

مریض کے سامنے بیان کی جائیں تو وہ اس کے اندر ظاہر ہو جاتی ہیں۔ اس کا شعور کمزور اور لاشعور طاقتور ہو جاتا ہے، لہذا مریض کے سامنے کسی قسم کا تبصرہ کرنے سے پرہیز کرنا چاہئے۔

ابتدائی طبی امداد: مریض کو فوراً ہجوم سے دور لے جائیں۔ اس کے دانتوں کے درمیان صاف چھچھ پر صاف کپڑا لپیٹ کر رکھ دیں مریض کی زبان دانتوں میں آکر کٹ نہ سکے اور سانس آسانی سے آ سکے۔ مریض کے پاس شور و غل سے پرہیز کریں اور کسی قسم کا تبصرہ مت کریں کیونکہ اس مریض کی حالت مزید بگڑ سکتی ہے۔ مریض کو پرسکون جگہ پر لے جا کر اس کا اعتماد بحال کرنے کی کوشش کیجئے۔ مریض کو جسمانی طور پر کوئی اذیت ہرگز مت دیجئے۔ مثلاً تھپڑ وغیرہ لگانا اس سے مریض اشتعال میں آ جائے گا۔ جب تک مریض اپنے حواس پر قابو نہیں پالیتا اس کے ساتھ رہیے۔ اس دوران اس کا مکمل طور پر مشاہدہ کرتے رہیے۔ جونہی مریض حواس پر قابو پالے اسے فوراً ڈاکٹر کو دکھائیے۔

سوال نمبر 3 منہ کے پکنے کا مرض کیا ہے نیز اس کی وجوہات اور احتیاطی تدابیر کے بارے میں لکھیں۔

جواب۔

منہ کے پکنے کا مرض، جسے عام طور پر منہ کے چھالوں یا زخموں کے نام سے جانا جاتا ہے، ایک عام بیماری ہے جو منہ کے اندر یا اس کے گرد آ سکتی ہے۔ اس مرض کی سب سے بڑی خاصیت یہ ہے کہ مریض کو شدید درد، جلن اور تکلیف محسوس ہوتی ہے۔ منہ کی یہ حالت مختلف وجوہات کی بنا پر پیدا ہو سکتی ہے، جن میں وائرل انفیکشن، بیکٹیریائی سوزش، انہیلرز، یا بعض خوراک کی اشیاء کی حساسیت شامل ہیں۔ اس کے علاوہ، جسم میں وٹامنز، خاص طور پر وٹامن بی 12، آئرن، اور فولاد کی کمی بھی منہ کے پکنے کا باعث بن سکتی ہے۔ ان زخموں کا پیدا ہونا عموماً تباہ کن و کمزوری، اور مدافعتی نظام کی کمزوری کی صورت میں بھی دیکھا جاسکتا ہے۔ منہ کے چھالے کبھی کبھی بیکٹیریائی انفیکشن کی وجہ سے بھی ہو سکتے ہیں، جو کہ اگر بروقت علاج نہ کیا جائے تو مزید پیچیدگیاں پیدا کر سکتے ہیں۔

احتیاطی تدابیر کے طور پر ہمیں اپنی خوراک کا خاص خیال رکھنا چاہیے۔ متوازن غذا، جس میں پھل، سبزیاں، اور مکمل اناج شامل ہوں، ہمارے جسم کو ضروری وٹامنز اور معدنیات فراہم کر سکتی ہے۔ ادراک، لہسن، اور ہلدی جیسے قدرتی اینٹی سوزش اجزاء کی شمولیت بھی ہمارے منہ کی صحت کے لیے فائدہ مند ہو سکتی ہے۔ بہتر ہے کہ ہماری مصالحوں، تیز تیز کھانے اور ٹھنڈے مشروبات سے دور رہا جائے، کیونکہ یہ زخموں کو مزید بڑھا سکتے ہیں۔ دوسری جانب، عام صفائی، جیسے باقاعدہ دانتوں کی صفائی اور منہ کی صفائی برقرار رکھنا، بھی بہت اہم ہے۔ سٹریس کو کم کرنے کے طریقے اپنانا، جیسے یوگا، میڈیٹیشن، یا دیگر ریلیکسنگ تکنیکیں، بھی مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔ اگر منہ کے زخم بار بار ہوں یا علاج کے باوجود بہتر نہ ہوں تو فوری طور پر ڈاکٹر سے رجوع کرنا ضروری ہے تاکہ کسی بھی بنیادی بیماری کا پتہ چلایا جا سکے۔ علاج میں عام طور پر اینٹی بائیوٹکس، درد کش ادویات، یا مخصوص مقامی دوائیں شامل ہو سکتی ہیں جو زخموں کی تکلیف کو کم کرنے میں مدد کرتی ہیں۔ اس مرض سے بچنے کے لئے سب سے اہم ہے کہ ہم اپنی صحت کے لحاظ سے بروقت اقدامات کریں اور اپنے مدافعتی نظام کو مضبوط رکھیں۔

