



نوٹس

## 8

### رہن سہن سے جڑی بیماریاں

آپ پڑھ چکے ہیں کہ اچھی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے غذائیت اور ماحول کی پاکیزگی کی کیا اہمیت ہے۔ ہم سب جانتے ہیں کہ خوش حال زندگی کے لیے صحت مندر رہنا اور بیماریوں سے دور رہنا کتنا ضروری ہے۔ پھر بھی آپ نے بہت سے لوگوں کو مختلف قسم کی بیماریوں میں مبتلا دیکھا ہوگا۔ بیماری ہمارے جسم کو کمزور کر دیتی ہے، جس کی وجہ سے دوسری پریشانیوں کا اندیشہ بڑھ جاتا ہے۔ کیا آپ جانتے ہیں کہ کوئی بیماری اگر طول پکڑ جائے تو اس کا نتیجہ کسی قسم کی معذوری یا موت بھی ہو سکتا ہے۔ پیلیا (Jaundice) اور ڈائریا جیسی بیماریاں کسی انفیکشن کا نتیجہ بھی ہو سکتی ہیں، جو جسم میں پہلے سے موجود ہو۔ ذیابیطیس (diabetes) اور شدید تناؤ (hypertension) جیسی بیماریاں غلط قسم کے کھانے اور رہن سہن کے طریقے کا نتیجہ ہو سکتی ہیں۔ ان میں سے بہت سی بیماریوں مثلاً شدید تناؤ (hypertension)، دل کی بیماریاں اور ذیابیطیس کا پورا علاج ممکن نہیں ہے۔ یہ صرف کنٹرول کی جاسکتی ہیں۔ اس سبق میں آپ ایسی بیماریوں کے بارے میں پڑھیں گے جو انفیکشن اور رہن سہن کے غلط طریقوں کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔ آپ ان بیماریوں کی احتیاط، علاج اور کنٹرول کے بارے میں بھی پڑھیں گے تاکہ آپ ایک با معنی زندگی گزار سکیں۔

مقاصد



- اس سبق کو پڑھنے کے بعد آپ درج ذیل باتوں سے واقف ہو سکیں گے:
- اصطلاح ”متعدی“ (Communicable) اور رہن سہن کے طریقوں کی تشریح کر سکیں گے؛
  - متعدی اور طرز زندگی سے پیدا ہونے والی بیماریوں کی شناخت کر سکیں گے؛
  - متعدی بیماریوں کی علامتوں کی شناخت کر سکیں گے؛
  - متعدی اور رہن سہن سے جڑی بیماریوں سے اپنے آپ کو محفوظ رکھنے والے اقدامات کر سکیں گے؛



نوٹس

- رہن سہن سے جڑی بیماریوں کے اسباب کا بیان کر سکیں گے؛
- اچھی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے اچھی عادتوں کو اپنا سکیں گے۔

### 8.1 بیماری کیا ہے؟

ایسی بے چینی یا بے آرامی کی کیفیت جس میں جسمانی کاموں کی فعالیت یا اچھی کارکردگی یا اچھی انجام دہی پر بُرا اثر پڑے، بیماری کی حالت کہلاتی ہے۔ بیماری، صحت کا برعکس یا متضاد لفظ ہے۔ کیا آپ کو یاد ہے کہ صحت (health) کی کیا تعریف کی گئی ہے؟ پیچھے جائیے اور سبق 7 پڑھیے۔ آپ نے غور کیا ہوگا کہ بیمار آدمی کی کچھ مخصوص علامتیں اور نشانیاں / پہچان ہوتی ہے۔ اسی طرح ہر بیماری کی کچھ مخصوص علامتیں اور نشانیاں ہوتی ہیں، جو صرف اسی بیماری سے متعلق ہوتی ہیں۔ ذرا یاد کرنے کی کوشش کیجیے کہ جب آپ کو معمولی زکام ہوا تھا تو آپ کیسا محسوس کر رہے تھے؟ آپ کا گلا خراب تھا، ناک بند تھی اور بخار کے ساتھ جسم میں درد تھا اور جب آپ کی دادی شدید تناؤ (hypertension) کا شکار تھیں تو انہیں بے چینی ہو رہی تھی، ان کے خیالات منتشر تھے اور بہت تکان محسوس کر رہی تھیں۔ انہیں آرام کرنے کی ہدایت کی گئی اور کہا گیا کہ وہ ذہنی یا جسمانی دباؤ سے دور رہیں۔ آپ نے دیکھا کہ دونوں حالتوں میں مریض بے چین اور بے آرام تھا۔ اس سبق میں ہم دو قسم کی بیماریوں کے بارے میں پڑھیں گے:

- متعدی بیماریاں
- رہن سہن سے جڑی بیماریاں

### 8.2 قوت دفاع

کبھی کبھی ایسا ہوتا ہے کہ گھر کا کوئی فرد یا آپ کا کوئی دوست موسمی بخار (Viral fever) میں مبتلا ہو جاتا ہے، مگر آپ محفوظ رہتے ہیں۔ آپ کیا سمجھتے ہیں۔ یہ کیسے ممکن ہے؟ ایسا اس لیے ممکن ہے کیونکہ آپ کے جسم کی دفاعی قوت نے آپ کو جراثیم سے محفوظ رکھا۔ دوسرے لفظوں میں موسمی بخار کے لیے آپ کے جسم میں دفاعی قوت موجود ہوتی ہے۔ کیا آپ جانتے ہیں کہ ہمارا دفاعی نظام کس طرح کام کرتا ہے؟ ہمارے جسم کا دفاعی نظام خون کے سفید خلیوں سے مل کر بنا ہے، جو جراثیم کے خلاف ایک سپاہی کی طرح کام کرتے ہیں۔ خون کے سفید خلیے جراثیم سے لڑنے کے لیے اینٹی باڈیز نام کا ایک مرکب بناتے ہیں۔

