متعدی امراض کے اسباب اور روک تھام

(Infectious Diseases & its Remedies)

وہ بیماریاں جو کہ ایک شخص سے دوسرے شخص تک مختلف ذرائع سے منتقل ہو جاتی ہوں، ''متعدی امراض'' کہلاتی ہیں۔ یہ امر مسلمہ ہے کہ متعدی بیماریوں کے پھیلنے میں باہمی میل جول سرفہرست ہے۔ یعنی ایک شخص سے دوسرے شخص تک بیماری کے جراثیم کا پہنچنا خواہ براہ راست میل جول یا کسی دوسرے ذریعے سے۔ چنانچہ متعدی امراض کے پھیلنے کے اسباب مندرجہ ذیل حصوں میں تقسیم کیے جاسکتے ہیں۔

1- زندہ جراثیم کے ذریعے۔
2- خوراک اور پانی کے ذریعے۔
3- جلد کے زخم کے ذریعے۔
4- مختلف اشیا کے ذریعے۔

1- زندہ جراثیم کے ذریعے:

مریض کے کھانسنے، چھینکنے اور بولنے سے جراثیم دوسرے انسان کے جسم میں ناک، منہ وغیرہ کے ذریعے داخل ہو جاتے ہیں۔ اس طرح انفلوائنز، خسرہ، کالی کھانسی وغیرہ پھیلتی ہیں۔ مریض کے ناک یا گلے کی رطوبتیں بعض اوقات زمین پر گر جاتی ہیں اور وہ خشک ہونے پر مٹی میں مل کر ہوا میں اُڑتی رہتی ہیں۔ چونکہ یہ گرد جراثیم آلود ہوتی ہے لہٰذا جو شخص اس میں سانس لیتا ہے بیمار ہو جاتا ہے۔ اسی طرح سے یہ گرد کھلی خوراک پر گر کر اسے جراثیم آلود کر دیتی ہے یا جلد کے زخم پر پڑتی ہے اور زخم کے ذریعے جراثیم بدن میں داخل ہو جاتے ہیں۔

2- خوراک اور پانی کے ذریعے:

ہیضہ، تپ محرقہ اور کئی قسم کے پیچش خوراک اور پانی کے ذریعے پھیلتے ہیں نیز بیمار گائے کے دودھ کے استعمال سے دق کا مرض لاحق ہو جاتا ہے۔

3- جلد کے زخم کے ذریعے:

بعض اوقات جلد میں زخم ہونے کی وجہ سے جراثیم جسم میں داخل ہو کر بیماری کا باعث بن جاتے ہیں اور کئی دفعہ جراثیم بال کی گلٹی (Hair Follicles) کے ذریعے بھی جسم میں داخل ہو جاتے ہیں۔ حالانکہ جلد پر کوئی زخم نہیں ہوتا۔ کئی بیماریاں کیڑوں کے ذریعے پھیلتی ہیں۔ جیسے مادہ مچھر یا کاٹنے والی مکھی خون چوستے وقت انسانی جسم میں جراثیم منتقل کر دیتی ہے۔

4- مختلف اشیا کے ذریعے:

طلبا و طالبات کی قیام گاہوں میں کھانے کے برتن، تولیہ وغیرہ کے مشترکہ استعمال سے متعدی بیماریاں پھیلتی ہیں۔ اس طرح

مریض کی رطوبت سے آلودہ بستر کا تندرست انسان کے لیے استعمال کرنا بھی خطرے سے خالی نہیں ہے۔ مرض کے جراثیم ہر اس چیز میں موجود ہوتے ہیں جسے مریض نے استعمال کیا ہو مثلاً دروازے کے دستے قلم، پنسل وغیرہ۔

مندرجہ بالا عنوانات کے تحت چند متعدی بیماریوں کا ذکر حسب ذیل ہے۔

چیچک (Small Pox):

یہ ایک خطرناک متعدی بیماری ہے جو ایک خاص وائرس سے پھیلتی ہے۔ یہ اگر کسی کو ایک دفعہ ہو جائے تو تمام عمر یہ بیماری اسے دوبارہ نہیں ہوتی۔ پاکستان کے علاوہ بہت سے ممالک میں یہ بیماری ناپید ہو چکی ہے۔

مرض پھیلنے کے اسباب:

1- چیچک کے جراثیم مریض کے ناک اور گلے کی رطوبتوں اور سانس میں ہوتے ہیں اور مریض کے آس پاس رہنے والے لوگوں کو ہوا کے ذریعے اس بیماری میں مبتلا کر دیتے ہیں۔