درد، جلن، اور تکلیف

منہ کے پکنے کا مرض ایک عام بیماری ہے جو عام طور پر منہ کے اندر زخموں یا چھالوں کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔ یہ زخم عموماً درد، جلن، اور تکلیف کا باعث بنتے ہیں اور باقاعدہ خوراک کھانے میں دقت پیدا کرتے ہیں۔ یہ حالت عموماً وقتاً فوقتاً ہوتی ہے اور مختلف وجوہات کی بنا پر پیدا ہو سکتی ہے۔ اس مرض کی بنیادی وجوہات میں وائرل یا بیکٹیریائی انفیکشن، خاص طور پر انتھیٹکس، یا حساسیت شامل ہیں۔ یہ انفیکشن عام طور پر مدافعتی نظام کی کمزوری یا زیادہ تباہ کن حالت میں زیادہ پھیلتے ہیں۔ علاوہ ازیں، جب انسان جسم میں وٹامنز یا معدنیات کی کمی محسوس کرتا ہے تو یہ بھی منہ کے زخموں کی شکل میں ظاہر ہو سکتا ہے، جیسے وٹامن بی 12، فو لک ایسڈ، آئرن، اور دیگر اہم نیوٹریئنٹس کی کمی۔ ان زخموں کی ایک اور اہم وجہ جسم میں کوئی بھی بیماری، جیسے کینسر، دیا بیٹس، یا دھوپ کی زیادہ تر چرچ یا سرخ بلڈ سیلز کی کمی بھی ہو سکتی ہے۔

احتیاطی تدابیر

احتیاطی تدابیر کے سلسلے میں، صحت مند غذا کا اختیار کرنا بے حد ضروری ہے۔ ہمیں اپنی روزمرہ کی خوراک میں تازہ پھل اور سبزیاں شامل کرنا چاہئے، کیونکہ یہ وٹامنز اور معدنیات فراہم کرتے ہیں جو جسم میں قوت مدافعت کو بہتر بناتے ہیں۔ مثلاً، وٹامن بی 12 کی کمی سے بچنے کے لیے مچھلی، انڈے، اور دودھ کی مصنوعات کا استعمال فائدہ مند ہو سکتا ہے۔ ادراک، لہسن، اور ہلدی جیسے قدرتی اینٹی سوزش والی اشیاء بھی ہماری خوراک میں شامل کی جانی چاہئیں، کیونکہ یہ جسم میں سوزش کو کم کر کے صحت مند منہ کے زخموں کی شمولیت کو روک سکتی ہیں۔ مزید یہ کہ تیز چٹ پٹے، مصالحے دار، یا بہت زیادہ ٹھنڈے کھانے سے پرہیز کرنا بھی اس مرض کی روک تھام کے لیے بہترین ہے، کیونکہ یہ زخموں کو مزید بڑھا سکتے ہیں۔ منہ کی صحت کے لحاظ سے، باقاعدہ دانتوں کی صفائی اور منہ کی صفائی کا خیال رکھنا بھی نہایت اہم ہے۔ اس کے علاوہ، پانی کی مناسب مقدار کا استعمال اور سادہ مشروبات کے ذریعے صحت مند رہنا بھی اہم ہے، کیونکہ یہ منہ میں نمی برقرار رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔

