# بچپن میں ہونے والی بیماریاں

## الٹی دست (ڈائریا)

- الٹی دست جب ہوتا ہے تو بچے کے پاخانے میں پانی معمول سے زیادہ ہوتا ہے۔
- یہ 6 مہینے سے 2 سال کی عمر کے بچوں میں عام طور سے ہوتا ہے۔
- یہ ان بچوں میں زیادہ ہوتا ہے جو 6 ماہ سے کم عمر ہیں اور وہ گائے کا یا ڈبہ کا دودھ پیتے ہیں۔
- ایسے بچوں کو جنہیں دست آرہے ہوں، تین زمروں میں بانٹا جاسکتا ہے (1) بہت زیادہ پتلے یا پانی جیسے دست آنا (2) پیچش (خون کے ساتھ پاخانہ) اور (3) مسلسل دست آنا (دستوں کا سلسلہ 14 دن سے جاری رہے)۔ تمام چھوٹے بچوں کو جنہیں دست آرہے ہوں، تین علامتوں پر نظر رکھنی چاہئے (a) جسم میں پانی کی کمی (b) کتنے دن سے دست آرہے ہیں اور (c) پاخانے میں خون۔
- دست کی وجہ سے جن بچوں کے جسم میں پانی کی کمی ہوجاتی ہے اس کی علامت یہ ہے، بچے کی آنکھیں دھنس جاتی ہیں، پیشاب نہیں آتا، بدن کی کھال اگر چٹکی سے کھینچی جائے تو آہستہ آہستہ اپنی جگہ واپس جاتی ہے۔

## کیا کھلانا چاھئے

- اگر بچہ 6 ماہ سے کم عمر کا ہے تو اسے ماں کا دودھ دیتے رہیں اور زیادہ دیر تک دودھ پلائیں اس کے ساتھ ORS کا گھول بھی دیں۔
- اگر بچہ 6 ماہ سے زیادہ کا ہے تو اسے ماں کے دودھ کے ساتھ ORS کا گھول دیں اور اس کے علاوہ چاول کا پانی، ناریل پانی، سوپ، لیموں پانی وغیرہ بھی دیں۔

## یاد رکھیں

- اچھی صفائی ستھرائی سے بچپن کی بیماریوں سے بچا جاسکتا ہے۔
- صاف، ابلا ہوا یا فلٹر کیا ہوا پانی پییں۔
- پانی کو ڈھک کر رکھیں۔
- پانی نکالنے کیلئے برتن کا استعمال کریں، پانی نکالتے وقت انگلیاں نہ بھگوئیں۔
- پاخانے سے آنے کے بعد صابن سے ہاتھ دھوئیں، کھانا پکانے یا کھانے سے پہلے ہاتھ دھوئیں۔
- کھلے میں رکھا ہوا یا باسی کھانا نہ کھائیں۔
- برتنوں کو دھوکر رکھیں تاکہ دوبارہ استعمال کرنے سے پہلے سوکھ جائیں۔
- بیماری کے لئے کوئی دوا استعمال کرنے سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے صلاح لیں، اپنی مرضی سے دوا نہ لیں۔
- اگر کسی خطرے کی علامت دیکھیں تو فوراً سرکاری صحت سہولیات سے رجوع کریں۔
- بچے کو تمام ٹیکے لگوائیں۔
- گندہ پانی جمع نہ ہونے دیں تاکہ مچھروں کی پیداوار نہ ہو۔
- سوتے وقت مچھردانی کا استعمال کریں۔

- تھوڑے بڑے بچوں کو ہلکا کھانا جیسے کیلا، کھچڑی، دہی چاول وغیرہ دیں۔
- ORS کو گھونٹ گھونٹ کر کے پلائیں۔ اگر بچہ اُلٹی کرے تو رُک رُک کر 10 منٹ بعد پھر پلائیں۔

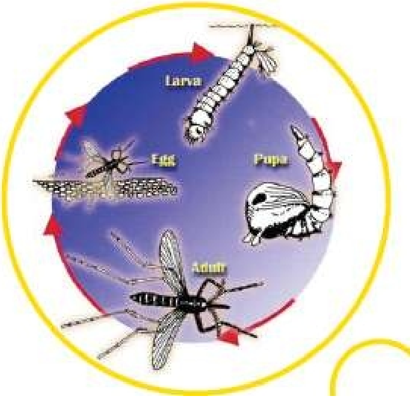
## نمونیا

- نمونیا سانس لینے میں ہونے والے انفیکشن سے ہوتا ہے جس میں پھیپھڑے متاثر ہوتے ہیں۔
- علامت: کھانسی، ناک کا بہنا، بخار، سانس تیزی سے آنا یا پھولنا، سینے میں درد۔
- بچے کو گرم رکھیں، پتلی غذا دیں اور ماں کا دودھ پلانا جاری رکھیں۔
- ٹیکے لگوانے اور مناسب غذائیت فراہم کر کے (بہتر طریقے سے ماں کا دودھ دینا اور اضافی غذا دینا) اور اچھی صفائی ستھرائی سے نمونیا سے بچا جا سکتا ہے۔
- اگر بچے کا سانس بہت پھولنے لگے اور سانس لینے میں دشواری ہو تو فوراً اسپتال سے رجوع کریں۔

## بخار

- بخار سے متاثر بچے کو کھانسی زکام، ٹھنڈ کا اثر یا وائرل انفیکشن، ہو سکتا ہے۔
- رقیق مادہ جیسے ناریل پانی، شکنجی، چھاچھ وغیرہ زیادہ دیں۔
- زیادہ تیز بخار میں ماتھے اور ہاتھ پیروں پر ٹھنڈے پانی کی پٹیاں رکھیں۔
- بچے کو کھانا دیں اور کھانے کیلئے اس کی حوصلہ افزائی کریں۔
- اگر بچے کو پانچ دن سے زیادہ بخار رہے تو اسے ڈاکٹر کو دکھائیں۔

## ملیریا




- ملیریا مچھر کے کاٹنے سے ہوتا ہے اور یہ خطرناک بھی ہو سکتا ہے۔
- ملیریا کے مریض کو سردی لگ کر بخار ہوتا ہے، سر درد، بدن درد اور الٹیاں ہو سکتی ہیں۔ پانچ سال سے کم عمر کے بچوں کو ملیریا زیادہ جلد ہو جاتا ہے یا یہ حاملہ عورتوں اور پہلے سے بیمار یا کمزور لوگوں کو جلد ہو جاتا ہے۔
- ملیریا کی روک تھام کیلئے گھر میں مچھر مار دوا کا چھڑکاؤ اور مچھر مار دوا والی مچھر دانیاں استعمال کی جانی چاہئیں۔
- بچوں کو پوری آستین کی قمیص اور پتلون یا پاجامہ پہنائیں۔