

اسہال میں انسان کے جسم میں ڈی ہائیڈریشن ہو جاتا ہے۔ اور نمکیات کی خاصی کمی ہو جاتی ہے۔ جس سے انسان کمزور اور لاغر ہو جاتا ہے۔ ان حالات کے باعث بالآخر موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔ خاص طور پر بچوں میں۔

غذائی ترامیم:- پہلے درجے کی ڈی ہائیڈریشن میں بچوں کو جو عام طور پر غذائے رہے ہوں۔ اس کو جاری رکھا جائے۔ اس دوران پانی زیادہ سے زیادہ دینا چاہئے۔ خاص طور پر ماں کا دودھ، چاول کا پانی، پھلوں کا جوس، چائے، نمک اور شکر کا شربت بچے کو اس کی خواہش کے مطابق خوراک دی جائے۔ جو انداز اپنانے کا سبب تاسات بار یہ خوراک آسانی سے تحلیل ہونے والی ہے۔ اس دوران او آر۔ ایس بھی دینا چاہئے۔ اگر بچے کی عمر دو یا دو سال سے کم ہو تو بچے کو دست کے بعد 1/4 تا 1/2 کپ او آر۔ ایس کا محلول دیں۔ اگر عمر دو سال یا اس سے زائد ہو تو ایک کپ سے دو کپ او آر۔ ایس کا محلول دیں۔ اور اگر بچے کو قے آرہی ہو تو ہر قے کے دس منٹ بعد محلول دیں۔

درمیانے درجے کی ڈی ہائیڈریشن:- معمول کی غذا دیتے رہیں۔ بچے کو ان حالت میں ہسپتال لے جائے بہتر ہے۔ او آر۔ ایس کا خاکہ درج ذیل ہے۔

سوڈیم کلورائیڈ (نمک)	3.5 گرام
سوڈیم بائی کاربونیٹ (میٹھا سوڈا)	2.5 گرام
پوٹاشیم کلورائیڈ	1.5 گرام
گلوکوز	20 گرام
ابلا ہوا پانی	1.0 گرام

شدید درجے کی ڈی ہائیڈریشن:- اگر بچہ اسہال میں شدید بیمار ہو جائے تو ایسی حالت میں ہسپتال لے جانا اور اس کا علاج کرنا بہت ضروری ہے۔ اسہال سے بچاؤ کی تدابیر:- ماں کا دودھ پینے سے بچے کو دودھ کے مناسب اور مفید اجزاء کی بدولت پیٹ کی بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں۔ اسہال کی کیفیت بچے کو دودھ دینا صرف چند گھنٹوں تک بند رکھیں۔ مزید برآں اپنے بچوں کو دودھ کے علاوہ دوسری نرم اور جلد ہضم ہونے والی اشیاء مثلاً دہی اور دودھ میں کیلا ملا کر دینا چاہئے ایسا کرنے سے بچے کی توانائی برقرار رہتی ہے۔ اور وہ کمزور نہ ہونے سے بچ جاتا ہے۔

(20) سوال نمبر 3 وائرل امراض کیسے پھیلتے ہیں؟ (20)

جواب:- وائرل امراض پھیلنے کے ذرائع:- وائرل امراض مندرجہ ذیل پانچ طریقوں سے پھیلتے ہیں۔