جب ہم ذہنی تناؤ کی بات کرتے ہیں تو اس کے اثرات بھی ہماری منہ کی صحت پر مرتب ہوتے ہیں۔ چاہے وہ کام کا دباؤ ہو یا روزمرہ کی زندگی میں آنے والی

دنیا کی تمام یونیورسٹیز کے لیے انٹرن شپ رپورٹس، پروپوزل، پراجیکٹ اور تھیسز وغیرہ بھی آرڈر پر تیار کیے جاتے ہیں۔

چیلنجر، ذہنی دباؤ سے بچنے کے طریقے اپنانا بھی بے حد ضروری ہے۔ یوگا، میڈیٹیشن، اور دیگر ریلیکسنگ تکنیکس کا استعمال کر کے ہم اپنی ذہنی صحت کو بہتر بنا سکتے ہیں، جو کہ جسمانی صحت پر بھی مثبت اثر ڈالتی ہیں۔ اگر کسی بھی صورت میں منہ کے زخم بار بار ہوں یا علاج کے بعد بہتر نہ ہوں تو بہتر ہوگا کہ فوری طور پر ڈاکٹر سے رابطہ کیا جائے۔ طبی ماہرین ممکنہ طور پر اینٹی بائیوٹکس، درد کش ادویات، یا مخصوص مقامی دوائیں تجویز کر سکتے ہیں جو زخموں کی تکلیف کو کم کرنے میں مدد کرتی ہیں۔ مزید یہ کہ اگر منہ کے زخموں کی موجودگی کسی اور بیماری کی علامت ہیں تو بروقت تشخیص انتہائی اہم ہے۔ اس طرح ہم نہ صرف منہ کی صحت کو بہتر رکھ سکتے ہیں بلکہ زندگی کی عمومی کیفیت کو بھی بہتر بنا سکتے ہیں۔ ان تمام تدابیر کا مقصد ہمیں منہ کے پکنے کے مرض سے محفوظ رکھنا اور زندگی کو مثبت انداز میں گزارنے میں معاونت فراہم کرنا ہے۔

سوال نمبر-4 آنکھ میں کٹ، چوٹ یا کوئی چیز کھب جانے کی صورت میں مریض کو کیا طبی امداد دینی چاہیے؟
جواب:-

آنکھ میں کٹ، چوٹ یا کوئی چیز کھب جانے کی صورت میں مریض کو فوری طبی امداد دینا انتہائی اہم ہوتا ہے۔ سب سے پہلے، اگر آنکھ میں چوٹ کا نشان ہو، تو مریض کو فوراً کسی بھی قسم کی حرکت کرنے سے منع کرنا چاہیے تاکہ چوٹ کی شدت میں مزید اضافہ نہ ہو۔ اگر چوٹ کی جگہ پر خارج ہونے والے مواد یا خون کا کوئی نشان ہو، تو اس علاقے کی صفائی کے لیے نرمی سے صاف کپڑے کا استعمال کیا جاسکتا ہے، لیکن اس دوران یہ ضروری ہے کہ کب تک کپڑا آنکھ کے قریب نہ لایا جائے اور آنکھ کو مزید نقصان نہ پہنچے۔ اگر کوئی چیز آنکھ میں چلی گئی ہو، جیسے کہ چھوٹا پتھر یا دھول، تو مریض کو آنکھ کو گرگڑانے یا کھرپنے سے سختی سے منع کرنا چاہیے، کیونکہ اس سے زخم کی شدت بڑھ سکتی ہے۔ مناسب یہ ہے کہ مریض اپنی آنکھ کو پانی سے صاف کرے، لیکن اس عمل میں بھی احتیاط برتی جائے تاکہ آنکھ کو زیادہ نقصان نہ پہنچے۔ اگر کوئی چھوٹا جسم آنکھ میں چپک گیا ہو، تو اس کو نکالنے کی کوشش نہ کریں، بلکہ فوری طور پر ہسپتال یا طبی مرکز لے جانے کی ضرورت ہوتی ہے۔
سر دیکھ لیں کا استعمال

