

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی کی تمام کلاسز کی حل شدہ اسائنمنٹس، گیس پیپر زفری میں ہماری ویب سائٹ سے ڈاؤن لوڈ کریں ہاتھ سے لکھی ہوئی اور آن لائن ایل ایم ایس کی مشقیں دستیاب ہیں۔

مضمون	:	ابتدائی طبی امداد I I
کورس کوڈ	:	220
سطح	:	میٹرک
مشق	:	02
سمسٹر	:	بہار 2025ء

نوٹ مندرجہ ذیل سوالوں کے جواب تفصیل سے لکھیں۔

سوال نمبر 1 لو لگنے کے اسباب اور وجوہات تحریر کریں۔

جواب: لو لگنے کا صدمہ: اس مریض میں شدت گرمی سے خون میں جوش آ جاتا ہے۔ سخت کمزوری ہو کر غشی کی سی کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔ یہ مرض سکتہ کی سی ایک قسم ہے۔

سکتے کی اقسام: 1- سکتہ حریر قلبیہ 2- سکتہ حریر دماغیہ 3- سکتہ حریر محرکہ

1- سکتہ حریہ قلبیہ: اس میں کرمی کی شدت کا اثر مریض کے دل پر پہنچتا ہے اور دل کی حرکت پر اثر انداز ہوتا ہے۔

علامات و نشانات: 1- سر چکراتا ہے۔ 2- آنکھوں کے سامنے اندھیرا ہوتا ہے۔ 3- نبض کمزور اور جسم کا درجہ حرارت کم ہو جاتا ہے۔

4- سینے میں جکڑن ہوتی ہے۔ 5- معمولی قے اور تھکی ہوتی ہے۔ 6- سخت کمزوری اور نفاست معلوم ہوتی ہے۔

- اگر یہ حالت شدت اختیار کر جائے تو مریض پر عیسیٰ کی علامات ظاہر ہونے لگتی ہیں اور حرکت قلب بند ہو کر موت واقع ہو جاتی ہے۔

8۔ اس سکتے کی علامات قوما کے مریض کی علامات سے مشابہت رکھتی ہیں البتہ قوما میں مریض کا چہرہ اور آنکھیں سرخ ہو جاتی ہیں لیکن سکتہ حر یہ قلبیہ ایسا نہیں ہوتا۔

2- سکتہ حریدماغیہ: علامات و نشانات: اس کی تمام علامات سکتہ حرید قلبیہ ہی کی ہوتی ہیں مگر شدید نوعیت کی ہوتی ہیں اس میں غشی کے علاوہ سانس میں تنگی ہوتی ہے اور دم گھٹتا ہے۔

3۔ سکتہ حریرہ محرقہ: یہ بھی شدید حرارت سے لاحق ہوتا ہے۔ مگر اسکی علامات سکتہ ہریرہ قلبیہ اور دماغیہ سے کچھ مختلف ہیں جو کہ مندرجہ ذیل ہیں۔

علامات و نشانات:

1۔ اس میں مریض کو شدید بخار ہوتا ہے اور درجہ حرارت (108 یا 110 درجہ فارن ہائیٹ) تک پہنچ جاتا ہے۔

2۔ سخت بے چینی اور بے قراری ہوتی ہے۔

3۔ دل کی حرکت تیز ہو جاتی ہے۔

4۔ نبض تیز ہو جاتی ہے۔

5۔ پیشاب بار بار آتا ہے۔

6۔ سانس میں تنگی محسوس ہوتی ہے۔

7۔ اگر بروقت ابتدائی طبی امداد نہ پہنچ سکے تو نذیر پاں ہو جاتا ہے اور غشی طاری ہو کر موت واقع ہو جاتی ہے۔

لو لگنے کے صدمہ میں ابتدائی طبی امداد:

سکتہ حریر قلبیہ :

1- مریض کو فوراً سرد اور ہوا دار جگہ پر لے جائیں اور آرام سے بستری لٹائے رکھیں۔ آدمیوں کا جھر مٹ نہ ہونے دیں۔

2۔ گرمی زائل کرنے کی کوشش کریں۔

3۔ مریض کے تمام کپڑے اتار دیں اور مخصوص حصوں کو کسی کپڑے سے ڈھانپ دیں۔

4۔ دونوں ٹانگیں، پیٹ، سینہ اور سر کو باریک کپڑے مثلاً ململ وغیرہ سے سادہ پانی میں نچوڑ کر ڈھانپ دیں اور پنکھا چلا دیں۔ تھوڑے تھوڑے وقفے کے بعد کپڑے کو گیلیا کر کے تبدیل کر دیں۔

5- مریض کو علاج کیلئے ہسپتال میں داخل ہونا چاہئے کیونکہ ہسپتال میں اسے ضروری طبی امدادی جائیگی جو کہ ہسپتال سے باہر ممکن نہیں ہے۔

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

میٹرک سے لیکر ایم اے ایم ایس تک کی تعلیم تک ساری داخلوں سے لیکر ڈگری کے حصول تک کی تمام معلومات مفت میں حاصل کرنے کے لیے ہماری ویب سائٹ کا وزٹ کریں

6- مریض کی سانس اور نبض کا خیال رکھنا چاہئے۔

7- اگر مریض ہوش میں ہے تو اسے پانی پلائیں۔

سکتہ حریرہ دماغیہ کیلئے ابتدائی طبی امداد:

1- چونکہ اس میں گرمی کا اثر دماغ پر ہوتا ہے۔ اس لیے دماغ سے گرمی کا ازالہ کرنے کی کوشش کریں۔

2- مریض کو سرد اور سایہ دار جگہ پر لائیں۔

3- منہ پر وقفہ وقفہ سے سرد پانی کے چھٹے ماریں۔

سکتہ حریرہ محرقہ کیلئے ابتدائی طبی امداد:

