بند ہو جانا

دل......انسانی جسم کا ایک ایسا عضلاتی پمپ ہے جو تمام نسوں اور شریانوں کو ہمہ وقت خون پہنچاتا رہتا ہے۔ اس کے دو خانے ہوتے ہیں جو الگ الگ کام کرتے ہیں۔ ہر خانے میں دو دو حصے ہوتے ہیں۔ اوپر کا حصہ Auricle اور نیچے کا حصہ Ventricle کہلاتا ہے۔ رگیں جو دل میں خون لاتی ہیں وہ وریدیں Veins کہلاتی ہیں جبکہ خون لے جانی والی شریانیں Arteries کہلاتی ہیں۔ پھیپھڑوں سے تازہ Oxygen لے کر خون بائیں Auricle میں داخل ہوتا ہے جو بھرنے پر سمٹتا ہے جس سے خون کا ایک والو Valve کے ذریعے بائیں Ventricle میں داخل ہوتا ہے۔ یہ دل کا سب سے بڑا اور مضبوط عضلات سے بنا ہوا خانہ ہوتا ہے کیونکہ دراصل یہی پمپ کرتا ہے۔ اس کے سکڑنے پر چمکیلا سرخ خون سب سے بڑی شریان Aorta میں دوڑتا ہے۔ یہ شریان مختلف شاخوں میں تقسیم ہو جاتی ہے جس سے تازہ خون جسم کے سبھی اہم حصوں تک پہنچتا ہے۔ رگیں جلد کے برابر سے گزریں تو نبض محسوس کی جا سکتی ہے۔ نبض اصل میں خون کی لہریں ہیں جو حرکت قلب کی وجہ سے پے در پے پیدا ہوتی ہیں۔ جسم کے دور دراز مقامات تک پہنچ کر باریک ہو جاتی ہیں جنہیں Capillaries کہتے ہیں۔ ان میں سے گزرتے وقت خون کا دوران بہت آہستہ ہوتا ہے اور نبض

میڈیکل ڈکشنری

ہارمونز Hormones

انسان کے جسم میں خاص قسم کے کیمیکلز ہزاروں کی تعداد میں پائے جاتے ہیں۔ ان کا کام جسم کے مختلف نظام کو چلانا ہوتا ہے۔ ایک خاص قسم کا ہارمون، پٹھوں کو جلدی بڑھاتا ہے لیکن دل اور خون کے توازن کو تباہ کر دیتا ہے۔ قدرت کا نظام بہت نفیس ہے اور اس سے چھیڑ چھاڑ کرنا مناسب نہیں ہوتا ہے۔ باڈی بلڈنگ کے شوقین لوگ اس سے دور ہی رہیں تو بہتر ہے۔

آکسیجن Oxygen

یہ ایک قدرتی گیس ہے اور ہوا میں 20 فی صدی ہوتی ہے۔ جسم اور زندگی کے لئے ضروری ہے۔ دل، آکسیجن، جسم کو اور دماغ ہر وقت پہنچاتا رہتا ہے۔ آکسیجن کے بغیر زندگی ممکن نہیں ہے۔

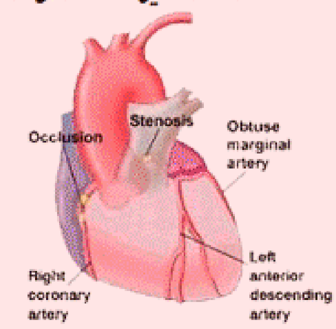
کیلشیم Calcium

کائنات سے لیکر ماں کے دودھ میں پائے جانے والی چیز، جسم کے لئے ضروری ہے۔ دودھ کا رنگ سفید کیلشیم سے ہے۔ یہ ہڈیوں میں بھی وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔ خون میں زیادہ کولیسٹرول سے دل کی شریانوں میں کیلشیم جمع ہونا شروع ہو جاتا ہے جو دل کے دورے کا باعث بنتا ہے۔ متوازن مقدار میں کیلشیم خون میں ہونا ضروری ہے۔ دل کے پٹھے اور جسم کے عام پٹھے کیلشیم کے بغیر کام نہیں کر سکتے ہیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

