۲۳۔ متعدّی امراض اور ان کی روک تھام

بتائیے تو بھلا!

(۱) آپ کے ساتھی کھیلتے ہوئے گر کر زخمی ہوجاتے ہیں۔ کیا اس وقت کوئی یہ کہتا ہے کہ ان کے پاس مت جائیے ورنہ آپ بھی زخمی ہوجائیں گے؟

(۲) والدہ کے سر میں درد ہو رہا ہے۔ کیا ان کے قریب جانے سے آپ کو بھی سر درد ہوگا؟

(۳) ایسا کب کہا جاتا ہے کہ بیمار انسان کے پاس نہ جائیں۔ اس کے استعمال کیے گئے برتنوں میں نہ کھائیں پیئیں، اس کے رومال، تولیہ، کپڑے استعمال نہ کریں؟

متعدی امراض

والدہ کا ہاتھ جل گیا ہے۔ ان کو ہونے والا زخم یا دادا کی پیٹھ کا درد دوسروں کو نہیں ہوتا لیکن انفلوئنزا، نزلہ، داد، خارش، چھوٹی چیچک، خسرہ جیسے کچھ امراض کے مریضوں سے دور رہنا چاہیے۔ یہ امراض ایک سے دوسرے کو لاحق ہوسکتے ہیں۔ ایسی بیماریوں کو متعدی امراض کہتے ہیں۔

ایسے امراض کس وجہ سے ہوتے ہیں؟

یہ امراض خوردبینی جانداروں کے ذریعے ہوتے ہیں۔ ایسے امراض کی وجہ بننے والے خوردبینی جانداروں کو امراض کے جراثیم کہتے ہیں۔ ہر مرض کی وجہ ایک مخصوص جرثومہ ہوتا ہے۔ کسی مرض کے جراثیم جسم میں داخل ہو کر ان کی نشوونما ہونے لگے تب انسان مرض میں مبتلا ہوجاتا ہے۔

کوئی مرض ایک سے دوسرے فرد کو کس طرح لاحق ہوتا ہے؟

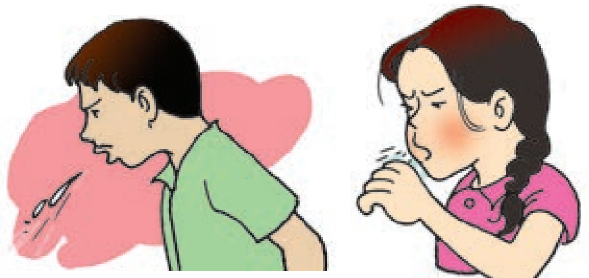
کسی کو نزلہ ہو تو اس کے جراثیم اس انسان کی چھینک اور کھانسی کے ذریعے ہوا میں مل جاتے ہیں۔ یہ جراثیم دوسروں کے جسم میں داخل ہوتے ہی کئی لوگوں کو نزلہ ہوسکتا ہے۔ اسے مرض کا پھیلاؤ کہتے ہیں۔ ٹائیفائیڈ (میعادی بخار) سے متاثرہ شخص سے ٹائیفائیڈ کے جراثیم صحت مند انسان کے جسم میں داخل ہونے پر ٹائیفائیڈ کا پھیلاؤ ہوسکتا ہے۔