اینٹی باڈیز اور جراثیم کی اس جنگ میں اگر اینٹی باڈیز دفاع کرنے میں کامیاب رہتی ہیں اور جراثیم کو ختم کر دیتی ہیں تو انفیکشن نہیں ہونے پاتا اور یہ تصور کیا جاتا ہے کہ اس انسان کے اندر دفاعی قوت ہے



نوٹس

اور اگر جراثیم اینٹی بائیو پراپو پالیتے ہیں تو بیماری کی علامتیں سامنے آنے لگتی ہیں۔ دوسرے الفاظ میں اس انسان کے اندر بیماری کے لیے قوت دفاع نہیں ہے۔ دفاعی قوت جسم کی وہ صلاحیت ہے، جو کسی خاص بیماری کے خلاف جدوجہد کرتی ہے۔ آپ دفاعی قوت اور ٹیکے کے پروگرام کے بارے میں سبق 7 میں پڑھ چکے ہیں۔

### 8.3 متعدی بیماریاں

وہ بیماری جو ایک آدمی سے دوسرے آدمی کو لگتی ہے اسے متعدی بیماری یا انفیکشن والی بیماری کہلاتی ہے۔ یہ بیماری انفیکشن کی وجہ سے ہوتی ہے اور یہ انفیکشن مریض کو چھونے سے، مریض کا تولیہ اور رومال وغیرہ استعمال کرنے سے، مریض کا جھوٹا کھانا پانی استعمال کرنے اور مریض کے ساتھ جسمانی تعلقات قائم کرنے سے پھیلتا ہے۔ انفلوئنزا، پولیو، ٹائیفائیڈ، کھسرا، ممس، چچک، تپ دن، جسمانی تعلقات قائم کرنے سے پیدا ہونے والی بیماریاں اور ایڈس چند متعدی بیماریاں ہیں۔

#### 8.3.1 متعدی بیماری کیسے ہوتی ہے؟

متعدی بیماری بہت ہی چھوٹے آرگینزم یا جراثیم اور طفیلی کیڑے سے پیدا ہوتی ہے۔ یہ جراثیم ہوا، پانی اور مٹی وغیرہ میں ہر جگہ موجود ہوتے ہیں۔ جب یہ جراثیم کسی تندرست جسم میں داخل ہوتے ہیں تو ان کی افزائش شروع ہو جاتی ہے اور جسم کی عام کارکردگی میں بگاڑ پیدا ہو جاتا ہے، اور بیماری کی علامتیں ظاہر ہونے لگتی ہیں۔ اگر کوئی آدمی انفیکشن والا کھانا یا پانی کھاپی لیتا ہے تو بیماری کی علامات فوراً نہیں ظاہر ہوتیں، بلکہ جراثیم کو اپنی افزائش کرنے اور بیماری کی علامتیں ظاہر کرنے میں کچھ وقت لگتا ہے۔ جراثیم کے جسم میں داخل ہونے اور بیماری کی علامات ظاہر ہونے کے وقفے کو افزائشی وقفہ کہتے ہیں۔ اگر ٹائیفائیڈ کا کوئی مریض ہے، تو اس نے یقیناً دو تین ہفتے پہلے ٹائیفائیڈ والے مریض کا جھوٹا کھانا کھایا ہوگا، مگر اس کی علامتیں بعد میں ظاہر ہوئیں۔ الگ الگ بیماریوں کا افزائشی وقفہ (Incubation period) مختلف ہوتا ہے۔ اس وقفہ کے دوران آدمی پوری طرح صحت مند رہتا ہے گو کہ اس کے جسم میں ٹائیفائیڈ کے جراثیم موجود ہوتے ہیں۔

#### 8.3.2 متعدی بیماریاں کیسے پھیلتی ہیں؟

آپ جانتے ہیں کہ ہمارے چاروں طرف جراثیم پھیلے ہوئے ہیں اور یہ چار طریقوں سے پھیلتے

ہیں۔



نوٹس

- (i) پانی اور کھانا
  - (ii) ہوا
  - (iii) رابطہ میں آنا، روبرو ہونا
  - (iv) کیڑے مکوڑے
- آئیے اب اس کے بارے میں تفصیل سے پڑھیں۔

### (i) کھانا اور پانی

آپ سے اکثر کہا جاتا ہے کہ کھانے اور پانی کو ڈھک کر رکھیں۔ کیا آپ بتا سکتے ہیں کہ ایسا کیوں کہا جاتا ہے؟ جی ہاں، آپ نے صحیح کہا، کھلے ہوئے کھانے اور پانی میں جراثیم شامل ہو جاتے ہیں اور بیماریاں پھیلاتے ہیں۔ کیا آپ جانتے ہیں کہ کھانے اور پانی میں جراثیم کس طرح شامل ہوتے ہیں؟ جراثیم کے شامل ہونے کے ذرائع ہیں:

- (i) صحت کے اصولوں کا خیال رکھے بغیر کھانے پکانے کی تیاری، کھانا پیش کرنا اور بچے ہوئے کھانے کو اسٹور کرنا۔
  - (ii) گندے ہاتھ اور گندے برتن
  - (iii) کھیاں، جو کوڑے کچرے اور گندگی سے جراثیم منتقل کرتی ہیں؟
- پینے کا پانی محفوظ وسائل سے حاصل کرنا چاہیے۔ میونسپلٹی کے ذریعے سپلائی کیا جانے والا پانی پینے کے لیے محفوظ ہوتا ہے۔ کیا آپ بتا سکتے ہیں کیوں؟ کیونکہ گھروں میں سپلائی کرنے سے پہلے یہ پانی کچھ مخصوص طریقوں سے صاف کیا جاتا ہے تاکہ اس کے جراثیم ختم ہو جائیں، مگر کنویں، تالاب، چشموں اور ہینڈ پمپ سے لیا گیا پانی غیر محفوظ ہوتا ہے اور اس میں جراثیم بھی ہو سکتے ہیں۔ ڈائریا، ہپاٹائٹس، ہیضہ اور ٹائیفائیڈ جیسی بیماریاں اسی طرح پھیلتی ہیں۔

