علاج

بالتدبیر والغذا

ڈاکٹر ایس محمد اکرم

Scanned with CamScanner

Scanned with CamScanner

علاج
بالتدبیر والغذا

(سی سی آئی ایم سے منظور شدہ نصاب کے عین مطابق)

ڈاکٹر ایس محمد اکرم

بی یو ایم ایس، ایم ڈی

صدر، شعبہ علاج بالتدبیر

(محمد طبیہ کالج والسائر ہاسپٹل، منصورہ، مالیگاؤں)

Scanned with CamScanner

©جملہ حقوق محفوظ ہیں

نام کتاب	:	علاج بالتدبیر والغذاء
مصنف	:	ڈاکٹر الیس محمد اکرم
ناشر	:	ہدایت پبلی شرز اینڈ ڈسٹری بیوٹرس (دہلی)
قیمت	:	155
صفحات	:	256
تعداد	:	500
مطبع	:	زاویہ پرنٹ، نئی دہلی
کمپوزنگ	:	النور گرافکس (مالیگاؤں) 9209484962
سن اشاعت	:	2019
رابطہ/ پتہ	:	محمدیہ طبیہ کالج والسائز اسپتال، منصورہ، مالیگاؤں 9011210109

"یہ کتاب قومی کونسل برائے فروغ اردو زبان کے مالی تعاون سے شائع کی گئی ہے۔
شائع شدہ مواد سے اردو کونسل کا متفق ہونا ضروری نہیں ہے۔"

Scanned with CamScanner

فہرست مضامین

انتساب 6

پیش لفظ 7

مقدمہ 9

تقریظ 12

علاج بالتدبیر 14

اسباب ستہ ضروریہ 19

استفراغ 33

انضاج 40

اسہال 43

ارسال علق 47

حجامہ 54

فصد 69

حمام 80

تعریق 92

تکمید 95

عمل کئی 98

آبزن 103

قے 107

شموم 112

Scanned with CamScanner

حقنہ 114

نطول 120

سعوط 123

لخلخہ 125

ضماد 126

طلاء 130

پاشویہ 133

غرغرہ 135

مضمضہ 137

تدہین 139

ایلام 141

بخور 143

انکباب 145

دلک 147

ریاضت 156

Diathermy 162

Long Wave Diathermy 163

Short Wave Diathermy (SWD) 164

Ultra Sound Therapy 172

Infrared Radiation Therapy 179

Treadmill Exercise 185

Scanned with CamScanner

Traction	188
Shoulder Wheel Exercise	191
Ankle Exercise	193
Knee Continuous Passive Movement	196
غذاء	198
توانائی	210
عمر اور جنس کے لحاظ سے متوازن غذاء	215
غذا دورانِ حمل ورضاعت	217
دق کی غذائی تدابیر	220
سمن مفرط کی غذائی تدابیر	221
ذیابیطس شکری کی غذائی تدابیر	226
امراض قلب کی غذائی تدابیر	228
نقص تغذیہ	230
ورم کبد کی غذائی تدابیر	233
سقوط کلیہ کی غذائی تدابیر	235
ضغط الدم قوی کی غذائی تدابیر	237
ایڈس کی غذائی تدابیر	238
سرطان کی غذائی تدابیر	240
چند مخصوص بیماریوں میں علاج بالتدبیر واصولِ علاج	244

Scanned with CamScanner

انتساب

والدین کے نام

جن کی محبت اور دعائیں میرے لئے سرمایۂ حیات ہیں۔

Scanned with CamScanner

بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

پیش لفظ

تمام تعریف وتوصیف اس 'وحدہ لاشریک' کے لئے جس نے کائنات کی تخلیق فرمائی، انسان کو تمام مخلوقات میں اشرف مقام عطا کیا اور ہمیں اسلام کی شکل میں زندگی بسر کرنے کا ایک بہترین نظام عطا فرمایا۔ حقیقت یہ ہے کہ دنیا میں جتنی بھی اشیاء خلق ہوئی ہیں سب کے وجود کا ایک مقصد ہے، ساری اشیاء اپنے آپ میں کچھ نہ کچھ تاثیر یا فوائد ضرور رکھتی ہیں تا کہ ان کا وجود اپنی معنویت کا جواز رکھ سکے۔ ارشاد باری تعالی ہے "ہم نے دنیا میں کوئی شئے بے اثر نہیں پیدا کی"۔ مگر افسوس کہ ہم میں سے بیشتر نفوس اسرار سربستہ پر نظر تعمق ڈال کر واقعات متعلقہ کو جوڑ کر صحیح طور پر استنباطِ نتائج سے قاصر ہیں۔ بقول میر تقی میرؔ

سرسری تم جہان سے گزرے

ورنہ ہر جا جہانِ دیگر تھا

اشیاء کی تاثیرات کی دریافت کے لئے بصارت کے ساتھ بصیرت، سماعت کے ساتھ استماع اور لامسہ کے ساتھ حس لطیف بھی درکار ہے۔ بالخصوص علاج ومعالجہ میں اس کی اہمیت قطعیت کی حامل ہے۔ کیونکہ عمل تشخیص کے لئے ان کا استعمال ناگزیر ہے اور درست تشخیص کے بغیر علاج کی سمت پیش قدمی طب و اخلاقیات کے منافی ہے۔ علاج ومعالجہ میں اطباء نے علاج کے جو تین طریقے بتائے ہیں ان میں علاج بالتدبیر کو اولیت حاصل ہے۔ یونانی طب میں زمانہ قدیم سے ایسی تدابیر جن میں دواؤں کا استعمال نہ ہو یا کم از کم ہو، مروج رہی ہیں۔ البتہ یہ ضرور ہے کہ ماضی قریب میں ان میں سے چند اہم تدابیر کے استعمال سے اس قدر اعراض برتا گیا کہ وہ ہمارے لئے نامانوس ہو گئیں۔ یہاں پر قدرت کے اسی نظام کی کارستانی کارفرما نظر آتی ہے کہ یہ نامانوس ہو چکی تدابیر محض اپنی افادیت کے سبب دوبارہ منظر عام پر آ گئیں۔ پھر ایک انقلاب سا آیا اور علاج بالتدبیر کی جانب لوگوں کی نگاہیں مرتکز ہوئیں اور ہر طرح سے لوگوں نے ان طریقوں کو اپنانے، فروغ دینے اور ان سے استفادہ کی سہولتیں مہیا کرانے کی کوششیں شروع کر دیں۔

علاج بالتدبیر کی بڑھتی ہوئی مقبولیت اور اس کی جانب بڑھتے ہوئے رجحانات کے پیش نظر

سینٹرل کونسل آف انڈین میڈیسین نے 2015 میں اسے باقاعدہ ایک مضمون کی شکل دے کر بی یو ایم ایس سال سوم میں شامل نصاب کیا اور علاج بالتدبیر کو الگ شعبے کی حیثیت عطا کی۔ چونکہ علاج بالتدبیر کو نصاب میں ماضی قریب میں ہی شامل کیا گیا ہے اس لئے اس مضمون پر ابھی تک کوئی ایسی کتاب نہیں شائع ہو سکی ہے جس میں نصاب کی تمام چیزیں یکجا موجود ہوں۔ یہ چیز طلباء کے لئے عدم سہولت کا باعث ہے۔ ''علاج بالتدبیر والغذا'' میں اس بات کا اہتمام کیا گیا ہے کہ اس کے مشمولات سی سی آئی ایم کے مجوزہ نئے نصاب برائے بی یو ایم ایس کے عین مطابق ہوں۔ کتاب میں ممکنہ حد تک تصاویر کی مدد سے تدابیر اور physiotherapy کو سمجھایا گیا ہے اور مواقع استعمال پر خاص توجہ دی گئی ہے۔

اس موقع پر میں محمدیہ طبیہ کالج منصورہ مالیگاؤں کے تمام ہی اساتذہ کا بے حد شکر گزار ہوں بالخصوص ڈاکٹر محمد حامد، ڈاکٹر ارشد جمال اور ڈاکٹر شبیر احمد پرے کا ممنون ہوں جن کی مجھے قدم قدم پر رہنمائی حاصل رہی ہے۔ استاد گرامی پروفیسر کلیم اللہ خان، صدر شعبہ حفظان صحت، نظامیہ طبیہ کالج حیدر آباد کا شکریہ بھی مجھ پر واجب آتا ہے کہ انھوں نے کتاب کی تالیف کی ترغیب دی اور اپنے مفید مشوروں سے نوازا۔ علاوہ ازیں نظامیہ طبیہ کالج، حیدر آباد کے تمام اساتذہ کا بھی ممنون ہوں جن کی تربیت نے مجھے اس قابل بنایا کہ خامہ فرسائی جیسی اہم ذمہ داری کا متحمل ہو سکا۔ مناسب معلوم ہوتا ہے کہ میں ان دوستوں خاص طور پر ڈاکٹر مقبول احمد اور ڈاکٹر فیصل عبداللہ کو بھی اپنے شکریے میں شامل کروں جو میری خوشی اور غم میں برابر کے شریک ہوتے ہیں۔ محمدیہ طبیہ کالج کے 2013 بیچ (ڈائنامکس) کے طلباء نے اس کتاب کی تیاری میں کافی تعاون کیا ہے میں ان کا بھی شکر گزار ہوں۔

ناسپاسی ہوگی اگر میں اپنی والدہ محترمہ کا شکریہ نہ ادا کروں کہ میری تمام کامیابیاں ان کی دعاؤں کا ثمرہ ہیں۔ اخیر میں اپنی نصف بہتر ڈاکٹر یاسمین اور اپنے بچوں کا سپاس گزار ہوں کہ ان کے تعاون سے ہی یہ کام پایہ تکمیل کو پہونچ سکا۔

ڈاکٹر ایس محمد اکرم

اسسٹنٹ پروفیسر، شعبہ علاج بالتدبیر

محمدیہ طبیہ کالج، مالیگاؤں

Scanned with CamScanner

مقدمہ

علوم وفنون کی دنیا روز اول سے ہی ترقی کے مدارج طے کرتی آئی ہے۔ یہ ترقیات علمی نوعیت کی بھی ہیں اور عملی بھی۔ طب کو علمی اور عملی دونوں ذیل میں شمار کیا جاتا ہے۔ یہ ضرور ہے کہ اس فن کا عمل سے زیادہ علاقہ ہے کیونکہ یہ براہ راست انسان کے صحتی مفاد سے وابستہ ہے۔ ہر زمانے اور ہر دور میں دنیا کے گوشے گوشے میں صحتی مسائل سے نمٹنے کی ضرورت محسوس کی جاتی رہی ہے۔ بایں وجہ زمانے اور مقام کے اعتبار سے الگ الگ طریقہ علاج کو رواج وفروغ حاصل ہوتا رہا ہے۔ ان طریقہائے علاج میں طب یونانی کو اہم مقام حاصل ہے جو اپنی قدامت اور اپنے نظریات واصول کی بنیاد پر ایک منفرد شناخت رکھتی ہے۔ طب یونانی کی ایک شاندار تاریخ ہے، اس کی اپنی گراں قدر علمی وعملی خدمات ہیں، علم التشخیص، علم العلاج، علم الادویہ، علم الصیدلہ، علم السموم اور طب کی دیگر تمام شاخوں میں اسے نمایاں حیثیت حاصل ہے۔ یہ طب عہد بقراط سے اپنی تعلیمات، نظریات، تجربات اور مشاہدات کے ساتھ مختلف ادوار، مختلف تہذیبوں وثقافتوں اور مختلف علاقوں ومقامات کے اسفار طے کرتی ہوئی ہم تک پہونچی ہے۔ یہی سبب ہے کہ اس کو مختلف ناموں سے موسوم کیا جاتا ہے۔ کہیں اس کو عربی طب، کہیں اسلامی طب، کہیں مشرقی طب، کہیں روایتی طب، کہیں متبادل طب اور کہیں ہربل میڈیسین کے نام سے جانا جاتا ہے۔ بہر حال تمام حوالوں سے اس کا سرمایہ انتہائی وقیع ہے جو اپنے اندر جالینوس کے تجربات، ارسطو کے فلسفے، شیخ کی تخلیقات، رازی کے مشاہدات اور ان جیسے بے شمار مشاہیر حکماء اور اطباء کے نایاب جواہر پارے رکھتا ہے۔

اکیسویں صدی عالمگیریت (گلوبلائزیشن) کی صدی ہے۔ اس صدی نے رفتار کی زمام کار کو اپنے ہاتھ میں لے رکھا ہے۔ اس کا منظر نامہ علمی و سائنسی ترقیوں کے عروج کا مظہر ہے۔ اس میں صنعت وحرفت اور معاشرتی وثقافتی ہر سطح پر ارتقاء کی منزلیں طے ہوئی ہیں۔ دور جدید میں انفارمیشن ٹکنالوجی کے عظیم انقلاب کے طفیل دوریوں کی بساط سمٹ گئی ہے۔ مشینوں نے انسان کو اپنی گرفت میں

Scanned with CamScanner

لے لیا ہے۔ ذہنی وجسمانی نشونما کے لئے انسانی ضرورتوں نے ایک بڑی تبدیلی کا سفر طے کیا ہے نتیجہ کار صحتی مسائل نے بھی اپنا رخ تبدیل کر دیا ہے۔ ماضی قریب میں جہاں تعدیہ جاتی امراض صحتی تنظیموں کے لئے مسئلہ تھے اب life style disorders ایک بڑا چیلنج بن کران کے سامنے کھڑے ہیں۔ یہ سچ ہے کہ گزشتہ دو صدیوں کے دوران طب جدید نے جس برق رفتاری سے ترقی کی ہے اس کی چکا چوند کے سامنے طب کی دیگر شاخیں ہر سطح پر واماندگی کا شکار ہوئی ہیں لیکن یہ بھی سچ ہے کہ دنیا کے مختلف ممالک میں اب قدیم طبوں اور متبادل طریقہائے علاج کی اہمیت وافادیت کا اعتراف کیا جانے لگا ہے۔ ترقی یافتہ ممالک بھی یہ بات تسلیم کرنے لگے ہیں کہ صحتی مسائل کے سد باب میں جدید طریقہ علاج پوری طرح کامیاب نہیں ہے بلکہ اس کے سبب بعض ایسی پیچیدگیاں بھی پیدا ہورہی ہیں جن کا کوئی حل ان کے پاس نہیں ہے۔ ترقی یافتہ دنیا ان مسائل کے حل کے لئے خواہی نہ خواہی قدیم طبوں کی طرف رجوع کرنے پر مجبور ہے اور اس سلسلے میں باقاعدہ تحقیقات کا سلسلہ دراز ہے۔

فی زمانہ نئے صحتی مسائل اور ادویہ جدیدہ سے حاصل ہونے والی مضرت رسانیوں کے باعث دنیا جس انداز سے محفوظ متبادل کی طرف متوجہ ہوئی ہے اس کے سبب دیگر نیچرل طبوں کے ساتھ ساتھ طب یونانی کے معالجاتی خزانے بھی ریسرچ وتحقیق کے لبادے میں آکر لوگوں کی توجہ کا مرکز ہونے لگے ہیں۔ خاص طور سے علاج ومعالجہ کی وہ شاخیں جن میں غذائی وغیر دوائی تدبیروں کے استعمال کی ہدایتیں شامل ہیں ان کی جانب تحقیقی رجحانات کا جیسے ایک سیلاب امنڈ آیا ہے۔ چنانچہ انہیں رجحانات کے پیش نظر سینٹرل کونسل آف انڈین میڈیسین نے علاج بالتدبیر کو ایک الگ شاخ کے طور پر متعارف کراتے ہوئے نہ صرف یہ کہ اسے بی۔یو۔ایم۔ایس، سال سوم کے نصاب کا اہم حصہ بنایا بلکہ طبی درسگاہوں میں اس کے پی جی کورسز کی سفارشیں بھی کی۔ ہم دیکھ رہے ہیں کہ آج بیشتر یونانی اداروں میں طب کی یہ شاخ بڑی تیزی سے پھلتی پھولتی جارہی ہے۔

علاج بالتدبیر طب عملی کی ایک اہم شاخ ہے جس کی تفصیلات قدیم طبی ادبیات عالیہ میں علاج ومعالجہ کے ضمن میں بھری پڑی ہیں۔ البتہ یہ ضرور ہے کہ علاحدہ طور پر ان کا بیان تقریباً مفقود

Scanned with CamScanner

ہے۔ اگر کہیں پر یہ الگ سے مذکور بھی ہیں تو اس قدر ایجاز و اختصار کے ساتھ کہ ان کی تفہیم مشکل ہے۔ لہٰذا علاج بالتدبیر کو علاحدہ طور پر شامل نصاب کئے جانے کے بعد اس بات کی شدت سے ضرورت محسوس کی جاتی رہی کہ کوئی ایسی کتاب منظر عام پر آتی جو سی۔ سی۔ آئی۔ ایم کے مجوزہ نصاب پر کلی طور پر محیط ہوتی۔ ''علاج بالتدبیر والغذا'' کی اشاعت اس حوالے سے ایک اہم پیش رفت ہے۔ اس کتاب میں نصاب میں شامل ہر موضوع کو آسان اور عام فہم انداز میں طلباء کی صلاحیتوں کو پیش نظر رکھتے ہوئے خاطر خواہ انداز میں پیش کیا گیا ہے۔

ڈاکٹر ایس۔ محمد اکرم ایک جواں سال اسکالر ہیں، کتاب ہٰذا ان کی اولین قلمی کاوش ہے۔ بنیادی طور پر وہ ہندوستان کے جنوبی خطے کے رہائشی ہیں، اردو ان کی مادری زبان نہیں ہے اور وہ اس زبان کی اساسیات سے بہت زیادہ واقف بھی نہیں ہیں لہٰذا ان کی اس تخلیق کو ادبی، فنی اور لسانی حوالوں پر پرکھنا ان کے ساتھ زیادتی اور انصاف کے عین خلاف ہوگا۔ البتہ یہ ضرور ہے کہ مضمون اور مواد کی سطح پر انھوں نے جس انداز سے تلاش و تحقیق کے بعد تمام عناوین کی تہذیب و ترتیب کی ہے وہ یقیناً قابل ستائش ہے۔ اس کتاب میں جہاں یونانی طب کی جملہ تدابیر کی مرتب انداز میں تفصیل پیش کی گئی ہے وہیں غذا اور Physiotherapy پر بھی ایک گراں قدر مواد شامل قرطاس کیا گیا ہے جو علاج بالتدبیر کی دیگر کتابوں میں عنقاء ہے۔ ہمیں امید ہے کہ نیک نیتی سے کی گئی یہ کوشش یقیناً اپنے موضوع پر ایک اہم کتاب ثابت ہوگی۔ خدا کرے کہ یہ تخلیق فن اور اہل فن کے لئے مفید اور صاحب تخلیق کے لئے وجہ نیک نامی ہو۔ آمین!

ڈاکٹر محمد ارشد جمال
صدر، شعبہ امراض جلد و تزئینیات
محمدیہ طبیہ کالج منصورہ، مالیگاؤں۔

تقریظ

کسی بھی طریقہ علاج کی ترقی اور بقاء کا انحصار طبیب کی تشخیص اور علاج پر منحصر ہوتا ہے۔
علاج ان تدابیر کو کہا جاتا ہے جو انسداد مرض، ازالہ مرض یا تخفیف مرض کے لئے اختیار کی جاتی ہیں۔ مرض کے خلاف کی جانے والی تدابیر یا علاج کو سہولت کی غرض سے دو حصوں میں تقسیم کیا جاتا ہے پہلے حصے کو علاج حفظ ما تقدم (Prophylactic treatment) کہا جاتا ہے جس میں مرض کے وقوع سے پہلے احتیاطی تدابیر کو اپناتے ہوئے اس کی روک تھام کی جاتی ہے۔ یونانی طریقہ علاج میں حفظ ماتقدم پر بہت زور دیا گیا ہے اور اس کی غرض سے اسباب ستہ ضروریہ کے اصول وضوابط پر عمل پیرا ہونے کی تاکید کی گئی ہے۔ چنانچہ ان پر عمل پیرا ہو کر متعدد امراض بالخصوص ماحولیاتی امراض اور life style disorders سے ابدان کو محفوظ رکھا جاتا ہے۔ اگر ان ضوابط سے گریزاں رہنے کے سبب یا ان کے اختیار کرنے کے باوجود بھی جسم کسی مرض کا شکار ہوتا ہے تو ایسی صورت میں علاج کے دوسرے حصے یعنی علاج الدواء اور علاج بالتدبیر کی مدد لی جاتی ہے۔ ایسی صورت میں یا تو مطلقاً دوا کے استعمال کی ضرورت ہوتی ہے یا اسباب ستہ ضروریہ میں دوا کی مدد سے یا دوائی استعمال کے بغیر دیگر طریقوں سے تغیر وتصرف کیا جاتا ہے۔ اسباب ستہ ضروریہ میں کیا جانے والا یہی تغیر وتصرف علاج بالتدبیر کہلاتا ہے۔

پیش نظر کتاب ''علاج بالتدبیر والغذا'' کے مصنف ڈاکٹر شیخ محمد اکرم طب یونانی کے ابھرتے ہوئے اسکالر ہیں۔ انھوں نے نظامیہ طبیہ کالج، حیدرآباد سے کامل طب وجراحت (BUMS) کی تعلیم حاصل کر کے پھر اسی کالج سے تحفظی وسماجی طب سے ماہر طب (MD) کی سند حاصل کی ہے۔

Scanned with CamScanner

موصوف زمانہ طالب علمی سے ہی ایک اچھے اور محنتی طالب علم رہے ہیں علاوہ ازیں وہ انتہائی منکسر المزاج، ملنسار، خوش اخلاق اور اساتذہ کے فرمانبردار ہونے کے سبب بھی کالج میں انتہائی مقبول تھے۔ دوران ریسرچ انھوں نے اپنی تحقیقی اور تخلیقی صلاحیتوں کو بھی خوب پروان چڑھایا۔ یہ کتاب ان کی انہیں کاوشوں کا ثمرہ نظر آتی ہے۔ راقم الحروف نے سطر درسطر اس کتاب کی ورق گردانی کی ہے۔ اس کی قرآت کے بعد میں اپنے ذاتی علم وآگہی کی بنیاد پر یہ کہنے میں حق بجانب ہوں کہ مصنف نے مذکورہ مضمون کے عمیق مطالعے اور گہرے مشاہدے سے بیش بہا معلومات اخذ کی ہیں اور انہیں منظم انداز میں کتاب میں شامل کیا ہے۔ مجھے امید ہے طب کے طلباء اور اساتذہ اس کتاب سے زیادہ سے زیادہ فیض اٹھائیں گے۔

ڈاکٹر کلیم اللہ خان
ریٹائرڈ پروفیسر وصدر شعبہ تحفظی وسماجی طب
نظامیہ طبیہ کالج، حیدرآباد

Scanned with CamScanner

علاج بالتدبیر

یونانی طریقہ علاج میں علاج کی تین قسمیں ہیں۔

علاج بالتدبیر والغذاء(Regimenal Therapy & Dietotherapy)

علاج بالدواء(Pharmacotherapy)

علاج بالید(Surgery)

۱)علاج بالتدبیر

علاج بدالتدبیر سے مراد اسباب ستہ ضروریہ میں تغیر وتصرف ہے۔ چنانچہ علاج ومعالجہ میں اطباء نے مختلف تدابیر کا تذکرہ کیا ہے جوحسب ذیل ہیں۔

۱)	دلک	۲)	ریاضت
۳)	حمام	۴)	اسہال وتلیین
۵)	قے	۶)	فصد
۷)	حقنہ	۸)	حجامہ
۹)	ارسال علق	۱۰)	نطول
۱۱)	کئی	۱۲)	امالہ
۱۳)	تعریق	۱۴)	ادرار
۱۵)	تنفیث	۱۶)	انکباب

Scanned with CamScanner

۱۷)	بخور	۱۸)	پاشویہ
۱۹)	ضماد	۲۰)	طلاء
۲۱)	تغلغلہ	۲۲)	سعوط
۲۳)	غرغرہ	۲۴)	مضمضہ
۲۵)	تدہین	۲۶)	تکمید
۲۷)	شموم	۲۸)	عطوس
۲۹)	نشوق	۳۰)	آبزن
۳۱)	زروق	۳۲)	نفوخ
۳۳)	آئینہ چینی	۳۴)	ابٹن
۳۵)	ایلام	۳۶)	تعلیق (لٹکانا)
۳۷)	تقطیر	۳۸)	تمریخ
۳۹)	تنویم	۴۰)	حمول
۴۱)	زرور	۴۲)	شیاف
۴۳)	غالیہ	۴۴)	فتیلہ
۴۵)	قاثاطیر	۴۶)	قیروطی
۴۷)	لطوخ	۴۸)	تغریق
۴۹)	مضوغ	۵۰)	لوکات

علاج بالغذا

طب یونانی میں علاج بالغذا کا جو واضح اور مضبوط تصور ہے وہ کسی اور طب میں موجود نہیں

Scanned with CamScanner

ہے۔اس میں امراض کی اہمیت وضرورت پر بھی زور دیا گیا ہے۔چنانچہ مطالعہ سے پتہ چلتا ہے کہ غذا گاہے بالکل روک دی جائے یا غذا کی مقدار میں کمی کی جائے یا غذا معتدل مقدار میں لی جائے یا غذا کی مقدار بڑھادی جائے۔ان سب کے پیش نظر منشاء یہ ہوتا ہے کہ طبیعت کی پوری طرح سے معاونت کی جائے تاکہ طبیعت امراض کے دفع پر مکمل طور پر قادر ہوسکے۔

۲)علاج بالدوا

معالجہ امراض کا دوسرا طریقہ علاج بالدوا ہے جس کے تحت مختلف ادویہ کا انتخاب مرض و مریض کے مزاج، مزاج ادویہ، اوقات مرض نیز روداد مریض کو سامنے رکھتے ہوئے کیا جاتا ہے۔

۳)علاج بالید

اس کے تحت مختلف امراض کا علاج بذریعہ جراحت کیا جاتا ہے۔جس کے متعلق طب یونانی کی قدیم تصانیف میں بیش قیمت ذخیرہ موجود ہے۔اس کی زندہ مثال کتاب التصریف ہے۔

علاج بالتدبیر: تعریف وتوضیح

اسباب ستہ ضروریہ میں تغیر وتصرف کرنا علاج بالتدبیر کہلاتا ہے۔

اس غرض سے بالعموم علاج بالضد کا اصول مقدم رکھا جاتا ہے۔چنانچہ گرم امراض میں سرد ہوا، سرد غذا، اور سرد پانی کا استعمال مفید ہوتا ہے اور سرد امراض میں گرم ہوا اور گرم غذا نفع بخش ہوتی ہے۔اس طرح اگر کوئی شخص زیادہ کھانے کی وجہ سے بیمار ہو تو اس کے لئے فاقہ کشی یا کم غذا لینا مفید ہوتا ہے اور اگر کوئی زیادہ بیداری کی وجہ سے تکلیف اٹھا رہا ہو تو اس کے لئے زیادہ دیر تک سونا فائدہ مند ہوتا ہے۔اسی طرح استفراغ کی صورت میں احتباس اور احتباس کی صورت میں استفراغ مفید ہوتا ہے۔امراض نفسانی میں بھی مخالف اور ضد صورت پیدا کرنا سود مند ہوتا ہے۔مثلاً اگر رنج وغم کی شدت کی وجہ سے مرض پیدا ہوا ہو تو مسرت پیدا کرنے کی کوشش کرنی چاہئے۔

علاج بالتدبیر کے فوائد

تدابیر کے اختیار کرنے سے دوا سے لاحق ہونے والے مضر اثرات سے بچ سکتے ہیں جیسے ایک مسکن وجع دوا اگر ایک طرف وجع یعنی درد کو ساکن کر دیتی ہے تو دوسری طرف وہ اعصاب کیلئے مضر بھی ہوتی ہے لیکن تدابیر کے اختیار کرنے سے ان مضرتوں سے بچا جا سکتا ہے۔

ضرورت تدابیر

۱) مریض کو سوء مزاج لاحق ہونے کی صورت میں محض تبدیلی آب ہوا، تصرف ماکولات ومشروبات، آرام وسکون، تنویم، حمام، دلک وریاضت جیسی تدابیر سے افاقہ حاصل ہو جاتا ہے۔

۲) مریض کو سوء ترکیب ہونے کی صورت میں مرض کی ماہیئت کے اعتبار سے فصد، تعلیق، حجامہ، تعریق، عمل کئی، تکمید، ادرار، اسہال وغیرہ میں سے کسی تدبیر کو اختیار کرنے سے ازالہ مرض میں تعاون ہو حاصل ہوتا ہے۔

تعدیل اسباب ستہ ضروریہ برائے حفظ ماتقدم

تعدیل ہوا برائے حفظ ماتقدم

- گرمیوں کے دنوں میں سرد کپڑے استعمال کریں نیز رہائشی مکانات وغیرہ کو حتی الامکان سرد رکھنے کی تدابیر اختیار کریں۔
- سردیوں کے دنوں میں گرم کپڑے استعمال کریں۔

تعدیل ماکولات ومشروبات برائے حفظ ماتقدم

- گرم موسم میں سرد غذائیں اور سرد موسم میں گرم غذائیں استعمال کریں۔
- موسم گرما میں خصوصاً جبکہ گرم ماحول میں رہنا پڑے یا محنت ومشقت کرنی پڑے تو وقفہ وقفہ سے لگاتار پانی یا دیگر مشروبات کا استعمال کرنا چاہئے۔

تعدیل حرکت وسکون بدنی

حرکت وسکون بدنی کی تعدیل کیلئے ریاضت، دلک اور حمام کے طریقے بروئے کار لائے جاتے ہیں۔

تعدیل حرکت وسکون نفسانی

حرکت وسکون نفسانی کی تعدیل کیلئے دلک، نطول، شموم، لخلخہ، سعوط، آبزن وغیرہ مستعمل ہیں۔

تعدیل نوم ویقظہ

نوم ویقظہ کی تعدیل کیلئے ایلام، نطول، دلک، تنویم، ریاضت، حمام وغیرہ بروئے کار لائے جاتے ہیں۔

تعدیل احتباس واستفراغ

احتباس واستفراغ کی تعدیل کیلئے، فصد، حجامہ، ارسال علق، قے، اسہال، ادرار، تعریق، حقنہ اور کئی وغیرہ کا استعمال کیا جاتا ہے۔

Scanned with CamScanner

اسباب ستہ ضروریہ

اسباب ستہ ضروریہ انسانی زندگی کیلئے لازمی امور ہیں جن سے تاحیات چھٹکارہ ممکن نہیں۔

- اسباب ستہ ضروریہ کا اعتدال صحت اور تندرستی کا ضامن ہے۔
- اسباب ستہ ضروریہ کی بے اعتدالی باعث مرض ہے۔

اسباب ستہ ضروریہ (Six Obligatory Causes)

☆ ہوا

☆ ماکولات ومشروبات

☆ حرکت وسکون بدنی

☆ حرکت وسکون نفسانی

☆ نوم ویقظہ

☆ احتباس واستفراغ

☆ ہوا

اسباب ستہ ضروریہ میں ہوا اولیت کی حامل ہے۔ انسانی صحت کیلئے یہ ضروری عنصر ہے ہماری زندگی کا دارومدار اسی پر ہے۔ یہ لطیف جلد تحلیل ہونے والی اور جلد تبدیل ہونے والی چیز ہے۔

غرض وغایت

ہوا کی ضرورت دو اغراض کیلئے ہے۔

۱) روح کی تعدیل کیلئے

۲) روح کے فضلات کو خارج کرنے کیلئے۔

پہلی غرض استنشاق یعنی اندر کی طرف سانس کھینچنے سے حاصل ہوتی ہے اور دوسری غرض سانس پھینکنے سے۔

علامہ نفیس کے مطابق ہوا تعدیل حرارت اور تنقیہ روح کے علاوہ تولید روح میں بھی معاون ہے۔

شیخ کے مطابق ہوا سے ہماری مراد وہ جسم ہے جو اس فضاء میں پھیلا ہوا ہے اور اس پھیلے ہوئے جسم میں درج ذیل چیزوں کی آمیزش ہے۔

۱) اصلی ہوا (ہوائے بسیط)

۲) اجزائے مائیہ بشکل بخارات

۳) اجزائے ارضیہ (جو دخان اور غبار کے ساتھ صعود کرتے ہیں)

۴) اجزائے ناریہ

شیخ نے مزید تحریر کیا ہے کہ ہوائے محیط ہمارے ابدان کیلئے ایک اہم عامل کی حیثیت رکھتی ہے۔ دنیا میں ہواء خالص کا وجود نہیں۔ یہ مختلف گیسوں کا مجموعہ ہے۔

صحت انسانی پر موسمی اثرات

ہر موسم باعتبار مزاج ہوا میں ایک خاص قسم کی نمایاں تبدیلی پیدا کر دیتا ہے۔ ستاروں کی گردش کے سبب ایک موسم دوسرے موسم سے جدا ہوتا ہے اس لئے ان معینہ اوقات کا نام فصول یا موسم رکھا گیا ہے۔

فصول اربعہ

۱) موسم ربیع

۲) موسم صیف

۳)موسم خریف

۴)موسم شتاء

۱)موسم ربیع/موسم بہار(Spring Season)

یہ موسم ۱۶/فروری سے ۱۵/مئی تک رہتا ہے جو اپنی کیفیت کے لحاظ سے معتدل مزاج ہوتا ہے۔صحت کیلئے یہ موسم نہایت بہتر ہوتا ہے۔

۲)موسم صیف/موسم گرما(Summer Season)

یہ موسم ۱۶/مئی سے ۱۵/اگست تک رہتا ہے اور اپنی کیفیت کے لحاظ سے گرم وخشک ہوتا ہے۔اس موسم میں سورج کی شعاعیں عمودی پڑتی ہیں۔

۳)موسم خریف/موسم خزاں(Autumn Season)

اس موسم میں سودا زیادہ اور خون کم ہوجاتا ہے کیونکہ اس موسم کا مزاج حار یابس خون کے مزاج حار رطب سے متضاد ہے۔یہ موسم ۱۶/اگست سے ۱۵/نومبر تک رہتا ہے۔اس موسم میں روزانہ موسم کئی بار سرد اور گرم ہوتا ہے جیسے صبح اگر سرد ہے تو دوپہر گرم۔اس سے طبیعت پر گرانی اور بوجھ بڑھ جاتا ہے۔

۴)موسم شتاء/ موسم سرما(Winter Season)

یہ موسم ۱۶/نومبر سے ۱۵/فروری تک رہتا ہے جو اپنی کیفیت کے اعتبار سے بارد رطب ہوتا ہے۔اس کی ہوا میں نمی ہوتی ہے جس سے وہ کثیف ہوجاتی ہے اور مواد بدنی کا تحلل کم ہوجاتا ہے۔

تغیرات ہوا

ہوا جب متغیر ہوتی ہے(خواہ اس میں تعفن لاحق ہوجائے یا اس کی کیفیت بدل جائے) تو اس سے ابدان میں مختلف عوارض لاحق ہوجاتے ہیں۔چنانچہ جب عفونت عارض ہوتی ہے تو بدن

کے اخلاط متعفن ہوجاتے ہیں۔ یہ عفونت پہلے اس خلط میں پیدا ہوتی ہے جو قلب کے اندر رہتی ہے کیونکہ بوجہ قرب کے ہوا کا قلبی خلط تک پہنچنا دوسروں کے مقابلہ میں آسان ہے۔

کبھی ہوائے وبائی اس طرح پیدا ہوتی ہے کہ پانی میں مردار اور سڑی ہوئی چیزوں سے اٹھنے والے متعفن بخارات جو ہر ہوا میں مل جاتے ہیں اور وبائی امراض پیدا کرتے ہیں نیز پانی اور غذا کی خرابی سے وبائی امراض پیدا ہوتے ہیں جیسا کہ قحط زدہ علاقوں میں دیکھا گیا ہے۔ ہوائے وبائی کی بیماریاں موت کا پیغام لاتی ہیں۔ کیونکہ ہوا کی عفونت قلب پر اثر انداز ہوتی ہے اس لئے وبائی بخاروں میں خراب عوارض مثلاً سوء تنفس وغیرہ لاحق ہوتے ہیں۔ کبھی ہوائیں اپنی کیفیات میں غیر طبعی ہوجاتی ہیں اور کبھی متعفن ہوکر ہواؤں کا جوہر بدل جاتا ہے۔ ہوا کی ان دو حالتوں میں سے کوئی حالت ہو اس کے مطابق جسم میں بیماریوں کے پیدا ہونے کی استعداد پیدا ہوجاتی ہے لیکن تمام لوگوں میں مرض لاحق نہیں ہوتا بلکہ صرف وہی لوگ امراض وبائیہ میں مبتلا ہوتے ہیں جن میں مرض کو قبول کرنے کی استعداد زیادہ ہوتی ہے۔ اگر ایسا نہ ہو تو وبائی ہواؤں کے زمانہ میں ہر شخص بیمار ہوجائے۔

☆ ماکولات ومشروبات

جسم انسانی کیلئے اسباب ستہ ضروریہ میں دوسری اہم چیز ماکولات ومشروبات ہے ماکولات میں غذا اور اس کی جنس کی چیزیں شمار کی جاتی ہیں۔ اسی طرح مشروبات میں سب سے زیادہ اہمیت پانی کی ہے۔ ان میں اعتدال اور صحیح تناسب صحت کا محافظ ہے اور ان کی کمیت و کیفیت میں بے اعتدالی باعث مرض ہے۔

غذا کے بارے میں حکماء کے چند اقوال مندرجہ ذیل ہیں۔

"اتنا نہ کھاؤ کے وہ تم کو کھا جائے"

"معدے کو کھانے پینے سے نہ بھرنے سے صحت قائم رہتی ہے۔"

''ہم زندہ رہنے کیلئے کھاتے ہیں نہ کہ کھانے کیلئے زندہ رہتے ہیں۔''

''لوگوں نے تندرستی کی حالت میں درندوں کی طرح کھا کر اپنے کو بیمار کر ڈالا میں نے ان کو پرندوں کی غذا دے کر صحت یاب کر دیا''

حصول صحت کیلئے مقدار ترتیب وترکیب غذا کا علم نہایت ضروری ہے تا کہ فساد غذا اور اس سے پیدا ہونے والے عوارض سے محفوظ رہا جا سکے۔ انواع واقسام کی غذاؤں کے بارے میں ابوبکر محمد بن زکریا رازی نے یوں تحریر کیا ہے۔

''اگر دو طرح کے کھانے ہوں اور اس میں ایک جلد ہضم ہونے والا ہو تو دیر میں ہضم ہونے والے کو جلدی ہضم ہونے والے کے بعد کھانا چاہیئے۔''

رازی کے مطابق ''جو شخص چاہے کہ اس کی غذا باقی رہے اور ہضم بھی اچھا ہو تو وہ ایک ہی طرح کی غذا لے اور تھوڑی لے۔''

بقراط کا قول ہے کہ ''جو شخص اپنی صحت کی حفاظت کرنا چاہتا ہے اسے چاہیئے کہ وہ اس وقت تک کھانا نہ کھائے جب تک کہ وہ کام یا ورزش کی وجہ سے تھکن نہ محسوس کرے (یعنی جب تک بھوک نہ لگے) اسی طرح کھانا پوری طرح شکم سیر ہو کر نہیں کھانا چاہیئے نیز کھانا کھانے کے بعد آرام کرنا چاہیئے۔

پانی کی منفعت

۱) پانی کی ایک منفعت تو یہ ہے کہ اس سے ہمارے بدن کو رطوبت حاصل ہوتی ہے اور بدن سے تحلیل ہونے والی اصلی رطوبت کا بدل فراہم ہوتا ہے۔

۲) دوسری منفعت یہ ہے کہ غذا کا نفوذ مجاری اور تنگ راستوں میں آسانی سے ہو جاتا ہے۔

تغیرات ماکولات

غذائیں بدنی حالات میں جس طرح کیفیت سے تغیر پیدا کرتی ہیں اسی طرح کمیت

سے بھی تغیرات پیدا کرتی ہیں۔ مثلاً اگر غذائیں مناسب مقدار سے زیادہ کھلائی جائیں تو تخمہ (بدہضمی) اور سدہ اور اس کے بعد عفونت پیدا کر دیتی ہیں اور اگر مناسب سے کم کھلائی جائیں تو ذبول (لاغری) پیدا ہو جاتا ہے۔

تغیرات مشروبات

پانی کی غیر طبعی حالتوں میں سے ایک حالت ماء مکدر کی ہے۔ جس سے گردوں میں سدہ پیدا ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ نمناک زمین کا پانی کنویں کے پانی سے بھی بدتر سمجھا جاتا ہے۔ یہی نہیں بلکہ غیر متحرک پانی بھی بھاری اور ردی ہوتا ہے۔ حکماء کا نظریہ ہے کہ ایسا پانی موسم سرما میں بلغم پیدا کرتا ہے اور موسم گرما میں عفونت کی وجہ سے صفراء کی پیدائش کا ذمہ دار ہے۔ گدلے پانی سے پتھری اور سدہ کی پیدائش ممکن ہے۔ اسی طرح ماء مالح (نمکین پانی) لاغری اور خشکی کا سبب بن سکتا ہے۔

☆ حرکت وسکون بدنی

حرکت سے مراد عام حرکت ہے خواہ سارا بدن حرکت کرے یا بدن کے بعض اجزاء میں سکون ہو اور بعض متحرک ہوں۔

حرکت بدنی

مجوسی نے حرکت بدنی کی تین اقسام کا تذکرہ کیا ہے۔

۱) حرکت قویہ ۲) حرکت ضعیفہ ۳) حرکت معتدلہ

۱) حرکت قویہ

حرکت قویہ بدن کو گرم کر دیتی ہے اور اس میں خشکی، صلابت اور قوت پیدا کرتی ہے۔

۲) حرکت ضعیفہ

حرکت ضعیفہ بدن میں گرمی پیدا کرتی ہے البتہ خشکی نہیں پیدا کرتی۔

Scanned with CamScanner

۳)حرکت معتدلہ

حرکت معتدلہ قوت اور ضعف میں درمیانی ہوتی ہے۔ بدن میں گرمی، خشکی اور صلابت وغیرہ امور باعتدال پیدا کرتی ہے۔

سکون بدنی

سکون یعنی حرکت نہ کرنا اور آرام کرنا دونوں ایک ہی نوع کی قسمیں ہیں اور ان کا بدن میں یہ اثر ہے کہ برودت، رطوبت اور بلغم زیادہ پیدا کرتے ہیں اور فضلات بدن کی تحلیل کم کرتے ہیں۔