More Books: www.iqbalkalmati.blogspot.com

محسوس نہیں کی سکتی۔ انہی باریک شریانوں کی دیواروں کی راہ خون Oxygen اور غذا جسم کے حصوں کو دیتا ہے اور غیر ضروری مادے کو جذب کر لیتا ہے۔ یہ باریک شریانیں آپس میں مل کر بڑی رگوں Veins میں آملتی ہیں اور ان کے ذریعے نیلگوں خون جو اپنی آکسیجن ضائع کر چکا ہوتا ہے، دل میں واپس آجاتا ہے۔ ان رگوں میں جابجا بے شمار Valve لگے ہوئے ہوتے ہیں جو ست رو خون کو واپس



Valve لگے ہوئے ہوتے ہیں جو ست رو خون کو واپس جانے سے روکتے ہیں اور یہ خون دل کے دائیں حصہ Auricle میں پہنچ جاتا ہے۔ یہاں سے یہ ایک Valve کے ذریعے داہنے Ventricle میں پہنچ جاتا ہے اور اس کے سکڑنے پر Pulmonary Artery کی راہ پھیپھڑوں تک پہنچ جاتا ہے۔ پھیپھڑوں میں پہنچ کر یہ رگ باریک شریانوں میں منقسم ہو جاتی ہے جن کی دیواروں کے ذریعے خون اپنی Carbon dioxide اور آبی بخارات خارج کر دیتا ہے اور ہوا سے تازہ Oxygen حاصل کر کے پھر چمکیلا سرخ رنگ اختیار کر لیتا ہے۔ Pulmonary Vein اس خون کو پھر دل میں لے آتی ہے اور دوران خون کا یہ سلسلہ مکمل ہو جاتا ہے۔ یہ پورا عمل تقریباً دو منٹ میں پورا ہو جاتا ہے۔

دل...... دونوں پھیپھڑوں کے درمیان مخروطی شکل میں ہوتا ہے جس کی نوک قدرے بائیں جانب ہوتی ہے۔ دل ایک غلاف میں لپٹا ہوا ہوتا ہے جس میں ایک سیال مادہ بھرا ہوا ہوتا ہے۔ دل کے متواتر سکڑنے اور پھیلنے سے دوران خون جاری ہوتا ہے۔ مرد کا دل عورت سے بڑا ہوتا ہے۔ ایک عام دل ایک منٹ میں 72 مرتبہ دھڑکتا ہے جس کا اندازہ نبض سے کیا جا سکتا ہے جبکہ بچوں کی نبض کی رفتار 120 فی منٹ ہوتی ہے۔

ہے۔ اگر شریانیں عمر کے ساتھ ساتھ اور آہستہ آہستہ کیلشیم اور چربی کے جمع ہونے سے تنگ ہو رہی ہیں تو دواؤں کے ذریعے علاج ممکن ہے۔ بائی پاس (By Pass) اور دوسرے علاج بھی ممکن ہیں۔ دل کی شریانوں کا آہستہ آہستہ بند ہونے کا عمل اتنا خطرناک نہیں ہے اور ڈاکٹروں کو علاج کرنے کا موقع مل جاتا ہے۔