چوٹ کی صورت میں سر دیکھ لیں کا استعمال بھی مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ ٹھنڈا کپڑا زخم کی جگہ پر رکھنے سے سوجن کم کرنے اور درد میں راحت ملنے میں مدد مل سکتی ہے۔ اس کے لیے ایک صاف کپڑے کو ٹھنڈے پانی میں بھگو کر آنکھ کے بند حصے پر آہستہ سے رکھا جاسکتا ہے، لیکن احتیاط کی جائے کہ ٹھنڈا پانی آنکھ کے اندر نہ جائے۔ اگر آنکھ میں دھندلہ دھندلہ محسوس ہو تو مریض کو مسکن دوائیں دینا بھی اچھا رہتا ہے، جیسے کہ پیراسیٹامول یا آئیبو پروفین، لیکن ان دواؤں کا استعمال صرف تب تک کیا جائے جب کہ کوئی طبی مشورہ موجود نہ ہو۔ اگر زخم کی شدت زیادہ ہو یا آنکھ کی حالت میں بگاڑ پیدا ہو، تو فوری طور پر کسی ماہر چشم سے رجوع کرنا انتہائی ضروری ہے۔ ڈاکٹر مریض کی آنکھ کا معائنہ کرے گا اور ممکنہ طور پر ضرورت کے تحت انکس رے یا دیگر ٹیسٹ کرے گا تاکہ چوٹ کی نوعیت کا صحیح اندازہ لگایا جاسکے۔

مریض کو مناسب آرام دینا

چوٹ کے بعد مریض کو مناسب آرام دینا بھی بہت اہم ہے۔ آنکھ کی چوٹ کی صورت میں مریض کو اپنی آنکھوں کو ڈھانپنے یا مکمل آرام کرنے کی نصیحت کی جائے، تاکہ آنکھ کے زخم کو مزید نقصان نہ پہنچے۔ اگر چوٹ کی جگہ پر انفیکشن یا سوسائٹس کا خطرہ ہو تو ڈاکٹر اینٹی بائیوٹک قطرے تجویز کر سکتا ہے۔ آنکھ کی معمولی چوٹوں کا صحیح علاج وقت پر کرنا عموماً سہل ہوتا ہے، لیکن ان مسائل کی سنجیدگی اور شدت کو جانچنے کے لیے ماہر کی طرف رجوع کرنا ہمیشہ بہتر رہتا ہے۔ اگر مریض آنکھ کی پھوٹی ہوئی آہ یا ابھری ہوئی آنکھ کا سامنا کر رہا ہو تو فوری طور پر کسی ہسپتال لے جانا ضروری ہے، کیونکہ یہ حالت معمول کے عمل کو متاثر کر سکتی ہے اور مستقل نقصان کا باعث بن سکتی ہے۔

ایسی صورتوں میں خاص طور پر بچوں کے معاملات میں والدین کو خاص طور پر چوکس رہنے کی ضرورت ہوتی ہے، کیونکہ بچے عموماً چوٹ کے حوالے سے زیادہ حساس ہوتے ہیں۔ آئندہ چوٹوں سے بچنے کے لیے، آنکھوں کی حفاظت کے لیے محافظ چشمے یا ہیڈ گیمز کا استعمال کیا جانا چاہیے، خاص طور پر کھیلوں کی سرگرمیوں کے دوران۔ عمومی طور پر، آنکھوں کی صحت کا خیال رکھنا اور چوٹوں سے حفاظت کرنا ہر فرد کی ذمہ داری ہوتی ہے۔ اچھی عادات کے ساتھ، ہم نہ صرف اپنی بلکہ دوسروں کی آنکھوں کی حفاظت بھی کر سکتے ہیں۔ اگر کوئی شخص پہلے سے موجود بینائی کی بیماریوں یا دیگر مسائل کی بنا پر چوٹ کا سامنا کرتا ہے تو اسے ماہرین کا راستہ اختیار کرنا چاہیے۔ ہمیشہ یاد رکھیں، آنکھ انسانی جسم کا ایک نازک حصہ ہوتی ہے، اور اس کی کسی بھی حالت میں درست تشخیص اور فوری علاج کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ مستقل نقصان سے بچا جاسکے۔

سوال نمبر-5 بخار کی کیا وجوہات ہو سکتی ہیں نیز اس میں کن احتیاط پر عمل کرنا ضروری ہے؟