سکون سے متعلق شیخ الرئیس نے یوں تحریر کیا ہے۔

> ''سکون ہر حالت میں سردی وتری پیدا کرتا ہے کیونکہ سکون کی موجودگی میں حرارت بھڑکنے نہیں پاتی بلکہ اندر کی جانب گھٹ کر بجھ جاتی ہے۔ لہٰذا بجائے حرارت کے سردی پیدا ہوتی ہے اور چونکہ سکون فضلات کو تحلیل کرنے سے روک دیتا ہے لہٰذا رطوبت پیدا ہوتی ہے۔''

تغیرات حرکت وسکون بدنی

حرکت وسکون دونوں کی زیادتی مبرد ہے۔ حرکت کی زیادتی اس وجہ سے مبرد ہے کہ یہ رطوبت غریزیہ کو تحلیل کر دیتی ہے جس کی تحلیل سے بدن کی حرارت غریزیہ تحلیل ہو جاتی ہے اور سکون کی زیادتی اس وجہ سے مبرد ہے کہ اس سے رطوبتیں بدن کے اندر رک جاتی ہیں اور ان کے تحلیل ہونے کا موقع نہیں ملتا اور یہ رطوبتیں حرارت غریزیہ کو دبا کر بجھا دیتی ہیں جس سے آخر میں برودت کا غلبہ ہو جاتا ہے۔

☆ حرکت وسکون نفسانی

اسباب ستہ ضروریہ میں سے چوتھی جنس حرکت وسکون نفسانی ہے۔ اس سے مراد وہ

Scanned with CamScanner

حرکت وسکون ہے جو نفس کی قوتوں سے صادر ہوتے ہیں کیونکہ حرکت نفسانی مثلاً غم وغصہ، رنج و مسرت، فرحت وشادمانی وغیرہ ہی ضرورت زندگی اور ضروریات بدنی کے حصول کا ذریعہ بنتی ہے۔ اگر نفس میں کوئی حرکت نہ ہو اور دماغ میں کوئی جذبہ اور ولولہ پیدا نہ ہو تو انسان بحیثیت ایک مردہ جسم کے ایک جگہ پڑا رہے گا اور نظام عالم ہی خاموش ہو جائے گا۔ انہی وجوہ کی بنیاد پر حکماء نے حرکت وسکون نفسانی کو بھی زندگی کی اہم ضرورت میں شامل کیا ہے۔

فرحت وخوشی

حرارت غریزی کا اطراف بدن پر ظاہر ہونا اور اس کا ظاہر بدن پر تھوڑا تھوڑا پھیلنا فرحت کہلاتا ہے۔ فرحت کی شان یہ ہے کہ یہ نفس اور حرارت غریزی کو تقویت دیتی ہے۔ حرارت غریزی خون کی تعدیل کرتی ہے اور خون کو بسبب تعدیل حرارت کے بڑھا دیتی ہے نیز بدن کو فربہ کر دیتی ہے۔

رنج وغم

غم کے معنی یہ ہیں کہ حرارت غریزی اندر داخل ہو کر تھوڑی تھوڑی اندر کی طرف جائے (جیسے حمی یوم غمیہ) اور اگر غم کی مدت طویل ہو جائے پھر یہ بدن میں شدید گرمی پیدا کرتی ہے۔

علی بن عباس مجوسی کے مطابق جو شخص غصہ کے وقت اپنے آپ کو قابو میں رکھے اور اخلاق کی خرابیوں سے بچے، اپنی قوت، عقل اور دانش اور اپنے نفس پر حاوی ہونے کے سبب اور بوجہ حزم اور ہوشیاری اور پامردی کے اور بہ سبب لطافت اور پاکیزگی نفس ایسے شخص کو ممکن ہی نہیں کہ امراض نفسانی کا شکار ہو اور اگر کوئی مرض اس کو ایسے اسباب سے جو اس کے پیدا کرنے والے ہیں عارض بھی ہوگا تو حد اعتدال سے زیادہ نہ ہوگا۔

علامہ نفیس روح اور حرکت نفسانیہ کے تعلق کو واضح کرتے ہوئے لکھتے ہیں۔

”حرکت نفسانیہ میں روح ضرور متحرک ہوتی ہے کیونکہ

قوی میں کوئی حرکت ارواح کی حرکت کے بغیر نہیں ہوسکتی اسی
طرح نفسانی سکون میں روح کا سکون ضروری ہے۔"

سکون نفسانی کی زیادتی

سکون نفسانی کی زیادتی برودت اور کند ذہنی پیدا کرتی ہے۔ برودت پیدا کرنے کی وجہ یہ ہے کہ حرارت حرکت ہی سے پیدا ہوتی ہے اور کند ذہنی پیدا کرنے کی وجہ یہ ہے کہ ذہن کی تیزی اور فراست روح کی لطافت اور حرارت سے پیدا ہوتی ہے اور روح جب بارد یا غلیظ ہوتی ہے تو حرکات کا بخوبی ساتھ نہیں دے پاتی۔

تغیرات نفسانی

جو لوگ ہر ایک امر سے جلدی غصہ میں بھر جاتے ہیں، بات بات پر ان کو ملال اور چھوٹی چھوٹی چیزوں سے ان پر خوف طاری ہوتا ہے اور چھوٹی چھوٹی بدگمانیاں ان کو ہوا کرتی ہیں، عشق میں زیادہ گرفتار ہوتے ہیں ایسے لوگ انہیں حالات نفسانی کی وجہ سے خراب اور مہلک بیماریوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں یہاں تک کہ اگر انہیں امراض قوی ہوں تو بعض اس قسم کے لوگ مر بھی جاتے ہیں۔

تدابیر عوارضات حرکت وسکون نفسانی

تدابیر نفسانی سے متعلق شیخ الرئیس ابو علی ابن سینا کے بہت سے معالجاتی واقعات مشہور ہیں۔ تاریخ میں آتا ہے کہ ابن سینا جب جرجان پہنچا تو وہاں کے حاکم کا ایک رشتہ دار جنون میں مبتلا تھا جس کے علاج سے تمام مقامی اطباء عاجز تھے۔ لہذا شیخ کو بھی طبع آزمائی کا موقع ملا اس نے پہلے مریض کا معائنہ کیا تو یہ نتیجہ اخذ کیا کہ مریض مرض عشق میں گرفتار ہے لہٰذا اس نے ایک شخص کو طلب کیا کہ مریض کے سامنے سڑکوں اور مقامات کا نام لے اور خود وہ نبض دیکھتا رہا۔ جس کا نتیجہ یہ ہوا کہ قصبہ کی ایک سڑک کا نام آنے پر نبض تیز ہوگئی اور جب سڑک کے قرب وجوار میں

رہنے والوں کے ہر خاندان کے افراد کا نام گنایا گیا تو ایک لڑکی کے نام پر نبض دوبارہ تیز ہوگئی۔ اس طرح شیخ الرئیس نے لڑکی کا نام، قصبہ، سڑک، مکان وغیرہ سب دریافت کرلیا اور بتایا کہ اصل معاملہ یہ ہے کہ یہ لڑکا فلاں لڑکی پر عاشق ہے اور اس کا علاج وصال محبوب ہے لہذا اس لڑکی سے اس کی شادی کرادی جائے۔

اسی طرح ابن سینا سے متعلق ایک دوسری حکایت مالیخولیا کے مریض کی یوں بیان ہے۔

خاندان بویہ کا ایک شہزادہ مالیخولیا میں مبتلا تھا اور اس کے دماغ میں یہ وہم سما گیا کہ میں گائے ہوں۔ لہذا وہ گائے کی طرح آوازیں لگاتا اور کہتا کہ مجھ کو ذبح کر کے میرے گوشت کا مزیدار قیمہ پکاؤ، اس نے کھانا پینا بھی ترک کر دیا۔ مقامی اطباء اس کا علاج نہ کر سکے۔ لہذا شیخ سے رجوع کیا گیا۔ اس نے پہلے تو مریض کو پیغام بھجوایا کہ قصاب تجھ کو ذبح کرنے آرہا ہے۔ مریض یہ سن کر بہت خوش ہوا۔ اس کے بعد شیخ ایک چھرا لے کر کمرے میں داخل ہوا اور مریض کے ہاتھ پاؤں باندھ کر زمین پر لٹا دیا اور جسم کو ٹٹول کر کہا کہ یہ گائے تو بہت کمزور اور دبلی ہے۔ ابھی ذبح کرنے کے قابل نہیں۔ ذبح کرنے سے پہلے اسے کھلا پلا کر موٹا کرنا چاہئے اس کے بعد مریض کے عزیزوں نے شیخ کی تجویز کی ہوئی بہترین اور مناسب غذائیں کھلانی شروع کیں جس کے نتیجے میں مریض آہستہ آہستہ تندرست اور قوی ہوتا گیا اور اس کا وہم دور ہوگیا اور اسے صحت کامل حاصل ہوگئی۔

امراض نفسانی کا تخیلات دماغی سے گہرا تعلق ہے۔ لہذا تدابیر نفسانی میں یہ اصول مد نظر رکھا جاتا ہے کہ تبدیلی ماحول اور غذاؤں میں تصرف کے ذریعہ تخیلات دماغی کی تعدیل کی جائے یا پھر اعراض سبب ضد پیدا کیا جائے۔

☆ نوم ویقظہ

ستہ ضروریہ میں سے پانچویں اہم چیز نوم و یقظہ ہے۔ حرکت سے حرارت پیدا ہوتی

ہے، فضلات رقیق اور تحلیل ہوتے ہیں اور غذا نضج کیلئے تیار ہو جاتی ہے اس لئے حرکت سے پہلے نیند ہونی چاہئے تا کہ بدن کا تغذیہ ہو سکے۔

زکریا رازی کے مطابق نفس کو نیند کی ضرورت اس وقت ہوتی ہے جب رطوبت بدنی اور حرارت غریزی کا تحلل بیداری کی وجہ سے زیادہ ہو جائے تا کہ نیند سے اس رطوبت بدنی اور حرارت غریزی کی صالح مقدار حاصل ہو جائے۔

رازی آگے لکھتے ہیں "اس لئے تم دیکھو گے کہ جو شخص بہت تھک گیا ہو اسے بہت گہری نیند آتی ہے۔خاص طور پر اس وقت جب کہ اس نے کھانے کی معتدل مقدار استعمال کی ہو"

نیند و بیداری کی منفعت و مضرت

زکریا رازی سے منقول ہے:

- نیند سے رطوبت پیدا ہوتی ہے اور بیداری سے خشکی۔
- بیداری سے انسان کو بھوک لگتی ہے اس لئے کہ اس سے بہت کچھ تحلیل ہوتا ہے اور ہضم میں مدد نہیں ملتی۔
- بیداری خواہش غذا اور بھوک بڑھا دیتی ہے اس لئے کہ بیداری کی وجہ سے مواد زیادہ تحلیل ہوتے ہیں نیز بیداری ہضم خراب کر دیتی ہے اس لئے کہ قوتوں کو تحلیل کر دیتی ہے۔

ابن رُشد کے مطابق نیند کا فعل غذا کو پکانا اور رطوبت پہنچانا ہے۔ بیداری کا فعل تحلیل کرنا، استفراغ اور حرارت غریزیہ کو تیز کرنا ہے۔اسی لئے نیند کی کثرت حرارت غریزیہ کو کم کر دیتی ہے اور جسم کو ڈھیلا کرتی ہے اور بیداری کی زیادتی جسم میں خشکی پیدا کرتی ہے اور حرارت غریزیہ کو تحلیل کر کے حرارت ارضیہ کو بھڑکاتی ہے۔

Scanned with CamScanner

تغیرات نوم

- اس ضمن میں رازی کا نظریہ ہے کہ کم سونے سے بدن میں خشکی آتی ہے۔
- شیخ تحریر کرتے ہیں نیند میں خلل سے ہضم پر بڑا اثر پڑتا ہے۔ نینداور بیداری کے اوقات و مقدار میں بے اعتدالی اختیار کرنے سے بھی انسان اکثر دماغی اور قلبی امراض میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

تغیرات بیداری

زیادہ جاگنا قوت کوتحلیل کرنے کی وجہ سے دماغ کوضعیف اور ہضم کوخراب کرتا ہے اور موادکوتحلیل کرنے کی وجہ سے بھوک لگاتا ہے۔

☆ احتباس واستفراغ

اسباب ستہ ضروریہ میں چھٹا امر استفراغ واحتباس ہے۔ استفراغ بدن میں مواد کے اخراج کواور احتباس بدن میں مواد یارطوبات کے رکنے کو کہتے ہیں۔ جسم میں اگر مادہ کا استفراغ و احتباس کا عمل معمول کے مطابق ہوتا ہے تو کوئی مرض پیدانہیں ہوتا۔ اگر بدن انسان میں احتباس معمول سے زیادہ ہے یا مواد مقررہ اوقات سے زیادہ مدت کیلئے جسم میں رکتا ہے تو یہ غیر طبعی کیفیت ہوگی اور ایسی صورت میں عمل استفراغ کی ضرورت پیش آتی ہے۔ استفراغ اگر خلاف معمول اور غیر طبعی ہے اور کثرت سے ہو رہا ہے تو یہ باعث مرض بنتا ہے اور اس کے تدارک کیلئے احتباس کو بروئے کار لانا پڑتا ہے۔

احتباس

بدن میں مواد یا فضلات کے رکنے کے عمل کو احتباس کہتے ہیں۔ جسم میں اغذیہ اور مشروبات کے استعمال اور استحالہ کے باعث مفید اجزاء اور فاسد مادوں کی تولید برابر ہوتی رہتی ہے۔ کارآمد اجزاء ہضم واستحالہ کے بعد جسم کو بدل ما یتحلل مہیا کرتے ہیں اور عضو کے جوہر کے

Scanned with CamScanner

ساتھ متصل ہو کر عضو کے مشابہ ہو جاتے ہیں۔

علی بن عباس مجوسی اور ابن سینا کے مطابق احتباس کی دو قسمیں ہیں۔

۱) احتباس طبعی ۲) احتباس غیر طبعی

۱) احتباس طبعی

بدن کو حاصل ہونے والے وہ مواد جو بدل ما یتحلل فراہم کرتے ہیں انکا جسم میں رکنا احتباس طبعی کہلاتا ہے۔

۲) احتباس غیر طبعی

ان مواد یا رطوبات کا رکنا جن کا خارج ہونا حسب معمول ضروری ہے۔ احتباس غیر طبعی کہلاتا ہے۔

ابن سینا کے مطابق احتباس غیر طبعی کے اسباب مندرجہ ذیل ہیں۔

۱) قوت دافعہ ضعیف ہو۔

۲) قوت ماسکہ شدید اور قوی ہو۔

۳) قوت ہاضمہ ضعیف ہو۔

۴) مجاری تنگ یا مسدود رہو۔

۵) مادہ غلیظ ، لیسدار ہو یا زیادہ مقدار میں ہو۔

۶) دفع فضلات کی حاجت کا احساس مفقود ہو گیا ہو۔

۷) طبعی قوت کسی اور جانب متوجہ ہو جائے۔

احتباس غیر طبعی کے امراض

احتباس غیر طبعی کے سبب جسم کے کسی بھی نظام سے متعلق امراض وجود میں آسکتے ہیں۔ جن میں سے چند مندرجہ ذیل ہیں۔

Scanned with CamScanner

۱) براز کے غیر طبعی احتباس کے امراض جیسے قولنج، نفخ، بواسیر، شقاق معدہ وغیرہ۔

۲) امراض تنفس کے غیر طبعی احتباس کے امراض جیسے نزلہ، سعال، ذات الریہ وغیرہ۔

۳) بول کے غیر طبعی احتباس کے امراض جیسے احتباس البول، حصاۃ کلیہ ومثانہ، تعدیہ برائے بول وغیرہ۔

۴) احتباس غیر طبعی کے سبب بہت سے جلدی امراض بھی پیدا ہوتے ہیں۔ جیسے داء الصدف، کیل مہاسے وغیرہ۔

استفراغ

طب میں استفراغ کے معنی بدن کا فضلات سے پاک وصاف ہونا یا پاک وصاف کرنا ہے۔ طبعی طور پر بدن سے فضلات کا استفراغ ہوتا رہتا ہے جس سے بدن انسان تمام امراض سے محفوظ رہتا ہے۔ طبیعت کے اس عمل کو طبعی استفراغ کہتے ہیں جو قدرت کی طرف سے ایک بیش بہا عطیہ ہے اور اس میں کوئی کمی یا زیادتی پیدا ہو جاتی ہے تو یہ طبیعت کا ضعف اور مرض کا باعث بنتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ طبی علاج میں تقویت طبیعت اور استفراغ مواد فضلیہ پر زیادہ توجہ دی جاتی ہے۔

ضرورت استفراغ

ضرورت استفراغ کی بابت علامہ نفیس تحریر کرتے ہیں ''ہضم کے تمام مدارج میں ہر غذا سے کچھ نہ کچھ فضلہ ضرور باقی رہ جاتا ہے۔ پھر یہ فضلہ اگر بدن میں رکا رہے اور خارج نہ ہو تو بدن کو فاسد کر دے اور اس نئی غذا کو بھی بگاڑ دے جو بدن میں اس کے بعد پہنچے گی۔ اس لئے ضروری ہے کہ یہ فضلہ بدن سے خارج کیا جائے''

استفراغ Evacuation

تعریف

استفراغ سے مراد ان مواد کا بدن سے خارج کرنا ہے جن کا بدن میں موجود رہنا مضر ہو۔ چونکہ مواد و فضلات مرض کے بڑھانے میں معاون ہوتے ہیں اسلئے ان کا خارج کرنا بے حد ضروری ہوتا ہے جو کہ استفراغ کہلاتا ہے۔

شرائط استفراغ سے قبل امراض کی اقسام بلحاظ مدت جان لیں کیونکہ استفراغ کے مختلف طریقوں کے ذیل میں ان سے سابقہ لازمی ہے۔

مرض حاد

اس مرض کو کہتے ہیں جو جلد ختم ہو جائے یا اپنی انتہا کو پہنچ جائے یعنی اس قسم کے امراض کی مدت دنوں کے اعتبار سے چند روز سے لے کر چودہ یا پندرہ روز تک ہوتی ہے۔

مرض مزمن

جس کی مدت زیادہ ہوتی ہے یعنی جب مرض تین سے چھ ہفتہ تک برقرار رہتا ہے تو اس کو مرض مزمن کہا جاتا ہے۔ اس میں مرض کی انتہا یعنی اس کا انجام کبھی بصورت صحت ہوتا ہے اور کبھی موت کی شکل میں اور کبھی بصورت ابدال یعنی وہ مرض کسی دوسرے مرض کی شکل اختیار کر لے جیسا کہ اکثر عفونی امراض میں یہ دیکھا جاتا ہے کہ مرض کی شدت اتنی زیادہ ہوتی ہے کہ اس سے قوئ نڈھال ہو جاتے ہیں اور اصل مرض کے علاوہ دوسرے ثانوی امراض کے بھی حملہ آور ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں اور یا تو مرض بالکل ہی دوسرے مرض میں تبدیل ہو جاتا ہے

Scanned with CamScanner

یا شرکت مرض کی وجہ سے کئی امراض بیک وقت مجتمع ہو کر مزید پیچیدگی و پریشانی پیدا کر دیتے ہیں یہی صورت شرکت الامراض یا مشارکت الامراض (Syndrome) کی ہوا کرتی ہے۔

اقسام استفراغ

استفراغ کو مندرجہ ذیل طور سے تقسیم کیا گیا ہے۔

۱)استفراغ طبعی، غیر طبعی وصناعی

۲)استفراغ کلی وجزئی

۳)استفراغ باعتبار مسالک ومنافذ

۱)استفراغ طبعی، غیر طبعی وصناعی

استفراغ طبعی

استفراغ طبعی وہ استفراغ ہے جس میں بحالت صحت طبیعت مادہ کو خود بخود اعتدال کے ساتھ طبعی تقاضوں کے مطابق خارج کرتی ہے۔ مثلاً بول و براز، پسینہ، خون حیض، اخراج لبن، اخراج منی ومذی وغیرہ

استفراغ غیر طبعی

یہ وہ استفراغ ہے جو استفراغ طبعی میں زیادتی کے باعث ہوتا ہے اس میں طبیعت کے تقاضے کے خلاف بدن سے مواد خارج ہوا کرتے ہیں۔

استفراغ صناعی

اس سے مراد وہ استفراغ ہے جس میں طبیعت تنہا استفراغ پر قادر نہیں ہوتی بلکہ معالج کے مدد کی محتاج ہوتی ہے۔ اس کا سبب قوت ماسکہ کے فعل میں شدت اور قوت دافعہ کے فعل میں کمزوری ہے جس کے سبب استفراغ طبعی، استفراغ غیر طبعی میں تبدیل ہو جاتا ہے اس غرض سے استفراغ کی نوعیت عمل کے مطابق استفراغ کے مختلف ذرائع مثلاً حقنہ، فصد، مدرات ومسہلات کا

Scanned with CamScanner

استعمال کیا جاتا ہے۔

۲)استفراغ کلی وجزئی

استفراغ کلی

استفراغ کلی سے مراد وہ استفراغ ہے جو تمام بدن سے مواد کا اخراج کرے جیسے فصد، اسہال وادرار وغیرہ

استفراغ جزئی

اس سے مراد وہ استفراغ ہے جو پورے بدن کے بجائے کسی خاص عضو سے مواد کا اخراج کرے یا کسی خاص خلط کو خارج کرے۔ جیسے حجامہ، ارسال علق وغیرہ۔

۳)استفراغ باعتبار مسالک ومنافذ

مسالک ومنافذ سے مراد وہ استفراغ جو حفظ ماتقدم کے طور پر کیا جاتا ہے مثلاً آنتوں کے ذریعہ کثرت سے مواد کے اخراج کو اسہال، براہ مبرز فضلات امعاء کو صاف کرنے کو حقنہ، مواد کو منہ کی راہ خارج کرنے کو قے، جلد کی راہ مواد کے خارج کرنے کو تعریق کہتے ہیں۔

شرائط استفراغ

۱) **امتلاء:** کسی بدن میں یا عضو میں یہ دیکھنا از حد ضروری ہے کہ اس میں امتلائی کیفیت پیدا ہو چکی ہے یا نہیں۔ اگر علامات امتلاء موجود ہیں تو استفراغ کرنے کی تدابیر اختیار کی جائیں اور اگر بدن مواد سے خالی ہے یعنی امتلائی کیفیت نہیں ہے تو بلاشبہ اس حالت میں استفراغ کی قطعی اجازت نہیں دی جانی چاہئے۔

۲) **قوت:** مریض میں استفراغ کی قوت ہو اس لئے کہ ضعف وناتوانی کی حالت میں استفراغ نہیں کرنا چاہئے لیکن اگر استفراغ کے بغیر چارہ نہ ہو تو استفراغ کرا دیں اور قوت کی تدبیر بعد میں کریں۔

Scanned with CamScanner

۳) مزاج: مزاج میں گرمی و خشکی اور سردی کی زیادتی اور خون کی کمی مانع استفراغ ہے کیونکہ بدن میں رطوبت کم ہونے کے باعث استفراغ میں عمدہ رطوبتیں خارج ہوکر کمزوری پیدا کرتی ہیں۔

۴) جُثہ: مریض کا بدن بہت لاغر یا بہت موٹا ہو تو استفراغ ممنوع ہے۔ کیونکہ بحالت لاغری رطوبتیں کم ہوتی ہیں اور استفراغ سے اصلی رطوبتیں زائل ہوجاتی ہیں اور بحالت فربہی رطوبات کے زیادہ خارج ہونے پر رگیں گوشت اور چربی سے دب جاتی ہیں اور روح اور حرارت غریزی میں کمی واقع ہوجاتی ہے۔

۵) اعراض لازمہ: جب کوئی شخص اسہال کیلئے مستعد (تیار) ہو اور اس کی آنتوں میں زخم ہوں تو استفراغ نہ کریں۔

۶) عمر: بڑھاپے اور بچپن میں استفراغ منع ہے کیونکہ ان عمروں میں طاقت کم ہوتی ہے۔

۷) وقت استفراغ: سخت گرمی اور نہایت سخت سردی کے موسم میں استفراغ نہ کریں کیونکہ شدت گرما کی حالت میں رطوبات کی کمی کے باعث طاقت پہلے ہی ضعیف ہوتی ہے اور استفراغ سے اس کے ضعف میں اضافہ ہوجاتا ہے اسلئے کہ استفراغ کی صورت میں بدن سے رطوبات زائد مقدار میں خارج ہوتی ہیں اور شدت سرما میں اخلاط کے جمے ہوئے ہونے کی حالت میں استفراغ کامل نہیں ہوسکتا۔

۸) آب و ہوا: جس مقام یا شہر کی آب و ہوا بہت سرد یا سخت گرم ہو وہاں استفراغ نہیں کرنا چاہئے۔

۹) پیشہ: جن پیشوں میں مواد زیادہ تحلیل ہوتے ہوں جیسے لوہار، محنت مزدوری ایسے لوگوں کیلئے استفراغ ممنوع ہے کیونکہ ان کے ابدان میں مواد اس قدر نہیں ہوتے

جن کا استفراغ ہو سکے۔

۱۰) عادت: جس شخص کو استفراغ کی عادت نہ ہو تو اس کو استفراغ قوی دواء سے نہ کرائیں کیونکہ ایسے شخص کی طبیعت فضلات کو دوسرے راستوں سے خارج کرنے کی عادی ہوتی ہے۔

اصول استفراغ

۱) جو مادہ اپنی مقدار یا کیفیت سے موذی (زہریلا) ہو اس کا استفراغ کرانا ضروری ہے۔

۲) اسی قدر استفراغ کرنا چاہئے کہ جس کو مریض برداشت کر سکے۔

۳) جس طرف مادہ کا میلان ہو اس کا استفراغ اسی طرف کرنا چاہئے مثلاً جب مریض کو متلی ہو تو قے سے استفراغ کریں اگر پیٹ میں مروڑ ہو تو اسہال سے تنقیہ کریں۔ اگر کوئی مرض پایا جائے تو ضروری نہیں جیسے قے لانے میں دماغ کو ضرر پہنچنے کا امکان ہو تو اس صورت میں قے کی بجائے اسہال کو اختیار کریں۔

۴) ہمیشہ مادہ کو اس کے طبعی راستے سے خارج کریں کیونکہ یہ طریقہ طبیعت پر آسان ہوتا ہے لیکن اگر اس راستے میں کوئی رکاوٹ ہو تو تبدیلی جائز ہے نیز جس عضو کی طرف مادہ کو مائل کیا جاتا ہے وہ عضو کم درجہ کا ہو۔ عضو شریف کی طرف مادہ کو کبھی منتقل نہ کریں ورنہ نقصان عظیم ہوگا۔

۵) ہر ایک مادہ کو خارج کرنے سے پہلے اس کو نضج دینا ضروری ہے۔ نضج سے مراد مادہ کا اخراج کیلئے تیار کرنا ہے۔ چنانچہ اگر مادہ غلیظ ولیسدار ہے تو جب تک اس کو رقیق نہ کیا جائے وہ خارج نہیں ہو سکتا اور اگر اس قدر پتلا ہے کہ اعضاء نے اسے جذب کر لیا ہے تو اسے غلیظ کر کے نکالا جا سکتا ہے۔

Scanned with CamScanner

احکام استفراغ

۱) استفراغ کی حالت میں جو مواد خارج ہوا کرتے ہیں وہ جب تک روانی کے ساتھ خارج ہوں اور مریض میں قوت برداشت باقی ہو تو مواد کے بکثرت اخراج سے خوف نہ کریں۔ بلکہ بعض اوقات استفراغ کی ضرورت اتنی شدید ہوتی ہے کہ غشی تک نوبت پہنچتی ہے۔

۲) اکثر اوقات طبیعت کیلئے یہی آسان ہوتا ہے کہ بدن کے فضلات کو جو بڑی مقدار میں جمع ہوں ایک ہی دفعہ خارج کرنے کے بجائے متعدد بار خارج کیا جائے مثلاً استسقاء زقی میں جوف صفاق میں جہاں رطوبت کی بڑی مقدار موجود ہوتی ہے ایک ہی وقت میں یا ایک ہی دن میں فضلات کو نہ خارج کیا جائے۔ اسی طرح اگر رطوبت ایک ہی مقام پر جمع ہو جیسے پھیپھڑے کے جوف میں پیپ کا جمع ہو جانا تو ساری رطوبت کا استفراغ ایک دم نہیں کیا جائے کہ جس سے ضعف بڑھ جائے بلکہ اس کو رفتہ رفتہ خارج کیا جاتا ہے۔

۳) جن لوگوں کی بدنی قوت قوی نہ ہو اور ان کے بدن میں مواد کثرت سے ہوں تو استفراغ میں آہستگی سے کام لیا جائے۔ ایسی صورت میں بھی آہستگی سے کام لینا چاہئے جہاں مادے میں لزوجیت ہو یا مادّہ خون کے ساتھ ملا ہوا ہو، اس کا نکالنا ناممکن ہو یا مادہ اعضاء کی ساخت میں پیوست ہو جیسا کہ عرق النساء، وجع المفاصل، سرطان، جریان مزمن میں ہوتا ہے۔

۴) قابل اخراج مادہ کا بدن کے اندر کسی قدر چھوڑ دینا اتنا تکلیف دہ نہیں ہوتا جتنا کہ شدت اور قوت کے ساتھ پورے طور پر خارج کر دینا ہے اور اس حد تک استفراغ کرنا کہ بدنی قوت نڈھال ہو جائے اس لئے کہ بعض اوقات طبیعت بچے کھچے

مادے کو خود بخود تحلیل کر دیتی ہے۔ جو لوگ کسی استفراغ مثلاً دستوں کے عادی ہوں اور ان کے بند ہونے سے وہ کسی مرض میں مبتلاء ہو جائیں تو استفراغ سے وہ مرض زائل ہو جاتا ہے۔

۵) عروق کے مواد مقابلتاً آسانی کے ساتھ خارج ہو جاتے ہیں لیکن اعضاء ومفاصل کے مواد کے استفراغ میں دشواری پیدا ہوتی ہے۔

۶) جن لوگوں نے استفراغ کیا ہو مثلاً مسہل لیا ہو ان کے لئے یہ کسی طرح مناسب نہیں کہ وہ جلد ہی غذا میں زیادتی شروع کر دیں چونکہ ایسی صورت میں غیر منہضم غذاؤں کو طبیعت جلد ہضم کرے گی لیکن اگر مجبوری ہو تو غذا تھوڑی مقدار میں بڑھانی چاہئے۔

انضاج Concoction

تعریف

نضج یا انضاج سے مراد مواد کو پختہ کر کے خارج ہونے کے قابل بنانا ہے۔اس کے لئے غلیظ خلط کو رقیق اور رقیق خلط کو غلیظ کرنے کی ضرورت ہے چنانچہ مادّہ صفراء کو غلیظ اور مادّہ سوداء کو رقیق بنایا جاتا ہے۔

نضج کا فائدہ

نضج کا فائدہ یہ ہے کہ اس سے مواد خارج ہونے کے قابل ہو جاتے ہیں۔نضج کی ضرورت اس امر سے ثابت ہے کہ ذات الجنب کے شروع میں منہ سے مادہ خارج نہیں ہوتا مگر نضج پیدا ہونے کے بعد خارج ہونے لگتا ہے اسی طرح تیز بخاروں کے ابتداء میں پیشاب میں رسوب نہیں آتے مگر کچھ دنوں کے بعد آنے لگتے ہیں۔

نضج کی ضرورت

۱) امراض مزمنہ اور جن امراض کی مدت چالیس روز سے زیادہ ہوتی ہے ان میں نضج ضروری ہے حاد امراض میں بھی نضج دینا ضروری ہوتا ہے خصوصاً جن کی مدت سات روز سے زیادہ ہو البتہ جن امراض کی مدت سات دن یا اس سے کم ہو نضج کا انتظار نہیں کرنا چاہئے۔

۲) بلغمی وسوداوی امراض میں مسہل سے پہلے منضج ضرور دینا چاہئے۔صفراوی امراض میں نضج کا دینا بہتر ہے مگر ضروری نہیں امراض دموی میں نضج کی ضرورت نہیں ہوتی

البتہ دوسرے اخلاط کی آمیزش سے خون فاسد ہوا ہو تو ان اخلاط کو نضج ضرور دینا چاہئے۔سوداء غیر طبعی جس خلط کے احتراق سے پیدا ہو منضج میں اس کی رعایت رکھنا ضروری ہے۔

نضج کے ایام

ہرایک خلط کے نضج کے حسب ذیل ایام مقرر کئے گئے ہیں۔

- صفراء خالص تین دن اور صفراء غیر خالص پانچ دن
- بلغم رقیق پانچ دن اور بلغم غلیظ بارہ دن
- سوداء خالص پندرہ سے چالیس دن
- دم کی تعدیل بجائے منضج کے معدلات دم (مصفیات) سے کی جاتی ہے۔

علامات نضج

مادہ کی پختگی پر قارورے سے استدلال کیا جاتا ہے۔ چنانچہ صفراوی مادہ میں قارورہ کا رنگ زردی مائل اور سوداوی میں سیاہ اور مکدر ہوجانے پر مواد پختہ ہوجاتے ہیں۔بلغمی وسوداوی مواد میں نضج کے وقت قارورہ غلیظ ہوجاتا ہے۔

نبض بھی مواد کی پختگی پر شہادت دیتی ہے۔ چنانچہ اگر ابتداء میں نبض صلب ہوگی تو پختگی مواد پر نرم یعنی لین ہوجائے گی۔اگر ابتداء میں نرم ہوگی تو پختگی پر صلب ہوجائے گی۔اسی طرح اگر نبض پہلے ممتلی یا ضعیف ہوگی تو مادہ کے پختہ ہونے پر خالی یا قوی ہوجائے گی۔سوداوی امراض میں مادہ کی پختگی کے وقت نبض نرم ہوجاتی ہے۔

احکامات نضج

۱) ہر خلط کے منضج الگ الگ ہوتے ہیں۔

۲) ہر مرض کے منضج میں اس مرض کی مخصوص دوائیں بھی شامل کرنا چاہئے مثلاً سبات

میں اسطوخودوس اوراوجاع مفاصل میں سورنجان کا اضافہ ضروری ہے۔

۳) اگر مادہ مفاصل واعصاب میں ہو جیسے فالج ولقوہ، وجع المفاصل یا نقرس وغیرہ تو منضج زیادہ عرصہ تک استعمال کرائیں اور متعدد مرتبہ مسہل دیں۔

۴) سر کے سرد امراض مثلاً فالج ولقوہ وغیرہ میں منضج کے ساتھ تنقیہ خاص کی ضرورت ہے۔ چنانچہ ان امراض میں وقتاً فوقتاً حب ایارج، حب شبیار وغیرہ استعمال کرائیں۔

منضج صفراء

نسخہ: عناب ۵ دانہ، گل بنفشہ ۷ ماشہ، گلِ نیلوفر ۷ ماشہ، شاہترہ ۷ ماشہ، تخم کاسنی نیم کوفتہ ۷ ماشہ، بیخ کاسنی ۷ ماشہ، گل سرخ ۷ ماشہ گرم پانی میں رات بھر بھگوئیں صبح چھان کر شربت نیلوفر یا سکنجبین میں حل کر کے پلائیں۔

منضج بلغم

نسخہ: مویز منقی ۹ دانہ، بادیان ۵ ماشہ، اصل السوس مقشر ۷ ماشہ، پرسیاوشاں ۷ ماشہ، انجیر زرد ۲ عدد، پانی میں جوش دے کر گلقند ملا کر پلائیں۔

- بیخ بادیان ۷ ماشہ، بیخ کرفس ۷ ماشہ، بیخ اذخر ۷ ماشہ، بیخ کاسنی ۷ ماشہ، اسطوخودوس ۷ ماشہ، مویز منقیٰ ۹ دانہ، انجیر زرد ۲ عدد، رات کو گرم پانی میں جوش دے کر چھان کر شہد خالص دو تولہ حل کر کے پلائیں۔

منضج سودا

نسخہ: عناب ۵ دانہ، گاؤزباں ۷ ماشہ، شاہترہ ۷ ماشہ، بادرنجبویہ ۷ ماشہ، بادیان ۷ ماشہ، سپستاں ۹ دانہ، اصل السوس مقشر ۷ ماشہ رات کو گرم پانی میں بھگوئیں صبح چھان کر گلقند ۲ تولہ یا ترنجبین ۲ تولہ حل کر کے پلائیں۔

اسہال Purgation

تعریف

اسہال استفراغ کلی کی ایک اہم قسم ہے جو جسم سے غلیظ و فاسد مواد کو آنتوں کی راہ کثرت سے خارج کرتی ہے۔

اسہال کے اغراض ومقاصد

- حفظ صحت کی غرض سے۔
- تنقیہ مواد صفراء بلغم اور سوداء کیلئے۔
- جمع شدہ رطوبات کو خارج کرنے کیلئے۔
- ضغط الدم قوی کو کم کرنے کیلئے۔
- مادی امراض کے مواد کو خارج کرنے کیلئے جیسے اورام میں۔
- بخار کو کم کرنے کیلئے لیکن بعض قسموں میں ممنوع ہے۔
- قبض وقولنج کو دور کرنے کیلئے۔

اقسام مسہل

الف: اقسام مسہل بلحاظ شدت وخفت

۱) **مسہل خفیف:** مسہل کی وہ قسم ہے جس کے استعمال سے آنتوں کی حرکات دودیہ کے بڑھنے اور رطوبات کے زیادہ ہونے کی وجہ سے گاڑھے دست آئیں اور پیٹ میں مروڑ زیادہ نہ ہو۔

۲) مسہل شدید: جس میں آنتوں کی حرکت دودیہ تیز ہوجائے اور بغیر درد کے پانی کے مانند دست آئیں۔

ب: اقسام مسہل بلحاظ تاثیرات

۱) مسہل باالتلئین: ایسی دوائیں جو مادہ کو نرم بنا کر خارج کرتی ہیں جیسے املی، ترنجبین، شیر خشت، آلو بخارہ وغیرہ

۲) مسہل بالازلاق: ایسی مسہل دوائیں جو آنتوں میں ازلاق یا پھسلن پیدا کر کے مادوں کو خارج کرتی ہیں جیسے سبوس اسپغول، تخم خطمی، سپستاں وغیرہ۔

۳) مسہل بالجلاء: بعض مسہل دوائیں اپنی قوت جلا اور تقطیع مواد کے ذریعہ اسہال لاتی ہیں۔ مثلاً بورہ ارمنی، نمک وغیرہ

۴) مسہل بالقوۃ المسہلہ: وہ دوائیں جو اپنی صورت نوعیہ کی وجہ سے مسہل ہوں مثلاً غاریقون، سقمونیا وغیرہ

۵) مسہل بالعصر: ایسی دوائیں جو مواد کو آنتوں سے نچوڑ کر خارج کرتی ہیں جیسے ہلیلہ جات

ایام واوقات مسہل

- مسہل کیلئے سب سے بہتر موسم ربیع ہے اس کے بعد خریف۔ جس روز آندھی اور بارش ہو اس دن مسہل نہ دیں۔
- موسم گرما اور ربیع میں صبح سویرے اور موسم سرما اور خزاں میں طلوع آفتاب کے دو گھنٹہ بعد مسہل دینا چاہئے۔
- شدت گرما و شدت سرما میں مسہل نہیں دینا چاہئے۔

ہدایات برائے اسہال

- حمیات اوران امراض میں جن کے ساتھ بخار ہوایک ہفتہ سے قبل مسہل نہ دیں۔
- تین روز قبل مسہل اور تین روز بعد مسہل اور مسہل کے دن اسباب مجففہ مثلاً تکان، جماع اور اعراض نفسانیہ سے پرہیز کرنا چاہئے نیز اس دوران نرم اور زود ہضم غذا لینی چاہئے۔
- ضعیف المعدہ شخص کو مسہل پلانے سے پہلے کوئی لطیف غذا جیسے ماء الشعیر وغیرہ استعمال کرائیں۔اسکے بعد مسہل پلائیں تا کہ معدہ انصباب صفراء سے محفوظ رہے۔
- مسہل پینے کے بعد کم از کم چار گھنٹے تک پانی نہیں پینا چاہئے تا کہ مسہل کا عمل اچھی طرح سے انجام پا سکے۔
- مسہل پینے کے بعد سخت گرمی اور سخت ٹھنڈک سے مریض کو بچایا جائے۔

مسہل کے ممنوعات

- آنتوں میں ثقل یابس ہوتو اسہال ممنوع ہے۔
- مراق کی لاغری میں قوی مسہل نہیں دینا چاہئے۔
- دائمی قبض کی حالت میں اسہال ممنوع ہے۔
- ضعیف ونحیف اشخاص میں اسہال ممنوع ہے۔
- بچوں اور بوڑھوں میں اسہال ممنوع ہے۔
- حار، بارد یابس مزاج اشخاص کو اسہال مضر ہے۔
- حاملہ عورتوں کو بھی مسہل نہیں دینا چاہئے خصوصاً چوتھے ماہ سے پہلے اور ساتویں ماہ کے بعد۔
- ایام حیض میں بھی مسہل منع ہے۔

Scanned with CamScanner

- بواسیر میں اسہال ممنوع ہے۔

عوارضات مسہل

- حرارت غریزی کو تحلیل کرتا ہے۔
- معدہ کو کمزور کرتا ہے۔
- زحیر کا سبب بنتا ہے۔
- اعضاء کو کمزور کرتا ہے۔
- ان جسموں میں جن میں یبوست کا غلبہ ہوتا ہے دق کا سبب بنتا ہے۔

تبرید

مسہل کے بعد جو ٹھنڈائی کا نسخہ پلایا جاتا ہے اسے تبرید کہتے ہیں۔ قدیم اطباء مسہل کے دن شام کو گرم مزاجوں کیلئے لعاب اسپغول، معتدل مزاجوں کیلئے تخم ریحان اور سرد مزاجوں کیلئے تخم تیرہ تیزک دیا کرتے تھے۔

نسخہ تبرید

لعاب بہی دانہ، شیرہ عناب، عرق گاؤزبان، شربت بنفشہ اور تخم ریحان چھڑک کر پلائیں۔

مسہل بلحاظ مادہ

۱) مسہل بلغم: تبرید، حب النیل، املتاس، ترنجبین، شحم حنظل، بسفائج، مغز تخم بیدانجیر وغیرہ

۲) مسہل صفراء: آلو بخارہ، سقمونیا، پوست ہلیلہ زرد، گلِ سرخ، شاہترہ، ترنجبین، افسنتین وغیرہ