1- بخار کی شدت کو کم کرنے کیلئے ٹھنڈے پانی کی پٹیاں کریں۔

2- جب تک جسمانی درجہ حرارت 102 ڈگری تک نہیں پہنچ جاتا اسے پٹیاں کرتے رہنا چاہئے۔

3- اس سلسلے میں ابتدائی طبی امداد جلد از جلد پہنچانی چاہئے۔

سوال نمبر 2 ٹانگ کی ہڈی کے فریکچر اور اس میں دی جانے والی طبی امداد کے بارے میں مفصل تحریر کریں۔

جواب۔

ٹانگ کی ہڈی کا فریکچر ایک سنجیدہ میڈیکل ایمرجنسی ہے جو مختلف وجوہات سے ہو سکتا ہے، مثلاً حادثات، گرنے، یا کسی کھیل میں چوٹ لگنے سے۔ ہڈی کا فریکچر ٹانگ کی ہڈیوں، جیسے کہ فیمور، ہیپ، یا فیو لیا میں ہو سکتا ہے۔ جب کسی کی ٹانگ کی ہڈی ٹوٹ جاتی ہے تو وہ شدید درد، سوجن، اور فالج کا سامنا کر سکتا ہے۔ اس کے ساتھ ہی، متاثرہ جگہ کی حرکت کرنے میں مشکلات آسکتی ہیں۔ اگر فریکچر کی صورت میں طبی مدد نہ فراہم کی جائے تو یہ زیادہ پیچیدگیاں جنم دے سکتا ہے، مثلاً انفیکشن، غیر مناسب ہیملینک، یا طویل مدتی معذوری۔ جب کسی کی ٹانگ کی ہڈی کا فریکچر ہو تو فوری طور پر طبی امداد کا حصول ضروری ہے۔ سب سے پہلے، اگر متاثرہ شخص زمین پر گرا ہوا ہے تو اسے نقل و حرکت سے روکیں تاکہ مزید نقصان نہ ہو۔ اگر ممکن ہو تو متاثرہ شخص کو آرام دہ جگہ پر منتقل کریں لیکن کوشش کریں کہ متاثرہ ٹانگ کی ہڈی کو حرکت نہ دیں۔ اس کے علاوہ متاثرہ جگہ پر برف رکھنے سے سوجن اور درد میں کمی آسکتی ہے۔ لیکن برف کو براہ راست جلد پر نہیں رکھا جانا چاہئے بلکہ ایک کپڑے میں لپیٹ کر رکھا جائے۔

فریکچر کی پتہ لگانا

فریکچر کی پتہ لگانے کے لیے متاثرہ جگہ کا معائنہ کرنے کے لئے مندرجہ ذیل علامات پر توجہ دی جانی چاہیے: اگر ٹانگ کا شکل و صورت غیر معمولی ہو، یعنی کہ اگر وہ مڑ گئی ہو یا اگر کسی قسم کی چوٹ کے نشان موجود ہوں۔ متاثرہ شخص اگر شدید درد بیان کرے تو اس کو آرام دینے کی کوشش کریں اور متاثرہ علاقے پر دباؤ نہ ڈالیں۔ اگر فریکچر میں ہڈی کا ایک حصہ باہر نکل آیا ہو تو اس کو کبھی بھی دبانا یا ٹھیک کرنا نہیں چاہئے، بلکہ فوری طبی مشورے کی ضرورت ہوتی ہے۔ جب آپ ایک طبی ماہر کی مدد لینے کے لیے تیار ہوں تو متاثرہ فرد کی حالت کے بارے میں تفصیلات فراہم کریں، جیسا کہ درد کی شدت، الٹ ہونے کے اثرات، اور کسی بھی دیگر علامات۔ اگر ممکن ہو تو انہیں آرام کرنے کی حالت میں رکھیں تاکہ ہڈی کی حالت میں مزید لگاؤ نہ ہو۔ اگر متاثرہ شخص بے ہوش ہو جائے یا اس کی حالت میں تیزی سے بگاڑ ہونے لگے تو فوراً ایمرجنسی سروسز کو کال کریں۔ فریکچر کی حالت میں سب سے بڑی غلطی یہ ہوتی ہے کہ متاثرہ ٹانگ کو خود سے حرکت دیا جائے یا فریکچر کی جگہ پر دباؤ ڈالا جائے۔ یہ مزید چوٹ کی وجہ بن سکتا ہے، اس لئے متاثرہ جگہ کو آرام میں رکھنا چاہئے۔ medical امداد کے ساتھ، ٹانگ کی فریکچر کی حالت میں ایکس رے کی مدد سے فریکچر کی نوعیت کا پتہ لگایا جاتا ہے۔ اگر فریکچر معمولی ہو تو عموماً ڈاکٹر متاثرہ جگہ کا پلستر روئے گا، لیکن اگر فریکچر سنگین ہو یا ہڈی کی جگہ مکمل طور پر ٹوٹ گئی ہو تو ممکنہ طور پر سرجری کی ضرورت پیش آسکتی ہے۔