- 1- براہ راست:- جراثیم بیمار شخص سے تندرست شخص تک براہ راست پہنچ جاتے ہیں۔ جیسا کہ جنسی، جلدی امراض میں ہوتا ہے۔ اور اگر پولیو کا مریض تندرست شخص کو چھو لے تو تندرست شخص بھی اس میں مبتلا ہو جاتا ہے۔
- 2- ہوا کے ذریعے:- پانچ ماں کروں (5u) سے چھوٹے ذرات چھینکے یا ناس لینے سے ہوا کی نالی کے ذریعے پھیلنے والے پھپھروں سے باہر آ جاتے ہیں۔ مثلاً انفلوینزا، پولیو، نزلہ، زکام، خسرہ، چچک وغیرہ کے جراثیم اس طریقے سے تندرست آدمی تک پہنچے ہیں۔
- 3- کھانے پینے کی چیزوں سے:- گوالے کے ہاتھوں سے دودھ دینے وقت دودھ میں داخل ہو جاتے ہیں۔ اسی طرح کھیاں گندی جگہ سے جراثیم اٹھا کر کھانے پینے والی چیزوں پر چھوڑ دیتی ہیں۔ جن کے کھانے سے انسان بیمار ہو جاتا ہے۔ منہ کھر اور دست کی بیماری کے جراثیم اسی طرح سے پھیلتے ہیں۔
- 4- مریض کی استعمال شدہ چیزوں کے استعمال:- اگر مریض کی استعمال شدہ چیزیں تندرست آدمی استعمال میں لائے تو وہ بیمار ہو جاتا ہے۔ مثلاً مریض کے تولیہ کو، صابن اور بستر وغیرہ اسی طرح چچک، پولیو، خسرہ جیسے امراض کے جراثیم تندرست آدمی تک منتقل ہو سکتے ہیں۔
- 5- کیڑوں کے کانٹے سے:- مکھی، مچھ اور جوئیں وغیرہ یہ کام بخوبی سمجھ جاتے ہیں۔

وائرل سے بچاؤ کی تدابیر:- کائنات میں بے شمار اقسام کے جراثیم ہر جگہ ہر وقت موجود ہوتے ہیں۔ مثلاً ہوا، پانی، خوراک وغیرہ تقریباً ہر شخص کے اندر یہ جراثیم رسائی حاصل کرتے ہیں۔ مگر ہر شخص بیمار نہیں ہو جاتا۔ کیونکہ ہر شخص کے جسم کے اندر ان کے خلاف مقدر بھر قوت مدافعت رکھتا ہے۔ قوت مدافعت دو طریقوں سے حاصل ہوتی ہے۔

دوطریقوں سے وائرل سے بچاؤ کا کام لیا جاتا ہے۔ اور یہی دوطریقے وائرل کے خاتمہ کا سب سے موثر طریقہ ثابت ہوتے ہیں۔

- 1- قدرتی طریقہ یا قدرتی قوت مدافعت:- قوت مدافعت کی یہ قسم تقریباً ہر جاندار کے اندر پیدائش کے طور پر موجود ہوتی ہے۔ عام حالات میں عمر کے ساتھ ساتھ یہ گھٹتی چلی جاتی ہے۔ یہ ماں سے بچے میں منتقل ہوتی ہے۔ شروع شروع میں زیادہ ہوتی ہے۔ جوں جوں بچہ بڑا ہوتا چلا جاتا ہے۔ یہ کم ہوتی چلی جاتی ہے۔ بعض امراض ایسے بھی ہیں۔ جن سے صحت یاب ہونے کے بعد زندگی بھر اس بیماری کے خلاف قوت مدافعت پیدا ہو جاتی ہے۔ اگر زندگی میں دوبارہ ان جراثیم کا پھر سے حملہ ہو جائے تو چونکہ اس کے خلاف ضد اجسام Antibodies خون میں پہلے سے موجود ہوتے ہیں۔ اس لئے حملہ آور خوردنایہ ان ضد اجسام