2- مریض کے جسم سے جو چھلکے اُترتے ہیں وہ بھی جراثیم سے بھرپور ہوتے ہیں اور مرض پھیلانے کا سبب بنتے ہیں۔

3- مریض کے کپڑے اور بستر جراثیم سے آلودہ ہونے کی وجہ سے بیماری پھیلانے میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔

علامات (Indications)

بیماری کی ابتدا میں متلی آنا، سردی لگنا، سر اور کمر میں درد، گلے کی خراش اور کھانسی ہوتی ہے۔ تیسرے دن جلد پر سرخ بند کی (Rash) نکل آتی ہے جو دھڑ کی نسبت چہرے کے اُوپر والے حصے اور بازوؤں پر زیادہ ہوتی ہے جو اگلے ہی دن سیاہی مائل سرخ دانوں میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ پھر اس کے بعد کے 2 دنوں میں ان میں پانی بھر جانے سے چھالے بن جاتے ہیں اور ساتویں سے دسویں دن ان میں پیپ پڑ جاتی ہے۔ اگلے 2 دنوں کے دوران یہ خشک ہو کر سیاہ کھرنڈوں میں تبدیل ہو جاتے ہیں جو پندرہویں سولہویں دن تک اُتر جاتے ہیں مگر یہ گہرے اور بدنما داغ عمر بھر کے لیے جسم پر نشان چھوڑ جاتے ہیں۔

روک تھام:

1- بچے کو پیدائش سے چھ ماہ کے اندر چیچک کا ابتدائی ٹیکہ لگوا دینا چاہیے۔

2- مریض کو اگر گھر میں رکھنا مقصود ہو تو بالکل الگ کمرے میں رکھا جائے۔ بصورت دیگر مریض کو فوری طور پر وبائی امراض کے ہسپتال میں منتقل کر دیا جائے۔

3- مریض کی بیمار پرسی کے لیے کم سے کم لوگ جائیں۔

4- کنبہ اور پڑوس کے تمام افراد کو چیچک کا ٹیکہ لگوا لینا چاہیے۔

5- مریض کے تیماردار کو چاہیے کہ تیمارداری کے بعد فوراً کپڑے تبدیل کرلے۔

6- مریض کے تندرست ہونے یا مر جانے کے بعد کمرے میں جراثیم کش دوا چھڑکنی چاہیے۔ فرش اور سامان کو گرم پانی اور صابن یا

جراثیم کش محلول سے دھونا چاہیے نیز مریض کے کپڑوں اور بستر کو جلا دینا چاہیے۔

7- جب بھی کسی کو چیچک لاحق ہو تو فوراً احکام صحت کو اطلاع دینی چاہیے۔

لاکڑا کاکڑا (Chicken Pox):

یہ وائرس سے ہونے والی متعدی بیماری ہے اگر کسی کو ایک بار ہو جائے تو وہ پھر عمر بھر کے لیے اس سے ممنع ہو جاتا ہے۔ یہ عام طور پر 12 سال سے کم عمر بچوں کو ہوتی ہے۔ یہ مریض کے منہ اور ناک سے نکلنے والی پھوار یا وائرس آلودہ اشیا کے استعمال کے ذریعے پھیلتی ہے۔ اس کا انکوبیشن پریڈ (Incubation Period) 14 سے 21 دن کا ہوتا ہے۔

علامات (Indications):

لاکڑا کاکڑا معمولی بخار سے شروع ہوتا ہے اور اس کی بندکی (Rash) پہلے دن ہی ظاہر ہو جاتی ہے جو ایک ہی دن میں دانوں میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ یہ دانے تیسرے یا چوتھے دن چھالوں میں تبدیل ہو جاتے ہیں اور پانچویں سے آٹھویں دن تک ان میں پیپ پڑ جاتی ہے جو اگلے ایک دو دن میں سوکھ کر کھرونڈوں میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔ جب یہ کھرونڈ اتر جاتے ہیں تو جلد پر ہلکے گلابی رنگ کے دھبے رہ جاتے ہیں۔ لیکن چیچک کی طرح کوئی گہرا نشان نہیں پڑتا۔ اس بیماری میں سب دانے ایک ساتھ نہیں نکلتے بلکہ قسطوں میں نکلتے ہیں۔ اس لیے دانے، آبلے اور پیپ آلودہ چھالے ایک ساتھ دیکھے جاسکتے ہیں۔ اس کے دانے چہرے، بازوؤں اور ٹانگوں کی نسبت جسم کے دھڑ (Centri-Petal) پر زیادہ ہوتے ہیں، جب کہ اس کے برعکس چیچک میں دانے دھڑ کی بجائے چہرے، بازوؤں اور ٹانگوں پر زیادہ ہوتے ہیں۔