۳) مسہل سوداء: اسطوخودوس، لاجورد، افتیمون، غاریقون، بسفائج، ہلیلہ کابلی وغیرہ

نوٹ: دماغ و اعصاب کیلئے شحم حنظل و صبر زرد استعمال کیا جاتا ہے۔ ریہ اور صدر کیلئے غاریقون مغربل مستعمل ہے جبکہ مفاصل کیلئے سورنجان شیریں کو خصوصیت حاصل ہے۔

Scanned with CamScanner

ارسال علق Leeching

حیوانیاتی وتاریخی جائزہ

جونک مشہور و معروف آبی کیڑا ہے جو بظاہر کیچوے سے مشابہ ہوتا ہے لیکن اس کا بدن چپٹا، منہ بڑا اور گول، رنگ سیاہی مائل ہوتا ہے بعض کا سبزی مائل بھی ہوتا ہے۔ اُس کے جسم پر لمبائی میں ٦ دھاریاں پائی جاتی ہیں۔

جونک پانی اور خشکی دونوں ہی جگہ پایا جانے والا کیڑا ہے۔ اس کی لمبائی چند ملی میٹر سے ۴۰ سینٹی میٹر تک ہوتی ہے۔ اس کے جسم میں ۳۴ Segments پائے جاتے ہیں۔ جونکوں کی بنیادی غذا جانوروں کا تازہ خون ہے لہٰذا یہ کسی زخم یا صحت مند جلد سے چپک جاتی ہیں اور مسلسل خون چوس کر پھول جاتی ہیں اسکے دونوں سروں پر Sucker پائے جاتے ہیں جس میں ایک Anterior اور دوسرا Posterior کہلاتا ہے۔ جونک ایک بار خون چوسنے کے بعد تقریباً ایک سال تک زندہ رہ سکتی ہے۔ جونک اس کے وزن سے ۱۰ گنا زیادہ خون ایک وقت میں چوس لیتی ہے۔

جونک حیوانیاتی اعتبار سے Hirudinea خاندان سے تعلق رکھتی ہے جو دراصل قدیم انگریزی لفظ "LANCIAN" سے لیا گیا ہے جس کے معنی صحتیاب کرنا ہے۔ دنیا بھر میں جونک کی تقریباً ۶۵۰ قسمیں پائی جاتی ہیں جس میں Hirudo medicinalis علاج کیلئے زیادہ تر مستعمل ہے۔ ہندوستان میں جونک کی تقریباً 45 Species پائی جاتی ہیں جن میں سب سے عام Hirudinaria Whitman, Haemadipsa Tennent اور Hirudo Linn ہیں۔

Scanned with CamScanner

جونک کو بطور علاج استعمال کرنے کا سہرا سب سے پہلے مصری تہذیب کو جاتا ہے جس میں 1500 قبل مسیح میں یہ ایک مریض کے سر اور چہرہ پر استعمال کی گئی تھی جس کی شہادت ایک مصری بردی نوشتہ Papyrus Scrolls سے ملتی ہے۔اس کے علاوہ زمانہ قدیم سے جونک کا استعمال یونانی، چینی اور ہندی طب میں بھی رہا ہے۔طب جدید میں جونک کا استعمال بہت بعد میں یورپ اور امریکہ کے اندر اٹھارویں اور انیسویں صدی کے درمیان شروع ہوا۔

FDA نے 2004 میں اس طریقہ علاج کو Plasticاور Reconstructive Surgeriesمیں medical devicesکے طور پر تسلیم کیا گیا۔

جونک کی خصوصیات

جونک کے منہ سے نکلنے والی رطوبت میں Hirudin نامی مادہ پایا جاتا ہے اس بناء پر اسکو HirudoTherapy بھی کہتے ہیں۔Hirudin کی موجودگی کی وجہ سے اس کی بڑی اہمیت ہے۔

علق کی سب سے بڑی خصوصیت یہ ہیکہ یہ Hermaphrodite ہوتی ہیں۔اکثر اقسام میں Fertilization تحت الجلد واقع ہوتا ہے۔انڈے Cocoons کی شکل میں Clitellum سے ترشح پاتے ہیں۔

جونک کو اطباء نے مسکن الم، تنقیہ مواد اور امالہ مواد کی غرض سے استعمال کیا ہے۔طب قدیم میں جونک کے جن افعال وخواص کا ذکر ملتا ہے اس کی نوعیت عمل غیر واضح تھی لیکن عصر حاضر کے محققین نے جونک کے لعاب دہن میں پائے جانے والے کیمیائی اجزاء کا ادراک کر کے اس کی نوعیت عمل کو واضح کر دیا ہے جس سے اطباء کے بیشتر اقوال کی تصدیق ہوتی ہے۔جونک رطوبت دہن میں مانع انجماد الدم (Anti Coagulant)، مفتح عروق (Vasodilator) مخدر (Anesthetics)، مسکن الم اور محلل اورام اجزاء پائے جاتے ہیں۔مانع انجماد الدم اجزاء خون کے انجماد کو روکتا ہے اور مفتح عروق اجزاء عروق کو پھیلاتا ہے جس کی وجہ سے دوران خون

Scanned with CamScanner

بڑھ جاتا ہے۔ جب جونک کا لعاب دہن جلد تک پہنچتا ہے تو مخدر اجزاء کی وجہ سے وہ مقام سن ہوجاتا ہے، اور جونک بغیر اذیت کے اس مقام سے فاسد مواد کو باہر کھینچ لیتی ہے۔ Spreading Factor اکٹھا شدہ مواد کو رقیق کر کے تیزی کے ساتھ اس کا امالہ کر دیتا ہے۔

تعریف

جونک (علق) لگا کر کسی مخصوص مقام سے خون چوسنے کا طریقہ ارسال علق کہلاتا ہے۔

اقسام علق

اطباء نے علق کی درجہ بندی دو طریقے سے کی ہے اور ان کی شناخت کے متعلق درج ذیل نکات بیان کئے ہیں۔

علق ناقص

- وہ جونک جن کے سر بڑے ہوں۔
- وہ جونک جن کے رنگ سرمئی، سیاہ یا سبز ہوں۔
- وہ جونک جن کے جسم پر رونگٹے ہوں اور لاجوردی رنگ کی دو دھاریاں ہوں۔
- وہ جونک جو بام مچھلی کے مشابہ ہوں۔
- وہ جونک جن کے شکم سرخ اور پشت سبز ہوں جو بالخصوص بہتے ہوئے پانی سے پکڑی گئی ہوں۔
- ایسی جونکوں سے بھی اجتناب کرنا چاہئے جو گندے قسم کے کیچڑ سے پکڑی گئی ہوں۔

علق محمود

- وہ جونک جو کائی والے پانی سے شکار کی گئی ہوں۔
- وہ جونک جو سمٹنے کی حالت میں چھوٹی ٹڈی کے مشابہ ہوں۔
- وہ جونک جن کا رنگ سرخ زردی مائل ہو یا مونگیا رنگ کی جس پر سبزی غالب ہو

یا کلیجی کے رنگ والی ہو اور جن کے جسم پر ہڑتال کے رنگ کی دو دھاریاں ہوں۔

- وہ جونک جو باریک اور چھوٹے سر والی ہوں۔
- وہ جونک جو اس پانی سے پکڑی گئی ہوں جس میں مینڈک رہتے ہوں۔
- وہ جونک جو چوہے کے دم کی طرح باریک اور گول ہوں۔

طریقہ ارسال علق

جونک کو استعمال کرنے سے قبل اس کو ہلدی کے محلول میں ڈالیں تا کہ اس کی گندگی صاف ہو جائے پھر مقام متاثرہ کو رگڑ کر جونک لگائیں۔ اگر وہ جسم سے چپک نہ پا رہی ہوں تو اس جگہ معمولی طور سے سوئی چبھوئیں تا کہ خون نکل آئے پھر اس مقام پر جونک لگائیں۔ جونکیں شکم سیر ہونے پر خود بخود جسم سے الگ ہو جائیں گی۔ جونک کے جسم سے الگ ہونے کے بعد کچھ دیر تک اس زخم سے خون بہنے دیں تا کہ جونک کے لعاب دہن وغیرہ کا ضرر دور ہو جائے۔ اگر خون خود بخود بند نہ ہو تو حابس الدم ادویہ چھڑک کر اس مقام کو باندھ دیں۔

جونک کی صفائی اور حفاظت

جونک شکم سیر ہونے کی حالت میں بہت جلد مر جائے گی اس لئے اس کے منہ پر ہلدی کا سفوف چھڑک دیں تو جو خون اس کے پیٹ میں بھرا ہوا ہے وہ اگل دے گی اور پھر چست حرکت کرنے لگی گی۔ اس طرح سے جونک کی حفاظت کریں اور اسے دوبارہ استعمال کے قابل بنائیں۔ پھر کسی بوتل میں محفوظ کر لیں جونک کو 5° سے 15° ڈگری سیلسیس پر میٹھے پانی میں رکھیں اور ہر دو یا تین دن میں پانی بدلتے رہیں۔

اغراض و مقاصد

- ارسال علق کا مقصد تنقیہ مواد ہے۔
- امالہ مواد کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔

Scanned with CamScanner

- مسکن الم کے طور پر مستعمل ہے۔
- بچوں میں جونک لگانا فصد کے قائم مقام ہے۔
- جونک حجامہ کے مقابلہ زیادہ گہرائی سے خون چوستی ہے۔

نوٹ: مریض اگر کوئی Anti Cougulant دوا استعمال کر رہا ہو تو 24 گھنٹہ قبل ارسال علق اور بعد ارسال علق روکنے کیلئے کہا جائے۔

مواقع استعمال Indications

- بواسیر انف Nasal Polyp
- وجع گوش از ورم حار Acute Otalgia
- داخس Paronychia
- قوبا Ring Worm
- ضربہ وسقطہ Trauma
- جرب وحکہ Scabies, Pruritis
- کلف Melasma
- نمش Naevi
- وجع المفاصل Arthritis
- داء الفیل Filariasis
- غانغرانا Gangrene
- علل مفاصل Arthralgia
- سرطان Cancer
- داء الثعلب Alopacia

Scanned with CamScanner

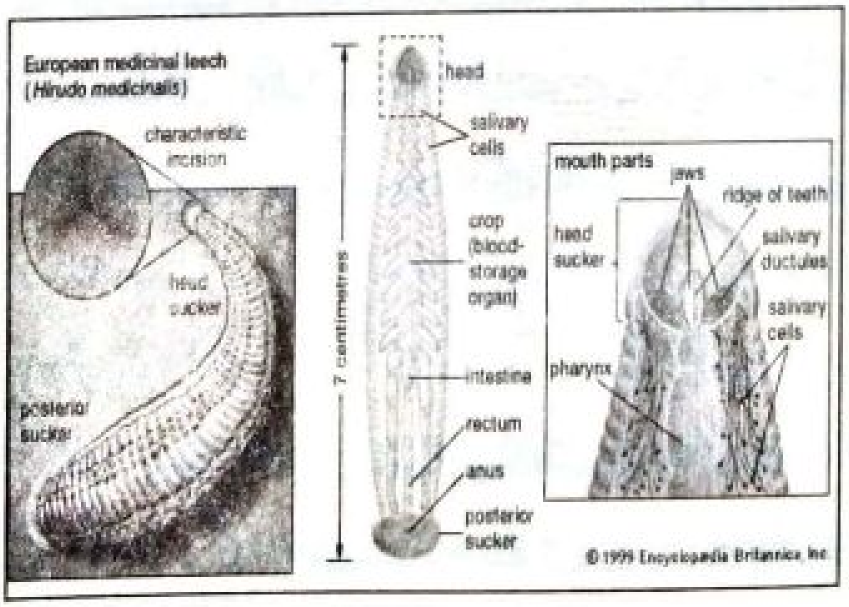
- داءالحیہ Alopacia Areata
- بواسیر Haemorrhoids
- جذام Leprosy
- غیراندمال زخم Unheald Ulcers
- زہریلے جانور کے ڈسے ہوئے مقام پر

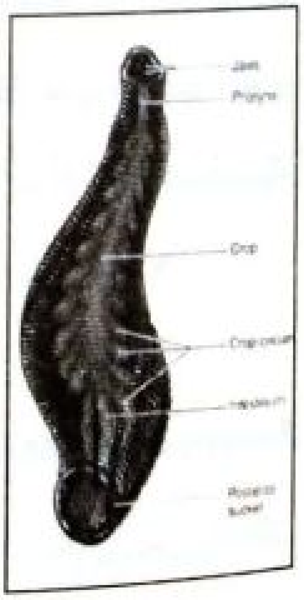
موانع علق Contraindications

- فقرالدم کی صورت میں۔
- خون کی موروثی بیماریوں میں۔
- ناحیہ شکم،معدہ،جگر،طحال اور حالبین پر۔
- ایسی جگہ جہاں نہایت سرد ہوا چل رہی ہو۔

نقصانات

- Toxaemia لاحق ہوسکتا ہے۔
- خارش پیدا ہوسکتی ہے۔
- تعدیہ لاحق ہوسکتا ہے۔
- بخار لاحق ہوسکتا ہے۔





Leeching ارسالِ علق

حجامہ Cupping

حجامہ کو حجامت، سینگھی لگانا، پچھنہ لگانا، کلسیا لٹکانا، گواشا، Cupping وغیرہ بھی کہتے ہیں۔

یہ عربی زبان کے لفظ حجم (Volume) سے مشتق ہے۔ حجامہ کے اصطلاحی معنی سینگھی لگانے کے ہیں۔ چونکہ اس طریقہ علاج میں پہلے جانوروں کی سینگھ کے ذریعے جسم کے مختلف حصوں سے نشتر لگا کر خون چوسا جاتا تھا اس لئے اسے سینگھی لگانا کہتے ہیں۔ اب گلاس و فائبر کے کپ استعمال کئے جانے لگے ہیں جس کے سبب اسے گلاس لگانا و کپنگ کرنا بھی کہا جاتا ہے۔ بعض اوقات اس میں تانبہ کی کلسی یا گلاس کا کلسی نما آلہ بدن پر چسپاں کر دیا جاتا ہے جو کہ لٹکتا ہے اس لئے اسے کلسیا لٹکانا بھی کہتے ہیں۔ ''گوا'' کے معنی Scrape کے اور ''شا'' کے معنی سرخ نشانات کے ہیں۔ چونکہ اس کے استعمال سے جسم پر خراش دار سرخ نشانات پڑتے ہیں اسلئے یہ گواشا کہلاتا ہے۔ مطلق حجامہ سے مراد پچھنا لگانے کے ہی ہیں۔ یعنی نشتر لگا کر محجمہ کے ذریعے خون نکالنا۔

تاریخی پس منظر

Middle East میں عرب مؤرخین کے مطابق 3500 BC میں Assyrians کے یہاں حجامہ کے استعمال کے شواہد ملتے ہیں۔ سب سے پہلے 3300 BC میں یہ طریقہ مقدونیہ Macedonia میں استعمال کیا گیا۔ مصر میں 1550 BC میں اس کا سب سے پہلا تحریری ثبوت ایبرس بردی نوشتہ Abrus papyrus سے ملتا ہے۔ چینی طب میں Jee

BC 381-281 Hong نے اسے ایک Art بنا دیا اور یہ اتنا کامیاب ہوا کہ چینی طب کی پہچان بنا اور وہاں کا قومی علاج مانا جانے لگا۔ آج سب سے زیادہ یہ طریقہ علاج چین میں ہی رائج ہے۔ یونانی طریقہ علاج میں بقراط کے زمانہ سے اس کا ذکر ملتا ہے جالینوس، ابن سینا اور زکریا رازی نے بھی عملی طور پر اسے اپنایا اور مختلف امراض میں اس کی افادیت کا ذکر کیا۔ طب نبوی میں اس کو شفاء کے تین ذرائع میں سے ایک اہم ذریعہ بتایا گیا ہے۔ اس کے بعد کئی صدیوں تک یہ طریقہ علاج عملی طور پر بے توجہی کا شکار رہا۔ لیکن اس کی افادیت کو دیکھتے ہوئے اب پھر سے اس طریقہ علاج کو عام کیا جار ہا ہے۔ آج دنیا بھر کے لوگ اس طریقہ علاج سے بھر پور فائدہ حاصل کر رہے ہیں۔ پچھلے کچھ سالوں سے ایران، عرب، ہندوستان و پاکستان میں اس کا استعمال یونانی اطباء میں بہت ہی مقبول ہوا ہے۔

فضیلت حجامہ

پچھنا سے متعلق مختلف احادیث مندرجہ ذیل ہیں:

- حضرت ابن عباسؓ حضور اکرمؐ سے روایت کرتے ہیں آپؐ نے فرمایا شفا تین چیزوں میں ہے۔

۱) حجامہ کے ذریعہ نشتر لگوانے میں

۲) شہد کے استعمال میں

۳) آگ سے داغنے میں

تاہم میں اپنی امت کو آگ سے داغنے سے روکتا ہوں۔ (رواہ البخاری، کتاب الطب، حدیث نمبر ۵۶۸۰)

- حضرت عبداللہ بن عباسؓ سے روایت ہے کہ انھوں نے فرمایا کہ رسولؐ نے حجامہ لگوایا جب کہ آپؐ روزے سے تھے۔

(رواہ البخاری، کتاب الطب، حدیث نمبر ۵۶۹۴)

- حضرت انسؓ فرماتے ہیں کہ رسول اللہؐ نے فرمایا: سب سے بہترین دواء جس سے تم علاج کرو حجامہ لگوانا اور قسط البحری (سمندری جڑی بوٹی) سے علاج کرنا ہے۔

(رواہ البخاری، کتاب الطب، حدیث نمبر ۵۶۹۶)

- حضرت جابرؓ نے حضرت مقنع کی عیادت کی اور فرمایا کہ جب تک تم حجامہ نہ لگوالو میں واپس نہیں جاؤں گا۔ اسلئے کہ میں نے نبی اکرمؐ سے سنا ہے کہ حجامہ لگوانے میں شفاء ہے۔

(رواہ البخاری، کتاب الطب، حدیث نمبر ۵۶۹۷)

- حضرت عبداللہ بن بحسینہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہؐ نے جمل (مکہ اور مدینہ کے درمیان ایک جگہ کا نام) میں اپنے سر مبارک کے بیچ میں حجامہ لگوایا اس حال میں کہ آپؐ احرام میں تھے۔

(رواہ البخاری، کتاب الطب، حدیث نمبر ۵۶۹۸)

- حضرت انسؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہؐ چاند کی ۱۷، ۱۹ اور ۲۱ تاریخوں میں حجامہ لگواتے تھے۔

(رواہ الترمذی، کتاب الطب، حدیث نمبر ۲۱۸۹)

- حضرت ابن عباسؓ فرماتے ہیں کہ نبی پاکؐ نے ارشاد فرمایا کہ حجامہ سے علاج کرنے والا کیا ہی اچھا آدمی ہے کہ (فاسد) خون نکال دیتا ہے اور پشت کو ہلکا کر دیتا ہے اور نظر کو تیز کرتا ہے۔ ابن عباسؓ فرماتے ہیں کہ معراج کی رات میں نبی اکرمؐ کا گذر فرشتوں کی جس جماعت پر بھی ہوا

Scanned with CamScanner

انہوں نے آپؐ سے کہا کہ آپ حجامہ کو لازم پکڑیں۔

(رواہ الترمذی، کتاب الطب، حدیث نمبر ۲۱۹۱)

- حضرت ابو کبشہ الانماریؓ فرماتے ہیں کہ حضور اکرمؐ سر مبارک پر اور دونوں کندھوں کے درمیان حجامہ لگوایا کرتے اور فرماتے ''جس شخص نے حجامہ کے ذریعہ اپنا خون نکلوا دیا تو اب اسے کوئی خدشہ نہیں اس بات سے کہ وہ کسی بیماری کا کوئی علاج نہ کرائے۔''

(رواہ ابن ماجہ، کتاب الطب، حدیث نمبر ۳۶۱۳)

- حضرت جابرؓ سے روایت ہے کہ نبی کریمؐ ایک مرتبہ اپنے گھوڑے سے کھجور کے درخت کی پیڑی پر گر پڑے اس سے آپؐ کے پیر میں موچ آگئی۔ آپؐ نے صرف درد کی وجہ سے وہاں پر حجامہ لگوایا۔

(رواہ ابن ماجہ، کتاب الطب، حدیث ۳۶۱۴)

- دنوں میں دوشنبہ، سہ شنبہ اور پنج شنبہ یعنی پیر، منگل اور جمعرات ہیں۔ اور اگر کوئی شخص بدھ کو پچھنے لگوائے اور اسے کوئی مرض یعنی برص وغیرہ ہو جائے تو اس علاج کو نہیں بلکہ اپنے آپ کو ملامت کرے کہ اس نے مقررہ تاریخوں کی خلاف ورزی کی اور اس کا شکار ہوا۔

(رواہ ابن ماجہ، کتاب الطب، فی ای الایام یحتجم ۳۴۷۸)

تعریف

حجامہ استفراغ و امالہ کی غرض سے اپنائی جانے والی ایک ایسی تدبیر ہے جسے حسب ضرورت کبھی نشتر لگا کر اور کبھی بغیر نشتر کے انجام دیا جاتا ہے۔

حجامہ کا عمل کرنے والے شخص کو حجام کہتے ہیں۔ جس پر حجامہ کیا جائے اسے محجم اور حجامہ

Scanned with CamScanner

کے آلہ کو مجمہ (جمع محاجم) کہتے ہیں۔

اقسام حجامہ Types of Cupping

حجامہ کی اقسام مندرجہ ذیل ہیں:

ا) حجامہ بالشرط Wet Cupping

۲) حجامہ بلاشرط Dry Cupping

حجامہ بلاشرط دو طریقوں سے کیا جا سکتا ہے:

الف) حجامہ بلاشرط غیر ناریہ Dry Cupping without fire

ب) حجامہ بلاشرط ناریہ Dry Cupping with fire

ا) حجامہ بالشرط Wet Cupping

شرط عربی زبان میں Incision دینے یا نشتر لگانے کو کہتے ہیں۔ یہ حجامہ کا وہ طریقہ ہے جس میں کسی نشتر کے ذریعے باریک باریک شگاف لگا کر وہاں سے خون کو خارج کیا جاتا ہے۔

اس میں سب سے پہلے ہاتھوں میں Gloves پہن لئے جائیں پھر مقامِ حجامہ پر اگر بال ہیں تو انہیں صاف کر لیا جائے، مقامِ حجامہ کو Spirit کی مدد سے صاف کر لیا جائے، پھر اس مقام پر Sucker کی مدد سے Cup لگایا جائے۔ جب مقامِ حجامہ پر کھینچاؤ کے سبب وہاں کا دورانِ خون بڑھ جائے اور جلد میں کسی قدر سرخی آ جائے تو Cup کو مقام حجامہ سے نکال کر نشتر لگایا جائے اور دوبارہ Cup کو لگا دیا جائے۔ جسکے نتیجے میں مقام نشتر سے خون رس کر Cup میں جمع ہو جائیگا۔ کپ بھر جائے تو صاف کر کے دوبارہ لگائیں۔ جب خون نکلنا بند ہو جائے اور نشتر کی جگہ پر Serum نظر آئے اسکے بعد Cup نکال کر اس حصے کو صاف کریں اور Betadine لگا دیں یا کوئی حابس الدم دوا چھڑک دیں۔

فوائد: ۱) حجامہ بالشرط سے عضو خاص کا تنقیہ ہوتا ہے۔

۲) حجامہ بالشرط سے جلد کے آس پاس کا تنقیہ فصد کے مقابلے زیادہ ہوتا ہے۔

۳) حجامہ بالشرط سے جوہر روح بمقابل فصد کے کم خارج ہوتا ہے۔

۴) حجامہ بالشرط سے اعضائے رئیسہ کم متاثر ہوتے ہیں۔

۵) حجامہ بالشرط سے غلیظ خون کے مقابلے رقیق خون زیادہ خارج ہوتا ہے۔

۲)(الف) حجامہ بلا شرط: Dry cupping without fire

حجامہ کی اس قسم میں کسی طرح کا نشتر نہیں لگایا جاتا ہے بلکہ اس میں محض محجمہ (Cup) کو عضو پر لگا کر وہاں کی جلد کے دوران خون کر بڑھا دیا جاتا ہے یا مقام ورم پر موجود رطوبت کا امالہ ظاہر جلد کی طرف کر دیا جاتا ہے۔

فوائد: ۱) اندرونی اورام کو باہر لانے کیلئے استعمال کرتے ہیں۔

۲) عضو کے حجم کو بڑھانے اور کم کرنے کیلئے استعمال کرتے ہیں۔

۳) مادہ کو ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل کرنے کی غرض سے استعمال کرتے ہیں۔

۴) کسی عضو کو گرم کرنے اور اسکی طرف خون کے انجذاب کو بڑھانے کیلئے استعمال کرتے ہیں۔

۵) یہ اس عضو کے امتلاء (Congestion) کو کم کرتا ہے جس پر حجامہ کیا گیا ہے۔

ب) حجامہ بلا شرط ناریہ Dry cupping with fire

اس کو گلاس لگانا بھی کہتے ہیں۔ اس قسم میں گلاس (محجمہ) میں آگ روشن کر کے اس کو اوندھا کر کے جسم پر چسپاں کر دیا جاتا ہے۔ چنانچہ جب اسے جسم پر چسپاں کیا جاتا ہے تو گلاس میں آگ جلنے کے سبب وہاں کی آکسیجن ختم ہو جاتی ہے اور آگ بجھ جاتی ہے۔ ساتھ ہی ساتھ گلاس میں موجود خلاء آکسیجن حاصل کرنے کے لئے جسم میں موجود آکسیجن کو کھینچتی ہے۔ جس کے

Scanned with CamScanner

نتیجہ میں گلاس جلد پر چپک جاتا ہے اور وہاں کا دوران خون بڑھ جاتا ہے۔

فوائد: حجامہ ناریہ کا استعمال عام طور پر اس وقت کیا جاتا ہے جب فاسد مواد بارد اور جلد کی گہرائی میں ہوتا ہے تاکہ آگ کی حرارت اس کو پگھلا کر ظاہر جلد کی طرف مائل کردے۔

حجامہ کی دیگر اقسام

ابن القف المسیحی نے حجامہ کی ایک دوسری تقسیم بھی بیان کی ہے جو حسب ذیل ہے:

الف) حجامہ ضروریہ Essential Cupping: امراض سے چھٹکارا حاصل کرنے کیلئے حجامہ کے استعمال کو حجامہ ضروریہ کہتے ہیں۔

ب) حجامہ اختیاریہ Voluntary Cupping: جب حجامہ کو حفظ ما تقدم کے طور پر استعمال کیا جائے تو حجامہ اختیاری کہلاتا ہے۔

حجامہ کی دیگر اضافی اقسام

- حجامہ مع الدلک
- حجامہ ابریہ
- حجامہ مائیہ

حجامہ مع الدلک (Massage Cupping)

یہ دلک کا آسان اور مفید طریقہ ہے جو حجامہ Cups کی مدد سے انجام پاتا ہے۔ اس میں پہلے مقام متاثرہ پر کسی مناسب روغن کو لگایا جاتا ہے پھر Cups لگا کر اسے مختلف جانب حرکت دیتے ہیں۔ اس عمل میں Cup کا اندرونی دباؤ کم رکھا جاتا ہے تاکہ وہ آسانی سے حرکت کرسکے۔ اس طرح بدن کی مالش ہوجاتی ہے۔

حجامہ ابریہ (Needle Cupping)

اس طریقہ میں پہلے Acupuncture کرتے ہیں پھر حجامہ لگایا جاتا ہے۔ اس

Scanned with CamScanner

طرح کے علاج کا ذکر ابن سینا نے بھی کیا ہے۔

ابن سینا کے مطابق بالخورہ جو نہایت ردی ہو اور خبیث ہو اس میں جونک اور پچھنے کا استعمال کریں اور بہت سی سوئیاں چبھوئیں۔

حجامہ مائیہ (Water Cupping)

اس طریقے میں Cup میں گرم پانی یا دواؤں سے حاصل شدہ پانی کو ایک چوتھائی حصہ بھر کر اسے مقام ماؤف پر چسپاں کیا جاتا ہے اور مطلوبہ فوائد حاصل کئے جاتے ہیں۔

حجامہ کے احکام وشرائط

- ۱۰ سال سے کم اور ۶۰ سال سے زیادہ عمر میں حجامہ بالشرط نہ کریں۔
- اگر عضو شریف سے ادنی عضو کی طرف مادہ ورم کو منتقل کرنا مقصود ہو تو ورم کے بخوبی ظاہر ہونے سے پہلے یہ عمل کریں۔
- حجامہ سے پہلے حمام سے پرہیز کرنا چاہئے۔لیکن جس شخص کا خون غلیظ ہو ایسے لوگوں کو گرم حمام جائز ہے تاکہ غلیظ خون رقیق ہو جائے۔
- گرمیوں میں ڈیڑھ گھنٹہ دن چڑھنے پر اور سردیوں میں تین گھنٹہ دن چڑھنے پر حجامہ کرنا چاہئے۔
- حجامہ کے بعد فوراً غذا نہ دیں بلکہ دو گھنٹے بعد غذا دیں۔جن لوگوں کا مزاج صفراوی ہو ان کو دودھ، آب انار یا شہد کا پانی پینے کی اجازت ہے۔
- حجامہ کے فوراً بعد اس مقام کو سرد ہوا اور ٹھنڈ سے محفوظ رکھیں۔
- حجامہ کے بعد تیز، گرم اور مصالحہ دار اغذیہ سے پرہیز کرنا چاہئے۔
- دوران حیض، حمل ورضاعت حجامہ سے گریز کریں۔
- حجامہ سے ۲۴ گھنٹہ قبل خون کو پتلا کرنے والی دوائیں استعمال نہ کریں۔

Scanned with CamScanner

- حجامہ سے قبل اور بعد میں سخت محنت والے کاموں سے گریز کریں۔
- حجامہ کیلئے بہترین وقت مہینے کا درمیانی حصہ ہے۔ چنانچہ مہینے کی ابتدائی وانتہائی تاریخوں میں حجامہ جائز نہیں ہے۔ کیونکہ ان تاریخوں میں چاند کی روشنی تیز نہ ہونے کی وجہ سے رطوبات اندرون بدن ساکت ہوتی ہیں۔ عمل حجامہ کو اس وقت کرنا چاہئے جبکہ غیر طبعی مادہ بیرونِ جسم کی طرف مائل ہوں اور ایسا چاند کی روشنی میں بہتر ہوتا ہے۔
- حجامہ قمری مہینوں کے درمیان ۱۷، ۱۹ اور ۲۱ تاریخوں میں کیا جائے۔
- جسم کے کسی مقام پر جلدی مرض، زخم، بشور ہوں تو اس حصے پر Cup نہ لگائیں۔

حجامہ کے کچھ مخصوص مقامات

عام طور پر حجامہ ان مقامات پر کیا جاتا ہے جہاں بیماری ہے۔ مثال کے طور پر اگر کسی کو جوڑوں کا درد ہے تو اسی مقام پر حجامہ کریں۔ اگر کسی کو معدہ کی تکلیف ہے تو معدے کے اوپر حجامہ کیا جاتا ہے۔ اگر کسی کو گردے کے مسائل ہیں تو گردوں کے اوپر کمر پر حجامہ کیا جاتا ہے۔ اگر کسی کو سر کی تکلیف ہوتی تو آپ ﷺ سر کا حجامہ کرنے کو فرماتے تھے۔ کئی امراض کے اندر اضافی طور پر کاہل پر بھی حجامہ کرتے ہیں۔ یعنی کندھوں کے درمیان، گردن کے قریب۔ اس مقام پر آپ ﷺ خود بھی حجامہ کیا کرتے تھے۔

☆ حجامہ یافوخ Fontanel

مقام: سر کا وہ نرم حصہ (تالو) جو بچپن میں تڑپتا رہتا ہے۔

- دوار Virtigo میں پہلے قنطوریون اور حنظل کو پانی میں جوش دے کر حقنہ کریں۔ بعد ازاں سر اور فقرہ پر حجامہ کریں۔
- صرع Epilepsy میں حقنہ کے بعد مریض کو آرام دے کر سر اور کاہل پر پچھنے لگائیں۔

۲) حجامہ قمحدوہ

مقام: External occipital Eminance

- جمائی کی کثرت میں قمحدوہ پر حجامہ بالشرط لگائیں۔
- آنکھوں کی بیماریاں، آشوب چشم، ورم اذن، دردگوش (Earache) ان امراض میں حجامہ بالشرط کریں۔
- ابروؤں کا جھڑنا (Midriosis) قمحدوہ پر حجامہ لگائیں۔

۳) Cupping on Cervical 3rd & 4th Vertebrae

- اگر نزلہ حار اسفل کی طرف گر رہا ہو تو اس کا رخ بذریعہ حجامہ نقرہ کی طرف پھیریں۔
- دوار Vertigo میں استفراغ مواد کیلئے گدی اور پنڈلی پر پچھنہ لگائیں۔
- صداع مزمن، صداع شقیقہ میں زیر گدی نقرہ پر پچھنہ لگائیں۔
- شب کوری میں گدی پر سینگھیاں لگائیں۔
- بواسیر انف میں گدی پر سینگھیاں لگانا مفید ہے۔

۴) حجامہ خلف الاذن (Post auricular region)

- صداع مزمن میں مفید ہے۔
- طنین، اندرونی کان کی سوزش (Otitis Media) میں حجامہ کریں۔

۵) حجامہ اخدعین

مقام: گدی کے دائیں اور بائیں جانب کی ۲ رگیں۔

- وجع اللسان ولثہ میں پچھنہ لگائیں۔
- نسیان (Memory Loss) اگر فوراً ہوئی باتوں کو بھولنے کی بیماری ہو تو گردن کے دونوں طرف حجامہ مفید ہے۔

Scanned with CamScanner

۶) تحت الذقن-تھوڑی کے نیچے حجامہ لگانا

- منہ کے چھالے میں مفید ہے۔

نوٹ: تحت الذقن حجامہ لگانا مفید ہے تاہم رعشہ کا خطرہ ہے۔

۷) حجامہ الکاہل

مقام: Internal Scapular Region (C_7, T_1, T_2)

- سرسام Encephalitis میں الکاہل (دونوں شانوں کے درمیان) حجامہ بالشرط کریں۔
- تمدد Muscle Twitching میں بین الکاہل اور کاندھوں کے دونوں جوڑوں پر حجامہ کریں۔
- حفظ ما تقدم کے طور پر اس پر حجامہ کر سکتے ہیں۔
- خارش مقعد (Pruritis Ani) میں دونوں شانوں کے درمیان حجامہ لگائیں۔
- ورم مقعد، خراج مقعد و بثور مقعد میں دونوں کندھوں کے درمیان سینگھیاں کھینچیں۔
- عسر البلع (Dysphagia) میں کاہل اور زیر پستان پر حجامہ مفید ہے۔

۸) کندھے کے پچھلے حصے پر حجامہ (مونڈھوں پر)

- امراض جگر میں دائیں کندھے پر عظم ترقوہ کے بالائی جانب حجامہ مفید ہے۔
- یرقان اصفر میں حجامہ اس مقام کا کرنا چاہیئے جو جگر سے اوپر کی جانب اور داہنے شانے کے نیچے ہے۔

۹) زیر پستان حجامہ **Cupping below the breast**

- رعاف کی صورت میں پستانوں کے نیچے سینگھیاں لگانا مفید ہے۔
- استحاضہ میں چھاتیوں کے نیچے سینگھیاں لگانا بہت مفید ہے۔

Scanned with CamScanner

۱۰) حجامہ بطن Cupping on Abdomen

- داء الفیل Filariasis میں پیٹ پر سینگھی لگانا مفید ہے۔
- نقرس Gout میں پیٹ پر سینگھی لگانا مفید ہے۔

۱۱) حجامہ بالائے ناف Cupping above Umbilicus

- فواق بارد کہنہ ہو جائے تو معدہ پر خالی پچھنہ لگانے کے علاوہ کوئی چارہ نہیں۔
- نتوء رحم میں امالہ مواد کی غرض سے ناف پر حجامہ بلا شرط لگائیں۔

۱۲) حجامہ زیر ناف Cupping Below the Umbilicus

- اختناق الرحم Hysteria میں شکم کے زیریں حصے میں پچھنہ لگائیں۔
- بول الدم Haematuria میں پیڑو کے مقام اور کولہوں پر سینگھیاں لگوائیں۔

۱۳) حجامہ سرین Cupping on Buttock

- سرینوں کے درمیان حجامہ کرنے سے بواسیر میں فائدہ ہوتا ہے۔
- عرق النساء Sciatica کے درد کی تسکین کیلئے اور خلع کا سبب بننے والے مواد کو جذب کرنے کیلئے سینگھیاں لگائیں۔

۱۴) حجامہ عصعص (Cupping on Coccyx)

- زحیر، بواسیر، ران کی پھنسیاں، ورم مقعد، حیض کی شکایتیں، پیشاب کی جلن، فیل پا، ورم خصیہ (Orchitis) اور نقرس میں حجامہ مفید ہے۔
- رانوں پر پیچھے کی طرف حجامہ بواسیر میں مفید ہے۔

۱۵) حجامہ رکبہ (Cupping on Knee Joint)

- گھٹنے کا درد، کثرت طمث، نقرس اور عرق النساء میں اس مقام پر حجامہ کرنا مفید ہے۔

Scanned with CamScanner

۱۶) حجامہ ساق (Cupping on Calf Muscle)

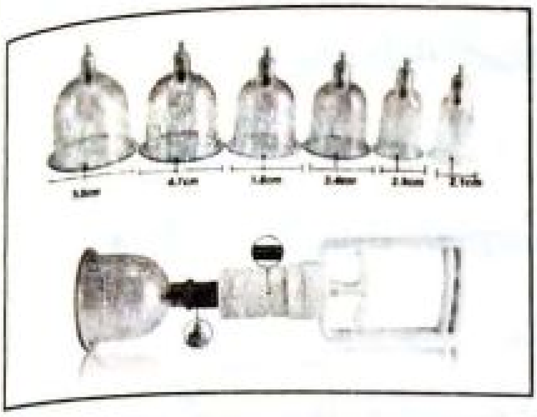
- سبات Coma میں حجامہ بالشرط پنڈلیوں پر کریں۔
- اس مقام پر حجامہ کرنے سے رحم کا تنقیہ ہوتا ہے۔ حیض کے بند ہو جانے (Amenorrhea) اور وجع الرحم مزمن میں مفید ہے۔
- داء الصدف Psoriasis میں مفید ہے۔
- مدر حیض اور سارے بدن کا تنقیہ کرتا ہے۔
- بدن کے پھوڑے، پھنسیوں میں مفید ہے اور امراض سوداویہ کو دفع کرتا ہے۔

۱۷) حجامہ دیگر امراض میں

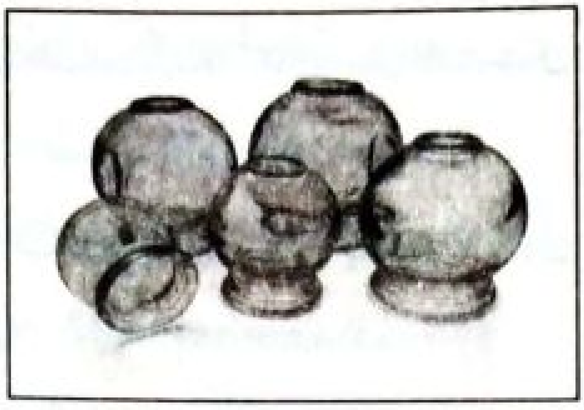
- سہر (Insomnia) میں دونوں شانوں کے درمیان سینگھی لگائی جائے۔
- سر کے اگلے حصے میں بیماری ہو تو زیر گدی اور پچھلے حصے میں ہو تو پیشانی کی رگوں پر پچھنہ لگائیں۔
- مالیخولیا میں طحال اور سر پر پچھنہ لگائیں۔
- لقوہ میں فقرہ اول پر منجملہ فقرات گردن کی حجامہ بالشرط کریں۔
- خدر میں مقامی طور پر حجامہ بالشرط کریں۔
- رعشہ میں اگر سبب خلط غلیظ ہو جو مجاری وغیرہ میں سرایت کر گیا ہو تو فقرات گردن پر پچھنے لگائیں۔
- دل میں حرارت کے سبب خفقان لاحق ہو رہا ہو تو پشت کی جانب گردن کے مہروں پر حجامہ کریں۔
- قولنج Colitis کے درد میں پیٹ پر سینگھیاں لگائی جاتی ہیں۔
- امراض طحال میں بائیں کندھے پر عظم ترقوہ کے بالائی جانب حجامہ مفید ہے۔

- کثرت حیض Menorrhagia میں پستانوں پر سینگھیاں لگائیں جاتی ہیں۔
- بالخورہ جو نہایت ردی اور خبیث ہو تو جونک اور پچھنے کا استعمال کریں اور بہت سی سوئیاں چبھوئیں۔
- عقرب گزیدگی Scorpian Bite سب سے پہلے پچھنے کے ذریعے خون چوسنے کی تدبیر کریں۔
- دردگردہ Renal Colic میں جس جگہ درد ہو خالی سینگھی لگائیں تاکہ پتھری نیچے جذب ہو جائے پھر اس مقام سے ہٹ کر نیچے سینگھی لگائیں اس طرح بتدریج دونوں گردوں کے مقام اور اترتے ہوئے دونوں حالبین یعنی ناف کی جانب پیڑو کے سروں پر پہنچ جائیں اس طرح مثانہ تک پہنچیں۔