مریض کو فیزیکل تھراپی کی ضرورت

علاج کے بعد، مریض کو فیزیکل تھراپی کی بھی ضرورت ہو سکتی ہے تاکہ ٹانگ کی مکمل قوت واپس حاصل کی جاسکے۔ فیزیکل تھراپی کے ذریعے مریض کو دوبارہ چلنے، دوڑنے، یا اپنی معمول کی جسمانی ورزش کرنے کی صلاحیت میں بہتری مل سکتی ہے۔ اس دوران، مناسب غذائیت کا خیال رکھنا بھی بہت اہم ہے، تاکہ ہڈیوں کی صحت بہتر ہو سکے۔ وٹامن ڈی اور کیلشیم کی مناسب مقدار شامل کرنے سے ہڈیوں کی مضبوطی میں مدد ملتی ہے۔ فریکچر کی صورت میں بچاؤ کے لئے، کسی کھیل یا جسمانی سرگرمی کے دوران حفاظتی ساز و سامان کا استعمال کرنا چاہئے، جیسے کہ محافظ گھٹنے، ٹخنوں کے بیلٹ، اور مناسب جوتے۔ اس کے علاوہ، ٹینشن اور اچانک حرکت سے بچنے کی کوشش کرنی چاہئے، خاص طور پر وہ افراد جو بوڑھے یا جسمانی طور پر کمزور ہیں۔ صحت مند طرز زندگی اختیار کرنے سے ہڈیاں مضبوط رہ سکتی ہیں، جس کے نتیجے میں فریکچر کا امکان کم ہوتا ہے۔

یاد رکھیں، اگر کوئی بھی علامات، جیسے شدید درد، ٹورٹائیڈ کی شکل، یا سوجن محسوس ہو تو فوراً طبی مدد حاصل کریں۔ صحیح اور بروقت طبی امداد فراہم کرنے سے ہونے والے نقصان کو کم کیا جاسکتا ہے، اور متاثرہ شخص کو بجلی کی رفتار سے صحت یاب ہونے کی راہ دکھائی جاسکتی ہے۔

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

سوال نمبر 3 صدے سے کیا مراد ہے نیز اس کی علامات، اسباب اور اقسام لکھیں۔
جواب۔

صدہ ایک ایسا حالت ہے جو جسم یا ذہن پر شدید یا اچانک دباؤ، چوٹ یا صدے کے نتیجے میں ہوتی ہے۔ یہ صدمات جسمانی، نفسیاتی یا دونوں قسم کے ہو سکتے ہیں اور انسانی زندگی میں ان کی شدت مختلف ہوتی ہے۔ جسمانی صدمات میں ہڈیوں کا ٹوٹ جانا، پٹھوں یا جوڑوں کی چوٹ، جلد کے زخم یا دیگر قسم کی چوٹیں شامل ہیں۔ اس کی علامات میں متاثرہ جگہ پر درد، سوجن، رنگت کی تبدیلی، حرکت میں مشکلات، اور کبھی کبھی بے بسی یا ٹنٹنگ شامل ہوتی ہیں۔ ان صدمات کا سبب مختلف عوامل ہو سکتے ہیں جیسے کہ حادثات، کام کی جگہ پر چوٹیں، کھیلوں میں چوٹ، یا حادثات کے نتیجے میں دیگر جسمانی حالات۔ دوسری طرف، نفسیاتی صدمات وہ ہوتے ہیں جن میں ذہن پر خوفناک تجربات یا شدید دباؤ کا اثر ہوتا ہے۔ ان میں جنگ کے تجربات، قدرتی آفات، عزیزوں کی اچانک موت، یا بچپن میں استحصال شامل ہو سکتے ہیں۔ نفسیاتی صدے کی علامات عموماً نفسیاتی صحت میں تبدیلی، یادداشت کی خرابی، بار بار خوفناک خواب، بے خوابی، یا سماجی اخلا کی صورت میں ظاہر ہوتی ہیں۔ انسان جب کسی خوفناک واقعے یا چوٹ سے گزرتا ہے تو اس کی ذہنی حالت متاثر ہو سکتی ہے، اور اس کے نتیجے میں پی ٹی ایس ڈی جیسے حالات پیدا ہوتے ہیں۔ یہ ایک اضطرابی کیفیت ہے جو کسی گزرے واقعے کے اثرات سے ہوتی ہے، اور اس میں فرد کو واپس جانے، مسلسل یاد کرنے یا دوبارہ خوف محسوس کرنے کی حالت کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

مریض کی پیچیدہ حالت۔

ان تمام عوامل کو مد نظر رکھتے ہوئے، یہ سمجھنا ضروری ہے کہ صدہ ایک پیچیدہ حالت ہے جس کے علاج اور مددیت کے لیے فوری طبی مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔ جسمانی صدمات کی صورت میں، متاثرہ شخص کو فوری طور پر آرام دینا، متاثرہ حصے کا معائنہ کرنا اور ممکن ہو تو برف رکھنے کی تجویز دی جاتی ہے۔ جب کہ نفسیاتی صدمات میں گفتگو اور مشاورت کا عمل زیادہ اہمیت رکھتا ہے۔ اگر کوئی فرد درجہ سے متاثر ہے تو اس کی فوری تشخیص اور علاج کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ اس کی کیفیت میں بہتری لائی جاسکے۔ صدے کی حالت میں، یہ ضروری ہوتا ہے کہ افراد کو ان کے عزیز و اقارب کی مدد حاصل ہو، تاکہ وہ اپنی مشکلات کا سامنا کر سکیں۔ سماج میں صدے کے بارے میں آگاہی بڑھانا بھی اہم ہے تاکہ لوگ زیادہ محفوظ رہ سکیں اور اگر کوئی متاثر ہو تو بہتر مدد حاصل کر سکیں۔ ہمیشہ یاد رکھیں، صدہ ایک عام انسانی تجربہ ہے اور اس سے گزرتے وقت، ہر شخص کی حالت مختلف ہو سکتی ہے، اس لیے ہر فرد کو مناسب علاج اور مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔

صدہ ایک ایسی حالت ہے جو انسان کی زندگی میں شدید اثر ڈال سکتی ہے، اور یہ جسمانی یا نفسیاتی دونوں طریقوں سے محسوس کی جاسکتی ہے۔ جب ہم جسمانی صدے کی بات کرتے ہیں تو عام طور پر یہ کسی حادثے، علاقوں میں گزرتے ہوئے، یا کھیلوں کی سرگرمیوں کے دوران چوٹ لگنے کی صورت میں ہوتا ہے۔ جسمانی صدے کی علامات میں متاثرہ حصے میں درد، سوجن، اور کبھی کبھار خون لگنے جیسی علامات شامل ہو سکتی ہیں۔ ان کی شدت مختلف ہو سکتی ہے، اور بعض اوقات، یہ صدمات کسی بڑی چوٹ کا پیش خیمہ بھی ہو سکتے ہیں۔ اس میں ہڈیوں کا ٹوٹ جانا، گمشدہ داندان، یا اندرونی زخم بھی شامل ہیں۔ جب یہ صدمات ہوتے ہیں تو متاثرہ شخص کو فوری طبی امداد کی ضرورت ہوتی ہے، کیونکہ بعض اوقات اندرونی چوٹیں فوری طور پر نظر نہیں آتیں اور یہ شدید خطرہ پیدا کر سکتی ہیں۔

نفسیاتی صدے کی تشخیص

دوسری جانب، نفسیاتی صدے کی تشخیص اور شناخت کرنا اکثر زیادہ پیچیدہ ہوتا ہے۔ یہ وہ حالت ہے جس میں فرد کو شدید ذہنی دباؤ یا خوف کا سامنا کرنا پڑتا ہے، جو کہ جنگ، قدرتی آفات، جسمانی استحصال، یا کسی عزیز کی اچانک موت جیسی صورتوں کے نتیجے میں ہو سکتا ہے۔ یہ حالات متاثرہ فرد کی روزمرہ کی زندگی کو متاثر کر سکتے ہیں اور ان کے کام کرنے کی صلاحیت میں رکاوٹ ڈال سکتے ہیں۔ نفسیاتی صدے کی علامات میں بے چینی، افسردگی، نیند کی عدم انتظامی، اور اجتماعی خوف شامل ہوتے ہیں۔ بعض افراد واقعے کے بارے میں بات کرنے سے گریز کرتے ہیں، جس کی وجہ سے ان کی حالت مزید بگڑ سکتی ہے۔ یہ ضروری ہے کہ لوگ ان علامات کی شناخت کریں اور مدد طلب کریں۔ مقامی صحت کے پیشرو افراد، جیسے کہ معالجین اور ماہر نفسیات، ان مشکل حالات کے بارے میں بہتر رہنمائی کر سکتے ہیں اور مؤثر علاج فراہم کر سکتے ہیں۔ یہ علاج گفتگو کی شکل میں ہو سکتا ہے، جہاں فرد اپنے تجربات کو بیان کر سکتا ہے، یا تھراپی کی دوسری اقسام جیسے کہ سینٹرل پروس کے طریقے بھی شامل ہو سکتے ہیں، جو کہ متوازن زندگیاں گزارنے میں مدد کر سکتی ہیں۔ سپورٹ گروپس میں شامل ہونا بھی مفید ثابت ہو سکتا ہے، جہاں افراد اپنے تجربات کا تبادلہ کر سکتے ہیں اور ایک دوسرے کی مدد کر سکتے ہیں۔

منحصر نہیں بلکہ صدے کے لحاظ اکثر انسانی تجربات کا حصہ ہوتے ہیں۔ انسانی دماغ کی طبعی خصوصیات اور نفسیاتی مظاہر کو بھی سمجھنا ضروری ہے تاکہ ہم صدے کے اثرات کو بہتر سمجھ سکیں۔ صدے کی حالت میں لوگ مختلف رویے اپناتے ہیں، جیسے کہ انخلا، اور اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ انہیں محسوس ہوتا ہے کہ کوئی ان کی حالت کو نہیں سمجھتا۔ بعض اوقات، لوگ اپنی مشکلات کو چھپاتے ہیں، جو بالآخر ان کی ذہنی صحت میں مزید مسائل پیدا کر سکتا ہے۔ ان کی علاج میں عوامی آگاہی ایک اہم کردار ادا کرتی ہے۔ تعلیم دینا کہ صدہ کیا ہوتا ہے اور اس کے اثرات کیا ہیں، ممکنہ طور پر لوگوں کو ان کی حالت کی شناخت کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔ تنظیمیں اور معاشرتی ادارے بھی اپنی ذمہ داریوں کو سمجھتے ہوئے اس مسئلے کو سنجیدگی سے لے رہے ہیں۔ مختلف پروگرامز اور فلاحی منصوبے شروع کیے گئے ہیں

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

تاکہ لوگوں کو صدمے کی حالت میں مدد فراہم کی جاسکے اور ان کے علاج کی راہنمائی کی جاسکے۔ ان پروگرامز میں سوچ کے طریقے، براہ راست مشورے، اور پیشہ ورانہ مدد شامل ہوتی ہیں۔ یہ ضروری ہے کہ متاثرہ افراد کو احساس دلایا جائے کہ وہ اکیلے نہیں ہیں اور انہیں مدد مل سکتی ہے۔ متاثرہ فرد کی سپورٹ نیٹ ورک کی موجودگی ان کی صحت یابی میں اہم کردار ادا کر سکتی ہے۔