حفاظتی تدابیر:

بیماری کے دوران منہ، ناک اور بندکی کے مواد سے آلودہ کپڑوں اور دیگر اشیا کی روزانہ جراثیم کش کریں اور مریض کو علیحدہ کمرے میں رکھیں، بندکی کے نکلنے سے ایک ہفتہ بعد تک بچے کو سکول نہیں جانا چاہیے (ابھی تک اس کی کوئی ویکسین (Vaccine) تیار نہیں ہوئی)۔

خسرہ (Measles):

یہ بھی وائرس (Virus) سے ہونے والی ایک متعدی بیماری ہے جو عام طور پر سردیوں میں چھوٹی عمر کے بچوں کو لاحق ہوتا ہے۔

مرض پھیلنے کے اسباب:

1- اس مرض کے جراثیم ناک اور گلے کی رطوبتوں میں پائے جاتے ہیں اور کھانسی کے ذریعے دوسرے بچوں میں پھیلتے ہیں۔

2- مریض کے لعاب سے آلودہ کپڑے اور دیگر زیر استعمال اشیا سے مرض پھیلتا ہے۔

علامات (Indications):

اس بیماری کے لاحق ہونے کے شروع میں چھینکیں آنا، ناک اور آنکھوں سے پانی بہنا، گلے میں سوزش اور کھانسی کے ساتھ ساتھ 100 درجے "فارن ہائیٹ" کے قریب بخار ہو جاتا ہے جو صبح کے وقت کم اور شام کو زیادہ ہو جاتا ہے۔ چوتھے دن گلابی بند کی نکل آتی ہے جو پہلے ماتھے اور کانوں کے پیچھے ظاہر ہوتی ہے، مگر چند ہی گھنٹوں میں پورے جسم پر پھیل جاتی ہے اور بخار تیز ہو جاتا ہے۔ قریباً دسویں دن نہایت باریک چھلکے اُتر جاتے ہیں۔

روک تھام:

1- مریض کو علیحدہ کمرے میں رکھا جائے۔
2- مریض بچے کو چودہ دن تک کے لیے سکول نہ جانے دیا جائے تاکہ یہ مرض دوسرے تندرست بچوں میں نہ پھیل جائے۔
3- وبا کی صورت میں سکول بند کر دیے جائیں۔
4- مریض کے تندرست ہونے کے بعد اس کے استعمال کی ہر چیز کی جراثیم کشی ضروری ہے۔
5- خسرے کی "ویکسین" (Vaccine) کا ٹیکہ ایک سال کی عمر میں ہر بچے کو لگوانا چاہیے۔

ہیضہ (Cholera):

عموماً یہ مہلک مرض پانی اور کھانے پینے کی چیزوں کے ذریعے پھیلتا ہے۔

1- اس مرض کے جراثیم مریض کی آنتوں اور پاخانے میں ہوتے ہیں۔ مکھیاں مریض کی قے اور فضلے سے جراثیم اُٹھا کر خوردنی اشیا کو آلودہ کر دیتی ہیں اور تندرست انسان جراثیم آلودہ اشیا کھا کر مرض کا شکار ہو جاتا ہے۔
2- صاف پانی مہیا نہ ہونے کی صورت میں جراثیم آلودہ پانی سے یہ مرض تیزی سے پھیل جاتا ہے۔

علامات (Indications):

اس بیماری کے جراثیم جسم میں داخل ہونے کے بعد مرض کی پہلی علامت چند گھنٹوں سے لے کر پانچ دنوں میں ظاہر ہوتی ہے۔ مریض کا سر درد ہونے کے ساتھ ساتھ جی متلانے لگتا ہے۔ جلد ہی وہ وقفہ وقفہ سے اُلٹیاں اور پاخانے کرنے لگ جاتا ہے۔ دست بالکل چاولوں کی پیچ کی مانند ہوتے ہیں۔ جس سے اس کے جسم میں پانی کی کمی ہو جاتی ہے اور اس میں عضلاتی تناؤ (Cramps) پیدا ہونے شروع ہو جاتے ہیں۔ اس کے جسم کا درجہ حرارت معمول سے کم ہو جاتا ہے اگر جسم میں پانی کی کمی کو پورا نہ کیا جائے تو موت واقع ہو سکتی ہے۔

روک تھام:

1- اپنے گھروں کو خوب صاف ستھرا رکھنا چاہیے۔ 2- گلیاں یا کھلی جگہ، رفع حاجت کے لیے استعمال نہیں کرنی چاہیے۔
3- بیت الخلا میں جراثیم کش دوا کا استعمال کرنا چاہیے۔ 4- کھانے پینے کی اشیا کو ڈھانپ کر رکھنا چاہیے۔