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

کے ہاتھوں فوراً مار دیئے جاتے ہیں۔ جیسا کہ چیچک اور پولیو وائرس ہوتا ہے۔

2۔ مصنوعی طریقہ یا مصنوعی قوت مدافعت :- اس طریقہ میں مخصوص مرض کے جراثیم کی بیماری پیدا کرنے والی صلاحیت ختم کر دی جاتی ہے۔ لیکن ان میں اتنی صلاحیت موجود رہتی ہے کہ وہ خون سے اپنے خلاف ضد اجسام پیدا کروالیں۔ یہ ضد اجسام خون سے مختلف طریقوں سے حاصل کر کے تیشوں میں بند کر دیئے جاتے ہیں۔ جنہیں عرف عام میں انجکشن یا ٹیکہ یا اینٹی بائیوٹک کہا جاتا ہے۔ ضد اجسام تجرباتی طور پر جانوروں میں پیدا کروانے جاتے ہیں۔ جنہیں لیب انجمیل یعنی تجرباتی جانور کہتے ہیں۔ ضد اجسام کسی مریض کے جسم میں داخل کر دیئے جائیں۔ تو فوری طور پر بیماری کے خلاف قوت مدافعت پیدا ہو جاتی ہے۔ جس کا چند دنوں یا چند ہفتوں کے بعد اثر زائل ہو جاتا ہے۔

سوال نمبر 4 غذا اور پانی کے ذریعے پھیلنے والی کوئی سی دو بیماریوں پر نوٹ تحریر کریں اور ان کے پھیلنے کے طریقہ کار پر روشنی ڈالیں۔

جواب۔ سم Taxins غذا :- بیکٹریا کی ضرورت کی تمام چیزیں غذا میں پائی جاتی ہیں۔ اسی لئے اس کی نشوونما غذا میں خوب ہوتی ہے۔ بیکٹریا غذا میں ضرورت کی چیزیں یعنی پروٹین اور نمکیات سے بنتا ہے۔ اس کے بدلے اس میں سم Taxins چھوڑ دیتا ہے۔ یہ غذا جس میں سم ہوتا ہے۔ اور جراثیم (بیکٹریا) بھی جب انسان کے استعمال میں آتے ہیں۔ تو انسان کے جسم میں جا کر مختلف متعدی اور وبا کی امراض کا موجب بنتی ہے۔

ہیضہ Cholera :- یہ خوفناک مہلک مرض ایک ایسے بیکٹریا سے ہوتا ہے۔ جس کی شکل (و) جیسی ہوتی ہے۔ اور جسے وی بریو کولرا ibrio Cholera کہا جاتا ہے۔ یہ بیکٹریا مریض کے جسم میں بڑھتے رہتے ہیں۔ اور مریض کی تھوڑی سی مقدار کے ذریعے خارج ہوتے رہتے ہیں۔ یہی تھوڑی سی مقدار مریض پھیلانے کا موجب بنتی ہے۔ یہ خوردنامیہ مختلف طریقوں سے کھانے پینے کی چیزوں میں شامل ہو کر منہ کے راستے معدہ میں پہنچ کر بیماری پیدا کرتے ہیں۔

ہندوستان میں یہ مرض عام ہے۔ یہ صرف انسان وک ہی لاحق ہوتی ہے۔ یہ آکسیجن کی موجودگی میں ہی پرورش پاتے ہیں۔ اس کے بغیر ان کی افزائش رک جاتی ہے۔ ان کا موزوں ترین درجہ حرارت 13 سے 15 ڈگری ہے۔

عام حالات میں فصلے کے اندر یہ چند گھنٹوں میں ہلاک ہو جاتے ہیں۔ یہ کلورین سے ملے پانی اور دیگر جراثیم کش اشیاء سے جلد ہلاک ہو جاتے ہیں۔ زیادہ درجہ حرارت برداشت نہیں کر سکتے۔ پانی اور زمین میں تھوڑے عرصے کے لئے زندہ رہ سکتے ہیں۔ البتہ غذاؤں اور ترکاریوں میں یہ 4 تا 7 دن تک زندہ رہتے ہیں۔ منجمد غذاؤں اور برف میں 3 یا 4 دن تک زندہ رہتے ہیں۔