دل کا دورہ: یہ ایک ایمرجنسی کی صورت ہے۔ یہ مرض اچانک ہوتا ہے اور 18 سال کی عمر سے لے کر 81 سال کے لوگ اس سے متاثر ہو سکتے ہیں۔ والدین کا فرض ہے کہ وہ خاص طور پر ان بڑے بچوں پر اور فٹ نس کلب پر بھی نظر رکھیں جس میں وہ جاتے ہیں۔ ہارمونز کا استعمال دل کو کمزور کر دیتا ہے اور خون میں تبدیلی لا کر اچانک دل کی شریان میں بلاک کر دیتا ہے۔ بڑی عمر میں دل کے دورہ پڑنے کا خطرہ ہوتا ہے کیونکہ خون میں تبدیلی وقت کے ساتھ ناگریز ہوتی ہے۔ احتیاتی تدابیر کو اختیار کر کے اس کا ممکنہ علاج بھی ہو سکتا ہے اور انسان اپنی فطری عمر تک پہنچ بھی سکتا ہے۔ دل کے دورے کی علامتیں اچانک آتی ہیں۔ سینے میں شدید درد، سانس کا رکنا، پسینہ آنا، جانی پہچانی علامتیں ہیں۔ ان علامتوں کی وجہ دل کی شریانوں کا اچانک بلاک ہو جانا ہے اور اسکی وجہ خون یا کولسٹرول (Cholestrol) اور کیلشیم (Calcium) کا یا ان تینوں کے مجموعے کا لوتھڑا ہوتا ہے۔ یہ دل کی شریانوں کو بلاک کر کے دل کو آکسیجن اور دل کے کے لئے ضروری غذایت پہنچانے سے روک دیتا ہے۔ دل کے پٹھے آہستہ آہستہ درد کی شکل میں احتجاج کرتے ہیں اور مریض کی جان کو خطرہ ہوتا ہے۔ بڑی عمر کے لوگوں کو دل کے دورے سے بچنے کا واحد طریقہ ڈاکٹر کے دیئے ہوئے نسخے پر پوری طریقے سے عمل کرنا ہے۔ اگر دل کا دورہ پڑ گیا ہو تو فوری طور پر ایمبولینس کو بلایا جائے۔ مریض کو فوری طور پر عام درد کی دوا (جس کو عام زبان میں اسپرین (Aspirin) کہا جاتا ہے) دی جائے۔ ان میں ایک کیمیکل سیلی سال ایسڈ (salicylic Acid) ہوتا ہے جو دل کی شریان میں جمع خون کے لوتھڑے کو پگھلانے میں فوری طور مدد دیا دیتا ہے۔ عام طور پر پیٹ کے مریض اس دوا کو استعمال نہیں کرتے ہیں۔ یہ دوا تیزابی ہوتی ہیں لیکن اس ہنگامی حالت میں ان گولیوں کی تیزابیت پر توجہ نہ دینا بہتر ہے۔ جان ہے تو جہاں ہے۔ ایمبولینس کے آنے سے پہلے مریض کو ایسی جگہ پر لٹایا جائے جہاں ہوا کی فراوانی ہو۔ ہوا کی آکسیجن، مریض اور دل کے لئے بہت ضروری ہے۔ کھڑکیاں کھول کر رکھنا اس وقت تک ضروری ہے جب تک ایمبولینس نہ آجائے۔ اگر گھر میں ڈاکٹر کی دی ہوئی نائٹروگلیسرین (Nitroglycerin) زبان کے نیچے رکھی جائے اور مریض کو لٹا دیا جائے کیونکہ اس دوا سے بلڈ پریشر گرتا ہے۔

ہیں۔

کولیسٹرول Cholesterol

یہ چربی کی ایک قسم ہے۔ یہ انسان کے خون میں محدود مقدار میں بہت ضروری ہوتی ہے لیکن اسکی زیادتی خون کو گاڑھا کر دیتی ہے اور اس طریقے سے دل کے دورے پڑنے کے امکانات زیادہ بڑھ جاتے ہیں۔ چونکہ یہ ویب سائٹ پوری دنیا میں دیکھی اور پڑھی جاتی ہے اور کولیسٹرول کو چیک کرنے کے طریقے دنیا میں مختلف ہیں، اس لئے یہاں کولیسٹرول کی صحیح مقدار بتانا مناسب نہیں ہے۔ کم از کم ہر چار ماہ بعد کولیسٹرول اور شکر کا پروفائل لینا ضروری ہے تا کہ آپ کا خون گاڑھا ہو کر دل کی شریانوں میں جمع نہ ہونے پائے۔

