









# جلدی امراض اور ہر بل تھراپی علاج

انسانی جلد پر کوئی ایسی چیز لگے جو اسے قبول نہ ہو تو حساسیت پیدا ہو کر سوزش شروع ہو جاتی ہے۔ ایک ہی چیز کسی کے لیے موزوں ہوتی ہے لیکن دوسرے کے لیے تکلیف دہ ہو سکتی ہے۔ گرمی کی شدت سے پسینہ آتا ہے۔ اگر پسینہ جلد نہ سوکھے تو یہ اپنی تیز ابیت کے باعث جلد کو نقصان دیتا ہے۔ اس سے جلد میں پسینہ لانے والے غدودوں میں رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے

جائے تو ذمہ نکل جاتا ہے اور مہاسوں کی تعداد بڑھ سکتی ہے۔  
**گرمی دانے:**  
گرمی کی شدت سے پسینہ آتا ہے۔ اگر پسینہ جلد نہ سوکھے تو یہ اپنی تیز ابیت کے باعث جلد کو نقصان دیتا ہے۔ اس سے جلد میں پسینہ لانے والے غدودوں میں رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے۔ پسینہ ریشوں سے بننے پکڑے پسینے جاگیں تو جسم کو ہوا نہیں لگتی، پسینہ زیادہ آتا ہے۔

## حساسیت کی سوزش (Contact Dermatitis)

انسانی جلد پر کوئی ایسی چیز لگے جو اسے قبول نہ ہو تو حساسیت پیدا ہو کر سوزش شروع ہو جاتی ہے۔ ایک ہی چیز کسی کے لیے موزوں ہوتی ہے لیکن دوسرے کے لیے تکلیف دہ ہو سکتی ہے۔ حساسیت پیدا کرنے والی اشیاء کا بار بار Contact Dermatitis میں آنا ضروری ہے لیکن بعض دفعہ ایک ہی بار Contact Dermatitis میں آنا تکلیف شروع ہو جاتی ہے۔ حساسیت پیدا کرنے والے عناصر کریم، پاؤڈر، لپ اسٹک، خضاب، خوشبو، کپڑے، دھونے والے صابن کے کیمیکل، خشک پودوں، صابن، گرامنٹیم او، دوا، کیم، تیزاب، پلاسٹک کی مصنوعات، گرمی میں پسینہ کی زیادتی کے دوران اکثر روزمرہ پہنی جانے والی اشیاء میں الریجی کرتی ہیں، مثلاً پوڑیاں، گھڑی کا بند وغیرہ۔

## پتی اچھلنا (Urticaria)

جب ناپسندیدہ عناصر میں سے کوئی چیز جسم میں جانی یا جلد کو لگے، تو جلد میں موجود ایک کیمیائی عنصر Histamine متحرک یا فعال ہو جاتا ہے جس کے نتیجے میں خون کی پارک یا نایوں کے ذریعے خون Plasma اور اس کی پروٹین نکل کر جلد کی تہوں میں جمع ہو کر گول ابھار بناتے ہیں۔ یہ ابھار بیرونی طرف بھی ہوتے ہیں اور اندرونی اعضا میں بھی نکل کر خطرے کا باعث بن سکتے ہیں۔ منہ کے ارد گرد نکلنے والے ایسے دانے فوری توجہ کے طلب کار ہوتے ہیں۔

\* یان او دیو سے پیدا ہونے والے Histamine کی

## نوید خان

جلدی اقسام: اس کی چار ہی اقسام ہیں: نائل، کچنی، خشک، ٹیٹلی۔ نائل: یہ جلد نرم اور چمکانی سے پاک ہوتی ہے۔ جلد کی 4 اقسام میں سے سب سے بہتر ہے۔ کچنی: اس میں چمکانی پیدا کرنے والے غدود زیادہ فعال ہوتے ہیں، اس لیے اس میں سب سے زیادہ پسینے ہیں۔ خشک: اس میں چمکانی اور رطوبت دونوں کمی ہوتی ہے۔ ٹیٹلی: اس میں کچھ حصے نائل ہوتے ہیں۔ جلد کے اوپر ہر وقت متعدد اقسام کے جراثیم موجود ہوتے ہیں لیکن ہر جلد کے اندر نہیں جا سکتے، اگر خراش وغیرہ آجائے تو براہ جسم کے اندر جا کر سوزش پیدا کرتے ہیں۔ جسم کا دفاعی نظام ان جراثیم کو ختم کرنے کی اہلیت رکھتا ہے لیکن اگر خراش یا ہوا یا جراثیم کی تعداد زیادہ ہو تو یہ جلد کے اندر جا کر سوزش پیدا کرتے ہیں، کیونکہ ایسے جراثیم پیپ (pus) پیدا کرتے ہیں، اس کے نتیجے میں مہاسے پھوڑے، کیم، وغیرہ ہو جاتے ہیں۔ ذیابیطس والوں کے معمولی کچنی پیوڑے Carbuncle میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔ غذائی کمی والوں کی سوزش پورے عضو میں پھیل کر دم ڈر پیپ لاسکتی ہے۔