امراض کا پھیلاؤ

امراض کا پھیلاؤ کس کس طریقے سے ہوتا ہے؟

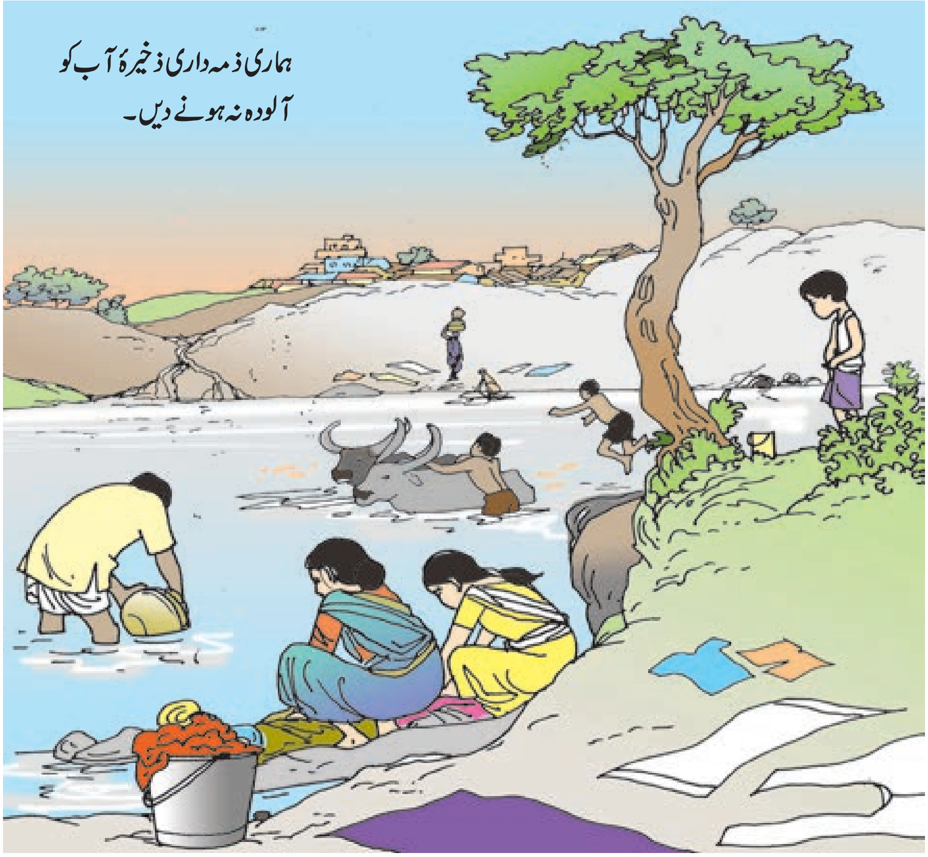
ہوا کے ذریعے امراض کا پھیلاؤ

انفلوئنزا کے وائرس مریض کے لعاب میں ہوتے ہیں جو مریض کے تھوکنے، کھانسنے یا چھینکنے سے ہوا میں پھیل جاتے ہیں۔ تنفس کے ذریعہ یہ جراثیم آس پاس کے لوگوں کے جسم میں داخل ہوتے ہیں۔



کھلی جگہوں پر نہ تھوکیے، نہ کھانسیے۔

ہوا کے ذریعے حلق اور سینے کے امراض کا پھیلاؤ ہوتا ہے۔ مثلاً دق، سوائن فلو، وغیرہ۔ اس لیے کھانستے اور چھینکتے وقت منہ اور ناک پر رومال رکھنے کے لیے کہا جاتا ہے۔



پانی کے ذریعے امراض کا پھیلاؤ

بتائیے تو بھلا!

اوپر کی تصویر میں کون کون سے کام کرتے ہوئے دِکھایا گیا ہے؟

ٹائیفائیڈ، ہیضہ، اسہال، آنتوں کے امراض کے جراثیم، اسی طرح یرقان کے جراثیم مریض کے فضلے میں ہوتے ہیں۔ پانی میں اس فضلے کے ملنے سے امراض کے جراثیم پانی میں داخل ہوجاتے ہیں۔ ایسے جراثیم کے ذریعے آلودہ پانی پینے سے یہ جراثیم پانی پینے والوں کی آنتوں میں داخل ہوجاتے ہیں اور انھیں مرض لاحق ہوجاتا ہے۔ امراض کے اس پھیلاؤ کو روکنے کے لیے پانی کے ذخیرے کے قریب نہانے، کپڑے دھونے، ندی کے کنارے اجابت کرنے سے ہمیشہ پرہیز کرنا چاہیے۔

غذا کے ذریعے امراض کا پھیلاؤ

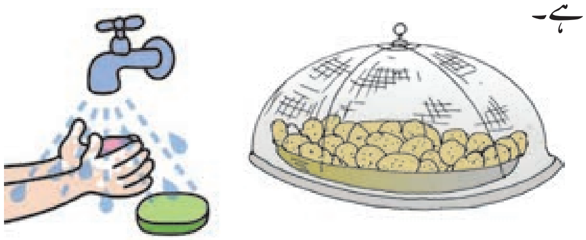
بتائیے تو بھلا!