ای۔سی۔جی E.C.G

الیکٹروکارڈیوگرافی، دل کی دھڑکن اور پٹھوں کی حرکت کے لئے الیکٹرک کرنٹ کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر دل کی شریانیں بلاک ہوتی ہیں تو ای۔سی۔جی کی تصویر بدل جاتی ہے۔ دل کی بیماریوں کی تشخیص میں یہ تیکنیک کافی کارآمد ہوتی ہے۔

انجیوگرافی Angiography

اس چیک اپ میں ران کی شریان سے ایک نقصان نہ دینے والا کیمیکل دل کی طرف بھیجتے ہیں اور پھر ایکس رے سے دھڑکتے ہوئے دل کو اور اس کی شریانوں کو چیک کرتے ہیں کے دل کو مناسب خون مل رہا ہے کہ نہیں۔ اس چیک اپ کے ذریعے بائی پاس کرنے کا فیصلہ کیا جاتا ہے۔

ایکس رے X-Ray

شعاؤں کے ذریعے تشخیص کرنا۔ ان شعاؤں کی مدد سے انسان کے جسم کے اندرونی حصوں کے معائنے کئے جاتے ہیں۔ دل کے بڑے ہونے کی تشخیص سب سے پہلے اسی سے کرتے ہیں۔

☆......احتیاتی تدابیریں

دل کی بیماریوں سے بچا جا سکتا ہے لیکن اس کے لئے سخت پرہیز کی ضرورت ہوتی ہے۔ آجکل کے ماڈرن دور میں فاسٹ فوڈ اور کولا کلچر نے کھانے پینے کی عادتوں کو بدل کر رکھ دیا ہے۔ روغنی غذاؤں نے خون میں کولسٹرول کی مقدار کو بہت بڑھا دیا ہے۔ سگرٹ کا استعمال دل کی شریانوں کو تنگ کر دیتا ہے اور دل کی بیماریوں کا باعث ہوتا ہے۔ گوشت کے استعمال کو کم سے کم کیا جائے اور سبزیوں کے استعمال کو بڑھایا جائے۔ ہلکی پھلکی روزانہ کی ورزش اور چہل قدمی دل کی بیماریوں سے دور رکھتی ہیں۔ ذہن اور دل بہت تعلق ہے۔ روزانہ کی زندگی میں تناؤ بہت ہے۔ اس سے بچنا بہت ضروری ہے۔ آرٹ اور ادب سے دلچسپی، اور رفاہی کاموں اور دینی کاموں میں دلچسپی سے ذہن کو سکون ملتا ہے۔ مختلف دل کی آرگنائزیشنز، پاکستان، اسپین، برطانیہ، اسکینڈے نیویا، جرمنی اور افریقہ کے تمام ممالک میں ہیں۔ آپ ان تنظیموں سے تعلق میں رہیں اور نئی نئی معلومات حاصل کرتے رہیں۔ اگر آپ لکھ پڑھ سکتے ہیں تو انٹرنیٹ، اخبارات اور رسالوں میں سے نئی اور ضروری معلومات آسانی سے مل سکتی ہیں ورنہ ریڈیو، ٹی وی اور یوٹیوب جیسی سہولتوں سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ آنے والے دور میں آپ کی صحت اور انفارمیشن کا بہت اہم تعلق ہوگا۔ صحیح وقت پر صحیح معلومات آپ کو دل کے مرض اور دل کے دورے سے بچا سکتی ہیں۔