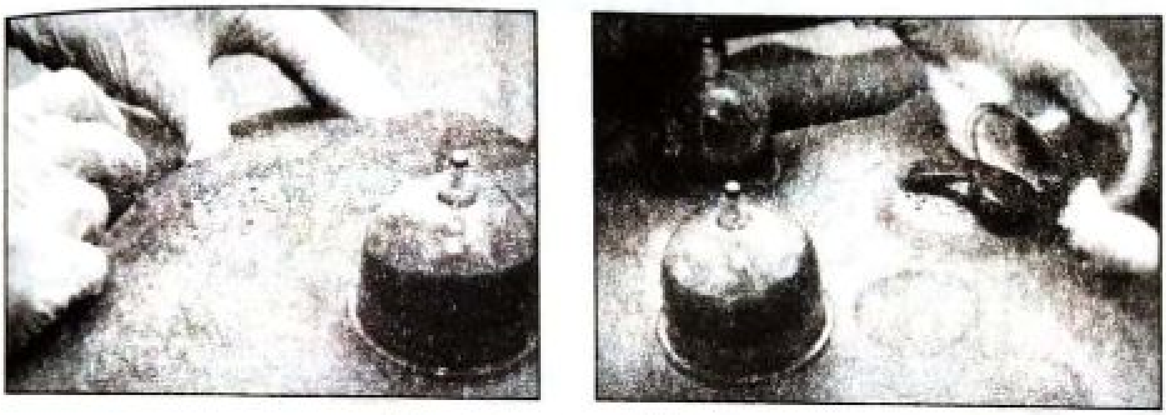
Scanned with CamScanner



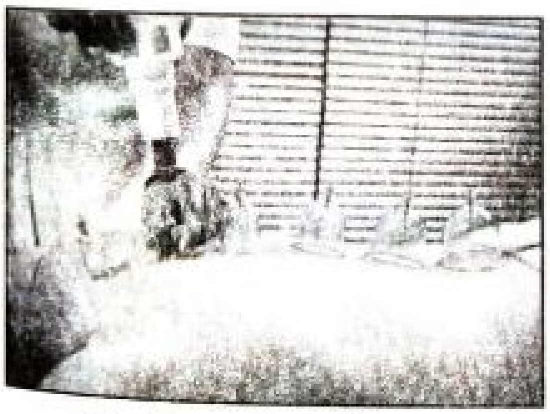
Cupping Set



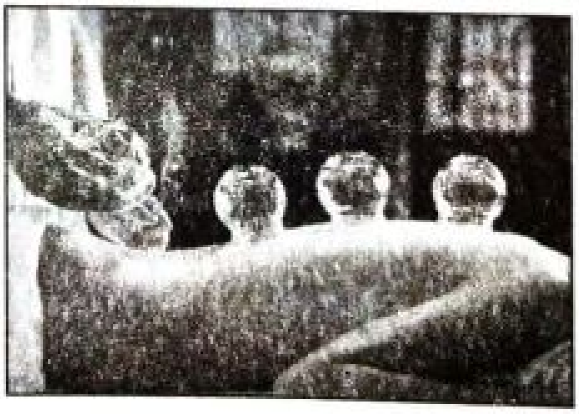
Glass Cups



Wet Cupping حجامہ بالشرط



Dry Cupping حجامہ بلاشرط



Fire Cupping حجامہ ناریہ

Scanned with CamScanner

فصد Venesection

فصد ایک عربی لفظ ہے جس کے معنی ''رگ کھولنا'' کے آتے ہیں۔اس کو Phlebotomy بھی کہتے ہیں جو کہ ایک Greek Word ہے۔Phlebo کے معنی Veins اور Tomy یعنی Cut کرنے کے ہیں۔

فصد طب یونانی میں ۱۵۵۰ قبل مسیح پہلے سے رائج ہے۔اس کی اہمیت وافادیت سے متعلق اختلافات کا سلسلہ بھی جاری ہے۔یہ طریقہ کار اگرچہ عمومی سطح پر رائج نہ تھا مگر کچھ علاقوں میں کافی حد تک استعمال میں رہا۔

بعض اطباء جن میں ارسطو بھی شامل ہے ان کا خیال تھا کہ کسی بھی حالت میں فصد جائز نہیں کیونکہ خون جسم کا قیمتی جوہر ہے۔جس پر صحت ہی نہیں زندگی کا بھی دارومدار ہے اور تمام اعضاء کی پرورش اسی پر منحصر ہے۔

فصد کے حامی اطباء نے اس خیال کا انکار اس طور پر کیا ہے کہ خون کی مذکورہ بالا اہم صفات وخصوصیات مسلم ہیں۔لیکن خون سے یہ افعال اسی وقت بخوبی طور پر انجام پاتے ہیں جب خون کیفیت و کمیت کے اعتبار سے اعتدال کی حالت میں ہو اور جب ان دونوں چیزوں (یعنی کیفیت وکمیت) میں سے کسی ایک یا دونوں میں بے اعتدالی پیدا ہو جائے تو دیگر اخلاط کی مانند اس کے تنقیہ واصلاح کی بھی ضرورت ہے اور بیشتر اطباء اس حالت میں پہلے تو مصفیات ومعدلات دم کے استعمال کے ساتھ ہی ان حالات میں جہاں جوش خون زیادہ ہو اور جوش خون کو کم کرنا فوری طور پر ناگزیر ہو نیز ادویات کے ذریعہ تعدیل خون بظاہر دشوار ہو ایسی حالتوں میں فصد کو بھی جاری رکھا ہے۔

Scanned with CamScanner

تعـــریف

یہ ایک ایسا استفراغ کلی ہے جو خون اور اس کے ساتھ ملی ہوئی غالب خلطوں کو رگوں سے نکالتا ہے۔

عروق مفصودہ کی تعداد

اطباء قدیم نے عروق مفصودہ کی تعداد ۶۶ بتائی ہیں۔ فصد زمانہ قدیم ہی سے اطباء یونان کے معمول سے تھا لیکن اس کی صحیح تعداد کے بارے میں کوئی واضح ثبوت نہیں بلکہ بعد کے اطباء نے ان کی تعداد کو مختلف کتابوں سے یکجا کر کے ان پر روشنی ڈالی ہے۔

- ابن سینا کے نزدیک عروق مفصودہ ۴۳ ہیں
- علی ابن عباس مجوسی کے نزدیک عروق مفصودہ ۳۳ ہیں۔
- ابوالقاسم زہراوی کے نزدیک عروق مفصودہ کی تعداد ۳۲ ہیں۔
- ابن ہبل بغدادی کے یہاں ۴۱ عروق مفصودہ کا بیان ملتا ہے۔
- ابوسہل مسیحی کے مطابق عروق مفصودہ ۳۴ ہیں۔
- ابوبکر زکریا رازی نے فصد کے لئے صرف ۲۹ وریدوں کا ذکر کیا ہے۔

فصـــد کیلئے دو قسم کے لوگ اہل ہیں

۱) وہ لوگ جو امراض دمویہ میں مبتلا ہوں۔

۲) وہ لوگ جو کثرت خون کے امراض میں مبتلا ہو جانے کی استعداد رکھتے ہوں مثلاً

a) وہ عورتیں جن کا خون حیض بند ہو گیا ہو۔

b) وہ لوگ جن کے اندرونی اعضا میں ضعف اور سومزاج حار مادی ہو۔

c) وہ لوگ جن میں خون بواسیر کے سیلان کی عادت ہو اور اب وہ بند ہو گیا ہو۔

d) وہ لوگ جو عرق النساء دموی، نقرس دموی، وجع المفاصل دموی میں مبتلا ہونے کی

Scanned with CamScanner

استعداد رکھتے ہوں۔

e) وہ لوگ جو ریہ کی کسی رگ کے پھٹ جانے کی وجہ سے نفث الدم میں مبتلا ہوں اور کثرت خون کے سبب بار بار نفث الدم کا شکار ہوتے ہوں۔

f) وہ لوگ جو خون کی زیادتی کی صورت میں صرع، سکتہ، مالیخولیا، خناق، اورام احشاء اور رمد حار میں مبتلا ہونے کی صلاحیت رکھتے ہوں۔

اقسام بلحاظ شگاف

فصد ضیق (تنگ فصد)

اس میں فصد کیلئے رگوں میں لگایا جانے والا شگاف چھوٹا ہوتا ہے جس سے خون کی کم مقدار خارج ہوتی ہے اور بدنی قوت بھی نسبتاً کم ضائع ہوتی ہے۔ لیکن اس قسم کی فصد میں اس کمی یا خامی کا امکان ہوتا ہے کہ بعض اوقات خون کا رقیق فاسد جز تو نکل جاتا ہے لیکن کثیف یا ردی جز خارج ہونے سے رہ جاتا ہے۔

فصد واسع (کشادہ فصد)

اس میں نشتر کے ذریعہ قدرے بڑا اور کشادہ شگاف لگایا جاتا ہے اس سے تنقیہ تو اچھا ہوتا ہے لیکن شگاف بڑا ہونے کے سبب تھوڑی ہی دیر میں خون کی زیادہ مقدار خارج ہو جاتی ہے اور غشی کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں نیز شگاف بھی دیر میں مندمل ہوتا ہے۔ اس طرح کی فصد قوی لوگوں میں مناسب ہوتا ہے۔

فصد مطول (طولانی شگاف Longitudinal Incision)

اس میں رگ مفصود کو نشتر کے ذریعے لمبائی میں کاٹا جاتا ہے۔ یہ شگاف ان لوگوں کیلئے مناسب ہوتا ہے جن میں چند روز تک متواتر روزانہ فصد کرنے کی ضرورت ہوا کرتی ہے۔

فصد معرض (چوڑائی میں شگاف Transverse Incision)

اس میں نشتر کے ذریعہ رگ کی چوڑائی میں شگاف لگایا جاتا ہے۔ یہ ان لوگوں کیلئے زیادہ بہتر ہوتا ہے جن میں اسی وقت دوبارہ فصد کرنے کی ضرورت محسوس کی جاتی ہے۔

فصد مؤرب (ترچھا شگاف Oblique Incision)

اس میں رگ مفصود کو ترچھے طور پر نشتر لگایا جاتا ہے۔ اس قسم کا شگاف ان لوگوں کیلئے بہتر اور مناسب ہوتا ہے جن میں اسی روز فصد کو دہرانے کی ضرورت درکار رہوتی ہے۔

فصد کھولنے کے شرائط

اگر خون تمام رگوں میں منتشر اور قوام میں رقیق ہو تو نضج کے بغیر فصد کرنی چاہئے۔ اگر خون کسی خاص عضو میں بند ہو جیسے بعض اوقات وجع المفاصل، دوالی اور نقرس کی صورت میں ہوتا ہے یا خون میں غلظت اور لزوجیت کیساتھ اخلاط کا امتلاء ہو تو نضج کا انتظار کئے بغیر فصد نہ کریں۔

اگر مریض اس قسم کا ہو کہ اس میں ایک بار فصد کرنے سے غرض پوری نہیں ہوگی اور دوبارہ بھی فصد کی ضرورت پڑے گی ایسی صورت میں دونوں فصدوں کے درمیان کی حالت یعنی ضعف وقویٰ کے مطابق تاخیر کر لینی چاہئے چنانچہ اگر پہلی فصد کے بعد مریض کو اس قدر ضعف محسوس نہ ہو رہا ہو جو مانع فصد ہے تو ایک دو گھنٹہ رکنے کے بعد ہی دوسری فصد کر دینے میں کوئی مضائقہ نہیں ورنہ بقدر ضعف وقفہ کی مدت میں اضافہ کر سکتے ہیں۔

فصد اور وضع مریض

فصد کھولتے وقت زیادہ بہتر یہ ہوتا ہے کہ فصد کرنے والا انسان چت لیٹا رہے۔ حفاظت قوت کیلئے یہی وضع بہتر ہے اور اس وضع میں غشی کا امکان کم ہوتا ہے کیونکہ خون پورے جسم میں یکساں طور پر دورہ کرتا ہے۔ اس کے برخلاف اگر مریض کھڑا ہوتا ہے یا بیٹھا ہوتا ہے۔ (اگرچہ اس طرح کی وضع بھی فصد کی بعض صورتوں میں ضروری ہوا کرتی ہے) Gravity کے سبب زیریں حصوں میں خون کا اجتماع نسبتاً زیادہ ہو جاتا ہے اور قلب کی طرف ان کی واپسی بھی

قدرے سست ہوجاتی ہے لہٰذا غشی کا امکان بڑھ جاتا ہے۔

طریقہ فصد

جس ورید کی فصد کھولنا مقصود ہو اس کو صحیح طور سے تلاش کریں اور اس پر نشان لگائیں۔ فصد جس رگ کی لینا ہو اس کو نمایاں طور پر ابھارنے کیلئے اوپر کی طرف پٹی باندھیں اور رگ کی مالش کریں تاکہ رگ نمایاں ہوجائے اور اس کا نفخ دور ہوجانے پر فصد کھولیں۔ جب تک رگ کا نفخ زائل نہ ہو فصد نہ کریں۔ جب تک کہ خون کا قوام غلیظ اور رنگ سیاہی مائل ہو بند نہ کریں اور جب خون کا رنگ معتدل ہوجائے تو خون فوراً بند کردیں۔

- فصد کے وقت خون کے خارج کرنے میں تین باتوں کو دیکھنا چاہئے۔

۱) رفتار خون ۲) خون کا رنگ ۳) حالت نبض

- فصد کھولنے کے بعد ہچکی، جمائی، انگڑائی یا متلی پیدا ہو اور نبض کمزور ہوجائے تو خون فوراً بند کردیں۔
- موسم ربیع کو فصد کیلئے بہتر موسم تصور کیا جاتا ہے۔

مواقع استعمال

- صداع Headache
- رعاف Epistaxis
- دوار Vertigo
- فالج Paralysis
- ذات الریہ Pneumonia
- یرقان Jaundice
- دبیلہ کبد Liver Abscess

- ورم رحم Uteritis
- احتباس طمث Amenorrhoea
- اختناق الرحم Hysteria
- نقرس Gout
- داء الفیل Filariasis
- عرق النساء Sciatica
- دوالی خصیہ Varicocele
- جریان منی Spermatorrhoea
- کثرت طمث Menorrhagia
- وجع المفاصل Arthritis
- دوالی Vericose Vein
- قوبا Ring Worm
- بواسیر Haemorrhoids
- داء الثعلب Alopecia

ممنوعات فصد

- ۱۴سال سے کم اور ۶۰ سال سے زائد عمر لوگوں میں کسی اشد ضرورت کے بغیر فصد نہ کریں۔
- لاغر اور قلیل الدم لوگوں میں فصد ممنوع ہے۔
- بخار کی حالت میں ممنوع ہے۔
- لحیم وشحیم لوگوں میں جن کے بدن ڈھیلے ہوں ان میں فصد ممنوع ہے۔
- دائمی قبض کی صورت میں فصد ممنوع ہے۔

Scanned with CamScanner

- سخت سردی اور گرمی کے موسم میں فصد ممنوع ہے۔
- بحران کے دن یا مرض کے دورہ کی حالت میں فصد ممنوع ہے۔
- ضعف معدہ وجگر کی صورت میں بھی فصد ممنوع ہے۔
- حمل کے دوران فصد ممنوع ہے۔
- استعمالِ غذا اور جماع کے فوراً بعد فصد ممنوع ہے۔
- بدہضمی، اسہال وقولنج کی حالت میں فصد ممنوع ہے۔

تدابیر بعد فصد

- فصد کے بعد مقام فصد پر دافع تعفن اور حابس الدم ادویہ کا استعمال کریں۔
- مریض کو چھ سے آٹھ گھنٹے تک آرام کی ہدایت کی جائے اور سونے سے باز رکھا جائے۔
- کم مقدار میں ہلکی پھلکی غذائیں استعمال کرائی جائیں۔
- سخت محنت والے کام نہ کرنے کی ہدایت دیں۔
- گرم اغذیہ واودیہ سے پرہیز کرائیں۔
- ریاضت وحمام محلل سے مریض کو بچائیں۔

نقصانات

۱)غشی لاحق ہوتی ہے۔

۲)عطش لاحق ہوتا ہے۔

۳)قبض کی شکایت ہوتی ہے۔

سر کی عروق مفصودہ

۱)عرق الیافوخ (Branch of Parietal Vein)

استعمال: شقیقہ، قروح راس وامراض عین وغیرہ

۲)عرق الصدغین(Temporal Vein)

استعمال: شقیقہ، صداع مزمن اور امراض عین وغیرہ

۳)عرق الاماقین(Vein of Lacrimal gland)

استعمال: شب کوری ودیگر امراض عین

۴)عرق خلف الاذن(Posterior Auricular Vein)

استعمال: قروح وبثور راس، سعفہ وامراض عین

۵)عرق ارنبہ(Inferior Nasal Vein)

استعمال: امراض انف وچہرے کے جلدی امراض

۶)عرق تحت اللسان(Sublingual Vein)

استعمال: خناق، لکنت زبان، امراض دہن وغیرہ

۷)عرق عنفقہ(Inferior Labial Vein)

استعمال: امراض دہن ولب

۸)عرق الجبہہ(Frontal Vein)

استعمال: شقیقہ، صداع، دوار ودوی وغیرہ

۹)عرق شفتین(Infra Labial Vein)

استعمال: ورم لثہ ودیگر امراض دہن۔

۱۰)عرق وداجین(Jugular Vein)

استعمال: خناق، جذام، دمہ، امراض ریہ وطحال وغیرہ

۱۱)عرق تحت الخشاء(Inferior Mastoid Vein)

استعمال: صداع مزمن ودوار مزمن

Scanned with CamScanner

۱۲)عرق لبہ(Anterior Jugular Vein)

استعمال:امراض جلد،جذام،قوبا،دمہ وامراض دہن وغیرہ

ہاتھ کی عروق مفصودہ

۱)ورید قیفال(Cephalic Vein)

- یہ وہ ورید ہے جو کہنی کے جوڑ کے قریب کلائی میں بیرونی جانب ہوتی ہے۔

استعمال:جسم کے بالائی حصہ کے تمام امراض مثلاً خناق،صداع،سرسام وغیرہ

۲)ورید باسلیق اعلیٰ(Basilic Vein)

- یہ وہ ورید ہے جو کہنی کے جوڑ کے قریب اندرونی جانب ہوتی ہے۔یہ بغل اور بازو کے اندرونی جانب سے آتی ہے۔

استعمال:ذات الجنب،ورم معدہ،ورم طحال اور ورم رحم وغیرہ

۳)ورید اکحل(Median Cubital Vein)

- یہ ورید کہنی کے جوڑ کے سامنے ہوتی ہے اور باسلیق اور قیفال کی ورید کے باہم ملنے سے بنتی ہے۔

استعمال:چونکہ یہ فصد قیفال اور باسلیق دونوں کے منافع رکھتی ہے اس مناسب سے اسے جسم کے بالائی اور درمیانی حصے کے تمام امراض میں استعمال کیا جاتا ہے۔

۴)ورید ابطی/باسلیق اسفل(Axillary Vein)

- باسلیق کی شاخ ہے جو بغل کے سامنے کہنی کے جانب واقع ہوتی ہے۔

استعمال:ورید باسلیق جیسی افادیت کی حامل ہے۔

۵)ورید حبل الذراع(Accessory Cephalic Vein)

- کلائی کے جوڑ پر بیرونی جانب ہوتی ہے یہ قیفال کی شاخ ہے۔

Scanned with CamScanner

استعمال: ورید قیفال جیسی افادیت کی حامل ہے۔

۲)ورید اسیلم (Third Dorsal Metacarpal Vein)

- یہ وہ ورید ہے جو خنصر اور بنصر کے درمیان کف کی طرف نظر آتی ہے اسے "رگ بے خطر" بھی کہتے ہیں۔

استعمال: دائیں ہاتھ میں امراض جگر، دمہ وغیرہ اور بائیں ہاتھ میں امراض طحال اور بواسیر وغیرہ میں مستعمل ہے۔

بطن کی عروق مفصودہ

۱)ورید جگر (Vein Passing Over the Liver)

استعمال: استسقاء وامراض جگر وغیرہ

۲)ورید طحال (Vein Passing Over the Spleen)

استعمال: امراض طحال وغیرہ

پاؤں کی عروق مفصودہ

۱)عرق النساء (External Sephanous Vein)

استعمال: عرق النساء دوالی، نقرس، داء الفیل وغیرہ

۲)عرق صافن (Great Sephanous Vein)

استعمال: امراض رحم، بواسیر، ورم خصیہ، ورم گردہ وغیرہ

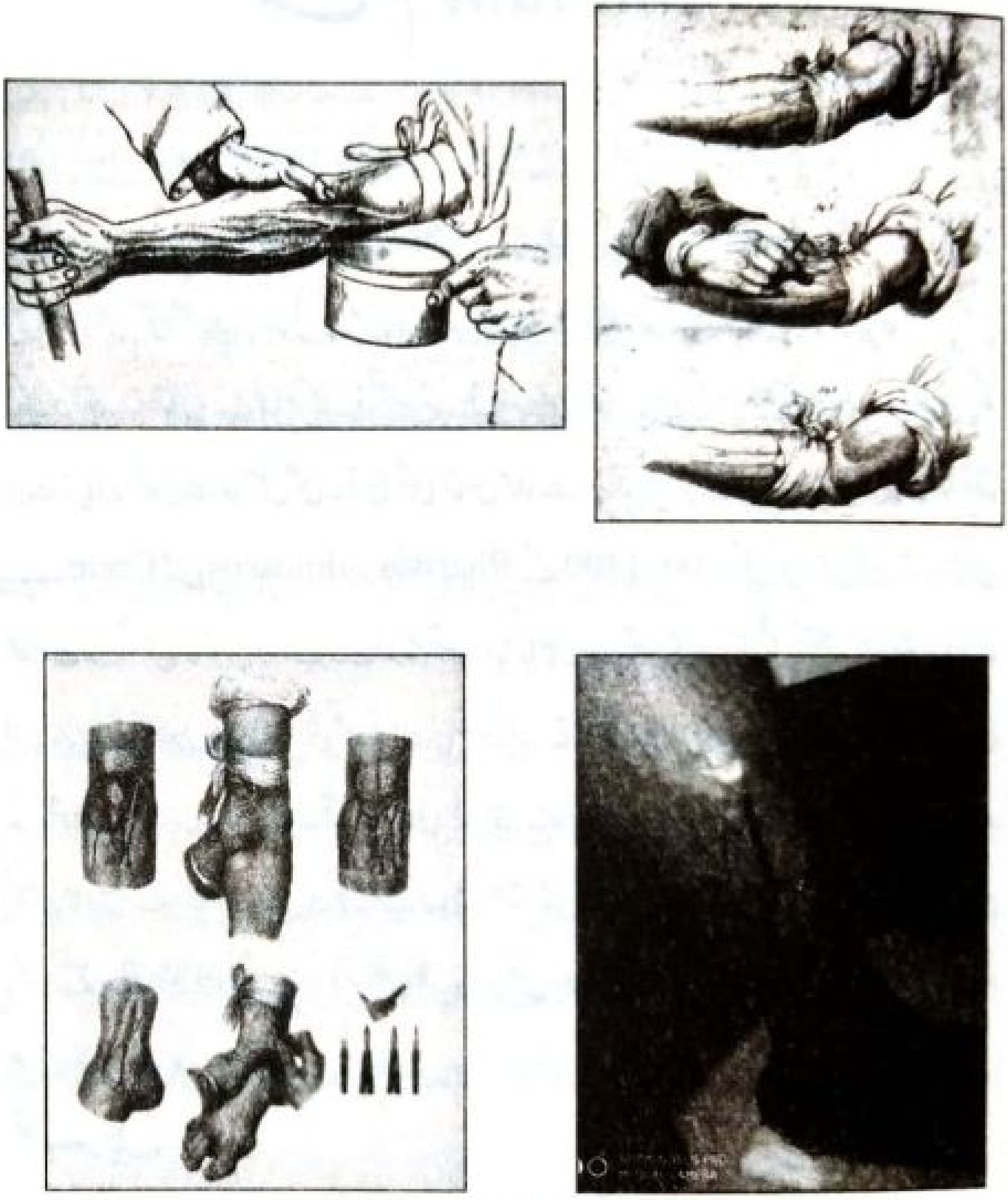
۳)عرق مابض رکبہ (Poplitial Vein)

استعمال: احتباس حیض، ورم مثانہ، ورم گردہ، عرق النساء وغیرہ

۴)عرق خلف العرقوب (A branch of Internal Sephanous Vein)

استعمال: عرق مابض رکبہ جیسے وجع الرکبہ وغیرہ

Scanned with CamScanner



Vanesection فصد

Scanned with CamScanner

حمام Hammam

دنیا کی قدیم تہذیبی تاریخ کے مطالعہ سے حمام کے آغاز اور اہتمام کے شواہد ملتے ہیں۔
اس دور میں بھی صحت وصفائی کی غرض سے غسل خانے بطور خاص حمام کا اہتمام کیا جاتا تھا جس کیلئے مختلف اشکال کے حمام خانے تعمیر کرنے کا رواج تھا۔ روم کی سامراجی حکومت میں اس کو بہت زیادہ مقبولیت حاصل تھی۔ آج بھی شاہی محلات اور قدیم حویلیوں میں حمام کو دیکھا جا سکتا ہے۔ Crete میں knossos اور Phaistos کے 1400-700 قبل مسیح میں تعمیر شدہ شاہی محلات کے غسل خانوں کو سب سے قدیم تصور کیا جاتا ہے۔ تیسری صدی قبل مسیح کے رومی رؤساء اپنے رہائش گاہوں میں حمام کی تعمیر کو لازمی تصور کرتے تھے۔ اسلامی دور میں بھی حمام کے رواج کے شواہد ملتے ہیں۔ حمام ایک قدیم یونانی طریقہ ہے جس کو دور حاضر میں تقریباً بھلا دیا گیا ہے لیکن تاریخ کے مطالعہ سے پتہ چلتا ہے کہ اطبا متقدمین مزمن امراض کے علاج ومعالجہ کیلئے حمام کراتے تھے مثلاً امراض جلد، امراض کلیہ، امراض معدہ وطحال، حمیات، وجع المفاصل، نقرس، عرق النساء وغیرہ

تعریف

حمام عربی لفظ حم سے مشتق ہے جس کے معنی گرم غسل خانہ کے ہیں۔
حمام میں چند کمرے ایک دوسرے سے ملحق ہوا کرتے ہیں اس الحاق کا مقصد یہ ہوا کرتا ہے کہ جسم بتدریجاً ہوا کے تعلق میں آئے اور اس طرح آخری واصل کمرے میں پہنچ کر حمام محلل کیا جائے۔

Scanned with CamScanner

حمام کا طبعی فعل یہ ہے کہ حمام کی ہوا بدن میں گرمی پیدا کرتی ہے اور اس کا پانی بدن میں تری پیدا کرتا ہے۔

حمام کی خصوصیات

۱) پرانا بنا ہوا ہو۔ اس کے بنانے میں جو چونا اور گچ استعمال کیا گیا ہو اس کی حدت اور تیزی عرصہ دراز گذر جانے کی وجہ سے ختم ہو چکی ہو۔ نیز بدبودار اور ردی بخارات نکلنا بند ہو گئے ہوں کیونکہ ایسے بخارات قلب اور روح کیلئے مضر ہیں۔ اس کے علاوہ یہ بخارات حمام کے پانی میں بھی ردی کیفیت پیدا کرتے ہیں جس سے بدن کو اذیت پہنچتی ہے۔

۲) اس کا پانی شیریں ہو، شیریں پانی بدنی خشکی کو کم کر دیتا ہے اور بدن میں رطوبت پیدا کرتا ہے۔

۳) اس کی فضاء کشادہ ہو یعنی کمرے فراخ ہوں تاکہ اس کے اندر ہوا زیادہ مقدار میں سما سکے اور اس میں اس سانس سے تغیر و خرابی پیدا نہ ہو جو lungs میں ہو کر واپس آتا ہے اور جس کے ساتھ دل کے عضلات مخلوط ہوتے ہیں نیز بخارات کے ملنے سے بھی خراب ہوا جو حمام کرنے والوں کے میل کچیل سے صعود کرتے ہیں اگر یہی ہوا سانس کے ذریعہ دوبارہ جسم کے اندر داخل ہو جائے تو قلب کو فاسد و خراب کر دے گی۔

۴) اگر فضا کشادہ ہوگی تو اس کی وجہ سے اس کے اندر مقدار ہوا زیادہ ہوگی تو سانس کی لوٹائی گئی ہوا اس فضائی ہوا میں بآسانی نفوذ کر جائے گی۔

۵) حمام کی گرمی معتدل ہو جس کی مندرجہ ذیل وجوہات ہیں۔

الف) حرارت کی زیادتی کرب و بے چینی پیدا کرے گی اور رطوبت کے زیادہ تحلیل

Scanned with CamScanner

ہونے کی وجہ سے بدن میں خشکی ولاغری پیدا ہوگی۔

ب) برودت کی زیادتی بدن میں سردی پیدا کرے گی اور بدنی مسامات بند ہوجائیں گے۔

ان دونوں ہی صورتوں میں تسخین وترطیب حاصل نہ ہوسکے گا۔

حمام کے کمرے

پہلا کمرہ (سرد وتر)

یہ مبرد ومرطب ہوتا کیونکہ یہ آگ کی بھٹی سے اتنی دور ہوتا ہے کہ اس تک آگ کا اثر نہیں پہنچتا اور باہر کی سرد ہوا سے قریب تر ہوتا ہے۔ اس لئے اس کی تاثیر محض اس ہوا سے حاصل ہوتی ہے جو بارد ہے اور اس پانی سے جو بارد رطب ہے۔

دوسرا کمرہ (گرم وتر)

یہ مرطب و مسخن ہوتا ہے۔ یہ کمرہ اپنی ہوا کی وجہ سے بدن کو گرم کر دیتا ہے کیونکہ یہ کمرہ آگ کی بھٹی کے قریب ہوتا ہے جس سے اس کی ہوا گرم ہوجاتی ہے لیکن اس قدر گرم نہیں کہ باعث تجفیف ہو اسلئے کہ یہ اپنے پانی کی اثر کی وجہ سے مرطب ہوتا ہے۔

تیسرا کمرہ (گرم وخشک)

یہ مسخن ومجفف ہوتا ہے۔ مسخن ہونے کی وجہ یہ ہے کہ اس میں آگ کی بھٹی ہوتی ہے اور مجفف اس لئے ہے کہ اس کمرے کی ہوا رطوبت بدن کو اسقدر تحلیل کرتی ہے کہ پانی کی ترطیب (جو کہ حمام کے اندر کے پانی کے استعمال کرنے سے حاصل ہوتا ہے) اس کا تدارک نہیں کرسکتی۔

شرائط حمام

ا) حمام کیلئے استعمال ہونے والے پانی کا درجہ حرارت 92 ڈگری فارن ہائٹ سے 98 ڈگری فارن ہائٹ تک ہونا چاہئے۔

Scanned with CamScanner

۲) حمام میں تدریجاً داخل ہونا چاہئے خواہ مریض ہو یا صحتمند۔

۳) حمام میں اتنی دیر تک قیام کیا جائے کہ کرب و بے چینی پیدا نہ ہو۔

۴) خلوءمعدہ میں حمام ناجائز ہے لہذا کھانا کھانے کے ۳ گھنٹے بعد حمام کیا جائے۔

۵) غلبہ صفراء یا صفراوی مزاج والے اشخاص کو خلوءمعدہ میں حمام نہیں کرنا چاہئے بلکہ ہلکے پھلکے مشروبات یا ماکولات لینے کے بعد ہی حمام کرنا چاہئے۔

۶) صحت منداشخاص کو کھانا کھانے کے ۳ گھنٹہ کے بعد حمام کرنا چاہئے۔

۷) دخول کی طرح حمام سے بتدریج باہر آنا چاہئے اور جب باہر آئیں تو سر اور جسم کو ڈھانک لیں۔

۸) معتدل درجہ کی حرارت ورطوبت مطلوب ہو تو کم مدت کیلئے حمام میں قیام کرنا چاہئے۔

۹) حاملہ کو حمام کی اجازت نہیں ہے۔

کلیات حمام باعتبار مزاج

بارد اور مرطوب مزاج لوگوں کو دیر تک حمام میں رہنا چاہئے تا کہ جسم کے فضلات تحلیل ہو جائیں اور جسم میں اتنی طاقت ہو جائے کہ فضلات کو تحلیل کر سکے۔ (یہاں پر تحلیل سے مراد ترقیق ہے)

موسم گرما کی بہ نسبت موسم سرما اور موسم خریف میں زیادہ دیر تک حمام میں ٹھہرنا چاہئے البتہ موسم ربیع میں اعتدال کریں۔

سوداوی اور بلغمی مزاج لوگوں کو علی الصبح نہار منہ حمام میں داخل ہونا چاہئے جب ان کو پسینہ آجائے تو مرزنجوش، برگ تلسی سیاہ، برنجاسف، درمنہ، حب الغار کے جوشاندہ میں آبزن کریں۔

شیر خوار بچوں کو روزانہ نیم گرم پانی سے ایسی جگہ غسل دیا جائے جہاں معتدل ہوا ہو

تاکہ غسل کے بعد ان کے جسم میں کپکپی پیدا نہ ہو جبکہ جالینوس کا خیال یہ ہے کہ حمام میں غسل دینا چاہئے لیکن ابن رشد کی رائے ہے کہ جب ہوا معتدل ہو تو حمام کی ضرورت نہیں ہے۔

ابن رشد حمام کے متعلق لکھتے ہیں کہ زیادہ گرم پانی سر پر ڈالنا اطباء کے نزدیک بہتر تصور نہیں کیا جاتا ہے البتہ قابل برداشت گرم پانی سر پر ڈالنا مفید بتایا گیا ہے۔

اغراض ومقاصد

۱) تھکان کا ازالہ کرتا ہے اور نیند لاتا ہے۔

۲) مسامات کھولتا ہے۔

۳) مواد کو تحلیل کرتا ہے۔

۴) مادہ کو نضج دیتا ہے۔

۵) اخلاط میں رقت پیدا کرتا ہے۔

۶) اس سے بدن میں تری وتازگی آتی ہے۔

۷) ریاح دفع ہوتی ہے۔

۸) غذا کو ظاہر بدن کی طرف جذب کرتا ہے۔

۹) پسینہ لاتا ہے۔

۱۰) جلاء بخشتا ہے یعنی بدن کو میل کچیل سے صاف کرتا ہے۔

اقسام حمام

حمام بارد (Cold Bath)

اس سے بدن کی زائد عارضی گرمی دور ہو جاتی ہے۔ اس سے دل کو فرحت، دماغ و اعصاب کو طاقت حاصل ہوتی ہے نیز بخار کی حرارت کو کم کرنے کیلئے بھی اس کا استعمال کیا جاتا ہے۔

Scanned with CamScanner

حمام بحری (Sea Bath)

اس طرح کے حمام کیلئے مریض کو سمندری پانی میں نہلایا جاتا ہے جس سے جلد کو تحریک وتقویت حاصل ہوتی ہے۔ نیز جلدی امراض میں اس طرح کا حمام کافی نفع بخش ہے۔

حمام بخاری (Steam Bath / Vapours Bath)

اس طرح کے حمام میں مریض کے پورے بدن پر گرم پانی کے بخارات پہنچائے جاتے ہیں۔ اس کیلئے مریض کو ایک Box میں بٹھایا جاتا ہے جس میں مریض کا پورا جسم ڈھکا ہوتا ہے اور سر باہر کی طرف ہوتا ہے اس کا استعمال بدن میں عمل استحالہ کو تیز کرنے اور جسم سے ردی فضلات کو بذریعہ پسینہ خارج کرنے کیلئے کیا جاتا ہے۔

حمام برقی (Electric Bath)

اس قسم کے حمام کے پانی میں برقی قوت پہنچائی جاتی ہے۔ اس طرح کا حمام وجع المفاصل اور فالج کے مریضوں میں کرایا جاتا ہے۔ یہ ضعف اعصاب کے مریضوں میں کافی مفید ہے۔

حمام بورقی (Borax Bath)

اس قسم کے حمام میں پانی میں قدرے سہاگہ ملا کر غسل کیا جاتا ہے۔ کمزور اور نحیف جلدی امراض کے مریضوں میں حمام بخاری کے بجائے حمام بورقی کو ترجیح دیتے ہیں۔

حمام تدریجی (Graduated Bath)

اس قسم کے حمام میں مریض کو گرم پانی کے ٹب میں بٹھا کر بتدریج ٹھنڈا پانی ملاتے جاتے ہیں۔ یہاں تک کہ پانی سرد ہو جاتا ہے۔ یہ حمام ایسے مریضوں میں کرایا جاتا ہے جو وجع المفاصل بلغمی کے شکار ہوں۔

حمام ترکی (Turkish Bath)

اس قسم کے حمام میں متعدد کمرے جدا جدا ہوا کرتے ہیں جس میں بتدریج داخل ہو کر

Scanned with CamScanner

نیم گرم پانی سے غسل کیا جاتا ہے۔اس سے جلد صاف ہوجاتی ہے اور مسامات کھل جاتے ہیں۔ ایسے حمام کی حرارت ۱۳۰ ڈگری فارن ہائٹ ہونی چاہئے اور قیام ۱۵ سے ۳۰ منٹ تک ہونا چاہئے۔ضعیف اشخاص، حاملہ اور قلبی امراض کے لوگوں کو ایسے حمام کی ممانعت ہے۔ وجع المفاصل، نقرس، امراض مزمنہ، سمن مفرط میں ایسا حمام مفید ہے۔

حمام حامض (Acid Bath)

اس طرح کے غسل میں نیم گرم پانی میں سوڈا بائی کارب شامل کر کے غسل کرایا جاتا ہے۔اس طرح کا حمام ضعف معدہ اور سوء ہضم میں مفید ہے۔

حمام دوائی (Medicated Bath)

حمام کی اس قسم میں دوا کو گرم یا سرد پانی میں حل کر کے استعمال کرتے ہیں اسطرح کے حمام میں عموماً مسکن، مجمر، مسخن، دافع اورام دوائیں شامل کی جاتی ہیں۔

حمام رملی (Sand Bath)

اس طرح کے حمام میں عضو ماؤف کو گرم وخشک ریت میں کچھ دیر کیلئے دبا دیتے ہیں یہ طریقہ خاص طور پر انفرادی عضو کے ماؤف ہوجانے پر اسے دوبارہ طبعی حالت پر واپس لوٹانے کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔

حمام خردلی (Mustard Bath)

حمام کی اس قسم میں ۵۰ سے ۱۰۰ گرام رائی کا سفوف ۱۰ لیٹر پانی میں ملا کر غسل دیا جاتا ہے۔یہ حمام احتباس حیض اور شری (Urticaria) میں مفید ہے۔

حمام قابض (Astringent Bath)

اس طرح کے حمام کے پانی میں قابض ادویہ مثلاً پھٹکری، مازو، مائیں، گوند وغیرہ ملا کر غسل دیا جاتا ہے۔ایسا غسل حرق وسلق Burn and Scald میں مفید ہے۔

Scanned with CamScanner

حمام قدمی (Foot Bath)

حمام کی اس قسم میں گرم پانی یا جوشاندہ ملا ہوا پانی ٹب میں بھر کر دونوں پیر یا پنڈلیوں کو ڈبو کر رکھا جاتا ہے۔ یہ رعاف، نزلہ، زکام، ام الصبیان، احتباس حیض، سرسام اور جوارح اسفل کے اوجاع میں مفید ہے۔

حمام شمسی (Sun Bath)

اس طرح کا حمام Vitamin D کا ماخذ ہے یہی وجہ ہیکہ جن افراد میں Vitamin D کی کمی ہو اور کمی سے پیدا ہونے والی بیماریاں مثلاً کساح Rickets، لین العظام Osteomalasia وغیرہ لاحق ہوں تو ان میں اس طرح کا حمام مفید ہے۔

حمام کے پانی کے امتیازات

حمام کے اندر جو پانی استعمال کیا جاتا ہے اس کے اختلاف سے گونا گوں فوائد حاصل ہوتے ہیں۔ چنانچہ جب حمام کا پانی نطرونی، کبریتی، بحری یا جب قدرتی نمکین ہو یا اس کو نمکین بنایا گیا ہو یہ سب پانی محلل اور ملطف اثر پیدا کرتا ہے، ترہل (عضو کی نرمی) کو زائل کرتا ہے اور زخموں کی طرف انصباب مادہ کو روکتا ہے۔ عرق مدنی میں مفید ہے۔

ماء نحاسی و ماء حدیدی (تانبہ، لوہے کا پانی)

بارد اور مرطوب امراض میں مفید ہے نیز وجع المفاصل، نقرس، استرخاء، ربو اور امراض کلیہ میں مفید ہے۔ ٹوٹی ہوئی ہڈیوں کے جوڑ کو مستحکم کرتا ہے۔ دمامیل اور بثورات میں مفید ہے۔ ماء نحاسی ورم لہات، استرخاء العین اور رطوبات اذن میں مفید ہے۔ ماء حدیدی معدہ وطحال کیلئے مفید ہے۔

میاہ بورقی

کھارا اور نمکین پانی ان دماغوں کیلئے مفید ہے جو ضعف کی وجہ سے مواد کو قبول کرنے

Scanned with CamScanner

کی استعداد رکھتے ہیں نیز رطوبات معدہ، نفخ اور استسقاء میں مفید ہے۔

میاہ شبیہ وزاجیہ (پھٹکری اور کسیس کا پانی)

اس سے حمام کرنا نزف الدم، بواسیر، نزف طمث اور خروج مقعد میں مفید ہے۔اس کے علاوہ بغیر کسی خارجی سبب کے اسقاط ہو جانے، تہبج اور کثرت تعریق میں مفید ہے۔

ماء کبریتی (گندھک کا پانی)

اعصاب کا تنقیہ کرتا ہے۔تمددی اور تشنجی اوجاع میں مسکن ہے۔بثور، ردی و مزمن قروح، بدنی نشانات، کلف، بہق و برص سے ظاہر بدن کو پاک کرتا ہے۔ان فضلات کو تحلیل کرتا ہے جو کہ مفاصل، طحال و کبد کی طرف گرتے ہیں۔صلابت رحم میں مفید ہے لیکن یہ مرخی معدہ ہے اور بھوک کو مار دیتا ہے۔

حمام کے اثرات

حمام کا طبعی فعل اگرچہ تسخین وترطیب پیدا کرنا ہے لیکن کبھی یہ اثر تبدیل بھی ہو جاتا ہے۔ بعض دفعہ حمام کی گرم ہوا جب حرارت غریزیہ کو بکثرت تحلیل کر دیتی ہے تب بالعرض، بلاواسطہ یا بالواسطہ برودت پیدا ہوتی ہے۔نیز رطوبت اصلیہ کے گھٹ جانے کی وجہ سے مزاج میں خشکی پیدا ہو جاتی ہے۔حمام کا پانی زیادہ گرم ہونے کی صورت میں رونگٹے کھڑے ہو جاتے ہیں جس کو قشعریرہ (کپکپی) کہتے ہیں نیز مسامات جلد بند ہونے کی وجہ سے حمام کی رطوبت کا اثر بدن میں داخل نہیں ہو پاتا ہے اور نا ہی تحلیل کا فعل اچھی طرح انجام پاتا ہے۔

حمام کا پانی بدن میں حرارت و رطوبت دونوں طرح کے اثرات پیدا کرتا ہے۔پانی زیادہ گرم ہونے کی وجہ سے اپنی حرارت کے باعث گرمی پیدا کرتا ہے۔جب کہ نیم گرم پانی سردی وتری پیدا کرتا ہے۔سرد پانی حرارت کو بدن میں نفوذ کرا کر جسمانی حرارت کو بڑھاتا ہے۔ اس طرح حمام کے سرد پانی سے حرارت پیدا ہوتی ہے۔