ذیل کی تصویر میں کیا نظر آ رہا ہے؟

کسی تقریب میں آلودہ غذا کھانے پر گیسٹرو یا اسہال جیسے امراض ہونے کے متعلق آپ نے سنا ہوگا۔ یعنی غذا کے ذریعے امراض کا پھیلاؤ ہوتا ہے۔ اسے ہی غذائی سمّیت کہتے ہیں۔

کھلے میں کھانے کی صفیں

مکھیاں غلاظت پر بیٹھتی ہیں۔ مریض کے فضلے پر مکھیاں بیٹھیں تو فضلے میں موجود جراثیم مکھیوں کے پیروں اور ان کے جسم سے چپک جاتے ہیں۔ یہی مکھیاں جب غذا پر بیٹھتی ہیں تو امراض کے جراثیم غذا میں داخل ہوجاتے ہیں۔ ایسی غذا کے کھانے سے امراض کے جراثیم انسان کے جسم میں داخل ہوتے ہیں اور وہ مرض میں مبتلا ہوجاتا ہے۔ اس لیے غذا ہمیشہ ڈھانک کر رکھنا ضروری ہے۔



ہاتھ صاف دھوئیے، غذا ڈھانک کر رکھیے۔

کھانا پکاتے وقت یا پروستے وقت اسے ہاتھ لگاتے ہیں۔ کسی شخص کو آنتوں کی بیماری ہوگئی ہو اور ضرورت سے فارغ ہونے کے بعد اس نے ہاتھ صاف نہیں دھوئے تو کھانا بناتے وقت یا پروستے وقت اس کے ہاتھوں سے چپکے ہوئے جراثیم غذا میں داخل ہوجاتے ہیں۔ ایسی غذائی اشیا امراض کے پھیلاؤ کا باعث ہوتی ہیں۔ اس لیے ایسی غذا نہیں کھانا چاہیے۔ ہر جگہ پر صفائی رکھنا صحت کے لیے فائدہ مند ہے۔

بتائیے تو بھلا!

گھر میں غذائی اشیا پر دھول، مکھیاں وغیرہ نہ بیٹھیں اس کے لیے کیا کریں گے؟

غذائی اشیا کو ڈھانکا جائے تو اس پر مکھیاں نہیں بیٹھتیں۔ اطراف کا کچرا، گرد غذا میں شامل نہیں ہوتے۔ امراض کے جراثیم غذا میں شامل ہونے کا خطرہ نہیں ہوتا اور غذا کے ذریعے ہونے والے امراض کے پھیلاؤ کی روک تھام ہوتی ہے۔

کیڑوں کے ذریعے امراض کا پھیلاؤ

آپ یہ جانتے ہیں کہ مخصوص قسم کے مچھر کے کاٹنے سے ملیریا ہوتا ہے۔ ملیریا سے متاثرہ شخص کو جب مچھر کاٹتا ہے تو مریض کے خون میں موجود ملیریا کے جراثیم مچھر کے ذریعے چوسے گئے خون کے ساتھ اس کے جسم میں داخل ہوجاتے ہیں۔ یہ مچھر جب صحتمند انسان کو کاٹتا ہے تو ملیریا کے جراثیم اس شخص کے جسم میں منتقل ہوجاتے ہیں اور وہ شخص ملیریا میں مبتلا ہوجاتا ہے۔ مچھر، پسّو جیسے کیڑوں کے ذریعے امراض کا پھیلاؤ ہوتا ہے۔ اس لیے ایسے کیڑوں کی افزائش کو روکنا چاہیے۔

لمس کے ذریعے امراض کا پھیلاؤ

داد، خارش جِلدی امراض ہیں۔ ان کے جراثیم جِلد پر پرورش پاتے ہیں۔ ایسے مریض کی جِلد کو چھونے سے یا اس کے کپڑے استعمال کرنے سے دوسروں کو بھی وہی جِلدی مرض ہوسکتا ہے۔ اس لیے ایک دوسرے کے بغیر دُھلے ہوئے کپڑے استعمال نہ کریں۔