☆......میڈیکل چیک اپ

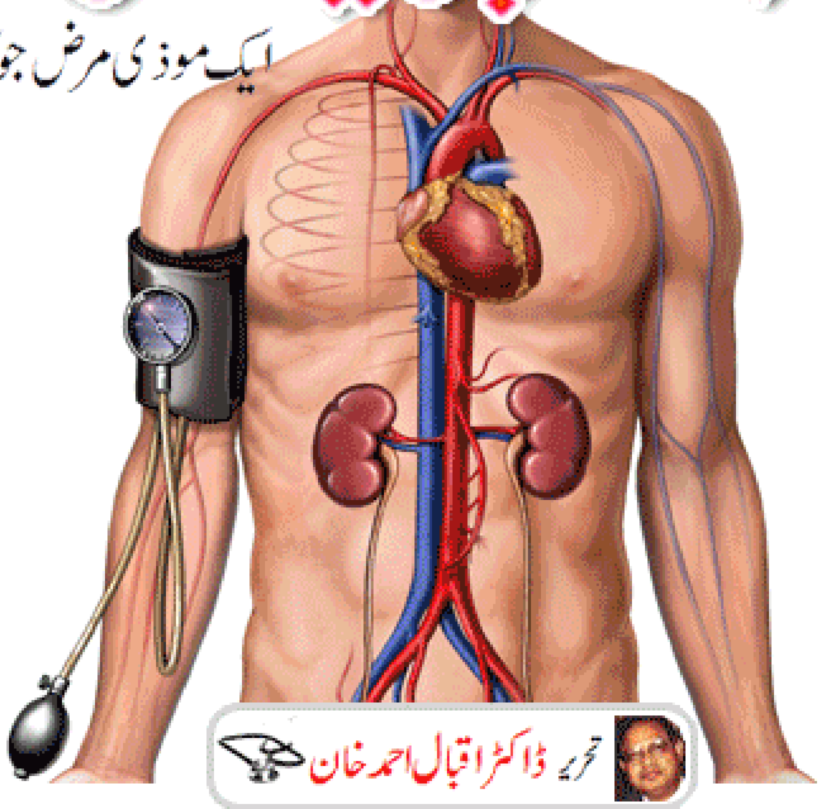
غذا اور دوا کے ساتھ ساتھ صحیح وقت پر صحیح چیک کرنا دل کے مریض کے لئے بہت ضروری ہے۔ اگر آپ کے دل میں گاہے بگاہے درد ہوتا ہے تو ای۔سی۔جی ضرور کرائیں، اس کے ذریعے دل کی عام صحت کا پتہ چلتا رہتا ہے۔ اگر آپ بار بار تھکن اور سانس کی تکلیف کے ساتھ سینے میں درد بھی ہو رہا ہو تو سائیکل والی ای۔سی۔جی کرائی جائے ورنہ انجیوگرافی ہی اس مسئلہ کا اصلی حل ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ ایکو کارڈیوگرافی کے ذریعے دل کی پمپ کرنے کی صلاحیت کے بارے میں پتہ چلتا ہے۔ دل کی بیماری کو پہلے امیروں اور بڑے تجارتی پیشہ لوگوں کی بیماری کہا جاتا تھا اور اب عام لوگ بھی بدپرہیزگی سے اس گروپ میں شامل ہو گئے ہیں۔ اگر آپ بڑی عمر میں اس گروپ میں آہی گئے ہیں تو شریانوں میں گردش کرنے والے کولیسٹرول پر نظر رکھنا ضروری ہوتا ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

More Books: www.iqbalkalmati.blogspot.com

بلڈ پریشر

ایک موذی مرض جو آج بھی ڈاکٹروں کو چکمہ دے جاتا ہے......!



دور حاضر کا سب سے خطرناک مرض بلڈ پریشر ثابت ہو رہا ہے۔ایک مرض جو آخر تک چھپا رہتا ہے۔اسکی علامتیں بھی ڈاکٹروں کو چکمہ دیتی رہتی ہیں۔ابھی تک تمام دنیا میں بلڈ پریشر Blood Pressure کو صحیح طریقے سے پیائش نہیں کیا جاتا ہے۔مغرب کی تیز رفتار زندگی اور مشرق میں پیسے کی دوڑ نے طب کے پیشے کو سخت متاثر کیا ہے۔بلڈ پریشر کو چیک کرنے سے پہلے کم از کم دس منٹ آرام کرنا ضروری ہوتا ہے لیکن پوری دنیا میں ڈاکٹروں نے اس بنیادی اصول کو وقت اور پیسے کے لئے بھلا دیا ہے۔آج ...... یہ ناچیز ...... آپ سب کو قدرت اور انسانی جسم کے ایک عظیم اور پیچیدہ علم میں شریک کرنا چاہتا ہے اور بتانا چاہتا ہے کہ قدرت خود کس طرح آپ کی مدد اور حفاظت کرنا چاہتی ہے۔