### (ii) ہوا

فرض کیجیے کہ ایک آدمی انفلوئنزا، آشوب چشم یا مسم کھانسی یا زکام میں مبتلا ہے اور اسے چھینکیں بھی آرہی ہیں۔ آپ کیا سوچتے ہیں، اس سے کیا ہو سکتا ہے؟ جی ہاں، آپ نے ٹھیک کہا۔ مریض ہوا میں بیماری کے جراثیم پھیلا رہا ہے، جو سانس کے ساتھ ہمارے جسم میں بھی داخل ہو سکتے ہیں، اور ہم بیمار پڑ سکتے ہیں۔ بھیڑ والی عوامی جگہوں، کم ہوادار گھروں اور سینما ہال کی ہوا میں بیماریوں کے جراثیم ہونے کا اندیشہ زیادہ ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جب ہم کسی متعدی بیماری میں مبتلا ہوتے ہیں تو گھر سے باہر جانے



نوٹس

سے پرہیز کرتے ہیں۔

### (iii) رابطے میں آنا یا روبرو ہونا

متعدی بیماریاں رابطے میں آنے یا روبرو ہونے سے بھی پھیلتی ہیں، یہ رابطہ دو طرح سے ہو سکتے ہیں۔

- براہ راست رابطہ
- بالواسطہ رابطہ

براہ راست رابطے کے معنی ہیں مریض کو چھونا یا اس کے ساتھ جسمانی تعلقات قائم کرنا، زکام، ڈھتھیر یا، ہیضہ، ٹی بی، نمونیہ، کھسرا اور مینن جائٹس مریض کے ساتھ براہ راست رابطہ قائم کرنے سے پھیلتی ہیں۔ کچھ اور بیماریاں جیسے، ہیپائٹائٹس بی، ہرپیز، سفلس، گنوریا اور HIV/AIDS وغیرہ ان مرضوں میں مبتلا مریض کے ساتھ جسمانی تعلقات قائم کرنے سے پھیلتی ہیں۔

اگر آپ کسی متعدی بیماری والے مریض کا کنگھا، تولیہ یا اس کے استعمال شدہ برتن وغیرہ استعمال کر لیتے ہیں تو آپ اُس مریض کے بالواسطہ رابطے میں ہیں۔ مثال کے طور پر آپ کا بھائی انفلونزا کا مریض ہے۔ اسے کھانسی آرہی ہے اور اس نے اپنے ہاتھ منہ پر رکھے ہوئے تھے، پھر ہاتھوں کو دھوئے بغیر اس نے اپنے دوست سے ہاتھ ملا لیے۔ اس طرح اس نے اپنی بیماری کے جراثیم براہ راست (Directly) اپنے دوست کے جسم میں داخل کر دیے۔ یا اس نے ہاتھ دھوئے بغیر آپ کو پانی کا گلاس دیا تو اس کے ہاتھوں کے ذریعہ بیماری کے جراثیم گلاس پر آئے، پھر گلاس کے ذریعے آپ کے جسم میں داخل ہو گئے۔ یہ بالواسطہ رابطہ ہے۔ آپ عوامی جگہوں یعنی اسپتالوں، سینما ہال اور بسوں وغیرہ کی چیزوں کو چھونے کی وجہ سے بھی متعدی بیماریوں کے بالواسطہ رابطے میں رہتے ہیں۔ متعدی بیماریوں کے پھیلنے کے دو طریقوں کے براہ راست رابطے اور بالواسطہ رابطے سمجھانے کے لیے کیا آپ کچھ اور مثالیں پیش کر سکتے ہیں؟

### (iv) کیڑے مکوڑے

بہت ساری بیماریاں کیڑے مکوڑے کے ذریعے پھیلتی ہیں۔ کھیاں اور کاکروچ وغیرہ گندگی اور کوڑے کچرے پر بیٹھتی ہیں اور وہاں سے جراثیم ان کے جسم پر چپک جاتے ہیں، پھر وہی کھیاں جب کھانے کی چیزوں پر بیٹھتی ہیں تو وہ جراثیم وہاں چھوڑ دیتی ہیں۔ اس طرح سے ہیضہ جیسی بیماریاں پھیلتی ہیں۔ مچھروں کے کاٹنے سے ملیریا، ڈینگو اور جاپانی دماغی بخاری جیسی بیماریاں پھیلتی ہیں۔



نوٹس

### 8.3.3 احتیاطی تدابیر

اب تک آپ نے متعدی بیماریوں کے پھیلنے کے طریقوں کے بارے میں پڑھا، کیا آپ ان سے محفوظ رہنے کی کچھ تدابیر بتا سکتے ہیں؟ آئیے عام طور سے برتی جانے والی کچھ احتیاطی تدابیر کی فہرست بنائیں۔

(1) متعدی بیماری والے مریض کے استعمال کی چیزیں جیسے کپڑے اور برتن وغیرہ الگ رکھنے چاہئیں۔

تصویر 8.1

(2) پینے کا پانی صاف برتنوں میں ڈھک کر رکھنا چاہیے۔ پانی کو جراثیم سے پاک کرنے کے لیے 10 منٹ ابال لینا چاہیے۔ دودھ کو ابال کر استعمال کرنا چاہیے۔