امراض کی وبا

انفلوئنزا، آشوبِ چشم جیسے امراض کے جراثیم ہوا کے ذریعے تیزی سے پھیلتے ہیں۔ اس لیے ایک ہی وقت کئی لوگ ان امراض میں مبتلا ہوسکتے ہیں۔ کسی عوامی ذخیرے کا پانی ہیضہ جیسے مرض کے جراثیم کے ذریعے آلودہ ہو تو اس پانی کو پینے والے تمام لوگوں کو ہیضہ ہونے کا اندیشہ رہتا ہے۔ کسی جگہ بہت زیادہ مچھر ہوں تو وہاں کئی افراد ملیریا میں مبتلا ہوسکتے ہیں۔

کسی مقام پر کئی لوگ ایک ہی وقت میں کسی متعدی مرض میں مبتلا ہوجائیں تو اسے 'مرض کی وبا' کہتے ہیں۔

ہوا، پانی، غذا اور کیڑے (حشرات) امراض کے پھیلاؤ کے ذرائع ہیں۔ اس لیے سب اس کا خیال رکھیں کہ ہماری غذا، پانی اور ہوا میں امراض کے جراثیم داخل نہ ہوں۔ نیز امراض پھیلانے والے کیڑوں کی افزائش کو روکا جائے تو امراض کی وبا کو روکنا ممکن ہے۔ اس لیے صفائی کی عادتوں کو اختیار کرنا ضروری ہے۔

بتائیے تو بھلا!

آپ آشوبِ چشم میں مبتلا ہیں تو آپ اسکول کیوں نہیں جاتے؟

امراض کی روک تھام

امراض سے محفوظ رہنے کے لیے کی گئی تدابیر کو امراض کی روک تھام کہتے ہیں۔

پانی کے ذریعے ہونے والے امراض سے محفوظ رہنے کے لیے پینے کے پانی کو جراثیم سے پاک کیا جاتا ہے۔ چھوٹے گاؤوں میں پائے جانے والے پانی کے عوامی ذرائع کو بلیچنگ پاؤڈر کا استعمال کرکے جراثیم سے پاک کیا جاتا ہے۔ گیسٹرو یا یرقان کی وبا پھیلنے پر پانی کو جوش دے کر پینے کی صلاح دی جاتی ہے۔

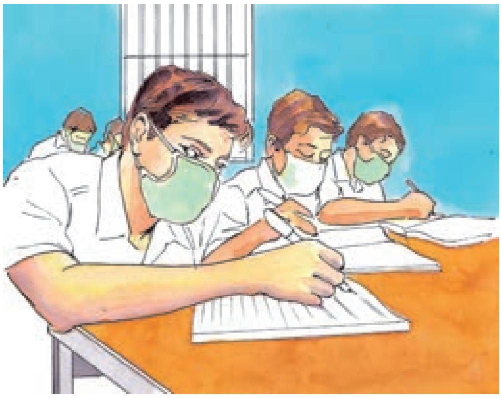
مچھروں کی افزائش کے مقام

ٹھہرے ہوئے پانی میں مچھروں کی افزائش نہ ہو اس لیے جہاں تک ممکن ہو سکے اس کا خیال رکھیں کہ پانی ٹھہرا نہ رہے۔ اگر یہ ممکن نہ ہو تو کیڑے مار دواؤں کا استعمال کریں جس سے ملیریا کے پھیلاؤ پر قابو پایا جاتا ہے۔

دق جیسے متعدی مرض سے متاثرہ مریض کو کھلی جگہ پر رکھا جاتا ہے۔ اسپتال میں بھی متعدی امراض سے متاثرہ مریضوں کا حصہ مخصوص ہوتا ہے۔ مریض کے برتن، کپڑے جراثیم کُش دوا سے دھوئے جاتے ہیں۔ دق کے مریض کا تھوک ایک برتن میں جمع کیا جاتا ہے۔ اس پر فینائل جیسی جراثیم کُش دوا چھڑکی جاتی ہے۔ اس تدبیر سے مرض کے پھیلاؤ سے بچا جا سکتا ہے۔

ہوا کے ذریعے پھیلنے والے امراض کے پھیلاؤ سے بچنے کے لیے کھانستے اور چھینکتے وقت منہ پر رومال رکھیں۔ کُھلی جگہوں پر تھوکنے سے پرہیز کریں۔ ایسے مریض کے قریب رہنا پڑے تو ناک اور منہ کو ڈھانکنے کے لیے 'ماسک' کا استعمال کرتے ہیں۔

