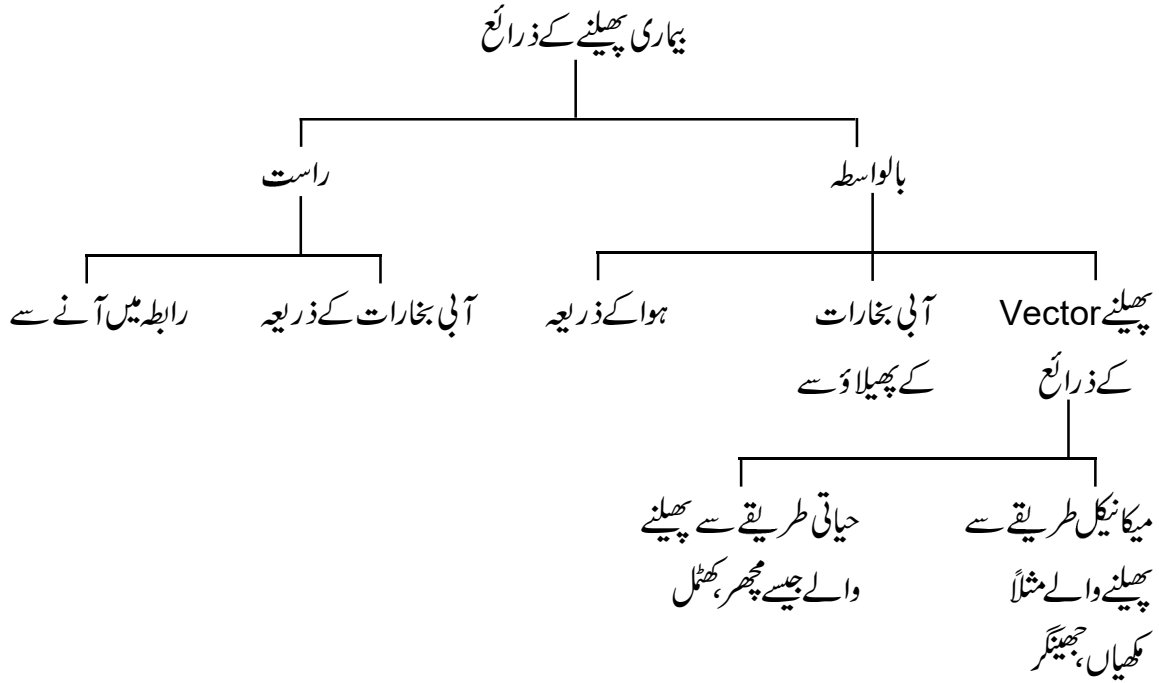


متعدی (چھوت کی) بیماریاں

متعدی بیماریاں ایک آدمی سے دوسرے آدمی کو طفیلی کیڑے Pathogens (جراثیم) سے پھیلتی ہے۔ یہ جراثیم یا آرگنیزم مختلف ذرائع سے ہمارے جسم میں داخل ہوتے ہیں تو ان کی افزائش شروع ہو جاتی ہے۔ جس سے بیماری کی علامتیں ظاہر ہوتی ہیں۔ بیماریاں پھیلانے والے جراثیم یا آرگنیزم ایک آدمی سے دوسرے آدمی میں راست یا بالواسطہ طریقے سے پہنچتے ہیں۔ یہ بیماریاں انفیکشن مریض کو چھونے، اس کا تولیہ اور رومال استعمال کرنے، مریض کا جھوٹا کھانا، پانی (جو آلودہ ہوتا ہے) استعمال کرنے سے پھیلتا ہے۔ مچھر اور دوسرے کیڑے متعدی مرض کو پھیلانے میں بڑا کردار ادا کرتے ہیں۔



ملیریا پلازموڈیم (ایک خلوی جاندار جو طفیلی ہوتا ہے) ملیریا کا اصل سبب ہوتا ہے۔ اپنا دور حیات دو میزبانوں میں (انسان اور مچھر) مکمل کرتا ہے۔ ارد گرد کے ماحول کو صاف ستھرا رکھنا، پانی کو جمع ہونے نہیں دینا، رکے ہوئے پانی میں کیروسین کا چھڑکاؤ کرنا یا گمیوژیا مچھلی کو ڈالنا (پالنا)، مچھر دان کا استعمال کرنے کے ساتھ، مچھر مار ادویات Repellents کا استعمال کرنا۔

آج کی تیز رفتار طرز زندگی جہاں کئی تنازعات، غیر صحت مند مقابلے، اور دباؤ پایا جاتا ہے، اس طرح طرز زندگی میں عام طور پر لوگ اپنی صحت پر توجہ نہیں دیتے اور بلڈ پریشر، شوگر اور دل کی بیماریوں میں مبتلا ہوتے ہیں۔ اگرچہ ان میں سے کچھ موروثی جینیاتی ہوتی ہیں۔ بد نظمی کی طرز زندگی کی وجہ سے نوجوان بھی ان بیماریوں سے متاثر ہو رہے ہیں۔ یہ بیماریاں جراثیم کی وجہ نہیں ہوتی، مگر جینیاتی یا غیر صحت مند طرز زندگی اس کی وجہ ہوتی ہے۔ ان دنوں ہندوستان میں ذیابیطس (شوگر) کا مرض بڑھ رہا ہے۔ اس کی وجوہات ہیں: (1) سست طرز زندگی: ناکافی جسمانی سرگرمیاں (2) دل کی بیماری اور شوگر کی موروثی بیماری بھی لوگوں کو ان بیماریوں میں مبتلا کرتی ہیں۔ (3) ذہنی دباؤ، اضطراب: کام کا دباؤ، غیر اہم چیزوں پر توجہ مرکوز کرنے سے لوگوں میں مایوسی پھیلتی ہے اور غصہ جلدی آتا ہے۔ شدید دباؤ اور اضطراب مدافعتی نظام کو کمزور کر کے بیمار ہونے کے مواقع بڑھا دیتا ہے۔ اس لئے ہمیں یہ سیکھنا ہوگا کہ دباؤ کو کس طرح کم کیا جاسکتا ہے۔