(3) سارا کھانا، بچا ہوا کھانا، سبزیاں، پھل، مٹھائیاں اور دودھ وغیرہ ڈھک کر رکھنا چاہیے۔

(4) کٹے ہوئے پھل اور سبزیاں خصوصاً جب وہ کھلے ہوئے رکھے ہوں، ہرگز نہ خریدیے۔

(5) کھانا، پانی اور دودھ وغیرہ رکھنے والے برتن استعمال کرنے سے پہلے دھو لیجیے۔

(6) کھانا پکانے سے پہلے، کھانا کھانے سے پہلے اور بیت الخلاء، سے فارغ ہونے کے بعد ہاتھوں کو اچھی طرح دھویئے۔

(7) گھروں اور دفاتروں میں تازہ ہوا اور روشنی کا معقول انتظام کیجیے۔

(8) عوامی جگہوں اور سینما ہال وغیرہ میں کم سے کم جائیے۔ خاص طور پر اگر کسی بیماری کی وبا پھیلی ہوئی ہو تو بالکل نہ جائیے۔



تصویر 8.2 چند احتیاطی تدابیر



نوٹس

- (9) نجی حفظان صحت کا خاص خیال رکھیے، مثلاً روزانہ غسل کرنا، ناخن کا ثنا اور انھیں صاف رکھنا، سردھونا وغیرہ۔
- (10) اپنے گھر اور پاس پڑوس کو صاف رکھیے۔ کوڑے پکڑے کو جمع نہ ہونے دیجیے۔ گندے پانی کی نالیاں صاف اور ڈھکی ہونی چاہئیں۔ کھڑکیوں اور دروازوں میں جالی لگوائیں تاکہ کھیاں اور مچھر اندر نہ آسکیں۔ کھلی جگہ پر پیشاب پاخانہ نہ کریں۔ اس کے لیے ٹوائیلیٹ کا استعمال کریں۔
- (11) ادھر ادھر، ہر جگہ نہ تھوکیں۔ کھانتے وقت منہ اور ناک کو ڈھکنے کے لیے رومال کا استعمال کریں۔
- (12) نوزائیدہ بچوں کو مختلف بیماریوں سے محفوظ رکھنے کے لیے ٹیکے لگوائیں اور ٹیکے کا کورس پورا کریں۔ دفاعی قوت اور ٹیکہ پروگرام کے بارے میں سبق 7 میں تفصیل سے بتایا گیا ہے۔ سبق 7 دوبارہ پڑھیں۔

#### 8.4 رہن سہن سے جڑی بیماریاں

کچھ بیماریاں ہوا، پانی، کھانے، جسمانی تعلقات یا ایک دوسرے کو چھونے سے نہیں پھیلتیں۔ یہ بیماریاں مریض کے جسم ہی میں خراب کھانے یا خراب عادتوں کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں، جیسے مٹاپا، ذیابیطیس اور شدید تناؤ وغیرہ۔ یہ بیماریاں رہن سہن سے جڑی بیماریاں کہلاتی ہیں۔

روہت کی ماں کی عمر 50 سال ہے، انھیں ذیابیطیس ہے۔ وہ کافی موٹی ہیں اور انھیں مٹھائیاں اور تلی ہوئی چیزیں کھانے کا بہت شوق ہے۔ ان کے گھر کا سارا کام نوکر کرتے ہیں۔ انھیں ورزش کرنا بالکل اچھا نہیں لگتا۔ ایک دن انھوں نے سینے میں درد کی شکایت کی اور انھیں فوراً اسپتال لے جایا گیا۔ ڈاکٹروں نے انھیں دل کا مریض بتایا۔ ان کی حالت میں کچھ پیچیدگیاں پیدا ہوگئی تھیں، جس کی وجہ سے انھیں علاج اور نگرانی کے لیے ایک مہینہ اسپتال میں رہنا پڑا۔ ان حالات کی وجہ سے ان کے گھر والوں کو مالی دقتوں کا سامنا کرنا پڑا۔ ساتھ ہی گھر کے لوگ بھی ذہنی اور جذباتی طور پر پریشان ہو گئے۔

آج کل متعدی بیماریوں جیسے ٹائیفائیڈ اور ہیضے وغیرہ کے بارے میں زیادہ سننے کو نہیں ملتا، جبکہ اس کے برعکس، ذیابیطیس، شدید تناؤ، موٹاپا اور دل کی بیماریوں والے مریضوں کی تعداد بڑھ گئی ہے۔ کیا آپ ان بیماریوں کی وجوہات کے بارے میں جاننا چاہتے ہیں؟ جسم میں کوئی انفیکشن نہ ہونے کے باوجود یہ بیماریاں ہو جاتی ہیں۔ ایسا اس لیے ہوتا ہے کہ ہمارے رہن سہن کا طریقہ غلط ہوتا ہے، ہم زندگی غلط طور طریقوں سے گزار رہے ہیں۔

رہن سہن کے طریقے کیا ہیں؟ ہمارے رہن سہن کا وہ انداز ہے جو ہم زندگی گزارنے کے لیے اپناتے ہیں، یعنی ہم کس طرح کام کرتے ہیں، کب اور کیا کھاتے ہیں، کب اور کیسے سوتے ہیں، کتنا



نوٹس

جسمانی کام کرتے ہیں اور سگریٹ پیتے ہیں یا شراب پیتے ہیں۔ رہن سہن سے جڑی بیماری یا پھیلنے والی بیماری دونوں ہی اپنی فطرت کبھی نہیں بدلتیں اور نہ ان میں کوئی تبدیلی آتی ہے۔ ان دونوں حالتوں کی وجہ سے جسم کی نارمل کارکردگی پر اثر پڑتا ہے اور اچھی زندگی کو نقصان پہنچتا ہے۔ یہ دونوں ہمیں موت کے دروازے تک بھی پہنچا سکتی ہیں۔ یہ دونوں طرح کی بیماریاں نسبتاً ایک طویل عرصے میں پیدا ہوئی ہیں۔ مرض کی شروعات میں ان کی علامتیں ظاہر نہیں ہوتیں، مگر جب یہ بیماری ہو جاتی ہے تو ہماری صحت ایک لمبے عرصے تک خراب ہی رہتی ہے۔