## چھریے کے مہاسے (Aene):

کیل مہاسے جلد کے مساموں (Pores) کی سوزش ہے۔ بڑھتی عمر کے ساتھ پیدا ہونے والے ہارمونز کی کمی وجہ ہیں۔ بنیادی سبب چمکانی کی زیادتی ہے۔ یہ مساموں کا راستہ بند کر دیتی ہے۔ مساموں کے اوپر چمکانی کے باعث گرد اور جراثیم چپک جاتے ہیں اور بیل مہاسے بناتے ہیں۔ ان مہاسوں میں پیپ کے دانوں کے درمیان بیل (Black head) بن جاتے ہیں۔ وہ اسباب جو چھریے پر چمکانی میں اضافہ کرتے ہیں وہ سب میں چمکانی بڑھاتا ہے۔ سر میں چمکانی کی زیادتی (Dandruff) پیدا کرتی ہے۔ مہاسے چھریے پر لڑکھا چھوڑ جاتے ہیں۔ ان کو باکریل ناکلی



پودینہ پانی میں ابال کر اس کا عرق پینے سے مہاسے کیلکس دور ہوتی ہیں، پودینہ کا لیپ بھی اس مقصد کے لیے لگا سکتے ہیں۔ پودینہ کا استعمال جلد کی ہر بیماری میں مفید ہے

مریضوں میں اس کا سبب معلوم نہیں ہوتا۔  
\* بچ نکل رہی ہو تو سب سے پہلے وہ دوانی یا سبب دور کیا جائے جس کے باعث یہ ہوا ہے۔  
\* مریض کو Purgative دیں۔  
\* خون صاف کرنے والی غذا دیں۔  
\* جگر گردے صاف کرنے والی غذا دیں، دوا دیں۔  
\* دو دو گلوٹینا ۲۰+۱۰ گرام ملی پانی میں چمکو کر اس کا پانی دیں۔  
**ایگزیمیا:**  
یہ بنیادی طور پر جلد کی Acute اور Chronic سوزش

وجوہات اور احتیاطی تدابیر:  
\* VB Compl FeCa VDVA1 کی کمی سے بیماریاں ہوتی ہیں۔  
\* ادویات، کیمیائی یا نیگیٹس نائل صانع ادویات سے  
\* لائٹرو انکسٹریز، لائٹس ریفر  
\* جلد کی سوزش بیماریوں کے بعد  
\* خون کی کمی، گھٹتی خرابی (Constipation) کی وجہ سے ذہنی دباؤ۔  
\* حساسیت پیدا کرنے والی اشیاء کا بار بار استعمال۔  
\* صابن کی زیادتی، دھواں، مٹی۔  
\* تیزاب، کیمیکل، والی انڈسٹری میں کام کرنے سے بھی جلد اور بالوں کی خرابیاں ہوتی ہیں۔  
\* مصلحے اور چمکانی والے کھانوں کا کثرت سے استعمال۔  
\* چھریے پر پاؤڈر، کیمیکل، کیمیکل والے لوٹن کا زیادہ استعمال۔  
\* بالوں پر تیز ڈاز، کیمیکل والا خضاب، لوشن، مصنوعی رنگ سے بالوں کو واش کرنا۔  
\* دھوئی کے دھلے پکڑے جلد کی بیماریوں کا باعث ہو سکتے ہیں۔  
\* سوڈنگ پول میں نہانے سے، جہاں کئی افراد ایک ہی پانی سے نہاتے ہیں۔  
\* مٹی کھودنے، پودوں کی مٹی ہاتھ پر ڈالنے، زراعت باغبانی کا کام۔  
\* سر پر ہر وقت ٹوپی پہننے رہنا کہ سر کو ہوا نہ لگے اور ٹوپی پہلی ہو۔  
\* شیڈنگ میں کند یا تیز جلد پر خراش اور سوزش کا باعث ہوتا ہے۔  
\* بالوں کو گرم اور کھارے پانی سے نہ دھوئیں۔  
\* جلد اور بال صاف رکھنے کے لیے نہانے کا خیال رکھیں، خاص کر گرمیوں میں۔  
\* جلد اور بالوں کی تمام بیماریوں کے لیے آملہ بہترین ٹانک ہے۔ آملہ کامریم، آزم ایک سے تین ماہ تک روزانہ کھائیں۔  
\* بالوں کے امراض