روزانہ کی زندگی گزارنے کے لئے اعتدال کے ساتھ بلڈ پریشر کا بڑھنا نہایت ضروری ہے تاکہ انسانی جسم کے ان اعضا کو خون کی سپلائی میں اضافہ ہو۔خون اپنے ساتھ آکسیجن اور غذائیت لے کر جاتا ہے تاکہ وہ عضو مکمل طور پر کام کر سکے۔ذہن اور جسم یہ کام دل کی دھڑکن یا نبض PULS کو بڑھا کر کرتے ہیں۔آیئے ...... اس آرٹیکل کی تیاری اور لکھنے کی مثال کو لے لیں اور دیکھیں کہ بلڈ پریشر کس طریقے سے مثبت رول ادا کرتا اور کب نقصان دہ ثابت ہو سکتا ہے۔

خیال اور تصور

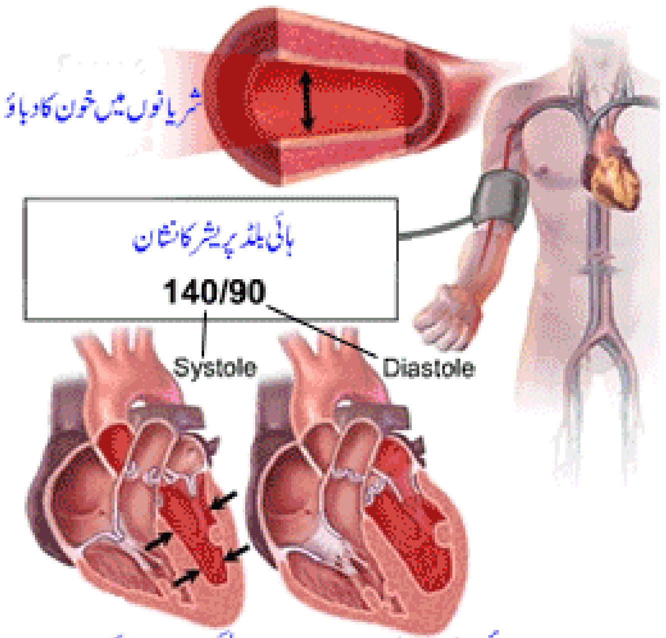
جیسے ہی آرٹیکل لکھنے والے مصنف کے ذہن میں خیال آتا ہے اور وہ خیال ارادے میں تبدیل ہوتا ہے، ویسے ہی دل کی دھڑکن میں ہلکا سا اضافہ ہونا شروع ہو جاتا ہے اور اعتدال کے ساتھ بلڈ پریشر بڑھنا شروع ہو جاتا ہے۔یہ ایک فطری اور مثبت چیز ہے اور اس کا مقصد جسم کے مخصوص اعضا مثلا دماغ، ہاتھ اور جسم کے وہ مخصوص اعضا جن کا تعلق آرٹیکل لکھنے سے ہے ،وہاں تک اضافی آکسیجن اور غذائیت پہنچانا ہے۔لیکن اگر خدانخواستہ پہلے ہی سے بلڈ پریشر بڑھا ہوا ہو تو اس کے نتائج بھیانک ثابت ہو سکتے ہیں۔آیئے ...... صرف اس بات کی مثال اپنے سامنے رکھئے کہ آپ باغ میں پانی کے پائپ کے عام دباؤ سے پھول پتیوں کو پانی دے رہے ہیں کہ اچانک کوئی پیچھے سے پائپ لائن کا پریشر مزید کھول دیتا ہے۔نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ پودے بھی تباہ اور پائپ لائن کی تباہی کا اندیشہ بھی ہوتا ہے۔