رہن سہن سے جڑی بیماری آج کل ترقی پذیر ممالک جیسے ہندوستان اور نو عمر بچوں یا آفس جانے والے کام کاجی نوجوانوں میں زیادہ دکھائی دیتی ہے۔ اس کی وجہ سے ہندوستان کی پیداواریت اور ترقی پر اثر پڑتا ہے۔ چونکہ یہ سخت حالات ہیں اس لیے زندگی بھر انسان کے مالی حالات بھی خراب رہتے ہیں۔ رہن سہن سے جڑی بیماریاں ہمارے لیے فکر کا باعث بنی ہوئی ہیں۔ ان کا علاج تو ممکن نہیں ہے مگر احتیاطی تدبیر اختیار کر کے انہیں کنٹرول کیا جاسکتا ہے۔ رہن سہن سے متعلق اجزاء دو طرح کے ہو سکتے ہیں۔

- (i) قابل تبدیل (وہ جنہیں تبدیل کیا جاسکتا ہے) جیسے کھانے پینے کی عادتیں، جسمانی کام کا معیار، بری لت یا عادت (سگریٹ پینا، شراب پینا) اور دباؤ
  - (ii) غیر تبدیل پذیر (جنہیں تبدیل نہیں کیا جاسکتا) جیسے عمر اور موروثیت
- آپ نے دیکھا ہوگا کہ
- (i) بہت سارے لوگ سگریٹ اور شراب پیتے ہیں جبکہ وہ جانتے ہیں کہ یہ ان کی صحت کے لیے بہت نقصان دہ ہے۔
  - (ii) غذائیت سے بھرپور متوازن غذا کی جگہ جنک فوڈ اور فاسٹ فوڈ کو ترجیح دی جا رہی ہے۔ تازے پھلوں اور سبز یوں کے بجائے پروسس کیے ہوئے اور پیک کیے ہوئے کھانے پسند کیے جانے لگے ہیں اور دودھ کی جگہ سوٹ ڈرنک نے لے لی ہے۔
  - (iii) تھوڑی سی دور جانے کے لیے بھی بس اور کار کا استعمال کرتے ہیں۔
  - (iv) ہمارے کاموں سے متعلق جسمانی مشقت کو کم کرنے کے لیے روزانہ نئی نئی مشینیں ایجاد کی جا رہی ہیں۔

مندرجہ بالا عادتیں ہمیں موٹاپے کی طرف لے جا رہی ہیں۔ ہمارے قدم کے لحاظ سے جو مناسب وزن ہوتا ہے، اگر وزن اس سے زیادہ ہو جائے تو اسے موٹاپا کہتے ہیں۔ موٹاپا وہ چھپی ہوئی پوشیدہ وجہ ہے جو رہن سہن سے جڑی دوسری بیماریوں مثلاً ذیابیطیس، بلڈ پریشر اور دل کی بیماریوں کو جنم دیتی ہے۔





نوٹس

### 8.4.1 رہن سہن سے جڑی بیماریوں کے لیے احتیاطی تدابیر

بہتر صحت حاصل کرنے کے لیے لوگوں کو چاہیے کہ وہ اپنی عادتوں میں تبدیلی لائیں۔ رہن سہن سے جڑی بیماریوں سے محفوظ رہنے کے لیے آپ بہت کچھ خود کر سکتے ہیں۔ کچھ صحت مند گرج درج ذیل ہیں۔



تصویر 8.3: غذائی پیرامیڈ

- (i) روزانہ کچھ ورزش کریں، جیسے پیدل چلنا، یوگا، اچھل کود، سائیکل چلانا وغیرہ۔
  - (ii) لفٹ یا خود کار سیڑھیوں کے بجائے سیڑھی کا استعمال کریں۔
  - (iii) ٹھیک وقت پر متوازن غذا لیں، زیادہ نہ کھائیں۔
  - (iv) پروسس کیے ہوئے اور پیک فوڈ نہ کھائیں، کیونکہ ان میں شکر، چکنائی، نمک اور کیلوریز کی مقدار زیادہ ہوتی ہے اور ریشے، اچھے قسم کی پروٹین، معدنیات اور کیشیم اور وٹامنز کی مقدار کم ہوتی ہے۔
  - (v) اپنے کھانے میں اناج جیسے گیہوں، گیہوں کا آٹا، جوار اور باجرے کو شامل کیجیے اور ریفائنڈ فوڈ جیسے میدہ کا استعمال نہ کیجیے۔
  - (vi) روزانہ 400 سے 500 گرام موسمی پھل اور سبزیاں کھائیے۔
  - (vii) خوب پانی پیجیے۔
  - (viii) ذہنی دباؤ اور تناؤ کو دور کرنے کے لیے یوگا یا مراقبہ کیجیے۔
  - (ix) شراب اور سگریٹ سے دور رہیے۔
  - (x) دیر تک بیٹھنے اور زیادہ دیر تک ٹیلی وژن دیکھنے سے پرہیز کیجیے، اس کے بجائے باہر جا کر کرکٹ، فٹ بال، بیڈمنٹن اور دوسرے دوڑنے بھاگنے والے کھیل کھیلیے، باغبانی کیجیے۔
- اچھی صحت کے لیے اپنے پاس پڑوس کے لوگوں کو بھی یہ باتیں بتائیے۔ اگر آپ اپنی عادتوں میں کچھ اچھی تبدیلیاں لے آئیں تو ان بیماریوں کو کنٹرول کرنا بہت ممکن ہے۔