علامات :- چند گھنٹوں سے لیکر تین روز کے عرصے میں ظاہر ہوتی ہیں۔ (مخفی دور) یہ خوردنامیہ چھوٹی آنتوں سے پرورش پاتے ہیں۔ تقریباً اسی تیزی سے ان کی موت بھی واقع ہوتی ہے۔ مردہ خوردنامیوں سے جو مادہ خارج ہوتا ہے۔ اس میں کمی خامرے بھی موجود ہوتے ہیں۔ جو آنتوں کی اندرونی اور بیرونی سطح پر اثر انداز ہو کر اس کی میوز کا کلاکرا غذائی نالی میں خارج کر دیتے ہیں۔ اس طرح کے گل جانے سے جسم کا پانی اور محلول مقدار میں اسہال کے ذریعے خارج ہو جاتے ہیں۔

• سخت گھبراہٹ اور نقاہت محسوس ہوتی ہے۔

• پیٹ میں مروڑ کے ساتھ سخت درد اٹھتا ہے۔

• مسلسل تھوڑے اور دست ہوتے ہیں۔ جن کی دن میں 20 تا 30 تک تعداد پہنچ جاتی ہے۔ جس سے جسم کا گلیکین پانی خارج ہو جاتا ہے۔

• دست بعد میں چاول کے پانی کی طرح نظر آنے لگتے ہیں۔

• آنکھیں دھنس جاتی ہیں۔ اور نبض تیز ہو جاتی ہے۔

• سخت پسینہ آتا ہے۔ اور دوران خون سخت سست پڑ جاتا ہے۔

• بالآخر نرن Comat کا عالم طاری ہو جاتا ہے۔ اور موت واقع ہو جاتی ہے۔

بیماری پھیلنے کے ذرائع :-

• بینے یا استعمال کرنے کے پانی میں اس کے خوردنامیہ مل جاتے ہیں۔ جیسا کہ دریا، کنواں اور تالاب کا پانی، مریض کے کپڑے دھونے یا اس کی غلاظت شام ہونے سے یہ جراثیم اس پانی میں مل سکتے ہیں۔

• یہ خوردنامیہ دودھ میں بھی مل سکتا ہے۔ گوالے کے گندھے ہاتھوں یا گندے برتنوں یا گندہ پانی دودھ میں بھی ملانے سے بھی یہ خوردنامیہ دودھ میں شامل ہو جاتے ہیں۔ اس دودھ کو استعمال کرنے سے ہیضہ ہو جاتا ہے۔

• تیمارداری کے دوران غلاظت والے ہاتھ اگر کھانے میں لگ جائیں۔ تو ان چیزوں کو استعمال کرنے سے لوگ بیمار ہو جاتے ہیں۔

• اکثر تندرست لوگ اپنے جسم میں اس کے خوردنامیہ لئے پھرتے ہیں۔ جو حامل کہلاتے ہیں۔ یہ اکثر خوردنامیہ خارج کر دیتے ہیں۔ جس سے یہ

مرض پھیلتا ہے۔

حفاظتی تدابیر :-

• بدہضمی پیدا کرنے والی خوراک نہیں کھانی چاہئے۔ نیز ثقیل غذا استعمال نہیں کرنی چاہئے۔

• کچے اور زیادہ کپکے ہوئے پھل نہیں لینے چاہیں۔ اسی طرح باسی اور گلی سڑی چیزیں استعمال نہیں کرنی چاہیں۔