# تناؤ اور موٹاپا

ہم سب کو زندگی میں کسی نہ کسی طرح کا ٹینشن اور تناؤ کا مقابلہ کرنا چاہئے۔ سب اسے اہم بات یہ ہے کہ کیسے اس بے چینی اور تناؤ کو قابو کر کے سنبھال لیں۔ جب آپ کے اندر چین ہو تو وزن بڑھنے کو بہتر قابو کیا جاسکتا ہے



شاید آپ نے بھی سنا ہوگا کہ بعض لوگ کہتے ہیں کہ اگرچہ وہ زیادہ کھانا نہیں کھاتے ہیں پھر بھی دن بدن موٹے ہوتے جا رہے ہیں۔ ان لوگوں کی نفسیاتی حالت پر توجہ کی جائے تو ہمیں معلوم ہوتا ہے کہ یہ لوگ دوسروں سے زیادہ پریشان اور بے چین رہتے ہیں۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ کچھ عوامل جیسے ورثاتی، ہارمون اور بعض دوائیوں کا استعمال موٹاپے کا باعث بن جاتے ہیں مگر کچھ چیزیں جتنی بھی اہم ہیں ان کے علاوہ تناؤ اور پریشان رہنا بھی موٹاپے کا ایک اہم سبب ہے۔  
**ہارمون پر تناؤ کا اثر:**  
کیوں پریشانی اور تناؤ موٹاپے کا باعث بن سکتے ہیں؟ کیونکہ ہمارا جسم ہارمونوں میں سبب خیز یونیورسٹی رکھتا ہے۔ انسان کی پیدائش اس کے کھڑے وقت، جیسے جب کوئی وحشی جانور کا سامنا کرنا پڑتا ہے تو مقابلہ کرنے کے بجائے بھاگنے لگتا ہے۔ بے شک اس بھاگنے کے لیے انٹروی کی ضرورت ہے۔ دراصل، تناؤ، جسم کو ایسی حالت میں ڈالتا ہے جس میں انٹروی اور چربی کے ذخائر کم ہو جاتے ہیں اور اس کی کامیابی نہ ہونے کے باعث، تناؤ کی حالات کے وقت جو بدن میں ہو جاتا ہے، ایسے ہیں: پوٹاسیئم، ہارمون خارج ہوتے ہیں اور کوٹیزول بڑھنے کا باعث بن جاتا ہے۔ یہی کوٹیزول بھوک کے احساس کو تیز کر دیتا ہے۔  
جواب سبب آواز ہو جاتا ہے تو اسی وقت سے بدن میں کوٹیزول خارج ہونے کے ساتھ ہی چربی محفوظ رکھنے کے عمل کا آغاز ہو جاتا ہے۔ یہی جی جانا چاہیے کہ تناؤ، خاص حصے کے موٹاپے کا باعث بن سکتا ہے۔ یعنی چربی کی جسم کے کچھ حصے جیسے پیٹ پر جمع ہوتے ہیں۔ اس پر خاص توجہ کرنی چاہیے کہ کھت کو خطرے میں ڈال سکتا ہے اور ذیابیطس نو ۲