جواب:-

بخار: بخار میں جسم کا درجہ حرارت معمول سے بہت زیادہ بڑھ جاتا ہے۔ اگر یہ 104 ڈگری فارن ہائیٹ سے بڑھ جائے تو خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔ تیز بخار کی بہت سی وجوہات ہو سکتی ہیں۔ مثلاً مندرجہ ذیل امراض میں جسمانی درجہ حرارت بہت بڑھ جاتا ہے۔ ملیریا، ٹائیفائیڈ، کانوں کا بہنا، نمونیا، لوگنا، گردن توڑ

دنیا کی تمام یونیورسٹیز کے لیے انٹرن شپ رپورٹس، پروپوزل، پراجیکٹ اور تھیسز وغیرہ بھی آرڈر پر تیار کیے جاتے ہیں۔

بخار، گلے کی خرابی وغیرہ۔

بخار ایک عمومی طبی علامت ہے جو جسم کے درجہ حرارت میں اضافہ ہوتی ہے، اور یہ اکثر ایک عارضی جسمانی رد عمل کا نتیجہ ہوتی ہے۔ بخار کی مختلف وجوہات ہو سکتی ہیں، جن میں انفیکشن، سوزش، اور دیگر طبی مسائل شامل ہیں۔ عام طور پر، بخار کے اسباب میں وائرل انفیکشن، جیسے کہ فلو، نزلہ، یا دیگر وائرل بیماریوں کی موجودگی اہم ہوتی ہے۔ خاص طور پر بچے، بزرگ، یا وہ افراد جن کی قوت مدافعت کمزور ہوتی ہے، ان میں بخار کے اثرات زیادہ شدید ہو سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ، بیکٹیریائی انفیکشن، جیسے کہ نمونیا یا یورینری ٹریکٹ انفیکشن، بھی بخار کا باعث بن سکتا ہے۔ بعض اوقات، جسم میں سوزش جیسی حالتوں، جیسے کہ آرٹھرائٹس یا مختلف خود کار بیماریوں، کی موجودگی بھی بخار کا سبب بن سکتی ہے۔

ادویات کار عمل

بخار کی دیگر ممکنہ وجوہات میں ادویات کا رد عمل، نئے ویکسین کے اثرات، یا جسم میں کسی ہارمون کی بے نظم ہونے کی وجہ سے بھی بخار ہو سکتا ہے۔ یہ بھی ممکن ہے کہ جسم میں کچھ کینسر کی اقسام یا دیگر سخت طبی صورتوں کی وجہ سے بھی بخار ہو۔ اگرچہ اکثر بخار خود بخود ختم ہو جاتا ہے، تاہم اس کی وجہ کو جاننا ضروری ہے، تاکہ ضروری علاج کیا جاسکے۔ اگر کوئی شخص روزمرہ کی زندگی میں غیر معمولی تھکن، کمزوری، یا بخار کی شدت سے متاثر ہو رہا ہو، تو فوری طبی مدد حاصل کرنا بے حد ضروری ہوتا ہے۔

احتیاطی تدابیر

بخار کی صورت میں کچھ احتیاطی تدابیر پر عمل کرنا بھی اہم ہے۔ سب سے پہلے، مریض کو کافی آرام کرنے کی ضرورت ہوتی ہے، کیونکہ جسم کو اپنی قوت مدافعت کو بہتر بنانے کے لیے توانائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہائیڈریشن بھی بہت ضروری ہے، لہذا مریض کو مناسب مقدار میں پانی، جوس، یا دیگر مائع پینا چاہئے تاکہ جسم کا درجہ حرارت مناسب حد میں رہے۔ اگر بخار کا درجہ حرارت بہت زیادہ ہو رہا ہو، تو اسے کم کرنے کے لیے درکش یا بخار کم کرنے والی دوائیں، جیسے کہ پاراسیٹامول یا آئیبوپروفین، استعمال کی جاسکتی ہیں۔ تاہم، دوا لینے سے پہلے ہمیشہ ڈاکٹر سے مشورہ کرنا بہتر ہوتا ہے، خاص طور پر بچوں کے سلسلے میں، کیونکہ کچھ دوائیں بچوں کے لیے محفوظ نہیں ہوتی ہیں۔ بخار کی صورت میں جن عوامل سے بچنا چاہئے ان میں زیادہ جسمانی سرگرمی، تیز گرم یا سرد دکھانے پینے کی اشیاء، اور سٹرپس شامل ہیں۔ یہ تمام عوامل بخار کی شدت کو بڑھا سکتے ہیں۔ اگر بخار کی صورت میں مریض کی حالت میں کوئی بہتری نہ آ رہی ہو یا علامتیں پیچیدہ ہو رہی ہوں، تو فوری طور پر طبی مدد کا حصول ضروری ہے تاکہ ممکنہ طور پر زیادہ پیچیدہ بیماریوں کا پتہ لگایا جاسکے۔ خود علاج کرنے کی بجائے، ہمیشہ کسی ماہر کی رائے کو مقدم رکھنا چاہئے، کیونکہ بعض اوقات بخار ایک علامات کی صورت میں کسی بڑی بیماری کی علامت ہو سکتی ہے، جس کا علاج فوری طور پر کیا جانا چاہیے۔