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

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

- ٹھنڈی چیزیں مثلاً آئس کریم اور فالودہ بالکل نہیں کھانے چاہیں۔ کھانے پینے کی تمام چیزیں ڈھکی ہوئی چاہیں۔ تاکہ کھیاں نہ بیٹھیں۔
- ہریضہ کی وبا کے دنوں میں کوئی دست آور دو استعمال نہیں کرنی چاہئے۔ پینے کا پانی ابال کر پینا چاہئے۔ بغیر جوش دلائے دودھ نہیں پینا چاہئے۔
- اگر کسی علاقہ میں ہریضہ کی وبا پھیل جائے تو تمام کنوؤں اور تالابوں میں لال دوائی Potasium Permagnatie یا بغیر بجھا ہوا چونا ڈلوانا چاہئے۔
- اس دوران نہ تو کسی کو کنوؤں کے قریب کپڑے دھونے چاہیں۔ اور نہ ہی وہاں نہانا چاہئے۔
- وبا کے دنوں میں بیت الخلا اور نالیوں کو صاف حالت میں رکھنا چاہئے۔ ان میں فارموکلین یا فینائل ڈالنے سے رہنا چاہئے۔
- جہاں کہیں ہریضہ کی وبا پھوٹ جائے۔ تو اس کی اطلاع فوراً محکمہ حفظان صحت کے افسران کو دی جائے۔ اور مریض کو تندرست لوگوں سے دور رکھا جائے۔
- ہریضہ کا ٹیکہ لگوا رہا جائے۔

وائرس امراض :- وائرس صرف جاندار چیزوں میں پرورش پاتے ہیں۔ اور وہیں اس کی پرورش ہوتی ہے۔ اس لئے غذا اور پانی وائرس کو صرف ایک جاندار سے دوسرے جاندار تک منتقل کرنے کا ایک ذریعہ ہیں۔ وائرس کی وہ اقسام جو کھانے کے ذریعے انسان کے معدے میں جاتے ہیں۔ اینیٹرو وائرس (Entrovirus) کہلاتے ہیں۔ غذا اور پانی کے ذریعے انسان کو لاقح ہونے والی بیماری پھیلتی ہے۔ اور متعدی ورم جگر ہے۔

متعدی ورم جگر :- اس مرض میں مریض کا جگر سوج جاتا ہے۔ جس کی کئی وجوہات ہو سکتی ہیں۔ مختلف اقسام کے وائرس کے کم Toxin سے یہ مرض لاحق ہوتا ہے۔ مثلاً روبیلا وائرس، ایڈینو وائرس اور ہرپس وائرس وغیرہ۔ لیکن وبائی قسم کا ورم جگر دوسرے قسم کے وائرس سے پھیلتا ہے۔ ایک انفیکشن ہیپاٹائٹس وائرس اور دوسرا سیریم ہیپاٹائٹس وائرس کہلاتا ہے۔ بعض دفعہ یہ مرض بیکٹریا سے بھی لاحق ہوتا ہے۔ جیسا کہ پیلو سپائٹرا سے۔

- اس کا وائرس مریض کے پاخانہ اور پیشاب میں خارج ہوتا ہے۔ جہاں سے یہ کسی نہ کسی طریقہ سے کھانے پینے والی چیزوں کے ذریعے تندرست افراد تک رسائی حاصل کر لیتا ہے۔ عام طور پر تنگ و تاریخ گھروں میں رہنے والے لوگ اس میں مبتلا ہوتے ہیں۔
- ایسے لوگ بھی اس کا شکار ہوتے ہیں۔ جن کے جسم میں لحمیات کی کمی ہوتی ہے۔ یہ وائرس ہوا میں موجود قطرہوں کے ذریعے بیمار شخص سے تندرست شخص تک پہنچ جاتے ہیں۔ اس کا مخفی دور تقریباً 40 دن ہے۔

علامات :-

- 1- مریض کے جسم میں خون کی کمی واقع ہو جاتی ہے۔ جس سے آنکھوں کا رنگ زردی مائل ہو جاتا ہے۔
2- پیشاب پیلا پیلا آنے لگتا ہے۔
3- جگر میں درد کی شکایت رہتی ہے۔ نیز یہ متورم ہو جاتا ہے۔
4- طبیعت سست رہنے لگتی ہے۔ اور بخار کی بھی شکایت ہوتی ہے۔
5- بھوک آہستہ آہستہ ختم ہونے لگتی ہے۔
- حفاظتی اقدامات:-
- 1- مریض کو فوراً ڈاکٹر کے پاس لے جانا چاہیے۔
2- اسے صاف پانی اور نرم سیال غذا کھلانی چاہیے۔
3- جتنی جلد ممکن ہو سکے۔ مریض کے پیشاب اور پاخانے کو بٹھا دینا چاہیے۔
4- گھڑنہ ہونے کی صورت میں پیشاب اور پاخانہ چلا دینا چاہیے۔
5- مریض کے استعمال میں آنے والے برتن اور چیزوں کو تندرست لوگوں سے دور رکھنا چاہیے۔