سبزی خور گوشت کھانے والوں کے مقابلے میں کمتر صحت کے حامل ہوتے ہیں... جدید تحقیق



عام طور پر سبزی خور اپنی خوراک کی افادیت کے حوالے سے مطمئن رہتے ہیں لیکن ایک نئی تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ سبزی خور گوشت کھانے والوں کے مقابلے میں کمتر صحت کے حامل ہوتے ہیں جبکہ ان کا معیار زندگی بھی گوشت خوروں سے بہتر ہوتا ہے۔ میڈیکل یونیورسٹی آف گرازا آسٹریا کی ایک تحقیقاتی رپورٹ میں بتایا گیا ہے کہ اگرچہ سبزی خور کھانے والوں کا ہاڈی ماس انڈیکس (بی ایم آئی) گوشت کھانے والوں کی نسبت کم ہوتا ہے اور ان میں سگریٹ نوشی یا الکوحل کی است بھی کم نظر آتی ہے۔ دوسری طرف سبزی خور جسمانی صحت کے اعتبار سے بھی بہتر ہوتے ہیں اس کے باوجود گوشت کھانے والوں کی نسبت کم صحت مند ہوتے ہیں۔ سبزی پر مشتمل غذا کھانے والوں کی خوراک میں زیادہ مقدار میں سبزی، اناج اور پھل شامل ہوتے ہیں لیکن سبزی پر مشتمل غذا چربی اور کوٹیزول کی کمی ہوتی ہے جس سے ان میں الرجی اور کینسر کا خطرہ زیادہ پایا جاتا ہے۔ علاوہ ازیں ذیابیطس اور ذیابیطس کی تشخیص اور دیکھے جاتے ہیں۔ پلوں میں شائع ہونے والی تحقیق میں تیز چربی کاروں نے آسٹریا میں صحت عامہ کے ایک انٹرویو کے اعداد و شمار کا استعمال کیا ہے اور لوگوں کی غذائی عادات اور ان کی طرز زندگی کے درمیان فرق کا تجزیہ کیا ہے۔ تحقیق کے لیے کل ۱۲۲۰۰ ایسے شرکاء کے اعداد و شمار استعمال کیا گیا جن کی عمر، جنس اور سماجی و اقتصادی حیثیت میں

# دماغی مرض الزائمر سے تحفظ

نادیہ فاطمہ رضوی  
حال میں ہی کی جانے والی ایک تحقیق سے یہ نتیجہ نکلا گیا ہے کہ اگر گرمی دار میوؤں مثلاً اخروٹ وغیرہ شام کی چائے کے ساتھ یا دو کھانوں کے درمیان استعمال کیے جائیں تو اس کے نہایت مفید اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ یہ میوے استعمال کرنے والے انسان کا ذہن بڑھانے میں بہت تیز کار ہوتے ہیں۔ اس کی یادداشت عمدہ رہتی ہے اور وہ کوئی بھی چیز آسانی سے نہیں بھولتا۔  
اس ضمن میں کی جانے والی تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ گرمی دار میوؤں، بیجوں اور زیتوں کے تیل میں پایا جانے والا وٹامن ای الزائمر کے مرض کو دور بچھاتا ہے اور اس سے نتیجی تحفظ فراہم کرتا ہے۔ یہی دیکھا گیا کہ جن بوڑھے اور ریٹائرڈ افراد کے خون میں بڑھاپے سے تحفظ فراہم کرنے والے اس وٹامن کی مقدار بلند تھی، ان میں اس مہلک بیماری میں مبتلا ہونے کے لگ بھگ نصف مواقع تھے۔ نسبتاً ان کے جن کے جسموں میں وٹامن ای کی کم سے کم مقدار پائی گئی تھی۔ گرمی دار میوے یا مغذیات وٹامن ای کی بہت عمدہ ذریعہ ہوتے ہیں جو ذیابیطس (بڑھاپے میں بھی) کے مرض سے بچانے کے لیے مفید ہے۔  
فراہم کرتے ہیں۔  
تحقیق دانوں کے مطابق اس بلڈ ٹیسٹ کی وجہ سے کینسر کے مریضوں کے جسم میں صلاح کے بعد کے اثرات کو بھی مابہد کیا جاسکتا ہے۔ اس ٹیسٹ کو CAP-Seq نام دیا گیا ہے۔ اس بلڈ ٹیسٹ کی مدد سے کینسر سے متاثرہ مریضوں کے جسم میں میوے کی ذیابیطس کے سطح کو جانچنا ممکن ہو جاتا ہے۔ ماہرین کے مطابق کینسر کے خلیے جسم میں مستقبل بنیادوں پر تقسیم ہوتے ہیں اور نکلنے پڑھتے رہتے ہیں۔ اس عمل کے دوران وہ انسان کے جسم میں خون کے اندر دفن ہو جاتی ہیں اس سے بھی جاری کرتے رہتے ہیں۔