گفتگو اچھی صحت کی حالت کی تشکیل دینے میں مددگار ثابت ہو سکتی

یہی وجہ ہے کہ معاشرے میں صدمے کے بارے میں گفتگو اچھی صحت کی حالت کی تشکیل دینے میں مددگار ثابت ہو سکتی ہے۔ ہر کسی کو اپنے احساسات کے بارے میں بات کرنے کے لیے محفوظ جگہ فراہم کرنا اور ان کی ذہنی صحت کی اہمیت کو سمجھنا اہم ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ، تشخیص، معاونت، اور علاج کے طریقوں کی موجودگی بھی ضروری ہے تاکہ ہر فرد کو ان کی ضروریات کے مطابق مدد فراہم کی جاسکے۔ انسانی زندگی میں صدمہ ایک حقیقت ہے، لیکن اس کا سامنا کرنے کے لئے ہمیں مناسب وسائل اور مدد کے ساتھ تیار رہنے کی ضرورت ہے۔ کچھ اوقات، افراد جو صدمے کے اثرات کا سامنا کرتے ہیں وہ نئے تجربات کو قبول کرنے میں بھی ہچکچاہٹ محسوس کرتے ہیں، جس سے ان کی زندگی کے دوسرے پہلوؤں پر بھی اثر پڑتا ہے۔ یہ جذباتی قوت کی ایک علامت ہے کہ متاثرہ شخص اپنی اصل حالت میں واپس آنے کے لئے مثبت طریقے اپنائے۔ ان کے لئے خود بخود اپنی حالت پر قابو پانے کا عمل ایک مشکل چیلنج ہو سکتا ہے۔ اس ضمن میں، ان کی مدد کرنا اور انہیں اس بات کے لئے حوصلہ افزائی کرنا کہ وہ اپنی زندگی میں خوشیاں دوبارہ تلاش کریں، ان کی صحت یابی میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

آخر میں، یہ کہنا اہم ہے کہ صدمہ ایک عام انسانی تجربہ ہے، اور اس کی حقیقت کو تسلیم کرنا ہی اس کا پہلا قدم ہے۔ اس بات کی ضرورت ہے کہ ہم نفسیاتی صحت کے مسائل پر بالخصوص توجہ دیں اور یہ سمجھیں کہ ہماری گفتگو اس عمل میں ایک کلیدی کردار ادا کرتی ہے، جہاں ہم اپنے خیالات اور جذبات کا کھل کر اظہار کریں۔ اس طرح، لوگ اپنا درد کم کرنے اور صحت مند زندگی گزارنے کے لئے بہتر اقدامات کر سکتے ہیں، اور خود کو اور دوسروں کو اس مشکل وقت میں سپورٹ فراہم کر سکتے ہیں۔ ہر انسان کی اپنی کہانی ہوتی ہے، اور یہ کہانیاں ہمیں ایک دوسرے سے جڑنے اور سمجھنے میں مدد کرتی ہیں، چاہے وہ جسمانی صدمے کی ہو یا نفسیاتی، سب کو متاثر کرتی ہے اور ہماری انسانیت کی ایک قسم کی مثال پیش کرتی ہے۔

سوال نمبر 4 سادہ فریکچر اور پیچیدہ فریکچر میں فرق واضح کریں۔ ان دونوں فریکچرز کی صورت میں کیا طبی امداد دی جاتی ہے؟ (20)

جواب:

سادہ فریکچر: کوئی شخص کہیں سے گراے تو ٹھہری طور پر اس کی چوٹ نظر نہیں آتی اور نہ ہی کوئی حصہ زخمی ہوتا ہے۔ لیکن کہا جاتا ہے کہ اسکی ہڈی ٹوٹ گئی ہے۔ ہڈی کے اس طرح ٹوٹنے کو ”سادہ فریکچر“ کہا جاتا ہے۔

2- مرکب فریکچر: مرکب فریکچر اس فریکچر کو کہا جاتا ہے۔ جسم میں ہڈی کے ساتھ اوپر والی جلد بھی زخمی ہو جائے اور اس سے خون بہنا شروع ہو جائے چاہے یہ زخم اس ضرب کی وجہ سے ہو جس سے ہڈی ٹوٹی ہے یا ہڈی کے ٹکڑوں کے جملہ کے پھٹ جانے سے ہو۔

3- کمیونٹیڈ فریکچر: اگر ہڈی ٹوٹ کر کئی حصوں میں تقسیم ہو جائے تو اسے کمیونٹیڈ فریکچر کہتے ہیں۔

4- پیچیدہ فریکچر: فریکچر کی اس قسم میں ٹوٹی ہوئی ہڈی کے ٹکڑے ٹکڑوں کی وجہ سے شریان، ورید یا عصب بھی زخمی ہو جاتی ہے۔

5- گرین سنک فریکچر: یہ قسم بچوں میں واقع ہوتی ہے کیونکہ بچوں کی ہڈیاں جلد ٹوٹ جانے والی ہوتی ہیں۔ اس لیے ان میں دراڑ آ جاتی ہے۔ مگر مکمل طور پر ہڈی کے دونوں حصے جدا نہیں ہوتے۔

6- امپیکٹڈ فریکچر: جب ہڈی کا ایک ٹوٹا ہوا ٹکڑا دوسرے ٹکڑے سے جدا ہونے کی بجائے اس میں گھس جائے تو اس کو امپیکٹڈ فریکچر کہتے ہیں۔

فریکچر کی علامات: مریض کو ٹوٹنے والی جگہ پر درد محسوس ہوتا ہے۔ عضو بیکار ہو جاتا ہے اور انسان کوئی کام نہیں کر سکتا اگر ٹانگ کی ہڈی ٹوٹ جائے آدمی چلنے پھرنے کے قابل نہیں رہتا، عضو کی شکل بگڑ جاتی ہے یا تو یہ ٹیڑھا ہو جاتا ہے یا ٹوٹ جاتا ہے اور جب اس کا موازنہ جسم کے دوسرے حصے سے کیا جائے تو وہ اس کے مقابلے میں بے ڈول سا لگتا ہے۔ فریکچر کی جگہ کا گوشت سوج جاتا ہے۔ ٹوٹنے کی وجہ سے غیر معمولی حرکت ظہور پزیر ہوتی ہے اگر ٹوٹی ہوئی ہڈی کو پکڑ کر ہلایا جائے تو شکستہ جگہ پر حرکت ہوتی ہے۔ ٹوٹی ہوئی ہڈی کو ہلایا جائے تو ہڈی کے کنارے ایک دوسرے سے رگڑ کھا کر آواز پیدا کرتے ہیں۔ یہ ضروری نہیں کہ پیچھے بیان کروہ تمام علامات ہر قسم کے فریکچر میں ساری کی ساری پائی جائیں۔ اگر بازو یا ٹانگ کی ہڈی ٹوٹ گئی ہے تو آپ تندرست اور زخمی دونوں میں فرق دیکھ سکتے ہیں۔ اگر پھر بھی آپ کو کچھ شک ہو یعنی آپ یقین سے نہیں کہہ سکتے کہ آیا ہڈی ٹوٹ گئی ہے تو ڈاکٹر کے پاس پہنچنے تک آپ مریض کی اس طرح سے دیکھ بھال کریں گویا اس کی ہڈی ٹوٹ گئی۔