امراض کے پھیلاؤ کو روکنے کی تدبیریں



کسی کو کوئی متعدی مرض لاحق ہو تو اس تعلق سے صحتِ عامہ کے محکمے کو اطلاع دینا مفید ہوتا ہے۔ ایسا کرنے سے دوسرے لوگوں کو مرض سے بچانے کے لیے مناسب احتیاطی تدابیر کرنا ممکن ہوتا ہے۔

ٹیکہ اندازی

کیا کسی مرض کی وبا پھیلنے پر ہر ایک کو وہ مرض لاحق ہوتا ہے؟

جب جسم میں کسی مرض کے جراثیم داخل ہوتے ہیں تو ہمارا جسم اس مرض کے خلاف لڑتا ہے یعنی مرض کی مدافعت کرتا ہے۔ اس لیے کئی بار جسم میں مرض کے جراثیم داخل ہونے پر بھی انسان اس مرض میں مبتلا نہیں ہوتا۔

مرض کی روک تھام کا ایک اور طریقہ ٹیکہ اندازی ہے۔ ٹیکہ اندازی کی وجہ سے مخصوص مرض کے خلاف قوتِ مدافعت میں اضافہ ہوتا ہے۔

پیدائش کے فوراً بعد نومولود بچّے کو دق کی روک تھام کا ٹیکہ دیا جاتا ہے۔ ڈیڑھ مہینے کی عمر میں خنّاق (ڈفتھیریا)، کالی کھانسی، کزاز (ٹیٹانس) اور پولیو کی روک تھام کے تین ڈوز ایک ایک ماہ کے وقفے سے دیے جاتے ہیں۔

پولیو ڈوز پلاتے ہوئے

خنّاق، کالی کھانسی اور ٹیٹانس کی روک تھام کا مجموعی ٹیکہ ہوتا ہے اس لیے اسے 'سہ اثری' کے نام سے جانا جاتا ہے۔ ٹرپل ٹیکہ لگایا جاتا ہے جبکہ پولیو کی روک تھام کے ڈوز پلائے جاتے ہیں۔

عوامی صحت کی سہولتیں

متعدی اور وبائی امراض کی روک تھام کے لیے قومی سطح پر صحت اور سماجی بہبود کے کام کیے جاتے ہیں۔

اجتماعی ٹیکہ اندازی کے پروگرام محکمۂ قومی صحت کے تحت ترتیب دیے جاتے ہیں۔ بچوں کو ماہرین کے ذریعے ٹیکہ لگانے کا انتظام کیا جاتا ہے۔ اس کے لیے خصوصی کیمپ منعقد کیے جاتے ہیں۔

گاؤں میں ابتدائی صحت مراکز کھولے گئے ہیں۔ موبائل اسپتال، معذوروں کی بہبودی کے لیے رقم اور ایمبولنس جیسی خدمات نیز صحت کی انجمنیں ہیں۔ صحت کی انجمنوں میں بھی خون، پیشاب کی جانچ، ایکس رے، اسکین، سونوگرافی کی سہولتیں بھی دستیاب ہیں۔ جس کی وجہ سے مریضوں کو فوراً طبّی امداد مل سکتی ہے۔

پینے کے پانی اور غذائی اشیا کے تعلق سے لوگوں کو معلومات دی جاتی ہیں۔ ماحول کو صاف رکھنے کی تاکید کی جاتی ہے۔ اب عوامی مقامات پر تھوکنے پر قانونی پابندی ہے۔ اس پابندی کا اہم مقصد امراض کے پھیلاؤ کو روکنا ہے۔ صحت سے متعلق نشر و اشاعت کے ذریعے عوامی بیداری لائی جاتی ہے۔