Scanned with CamScanner

گا ہے حمام ہضم غذا کے ذریعہ بدن کو گرم کرتا ہے۔ایسا عموماً غیر منہضم غذا اور اخلاط بارد کے معدہ میں موجود ہونے کی وجہ سے ہوتا ہے۔خلط بارد اور غیر منہضم غذا حمام کی گرمی سے ہضم ہو کر خون بن جاتی ہے اس طرح جسمانی حرارت بڑھ جاتی ہے۔

حمام کی مضرتیں

- غشی اور متلی پیدا کرتا ہے۔
- حمام کی زیادتی سے ضعف قلب لاحق ہوتا ہے۔
- اعضاء واعصاب میں ڈھیلا پن پیدا ہوتا ہے۔
- قوت ضعف کا باعث بنتا ہے اور سقوط قوت پیدا کرتا ہے۔
- کبھی رکے ہوئے مواد میں حرکت لے آتا ہے ان میں عفونت کی استعداد پیدا کرتا ہے اور ان مواد کو اعضاء ضعیفہ کی طرف مائل کر دیتا ہے۔جس سے بیرونی اور اندرونی اعضاء میں اورام پیدا ہوتے ہیں۔

مواقع استعمال

- **سہر:** معتدل حمام مریض کیلئے فائدہ مند ہے۔
- **لاغری:** لاغری کے علاج میں ضروری ہے کہ حمام سے پہلے دلک اور اعتدال کے ساتھ ریاضت پھر حمام مرطب کرایا جائے۔

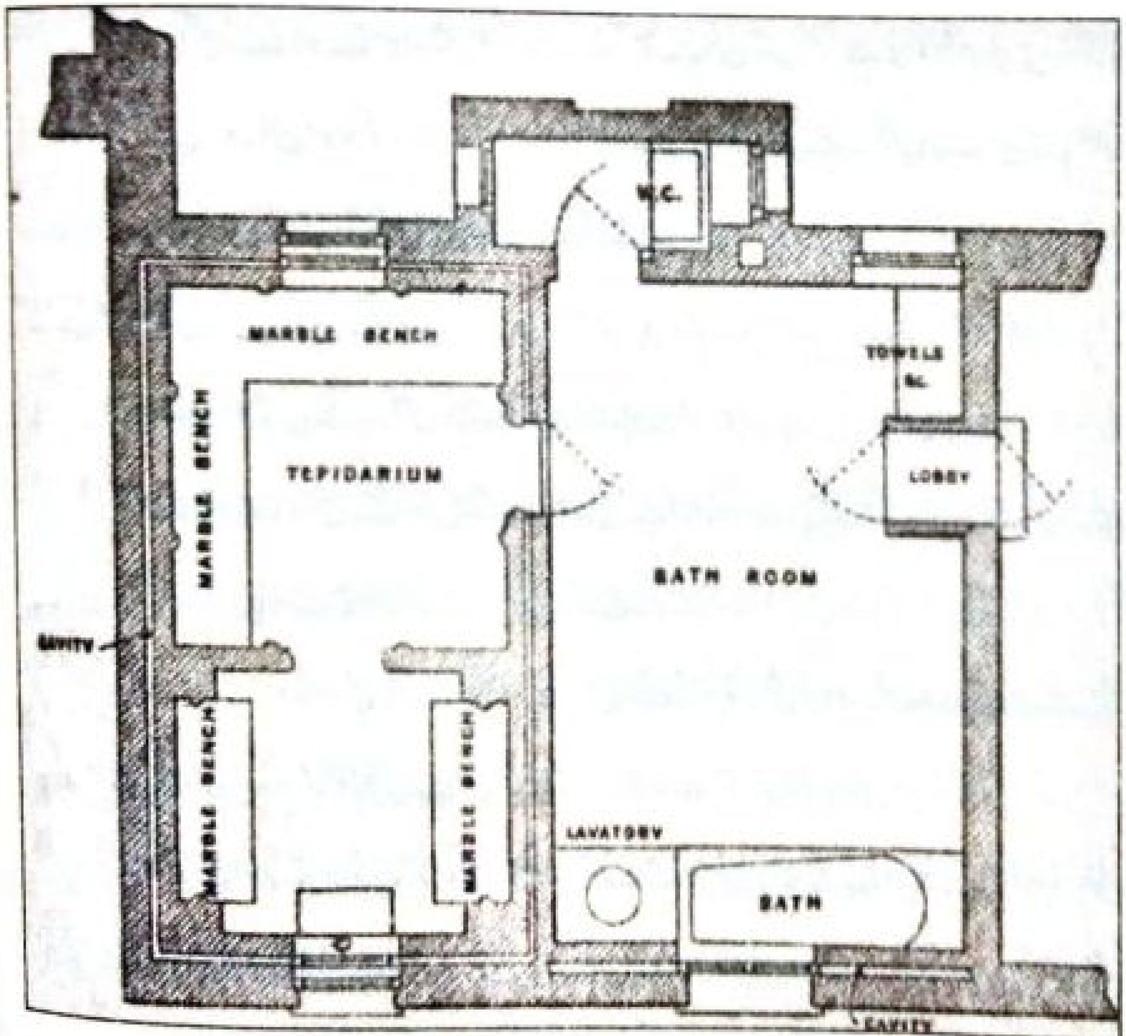
-لاغری میں حمام گرم وتر جس سے جسم کو گرمی کم اور رطوبت زیادہ ملے ایسا حمام مفید ہے

- **وجع المفاصل:** آب گندھک کا گرم خشک حمام مفید ہے۔ایسے مریضوں کو گرم تر پانی سے نہلانا مضر ہے۔
- **فربہی:** ایسے لوگوں کے مادہ کو تحلیل کرنے کیلئے حمام شدید کرنا چاہئے جو نہار منہ ہو۔حمام

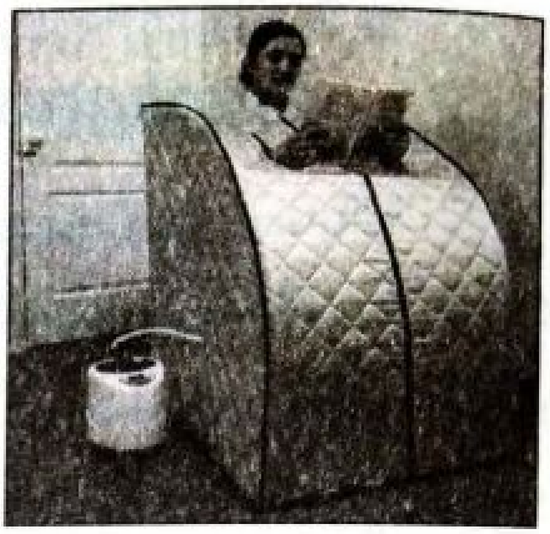
Scanned with CamScanner

کے بعد فوراً غذا نہ دیں بلکہ کوئی حرکت یا ریاضت کرنی چاہیے۔

- یرقان اصفر: مریض کو چوکا کی جو کھلائیں پھر اسے دھوپ میں بٹھائیں (حمام شمسی)
- سلاق: سلاق میں حمام کا استعمال نہایت مفید ہے۔
- سل: مریض کو غذا سے پہلے حمام میں داخل کرنا مفید ہے۔ اس کے علاوہ اگر مریض کے جگر میں سدہ نہ ہو تو بعد غذا بھی داخل کر سکتے ہیں۔ حمام سے فربہی پیدا ہوگی۔
- صداع شقیقہ: حمام میں گرم پانی کے بخارات سے سر کا بھپارا لیں اور اس کے بعد روغن پستہ کا سعوط کریں۔

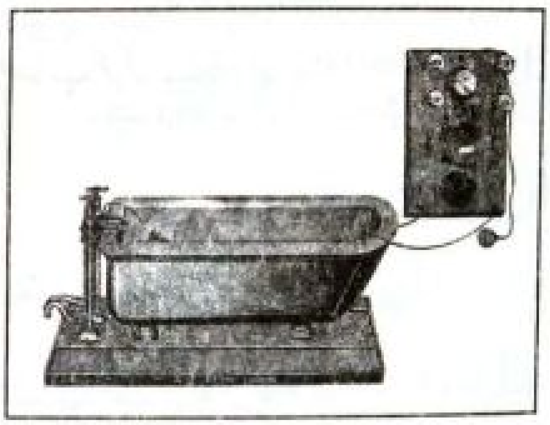


حمام کا نقشہ



حمام بخاری

حمام ترکی



حمام برقی

حمام رملی

حمام دوائی

حمام شمسی

Scanned with CamScanner

تعــریق Diaphoresis

تعریق کے لفظی معنی پسینہ لانے کے ہیں۔

تعــریف

تعریق استفراغ کا ایسا طریقہ ہے جس میں جلد کے ذریعہ مواد کا اخراج کیا جاتا ہے۔

• پسینہ جلد کے غدود عرقیہ کا افراز ہے۔ عام طور پر بدن انسان سے تقریباً ۲۰۰ تا ۴۰۰ ملی لیٹر پسینہ روزانہ خارج ہوتا ہے۔ پسینہ کی پیدائش اعصاب محرکہ کے ذریعہ Hypothalamus کے ماتحت انجام پاتی ہے۔

اغراض ومقاصد

۱) تنقیہ خون کے لئے

۲) حرارت کو کم کرنے کے لئے

۳) تغذیہ جلد کے لئے

۴) مادہ کے امالہ کی غرض سے

۵) تحلیل اورام کے لئے

۶) احتباس نزلہ کے لئے

۷) تعریق کا ایک فائدہ یہ بھی ہے کہ جب جلد کی طرف دوران خون معرقات کے ذریعہ بڑھتا ہے تو گردوں اور احشاء باطنی کی طرف دوران خون گھٹ جاتا ہے جس سے ان کے افعال سست پڑ جاتے ہیں اور ان کو راحت و آرام ملتا ہے اور ان اعضا

Scanned with CamScanner

میں اگر ورم ہو تو وہ بھی تحلیل ہو جاتا ہے۔

نوعیت عمل Mode of Action

کسی بھی اندرونی یا بیرونی سبب سے بدنی حرارت کے بڑھنے کی صورت میں دماغ میں موجود مرکز حرارت کی تحریک سے جلد کی عروق دمویہ میں پھیلاؤ ہو جاتا ہے اور پسینہ کی زیادتی ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے حرارت گھٹ جاتی ہے۔ اس کے علاوہ پسینہ کی زیادتی کی صورت میں جلد کی بیرونی پرت کی صفائی ہو جاتی ہے اور جلد کی طرف زیادہ خون کی آمد ہونے کی وجہ سے تغذیہ میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ تعریق اخراج مادہ کا ایک طریقہ ہے جس میں غدہ عرقیہ کے ذریعہ براہ مسامات جلد مادہ کا اخراج ہوتا ہے۔ یہ ایک قسم کی اعصابی تحریک ہے جو دماغ سے اعصاب محرکہ کے ذریعے غدہ عرقیہ تک پہنچتی ہے۔

تعریق کے طریقے

۱) **پہلا طریقہ:** اس میں ادویہ کا استعمال کئے بغیر پسینہ لایا جاتا ہے جس میں جسم کو اتنے درجہ کی خارجی حرارت پہنچائی جاتی ہے جس سے جلدی عروق میں اتساع پیدا ہو کر ان میں معمولی مقدار سے زیادہ خون دورہ کرنے لگے اور غدد عرقیہ سے پسینہ کا اخراج ہونے لگے۔

۲) **دوسرا طریقہ:** اسمیں ادویات کو استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ ادویہ معرقہ پسینہ لانے والے مراکز کو تحریک دے کر پسینہ خارج کرنے والے غدود کو زیادہ پسینہ خارج کرنے پر آمادہ کرتی ہیں۔

رازی کے مطابق پسینہ کا اخراج درج ذیل طریقوں سے ہوتا ہے۔

۱) حمام

۲) ریاضت

۳) وہ ادویہ جن میں لطافت کے ساتھ قوی حرارت ہو مثلاً حلتیت، **فلفل** وغیرہ۔

۴) **بعض** اوقات خالص سرکہ سے بھی پسینہ خارج ہوتا ہے۔

Scanned with CamScanner

ادویہ معرقہ

بادیان، کباب چینی، دانہ الائچی، کلونجی، برنجاسف، انیسون، تخم سداب، زعفران، برگ سداب، چائے، فلفل سیاہ، بالچھڑ، کافور، تمباکو، جوہر افیون، شورہ قلمی، نوشادر، کاکنج، کرفس، گندنا، تخم شلجم وغیرہ

تاثیرات ادویہ معرقہ

ادویہ معرقہ درج ذیل تین طرح سے اثر ظاہر کرتی ہیں۔

۱) بعض ادویہ معرقہ پسینہ کے غدود پر اثر کر کے پسینہ کے اخراج کا سبب بنتی ہیں۔ مثلاً کافور

۲) بعض ادویہ معرقہ پسینے کے اعصاب میں تحریک پیدا کر کے پسینہ لاتی ہیں۔ مثلاً افیون، شراب اور عاقرقرحا وغیرہ

۳) بعض معرقات مسامات کو کشادہ کر کے پسینہ کے اخراج کو بڑھاتی ہیں مثلاً گرم پانی سے غسل کرنا۔

تعریق کے نقصانات

- حمیات لاحق ہوتے ہیں۔
- بدن نحیف و کمزور ہوتا ہے۔
- بدن میں خشکی پیدا ہوتی ہے۔

مواقع استعمال

- **امراض راس و دماغ:** رعشہ، تشنج، استرخاء عصبی، وجع عصبی، صداع بحرانی۔
- **امراض معدہ و امعاء:** بطلان ہضم، تخمہ، ریاح معدہ۔
- **امراض جگر و طحال:** استسقاء، سدہ جگر، یرقان۔
- **امراض مفاصل و ظاہرہ:** عرق النساء، وجع المفاصل، نقرس، بدن کو لاغر کرنا۔

Scanned with CamScanner

تکمید Fomentation

تعــریف

خشک یا تر اشیاء کو گرم کر کے عضو ماؤف پر رکھنا یا سینکا جانا تکمید کہلاتا ہے۔ اسے ٹکور بھی کہتے ہیں۔

اقسام

مختلف کیفیات و مواقع کے لحاظ سے تکمید کی قسمیں مندرجہ ذیل ہیں:

۱) تکمید حار یابس

تکمید کی اس قسم میں کبھی صرف کپڑے کو گرم کر کے مقام ماؤف پر رکھا جاتا ہے اور کبھی حسب ضرورت دواؤں کی پوٹلی بنا کر انہیں گرم کر کے سینکائی کی جاتی ہے تا کہ حرارت کے ساتھ ساتھ دواؤں کی تاثیرات کو بھی مقام متاثرہ تک پہنچایا جا سکے۔

۲) تکمید حار رطب

تکمید حار رطب کی دو شکلیں ہیں۔

پہلی صورت یہ ہے کہ گرم پانی کو ربر کی تھیلی میں بھر کر سینکائی کی جاتی ہے۔

دوسری صورت میں سوتی کپڑے، اسفنج کے ٹکڑے یا تولیہ کو گرم پانی میں بھگو کر مقام ورم پر رکھا جاتا ہے اور جب اس کی گرمی کم ہونے لگے تو اسے دوبارہ گرم پانی میں بھگو کر پھر سینکائی کی جاتی ہے۔

بعض کتابوں میں اس کی چند ذیلی اقسام بھی بیان کی جاتی ہیں جو براہِ راست تکمید کی

تعریف پر پوری نہیں اترتی ہیں۔ ازراہ معلومات ان کا ذکر کیا جارہا ہے۔ یہ حسب ذیل ہیں۔

تکمید باردیابس

اس مقصد کیلئے مقام ماؤف کی کسی ٹھوس چیز جیسے لوہا، پکی ہوئی اینٹ وغیرہ سے سینکائی کی جاتی ہے۔

تکمید باردرطب

تکمید بارد رطب میں عموماً برف یا سرد پانی کا استعمال کیا جاتا ہے جو کہ حمی حادہ (Hyperpyrexia) کے لئے نافع ہے اس میں مریض کے سر و پیشانی اور تمام جسم کی سینکائی برف یا سرد پانی سے کی جاتی ہے یا پھر سرد پانی میں بھیگے ہوئے کپڑے کی پٹی مریض کی پیشانی پر رکھی جاتی ہے جس کو Cold Sponging کہتے ہیں۔

اغراض ومقاصد

- ورم کو تحلیل کرنے کے لئے۔
- تسکین درد کے لئے
- عضو سے ریاح کو تحلیل کرنے کے لئے
- امالہ مواد کے لئے
- عضو کو نرم کرنے کے لئے
- اندفاع عفونت کے لئے
- تعدیل مزاج کے لئے

مواقع استعمالات

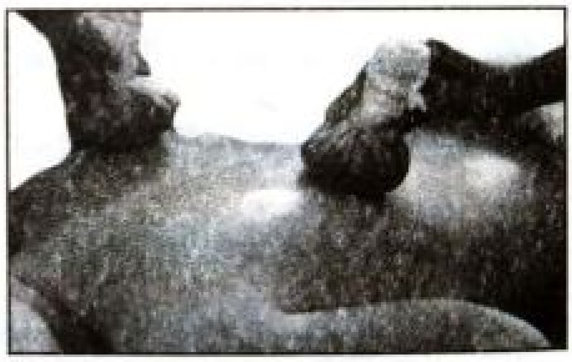
- ربو وضیق النفس: شبت، بابونہ، مرزنجوش کو پختہ کر کے سینے اور دونوں پہلوؤں کی تکمید کریں۔

- **دردِ معدہ:** اگر اوجاع معدہ بارد اور ریحی ہیں تو باجرہ سے تکمید کریں۔

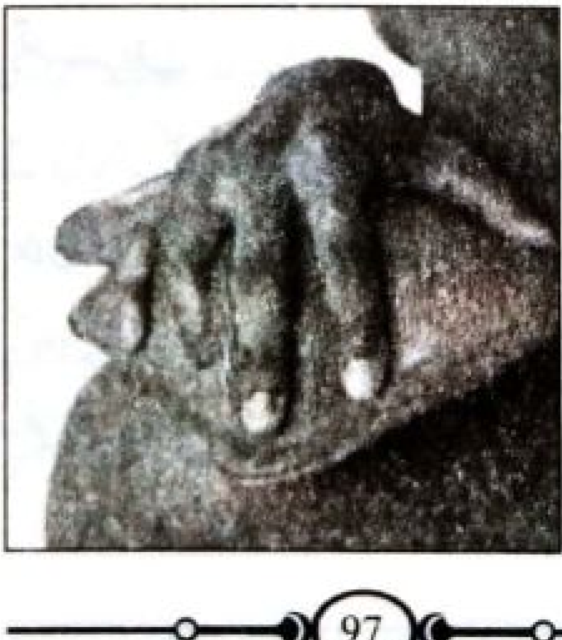
-دردِ معدہ ریحی میں جند بیدستر کو زیت کہنہ میں خوب پیس کر ملائیں اور پیٹ کی خارجی تکمید کریں۔

-اگر درد سودائے نفاخ سے پیدا ہوا ہو تو پھٹکری کو سرکہ میں پیس کر تکمید کریں۔

- **قولنج بارد:** باجرہ یا کنگھی بوٹی کو بریاں کر کے تکمید کریں۔
- **دردِ گردہ:** سویا اور خطمی سے تکمید کریں۔
- **وجع المفاصل حار:** چیتھڑے پانی سے تر کر کے اور بعض اوقات سرکہ ملا کر مقامِ درد پر تکمید کریں۔



تکمید حار یابس



تکمید حار رطب

عمل کئ Cauterization

تاریخی پس منظر

کئ ایک قدیم طریقہ علاج ہے۔ ۱۶۰۰ قبل مسیح پرانے نوشتہ جراحت (Surgical papyrus) میں اس عمل کو بیان کیا گیا ہے نیز مصریوں نے بھی قرحہ کے علاج کی غرض سے آگ کی چھڑی یا کوئی نوکیلی چیز کا ذکر کیا ہے۔ ہندی، چینی اور رومی طب میں بھی اس عمل کا رواج کافی دنوں پہلے ہی سے تھا۔ طب یونانی میں ابولطب بقراط نے اپنی کتاب ''کتاب الفصول'' میں اس طریقہ علاج کے مختلف قوانین کو بیان کیا ہے۔

طب نبویؐ میں امت مسلمہ کو شفاء کے جو تین ذرائع بتائے گئے ہیں ان میں سے ایک کئ بھی ہے۔ صحیح بخاری میں سعید بن جبیرؒ نے ابن عباسؓ سے روایت کیا کہ رسول اللہؐ نے فرمایا کہ شفاء کے تین ذرائع ہیں۔ شہد کا استعمال، پچھنا اور داغ لگانا اور داغ دینے سے میں اپنی امت کو روکتا ہوں۔

تعـــریف

کئ عربی زبان کا لفظ ہے جس کے معنی ''داغنے'' کے آتے ہیں۔ کسی بیماری کا داغ کر علاج کرنا ''عمل کئ'' کہلاتا ہے۔ یہ وہ طریقہ ہے جس میں کسی دھات کو آگ سے گرم کر کے عضو کو داغ دیا جاتا ہے۔

اغراض ومقاصد

- کسی عضو کے فساد کو دوسرے صحیح اعضاء تک پھیلنے سے روکنے کے لئے۔

Scanned with CamScanner

- تقویت اعضاء بالخصوص بارد مزاج اعضاء کے لئے۔
- موادفاسدہ کی تحلیل کے لئے۔
- انصباب موادکوروکنے کے لئے۔
- سیلان خون کوروکنے کے لئے۔
- ازالہ سموم کے لئے۔
- لحم فاسد کوختم کرنے کے لئے۔
- کسی عضو کا مزاج سرد ہو گیا ہوتواسے گرمی پہنچانے کے لئے۔

مکوات

عمل کئی کے لئے جس آلے کا استعمال کیا جاتا ہے اس کو ''مکوات'' کہتے ہیں۔

جالینوس، ابن سینا، رازی اور ابن ہبل کے مطابق سونے سے بنا ہوا آلہ سب سے بہتر ہوتا ہے۔

ابولقاسم زہراوی کے مطابق بھی سونے سے کئی کرنا بمقابلہ لوہے کے افضل ہے۔ یہ سونے کے معتدل ہونے اوراس کی جوہری شرافت کی وجہ سے کہا گیا ہے۔لیکن چونکہ سونے کی طرف ٹھنڈک تیزی سے دوڑتی ہے اور اگر گرمی زیادہ پہنچائی جائے تو وہ پگھل کرآگ میں گر جائے گا۔سونے کے سرخ ہونے پر بھی آگ کی مقدار کا صحیح اندازہ نہیں ہوتا۔علاوہ ازیں مکواۃ طلائی اس دباؤ کو برداشت نہیں کرسکتا جودباؤ باطنی عضو میں اس کی تاثیر ظاہر ہونے کیلئے ضروری ہے جبکہ لوہے کا آلہ اپنی سختی کی وجہ سے اس دباؤ کو برداشت کرلیتا ہے۔اس لئے انہوں نے لوہے سے کئی کرنا زیادہ سریع اور قرین مصلحت بتایا ہے۔

کبھی جسم کے اعضاء میں آگ سے کسی مقام کو داغا جاتا ہے جو''کئی بالنار'' کہلاتا ہے اور کبھی ادویہ کاویہ سے مثلاً حوامض کاویہ اور بورقیات کے ذریعہ داغا جاتا ہے جس کو''کئی بالادویہ'' کہا جاتا ہے حتی کہ آبلہ پڑجاتا ہے۔

احکامات

- عمر کے لحاظ سے مکواۃ استعمال کرنا چاہیے۔
- مکواۃ کو آگ کی گرمی سے بچتے ہوئے پکڑا جائے۔
- عمل کئی سے پہلے مقام کئی کی نشاندہی کر لینی چاہیے۔
- زیادہ گرمی اور جاڑے کے موسم میں عمل کئی نہیں کرنا چاہیے۔
- داغ دیتے وقت اس بات کا خیال رکھا جائے کہ داغ کا اثر ان اعصاب، اوتار اور رباطات تک نہ پہنچے جن کا داغنا مقصود نہ ہو۔
- نزف الدم کو روکنے کیلئے قوی اقسام کے داغ لگائے جائیں۔

طریقہ کئی

بدن کی کسی شریان کے کٹ جانے کی صورت میں جلدی سے اپنے ہاتھ کو شریان کے منہ پر رکھ دیں اور اپنی سبابہ سے اس کو اچھی طرح سے دبائیں پھر اس کو باندھیں یہاں تک کہ خون انگلی کے نیچے رک جائے اور ذرا بھی نہ نکلے پھر اس پر چھوٹی یا بڑی مکواۃ زیتونیہ گرم کر کے رکھیں اور ایک دفع کئی کریں یا بڑی کئی زخم کے لحاظ سے یا اس جگہ کے لحاظ سے جہاں کی شریان کھل گئی ہے۔

مکواۃ کو شریان پر رکھا رہنے دیں اور اپنی انگلی اس جگہ سے ہٹا لیں مکواۃ کو اتنا روکے رکھیں کہ خون بند ہو جائے۔ اگر مکواۃ ہٹانے سے پھر خون جاری ہو جائے تو فوراً دوسری مکواۃ جو آگ پر پڑی ہوئی ہے لگائیں ایسا اس وقت تک کرتے رہیں جب تک کہ خون نہ رک جائے یہ کام اس طرح کریں کہ بیمار کا کوئی عصب نہ جلنے پائے جس سے بیمار دوسری تکالیف میں مبتلا ہو جائے۔

یہ یاد رکھیں کہ جب کسی شریان سے خون جاری ہو جائے خاص طور پر جب کہ شریان بڑی ہو تو اس کو صرف چار طریقوں سے روک سکتے ہیں اس کیلئے اور کوئی طریقہ کارآمد نہیں ہے۔

۱) یا تو کئی کے ذریعہ جیسا کہ ہم نے بیان کیا ہے جب کہ شریان بچ بھی گئی ہو اور اگر نہ بچی ہو یعنی اس کے دونوں منہ الگ ہو گئے ہوں تو بھی کئی سے خون رک جائے گا۔

۲) یا دھاگوں سے مضبوط باندھ کر روکا جا سکتا ہے۔

۳) یا اس پر وہ دوائیں رکھی جائیں جن کا خاصہ خون کو روک دینا ہے پھر پٹی سے مضبوط بندش کر دی جائے یا تاگوں سے باندھنے کے بعد کورے ٹھیکرے کو رکھ کر باندھ دیا جائے۔

۴) یا اشیاء محرقہ رکھی جائیں۔

موانعات کئی

- شدید فقر الدم کی صورت میں۔
- ایام حمل و ایام رضاعت میں۔
- بچوں اور بہت زیادہ بوڑھے لوگوں میں۔
- نافہمین، حساس اور کمزور دل مریضوں میں۔

نقصانات

- سقوط قوت لاحق ہو سکتا ہے۔
- عضو ٹیڑھا و بدشکل ہو سکتا ہے۔
- اعضاء مجاورہ کے جل جانے کا خطرہ ہوتا ہے۔

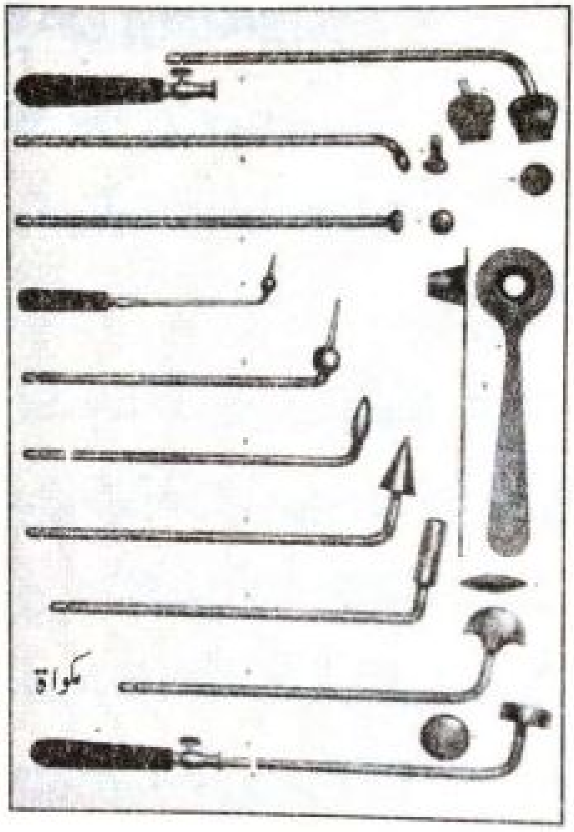
استعمالات

- **اختلاط عقل و ہذیان:** اس صورت میں کبھی سر کا داغ دینا بھی واجب ہو جاتا ہے۔
- **صرع:** سر پر داغنا سر کے گرم کرنے کے لئے بہت مفید ہے۔
- **خدر:** اگر خدر برودت خارجی کے پہنچنے سے ہو تو مبداء عصب پر داغ لگانا ضروری ہے۔

Scanned with CamScanner

- نزلہ بارد: سر کو گرمی پہنچانے کیلیے داغ لگانا چاہیے۔
- بواسیر: اگر خونی بواسیر جاری ہو تو عمل کئی کریں۔
- آنکھ میں پانی اترنا: صدغین پر کئی کریں۔
- جذام: پیشانی پر، تالو سے اوپر، نقرہ سے برتر کان کے پیچھے داغنا چاہیے۔

✿✿✿✿✿



جدید کئی

آبزن Sitz Bath

وجہ تسمیہ

آبزن لفظی طور پر اس برتن کیلئے استعمال ہوتا ہے جس میں مریض کو طبی غرض سے بٹھایا جاتا ہے۔

تعریف

آبزن استفراغ یا تحلیل کی غرض سے اپنائی جانے والی ایک ایسی خارجی تدبیر ہے جس میں کسی بڑے برتن یا ٹب میں سادہ پانی، جوشاندہ یا خیساندہ لے کر جسم کے کسی ایک عضو کو یا سر کے علاوہ پورے بدن کو حسب ضرورت ڈبویا جاتا ہے۔

اغراض و مقاصد

- تحلیل اورام کے لئے
- تسکین اوجاع کے لئے
- ترطیب وتغذیہ عضو کے لئے
- امالہ مواد کے لئے
- اتساع عروق کے لئے

آبزن کی اقسام

عام طور پر لوگ آبزن سے مراد کمر سے نیچے کے اعضاء کو سیال میں ڈبونے سے لیتے ہیں لیکن جیسا کہ اس کی تعریف سے ظاہر ہے کہ سر کے علاوہ جسم کے تمام اعضاء کو دوائے محلول میں

Scanned with CamScanner

ڈبونے کا عمل آبزن کہلاتا ہے اس بنیاد پر اس کی متعدد صورتیں ہوسکتی ہیں۔

IMMERSION BATH(۱

آبزن کی اس قسم میں گردن اور سر کے علاوہ تمام اعضاء آلہ آبزن میں ڈبوئے جاتے ہیں اس آبزن میں قیام کی مدت قلیل ہوتی ہے کیونکہ اس میں زیادہ دیر ٹھہرنے کی صورت میں مریض میں بطور عارضہ غشی پیدا ہونے کے امکانات ہوتے ہیں۔

SITZ BATH(۲

آبزن کی یہ قسم سب سے زیادہ مستعمل ہے جس میں زیر ناف کے اعضاء دوائے محلول میں ڈبوئے جاتے ہیں۔ بالعموم اس کے ذریعہ امراض عانہ، امراض رحم، امراض اعضاء تناسل اور دیگر اعضائے اسفل کے امراض سے فائدہ حاصل کیا جاتا ہے۔

HIP BATH(۳

آبزن کی اس قسم میں آلہ آبزن کی بناوٹ اس طرح ہوتی ہے کہ اس میں صرف کولہے اور اس کے آس پاس کے اعضاء ڈبوئے جاسکتے ہوں۔ اس کا استعمال بالخصوص اورام امعاء بواسیر، ورم غدہ مذی، زچگی، جراحیات اور امراض عانہ میں کیا جاتا ہے۔

SPINAL BATH(۴

اس قسم میں آلہ آبزن کے طور پر ایسے ٹب کا استعمال کیا جاتا ہے جس میں جسم کا صرف وہ حصہ ڈبویا جاتا ہے جو Spinal Column سے متصل ہوتا ہے۔ اس کا استعمال مرکزی نظام اعصاب کی بیماریوں میں کیا جاتا ہے۔

FOOT BATH(۵

اس صورت میں مریض کے پاؤں کو گرم پانی یا محلول میں ڈبویا جاتا ہے۔ یہ قسم خاص طور سے امالہ مواد کی غرض سے اپنائی جاتی ہے۔ اس کے ذریعہ سر سے لے کر گھٹنوں تک کے مواد

Scanned with CamScanner

فاسدہ کا امالہ ممکن ہے۔طب میں پاشویہ کے نام سے اس کا استعمال عام ہے۔

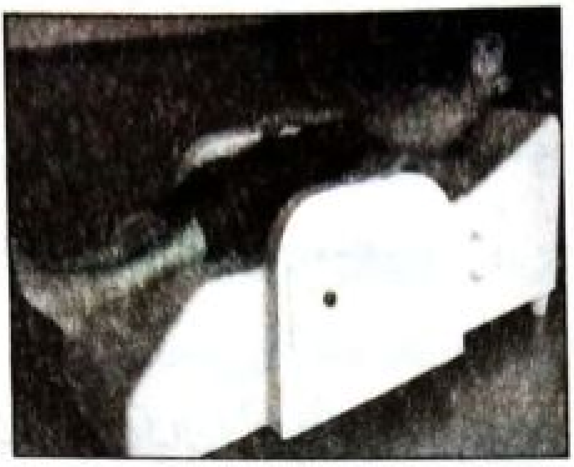
۲) HAND BATH

آبزن کی اس قسم کو "یدشویہ یا دست شویہ" بھی کہتے ہیں اس کا استعمال کمیاب ہے تاہم Rheumatism اور ہاتھوں کے مقامی امراض میں اسے مفید بتایا جاتا ہے۔

استعمالات

- **استسقاء زقی:** مریض کو پانی میں ایسے بٹھائیں کہ ان کا شکم پانی میں ڈوبا رہے اور اس پانی میں گندھک، بورہ ارمنی، اشنان، خردل، اور چھوہارے کے گٹھلیاں جوش دی گئیں ہوں۔
- **استرخاء مقعد:** ایسا آبزن کریں جس میں ابہل، قسط، جوز السرو (سرو کا پھل)، سنبل الطیب، کسی قدر مرکی اور اذخر جوش دیا گیا ہو۔
- **بواسیر:** پوست انار، مازو، سرکہ پانی میں پکالیں اور اس میں مریض کو بٹھائیں۔
  -خون کو روکنے کیلئے پھٹکری، صبر، کندر، دم الاخوین، گلنار اور مایئشا وغیرہ کے جوشاندے سے آبزن کرائیں۔
- **بول الدم:** آبزن جس میں ادویہ قابضہ مثلاً عدس مقشر، پوست انار، بہی، مازو اور چولائی جوش دی گئی ہوں۔
- **احتباس وقلت حیض:** آبزن کرائیں جس میں پودینہ کوہی، سداب، مشکطر امشع وغیرہ شامل ہوں۔
- **رحم کا پلٹ آنا:** رحم کو اندر کرنے کے بعد جوشاندہ اذخر، حب آس اور گلِ سرخ میں بٹھائیں۔

Immersion Bath



Spinal Bath

Sitz Bath

Hip Bath

Scanned with CamScanner

قے Emesis

تعریف

قے معدہ کی اس حرکت کا نام ہے جسکے ذریعہ وہ غذا یا رطوبات کو منہ کی راہ دفع کرتا ہے۔

اطباء قدیم نے حفظ صحت کی غرض سے ہر مہینے میں دو بار قے کرنے کو کہا ہے بالخصوص وہ لوگ جن کے معدے میں بلغم کی زیادتی ہوتی ہے ان میں اس کو لازم قرار دیا گیا ہے۔ قے کی ضرورت اسلئے پیش آتی ہے کہ انسان جو غذا استعمال میں لاتا ہے سب کی سب جزء بدن نہیں بنتی بلکہ اس کا ایک حصہ جزء بدن بنتا ہے اور بقیہ کچھ استفراغ طبعی کے ذریعہ خارج ہو جاتا ہے اور کچھ معدے میں باقی رہ جاتا ہے چنانچہ اگر باقی ماندہ حصہ معدہ میں جمع ہوتا رہے تو اس سے معدہ کو نقصان پہنچتا ہے اسلئے کبھی کبھی قے کی ضرورت پیش آتی ہے۔

اغراض ومقاصد

- قے بینائی کو تیز کرتی ہے۔
- سر کے بوجھ کو زائل کرتی ہے۔
- قے منہ کی بو کو زائل کرتی ہے۔
- قے ورموں اور تہیج کو دور کرتی ہے۔
- گردے ومثانہ کے قروح میں نفع پہنچاتی ہے۔
- معدہ کا تنقیہ کرتی ہے اور اس کو قوت بخشتی ہے۔
- قے معدہ کی دیر ہضمی، بھوک کی کمی اور غذاؤں کی کراہیت کو ختم کرتی ہے۔

- زہر خورانی کی سمیت زائل یا کم کرنے کیلئے قے ایک مفید عمل ہے۔
- امراض مفاصل مثلاً جوڑوں کے درد، نقرس، سرین کا درد اور عرق النساء میں فائدہ مند ہے۔
- امراض مزمنہ مثلاً: جذام، استسقاء، فالج، رعشہ و یرقان اور مرگی میں قے ایک مفید عمل ہے۔

قے کا وقت اور طریقہ

قے کا زمانہ موسم گرما اور موسم ربیع ہے۔ دن کے اوقات میں سے دوپہر کا وقت بہتر ہے اس لئے کہ مواد پگھلے ہوئے سیال اور قے کے ذریعہ خارج ہونے کے قابل ہوتے ہیں نیز ان دنوں میں احشاء وسینہ کے اعضاء نرم وڈھیلے ہوتے ہیں اس لئے پھیلاؤ کو قبول کر سکتے ہیں اور حرکت کا ساتھ دے سکتے ہیں۔ اسکے علاوہ موسم گرما میں صفراء کی زیادہ پیدائش ہوتی ہے جو کہ خود قے کا سبب بنتا ہے۔

نہار منہ قے نہ کرائیں۔ جب قے کرانا چاہیں تو اس سے ایک روز قبل نرم غذا مثلاً کھچڑی کھلائیں اور جس روز قے کی جائے اس روز بھی کوئی نرم غذا دیں اور تھوڑی دیر کے بعد ضرورت کے مطابق مقیات پلائیں۔ مریض کی آنکھوں پر پٹی باندھ دینا چاہئے اور ایک پٹی پیٹ پر بھی باندھنا چاہئے تا کہ آنکھوں اور پیٹ کی رگوں پر قے کا دباؤ زیادہ نہ پڑے۔ قے کے وقت مریض کو سامنے کی جانب جھک کر بیٹھنا چاہئے اور قے کرنے والے کو اپنا معدہ آہستگی کے ساتھ دبانا چاہئے۔

فقط خیال سے قے ہوجائے تو بہتر ہے ورنہ حلق میں انگلی یا کبوتر کا پر ڈال کر قے کرانے کی کوشش کریں۔ صفراوی خلط قے کیلئے زیادہ آمادہ ہوتی ہے لیکن سوداوی خلط کا اخراج قے کے ذریعہ دشوار ہوتا ہے اور بلغمی خلط ان دونوں کے درمیان ہوتی ہے۔

Scanned with CamScanner

قوانین قے

ابن ہبل کے مطابق بکثرت محنت و مشقت کرنے والے اشخاص کو قے لانے والی دواؤں کے استعمال کی ضرورت نہیں ہوتی۔ کیوں کہ مشقت ان کے بدن میں رکنے والے غذا کے فضلات کو تحلیل کرتی ہے۔ مقی دواؤں کے استعمال کی سب سے زیادہ ضرورت ان لوگوں کو ہوتی ہے جو طاقتور اچھی غذاؤں کے شوقین آرام طلب اور مشقت سے خالی زندگی گزارتے ہیں چنانچہ جب یہ قے کی عادت ڈال لیتے ہیں تو ان امراض سے محفوظ ہو جاتے ہیں جن میں کوئی غالب خلط انہیں مرض میں مبتلا کر سکتی ہے۔ جو شخص قے کا ارادہ کرے اس سے پہلے اخلاط میں نضج اور ان کے راستوں میں کشادگی پیدا کرنا چاہئے۔ کیونکہ طبیعت خام خلط کو دفاع کرنے سے قاصر رہتی ہے۔

قے کے بعد کی تدابیر

- قے کے بعد پانی میں کسی قدر سرکہ ملا کر کلیاں کرانا چاہئے اور ٹھنڈے پانی سے منہ دھلوانا چاہئے۔
- قے کے بعد تشنگی کی صورت میں عرق کاسنی یا شربت انار پانی میں ملا کر تھوڑا تھوڑا پلائیں۔
- قے کے بعد کھانا جلد نہ دیں۔ بھوک کی صورت میں لطیف و سریع الہضم غذائیں دیں۔
- اگر زہریلی شئے کھانے کی وجہ سے قے کرائی گئی ہو تو قے کے بعد دودھ اور گھی یا نارجیل دریائی دودھ میں جوش دے کر استعمال کرائیں۔

ادویہ مقیہ

قے لانے والی دوائیں مسہل دواؤں کی جنس سے ہوتی ہیں لیکن ان کی قوت جاذبہ مسہل دواؤں سے قوی ہوتی ہے یہ اوپر کی جانب فضلات کو ڈھکیلتی ہیں۔

Scanned with CamScanner

اقسام

- ادویہ مقیہ ضعیفہ: شہد، ماءشبت، نمک ہندی، گیہوں کا جوشاندہ وغیرہ۔
- ادویہ مقیہ متوسطہ: بیخ خربزہ، بیخ خیار، پیاز، آب ترب وغیرہ۔
- ادویہ مقیہ قویہ: خربق سیاہ، کندش، تخم ترب وغیرہ۔

علامہ نفیس نے اخلاط کے اعتبار سے مقی ادویہ کی تفصیل کو کچھ اس طرح سے بیان کیا ہے۔