عادات کا فائدہ

قدرت ہر ممکن طریقے سے آپ کی مدد کرنا چاہتی ہے۔اگر آپ اپنے کام کو عادت کے طور پر کسی مخصوص طریقے اور سلیقے سے کریں تو جسم اور ذہن عادی ہو جاتا ہے اور سارا کام خود بخود بغیر جسم اور ذہن پر دباؤ کے ہو جاتا ہے۔بلڈ پریشر بڑھتا ہے نہ نبض کی رفتار تیز ہوتی ہے۔اسکی مثال عملی طور پر صحت کے ان مضامین کے بارے میں ہے جو ہر ماہ کے درمیانی دنوں میں دو طرفہ معاہدے کے تحت عادت کے مطابق لکھے جاتے ہیں اور جسم اور ذہن پر بوجھ بھی نہیں بنتے۔آیئے ...... اب ذرا بلڈ پریشر کی مختلف اقسام اور علاج پر روشنی ڈالیں ......

www.iqbalkalmati.blogspot.com

More Books: www.iqbalkalmati.blogspot.com



دائیں طرف دل عام حالت میں ہے لیکن بلڈ پریشر کی صورت میں دل اور شریانوں پر دباؤ کی وجہ سے بلڈ پریشر ہو جاتا ہے۔

عمر کے تقاضوں کی وجہ Essential

تقریباً پچپن سال کی عمر کے بعد انسانی جسم میں بڑھاپے کے آثار ظاہر ہونا شروع ہو جاتے ہیں اور شریانوں کی اندرونی دیواریں تنگ ہونے لگتی ہیں۔ یہ عمل مختلف قوموں اور نسلوں میں مختلف شرح سے ہوتا ہے اور اسکی وجہ جغرافیائی اور ثقافتی عوامل ہیں، مثلاً شرق اوسط، ایران، افغانستان اور پاکستان میں Cholestrol کی مقدار گوشت اور دودھ خور ہونے کے وجہ سے خون میں زیادہ ہے، بہ نسبت سبزی خور ہندوستانیوں اور مشرق بعید کے لوگوں کے۔ مغرب نے STREES تمباکو اور Fast Food کے ذریعے اپنے آپ کو بلڈ پریشر کے حوالے کردیا ہے۔

نفسیاتی بلڈ پریشر Psychgene

خوف اور مسلسل ذہنی دباؤ، انسان کو ذہنی مریض بنا دیتا ہے۔ خاص قسم کے ہارمون مثلاً Adrenalin انسانی جسم کو غیر ضروری طور پر الرٹ حالت میں رکھتے ہیں اور بلڈ پریشر غیر فطری طور پر بڑھ کر نقصان دے سکتا ہے۔

گردے کی بیماریاں

ہمارے یہ اعضا بلڈ پریشر کو کنٹرول میں رکھتے ہیں۔ پچپن، ساٹھ کے بعد گردوں کا چیک اپ مناسب ہوتا ہے۔ اپنے ڈاکٹر سے ہر سال ضرور معائنہ کرائیں۔

ہائی بلڈ پریشر کے نتائج

یہ دو قسم کے ہوتے ہیں...... ایک تو لمبی اور بڑی مدت کے۔ اس سے انسان تھکن کی مسلسل شکایت کرتا رہتا ہے، مستقل سر میں درد رہتا ہے اور کبھی کبھی متلی اور قے کی شکایت بھی ہوتی ہے۔ دوسرا نتیجہ دماغ کی شریان کے پھٹنے کی شکل میں Stroke یا دل کے دورے Heart Attack کی شکل میں اچانک ظاہر ہو سکتا ہے۔

مشورہ

اگر آپ کی عمر پچپن کے قریب ہے، آپ سگرٹ پیتے رہے ہیں، آپ کا تعلق پاکستان، ایران، افغانستان سے ہے تو جلد ہی بلڈ پریشر کی تشخیص کرالیں۔

میڈکل ڈکشنری

Stroke or Hemorrhage

دماغ کی خون کی نالیاں عمر کی وجہ یا تمباکو نوشی سے کمزور ہو کر یا تو پھٹ جاتی ہیں یا بلاک ہو کر فالج کا مرض دیتی ہیں۔

Adrenalin

ایک ہارمون یا کیمیکل جو نبض اور بلڈ پریشر کو بڑھاتا ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com