سوال نمبر 5۔ موٹاپے میں ورزش کی اہمیت لکھیں نیز موٹاپے کی پیدا کردہ پیچیدگیاں مفصل تحریر کریں۔

جواب:- موٹاپے کے مرض کے اسباب:- موٹاپا صرف اسی صورت میں ہوتا ہے۔ جب خوراک انسانی جسم کی ضروریات زیادہ استعمال کی جائے۔ اس کے علاوہ۔

- 1- **عمر اور جنس:-** عموماً یہ دونوں جنس یعنی مرد اور عورت میں ایک سا رونما ہوتا ہے۔ لیکن ان عورتوں میں جو بڑھاپے میں ہوں یعنی 45 یا اس سے اوپر میں زیادہ ہوتا ہے۔
- 2- **معاشی حالت:-** زیادہ تر موٹاپے کا شکار ہونے والے خوشحال طبقے سے تعلق رکھتے ہیں۔
- 3- **خور و نوش کی عادتیں:-** موٹاپے کے شکار لوگوں میں کھانے پینے کی مختلف عادتیں ہوتی ہیں۔ کچھ لوگوں میں یہ عادت ہوتی ہے۔ کہ وہ ہر وقت کچھ نہ کچھ کھاتے رہتے ہیں۔ جس سے وزن کا بڑھنا ناگزیر ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ وہ لوگ جو زیادہ وقتوں کے بعد مناسب مقدار میں کھاتے ہیں۔ ان میں موٹاپا کم پایا
- دنیا کی تمام یونیورسٹیز کے لیے انٹرن شپ رپورٹس، پروپوزل، پراجیکٹ اور تھیسز وغیرہ بھی آرڈر پر تیار کیے جاتے ہیں۔

جاتا ہے۔

4- جسمانی معمولات:- موٹاپا ان لوگوں میں کم پایا جاتا ہے۔ جو معتدل زندگی گزارتے ہیں۔ اور باقاعدہ ورزش کرتے ہیں۔ دفتری اور کاروباری لوگ جلد موٹاپے کا شکار ہو جاتے ہیں۔ جن میں معمولات میں تھوڑی بہت ورزش شامل ہے۔

5- نفسیاتی عوامل:- نفسیاتی طور پر پریشان لوگ کھانے پینے میں اعتدال سے کام نہیں لیتے۔ اور کسی بھی جذباتی کیفیت میں زیادہ کھانے پر مجبور ہوتے ہیں۔ ایسے افراد میں موٹاپن کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔

6- ورثاتی عوامل:- یہ ایک عام مشاہدہ ہے کہ موٹاپا وراثت میں بھی ملتا ہے۔

7- غدودی عوامل:- کچھ لوگوں کے خیال میں جسمانی غدود میں نقص پیدا ہونے کی وجہ سے بھی موٹاپا پیدا ہو سکتا ہے۔ اور یہ غدود نچایہ اور غدود رتقہ ہیں یعنی Pituitary اور Thyroid گلینڈز۔

• ورزش کی کمی سب سے واضح اور نمایاں سبب ہے۔

موٹاپے کے سبب پیدا کردہ مسائل:- موٹاپا جسمانی خوبصورتی کو کم کرنے کے علاوہ کئی قسم کی بیماریوں اور جسمانی معذوری کا باعث بنتا ہے۔ موٹاپے کی وجہ سے جواہم مختلف ذہنی اور جسمانی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ درج ذیل ہیں۔