فریکچر کیلئے عمومی ابتدائی طبی امداد: مریض کو ہلانے کی بجائے اسے اتنی آرام دہ حالت میں رکھیے جتنی کہ ممکن ہو اس کے بعد ڈاکٹر کے آنے کا انتظار کریں لیکن اگر مریض کو ہلانا یا اسے کسی اور جگہ لے جانا ناگزیر ہو گیا ہے تو کوشش کریں کہ اسے مزید نقصان نہ پہنچے۔

سپائن فریکچر: سپائن (Spine) کو ریڑھ کی ہڈی بھی کہا جاتا ہے۔ ریڑھ کی ہڈی چھوٹے چھوٹے مہروں سے بنی ہوتی ہے۔ یہ مہرے کسی بھی جگہ سے ٹوٹ سکتے ہیں۔ اس قسم کے فریکچر عموماً چھت یا کسی اونچی جگہ سے گرنے سے ہو سکتے ہیں۔ ریڑھ کی ہڈی کے اندر حرام مغز بھی ہوتا ہے۔ جس سے ہاتھوں اور بازوؤں کی حرکت

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

ممکن ہوتی ہے۔ ریڑھ کی ہڈی ٹوٹنے سے حرام مغز کو ضرب لگنے کا اندیشہ ہوتا ہے جس سے موت بھی واقع ہو سکتی ہے یا جسمانی اعضاء کی حرکت متاثر ہو سکتی ہے۔ یوں کہیں کہ سپائین فریکچر انتہائی خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔

علامات: درد اتنا شدید ہو سکتا ہے کہ مریض کو محسوس ہوتا ہے گویا اس کی ریڑھ کی ہڈی درمیان سے کٹ گئی ہے۔ ہو سکتا ہے مریض کو اپنے اعضاء کی حرکت پر کنٹرول نہ رہا ہو آپ اسے بازو، انگلی یا ٹانگہ ہلانے کو کہیں ہو سکتا ہے وہ اس سے ہل نہ سکیں۔ مریض کی چھوٹنے کی حس بھی غائب ہو سکتی ہے یہ پتہ کرنے کیلئے آپ مریض کو بتائے بغیر اس کی ٹانگ یا بازو کو ہلکا سا دبائیں اور اس سے پوچھیں آیا اسے کچھ محسوس ہوا۔

سپائین فریکچر میں طبی امداد: مریض کو نہ ہلانے کیونکہ اس طرح مریض کے حرام مغز کو زیادہ نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہے۔ اور مریض کو قریبی ہسپتال منتقل کرنے کا بندوبست کریں۔ دوران سفر بھی مریض کے جسم کو حرکت کم سے کم ہونی چاہئے۔ اس مقصد کیلئے دو آدمی احتیاط سے مریض کے کندھوں کو اوپر اٹھائیں اور تیسرا شخص کندھوں کے نیچے ایک کمبل رکھ دے پھر اسے آہستہ آہستہ کھینچ کر کولہوں، ٹانگوں اور پاؤں تک لے جائیں۔ مریض کو اٹھائیں مت کیوں کہ ایسا کرنے سے حرام مغز کو زیادہ نقصان کا اندیشہ ہے۔

بازو کی ہڈی کا فریکچر: یہ ہڈی تین جگہ سے ٹوٹ سکتی ہے۔

1- کندھے کے نزدیک سے 2- درمیان سے 3- کہنی کے قریب سے

علامات: چوٹ لگنے کے فوراً بعد مریض فریکچر کی جگہ شدید درد محسوس کرتا ہے۔ بازو کا ہلانا شدید تکلیف دہ ہوتا ہے اور مریض اسے ہلانے سے قاصر رہتا ہے۔ چوٹ لگنے کے کچھ دیر بعد ٹوٹی ہوئی جگہ پر سوجن ہو جاتی ہے۔ بازو کو ہلانے سے ٹوٹی ہوئی ہڈیاں آپس میں رگڑ کھا کر آواز پیدا کرتی ہیں۔ مریض کہنی نہیں موڑ سکتا ہے۔ ان تمام علامات کے علاوہ وہ تمام علامات پائی جاتی ہیں جو ہڈی ٹوٹنے کی عمومی علامات ہوتی ہیں۔

ابتدائی طبی امداد: بازو کو گراہی چوٹ لگی ہے کہ کہنی آسانی سے مڑ سکتی ہے تو بازو کو موڑ کر مریض کے سینے کے ساتھ لگا دیں۔ سینے اور بازو کے درمیان کپڑے کی نرم سی گدی بنا کر دیں۔ اگر کلائی یا بازو کا کلا حصہ زخمی ہو تو ایک اور کپڑے کی نرم گدی استعمال کریں۔ بازو کو گدیوں سمیٹ گل پٹی کا سہارا دیجئے۔ بازو کو مزید سہارا دینے کیلئے بازو کے بالائی حصے اور سینے کے گرد ایک چوڑی پٹی باندھ دیجئے۔ اگر اس طرح لگائے جو حصہ زخمی نہیں ہے۔ اور مریض کے ہسپتال لے جانے کا بندوبست کیجئے

