

متعدی اور رہن سہن سے جڑی بیماریاں

سبق نمبر	عنوان	مہارتیں	عملی کام
8	متعدی اور رہن سہن سے جڑی بیماریاں	خود احتسابی اور مفاہمت، باہمی رشتے، موثر ترسیل تخلیقی اور تجزیاتی سوچ، مسائل کا حل اور فیصلہ لینا تناؤ اور جذباتیت سے بچاؤ	متعدی اور رہن سہن سے جڑی بیماریوں کی وجوہات کی شناخت علامات اور احتیاط

خلاصہ

ایسی بے چینی اور بے آرامی کی کیفیت جس میں جسمانی کاموں کی فعالیت یا اچھی کارکردگی پر برا اثر پڑے 'بیماری' کہلاتی ہے۔ بیماریوں کی دو قسمیں متعدی بیماری اور رہن سہن سے جڑی بیماریاں ہیں۔

وہ بیماریاں جو ایک آدمی سے دوسرے کو لگ جاتی ہیں انہیں متعدی بیماری یا چھوت کی بیماری کہتے ہیں۔ متعدی بیماری ہوا، پانی اور مٹی وغیرہ میں پائے جانے والے جراثیم اور پیراسائٹ کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔ جو کھانے، پانی، ہوا اور کیڑے مکوڑوں سے پھیلتی ہے۔ جراثیم کے جسم میں داخل ہونے اور بیماری کی علامات ظاہر ہونے میں کچھ وقت لگتا ہے اس وقت کو انفرائشی وقفہ کہتے ہیں۔

رہن سہن سے جڑی بیماریاں یا غیر متعدی بیماریاں ایک کے ذریعے نہیں پھیلتیں۔ یہ بیماریاں خراب کھانے یا خراب عادتوں یا خراب رہن سہن کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔ یہ بیماریاں رہن سہن سے جڑی بیماریاں کہلاتی ہیں۔ یہ بیماریاں خطرناک تو ہوتی ہیں مگر یہ متعدی یا چھوت والی بیماری نہیں ہوتی۔ اس بیماری کی وجہ سے جسم کی نارل کارکردگی پر اثر پڑتا ہے اور اچھی زندگی کو نقصان ہوتا ہے۔ ذیابیطیس، تناؤ، موٹاپا اور دل کی بیماریاں اور بیماری کی چند مثالیں ہیں۔

HIV (Immuno Deficiency Virus) یہ بیماری ایک دائرس کے ذریعے پھیلتی ہے جو براہ راست جسم کے قدرتی دفاعی قوت پر حملہ کرتا ہے۔ جب HIV کا دائرس انسانی جسم کی دفاعی قوت کو پوری طرح ختم کر دیتا ہے تو AIDS نام کی بیماری پیدا ہو جاتی ہے۔ **AIDS** کا پورا نام (Acquired Immuno Deficiency Syndrome) ہے۔ یہ بہت ہی زیادہ متعدی بیماری ہے۔ HIV/AIDS بیماری صرف HIV/AIDS میں مبتلا مریض کے ساتھ جسمانی تعلقات قائم کرنے، مریض کے جسم سے خون لے کر دوسرے کو دینا، مریض کے انجکشن کی سوئی سے دوسرے کو انجکشن لگانا اور حمل کے دوران ماں کے HIV کا مریض ہونے سے ہی پھیلتی ہے۔

اپنی سوچ بوجھ بڑھائیں

سوال: اگر آپ کے گھر میں کوئی بیمار پڑ جائے تو آپ کیا کریں گے؟
1- ڈاکٹر کو دکھائیں گے 2- ڈاکٹر کی ہدایات پر عمل کریں گے



3- مریض کو متوازن غذا دیں گے۔ 4- مریض کے کمرے،
کپڑوں اور برتنوں کو صاف رکھیں گے

اہم نکات

- اچھی زندگی گزارنے کے چند آسان طریقے
- روزانہ ورزش کریں۔
- لفٹ یا اسکیلیٹر کے بجائے سیڑھیوں کا استعمال۔
- متوازن غذا، بھوک سے زیادہ کھانا نہیں۔
- پروسیسڈ (Processed) یا پیکٹ والے کھانے سے گریز
- اناج، والوں اور دانوں کا زیادہ استعمال۔
- موسمی پھلوں اور سبزیوں کا زیادہ استعمال
- خوب پانی پینا
- ذہنی تناؤ سے بچنے کے لئے یوگا یا مراقبہ کا استعمال۔
- سگریٹ اور شراب سے گریز۔
- ٹی وی دیکھنے کے بجائے باغبانی کریں یا باہر کے کھیلوں میں دلچسپی لیں۔