5- دودھ اُبال کر پینا چاہیے۔ 6- برف کے استعمال سے پرہیز کرنا چاہیے۔

7- مرض میں مبتلا ہونے پر جلاب ہرگز نہیں دینا چاہیے۔

تپ محرقہ (Typhoid):

یہ متعدی مرض، محرقہ تپ کے جراثیم سے پھیلتا ہے۔ اس کے جراثیم پانی اور خوراک کے ذریعے جسم میں داخل ہو کر چھوٹی آنت میں پائی جانے والی بافتوں (Lymphoid Tissues) میں داخل ہو جاتے ہیں۔ اس کے جراثیم جسم میں داخل ہونے سے لے کر مرض کی پہلی علامت ظاہر ہونے تک کا عرصہ یا انکوبیشن پیریڈ (Incubation Period) 10 سے 14 دن کا ہوتا ہے۔

مرض پھیلنے کے اسباب:

1- مریض کے ساتھ بالواسطہ یا بلاواسطہ ملاپ۔

2- پانی اور خوراک کے ذریعے اور بعض اوقات دودھ کے ذریعے۔

3- مکھیاں بھی اس مرض کو پھیلانے میں معاون ہیں۔

4- مرض کے جراثیم سے آلودہ گرد و غبار، غذا کو آلودہ کر دیتے ہیں۔

علامات (Indications):

اس بیماری میں پہلے دو تین دنوں میں بخار معمولی نوعیت کا ہوتا ہے جو چوتھے روز 100 درجے "فارن ہائیٹ" تک پہنچ جاتا ہے۔ اس کے علاوہ سر درد بھی ہوتا ہے۔ بخار متواتر کئی دنوں تک اسی سطح پر رہتا ہے، لیکن صبح کے وقت اس میں کچھ کمی آ جاتی ہے۔ اس میں قبض ہو جاتی ہے یا پاخانہ مٹروں کے شوربے کی طرح آتا ہے۔ جس میں جراثیم کی کثیر تعداد ہوتی ہے۔ یہ بخار قریباً تین ہفتوں میں اُتر جاتا ہے، لیکن مریض کے پاخانے اور پیشاب میں کافی عرصہ بعد تک بیماری کے جراثیم خارج ہوتے رہتے ہیں۔

روک تھام:

1- ہر سال ٹیکہ لگوانا چاہیے۔

2- خوراک کو مکھیوں سے محفوظ رکھا جائے۔

3- مریض کے بول و براز کے دفعیہ کا خاص انتظام کیا جائے۔

4- مریض کے کپڑے اور بستر جراثیم کش دوائی میں بھگونے کے بعد اُبلتے پانی سے دھونے چاہیے۔

5- ذرائع آب رسائی کی خاص طور پر حفاظت کی جائے اور پانی میں جراثیم کش دوائی ڈالی جائے۔

6- سبزیاں وغیرہ جراثیم کش محلول میں دھوئے بغیر نہ کھائی جائیں۔

7- دودھ کو اُبال کر یا "پیسٹرائزیشن" (Pasteurization) کے طریقے سے جراثیموں سے پاک کر کے استعمال کریں۔