- مقیات صفراء: سکنجبین، آش جو، پالک وغیرہ۔
- مقیات بلغم: تخم مولی، تخم سویا، نمک طعام وغیرہ۔
- مقیات سوداء: خربق سیاہ، سکنجبین عسلی ہمراہ لوبیا۔

موانعات قے

- وہ افراد جن کے سینے تنگ اور گردن پتلی ہو۔
- وہ افراد جو نفث الدم کیلئے آمادہ ہوں۔
- وہ افراد جو اورام حلق کی استعداد رکھتے ہوں۔
- وہ افراد جن کا معدہ کمزور ہو۔
- وہ افراد جو فتق یا خروج مقعد کا شکار ہوں۔
- وہ افراد جو بہت فربہ ہوں یا ذبول کا شکار ہوں۔

قے کی مضرتیں

- قے کی کثرت معدہ کو ضعیف کرتی ہے اور معدہ فضلات کو قبول کرنے کیلئے آمادہ ہوجاتا ہے۔
- قے کی کثرت بینائی اور سماعت کیلئے مضر ہے۔
- قے کی کثرت دانتوں کیلئے مضر ہے۔

Scanned with CamScanner

- امراض دماغی میں قے مضر ہے۔
- قے کی کثرت سے کبھی باریک رگوں کے پھٹ جانے کا اندیشہ ہوتا ہے۔

استعمالات

- **صداع خماری:** سکنجبین اور تخم ترب کے ذریعہ قے کرائیں۔
- **مالیخولیا:** پودینہ کوہی، کنکرزد، تخم ترب مناسب مقدار میں لے کر پانی کے ہمراہ جوش دیں اور قے کرائیں۔
- **ضعف بصر:** اگر ضعف بصر کا سبب رطوبت ہو تو قے کرائیں۔
- **ربو وضیق النفس:** آبِ مولی، بورہ ارمنی، شراب العسل سے قے کرائیں۔
- **تخمہ:** بہتر ہے کہ قے کے ذریعہ غذا کو واپس نکالا جائے۔
- **سوء مزاج معدہ بلغمی:** سکنجبین، آب ترب، ماء العسل کے ذریعہ قے کرائیں یا آبِ گرم کا استعمال کریں۔
- **سوء مزاج معدہ صفراوی:** آبِ گرم روغنِ کنجد کے ہمراہ استعمال کریں۔
- **زہر خورانی:** آب نیم گرم میں روغن کنجد، روغن زیت ملا کر قے کرائیں۔
- **تپ بلغمی:** آبِ ترب سکنجبین بزوری میں ملا کر قے کرائیں۔

شموم Aromas

شموم شم یا اشمام سے مشتق ہے جس کے معنی سونگھنے کے آتے ہیں۔

تعریف

سونگھنے کی دوا خواہ خشک ہو یا تر اس کے اجزاء لطیف بصورت بخارات ناک کے جوف تک پہنچانے کے عمل کو شموم کہا جاتا ہے۔

اغراض و مقاصد

- تعدیل وتقویت مزاج کے لئے۔
- اتساع یا تضیق عروق کے لئے۔
- تسکین اعصاب وتنویم کے لئے۔
- تحریک وتقویت اعصاب کے لئے۔
- تفریح وتقویت قلب کے لئے۔

طریقۂ شموم

شُموم ایسی اشیاء کو کہتے ہیں جنہیں سونگھا جاتا ہے اس طریقہ میں دواؤں کو اس کی اصل شکل میں یا کوٹ کر یا کبھی پوٹلی وغیرہ میں باندھ کر بھی سنگھایا جاتا ہے اس صورت میں دواؤں کے لطیف اجزاء صعود کر کے ناک کے نتھنوں میں داخل ہوتے ہیں اور پھر مجاری تنفس کی نالیوں میں پہنچتے ہیں اور دماغ کے مراکز اشمام کو متاثر کرتے ہیں۔

Scanned with CamScanner

شمومات (سونگھنے والی دوائیں)

کافور، صندل، نیلوفر، روغنِ گل، روغن بنفشہ، جند بید ستر، مشک، روغن کاہو، زعفران، عنبر، پوست خشخاش، عود، مرزنجوش، کلونجی، کیوڑہ اور روغن چنبیلی وغیرہ۔

- کافور اور صندل تبرید کے لئے بہتر ہے۔
- مشک حرارت عزیزیہ کی تقویت کیلئے بہتر ہے۔

استعمالات

- امراض دماغ: سر کے امراض میں ایسے شمومات کا استعمال کرتے ہیں جو کہ مفتح ہوں۔ اس کا استعمال چھینک لانے کیلئے کرتے ہیں۔
- دوار: مشک، جند بید ستر، مرزنجوش کا شموم کرائیں۔
- نزلہ بارد: بھنی ہوئی کلونجی پوٹلی میں رکھ کر سونگھنا مفید ہے اور قسط بھی مفید ہے۔
- سہر: پوست خشخاش و بیخ بیروج بطور شموم استعمال کرائیں۔
- غشی: خس، کیوڑہ، کافور، صندل اور مشک سے مرکب دوا سنگھائیں۔
- مالیخولیا: مشک، عنبر، عود جیسی خوشبودار حار دوائیں استعمال کرائیں۔
- صرع: سداب دورہ کے وقت اور بوقت سکون سونگھنے سے فائدہ ہوتا ہے۔
- خفقان: گلاب، صندل، کافور کا شموم استعمال کریں۔

Scanned with CamScanner

حقنہ Enema

تاریخی پس منظر

طب یونانی میں حقنہ کا استعمال زمانہ قدیم سے ہوتا آرہا ہے اسکی تاریخ نہایت دلچسپ ہے۔ حکیم کبیر الدین لکھتے ہیں کہ حقنہ کا آغاز بقراط کے دور زندگی سے اس طرح ہوتا ہے کہ ساحل سمندر پر وہ دیکھتا ہے کہ ایک مچھلی پڑی ہوئی ہے جس کو نوچ نوچ کر ایک کوا اپنا پیٹ اتنا بھر لیتا ہے کہ اڑنے سے قاصر ہو جاتا ہے۔ تھوڑی دیر بعد بقراط نے دیکھا کہ کوا اپنی چونچ میں سمندر کا پانی لے کر اپنی مقعد میں ڈالتا تھا کئی بار ایسا کرنے کے بعد وہ تھوڑی دیر تک رکا رہا اس کے بعد اس کو کھل کر اسہال ہوا اور وہ پرندہ وہاں سے اڑ گیا۔ اس واقعہ سے بقراط نے یہ نتیجہ اخذ کیا کہ سمندر کے پانی میں امعاء سے فضلات خارج کرنے کی خاصیت ہے چنانچہ اس قیاس کی بناء پر وہ اپنے مریضوں کو سمندر کے پانی سے حقنہ کرنے کی ہدایت کرتے تھے۔

چند اطباء نے حقنہ کا موجد جالینوس کو بتایا ہے اور اس نے اس عمل کو بگلا سے اخذ کیا ہے اسی وجہ سے اسے ''عمل طائر'' کہا جاتا ہے۔

تعریف

کسی سیال چیز کو محقنہ میں ڈال کر مقعد و امعاء مستقیم کے راستے آنتوں میں داخل کرنے کے عمل کو حقنہ کہا جاتا ہے۔

آلہ حقنہ

شیشے یا Plastic کا ایک لیٹر کا ڈبہ لے کر اس کے نچلے حصے میں ربر کی ایک ٹیوب لگا دی

جاتی ہےاور اس ربر کی ٹیوب کو چکنا کرنے کے بعد مقعد میں داخل کیا جاتا ہے۔ڈبہ یا بوتل اوپر کی جانب ہونا چاہئے جس سے دوائے سیال اوپر سے نیچے کی جانب دباؤ کے ساتھ مقعد میں پہنچ سکے۔

طریقہ حقنہ

حقنہ دیتے وقت مریض کو ایسی وضع میں رکھا جائے جس سے بآسانی اس عمل کو انجام دیا جا سکےاور مریض کو کم سے کم تکلیف ہو نیز امعاء بھی اس حالت میں ہو کہ محلول آسانی سے داخل کیا جاسکے اور اس کو کچھ وقفہ تک روک پانا بھی ممکن ہو۔حقنہ کیلئے مریض کو عام طور پر دائیں یا بائیں کروٹ لٹا کر اس کے گھٹنوں کو شکم سے ملا دیا جاتا ہے اس کے بعد آلہ حقنہ اور مبرز کے گرد کوئی مخدر اور چکنی چیز لگادی جاتی ہے۔پھر انگلی کے سہارے محقنہ کے ربر ٹیوب کو مبرز میں داخل کرتے ہیں اور ۸ سے ۱۰ سینٹی میٹر کی لمبائی اندر داخل کر کے محلول کا برتن سطح بستر سے تقریباً ایک ہاتھ اوپر اٹھا دیا جاتا ہے اور کم وبیش پانچ سے سات منٹ تک رفتہ رفتہ محلول کی ضروری مقدار اندر پہنچائی جاتی ہے۔

اغراض ومقاصد

- یہ غلیظ مادہ کو رقیق بنا کر قابل اخراج بناتا ہے۔
- تلیین واسہال کیلئے۔
- اندفاع عفونت کیلئے۔
- ادویہ مسہلہ کے بالمقابل حقنہ میں سمیت کے امکانات بہت کم ہوتے ہیں۔
- بعض اوقات براہ دہن ادویہ کا استعمال مانع ہوتا ہے جیسے ورم حلق، خناق وغیرہ ایسی صورت میں حقنہ بآسانی دیا جاسکتا ہے۔
- منہ کی بہ نسبت حقنہ کا اثر سریع ہوتا ہے۔کیونکہ حقنہ سے دواء امعاء صغیرہ میں جذب ہوکر خون میں شامل ہوکر اپنا اثر شروع کردیتی ہے۔جب کہ براہِ دہن دی جانے والی ادویہ کا اثر استحالہ وانجذاب کے طویل مراحل کے بعد انجام پذیر ہوتا ہے۔

اقسام

بالعموم حقنہ کا استعمال جسم کے مختلف امراض میں تلین و اسہال کیلئے کیا جاتا ہے۔ لیکن اس کے علاوہ بھی کئی ایسے حالات ہیں جن میں اس سے دیگر مقاصد کا حصول ممکن ہے اسی بنیاد پر اس کی مختلف اقسام بیان کی جاتی ہے۔

۱) حقنہ مسہلہ

امعاء کو فضلات سے پاک کرنے کیلئے جو حقنہ استعمال کیا جاتا ہے اس کو حقنہ مسہلہ یا ملینہ کہا جاتا ہے اس کی مزید تین قسمیں ہیں۔

• حقنہ حادہ

اس میں تیز قسم کی دواؤں سے امعاء کی صفائی عمل میں لائی جاتی ہے۔ مثلاً آب گرم، صابن کا پانی اور عصارہ ریوند وغیرہ۔

• حقنہ لینہ

اس میں ہلکی دواؤں سے امعاء کی محض تلئین کی جاتی ہے مثلاً روغن بیدانجیر وغیرہ۔

• حقنہ متوسطہ

اس میں تلئین کے ساتھ ساتھ امعاء کی تھوڑی صفائی بھی مقصود ہوتی ہے۔

۲) حقنہ قابضہ حابسہ

اس حقنہ میں قابض اور حابس الدم دوائیں استعمال کی جاتی ہیں مثلاً مازو، پھٹکری، دم الاخوین اور گل سرخ وغیرہ۔

۳) حقنہ محللہ

امعاء مستقیم و مقعد کے ورم کیلئے محلل اورام ادویہ کے ذریعہ حقنہ کیا جاتا ہے مثلاً: حلبہ، ناخونہ، بابونہ اور مغز فلوس خیار شنبر وغیرہ۔

۴) حقنہ کاسرہ

امعاء مستقیم و امعاء کبیرہ میں ریاح کے اجتماع کو ختم کرنے اور ریاح غلیظ کو رقیق بنا کر خارج کرنے کیلئے کاسر ریاح ادویہ کو بطور حقنہ استعمال کیا جاتا ہے مثلاً انیسون، بادیان اور اجوائن وغیرہ۔

۵) حقنہ مغذیہ

معدہ و امعاء اور عام بدن کے تغذیہ کیلئے یہ حقنہ عمل میں لایا جاتا ہے۔

۶) حقنہ مبدلہ مزاج

اس حقنہ سے امعاء اور احشاء وغیرہ کے سوء مزاج کو دور کرنا مقصود ہوتا ہے تاکہ ان میں دوبارہ مرض کو قبول کرنے کی استعداد باقی نہ رہے۔ آب تربوز، آبِ خیار اور آب نیلوفر اس مقصد کے لئے مستعمل ہیں۔

۷) حقنہ مخدرہ و مسکنہ

اس حقنہ کا مقصد تسکین درد، خراش و سحج امعاء کا ازالہ ہوا کرتا ہے اور اس غرض سے اجوائن خراسانی، برف کا پانی اور افیون وغیرہ کا استعمال کیا جاتا ہے۔

۸) حقنہ دافع عفونت

اس حقنہ میں مختلف عفونتوں کو دور کرنے کیلئے دافع عفونت ادویہ کو استعمال کرتے ہیں مثلاً آب نیم، شہد وغیرہ

۹) حقنہ دافع تشنج

اس حقنہ میں امعاء و احشاء سے تشنجی کیفیت کو دور کرنے کیلئے ادویہ مرخیہ و مخدرہ کو استعمال کرتے ہیں مثلاً لعابیات۔

Scanned with CamScanner

۱۰) حقنہ قاتل دیدان

اس حقنہ میں قاتل ومخرج دیدان ادویہ کو استعمال کرتے ہیں مثلاً آب باؤبڑنگ، آب برگ شفتالو وغیرہ۔

احکامات حقنہ

۱) حقنہ ہمیشہ گرمی اور سردی کے لحاظ سے معتدل وقت میں کرنا چاہئے یعنی صبح وشام کے اوقات میں۔

۲) حقنہ کا پانی نیم گرم اور دواء معتدل القوام ہونی چاہئے۔

۳) حقنہ کے استعمال سے قبل بہتر یہ ہے کہ نیم گرم پانی ومناسب روغنوں کا استعمال کیا جائے۔

۴) حقنہ لینے والے مریض کو کھانسی، چھینک اور ہچکی سے ہر حال میں بچانا چاہئے۔

۵) حقنہ میں پانی ودواء کی مقدار بلحاظ عمر اور مرض ہونا چاہئے۔ عموماً اس کا وزن ایک پاؤ سے سوا پاؤ تک یا ۵۰ سے ۱۰۰ ملی لیٹر تک ہوتا ہے۔

۶) حقنہ کا عمل زیادہ ومسلسل نہ کیا جائے کیونکہ اس سے تشنج امعاء کے امکانات ہوتے ہیں۔

۷) محقن کیلئے بہترین وضع یہ ہے کہ وہ چت لیٹا رہے اور اسکے بعد کروٹ پر آجائے۔

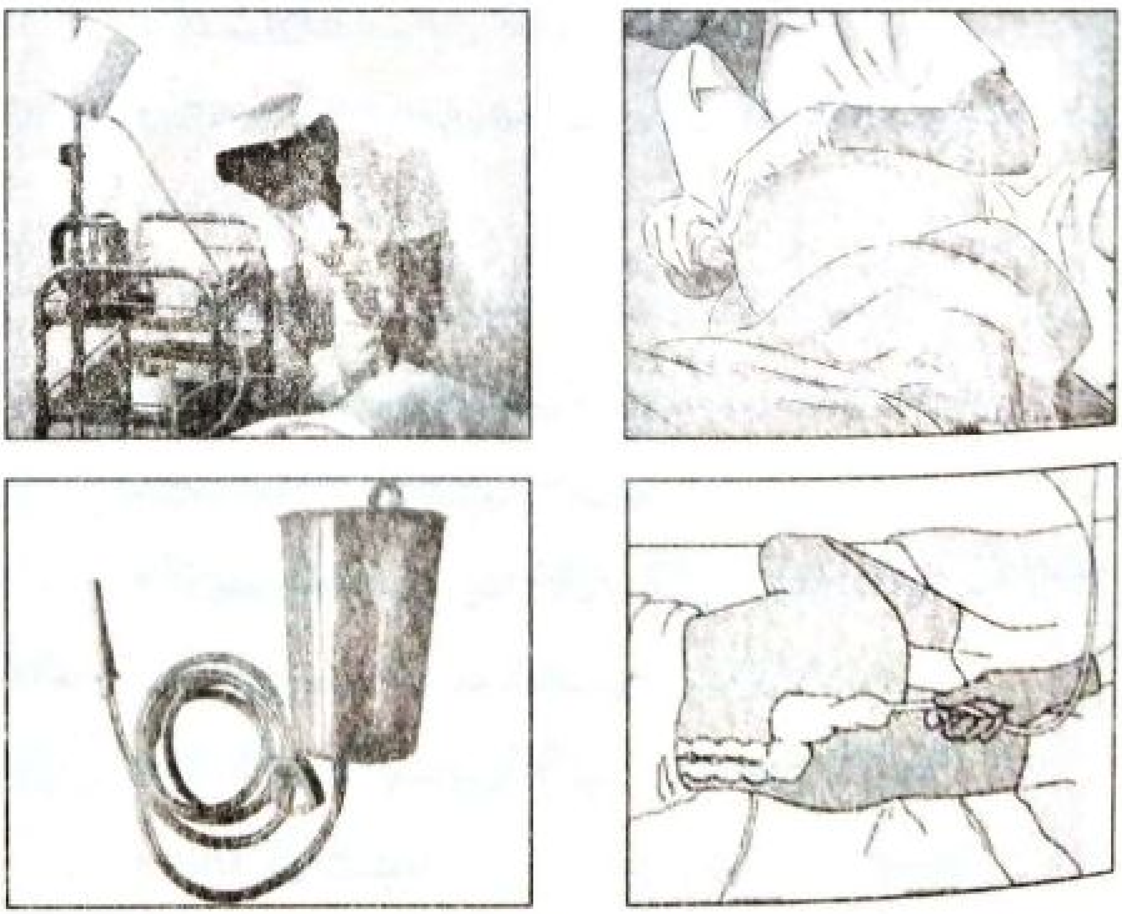
۸) حقنہ کا عمل آہستہ آہستہ کرنا چاہئے ورنہ امعاء کے قبل از وقت سکڑنے سے حقنہ کا پانی خارج ہوسکتا ہے جس کی وجہ سے فضلات کا اخراج نہ ہوسکے گا۔

استعمالات

- **مانیا وداء الکلب:** اگر طبیعت میں قبض معلوم ہو تو فوراً حقنہ کرنا لازم ہے۔ تاکہ موذی بخارات سر کی طرف نہ چڑھیں۔
- **نفخہ معدہ:** نفخہ باردہ میں روغنِ بیدانجیر یا روغن حب الغار سے حقنہ کریں۔

Scanned with CamScanner

- قے: مادہ کا رخ اسفل کی جانب پھیرنے کیلیے حقنہ کرائیں۔
- زحیر صادق: زیت شیریں جس میں قابض اشیاء پکائی گئی ہوں اس سے حقنہ کرنا چاہئے۔
- قولنج ریحی: جند بید ستر، حلتیت، بطخ کی چربی اور بکری کی چربی ملا کر حقنہ کریں۔
  - کبھی روغنِ صداع، روغن سنبل رومی، روغن بابونہ، روغن ترب اور روغن بید انجیر سے حقنہ کرتے ہیں۔
- دیدان: قنطریون، خسک دانہ، زوفا، شحم حنظل کا حقنہ دیں۔



حقنہ Enema

نطول Irrigation

تعریف

دوا کے جوشاندہ یا خیساندہ کا کچھ بلندی سے کسی عضو پر گرانا نطول کہلاتا ہے۔نطول کو سکوب بھی کہتے ہیں۔

اغراض ومقاصد

- ارخاء وتحلیل مواد کیلئے مستعمل ہے۔اس مقصد کے لئے ہمیشہ گرم نطولات استعمال کرتے ہیں۔
- تسکین درد کیلئے تا کہ وہاں انصباب مادہ نہ ہو سکے۔اس صورت میں بارد نطولات استعمالات کرتے ہیں۔
- عضو کے مزاج کو تبدیل کرنے کے لئے۔
- نیند لانے اور نفسیاتی عوارضات کو دور کرنے کے لئے ۔اس صورت میں مرطوب نطولات کا استعمال ہوتا ہے۔
- تقویت اعضاء واعصاب کیلئے استعمال کرتے ہیں۔یہ بارد وحار دونوں طرح کا ہوتا ہے۔

فوائد

- عضو کو قوت دیتا ہے۔
- مواد کو تحلیل کرتا ہے۔
- عضو کے مزاج کو تبدیل کرتا ہے۔

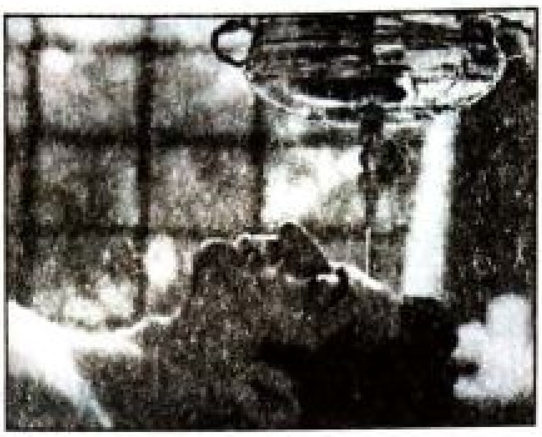
Scanned with CamScanner

طریقۂ نطول

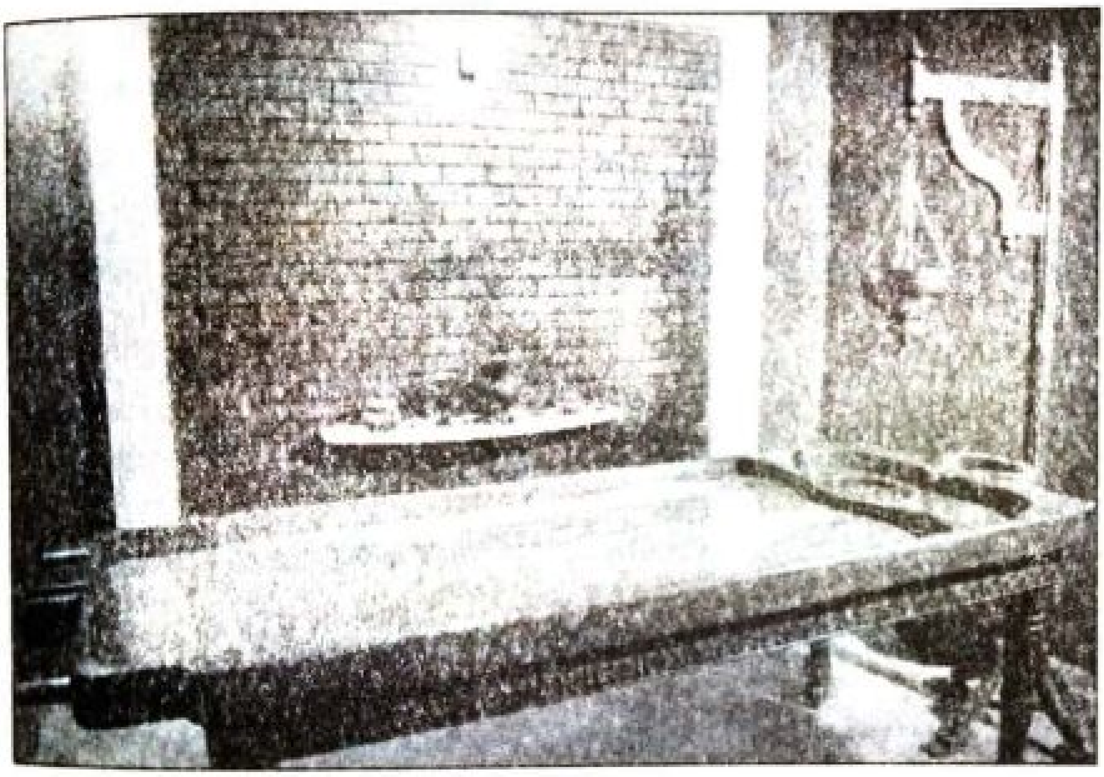
کسی برتن کے نچلے حصے میں سوراخ کر کے اس میں سیال دوا یا روغن رکھ کر اسے تھوڑی اونچائی پر نصب کر کے عضو ماؤف پر سیال کو دھار بنا کر گرایا جاتا ہے تاکہ سیال کے اثرات اس پر مرتب ہو سکیں۔

استعمالات

- **امراض دماغ:** امراض دماغ میں نطولات کا استعمالات مادہ کو کسی طرف جذب کرنے کیلئے کرتے ہیں۔ نطول استعمال کرنے سے قبل سر کو منڈایا جائے اس کیلئے ایسی ادویات کا استعمال کرتے ہیں جو اسی خلط کا مسہل ہو جو سر میں جمع ہیں۔
- **صداع شقیقہ:** کریلہ اور افسنتین کو آبِ خالص اور روغن زیتون میں جوش دیں تاکہ نرم ہو جائے اور گھل جائے، اس کے بعد جس جانب درد ہو نطول کریں۔
- **سبات:** خلط صفراء کا غلبہ ہو تو برگِ بید سادہ، بنفشہ، اصل السوس، بابونہ، ناخونہ اور شبت سے نطول کریں۔
- **سہر:** کنپٹی اور پیشانی پر نطول کریں۔
  - روغن کاہو اور روغن خشخاش کو بافراط چہرے پر استعمال کریں۔
  - تراشہ کدو، خرفہ، لعاب اسپغول، چولائی، سروالی کو نطول کے طور پر استعمال کریں۔
  - صعتر، بابونہ، اقحوان کے جوشاندہ سے نطول کریں۔
- **مالنخولیا:** مالنخولیا کے مریض کو آبِ خشخاش، بابونہ، اقحوان کا نطول نیند لانے کیلئے مفید ہے۔
- **رعاف:** نطول آبِ سرد کرنا چاہئے۔



نطول



نطول کا ٹیبل

سعوط Nasal Drop

تعریف

دوائے سیال یا روغن کو ناک میں ٹپکانا "سعوط" کہلاتا ہے۔

طبی اغراض کے حصول کیلئے سیال ادویہ یا روغن ناک میں ٹپکائے جاتے ہیں تا کہ منافذ انف ودماغ تک پہنچ کر اپنے اثرات وارد کرسکیں۔

اغراض ومقاصد

- تسکین درد کیلئے
- تنقیہ دماغ کیلئے
- اتساع وقبض عروق کیلئے
- تفتیح سدد کیلئے
- احتباس دم کیلئے
- تسکین اعصاب کیلئے

استعمالات

- **صداع یابس:** مرطب سعوط مفید ہے اس مقصد کیلئے روغن بادام وروغن کدو وغیرہ کا استعمال کریں۔
- **صداع شقیقہ:** سر کا بھپارہ کریں، اس کے بعد روغنِ پستہ کا سعوط کریں۔
- **سہر:** سلیخہ، افیون، زعفران کو روغن گل میں تر کر کے ناک میں لگائیں۔

- **لقوہ:** اشق، مار ماہی، عصارہ بھنگ، مرزنجوش، چقندر، آب سکنجبین مع روغن سوسن سعوط کریں۔
- **ضعف بصر:** اگر سبب یبوست ہو تو مرطب سعوط کریں مثلاً روغنِ نیلوفر۔
- **طرش:** روغنِ نیلوفر، روغن بید ور وغن کدو وغیرہ سے سعوط کرائیں۔
- **آفات شم:** جو شخص خوشبو سونگھ لے اور بدبو اسے مطلق معلوم نہ ہو تو ہمیشہ اسے جند بیدستر کا سعوط کرانا مفید ہے۔ اس کے برعکس جو شخص خوشبو کا احساس نہ کرے اور بدبو کو سونگھ لے تو اسے ہمیشہ سعوط مشک کرائیں۔
- **رعاف:** سعوط گلنار جو ہمراہ آب بارتنگ کے باریک پسا ہوا استعمال کریں۔

سعوط

لخلخہ Inhalation

تعریف

سیال یا جامد خوشبودار یا تیز بودار دوا کو کسی چوڑے منہ کی شیشی میں رکھ کر سونگھنا لخلخہ کہلاتا ہے۔

اس طریقہ میں دواء کے بخاری اجزاء صعود کر کے تجاویف انف اور مجاری تنفس تک پہنچ کر اپنے مطلوبہ افعال وخواص مرتب کرتے ہیں۔

اغراض ومقاصد

- تفتیح عروق کے لئے۔
- تقویت اعصاب کے لئے۔
- مفرح ومقوی کے طور پر استعمال کرتے ہیں۔

استعمالات

- **صداع عرضی:** روغن گل اور سرکہ سے لخلخہ کرائیں۔
- **حمی دق:** لخلخہ استعمال کریں۔ جس میں گلاب کافور اور صندل ہو۔
- **حمی وبائی:** ایسے لخلخے استعمال کریں جو سرد فواکہ، رائحہ از قسم کافور، صندل اور گلاب سے تیار ہو۔

ضماد Embrocation

تعریف

نیم منجمد دوا جو ظاہر اعضاء پر استعمال کی جاتی ہے ضماد کہلاتی ہے۔اس کو لیپ بھی کہتے ہیں۔

اغراض و مقاصد

- مادے کو تحلیل کرنے کے لئے۔
- نضج اور پختگی پیدا کرنے کے لئے۔
- تسکین وجع کے لئے۔
- تفتیح و قبض عروق کے لئے۔
- امالہ و جذب مواد کے لئے۔
- تبدیل مزاج و تقویت اعضاء کے لئے۔
- تخدیر، تنویم و تسکین اعصاب کے لئے۔

طریقہ

ضماد خارجی طور پر بدن پر لگائی جانے والی تدبیر ہے جس میں نیم منجمد دوا کو مقام ماؤف پر لگایا جاتا ہے تا کہ دوا کے لطیف اجزاء براہِ جلد نفوذ کر کے اپنے اثرات مرتب کر سکیں۔ضماد میں رابطے کے طور پر حسب ضرورت کبھی روغن کبھی پانی کبھی عرقیات اور کبھی سبز بوٹیوں کے پانی کو شامل کیا جاتا ہے اور اس کے قوام کو برقرار رکھا جاتا ہے۔ یہ طلاء کے مقابلے گاڑھا اور غلیظ ہوتا ہے۔

Scanned with CamScanner

استعمالات

- **خفقان:** کافور، خرفہ، صندل سفید اور صندل سرخ کے پانی میں بھگو کر سینے پر ضماد کریں۔
- **کثرت لبن:** عصارہ اسپغول، لعاب اسپغول، آرد باقلا، روغنِ بادام کے ہمراہ ضماد کریں۔
- **صلابت پستان:** چاول کو شراب میں بھگو کر ضماد کریں۔
  - برگ مازو اور روغن کنجد سے ضماد تیار کریں۔
  - برگ شفتالو تازہ، برگ سداب رطب دونوں کو کوٹ کر ضماد کریں۔
- **وجع المفاصل:** مقل، جاؤشیر یا فرفیون میں پیس کر روغن ملا کر ضماد کریں۔
  - روغنِ زیتون کہنہ، آرد باقلا گرم کر کے ضماد کریں۔
- **وجع المفاصل حار:** داخلیون کو روغن بابونہ میں پگھلا کر ضماد کریں۔
- **دبیل:** انجیر اور شہد کا ضماد کریں۔
- **نمش، برش، کلف:** ترشۂ ترنج کا ضماد کریں۔
  - ترب اور خردل کو اس انجیر میں جو سرکہ میں بھگویا ہوا ہو ملا کر ضماد کریں۔
- **داخس:** افیون، لعاب اسپغول جو سرکہ میں نکالا گیا ہو اس کا ضماد کریں۔
- **سہر:** جو بیداری بوجہ یبوست ہو اور اس میں حرارت بھی شامل ہو تو ایسی حالت میں بارد رطب ادویہ کا ضماد کریں۔
- **رعشہ:** تازہ بسکھپرہ پیس کر ضماد کریں۔
- **قلاع:** قلاع ردی میں ضماد مازو ریون مفید ہے۔
- **ذات الجنب:** بابونہ، تخم خطمی اور بنفشہ کا ضماد کریں۔

Scanned with CamScanner

- کرم کلہ اور رازیانہ مسلوق سے مرکب ضماد استعمال کریں۔
- **ذات الجنب بلغمی:** چقندر، آب کرنب، چنے کا پانی، روغن زیت، روغن بادام شیریں اور تلخ کا ضماد کریں۔
- **قلت لبن:** کنجد کو شراب خالص میں تر کریں اور پھر کسی باریک چھلنی میں چھان کر اس کا پستانوں پر ضماد کریں۔
- **ورم پستان:** چھوہارا، روٹی پانی اور سرکہ میں پیس کر ضماد کریں۔
- مارقشیشا مثل غبار کے پسا ہوا، روغن گل، سفیدی بیضہ مرغ ملا کر ضماد کریں۔
- **صلابت معدہ:** اکلیل الملک، زعفران، مصطگی، بلساں، کندر، مقل، سنبل، کالی زیری، مغاث یعنی میدہ کی لکڑی، موم اور روغن گل کا ضماد کریں۔
- **فواق:** ایسے ضماد جو ادویہ محمرہ سے بنے ہوں ان کا معدہ اور دونوں شانوں کے درمیان لگانا مفید ہے۔
- فم معدہ پر آب انار، آب جو اور آب کاسنی سے ضماد کریں۔
- **یرقان اصفر:** اگر یرقان جگر اور مرارہ کی حرارت کی وجہ سے ہے تو صندلین اور کافور کا ضماد بنالیں۔ اور برف سے ٹھنڈا کر کے لیپ لگائیں۔
- **بواسیر:** گائے کی ہڈی کے گودے کا ضماد مفید ہے۔
- افیون اور زعفران کا ضماد کریں۔
- جس وقت مسوں میں سیاہی آجائے کرنب کو روغن زیتون میں ابال کر مسوں پر رکھنا چاہئے۔
- **درد پشت:** کنیر کا لیپ درد پشت کہنہ زائل کرتا ہے۔
- **نار فارسی:** مازو کو سرکہ انگوری خواہ پھٹکری کو اسی سرکہ میں ملا کر ضماد کریں۔

Scanned with CamScanner

- **قرحہ:** پھٹکری، مازو، پوست انار، کندر، مردار سنگ، آرد جو خواہ سویق جو اور برگ جوز تازہ کا ضماد کریں۔

  - مسلّم جوز کو پیس کر لگائیں خواہ شراب میں جوش دے کر پکائیں اور ضماد کریں۔

- **بنات الیل:** سبز آرد عدس کے ہمراہ تھوڑا سرکہ ملا کر ضماد کریں۔

- **پاؤں پھٹنا:** حرام مغز میں تھوڑا سا موم ملا کر لگائیں۔

  - بھیڑ کی چربی لگائیں۔

  - مہندی کو حرمل کے پانی میں جوش دیں اور شیر انگور ملا کر لگائیں۔

  - بیدانجیر کا مغز تھوڑے پانی میں پیس کر لگائیں۔

کچھ مشہور ضمادات

ضماد جالینوس، ضماد برص، ضماد محلل، ضماد بواسیر، ضماد اشق وغیرہ۔

طلاء Liniment

تعریف

''رقیق وسیال دوا جو مقامی طور پر لگائی جائے اور ہلکی ہلکی مالش سے جذب ہوجائے خواہ اس میں روغن شامل ہو یا وہ صرف دواؤں کا محلول ہو طلاء کہلاتا ہے۔''

اغراض ومقاصد

- مادے کو تحلیل کرنے کے لئے استعمال کرتے ہیں۔
- نضج و پختگی پیدا کرنے کے لئے استعمال کرتے ہیں۔
- مادّوں کو پھیرنے اور ٹھنڈک پہنچانے کے لئے مستعمل ہے۔
- تسکین درد کے لئے اور مقامی طور پر سن کرنے کے لئے استعمال کرتے ہیں۔

استعمالات

- سہر: پوست خشخاش، بیخ بیروج سے بنا ہوا طلاء دونوں کنپٹیوں پر لگائیں۔
- دوار: روغن گل میں تھوڑا سا روغنِ بابونہ شامل کر کے استعمال کریں۔
- استرخاء پستان: سفیدہ، طین قیمولیہ، بزرالبنج کے پانی میں گھول کر تھوڑا سا روغن مصطگی ملا کر طلاء کریں۔

- پارچہ کتاں کو آب مازو میں جو ٹھنڈا ہو بھگو کر پستان پر رکھیں۔
- چکنی مٹی، شوکران، سرکہ میں ملا کر طلا کریں۔
- کندر اور آردجو، سرکہ کہنہ میں خوب گوندھ کر تین روز پستانوں پر طلا کریں۔

-شوکران، اشق کو تین روز تک پستانوں پر لگائیں۔

- **عظم خصیہ:** شوکران اور بھنگ ملا کر طلاء کریں۔
- **وجع المفاصل:** نضج وتنقیہ کے بعد جائز ہے کہ سرکہ وکائی وغیرہ سے طلاء کریں۔

-حلبہ کو سرکہ میں پیسیں کہ جب خوب پس جائے پھر اس میں شہد ملا کر پکالیں کہ بستہ ہوجائے۔ بعدازاں کھرل کر کے پیس کر جب مثل غالیہ ہوجائے تو طلا کریں۔

- لعاب حلبہ، تخم کتاں روغن کنجد میں گھس کر جب مثل شہد کے گھاڑا ہوجائے تو طلا کریں۔

- **انتشار شعر و بیاض شعر:** مازو، رسوت ان دواؤں کو کسی قابض روغن مثلاً روغن آس، روغن مصطگی، عصارہ بکائین، نمکین پانی اور تخم کتاں سوختہ کے ہمراہ طلاء کریں۔
- **نمش، کلف:** ترش سرکہ میں بھگویا ہوا انجیر طلاء کریں۔
- **برص:** گندھک سرکہ میں ملا کر پے در پے طلاء کریں۔

- پیاز اور نرگس بھی مفید ہے۔

- ذراریح سرکہ میں پیس کر طلا کریں۔

-چونہ، ہڑتال، شیطرج ہر ایک ایک ماشہ، فوہ دو ماشہ آب پیاز میں ملا کر طلا کریں۔

- **انشقاق ہونٹ:** روغن گل ہمراہ زوفائے تازہ استعمال کریں۔

-لہسن اور پیاز کا چھلکا باریک پیس کر ہونٹ پر لگائیں۔

- مرغابی کی چربی اور شہد لگائیں۔

- **بواسیر:** روغنِ بابونہ، روغن افسنتین وغیرہ کا طلاء نافع ہے۔

- آب برگِ ببول میں صدف ڈبو کر بواسیر پر رکھتے ہیں یہ مسوں کو گرا دیتا ہے۔

- **قرح حشفہ:** مردار سنگ اور اقلیمیا شراب سے دھوئی جائے۔ اس کے بعد پھٹکری کی

Scanned with CamScanner

راکھ،توتیا کا سفوف اور سرد پانی میں ملا کر طلا کریں۔

- **بالخورہ:** بال منڈوالیں پھر ہمراہ پیاز مولی کے چھلکے سے اس قدر ملیں کہ سرخ ہو جائے۔اوراس کے بعد بورہ آفریقی اور نوشادر دونوں کوسوختہ کر کے سرکہ کہنہ میں پیسیں اور مقام بالخورہ ضماد کریں۔
- **بال کو اگنے سے روکنے کیلئے:** پہلے بال کو اکھاڑ دیں بعد میں بھنگ ،افیون،سرکہ اور شوکران کا طلا کریں۔
- **بال کو گھنگھرالا کرنا:** میتھی کا آٹا،مرکی ،مازو، چونا،مردار سنگ سب کو یکجا کریں اور انہیں سر پر لگائیں۔کبھی اس میں بزرالبنج شامل کریں۔
- **دھوپ یا سرد ہوا سے جلد کا خراب ہونا:** سفیدی بیضہ یا آب صمغ یا موم وروغن کا طلا کریں۔
- **چوٹ کا نشان، چیچک کا داغ یا سیاہ نشان:** اگر نشان پر چونا (نطرون سرخ) ہمراہ سرکہ کہنہ لگائیں تو نشان جاتا رہے گا۔

کچھ مشہور طلاء

طلائے جدید،طلائے جمال گوٹہ،طلائے خاص الخاص،طلائے سرخ اور طلائے مقوی۔

پاشویہ Foot Bath

تعریف

دواؤں کے نیم گرم جوشاندہ یا سادہ پانی سے گھٹنے سے نیچے تک پاؤں دھونا اور پانی ڈالتے وقت تمام پنڈلیوں کا ہاتھوں سے سوتنا پاشویہ کہلاتا ہے۔

اطباء کا قول ہے کہ جس طرح دماغ کی پاؤں میں شرکت ہے اسی طرح قلب کو ہاتھوں سے یعنی جس طرح بخار کو دماغ سے اسفل کی طرف جذب کرنے کے لئے پاشویہ کرتے ہیں اسی طرح قلب سے بخار کو جذب کرنے کے لئے "دست شویہ" کرتے ہیں۔

۱) پاشویہ حار

مثلاً بابونہ، اکلیل الملک، چوب چینی، عشبہ مغربی، خردل، حاشا، سبوس گندم وغیرہ۔

۲) پاشویہ بارد

گل بنفشہ، گل خطمی، گل نیلوفر، عنب الثعلب وغیرہ

اغراض ومقاصد

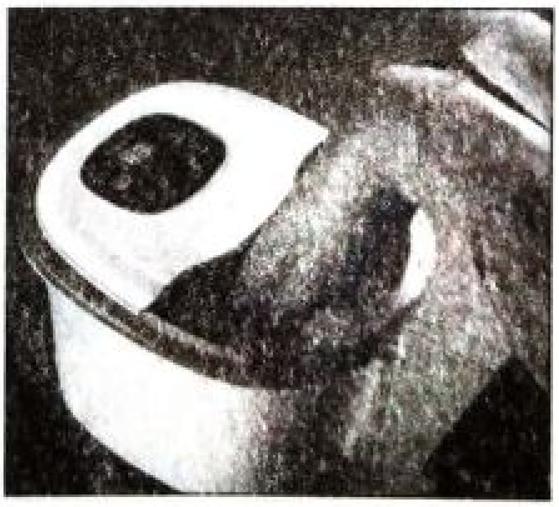
- مواد کو تحلیل کرنے کے لئے۔
- مواد کو جذب کرنے کے لئے۔
- مادہ کے امالہ کے لئے۔
- تسکین درد کے لئے۔

Scanned with CamScanner

استعمالات

- امراض راس ودماغ: صداع بارد، صداع صفراوی، سرسام، سہر، سبات بلغمی و بخاری وغیرہ۔
- امراض حلق: خناق ۔
- امراض صدر وریہ: ربو۔
- امراض قلب: غشی ۔