اہم باتیں جاننے کے لیے

- احتیاط، علاج سے بہتر ہے۔
- درج ذیل باتوں پر عمل کر کے متعدی بیماریوں سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔
- مریض کے برتن الگ رکھے جائیں۔
- پانی کو صاف اور ڈھکے ہوئے برتن میں رکھیں۔
- ابلا ہوا پانی یا دودھ پیش کیونکہ اس میں جراثیم نہیں ہوتے۔
- کھانے کو ڈھک کر رکھیں۔
- بازار سے کٹی ہوئی سبزیاں نہ خریدیں۔
- استعمال کرنے سے پہلے سب برتنوں کو صاف دھولیں۔ مریض کو کھانا کھلانے سے پہلے ہاتھ دھولیں۔
- رہنے اور کام کرنے کی جگہ خوب روشن اور ہوادار ہونی چاہیے۔
- حفظان صحت کے اصولوں پر عمل کریں، مثلاً روزانہ نہانا، ناخن کاٹنا اور صاف رکھنا، ٹولٹ کے استعمال کے بعد صابن سے ہاتھ دھونا۔

کیا آپ جانتے ہیں؟

- 1981ء میں امریکہ انجکشن کے ذریعے ڈرگس لینے والوں میں پہلی بار AIDS کی بیماری کو دریافت کیا گیا۔ اس بیماری کا وائرس دفاعی سیلز یا اینٹی بالنز کو متاثر کر انسان کے دفاعی نظام کو تباہ کر دیتا ہے۔ دفاعی قوت کے ختم ہو جانے سے انسان ہر طرح کی بیماری میں آسانی سے مبتلا ہو جاتا ہے۔ مگر ہمارے لئے یہ جاننا بہت ضروری ہے کہ HIV/AIDS کیا کرنے سے نہیں پھیلتا۔
- ہاتھ ملانے سے
- گالوں پر پیار کرنے سے
- ایک ہی ٹوائٹلٹ کے استعمال سے
- مریض کے قریب کھڑے ہونے سے
- ہوا کے ذریعے چھینک اور کھانسی کے ذریعے
- مریض کے برتن استعمال کرنے سے
- ساتھ مل کر کھانے پینے سے
- کچھ احتیاطی تدابیر:

● کھلی جگہوں پر پیشاب پاخانہ کریں۔ ادھر ادھر نہ تھوکیں۔ اگر آپ سردی اور زکام میں مبتلا ہیں تو منہ اور ناک کو ڈھکنے کے لئے رومال کا استعمال کریں۔

- صرف ایک ہی کے ساتھ جسمانی تعلقات قائم کرنے جائیں۔
- جسمانی تعلقات کے وقت احتیاط برتیں۔
- انجکشن کے لئے صرف اسٹریلائزڈ سوئیوں کا استعمال۔
- مریض کو خون دینے کے لئے صرف رجسٹرڈ بلڈ بینک سے جانچ شدہ خون ہی لیا جائے۔

اپنی جانچ کیجیے

1. آج کل رہن سہن سے جڑی یا لائف اسٹائل بیماریاں بہت عام ہو گئی ہیں۔ لائف اسٹائل بیماریوں سے محفوظ رہنے کے لئے آپ زندگی میں کیا احتیاطی تدابیر اختیار کریں گے۔
2. روی کو بخارا رہا ہے۔ اس کا کچھ بھی کھانے کا دل نہیں چاہ رہا ہے۔ اس کی آنکھوں کا رنگ پیلا ہو گیا ہے اور وہ پیٹ میں درد کی شکایت بھی کر رہا ہے۔ اسے کیا بیماری ہے؟ اس کی دیکھ بھال کے کچھ طریقے بتائیے۔

اپنی معلومات اضافہ کیجیے

ایک آدمی کو انفلوئنزا ہو گیا ہے انفلوئنزا کی علامات کی ایک لسٹ بنائیے اور دوسروں کو کچھ احتیاطی تدابیر بتائیے تاکہ وہ اس بیماری سے محفوظ رہیں۔

اپنے نمبر بڑھائیے

سبق میں دی گئی بیماریوں کی تعریف غور سے پڑھیے ان متعدی بیماریوں کے بارے میں پڑھیے جن کو گھر پر احتیاطی تدابیر اختیار کر کے ٹھیک کیا جاسکتا ہے۔