متعدی انتقال پذیر بیماریاں

بیماری	علامات و نشانیاں	جراثیم کی قسم	انتقال کا ذریعہ	مریض سے تندرست شخص کو منتقل ہونے کا طریقہ	جراثیم کا جسم میں داخل کا راستہ	جراثیم کا جسم میں داخل ہونے سے لے کر بیماری ظاہر ہونے کا عرصہ	بیماری لگنے کا انتقال پذیر عرصہ	عزلت / علیحدگی	حفاظتی اقدامات
خسرہ	گلابی رنگ کے دھبے ظاہر ہونا، بخار، حلق میں سوزش، ناک اور آنکھوں سے پانی بہنا	وائرس	بیمار شخص کے منہ اور ناک سے نکلنے والا مواد	کھانسی اور چھینک، مریض سے بلاواسطہ یا بالواسطہ ملنا جلنا	ہوا کی نالی	7 سے 14 دن	کھانسی شروع ہونے کے 9 دن بعد تک (5+4)	پہلی علامت ظاہر ہونے کے وقت	خسرہ کا ٹیکہ لگوائیں، مریض کے استعمال کی تمام اشیا کی جراثیم کشی۔
چیچک	جسم پر تین دن سرخ نقطوں کی شکل میں دھبے کا ظاہر ہونا جو دھڑ کی نسبت چہرے، بازوؤں اور ٹانگوں پر زیادہ ہوں گے۔	ایضاً	ایضاً	ایضاً	ایضاً	9 سے 15 دن	6 ہفتے	کھرنڈ اترنے تک	چیچک کی ویکسین کا ٹیکہ لگوائیں اس کے بعد یہ ٹیکہ ہر سال بعد لگوائیں۔ مریض کے زیر استعمال تمام اشیا کی جراثیم کشی
لاکڑا کاکڑا	پہلے ہی دن جسم پر سرخ دھبوں کا دانوں میں تبدیل ہو جانا جو دھڑ کی نسبت چہرے، بازوؤں اور ٹانگوں پر کم ہوتے ہیں۔	ایضاً	صرف شخصی ملاپ	ایضاً	ایضاً	14 سے 16 دن	6 دن	ایضاً	مریض اور اس کے استعمال کی تمام اشیا کو علیحدہ رکھیں۔
تپ محرقہ	آنتوں کا بخار، پہلے تین دن معمولی بخار، سر درد اس کے بعد لگاتار 100 درجے فارن ہائیٹ، قبض یا پاخانہ مٹروں کے شوربے جیسا	بیکٹیریا	پاخانہ، پیشاب، قے مریض کے ساتھ بالواسطہ میل ملاپ	خوراک، پانی یا دودھ	معدہ و آنتیں	7 سے 21 دن	جب تک مریض کے جسم میں بیماری کے جراثیم موجود رہیں۔	جب تک مریض کے پاخانہ کے معائنہ کی تین حتمی رپورٹیں نہ ہوں	حفاظتی ٹیکہ لگوانا اور صفائی کا خیال رکھنا۔

ہیضہ	سخت پیچش، اسہال، چاولوں کی پیچھ کی طرح، پیٹ میں مروڑ پڑنا۔	بیکٹیریا	پاخانہ، پیشاب، تے مریض کے ساتھ بالواسطہ میل ملاپ	مریض کے ساتھ بلاواسطہ یا بالواسطہ ملاپ، مکھیاں سب سے بڑا ذریعہ ہیں۔	معدہ اور آنتیں	چند گھنٹوں سے لے کر 5 دن تک	2 ہفتے	2 ہفتے	حفاظتی ٹیکہ لگوانا اور صفائی کا خیال رکھنا۔
سوزاک	پیشاب کی نالی میں سوزش، جلن اور پیپ کا اخراج، تھکاوٹ اور بدمزگی۔	ایضاً	مریض سے میل ملاپ نالیوں کی اندرونی جھلی کی پیپ	جنسی ملاپ اور بوسہ لینا	پیشاب کی نالی	ایک دن سے 21 دن کے درمیان	جب تک مریض کے جسم میں بیماری کے جراثیم رہیں	بیماری کے ظاہر ہونے کے وقت سے لے کر صحت یابی تک	جنسی ملاپ سے گریز اور ڈاکٹری علاج
آتشک	پہلا درجہ: پیشاب کرنے کی جگہ کے نزدیک پھنسی پیدا ہوتا جس میں کسی قسم کا درد نہیں ہوتا دوسرا درجہ: بخار، سر درد، گلا خراب، معدہ میں سوزش، منہ، خصیوں اور مقعد پر گلابی یا سفید رنگ کے دانے، بال جھڑنا، ہتھیلی اور تلووں میں تانبے کے رنگ کی بدنما ٹکیاں آنا۔ یہ علامات بہت معمولی بھی ہو سکتی ہیں، جنہیں اکثر نظرانداز کر دیا جاتا ہے۔ تیسرا درجہ: دوسرے اور تیسرے درجے کے دوران 4 سال یا اس سے لمبے عرصے کے لیے بیماری پوشیدہ یا خوابیدہ ہو جاتی ہے یا اس کے کوئی آثار نظر نہیں آتے۔ اس بیماری کے جراثیم خلیوں کے اندر اپنا کام جاری رکھتے ہیں۔ اس درجہ میں جسم کے مختلف حصوں میں گلٹیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔	ایضاً	ایضاً	ایضاً	ایضاً	تین ہفتے پھنسی کے ختم ہونے کے 2 ہفتے سے 6 ماہ تک	ایضاً بیماری کا دوسرا درجہ 2 ہفتوں سے 6 ماہ کے درمیان ظاہر ہوتا ہے۔	ایضاً	ایضاً بیماری کا پہلا درجہ بیماری پھیلانے میں سب سے زیادہ اہم کردار ہوتا ہے۔