نوٹس

### عملی کام 8.1



اپنے گھر میں اور پڑوس میں رہن سہن سے جڑی بیماریوں کے مریض کو تلاش کیجیے، اُن سے معلوم کیجیے کہ وہ کس عمر میں اس بیماری میں مبتلا ہوئے اور ان کی بیماری کی وجہ کیا تھی۔ (تبدیل پذیر یا غیر تبدیل پذیر) انھیں بتائیے کہ وہ اپنی عادتوں میں مناسب تبدیلیاں لاکر کس طرح صحت مند زندگی گزار سکتے ہیں۔

### متن پر مبنی سوالات 8.3



- 1- ہندوستان جیسے ترقی پذیر ملک میں نہ پھیلنے والی یا رہن سہن سے جڑی بیماریاں کیوں بڑھ رہی ہیں؟ ان بیماریوں سے کون لوگ زیادہ متاثر ہو رہے ہیں؟
- 2- رہن سہن سے جڑی بیماریوں سے محفوظ رہنے کے لیے تین صحت مند کھانوں کا مشورہ دیجیے۔

### 8.5 گھر پر مریض کی تیمارداری

اب آپ یہ جان چکے ہیں کہ متعدی بیماریوں سے محفوظ رہنے کے لیے کون سی احتیاطی تدابیر اختیار کرنی چاہئیں، لیکن اگر گھر میں کوئی بیمار پڑ جائے، تو آپ کن باتوں کا خیال رکھیں گے تاکہ مریض جلد از جلد صحت یاب ہو جائے، خیال رکھنے والی کچھ باتیں درج ذیل ہیں۔

- (1) بیماری کے بڑھ جانے سے پہلے ڈاکٹر سے مشورہ کیجیے۔
- (2) ڈاکٹر کی ہدایت پر پورا عمل کیجیے۔ اس کی لکھی ہوئی دوائیں وقت پر دیجیے۔
- (3) ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق مریض کو متوازن غذا دیجیے۔
- (4) خیال رکھیے کہ مریض پورا آرام کرے۔
- (5) مریض کا کمرہ صاف رکھیے، روزانہ اس کے کپڑے بدلوائیے اور اگر ممکن ہو تو اسفنج سے اس کا بدن پونچھیے۔

درج ذیل میں کچھ ایسی متعدی بیماریاں دی جا رہی ہیں، جن کا گھر میں خیال رکھا جاسکتا ہے:

ماڈیول-1  
روزمرہ کی زندگی میں ہوم سائنس



نوٹس

بیماری کا نام	پھینکنے کے ذرائع	علامتیں	افزائشی وقفہ	گھر پر تیمارداری
1- ہیضہ	کھانا اور پانی	<ul style="list-style-type: none"> <li>• اچانک پتلے دست</li> <li>• پاخانے کا رنگ چاول کے پانی کی طرح</li> <li>• متلی، تے</li> <li>• پیروں میں درد</li> <li>• مریض کو بہت پیاس لگنا</li> </ul>	5-1 دن	<ul style="list-style-type: none"> <li>• جسم سے پانی نکل جانا خطرناک ہو سکتا ہے، اس لیے بہت سارا رقیق دیا جائے۔</li> <li>• ORS دینا چاہیے</li> <li>• ابلا ہوا پانی دینا چاہیے۔ تازہ پکا ہوا، آسانی سے ہضم ہو جانے والا کھانا دینا چاہیے۔</li> </ul>
2- ٹائیفائیڈ	کھانا اور پانی	<ul style="list-style-type: none"> <li>• سر میں شدید درد</li> <li>• بخار، نبض کمزور</li> <li>• زبان پر سفید پڑیاں سوکھی ہوئی</li> </ul>	14-21 دن	<ul style="list-style-type: none"> <li>• بلڈ کلچر اور دوسرے ٹسٹ کرانے چاہئیں۔</li> <li>• ڈاکٹر کی لکھی ہوئی دواؤں کی پابندی</li> </ul>
3- ہیپائٹائٹس (پیلیا)	کھانا اور پانی	<ul style="list-style-type: none"> <li>• بخار</li> <li>• گہرا پیلا پیشاب</li> <li>• آنکھوں میں پیلا ہٹ</li> <li>• عام پیلا پن</li> <li>• بھوک نہ لگنا</li> <li>• پیٹ میں درد</li> </ul>	20-35 دن	<ul style="list-style-type: none"> <li>• کاربوہائیڈریٹس سے بھرپور غذا دی جانی چاہیے۔</li> <li>• مریض کو اُس وقت تک بستر سے نہ اٹھنے دیں جب تک اس کا بخار نہ اتر جائے اور بھوک نہ لگنے لگے</li> </ul>
4- انفلوئنزا	ہوا	<ul style="list-style-type: none"> <li>• بخار</li> <li>• نزلہ، کھانسی، چھینکیں</li> <li>• سر میں درد</li> <li>• متلی کا احساس</li> </ul>	1-3 دن	<ul style="list-style-type: none"> <li>• دوا سے بخار کو کنٹرول کریں۔ اور بھپارے سے نزلے کھانسی کو کنٹرول کرنا چاہیے۔</li> <li>• بیماری طول پکڑ سکتی ہے، اس لیے ڈاکٹر کو دکھاتے رہیں۔</li> </ul>
5- ٹی بی	ہوا	<ul style="list-style-type: none"> <li>• لگاتار کھانسی</li> <li>• وزن کم ہونا، بھوک نہ لگنا</li> <li>• کمزوری محسوس کرنا</li> <li>• نبض کا تیز چلنا</li> <li>• سینے میں درد</li> <li>• سانس میں ایک خاص بدبو کا احساس</li> </ul>	4-6 دن	<ul style="list-style-type: none"> <li>• حفظان صحت کا پورا خیال رکھیں</li> <li>• کمپلیم سے بھرپور متوازن کھانا دیں۔</li> <li>• ایک سال تک پابندی سے علاج کریں۔</li> </ul>