# سبب ایک کرشماتی پھل

ہے۔ یہاں ایسا غذائی نسخہ پیش کیا جاتا ہے جس سے دماغ مضبوط ہوتا ہے۔ کھانا کھانے سے دس منٹ پہلے ایک یا دو سبب نہایت اعلیٰ کوٹائی کے چھیل کر کھالیا کریں۔ چند روز میں دماغی کمزوری کی شکایت دور ہو جائے گی۔  
**کھانسی کا علاج**  
ایک پکا ہوا سبب کوٹ لیں یا اس کا رس نکال لیں۔ کوٹے ہوئے سبب کا رس نکال کر مریضی ملاں اور صحت ناشتے سے پہلے مریض کو پلائیں کھانسی ختم ہو جائے گی۔  
**قے کا علاج**  
کچے سبب کا رس نکال لیں یا کوٹ کر چھوڑ لیں۔ اس میں مکمل ملا کر پلائیں قے کا علاج آسان ہو جائے گا۔  
**پینے کے پکڑے**  
رات کے وقت پچوں کو دو سبب کھلائیں۔ اس کے بعد پانی پائیں نہ

پلائیں۔ سات روز ایسا کرنے سے پینے کے پکڑے پاخانے کے راستے نکل جائیں گے اور پچے پختہ ہونا ہو جائیں گے۔  
**قابل رنگت صحت**  
صحیح خالی پیٹ تین چار سبب کھا کر دو دو بیٹیں۔ ایک دو ماہ میں صحت قابل رنگت ہو جائے گی۔ آزمائش شرط ہے۔ پختہ ہونے پر پچنی کی چاشنی ڈال کر تھوڑی دوا سے کیا جاسکتا ہے۔ مگر ان سے نظر یا اثرات حاصل نہیں ہوتے۔  
**بھوک لگانا**  
تازہ سبب کے جوس میں چکنی بھریا مرچ سفید زیرہ اور مکمل ملا کر پینے سے بھوک میں اضافہ ہوتا ہے۔ معدہ طاقتور ہوتا ہے اور غذا جزو بدن بننے لگتی ہے۔  
**مرہ سبب**  
پانچ سے چھ موٹے سبب لے کر ان کے اندر سے بیج نکال دیں۔ چاقو سے نکال کر پانی میں باکسا جوش دیں۔ نیم پختہ ہونے پر پچنی کی چاشنی ڈال کر تھوڑی دیر کے لیے آگ پر رکھیں۔ توام گاڑھا ہونے پر آگ سے اتار کر شیشے کی بوتل یا جار میں محفوظ رکھیں۔ بطور ناشتہ سہری ورق میں لپیٹ کر استعمال کرنا مفوی و قلب دماغ ہے۔



ایک یا دو سبب لے کر چاقو سے چھلیں۔ پھر مکمل کر صحت خالی پیٹ خوب چائیں تین چار روز کے استعمال سے مستقبل سرود کے مریضوں کو آرام آجائے گا۔  
**دماغی کمزوری اور ذکا کا علاج**  
آجکل دماغی کمزوری کے مریض عام ہیں بلکہ وہ زیادہ تر نزلہ زکام میں مبتلا نظر آتے ہیں۔ دو واسل دماغی کمزوری کی وجہ سے ہوتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ طالب علموں کو کئی امتحانوں میں نزلہ زکام کی شکایت ہوتی ہے۔ اگر دماغی طاقت کا علاج کر لیا جائے تو نزلہ کو بھی ٹھیک ہو جاتا ہے۔ یہ نقطہ بہت کم لوگوں کو معلوم ہے۔ ادویات سے اس لیے آرام نہ آتا ہے کہ نزلہ کی اصل وجہ دماغی کمزوری ہوتی ہے۔ تاہم دماغ کو تقویت پہنچا کر مضبوط بنا لیا جائے تو نہیں شفاء ملنا مشکل ہوتا ہے۔