اگر چوٹ ایسی لگی ہے کہ کہنی نہ مڑ سکے تو اس صورت میں ابتدائی طبی امداد اس طرح دیجئے:

مریض کو لٹا دیجئے اور اس کے بازو کو بھی باقی جسم کے ساتھ لمبا کر کے لگا دیجئے۔ مریض کی کہنی کو زور لگا کر موڑنے کی کوشش مت کریں۔ مریض سے کہیں کہ وہ اپنے تندرست بازو سے زخمی بازو کو سہارا دے اور زخمی بازو اور جسم کے درمیان کپڑے کی پتلی اور لمبی سی گدی بنا کر رکھ دیجئے۔ اسی حالت میں بازو اور کمر کو تین چوڑی پٹیوں سے باندھ دیجئے۔ پہلی پٹی کندھے سے تھوڑا سا نیچے حصے اور سینے کے بالائی حصے کے گرد ہونی چاہئے۔ دوسری پٹی بالائی بازو اور کمر کے گرد ہونی چاہئے اور تیسری پٹی اگلے بازو اور پیٹ کے نیچے حصے کے گرد ہونی چاہئے۔ اس کے بعد مریض کو ہسپتال بھجوانے کا انتظام کیجئے۔

سوال نمبر-5 مریض کے سانس کی بحالی مصنوعی طریقے سے کیسے کی جاتی ہے؟ مفصل لکھیں۔

جواب۔

مریض کے سانس کی بحالی مصنوعی طریقے سے کرنا ایک اہم طبی عمل ہے جو اس وقت ضروری ہوتا ہے جب مریض خود بخود سانس لینے کی صلاحیت نہ رکھتا ہو یا اس کی سانس لینے کی رفتار بہت کمزور ہو۔ اس عمل میں بنیادی طور پر دو طریقے شامل ہوتے ہیں: ہاتھوں سے کیے جانے والے طریقے اور مشین کے ذریعے کیے جانے والی مدد۔ ہاتھ سے سانس کی بحالی کرنے کا بنیادی طریقہ "کارڈیٹک ریسیسیٹیشن" (CPR) ہے، جس میں دل کی دھڑکن اور سانس کی بحالی کے لیے مخصوص تکنیکیں استعمال کی جاتی ہیں۔ یہ طریقہ عموماً وہیدہ حالات میں استعمال کیا جاتا ہے جب مریض کی جان کو خطرہ ہو۔ اس میں مریض کو صحیح پوزیشن میں لانا، اس کے سانس کی گزرگاہ کو کھولنا، اور پھر مصنوعی طور پر سانس دینا شامل ہوتا ہے۔

پہلا قدم

پہلا قدم یہ ہے کہ مریض کو ایک سطح پر لٹایا جائے تاکہ اس کی ہوا کی نالی میں کسی قسم کی رکاوٹ نہ ہو۔ اگر مریض کا سر نیچے کی طرف جھک رہا ہو یا اس کے منہ میں کوئی چیز ہو، تو اسے ہٹا دینا چاہیے۔ اس کے بعد، مریض کے سر کو پیچھے کی طرف جھکایا جاتا ہے تاکہ ہوا کی نالی کھل جائے۔ یہ عمل "ہیڈ ٹلٹ" کہلاتا ہے جس کے بعد زیر ناف دباؤ کی مدد سے دل کی دھڑکن کو بحال کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ اگر مریض کا دل دھڑکنے بند ہو گیا ہو تو دل کے بیچ میں دباؤ دینے کے ذریعے دل کی دھڑکن کو بحال کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ یہ کام دونوں ہاتھوں کے ذریعے کیا جاتا ہے اور اس کے ساتھ ساتھ مریض کو مصنوعی سانس بھی دینا ہوتا ہے۔

دوسرا طریقہ

دوسرا طریقہ مشینوں کی مدد سے سانس کی بحالی ہے، جہاں "میوینٹیلیٹر" یا زبردستی سانس لینے والی مشینیں استعمال کی جاتی ہیں۔ یہ خاص کر ان مریضوں کے لئے مفید ہیں جو انتہائی بیمار حالت میں ہیں یا جن کی سانس لینے کی صلاحیت مکمل طور پر ختم ہو چکی ہے۔ میکاٹنکی وینٹیلیشن میں، یہ مشین مریض کے پیچھے ہڈیوں میں ہوا

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

داخل کرتی ہے اور انہیں باہر نکالنے کا عمل خود انجام دیتی ہے۔ جب کہ مریض کو یہ بہر حال مدد ملتی ہے، ڈاکٹر مریض کی حالت کی نگرانی کرتے ہیں اور دیکھتے ہیں کہ مشین ماحول کے مطابق کام کر رہی ہے یا نہیں۔

دوسری جانب، مصنوعی سانس کی تکنیکوں میں "بارسلون ایروے" جیسی دوسری آلات بھی استعمال ہوتی ہیں تاکہ مریض کی ہوا کی نالی کو بہتر طور پر کھولا جاسکے۔ یہ آلات ہوا کو مریض کے جسم میں داخل کرنے میں مدد دیتے ہیں اور ان کے سانس لینے کے عمل میں بہتری لاتے ہیں۔ ان کیلئے خاص مہارت کی ضرورت ہوتی ہے اور طبی ماہرین ان آلات کا استعمال کرتے ہیں۔ یہ بنیادی طور پر ان مریضوں کے لئے استعمال کیے جاتے ہیں جنہیں "آکسیجن تھراپی" کی ضرورت ہوتی ہے، جیسے کہ وہ لوگ جن میں سانس کی بیماریوں کی شدت ہوتی ہے۔