مناسب غذا کا استعمال

بخار کی صورت میں مناسب غذا کا استعمال بھی اہم ہے۔ ایسی غذاؤں کا استعمال کریں جو ہضم آسان ہوں اور جسم کو فوری توانائی فراہم کر سکیں، جیسے کہ دلیہ، سوپ، یا پھل۔ یہ خوراک جسم کو طاقت فراہم کرتی ہے اور مدافعتی نظام کو بھی بہتر بناتی ہے۔ اکثر بیماریوں کی حالت میں وٹامنز کی کمی محسوس ہوتی ہے، لہذا وٹامنسی غذا کا استعمال لازمی ہو جاتا ہے۔ دنیا بھر میں مختلف ثقافت میں بخار کے دوران کچھ مخصوص گھریلو علاج بھی کیے جاتے ہیں، جیسے کہ ادراک کا قہوہ یا ہلدی دودھ، جو جسم کو آرام دے سکتے ہیں۔ بخار کی صورت میں کبھی بھی سستی برتنا نہیں چاہئے، بلکہ اسے بخجیدگی سے لے کر مناسب احتیاطی تدابیر اپنائیں۔ احتیاطی تدابیر کا خیال رکھنے اور درست طرز عمل اختیار کرنے سے نہ صرف بخار کے اثرات کم ہوتے ہیں بلکہ کسی بھی سنگین بیماری کی نشاندہی بھی ممکن ہو جاتی ہے، جو کہ فوری طبی علاج کی ضرورت کو ظاہر کر سکتی ہے۔ بخار کی وجوہات کو سمجھنے اور مناسب احتیاطی تدابیر اختیار کرنے سے بہتر صحت کی طرف قدم بڑھانا ممکن ہوتا ہے۔

تیز بخار کی علامات: مریض سخت گھبراہٹ محسوس کرتا ہے۔ قے یا چکر بھی آسکتے ہیں، سخت بے چینی ہوتی ہے اور کمزوری اور نفاست محسوس ہوتی ہے۔ جب بخار تیز ہونے لگتا ہے تو جسم کا ہر حصہ گرم محسوس ہوتا ہے۔ نبض کی رفتار تیز ہو جاتی ہے اور سانس بھی تیز چلنے لگتی ہے۔ جب بخار اترنے لگتا ہے تو نبض کی سست پڑ جاتی ہے۔ پسینہ آتا ہے جس سے جسم ٹھنڈا ہونے لگتا ہے اور گھبراہٹ رفع ہو جاتی ہے۔

ابتدائی طبی امداد: 1- مریض کے کپڑے فوراً اتار دیں۔ 2- مریض کو کھلی ہوا پانکھے کے نیچے رکھیں۔

3- مریض کے ماتھے پر ٹھنڈی پٹیاں رکھیں۔ 4- مریض کے جسم یعنی ٹانگیں، پیٹ، چھاتی اور بازوؤں پر عام پانی میں بھگی ہوئی پٹیاں رکھ دیں اور پنکھا

دنیا کی تمام یونیورسٹیز کے لیے انٹرن شپ رپورٹس، پروپوزل، پراجیکٹ اور تھیسز وغیرہ بھی آرڈر پر تیار کیے جاتے ہیں۔