پاؤں پھٹنا: آب گرم کا پاشویہ کریں۔



پاشویہ Foot Bath

Scanned with CamScanner

غرغرہ Gargle

تعریف

دوائے سیال کو بصورت جوشاندہ یا خیساندہ یا نمکین گرم پانی حلق میں ڈال کر کچھ دیر حرکت دینے کے بعد اگل دینا غرغرہ کہلاتا ہے۔

اغراض ومقاصد

- تنقیہ مواد کے لئے۔
- تسکین درد کے لئے۔
- نضج عروق کے لئے۔
- تحلیل اورام کے لئے۔
- جذب وامالہ مواد کے لئے۔

استعمالات

- استرخاء لسان: آبکامہ، سرکہ، عنصل یا خردل وکندش بطور غرغرہ ومضمضہ کے استعمال کرتے ہیں۔

-وشادر، فلفل، عاقر قرحا، خردل، بورق، زنجبیل، مویزج، صعتر فارسی، شونیز، مرزنجوش خشک شدہ، نمک سیاہ ان سب کو کوٹ چھان کر آب گرم میں ڈالیں اور غرغرہ کریں۔

- تشنج زبان: روغن بابونہ، روغن ناخونہ، روغن شبت وغیرہ سے غرغرہ کریں۔

- اورام لسان: جوشاندہ اصل السوس کا غرغرہ کریں۔
  - جوشاندہ بیخ سوسن کا غرغرہ کریں۔
  - جوشاندہ مویز اور رازیانہ کا غرغرہ کریں۔
- وجع دندان: اگر وجع ضربانی ہو تو طبیخ مازو ہمراہ سرکہ یا مطبوخ مکو ہمراہ سرکہ یا شاخ گوزن، خل عنصل میں جوش دیں اور غرغرہ کریں یا ادویہ محللہ کا جوشاندہ ہمراہ سکنجبین کے استعمال کرائیں۔
- خناق حار: رُب توت یا توت صحرائی سے غرغرہ کرائیں۔
- عسر البلع: اگر ورم میں صلابت لاحق ہو تو توت کے ہمراہ کسی قدر بورق بھی شامل کرلیں اور غرغرہ کرائیں۔
- نزلہ حار: دیاقوزہ سادہ سے غرغرہ کریں۔ خواہ مرکی اور زعفران وغیرہ سے کریں۔

نوٹ:

غرغرہ کرتے وقت اس بات کا خیال رکھیں کہ سیال ہوائی نالی کی طرف نہ جائے جس کی وجہ سے ریہ ماؤف نہ ہوں یا مریض امراض ریہ میں مبتلا نہ ہو۔

غرغرہ Gargil

مضمضہ Mouthwash

تعریف

دواؤں کے جوشاندہ، خیساندہ یا کسی محلول کو منہ میں بھر کر تھوڑی دیر بعد کلی کر دینے کو مضمضہ کہتے ہیں۔

اس صورت میں دوا کو حلق تک نہیں پہنچایا جاتا ہے بلکہ دہن میں مقامی طور پر اس کا اثر مقصود ہوتا ہے اور عام طور پر امراض دندان ولثہ کیلئے اس تدبیر کو استعمال میں لایا جاتا ہے۔

اغراض ومقاصد

- تسکین درد کے لئے۔
- اعصاب وعضلات کی تقویت کے لئے۔
- اورام کی تحلیل کے لئے۔
- اندمال قروح کے لئے۔
- عفونت کو دور کرنے کے لئے۔

استعمالات

- **استرخاء لسان:** آبکامہ، سرکہ، عنصل یا خردل وکندش بطور غرغرہ ومضمضہ کے استعمال کرائیں۔
- **تشنج زبان:** بابونہ، ناخونہ، مرزنجوش، شبت کو گرم کر کے منہ میں رکھیں۔
- **اورام لسان:** تنقیہ کے بعد عصارہ کاسنی اور عصارہ کاہو منہ میں رکھنا چاہئے۔

Scanned with CamScanner

- جس پانی میں گلاب جوش دیا گیا ہو منہ میں رکھیں۔

- پوست انار کا جوشاندہ بھی نافع ہے۔

- **حرق لسان:** موم، روغن، لعابیات، اور عصارات سے مضمضہ کریں۔
- **بثور فم:** اذخر کو نیم گرم منہ میں رکھیں۔
- **شقاق لسان:** لعاب اسپغول کو منہ میں رکھیں۔
- **گندہ دھنی:** بدبوئے دھن مسوڑھوں میں عفونت کی وجہ سے ہو تو دانتوں کو پاک کر نے کے بعد عاقر قرحا، سداب، تیج پات، عود، مصطگی، پوست اترج و قرنفل کو چبانا چاہئے۔ اور لثہ پر صبر اور مر رکھیں اس کے بعد خل عنصل سے مضمضہ کریں۔
- **وجع دندان:** ماز و ہمراہ سرکہ بھی بطور مضمضہ استعمال کر سکتے ہیں۔

-تحلیل مادہ کیلئے سرکہ، روغن گل بطور مضمضہ استعمال کریں۔

- بیخ کریلہ اور اسپند سرکہ میں جوش دے کر مضمضہ کریں۔

- بزر البنج یا مطبوخ بیروج ہمراہ شراب کے مضمضہ کریں۔

- **استرخاء لثہ:** پھٹکری، ماز و، بورہ، دونوں قسم کی ہڑتال اس میں ایک دانگ (۵۰۰ گرام) پیس کر مالش کریں اور ایک گھنٹے بعد روغن گل سے مضمضہ کریں۔

تدہین Oiling

تعریف

تدہین دہن سے بنا ہے جس کے معنی روغن کے آتے ہیں۔ کسی عضو پر تیل لگانا یا مالش کرنا تدہین کہلاتا ہے۔

تدہین کیلئے بعض اوقات روغنیات حارہ مثلاً روغن بابونہ، روغن قسط، روغن مالکنگنی، روغن سبز وغیرہ اور بعض اوقات روغنیات باردہ مثلاً روغن کدو، روغن کاہو، روغن بنفشہ وغیرہ استعمال میں لائے جاتے ہیں۔

اغراض ومقاصد

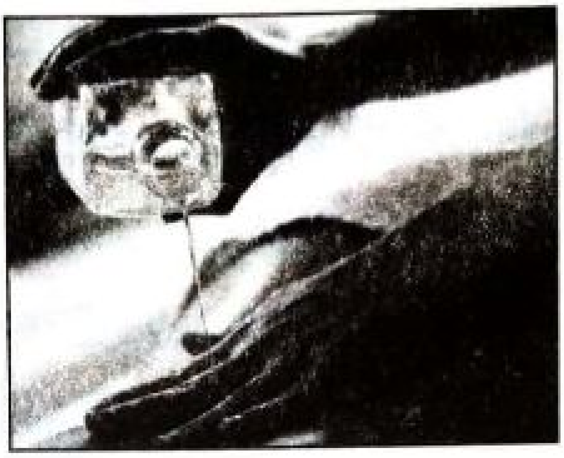
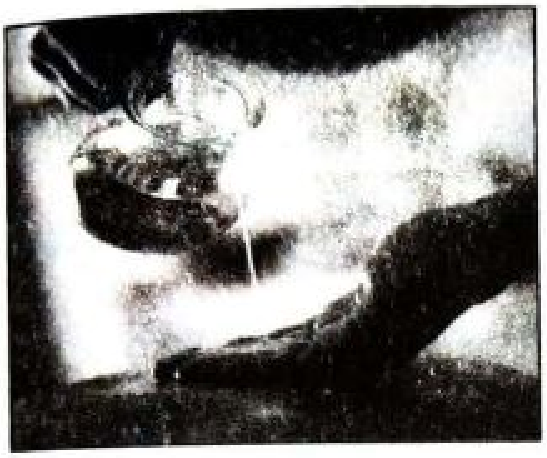
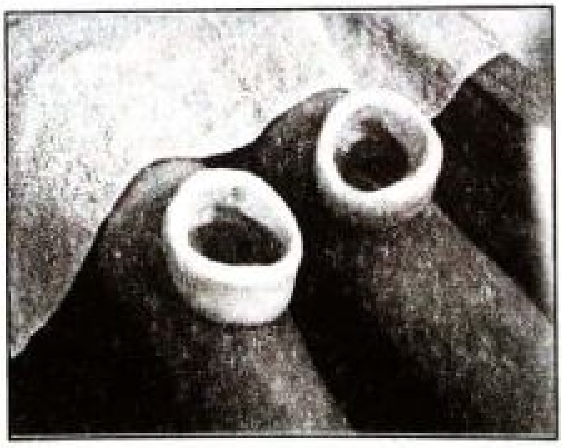
- تسکین اوجاع کے لئے۔
- امالہ مواد کے لئے۔
- تغذیہ جلد کے لئے۔
- مقامی طور پر تسخین، ترطیب وتبرید کی غرض سے۔

استعمالات

- **امراض راس ودماغ:** صداع، صداع خماری، شقیقہ، رعشہ، تشنج، کزاز وغیرہ
- **امراض قلب:** ورم قلب حار
- **امراض گردہ ومثانہ:** حصاۃ گردہ، حصاۃ مثانہ وغیرہ
- **امراض معدہ وامعاء:** ریاح معدہ

Scanned with CamScanner

• امراض ظاہرہ ومفاصل: وجع المفاصل، حدبہ، درد پشت وغیرہ

تدہین (Oiling)

ایلام Counter Irritant

ایلام کے لغوی معنی الم یا تکلیف پہنچانے کے ہیں۔

تعریف

اعصاب کی قوت حس کو بیدار کرنے کیلئے اعضاء میں درد اور لذع پیدا کرنا ایلام کہلاتا ہے۔

ایلام کی غرض سے جو دوائیں استعمال میں لائی جاتی ہیں ان میں بیشتر محرکات اور مفتحات عروق ہوتی ہیں۔ چنانچہ ان دواؤں کے استعمال سے رگیں کشادہ ہوجاتی ہیں اور خون کا دوران تیز ہوجاتا ہے جس سے اعصاب کی قوت تحریک بڑھ جاتی ہے اور اعضاء کے افعال تیز ہوجاتے ہیں۔

ایلام کی صورتیں

۱) دلک کے ذریعہ یا عضو ماؤف کو دبا کر الم پہنچایا جاتا ہے۔

۲) عمل کئی یا داغ ڈال کر ایلام کا عمل انجام دیا جاتا ہے۔

۳) قرحہ پیدا کر کے مقام مرض پر ایلام کرتے ہیں۔

۴) حجامہ کے ذریعے بھی الم پہنچاتے ہیں۔

۵) جونکیں لگا کر بھی ایذا رسانی کی جاتی ہے۔

۶) بے ہوشی کی حالت میں ٹھنڈے یا گرم پانی کے چھینٹے مار کر مریض کو بیدار کیا جاتا ہے۔

۷) کبھی محرش ضمادات کے جلد پر استعمال سے ایلام کا عمل انجام پاتا ہے۔

۸) کبھی بجلی کے کرنٹ کے ذریعہ اعصاب کو اذیت پہنچائی جاتی ہے۔

Scanned with CamScanner

اغراض ومقاصد

- تحریک اعصاب کے لئے۔
- تسکین درد کے لئے۔
- تحلیل اورام کے لئے۔
- طبیعت کو بیدار کرنے کے لئے۔

استعمالات

- امراض راس ودماغ: مالیخولیا، مانیا، فالج، استرخاء، غشی، اختناق الرحم وغیرہ
- امراض قلب: صدمہ

Scanned with CamScanner

بخور Fumigation

تعریف

دوا کو جلا کر اس کا دھواں مقام ماؤف یا کسی خاص عضو تک پہنچانا بخور کہلاتا ہے۔اس کو تدخین و تبخیر بھی کہتے ہیں۔

اغراض و مقاصد

- تحلیل اورام کے لئے۔
- تفتیح و قبض عروق کے لئے۔
- تسکین درد کے لئے۔
- اندمال قروح کے لئے۔
- اندفاع عفونت کے لئے۔

استعمالات

- نزلہ: سندروس کی دھونی نزلہ حار اور بارد دونوں میں مفید ہے۔
- نزلہ بارد: کلونجی کی دھونی نزلہ بارد کیلئے مفید ہے۔

  -کندر ہمراہ عود خام و سندروس کی تبخیر مفید ہے۔
- ربو وضیق النفس: ہڑتال، گندھک ہمراہ چربی گردہ کی دھونی دیں۔

  - مرکی، قسط، سلیخہ، زعفران، زراوند کی دھونی دیں۔

-زرنیخ، زراوند کو پیس کر گائے کی چربی ملا کر گولیاں بنائیں اور روزانہ دس دن تک

دھونی لیں۔

- سعال: زرنیخ احمر، فضلہ ارنب، آرد جو، پوست بیرون پستہ سب دواؤں کو زردی بیضہ میں ملا کر قرص بنالیں اور دھوپ میں خشک کر کے تین مرتبہ دھونی دیں۔
- بواسیر: بخورات میں بلادر تنہا مفید ہے یا بلادر ہمراہ زرنیخ بخور کریں۔

-تنہا زرنیخ بھی مفید ہے یا زرنیخ ہمراہ گندھک استعمال کریں۔

بخور

انکباب Steam Inhalation

تعـــریف

دواؤں کا جوشاندہ یا گرم پانی کا بھپارہ کسی عضو خاص یا پورے بدن تک پہنچانا انکباب کہلاتا ہے۔اس کو بھپارہ بھی کہتے ہیں۔

اس میں ادویہ کے جوشاندہ یا محلول کو گرم پانی میں حسب ضرورت روغنی اشیاء شامل کر کے یا محض سادہ گرم پانی کی بھاپ کو بدن بالخصوص چہرے کے طبعی منافذ مثلاً: ناک، آنکھ، کان اور حلق تک پہنچایا جاتا ہے۔انکباب کی صورت میں دواؤں کے مؤثر اجزاء بھاپ کی شکل میں اعضاء متاثرہ تک پہنچتے ہیں اور اپنی حدت و لطافت کے سبب اعضاء میں نفوذ کر کے وہاں سے فاسد مادوں کو تحلیل کر دیتے ہیں۔

اغراض ومقاصد

- تسکین درد کے لئے۔
- مواد کو تحلیل کرنے کے لئے۔
- تفتیح سدد کی غرض سے۔

استعمالات

- **امراض راس ودماغ:** صداع بارد وحار، شقیقہ، سبدر، دوار، نزلہ وزکام وغیرہ۔
- **امراض اذن:** وجع الاذن، طنین ودوی، ثقل سمع وغیرہ۔
- **امراض انف:** قوت شامہ کا زائل ہوجانا۔

Scanned with CamScanner

- **امراض صدرریہ:** ربو وغیرہ۔
- **امراض کبد وطحال:** دبیلہ کبد، یرقان زرد وغیرہ۔
- **لقوہ:** اگر لقوہ بوجہ استرخاء ہو تو برنجاسف، اسپند، حب الغار، بابونہ کے بخارات کو سر جھکا کر بطور بھپارہ لیں۔
- **لرزہ:** آب گرم کے بخارات کو سر جھکا کر لینے سے لرزہ رک جاتا ہے۔

انکباب

دلک Massage

''دلک عربی زبان کا لفظ ہے جس کے معنی مَلنے کے آتے ہیں اور Massage ایک یونانی لفظ Massein سے بنا ہے جس کے معنی گوندھنا ہے۔ جو روغن یا دواء مالش کیلئے استعمال کی جاتی ہے اس کو دلوک، مالش کرنے والے کو دلاک اور جس کی مالش کی جاتی ہے اسے مدلوک کہتے ہیں۔''

Lauder Brunton نے اس امر کا تجرباتی مشاہدہ کر کے اس کی تصدیق بھی کی کہ مالش کے دوران اور مالش کے بعد مقامی دوران خون میں قابلِ لحاظ طور پر اضافہ ہو جاتا ہے۔ ظاہر ہے کہ جب اس مقام کا دوران خون بڑھے گا تو اس حصہ میں کریات حمراء (RBC) اور حمرۃ الدم (Hoemoglobin) کی تعداد و مقدار بہر حال بڑھے گی۔ اسی طرح مقامی طور پر لمف کا بہاؤ بھی زیادہ ہو جاتا ہے۔ ان مذکورہ مفید امور کو اور بھی احسن طریقے پر حاصل کرنے کی خاطر اس بات کی ہدایت کی جاتی ہے کہ مقام ماؤف کی مالش محیط سے مرکز کی جانب یعنی Centripetal کی جائے مثلاً اطراف وغیرہ میں نیچے سے اوپر کی سمت میں اور سر و گردن وغیرہ کی صورت میں اوپر سے نیچے کی جانب کی جائے۔ چنانچہ ان اعمال کے نتیجہ میں جب فاسد مادے متعلقہ جگہوں سے مندفع ہو جاتے ہیں تو ان کے طبعی افعال بخوبی انجام پانے لگتے ہیں دلک کے ذریعہ مقامی امتلاء میں کمی واقع ہوتی ہے اور اکھٹا شدہ مواد منتشر ہو کر کم ہو جاتا ہے۔ اس سے مقامی افراز و اخراج مواد رطوبات کے عمل میں تحریک پیدا ہو کر تیزی آجاتی ہے نیز تغذیہ میں بھی اضافہ ہو جاتا ہے۔

Scanned with CamScanner

تعــریف

دلک جسمانی قوتوں کے منتقل کرنے کا وہ طریقہ ہے جس میں حرکات اور دباؤ کے ذریعہ جسمانی قوتوں کا طبعی اعمال سے ملاپ ہوتا ہے اور یہ قوتیں طبعی اعمال کو بہتر بنا کر صحت کے درجہ تک پہنچاتی ہے۔

دلک کی غرض وغایت

- فالج کے مختلف اقسام میں۔
- عضلات میں ضعف وترہل ختم کرنے کیلیئے۔
- تسکین درد کیلیئے۔
- امالہ مواد کی غرض سے۔
- سمن مفرط، قبض وغیرہ میں۔
- اگر عضلات نرم ہوں تو انہیں سخت بنانے کیلیئے اور اگر ضرورت سے زیادہ سخت ہوں تو انہیں نرم کرنے کیلیئے۔
- اعضاء میں برودت اور ریاحی مادہ کو زائل کرنے کیلیئے۔
- اگر کوئی عضو طبعی مقدار سے چھوٹا ہو گیا ہو تو اس کو بڑا کرنے کیلیئے مالش بہتر ہے۔ کیونکہ کسی عضو میں عظم اسی وقت حاصل ہوتا ہے جب کہ اس عضو میں غذاء نفوذ کرے اور غذا اسی وقت نفوذ کر سکتی ہے جبکہ اس عضو کی حرارت کو تیز کیا جائے۔ تغذیہ کے افعال کی تکمیل اسی طرح ہوا کرتی ہے کہ حرارت کو جوش میں لایا جائے اور عروق ومجاری میں کشادگی پیدا کی جائے اور یہ دونوں باتیں مالش ہی سے حاصل ہو سکتی ہیں۔

Scanned with CamScanner

اقسام

۱)دلک صلب: اگر مالش سختی سے کی جائے تو ایسی مالش کو دلک صلب سے موسوم کرتے ہیں۔اس قسم کی مالش عضلات میں سختی اور ٹھوس پن لانے کیلئے کی جاتی ہے۔

۲)دلک لین: جب مالش نرمی سے کی جائے اور اعضاء کو ہلکے ہلکے دبایا جائے تو اس کو دلک لین کا نام دیا جاتا ہے۔اس سے اعضاء میں ڈھیلا پن لانا مقصود ہوتا ہے۔

۳)دلک کثیر: اگر مالش کی مدت زیادہ ہو جس سے بدن کو دبلا کرنا مقصود ہو تو اس قسم کی مالش کو دلک کثیر سے خطاب کیا جاتا ہے۔

۴) دلک قلیل: جب مالش کو کم مدت میں ختم کر دیا جائے اور جس کا مقصد محیطی دوران خون کو بڑھانا ہو اور جس سے اعضاء میں سرخی اور حرارت بڑھ جائے ایسی مالش دلک قلیل کہلاتی ہے۔

۵)دلک معتدل: اوسط درجہ کی مالش جو وقت اور کیفیت کے لحاظ سے معتدل ہو۔ اس کا مقصد بدن کو فربہ کرنا ہوتا ہے۔ایسی مالش کو دلک معتدل کہا جاتا ہے۔

۶)دلک خشن: اس میں کھردرے کپڑے سے مالش کی جاتی ہے جس کی غرض وغایت خون کو جلد کی طرف زیادہ جذب کرنا اور عضلات وجلد کا تغذیہ بہتر بنانا ہوتا ہے۔

۷)دلک املس: اس میں نرم ہاتھوں یا ریشم جیسے چکنے کپڑوں کا استعمال کرتے ہیں۔ اس کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ جلد وعضلات میں خون جذب ہو کر تحلیل نہ ہو جائے بلکہ محیطی عروق میں جمع رہے اور متعلقہ عضلات کے تغذیہ میں مدد دے سکے۔

۸)دلک طویل: ایسی مالش جو دیر تک ہلکے ہلکے ہاتھوں سے کی جائے۔ایسے لوگوں میں جن کا بدن ٹھوس ہو، اعضاء قوی ہو، ربیع کا موسم ہو، جوانی کی عمر ہو تو ایسی مالش جسم کو متناسب کرنے کیلئے کی جاتی ہے۔

Scanned with CamScanner

۹) **دلک قصیر:** ایسی مالش جو نرمی سے کی جائے اور اسکی مدت بھی کم ہو۔ ایسی مالش بچوں، بوڑھوں، مرض سے شفایاب ہونے کے بعد عموماً موسم گرما میں کی جاتی ہے۔

۱۰) **دلک استعداد:** وہ مالش ہے جو ریاضت سے قبل جسم کو ریاضت کیلئے تیار کرنے کے لئے کی جاتی ہے جو ابتداء میں نرمی کے ساتھ شروع کی جاتی ہے (دلک لین) اور رفتہ رفتہ سختی اختیار کی جاتی ہے (دلک صلب) یہاں تک کہ آخر میں خوب زور کے ساتھ مالش کی جاتی ہے اور اس کے بعد ورزش کی جاتی ہے۔ یہ مالش کبھی خشک ہاتھوں سے اور کبھی ہاتھوں میں تیل لگا کر کی جاتی ہے۔

۱۱) **دلک استرداد:** وہ مالش ہے جو ریاضت کے ختم ہونے کے بعد کی جاتی ہے۔ اس کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ جو فضلات جلد ورزش سے خارج نہ ہوئے ہوں وہ اس مالش سے خارج ہو جائیں اور تکان کو دور کیا جائے۔ مالش کسی روغن سے کی جائے البتہ یہ مالش دلک استعداد کے برعکس سختی (دلک صلب) سے شروع کی جاتی ہے اور نرمی (دلک لین) پر ختم کی جاتی ہے۔

ہدایت: بچوں میں سخت قسم کی مالش سے ان کی نشونما میں خلل واقع ہوتا ہے۔

دلک کے احکام

- مالش کے کسی بھی Stroke میں کبھی بھی عظمی حصوں اور اعضاء مثلاً نخاعی حصہ، پسلیاں، کاندھے، کہنی، گھٹنے، شکم اور کلیہ وغیرہ پر نچلے حصے میں سخت دباؤ نہ ڈالیں۔
- دوران مالش اپنی وضع کا خیال رکھیں اپنی پشت کو ہموار رکھیں جب بھی آگے جھکیں تو اپنے کاندھوں کو نہ موڑیں گردن اور پشت کو سیدھا رکھیں۔
- اگر کسی حرکت سے تکلیف پہنچے تو فوراً رک جائیں۔
- دوران مالش باتوں سے پرہیز کریں۔

- مالش کرنے سے پہلے اپنے ہاتھوں اور تیل کو گرم کرلیں۔
- مالش کرنے سے پہلے تیل کو آہستگی سے کچھ دیر کیلئے جلد پر پھیلائیں۔
- دلک کیلئے سردی، گرمی اور بارش سے محفوظ آرام دہ اور گرم کمرہ جہاں دھیمی روشنی ہو بہتر ہے۔
- ایک اچھے دلاک یا مالشے میں بعض خوبیوں کا ہونا بہت ضرورت ہے جیسے جسمانی قوت، اچھی عادت، دلاک کا طبعی حالت میں ہونا تجربہ کار اور پاک دامنی۔

موانع دلک

- حمیات کے تمام اقسام میں۔
- اجتماع صدید کی صورت میں۔
- مفاصل کے حار ورم میں۔
- ورم ورید کی صورت میں۔
- وہ امراض جن میں شریانیں بہت نازک ہوجاتی ہیں۔
- قروح وبثور جلد میں۔

دلک کے نقصانات

- جسم میں جمع شدہ مواد دلک کے ذریعے اعضاء ضعیفہ اور مختلف خلاؤں میں چلے جاتے ہیں جہاں یہ اورام اور گلٹیوں کی شکل میں ظاہر ہوتے ہیں۔
- غثیان و متلی پیدا ہوتی ہے۔
- ضعف قلب لاحق ہوتا ہے۔

دلک میں روغنیات کا استعمال

- منوم: مثلاً روغن کاہو، روغن کدو اور روغن خشخاش۔

- محلل اورام: مثلاً روغن بابونہ۔
- مسکن: مثلاً روغنِ مخدر، روغن قسط اور روغن خشخاش۔
- مقوی: مثلاً روغن مصطگی، روغن زفت اور روغن موم۔
- محلل ریاح: مثلاً روغن چہار برگ، روغن سرخ اور روغن کچلہ۔
- مجفف: مثلاً روغن عقرب، روغن زفت، روغن ترب اور روغن زرد۔
- مرطب: مثلاً روغنِ بادام شیریں، روغن بنفشہ، روغن کدو۔
- محلل بلغم: مثلاً روغن ارنڈ، روغن سیر، روغن شفا اور روغن آکھ وغیرہ۔

دلک کے جدید طریقے

1) Stroking 2) Circling 3) Kneading 4) Friction Rub 5) Raking 6) Pummeling 7) Thumbing 8)Pressing 9) Stretching 10) Knuckling

۱) STROKING

یہ دلک کی سب سے عام حرکت ہے جو جسم کے کسی بھی حصے پر انجام دی جاسکتی ہے۔اس طریقے میں عضو مقصود پر مناسب تیل لگانے کے بعد دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیوں کو انگلیوں سمیت مسطح رکھ کر نیچے سے اوپر اور پھر اوپر سے نیچے کی طرف سرکاتے ہوئے حرکت دی جاتی ہے۔

۲) CIRCLING

یہ بھی دلک کی ایک عام شکل ہے جو بالعموم پشت پر انجام دی جاتی ہے۔ Stroking کی طرح اس میں بھی انگلیوں اور ہتھیلیوں کو مسطح رکھا جاتا ہے۔ اس میں Spine کے دونوں جانب نیچے سے اوپر کی طرف Counter Clockwise مالش کی جاتی ہے۔

Scanned with CamScanner

۳) KNEADING

اس طریقے میں متاثرہ حصے پر Squeezing and compressing action کے ذریعے مالش کی جاتی ہے۔جس کا طریقہ یہ ہوتا ہے کہ ہتھیلی کو اس طرح مسطح رکھتے ہیں کہ چاروں انگلیاں ملی ہوئی ہوں اور انگوٹھا قدرے دوری پر واقع ہو۔اس میں متاثرہ حصے کے Soft Tissues کو انگوٹھے اور انگلیوں کی مدد سے دبایا جاتا ہے۔

۴) FRICTION RUB

اس طریقے میں ہتھیلی کو مسطح اور ہموار رکھ کر ایک ہاتھ کو اوپر اور دوسرے کو نیچے کی جانب تیزی سے حرکت دی جاتی ہے تاکہ اس کے اثرات Deep Tissues تک پہنچ سکیں۔

۵) RAKING

اس طریقے میں متاثرہ حصے پر ہتھیلیوں کو اس طرح رکھتے ہیں کہ صرف انگلیوں کے پور سطح جلد پر مضبوطی سے قائم رہتے ہیں۔اس کے بعد انہیں اوپر سے نیچے کی جانب حرکت دی جاتی ہے۔

۶) PUMMELING

اس طریقے میں ہتھیلیوں کی جانبی سطح سے Drumming movement جیسی حرکات انجام دی جاتی ہیں۔

۷) THUMBING

اس طریقے میں انگوٹھوں کے کنارے یا ان کے پوروں کے ذریعہ گہرائی میں دائرہ بنانے کا عمل انجام دیا جاتا ہے۔

۸) PRESSING

یہ عمل عضلات طویلہ کیلئے استعمال ہوتا ہے جس میں ہتھیلی کو ایک دوسرے کے اوپر رکھ کر کچھ دیر تک دبائے رکھا جاتا ہے۔

۹) STRETCHING

ہموار ہتھیلیوں کے ذریعے نیچے کی طرف دباؤ ڈالیں جس طرح سے مخالف سمت میں کسی چیز کو کھینچا جاتا ہے اسی طرح سے عضلات اور جسم کو مخالف سمت میں کھینچا جائے۔

۱۰) KNUCKLING

اس طریقے میں ہاتھوں کی ڈھیلی مٹھیاں بنا کر اس کی مدد سے مالش کی جاتی ہے۔

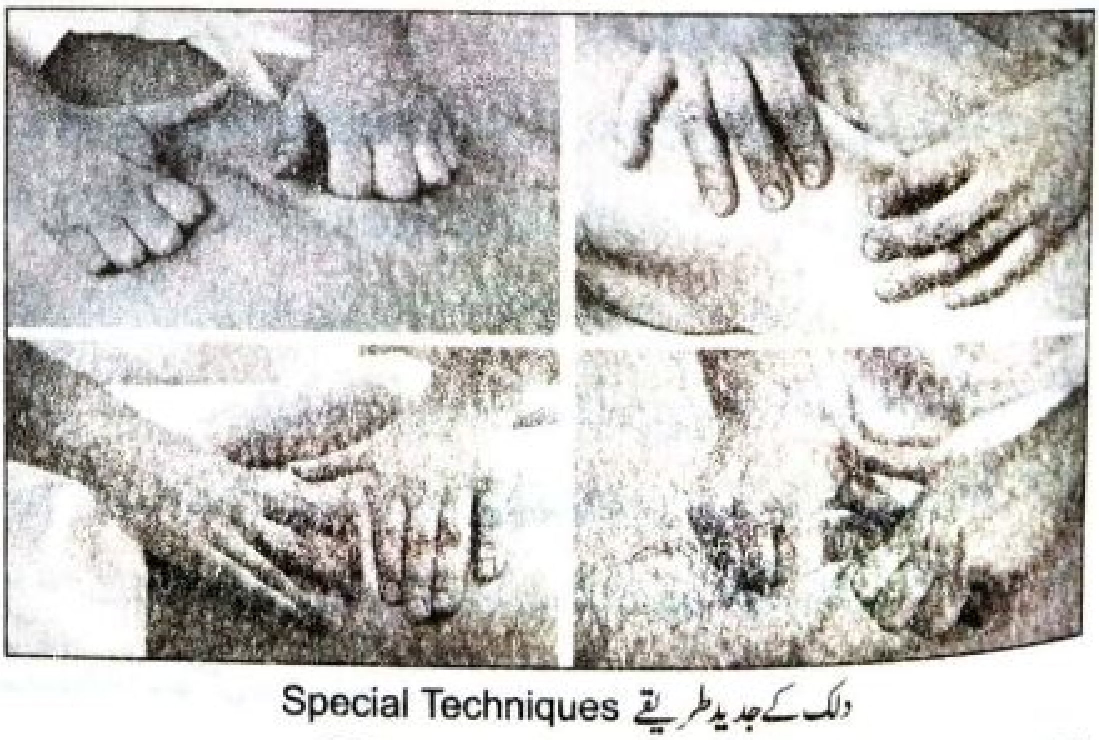
استعمالات

- **لقوہ:** سر کی مالش اس وقت کریں جب کہ مریض کو بھوک لگی ہو۔
- **رعشہ:** اگر رعشہ بسبب کثرت شراب نوشی سے ہو تو مالش ہمیشہ روغن بارد سے کریں۔
  - روغن بسکھپرہ کی مالش رعشہ کے علاج میں عجیب الاثر رکھتی ہے۔
- **پستان میں دودھ کا سدہ پڑنا:** کندر، تلخہ گاؤ، لوبان کو لے کر روغن بنفشہ میں ملا کر پستانوں کی مالش کریں۔
- **استرخاء پستان:** زیت، پھٹکری کو سرمہ کی مانند پیس کر ہانڈی میں شراب بھر کر رکھیں اور اس میں قلعی ڈال دیں تاکہ قلعی محلول ہو جائے اور اسی محلول سے مالش کیا کریں۔
- **درد پشت:** پہلے پشت کو گرم کریں اس کے بعد کھردرے کپڑے سے خوب مالش کریں بعد ازاں روغنیات سے مالش کریں۔ مثلاً روغن قسط، روغن سداب اور روغن سوسن وغیرہ
- **وجع المفاصل:** روغن حنظل، روغن جند بیدستر، روغن خردل، روغن جوز رومی خصوصاً جس وقت جلایا جائے اور اس میں سے روغن ٹپکے، روغن قسط یہ دوائیں فوراً اثر کرتی ہیں۔

Scanned with CamScanner

- **تحجر مفاصل:** روغن خند قوتی جس کو بسکھپرہ بھی کہتے ہیں پلانا اور مالش کرنا نہایت مفید ہے۔
- **لرزہ:** اگر لرزہ قوی ہو اور ہمیشہ رہے تو اطراف کو باندھ کر اس کے بعد روغن بابونہ و ملیٹھی کی بدن پر مالش کریں۔
- **لاغری:** مالش کے لئے روغن زیت یا موم کا استعمال کریں اور پے در پے کریں۔ جب عضو گرم ہو جائے تو مالش روک دیں۔ پھر ٹھنڈا ہونے پر شروع کریں۔

دلک Massage



دلک کے جدید طریقے Special Techniques

Scanned with CamScanner

ریاضت Exercise

اعضاء کی حرکات ارادیہ کو ورزش کہا جاتا ہے۔ پہلے ان تمام اعضا میں حرکت ہوتی ہے جن میں حرکت ارادیہ پائی جاتی ہے۔ پھر ان اعضاء میں تحریک وحرکت ہوتی ہے جو ان کے قریب ہوتے ہیں یعنی رگیں اور آلات غذا۔ اعضاء کی کچھ حرکتیں جزئی ہوتی ہیں اور کچھ کلی۔ بعض حرکتوں سے پورے جسم کی ورزش ہوتی ہے مثلاً تمام جانداروں کی حرکت کلیہ نقلیہ اور بعض حرکتوں سے کسی خاص عضو کی ورزش ہوتی ہے جیسے آواز پھیپھڑے کی ورزش ہے اور باریک حروف کا پڑھنا آنکھ کی ریاضت ہے، رونا بچوں کی ریاضت ہے، غصہ مبرودین کی یعنی وہ لوگ جن کے بدن میں برودت کا غلبہ ہوتا ہے۔ اسی طرح ہنسنا، غور وفکر کرنا، نہانا، دھونا وغیرہ سبھی ریاضتیں ہی ہیں لیکن یہ سب اصلی نہیں بلکہ اصلی کے قائم مقام ہیں۔

ریاضت صحت کی ضامن ہے۔ ورزش نہ کرنے کا اثر ان لوگوں کے حال سے ظاہر ہوتا ہے جو گھروں میں بند آرام طلبی وکاہلی کی زندگی گذارتے ہیں یا جو قید خانوں میں ہوتے ہیں۔ اس طرح کے لوگوں کے چہرے زرد ہوتے ہیں، جسم میں تراہل اور ڈھیلا پن ہوتا ہے ان کے طبعی افعال میں خلل واقع ہوتا ہے۔

معتدل ورزش سے حرارت غریزیہ بڑھتی ہے۔ اعضاء کے فضلات تحلیل اور دفع ہوتے ہیں۔ اعضاء میں سختی وقوت آتی ہے۔ اس لحاظ سے حرارت کو بڑھانے کیلئے ورزش بہترین ذریعہ ہے۔ غذا کے پورے طور پر ہضم ہونے کے بعد جب اس طرح کی ورزش کی جاتی ہے تو مذکورہ بالا فوائد حاصل ہونے کی توقع ہوتی ہے۔

Scanned with CamScanner

تعریف

ریاضت جسم کی وہ ارادی حرکت ہے جو لمبے لمبے اور پے در پے سانس لینے پر مجبور کرتی ہے۔

اغراض ومقاصد

- ریاضت حرارت غریزیہ کو بڑھاتی ہے۔
- ریاضت جوڑوں میں سختی پیدا کرتی ہے۔اوتار، رباطات اور اعصاب میں مضبوطی پیدا کرتی ہے۔
- ریاضت انسان کو تمام امراض مادیہ وتمام امراض مزاجیہ سے محفوظ رکھتی ہے۔
- ریاضت فضلات کو تحلیل کر کے ان کو قابلِ اخراج بناتی ہے۔
- حرکت وریاضت بدن کو ہلکا کر دیتی ہے اور اس میں چستی لاتی ہے۔
- اعضاء کی قوت جاذبہ میں تحریک پیدا کر کے فعل انجذاب کو بہتر بناتی ہے جس سے تغذیہ بہتر ہوتا ہے۔اعضاء قوی اور مضبوط ہو جاتے ہیں۔
- ریاضت سے شحم کا استحالہ بہتر ہو جاتا ہے۔
- سانس لمبی اور گہری چلتی ہے اور اس طرح ہوا کا جزو لطیف (آکسیجن) زیادہ جذب ہوتا ہے جو صاف خون کی مقدار میں اضافہ کرتا ہے۔
- دورانِ خون تیز ہوتا ہے اور اس طرح عضو کو غذا حاصل کرنے کا بہتر موقع ملتا ہے۔
- جلدی مسامات کشادہ ہو کر اخراج فضلات میں مدد دیتے ہیں۔
- یہ قلب اور اعصاب کے عوارض، خون کے دباؤ کی زیادتی، کمی اور فالج جیسے خطرناک مرض سے بڑی حد تک محفوظ رکھتی ہے۔
- ریڑھ کی ہڈی کے مہروں کی قدرتی لچک کو قائم رکھتی ہے۔

Scanned with CamScanner

- عضلاتی غدودی نظام، وریدوشریانی نظام اور اعصابی نظام کو صحیح حالت میں رکھتی ہے۔
- ریاضت کرنے والا فتق اور قبض دونوں سے محفوظ رہتا ہے۔
- ورزش سوء ہضم اور ریاحی شکایتوں کا مخصوص علاج ہے۔
- پیٹ اور کولہوں کے عضلات میں تناؤ پیدا کرتی ہے۔
- دبلے اور کمزور اجسام کو قوی اور مضبوط بناتی ہے، بھدے اور پھولے ہوئے اجسام کو مناسب جسامت میں لاتی ہے۔
- مخصوص ورزش کے ذریعہ جسمانی بدوضعی دور کی جاسکتی ہے۔
- مجموعی طور پر یہ کہا جاسکتا ہے کہ ریاضت صحت کی ضامن ہے۔

احکام

- کمزور بدن کی ریاضت کمزور اور قوی بدن کی ریاضت قوی ہونی چاہئے۔
- ریاضت ایسے وقت میں شروع کرنا چاہئے کہ بدن مواد فضلہ سے پاک ہو۔
- ریاضت شروع کرنے سے قبل ورزش کی استعداد پیدا کرنے کیلئے بدن کی مالش کریں۔
- جب تیز اور قوی قسم کی ورزش کرنی ہو تو درمیان میں ہلکی ورزش کرنی چاہئے۔
- خلوء معدہ اور امتلاء معدہ دونوں صورتوں میں ریاضت منع ہے۔
- ریاضت میں ایسی ورزش کا انتخاب کیا جائے جس میں جسم کے سبھی حصے اور عضو شامل ہوں
- ریاضت کی مقدار اور مدت عمر اور جسمانی بناوٹ کے لحاظ سے متعین کرنی چاہئے۔
- گرمی کے موسم میں ورزش صبح کے وقت اور سردی کے موسم میں دوپہر کے وقت ٹھنڈی ہواؤں سے محفوظ مقام پر کی جائے۔
- موسم ربیع اور خریف میں چاشت کے وقت کی جائے۔
- ریاضت کے اختتام پر دلک استرداد کی جائے۔

Scanned with CamScanner

ریاضت کی قسمیں

۱) **ریاضت عرضیہ:** وہ ریاضت ہے جو بلا ارادہ روزمرہ کے معمولات کے سلسلہ میں انجام پاتی ہے اور مختلف پیشوں کے نتیجہ میں کی جاتی ہے۔ جیسے کاشتکار، مزدور، لوہار، دھوبی وغیرہ کے معمولات۔

۲) **ریاضت خالصہ/ ذاتیہ:** وہ ریاضت ہے جو قصداً ارادہ کے ساتھ مطلوبہ فوائد حاصل کرنے کیلئے کی جاتی ہے اس کی دو قسمیں ہیں۔

a) **ریاضت عامہ:** وہ ریاضت ہے جس سے سارے بدن کی ورزش مقصود ہو۔

b) **ریاضت خاصہ:** وہ ریاضت ہے جس سے کسی خاص عضو یا کسی خاص حصہ جسم کی ورزش مقصود ہو۔

ریاضت کی کیفیت کے اعتبار سے مندرجہ ذیل اقسام ہیں۔

۱) **ریاضت کثیرہ:** وہ ریاضت جو زیادہ مدت تک کی جائے۔

۲) **ریاضت قلیلہ:** کم درجہ کی ورزش جو کم مدت میں ختم کر دی جائے۔

۳) **ریاضت قویہ:** ایسی ورزش جس میں زیادہ قوت اور زیادہ وقت کا استعمال ہو۔

۴) **ریاضت ضعیفہ:** ایسی ورزش جس میں کم قوت اور کم وقت صرف ہوتی ہے۔

۵) **ریاضت سریعہ:** ایسی ریاضت جس میں حرکات جلد جلد کی جاتی ہیں۔

۶) **ریاضت بطیہ:** ایسی ریاضت جس میں حرکات آہستہ آہستہ کی جاتی ہیں۔

۷) **ریاضت حثیثہ:** ایسی ریاضت جس میں حرکات قوی درجہ کی جلد جلد کی جاتی ہیں۔

۸) **ریاضت تراخیہ:** ایسی ریاضت جس میں حرکات ضعیف اور آہستہ آہستہ کی جاتی ہیں۔

۹) **ریاضت متعدلہ:** ایسی ریاضت جو تمام قسموں کے اندر اعتدال کی کیفیت برقرار رکھ کر کی جائے۔