نوٹس

رہن سہن سے جڑی بیماریاں

6- ملیریا	چھھر	• بخار • ایک دن چھوڑ کر سردی لگ کر بخار • سردی، جسم میں درد • متلی، تے	10-14 دن	• خون کی جانچ، ملیریا کی تشخیص کے لیے • ڈاکٹر کی لکھی ہوئی دوائیں استعمال کریں
7- ٹیٹنس	زنگ لگی چیز سے زخم ہونا	• بے چینی • سردی، گردن میں اکڑن • چبانے اور نگلنے میں پریشانی، جڑے اور اعصاب میں اینٹھن، • کمر کا کمان کی طرح مڑ جانا، شدید درد	4 دن سے دو ہفتے	• دانتوں کے بیچ میں روٹی کا گولہ رکھیں تاکہ ہونٹ کٹنے سے محفوظ رہیں۔ • حفظان صحت کا خیال رکھیں۔ • زخم کو اچھی طرح دھوئیں
8- کالی کھانسی ہوا	لیس دار جھلی پر سو جن کھانسی کا شدید دورہ پڑنا جس میں کھوکھو آواز ہو	• لیس دار جھلی پر سو جن • کھانسی کا شدید دورہ پڑنا • جس میں کھوکھو آواز ہو	7-12	• ایک ہفتے تک مریض کو سب سے الگ کمرے میں رکھنا • مریض کا کمرہ بہت ہوا دار اور روشن ہونا چاہیے۔

OR S (Oral Rehydration Solution) بنانے کا طریقہ

- 1- OR S کے پیکٹ لیجیے: سرکاری اسپتالوں میں مفت دستیاب ہیں۔ کیمسٹ کے یہاں بھی ملتے ہیں۔
  - 2- ایک صاف برتن میں OR S پاؤڈر ڈالیے۔
  - 3- صرف پانی ملائیے۔ دودھ، جوس، سوپ میں پاؤڈر نہ گھولیں، گھول میں شکر نہ ملائیں۔
  - 4- اچھی طرح چلائیں، نوزائیدہ بچے کو چمچے یا کپ سے پلائیں۔ دودھ کی شیشی نہ استعمال کریں۔
- اگر آپ کو OR S دستیاب نہیں ہے تو
- 1- ایک لیٹر صاف پینے کے پانی میں 8 چمچے شکر اور ایک چمچ نمک گھولیں۔
  - 2- نمک اور شکر کو اچھی طرح گھل جانے دیں۔
  - 3- اچھی طرح چلائیں۔



نوٹس

### متن پر مبنی سوالات 8.1



1- ”بیماری“ کیا ہے؟

- 2- مناسب الفاظ سے خالی جگہوں کو بھریئے۔
- a- انفیکشن والے کھانے اور پانی سے پھیلنے والی بیماریاں ہیں..... اور.....
- b- ملیریا..... سے پھیلتا ہے۔ (مکھی/مچھر کے کاٹنے سے/ کیڑے مکوڑے)
- c- ڈائریا کے مریض کو کافی مقدار میں..... دیا جانا چاہیے۔ (پھل/ سبزیاں/ پانی اور ORS)
- d- ٹی بی کے مریض کو کھانستے اور چھینکتے وقت اپنے منہ اور ناک کو..... کرنا چاہیے۔
- 3- درج ذیل بیماریوں کی دو دو علامتیں لکھیے۔
- a- انفلوئنزا
- b- ٹیٹنس
- c- ہپاٹائٹس، پیلیا
- d- ہیضہ
- 4- موہن نے خراب کھانا کھالیا ہے، مگر اس میں کسی بیماری کی علامتیں نظر نہیں آتیں۔ کیا وہ اپنے دوست عبدال کو بھی بیمار ڈال سکتا ہے؟ کیسے؟

### AIDS/HIV 8.3

آپ نے HIV اور AIDS الفاظ ضرور سنے ہوں گے، جن کا پورا نام ہے۔ ہیومن امیونو ڈیفنسی ویس (Human/ Immunodeficiency virus) یہ ایک وائرس کے ذریعے پھیلتی ہے جو براہ راست جسم کی قدرتی قوت دفاع پر حملہ کرتا ہے۔ کیا آپ کو یاد ہے کہ جسم کا دفاعی نظام کیا کرتا ہے؟ جی ہاں، یہ جسم کو کئی طرح کے انفیکشن سے بچاتا ہے۔ کیا آپ اندازہ لگا سکتے ہیں کہ اگر جسم میں دفاعی نظام