1- نفسیاتی مسائل:- موٹاپے کا شکار لوگ اپنے جسم کے بے ہنگم ہونے کی وجہ سے نفسیاتی طور پر بہت سی الجھنوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اس طرح ایسے لمحوں میں احساس کمتری پیدا ہو جاتا ہے۔ اور یہ احساس کمتری ان کی ذہنی کیفیت کو اور زیادہ پیچیدہ کر دیتا ہے۔

2- جسمانی معذوری:- انسانی جسم کی ساخت کچھ اس طرح سے ہے کہ یہ ضرورت سے زیادہ وزن اٹھانے کے اہل نہیں ہوتا۔ اس کے علاوہ گھٹنوں، کولہو اور ریڑھ کی ہڈی میں تکلیف ہو جاتی ہے۔ ہرنیا (Hernia) کی تکلیف ہو جاتی ہے۔

3- نظام تحلیل میں پیچیدگیاں:- ایسی بیماریاں جو نظام تحلیل میں بد نظمی کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔ موٹاپے کا ان سے کسی نہ کسی طرح تعلق ضرور ہو تا ہے۔ مثال کے طور پر ذیابیطس اور اتھرو سکلیورس (Atherosclerosis) جیسی بیماریوں کے امکانات ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ خون میں کولسٹرول خون کی باریک نالیوں کی اندرونی سطح پر جمع ہو جاتا ہے۔ جس سے اتھرو سکلیورس ہو جاتا ہے۔ گنڈھیا کا مرض بھی موٹے لوگوں میں عام طور پر زیادہ ہوتا ہے۔

4- خون اور دل کی بیماریاں:- اتھرو سکلیورس کے علاوہ موٹاپے کا شکار لوگوں میں عام طور پر خون کا دباؤ زیادہ ہوتا ہے۔ اور دل کی بیماریاں زیادہ ہو جاتی ہیں۔ وزن کے لئے کام کرنے سے دل پر بوجھ بڑھتا ہے۔ اور دل کا دورہ پڑنے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

5- دل کی بیماریاں:- جسم کے کچھ حصوں میں ضرورت سے زیادہ پگھلائی ہونے کی وجہ سے جلد کی بیماریاں پیدا ہو سکتی ہیں۔ خاص طور پر چھاتیوں کے نیچے۔

6- اتفاقیہ حادثات:- موٹے لوگ اکثر سست اور کمال ہوتے ہیں۔ اس لئے وہ اتفاقی حادثوں کا شکار ہو جاتے ہیں۔ گھر میں وہ زیادہ وزن ہونے سے پھسل سکتے ہیں۔

موٹاپے کا علاج:- موٹاپے کے علاج کے سلسلے میں تین بنیادی اصولوں کا اپنا لیا جاتا ہے۔

• پہلا اصول تو یہ ہے کہ مریض کو اس بات کا شعور ہونا چاہئے کہ اس کے لئے وزن کا کم کرنا کتنی اہمیت کا حامل ہے۔

• دوسرا اصول یہ ہے کہ مریض کے علاج کے دوران اسے سمجھانا ضروری ہوتا ہے کہ اسے ان تبدیلیوں کے بارے میں علم ہو جو بھوک کے ہونے کی وجہ سے، ورزش کرنے کی وجہ سے اور کام کرنے کی وجہ سے اس کے جسم میں رونما ہو سکتی ہے۔

• تیسرا اصول یہ ہے کہ مریض کو اس بات پر قائل کیا جائے کہ کوئی بھی خوراک ایسی نہیں ہے جو اسے موٹاپے سے نجات دلا سکے یہی ضروری ہے کہ خوراک میں حتی الوسع کمی کی جائے۔

• موٹاپے کے کامیاب علاج کے لئے کھانے پینے کے ایک بہت ہی پابند سببوں کا تیار کرنا ضروری ہے۔ اور اس پر قائم رہنا بھی۔

• ورزش کرنا نہایت ضروری ہے۔