مریض کی حالت کی فوری تشخیص کرنا

سانس کی بحالی کے عمل میں سب سے بنیادی چیز مریض کی حالت کی فوری تشخیص کرنا ہے۔ اگر فوری طور پر مدد فراہم نہ کی جائے تو مریض کی حالت مزید خراب ہو سکتی ہے یا اس کی جان بھی جاسکتی ہے۔ اس لیے ایمرجنسی کو دیکھتے ہوئے، ہر پیرامیڈک کو فوری رد عمل کا مہارت ہونی چاہیے تاکہ ان کی جان بچائی جاسکے۔ مریض کے سانس میں تیزی لانے کے لئے بہت سے مختلف طریقے ہیں جیسے کہ گرم یا ٹھنڈا ہوا دینا یا مختلف مشینوں کی مدد سے آکسیجن متاثرہ شخص تک پہنچانا۔ ایک بار جب مریض کی حالت مستحکم ہو جائے تو اس کی مزید دیکھ بھال کی جاتی ہے تاکہ اسے مزید خطرات سے بچایا جاسکے۔ مریض کی ہوشیاری، گہرائی اور دل کی دھڑکن کو جانچنا ضروری ہوتا ہے۔ اگر مریض کی حالت میں بہتری نہ آرہی ہو تو طبی عملے کو فوری طور پر متبادل اقدامات کرنا پڑ سکتے ہیں، جیسے کہ مزید تشخیصی ٹیسٹ یا دیگر عمل۔ اس بات کا یقین کیا جاتا ہے کہ مریض کو بہترین ممکنہ دیکھ بھال مل رہی ہے، چاہے وہ ہی اسپتال میں داخل ہو یا گھر پر علاج جاری رکھے۔ ایسے مریض جو کافی طویل عرصے تک مشینوں پر رہیں، انہیں مخصوص دواؤں کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ وہ مثبت طور پر صحت یاب ہو سکیں۔ ان مریضوں کا معائنہ کئی بار کیا جاتا ہے، اور ان کی حالت کی تبدیلیوں کا ریکارڈ رکھا جاتا ہے تاکہ ان کی صحت یابی کی رفتار کا جائزہ لیا جاسکے۔ یہ ٹریٹمنٹ پریکٹس ہر مریض کے لئے انفرادی طور پر ترتیب دی جاتی ہے تاکہ ان کی ضروریات کو بہتر طریقے سے پورا کیا جاسکے۔

مہارت اور تجربے پر مکمل اعتماد کی ضرورت

یوں، مصنوعی سانس کی بحالی کا عمل ایک نہایت ہی پیچیدہ لیکن ناگزیر عمل ہے جو زندگی بچانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ موقع پر موجود طبی ماہرین کی مہارت اور تجربے پر مکمل اعتماد کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ وہ صحیح فیصلہ کر سکیں۔ ان کے پاس مریض کی جانی حالت کے بارے میں علم ہوتا ہے اور وہ بروقت مدد فراہم کرنے کے قابل ہوتے ہیں۔ یہ ساری کوششیں مریض کی صحت کی حالت اور دیگر عوامل کے پیش نظر ہوتی ہیں، اور اس میں معیاری طبی طریقوں کی پیروی کی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ، مریض کی بحالی کے عمل کے دوران مشینوں کی دیکھ بھال اور ان کی مناسب تکنیکی حالت بھی بہت اہم ہے۔ اگر مشین میں کوئی خرابی یا مسئلہ پیش آجائے تو اس کا فوری طور پر حل نکالنا ضروری ہوتا ہے۔ مختلف ایمرجنسی حالات میں موجود فیصلے متاثرہ فرد کی زندگی کی کیفیت کا تعین کر سکتے ہیں، اس لیے یہ ضروری ہے کہ سنجیدگی سے کام لیا جائے۔ طبی عملے کو بروقت معلومات فراہم کرنے کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ وہ درست فیصلہ کر سکیں اور مریض کی حالت کو بہتر بنا سکیں۔ ہوریں، مریض کے سانس کی بحالی کی تکنیکوں میں پیشرفت کا مطلب یہ ہے کہ نئے آلات اور طریقے مسلسل تیار اور ان کی تحقیق کی جارہی ہے۔ ٹیکنالوجی کے تیز رفتاری کی بدولت، انسانی زندگی کو بچانے میں لگائے جانے والے اقدامات کو مزید موثر بنایا جا رہا ہے۔ جدید تحقیق کی مدد سے نئی دوائیں اور تکنیکیں دریافت ہو رہی ہیں جو اس عمل کو آسانی سے موثر بنانے کے لیے مفید ثابت ہو سکتی ہیں۔ یہ ٹیکنالوجیز مریض کی حالت کی بہتری میں اہم کردار ادا کرتے ہیں اور زندگی بچانے والے عمل کو مزید بہتر اور موثر بناتے ہیں۔

مجموعی طور پر دیکھا جائے تو سانس کی بحالی کا یہ عمل زندگی کی اہمیت کے ساتھ جڑا ہوا ہے اور اسے مراقبہ اور آہستگی کے ساتھ انجام دینا ضروری ہے۔ اس میں دھیان اور مہارت کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ مریض کو محفوظ اور موثر طریقے سے زندگی کی امید دلوائی جاسکے۔ ہر ایک مرحلے پر دیکھ بھال اور معائنے کو یقینی بنانا، تشخیص کا عمل، اور وقت پر پیش آنے والے اقدامات کی ضروریات کو کبھی نہیں بھولنا چاہیے۔ یہی وہ عوامل ہیں جو انسان کی زندگی کی کمزوریوں کو ختم کرتے ہیں اور انہیں نئے سرے سے زندگی گزارنے کے لئے تحریک دیتے ہیں۔ یہ سارے عوامل مل کر اس حقیقت کو پیش کرتے ہیں کہ انسانیت بہتر ہو سکتی ہے اگر ہم اس کی حفاظت کے لیے مثبت اقدامات کریں۔

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