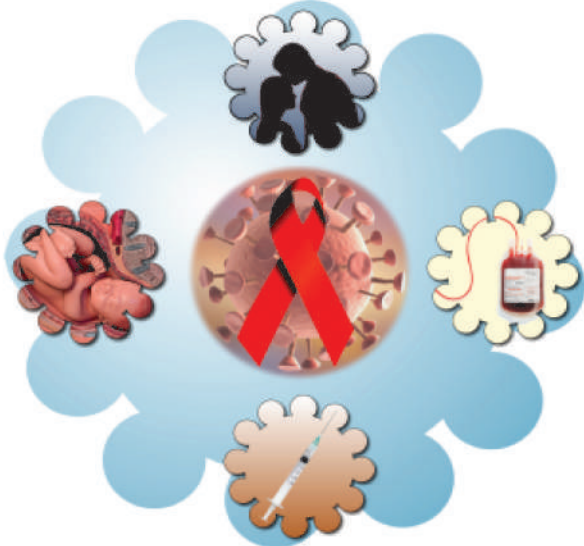
نوٹس

رہن سہن سے جڑی بیماریاں

نہ ہو تو کیا ہو؟ جراثیم جسم پر حملہ کر کے جسم کی دفاعی قوت کو کمزور کر دیں گے۔ اس طرح یہ کمزور جسم ہر طرح کی بیماری قبول کر لے گا۔ HIV کا مریض اپنی بیماری دوسرے آدمی کے جسم میں منتقل کر سکتا ہے۔ جب HIV کا وائرس انسانی جسم کے دفاعی نظام کو پوری طرح ختم کر دیتا ہے تو AIDS کی بیماری پیدا ہو جاتی ہے۔ AIDS کا پورا نام Acquired immuno Deficiency Syndrome - AIDS/HIV ہے۔ بہت ہی زیادہ متعدی بیماری ہے، جسم کو بے حد کمزور کر دیتی ہے، آدمی کو نامرد بنا دیتی ہے اور اس کا علاج ممکن نہیں ہے۔ لہذا اپنے آپ کو اس خطرناک بیماری سے محفوظ رکھنے کے لیے ہمارا یہ جاننا بہت ضروری ہے کہ یہ بیماری کس طرح پھیلتی ہے۔

AIDS/HIV کا وائرس درج ذیل طریقوں سے پھیلتا ہے۔

- (i) AIDS/HIV کے مریض کے ساتھ جسمانی تعلقات قائم کرنا
- (ii) مریض کے جسم سے خون لے کر دوسرے مریض کو دینا
- (iii) مریض کو دیے جانے والے انجکشن کی سوئی دوسرے مریض کو انجکشن دینے کے لیے استعمال کرنا
- (iv) جیسے مریض ماں انجکشن کی سوئی سے نوزائیدہ بچے کو انجکشن دینا۔ (پیدائش یا دوران حمل میں)



تصویر 8.4

آپ نے سڑکوں پر ایسے پوسٹرس اور بینرز اور ٹی وی پر ایسے اشتہار ضرور دیکھے ہوں گے جو یہ بتاتے ہیں AIDS/HIV کیا کرنے سے نہیں پھیلتا۔

AIDS/HIV درج ذیل طریقوں سے نہیں پھیلتا:

- ہاتھ ملانے سے
- گالوں پر پیار کرنے سے



نوٹس

AIDS/HIV کا ابھی تک کوئی علاج نہیں ہے اور نہ ہی لوگوں کو محفوظ رکھنے کے لیے کوئی ٹیکہ ایجاد ہوا ہے۔ بہر حال، کچھ احتیاطی تدابیر اختیار کی جاسکتی ہیں۔ صرف بیوی ہی کے ساتھ جسمانی تعلقات قائم کرنے چاہئیں۔

- جسمانی تعلقات قائم کرتے وقت احتیاطی اقدام کا خیال رکھیں۔
- انجکشن کے لیے اسٹریلائزڈ سوئیوں ہی استعمال کی جائیں۔
- کسی کو خون دینا ہو تو اس بات پر زور دیجیے کہ وہ رجسٹرڈ بلڈ بینک سے ہی لیا گیا ہو، اور جانچ شدہ ہو۔
- AIDS/HIV کی مریض ماں کو حاملہ ہونے کے لیے ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے۔

## متن پر مبنی سوالات 8.2



1- AIDS کا پورا نام ..... ہے۔

2- صحیح جواب چنئے۔

(i) AIDS پھیلتا ہے۔

(a) ہاتھ ملانے سے

(b) ساتھ کھینے سے

(c) استعمال شدہ انجکشن کی سوئی سے

(d) کھانے اور پانی سے

(ii) AIDS نہیں پھیلتا

(a) چھینکنے سے

(b) خون دینے سے

(c) جسمانی تعلقات قائم کرنے سے

(d) استعمال شدہ انجکشن کی سوئی سے



نوٹس

اختتامی سوالات



- 1- متعدی بیماری اور نہ پھیلنے والی یا رہن سہن سے جڑی بیماری میں فرق بتائیے۔
- 2- شاذیہ میلے میں گئی اور وہاں کھلا ہوا کھانا کھالیا جس پر گرد دھول تھی اور کھیاں بیٹھی ہوئی تھیں۔ دوسرے دن اسے الٹیاں اور دست شروع ہو گئے اور پاؤں میں درد ہونے لگا۔ یہ کس بیماری کی علامتیں ہیں؟ مریض کی دیکھ بھال کرنے کے لیے آپ کیا اقدامات کریں گے؟
- 3- رہن سہن سے جڑی بیماریوں سے مالی بوجھ بڑھتا ہے اور ملک کی ترقی کی رفتار دھیمی ہو جاتی ہے۔ کیوں؟
- 4- درج ذیل کے لیے ایک ایک نعرہ بنائیے۔
  - a- پینے کے صاف پانی کی اہمیت
  - b- جسمانی کام کاج کو فروغ دینا

متن پر مبنی سوالات کے جوابات



8.1

- 2- a- ٹائیفائیڈ، ہپاٹائیٹس
- b- مچھر
- c- بہت زیادہ رقیق اور ORS
- d- ناک اور منہ کو کور کرنا
- 3- a- بخار، سردرد، جسم میں درد۔
- b- بخار اور سوکھی زبان، پھڑپھڑیاں
- c- آنکھوں میں پیلا پن، گہرا پیلا پیشاب
- d- پتلے دست اور پیروں میں درد

8.2

- 1- Acquired immuno Deficiency Syndrome
- 2- c -i
- a -ii