ٹی وی پر عوامی بیداری کے پروگرام

کیا آپ جانتے ہیں؟

قدیم زمانے میں یہ سمجھا جاتا تھا کہ خدا کے قہر، جادو ٹونے اور آسیب کی وجہ سے انسان بیمار ہوتا ہے۔ ان کا علاج بھی دہشت ناک طریقے سے کیا جاتا تھا۔ سائنس دانوں نے تحقیق کر کے یہ دریافت کیا کہ امراض خورد بینی جانداروں کی وجہ سے ہوتے ہیں۔ اس طرح انھوں نے قدیم عقیدے کو غلط ثابت کیا۔

تمام خورد بینی جاندار امراض کا باعث نہیں بنتے بلکہ کچھ خورد بینی جاندار انسان کے لیے مفید ہوتے ہیں۔ دودھ سے دہی بننے کا عمل خورد بینی جانداروں کی وجہ سے ہوتا ہے۔ امبولی، اِڈلی، ڈوسا کے لیے بھگوئے ہوئے آٹے میں خورد بینی جانداروں کی وجہ سے خمیر پیدا ہوتا ہے۔

اسے ہمیشہ ذہن میں رکھیں۔

صفائی، متوازن غذا اور ٹیکہ اندازی امراض کی روک تھام کے اہم ذرائع ہیں۔

ہم نے کیا سیکھا؟

- خوردبینی جانداروں کے ذریعے ہونے والے امراض کو متعدی امراض کہتے ہیں۔
- امراض کی وجہ بننے والے خوردبینی جانداروں کو امراض کے جراثیم کہتے ہیں۔
- ہر مرض کا ایک مخصوص جرثومہ ہوتا ہے۔
- پانی، غذا، ہوا، راست رابطہ اور کیڑوں کے ذریعے جراثیم کا پھیلاؤ ہوتا ہے۔
- جراثیم جسم میں داخل نہ ہوں اس کا خیال رکھا جائے تو امراض کا پھیلاؤ نہیں ہوتا۔
- ایک ہی وقت میں کئی لوگ کسی مرض میں مبتلا ہوں تو کہا جاتا ہے کہ 'مرض کی وبا' پھیلی ہے۔
- ٹیکہ اندازی مرض کے روک تھام کا ایک بہترین طریقہ ہے۔

مشق

(الف) کیا کریں گے بھلا؟

بہت بھوک لگی ہے لیکن کھانا کھلا رکھا ہے۔

(ب) آ یئے دماغ پر زور دیں۔

مچھروں کی افزائش کی روک تھام کے لیے کیڑے مار دوا کا چھڑکاؤ کریں، پانی جمع نہ ہونے دیں۔ ان میں سے بہتر طریقہ کون سا ہے؟ کیوں؟

(ج) درج ذیل سوالوں کے جواب لکھیے۔

(۱) متعدی امراض سے کیا مراد ہے؟

(۲) امراض کے پھیلاؤ کے ذرائع کون سے ہیں؟

(۳) مرض کی وبا پھیلنے پر کیا ہوتا ہے؟

(۴) ٹیکہ اندازی سے کیا مراد ہے؟

(۵) نومولود بچوں کو دیے جانے والے ٹیکوں کی فہرست بنایئے۔

(د) صحیح ہیں یا غلط، لکھیے۔

(۱) آنتوں کی بیماریوں کا پھیلاؤ ہوا کے ذریعے ہوتا ہے۔

(۲) کچھ امراض خدا کے قہر کا نتیجہ ہوتے ہیں۔

(ہ) ذیل میں کچھ بیماریوں کے نام دیے گئے ہیں۔ ان کی غذا، پانی، ہوا اور کیڑوں کے ذریعے پھیلاؤ میں درجہ بندی کیجیے۔

ملیریا، ٹائیفائیڈ، ہیضہ، دق، یرقان، گیسٹرو، اسہال، خنّاق۔

(و) وجوہات لکھیے۔

(۱) شہر میں ہیضے کی وبا پھیلنے پر پانی کو جوش دے کر پینا چاہیے۔

(۲) گرد و پیش میں پانی جمع نہ ہونے دیں۔

سرگرمی :

آپ جہاں رہتے ہیں اس مقام پر کسی مرض کے پھیلنے پر ذیل کے نکات کے تحت معلومات لکھیے۔

مرض کا نام، جراثیم کا نام، پھیلاؤ کا ذریعہ، روک تھام کے لیے کی گئیں تدابیر، وغیرہ۔

* * *

HGHLLH