Scanned with CamScanner

ریاضت کے طریقے

مصارعت ۔ کشتی لڑنا

مباطشت ۔ ایک دوسرے کو پکڑ کر زور آزمائی کرنا۔

ملاکزت ۔ مکہ بازی کرنا۔

احضار ۔ بھاگنا، دوڑنا

مسابقت ۔ تیز چلنا

زوبین ۔ نیزہ پھینکنا

تیر چلانا، کشتی چلانا، گھوڑے کی سواری اور پہاڑ پر چڑھنا وغیرہ

ریاضت کے نقصانات

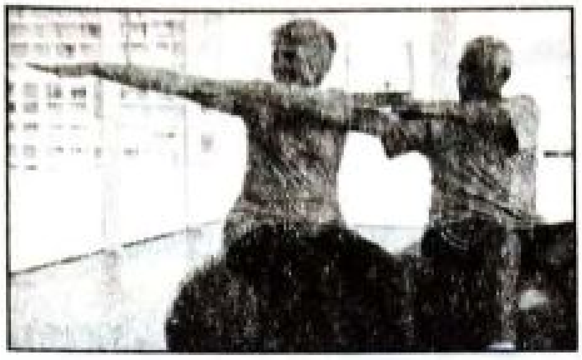
۱) ریاضت کی زیادتی سے غشیان و متلی پیدا ہوتی ہے۔

۲) جسم میں ٹھہرے ہوئے مواد میں عفونت کی استعداد بڑھ جاتی ہے۔

۳) سخت ریاضت ضعف قلب پیدا کرتی ہے۔

۴) ریاضت سے فاسد مواد اعضائے ضعیفہ کی طرف چلے جاتے ہیں جہاں سے بعد میں یہ مواد اورام اور گلٹیوں کی شکل میں ظاہر ہوتے ہیں۔

Scanned with CamScanner



ریاضت کے چند طریقے

Scanned with CamScanner

DIATHERMY

Diathermy یونانی زبان کے دولفظوں سے مل کر بنا ہے۔ Dia "بذریعہ" اور Thermy "حرارت" یعنی ایک ایسا عمل جو حرارت کے ذریعہ کیا جاتا ہے۔

DEFINITION

Diathermy میڈیکل سائنس کا ایک ایسا عمل ہے جس کے ذریعہ جسم میں مقامی حرارت پہنچائی جاتی ہے۔ جس سے دوران خون میں اضافہ ہوجاتا ہے درد سے نجات ملتی ہے اور فسادزدہ نسیج کو ختم کیا جاتا ہے۔

۱) Diathermy میں برقی رو (Electric Current) کے ذریعہ جو حرارت پیدا ہوتی ہے۔ اس کا اثر جسم میں 2 انچ گہرائی تک پہنچتا ہے۔

۲) اس مشین کو عضو میں بالواسطہ طور پر حرارت بڑھانے کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔

۳) اگر عضو میں برقی رو سے براہ راست حرارت پیدا کی جائے تو اس سے فائدہ کے بجائے نقصان ہوگا۔

۴) اسی لئے برقی رو سے حرارت اسی طرح پیدا کی جاتی ہے جیسے طبعی طور پر کسی بھی عضو میں پیدا ہوتی ہے۔

Diathermy کی درج ذیل تین اقسام ہیں:

۱) Ultra sound diathermy

۲) Short wave diathermy

۳) Micro wave diathermy

LONG WAVE DIATHERMY

یہ ایک قدیم طریقہ علاج ہے جو کہ دور حاضر میں تقریباً ختم ہو چکا ہے۔ USA نے کئی سال پہلے اس طریقہ کو منسوخ کر دیا ہے۔ اس میں جس Wave Length کا استعمال ہوتا ہے 200M تک لمبی ہوتی ہے۔ یہ Wave Length جلد کی گہرائیوں تک پہنچتی ہے۔ جس سے مقامی طور پر عضو میں بجائے فائدے کے نقصان ہوتا ہے۔ اسی وجہ سے اب یہ طریقہ منسوخ ہو چکا ہے۔

Scanned with CamScanner

SHORT WAVE DIATHERMY (SWD)

DEFINITION

یہ تیز رفتار (High Frequency) شعاعیں ہیں جو نسیج میں گہرائی تک حرارت کو پہونچاتی ہیں۔ اس کی Frequency عموماً 27.12 MHz ہوتی ہے اور Wave Length 11m ہوتی ہے۔

اس طریقہ کا مقصد مخصوص اعضا میں حرارت پہونچا کر دورانِ خون کو بڑھانا، درد کو کم کرنا اور مقامی طور پر نسیج میں موجود ورم کو تحلیل کرنا ہے۔

اس طریقہ کار میں مندرجہ ذیل امور کا لحاظ رکھنا ضروری ہوتا ہے۔

۱) جس Wave کی ضرورت ہو اس کی Frequency کتنی ہے۔

۲) کس قسم کی SWD کا استعمال کیا جائے۔

۳) نسیج میں پانی کی مقدار کتنی ہے۔

TYPES OF SWD

۱) Inductive Method

۲) Capacitive Method

۱) INDUCTIVE METHOD

اس طریقہ میں ایک لمبے Conductor یا Flexible Wire کے ذریعہ عضو میں حرارت پہنچائی جاتی ہے۔ یہ Conductor ایک خاص قسم کے ربر سے ڈھکا ہوتا ہے جو کہ

Scanned with CamScanner

Cable یا Coil کہلاتا ہے۔اس کو آسانی کے ساتھ اعضاء پر لپیٹا جاتا ہے اور پھر اس میں برقی رو کو گزارا جاتا ہے۔جس کی وجہ سے Coil اور جسم کے درمیان Magnetic Field پیدا ہوتی ہے۔اس طرح یہ برقی رو دوسرے قسم کے Current میں تبدیل ہو جاتی ہے جسے Eddy Current کہتے ہیں۔اس Eddy Current کے ذریعہ Coil اور Body کے درمیان Friction پیدا ہوتا ہے اور یہی Friction پھر گرمی پیدا کرنے کا سبب بنتا ہے۔اس طرح مقامی طور پر حرارت بڑھ جاتی ہے۔

- Current Flowing ⟶ Produces Rotating Magnetic Field ⟶ Eddy Current ⟶ Heat is Developed

- Inductive Method گرمی کو عضو کی گہرائیوں میں پیدا کرتی ہے جس سے عضلات میں گرمی اور مقامی طور پر دوران خون بڑھ جاتا ہے۔اس حرارت کا اثر محض مقامی طور پر ہوتا ہے Adipose Tissue پر نہیں پڑتا۔

- اس سے یہ بات ثابت ہوتی ہے کہ Inductive Method سے جو گرمی پیدا ہوتی ہے اس کی وجہ Magnetic Field ہے۔

۲) CAPACITIVE METHOD

Capacitive Method کے ذریعہ جو گرمی پیدا کی جاتی ہے اس کا طریقہ یہ ہے کہ سخت قسم کے Electrode یا Metal Plate کو پلاسٹک پلیٹ میں Fix کیا جاتا ہے اور ان Electrodes کو صحیح جگہ پر متعین کرنے کیلئے اس آلہ میں موجود Supporting Arms کا استعمال کیا جاتا ہے۔

- اس طریقہ سے جسم کے سطحی حصوں جلد اور Adipose Tissue میں حرارت پیدا ہوتی ہے مگر اس طریقہ سے جو حرارت پیدا ہوتی ہے وہ Magnetic Field سے زیادہ قوی ہوتی

Scanned with CamScanner

ہے۔اس وجہ سے اس طریقہ کو Condensor Field Diathermy بھی کہا جاتا ہے۔

SPACING OF ELECTRODE

- ایک مقررہ فاصلہ جلد اور Electrode کے درمیان ہونا ضروری ہے تا کہ کسی خطرے کا اندیشہ نہ رہے۔
- کم سے کم 2 - 4 cm کا فاصلہ جلد اور Electrode کے درمیان رہنا چاہئے۔
- بہتر فاصلہ کی ضرورت اس لئے ہے کہ حرارت تمام Tissues پر یکساں پہنچ سکے۔
- جتنا کم فاصلہ جلد اور Electrode میں ہوگا اسی قدر اس حصے میں حرارت زیادہ پیدا ہوگی اور عضو کے ہر حصے میں برابر حرارت نہ ہونے کی وجہ سے کبھی کبھار مضر اثرات بھی پیدا ہوجاتے ہیں۔

POSITIONING OF ELECTRODE

جسم کے الگ الگ مقامات کے مطابق Electrodes کی Positions درج ذیل ہیں:

Coplanar(ا

- اس طریقہ میں Electrodes کو متاثرہ حصے پر ایک دوسرے کے متوازی (Parallel) رکھا جاتا ہے۔
- اس کا استعمال جسم کے طول میں جیسے کمر درد وغیرہ میں کیا جاتا ہے۔
- اگر Electrodes کے درمیان فاصلہ 25mm سے کم ہوگا تو برقی رو کی کثرت جلد کی اوپری سطح پر ہوگی۔
- جس قدر Electrodes کے درمیان فاصلہ بڑھتا جائے گا اسی قدر اس کا اثر جلد میں گہرائی تک پہنچے گا۔

Scanned with CamScanner

۲) Contraplanar

اس طریقہ کو سب سے زیادہ اطمینان بخش مانا جاتا ہے۔ خصوصاً نسیج یا اعضاء کی گہرائی میں موجود کسی فساد کو ٹھیک کرنے کیلئے یہ بہترین طریقہ مانا جاتا ہے۔ اس طریقہ میں Electrodes کو متاثرہ حصے کے دونوں جانب مخالف سمت میں متعین کیا جاتا ہے۔ اس طریقہ کو زیادہ تر Ankle Joint اور Shoulder Joint کے درد کو ٹھیک کرنے کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔

۳) Longitudinal

اس طریقہ میں ایک Electorde متاثرہ عضو کے ایک کنارے پر فٹ کیا جاتا ہے جب کہ دوسرا Electrode اس کے دوسرے کنارے پر لگایا جاتا ہے۔ دونوں کے درمیان فاصلہ کو برقرار رکھنے کیلئے Towel کا استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ طریقہ عموماً دوران خون کو تیز کرنے کیلئے استعمال کرتے ہیں۔

TECHNIQUES OF APPLICATION

A) Preparation of Patient

۱) SWD شروع کرنے سے پہلے مریض کو ذہنی طور پر تیار کرنا چاہئے۔ مریض کو مختصر اور جامع الفاظ میں اس عمل کے دوران ہونے والے احساسات اور تجربات سے آگاہ کرنا چاہئے۔

۲) اس عمل کے دوران متعلقہ عضو میں ہلکا سا تناؤ یا کھینچاؤ محسوس ہوتا ہے۔ دوران عمل قابلِ برداشت حرارت ہی سود مند ہوتی ہے۔ زیادہ حرارت کی صورت میں جلد متاثر ہو کر جل بھی سکتی ہے اسلئے اس کا لحاظ کیا جانا ضروری ہے۔

۳) مریض کے جسم سے ہر قسم کی Metallic چیزیں جیسے سونا، چاندی زیورات ودیگر اشیاء کو جسم سے اتار دینا چاہئے۔ کیونکہ ایسی اشیاء حرارت کو زیادہ قبول کرتی ہیں اور

جسم کونقصان پہنچاتی ہیں۔

۴) جس جگہ پر علاج کرنا مقصود ہو اس حصے کو اچھی طرح سے معائنہ کریں اور وہاں کی Skin Sensitivity جانچ لیں۔

۵) مقامی حصے کو اچھی طرح سے واضح کریں تا کہ اطمینان سے اس طریقہ کو انجام دیا جاسکے۔

۶) متعلقہ حصے کو روئی کے ذریعہ صاف کر لیں اور Talcum Powder چھڑک دیں تا کہ برقی رو سے ہونے والے Scald اور Moist Burn سے محفوظ رہا جاسکے۔

B) Preparation of Apparatus

۱) Main Power Plug سے آنے والے ہر تار کا غور سے مشاہدہ کیا جائے کہ کہیں کوئی خرابی تو نہیں۔

۲) تمام Operating Knobs کو Zero پر کر لیں۔

۳) مشین کو On کرنے کے بعد Out Put کے Indicator کو بغور دیکھ لیں کہ مشین صحیح چل رہی ہے یا نہیں۔

۴) تمام ضروری سامان جن کی اس عمل کے دوران ضرورت پڑے گی مشین کے قریب رکھ لیں جیسے Towel وغیرہ

۵) مرض کے اعتبار سے Inductor یا Capacitor جو طریقہ بہتر ہے اس کو اختیار کریں۔

THERAPEUTIC EFFECT OF SWD

۱) Effect on Bacterial Infection

دوران عمل اتساع عروق کی وجہ سے وہاں کا دورانِ خون بڑھ جاتا ہے جس کی وجہ سے خون میں WBC اور مختلف Anti Bodies کی تعداد بڑھ جاتی ہے۔ یہ دونوں سبب وہاں

موجود جراثیمی تعدیہ کوختم کرنے میں معاون بن جاتے ہیں۔

۲) Effect on Healing Time

SWD کی وجہ سے مقامی طور پر ایک ساتھ کئی قسم کے فائدے حاصل ہوتے ہیں۔ جیسے اخراج رطوبت، دوران خون کا تیز ہونا، فاسد مواد کا امالہ وغیرہ۔ دوران خون کے بڑھنے سے غذائیت اور کئی ساری چیزیں مل کر زخم کو مندمل ہونے میں مدد کرتے ہیں۔

۳) Relief of Pain

SWD کے ذریعہ مقامی طور پر درد کو تسکین ملتی ہے جس کا طریقہ کار درج ذیل ہے۔

۱) مقامی طور پر حرارت کا بڑھنا وہاں کے Pain Receptors کی حساسیت کو کم کر دیتا ہے اور مسکن الم اثر پیدا کرتا ہے۔

۲) فاسد مواد کو وہاں سے خارج کرنے کی وجہ سے نسیج میں دباؤ کم ہوتا ہے اور سوء ترکیب کو کم کیا جاتا ہے۔

۳) SWD مقامی طور پر خراش پیدا کرتا ہے جس سے سطحی طور پر حرارت بڑھ جاتی ہے جو کہ Pain Receptors کو Block کر دیتی ہے اور اس طرح درد کا Transmission رک جاتا ہے۔

DOSAGE

درج بالا علاج ۱۵ سے ۲۰ منٹ کے لئے دیا جاتا ہے اور اس کی قوت کا انحصار مقام مرض، مریض کی عام حالت اور اس کی قوت برداشت پر منحصر ہوتا ہے۔

INDICATIONS

۱) Chronic Osteoarthritis

۲) Mechanical Low Back Pain

Cervical and Lumbar Spondylosis(٣

Periarthritis of Shoulder(٤

Sinusitis(٥

Myofascial Pain Dysfunction Syndrome(٦

Muscle Spasm(٧

Myositis(٨

CONTRAINDICATIONS

Cardiac Pace Maker(١

Metallic Implant in Tissue(٢

Patient with Epilepsy(٣

Altered Skin Sensitivity(٤

Pregnent Women(٥

Unhealed Scars and Wound(٦

Malignancy(٧

Active Tuberculosis(٨

Venous Thrombosis(٩

Acute Sepsis(١٠

ADVERSE EFFECT

Burn(١

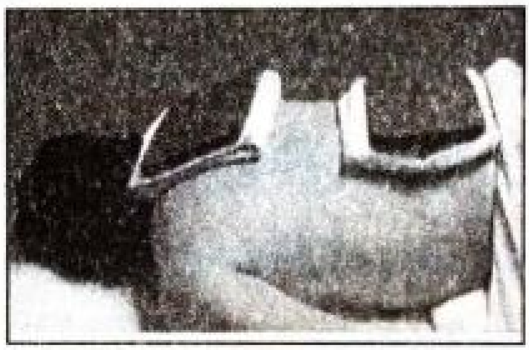
Scald or Moist Heat Burn(٢

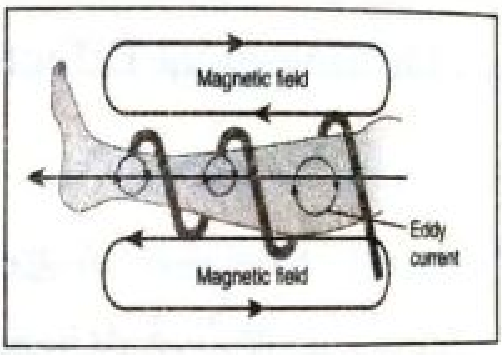
Over dosage May be Harmfull (٣

Electric Shock(٤

Scanned with CamScanner

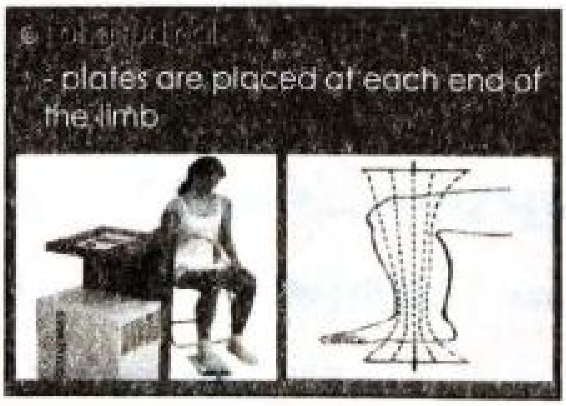
SWD Machine

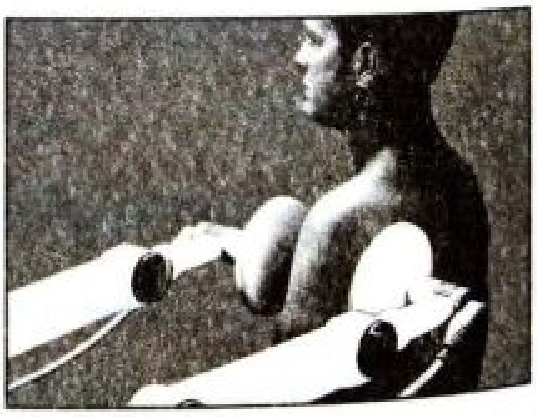




Capacitive Method

Inductive Method





SWD Methods

Scanned with CamScanner

ULTRASOUND THERAPY

DEFINITION

یہ ایک قسم کے Mechanical Vibrations ہیں جو Sound waves سے پیدا ہوتے ہیں جن کی رفتار 0.5MHz سے 5MHz تک ہوتی ہے۔

Physiological Effects of Therapeutic ultrasound

Thermal effects (I

۱) جسم میں مقامی طور پر ان لہروں سے گہرائی میں حرارت پیدا ہوتی ہے۔

۲) اس کی وجہ سے Connective Tissue میں قوت توسیع بڑھ جاتی ہے۔

۳) جوڑوں میں موجود سختی (Joint Stiffness) کو کم کرتا ہے۔

۴) مسکن الم اثر رکھتا ہے۔

۵) عضلات میں موجود اینٹھن کو کم کرتا ہے۔

۶) زخموں کو مندمل کرنے میں معاون ومددگار ہے۔

NonThermal effects (II

Cavitation(a

Ultra Sound Waves کی وجہ سے نسیج میں چھوٹے چھوٹے گیس کے بلبلے پیدا ہوتے ہیں جس کی دو قسمیں ہیں۔

Scanned with CamScanner

Stable Cavitations(۱

Unstable Cavitations(۲

Stable Cavitations: نسیج میں مضبوط بلبلے پیدا ہوتے ہیں اور آگے پیچھے حرکت کرتے ہیں اور پھوٹتے نہیں ہیں۔

Unstable Cavitations: اس میں بلبلے کمزور ہوتے ہیں اور جسامت میں بڑے ہونے کی وجہ سے بہت جلد پھوٹ جاتے ہیں جس کی وجہ سے عضو میں مختلف قسم کی تبدیلیاں پیدا ہوتی ہیں اور بعض دفعہ نسیج خطرناک حد تک تباہ ہوجاتے ہیں۔

Acoustic Streaming(b

۱)اس میں یک طرفہ حرکت ہوتی ہے یعنی Fluid صرف ایک ہی طرف Ultrasound field میں حرکت کرتا ہے۔

۲)اس کی وجہ سے گیس کے بلبلے (Cavitations) پیدا ہونے لگتے ہیں۔

۳)یہ پروٹین کے بنانے میں معاون ومددگار ہے۔

۴)اندمال میں مدد دیتا ہے اور اس کی رفتار کو بڑھاتا ہے۔

Standing Waves(c

اس طرح کی Waves تب پیدا ہوتی ہیں جب دو الگ الگ قسم کے نسیج ملتے ہیں مثلاً ہڈی اور عضلات کے درمیان کچھ انعکاسی Ultrasound waves پیدا ہوتی ہیں جو Standing Waves کہلاتی ہیں۔

PRINCIPLES OF APPLICATIONS

Ultrasound مندرجہ ذیل نکات کو مدنظر رکھتے ہوئے استعمال کرنا چاہئے:

۱) Coupling Medium کا استعمال ضرور کریں۔ یہ ایک Gel ہے جو پاک و

Scanned with CamScanner

صاف Hypoallergenic اور کیمیائی طور پر Inert ہوتا ہے۔ یہ میڈیم Ultrasound کے بہتر Transmission کا کام انجام دیتا ہے۔

۲) کتنی Intensity کا استعمال ہونا چاہئے۔

۳) کس قسم کا Ultra Sound درکار ہے۔ Pulsed یا Continuous۔

۴) Ultra sound کا درمیانی وقفہ کتنا ہو۔

۵) وقت کا تعین کریں۔

TECHNIQUES OF APPLICATION

Preparation of Patient

۱) مریض کو اس طریقہ علاج کی تفصیلی جانکاری دیں اور دوران علاج ان کے جسم پر ہونے والے مختلف اثرات کو واضح کریں۔

۲) اگر مریض کے جلد میں کسی قسم کا ورم، زخم یا کوئی جلدی بیماری موجود ہو تو ایسی صورت میں Ultrasound Therapy نہ کریں۔

۳) مریض کو آرام دہ اور اطمینان بخش پوزیشن میں بیٹھانا چاہئے تا کہ اس عمل کو بہتر طریقہ سے انجام دیا جا سکے۔

TESTING OF APPARATUS

آلہ کو استعمال کرنے سے پہلے اس کو جانچ لینا چاہئے۔ اس کے جانچنے کا طریقہ یہ ہے کہ Treatment Head کو پانی کے اندر رکھیں یا اس کے سرے پر تھوڑا سا پانی ڈالیں پھر Intensity کو بڑھائیں اگر اس سے پانی میں خلل پیدا ہو تو مشین درست ہے اور استعمال کے قابل ہے۔

METHODS OF APPLICATION

۱) Direct contact method

۲) Water bath application

۳) Water bag application

DIRECT CONTACT METHOD

۱۔ Couplant gel کوجلد کی سطح پر لگایا جائے۔

۲۔ Treatment Head کوجلد کی سطح پر رکھا جائے اس کے بعد مشین کو on کر کے Intensity کو جتنی درکار ہو بڑھایا جائے۔

۳۔اس کے بعد Treatment Head کوجلد کی سطح پر مسلسل حرکت دی جائے۔

۴۔یہ حرکت مختلف طریقوں سے دی جاتی ہے۔یعنی Over،Parallel Lapping، Circling یا آٹھ کی شکل(Figures of Eight) میں دی جاتی ہے۔

WATER BATH APPLICATION

۱۔یہ طریقہ اس وقت استعمال کیا جاتا ہے جب Direct Method اپنانے میں مشکل پیش آئے جیسے سطح ہموار نہ ہو بلکہ Irregular ہو۔

۲۔اس طریقے میں متاثرہ حصے کو پانی میں ڈبو دیا جاتا ہے۔

۳۔Treatment Head کو پانی میں رکھا جاتا ہے اور جس حصے کا علاج کرنا مقصود ہو اس کے متوازی طور پر رکھ کر حرکت دیا جاتا ہے جہاں تک ممکن ہو اسے جلد کے قریب رکھا جائے۔

۴۔Treatment Head اور جلد کو وقتاً فوقتاً صاف کرنا چاہئے تا کہ جو Air

bubbles پیدا ہو رہے ہیں ان کو ہٹایا جائے تا کہ Ultrasound بہتر طریقہ سے اپنا فعل انجام دے سکے۔

WATER BAG APPLICATION

ا۔ اس طریقہ میں ایک پانی سے بھرا ہوا ربر کا بیگ لیتے ہیں اور اسے جلد اور Treatment head کے درمیان رکھا جاتا ہے۔

۲۔ ربر کی تھیلی کو پانی سے بھرنے کے بعد اس میں موجود گیس (بلبلوں) کو باہر نکالنا چاہئے۔

۳۔ Couplant gel کو جلد کی سطح، ربر بیگ اور پھر Treatment Head پر لگالیں۔

۴۔ Treatment Head کو آہستہ سے 1 cm تک ربر بیگ پر Press کریں پھر حرکت دیں۔

DOSAGE

ا۔ حاد امراض میں وقت 7 سے 10 منٹ تک دیا جائے۔

۲۔ مزمن امراض میں وقت 10 سے 15 منٹ تک دیا جائے۔

۳۔ جوڑوں کے پاس یا جہاں ابھری ہوئی ہڈیاں ہوں ہمیشہ Pulsed Ultrasound استعمال میں لائیں۔

۴۔ حاد امراض میں Pulsed اور مزمن امراض میں Continuous Ultrasound استعمال کریں۔

۵۔ اگر مرض مزمن ہڈیوں کے ابھار (Bony Prominence) میں ہو تو ایسی صورت میں Pulsed Ultrasound دینا چاہئے۔

Scanned with CamScanner

INDICATIONS

۱- Vericose Ulcers

۲- Pain Management

۳- Acute Tissue Injuries

۴- Mobilization of Scar Tissue

۵- Healing of Chronic Ulcers

۶- Ligament Injuries

۷- Neurogenic Pain

۸- Arthralgia

۹- Low Back Pain

CONTRAINDICATIONS

۱- Carcinoma

۲- Acute Sepsis

۳- Recent Radiotherapy Exposed Patients

۴- Post Laminectomy Patients

۵- Spina Bifida

۶- Metallic Implants

Scanned with CamScanner

Direct Contact Method

Water Bath Application

Water Bag Application

Ultrasound Therapy Machine

Ultrasound Therapy Machine

Scanned with CamScanner

INFRARED RADIATION THERAPY

DEFINITION

Infrared Radiation وہ شعاعیں ہیں جنکی Wave lenght، 760nm

سے 1mm تک ہوتی ہے۔

PRODUCTION

- کسی بھی گرم کی ہوئی دھات سے Infrared شعاعیں پیدا ہوتی ہیں۔

معالجاتی طور پر دو قسم کی Infrared شعاعیں استعمال کی جاتی ہیں:

a) Non Luminous Generators

b) Luminous Generators

a) NON LUMINOUS GENERATORS

۱۔ اس میں ایک سادہ تار (Coil) جو fireclay سے بنے ہوئے ایک Cylinder نما حصے سے بندھا ہوتا ہے۔

۲۔ اس تار کے ذریعہ Electric Current گذارنے سے حرارت پیدا ہوتی ہے۔

۳۔ اس تار کے گرم ہونے پر اس سے Infrared شعاعیں اور کچھ Visible Rays بھی نکلتی ہیں۔

۴۔ اس کے Reflector کو ایسی جگہ پر رکھتے ہیں جہاں سے اسے آسانی کے ساتھ Adjust کیا جا سکے۔

Scanned with CamScanner

۵۔ Non Luminous Generator کو گرم ہونے میں زیادہ وقت درکار ہے اس وجہ سے اس کو استعمال سے پہلے ہی On کر لیا جائے۔

۶۔ یہ تمام Setup ایک Screw Cap کے ذریعہ Connected ہوتا ہے۔اور اسمیں ایک مخصوص Point پر اس Spherical Reflector کو رکھا جاتا ہے۔

۷۔ Non Luminous Generator میں جو Infrared Rays پیدا ہوتی ہیں ان کی Waves Length، 750nm سے 1500nm تک ہوتی ہے۔ اور زیادہ سے زیادہ 4000nm تک ہو سکتی ہے۔

LUMINOUS GENERATOR (b

۱۔ اس میں ایک چمکدار بلب مستعمل ہے جس میں ایک خاص قسم کا Filament لگا ہوتا ہے۔

۲۔ اس بلب کو ہوا سے خالی کر دیا جاتا ہے یا پھر اس میں کوئی Inert گیس بھر دیتے ہیں۔

۳۔ اس میں موجود Tungston, Filament کا بنا ہوا ہوتا ہے۔

۴۔ اس Filament میں جب Electric Current گذارتے ہیں تو اس سے حرارت پیدا ہوتی ہے۔ Filament کے گرم ہونے پر اس میں Infrared Visible اور Ultra Violet دونوں قسم کی شعائیں نکلتی ہیں۔

۵۔ Luminous Generator کے ذریعہ جو Infrared شعائیں پیدا ہوتی ہیں انکی Wave Length, 350nm سے 4000nm تک ہوتی ہے۔

PHYSIOLOGICAL EFFECTS

۱۔ مقامی حصے پر Vasodilation ہوتا ہے جس کی وجہ سے اس حصے میں دورانِ خون بڑھ جاتا ہے۔

Scanned with CamScanner

۲۔جلد پر سرخی پیدا ہو جاتی ہے۔

۳۔غدودعرقیہ متحرک ہو جاتے ہیں۔جس کی وجہ سے عرق کی پیدائش بڑھ جاتی ہے۔

۴۔ Thermal Heat Receptors تحریک پا کر Activate ہو جاتے ہیں۔

۵۔Metabolic Activity بڑھ جاتی ہے۔

۶۔ یہ Collagen کی لچک کو بڑھاتا ہے۔

PRINCIPLES OF INFRARED REDIATION THERAPY

۱۔Choice of Apparatus

مریض کی حالت اور ضرورت کے مطابق مشین کا انتخاب کیا جاتا ہے۔

Luminous Generator: اس کو عموماً مزمن امراض میں استعمال کیا جاتا ہے۔اس کی تاثیر Counter Irritent ہوتی ہے۔

Non Luminous Generator: اس کو عموماً حادامراض میں استعمال کیا جاتا ہے اور اس کی تاثیر Sedative ہوتی ہے۔

۲) Preparation of pateint

a) مریض کو یہ Procedure شروع کرنے سے پہلے اس عمل کے دوران ہونے والے مختلف اثرات اور احساسات کو واضح کرنا چاہیۓ۔بہتر یہ ہے کہ مریض کی Councelling کر کے اس عمل کیلئے آمادہ کریں۔

b) اس عمل کے دوران حرارت اتنی ہی دی جائے جتنی مریض برداشت کر سکے اور اگر برداشت سے باہر ہو تو فوراً روک دیں یا کم کر دیں۔

c) مریض کو خاص طور پر اس بات کی ہدایت کریں کہ کسی بھی آلہ کو نہ چھوئیں۔

d) Procedure شروع کرنے سے پہلے مریض کے جلد کی حساسیت کو جانچ لیں۔

Scanned with CamScanner

e) متاثرہ حصے کو کھلا رکھیں اور ایک تولیہ کے ذریعہ مریض کے کان اور سر کے پچھلے حصے کو ڈھانک دیں۔

f) مریض کو اس بات کی تاکید کی جائے کہ جب تک Therapist نہ کہے تب تک اپنی جگہ سے نہ ہلے۔

h) اس Procedure کے دوران مریض کو Protective Eye Goggles کا استعمال کرنا چاہیے۔

TREATMENT PROCEDURE

۱۔ بلب کو اس طرح سے Fix کیا جاتا ہے کہ اس سے نکلنے والی شعاعیں مقام متاثرہ پر براہ راست 90^0 پر کریں۔

۲۔ Generator کے Output کے مطابق بلب کو مقام متاثرہ سے 50 سے 75 سینٹی میٹر کی دوری پر رکھا جاتا ہے۔

۳۔ Procedure کے دوران اگر مریض حرارت کے بڑھ جانے یا برداشت سے باہر ہونے کی شکایت کرے تو اس کی دوری کو مزید بڑھایا جاسکتا ہے۔

۴۔ Procedure کے شروع سے لے کر آخر تک Physiotherapist کا موجود رہنا ضروری ہے۔

DOSE

حاد امراض میں 15۔10 منٹ کا وقفہ درکار ہے۔

مزمن امراض میں 20 منٹ کا وقفہ درکار ہے۔

نوٹ: اس Procedure کے اختتام میں جسم پر سرخی (Erythema) پائی جاتی ہے۔

Scanned with CamScanner

BENIFITS

۱) Pain Management

۲) Reduces Muscle Spasm

۳) Acceleration of Healing & Repair

۴) Promotes Tissue Flexibility & Reduces Stiffness

۵) Treat Certain Skin Conditions

۶) Increases Vascularity of the Skin

CONTRAINDICATIONS

۱) Areas of Defective Arterial Blood Supply

۲) Areas of Risk of Haemarrhage

۳) Defective Skin Sensation

۴) Boil & Absces

ADVERSE EFFECTS

۱) Burns

۲) Damage to Eyes

۳) Precipitates Occiptial Headache

۴) Gangrene

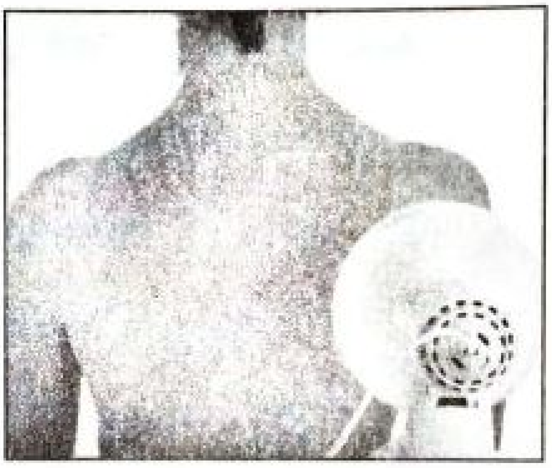
۵) Electric Shock

۶) Low Blood Pressure

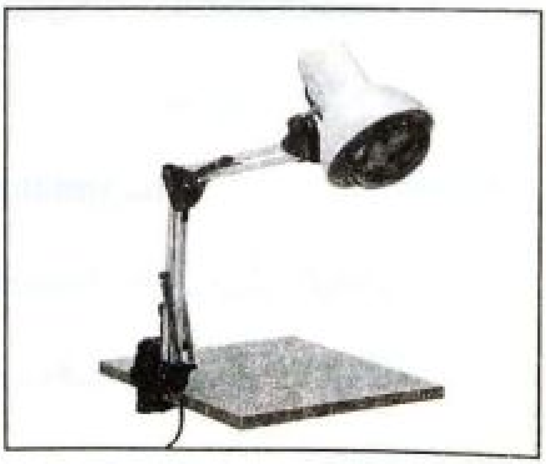
Scanned with CamScanner

Non Luminous Generator

Luminous Generator



Infrared Radiation Therapy



Infrared Radiation Lamp

Scanned with CamScanner

TREADMILL EXERCISE

DEFINITION

یہ ریاضت کا ایک ایسا طریقہ ہے جس میں انسان ایک ہی جگہ رہ کر چلتا اور دوڑتا ہے۔

FEATURES

Treadmill میں ایک Conveyor Belt کا پلیٹ فارم بنا رہتا ہے جس میں Fly Wheels لگے رہتے ہیں۔ یہ Fly Wheels برقی رو کے ذریعہ چلتے ہیں۔ Conveyor Belt پیچھے کی جانب حرکت کرتا ہے جس کی وجہ سے اس پر کھڑا ہوا آدمی اپنے پاؤں آگے کی جانب حرکت کرتا ہے جس رفتار سے اس بیلٹ کی Speed ہوتی ہے اسی رفتار سے آدمی کے چلنے یا دوڑنے کا اندازہ ہوجاتا ہے۔ جو رفتار بیلٹ کے حرکت کی ہوگی اسی رفتار سے آدمی کے چلنے یا دوڑنے کی رفتار کو Calculate کیا جاتا ہے۔

Treadmill ایک بہترین آلہ ہے جس میں Aerobic ورزش ہوتی ہے۔ اس ورزش کے دوران جسم میں وہی تبدیلیاں آتی ہیں جو تیز چلنے یا دوڑنے کی وجہ سے آتی ہیں۔ یعنی اس سے فرد میں تنفس، رفتار نبض اور قلب کی حرکت میں اضافہ ہوجاتا ہے۔

دورِ حاضر میں خاص قسم کے Treadmill بھی دستیاب ہیں جنہیں Cardio Mode کہتے ہیں۔ اس میں Treadmill کے ذریعہ قلب کی رفتار کو Set کیا جاتا ہے اور جب اس متوقع رفتار پر قلب پہنچتا ہے تو یہ مشین خود بخود Treadmill کی رفتار کو قابو میں کر لیتی ہے جسے Heart Rate Steady State بھی کہتے ہیں۔

Scanned with CamScanner

ضرورت کے اعتبار سے بازار میں مختلف قسم کی Treadmill مشینیں جیسے موٹاپے کے شکار لوگوں کیلئے اور کھلاڑیوں کیلئے الگ قسم کی مشینیں دستیاب ہیں۔

ADVANTAGES

۱۔ Treadmill ایک آسانی سے استعمال کرنے والی مشین ہے جس کو ایک فرد اپنی طاقت کے اعتبار سے استعمال کرسکتا ہے۔

۲۔ Treadmill کے ذریعہ ایک فرد اپنے Balance کو آسانی کے ساتھ Adjust کرسکتا ہے اور اس میں گرنے کے مواقع یا دوسرے قسم کے خطرات (Risks) سے آسانی کیساتھ بچا جاسکتا ہے۔

۳۔ اس میں ورزش سے وابستہ تمام عوامل کو ایک بہتر اور منظم طریقہ سے کنٹرول کیا جاسکتا ہے۔ جیسے رفتار، Warmup ٹائم، Cool Down ٹائم، کتنی Energy کو ضائع کرنا ہے وغیرہ وغیرہ۔

۴۔ کوئی بھی شخص اپنی سہولت کے اعتبار سے وقت اور ضرورت کے لحاظ سے اپنی ورزش کا پروگرام طے کرسکتا ہے۔

۵۔ ایک ہی مشین کو ایک جگہ پر مختلف افراد استعمال کرسکتے ہیں۔

۶۔ بعض Treadmill میں خاص پروگرام Install رہتے ہیں جیسے Step Counters اور Heart Rate Monitors اس سے کوئی بھی فرد اپنی Fitness کو Progress کرسکتا ہے۔

۷۔ Treadmill Exercise دوسری گھریلو ورزشوں کے مقابلہ میں Calories کو جلانے میں زیادہ مفید ہے۔

Scanned with CamScanner

DISADVANTAGES

۱۔Treadmill کی سطح بعض دفعہ تیز چلنے کی وجہ سے Jerk پیدا کرسکتی ہے جس کی وجہ سے کمر یا بڑے Joints میں دباؤ پڑسکتا ہے۔

۲۔Treadmill پر مستقل دوڑنے والے کچھ افراد میں ایک خاص قسم کی Runner Style پیدا ہوجاتی ہے۔جس کی وجہ سے وہ کھلی جگہ پر اچھی طرح سے نہیں دوڑ پاتے ہیں۔

۳۔Treadmill پر محدود قسم کی ورزش یعنی چلنا یا دوڑنا ہی ممکن ہوتا ہے جس کی وجہ سے بعض افراد بہت جلد اپنی ورزش سے اکتا جاتے ہیں۔

Treadmill Exercise

تمدید Traction

DEFINITION

Traction ایک میکانیکی طریقہ ہے جس کے ذریعہ ٹوٹی ہوئی ہڈیوں کو صحیح کیا جاتا ہے یا Spine اور Skeletal میں موجود باؤ (Pressure) کو کم کیا جاتا ہے۔
Traction سے عضلات اور ہڈیوں میں موجود مختلف قسم کے عوارضات کو کھینچاؤ کے ذریعہ دور کیا جاتا ہے۔

PURPOSE

۱۔ تمدید کو عموماً گردن، ہاتھ، پیر، اور کمر پر کیا جاتا ہے تا کہ ان میں موجود عوارضات کو ٹھیک کیا جائے۔

۲۔ تمدید کو علاج معالجہ کے طور پر Dislocation، Dislocated fracture، عضلات کی مزمن اینٹھن کو دور کرنے کے لئے اور Deformities کو ختم کرنے کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔

۳۔ تمدید کے ذریعہ Fracture میں موجود بے ترتیبی کو کھینچاؤ کے ذریعہ دور کیا جاتا ہے۔

۴۔ مسکن الم کے طور پر استعمال کرتے ہیں۔

۵۔ ہڈی اور مختلف قسم کے جوڑوں میں موجود دباؤ کو کم کرنے میں معاون ومددگار ہوتا ہے۔

Scanned with CamScanner

TYPES OF TRACTION

۱۔ Skin Traction

۲۔ Skeletal Traction

SKIN TRACTION

اس میں ۵ سے ۷ پاؤنڈ وزن لٹکایا جاتا ہے۔ یہ وزن جلد پر Indirectly لٹکایا جاتا ہے تاکہ ہڈی اور عضلات میں کھینچاؤ پیدا ہو سکے۔

اگر تمدید مختصر مدت کیلئے درکار ہو یا کم Force کی ضرورت ہو تو ایسی صورت میں Skin Traction بہتر تصور کیا جاتا ہے کیونکہ یہ طریقہ Invasive نہیں ہے۔ اس کو عام طور پر Hospital Bed پر انجام دیا جاتا ہے۔

SKELETAL TRACTION

Skeletal Traction کی ضرورت اس وقت پڑتی ہے جب زیادہ کھینچاؤ کی ضرورت ہو۔ یعنی جب نہ صرف Skin Traction کرنا مقصود ہو بلکہ اس کے ساتھ ساتھ دوسرے اعضاء کو بھی Traction کرنے کی ضرورت ہو یا جب جسم کو ایک صحیح پوزیشن میں لانے کی ضرورت ہو۔

Skeletal Traction کیلئے ۲۵ سے ۴۰ پاؤنڈ وزن ضروری ہوتا ہے جس کیلئے Pins، Tongs اور Screw کے ذریعہ ہڈی میں براہ راست کھینچاؤ پیدا کر کے فائدہ حاصل کیا جاتا ہے۔ یہ ایک Invasive عمل ہے جو کہ Operating Room میں Under Anesthesia کیا جاتا ہے۔

PRECAUTIONS

۱۔ جو لوگ جلدی امراض میں مبتلا ہیں یا جنہیں Belt سے الرجی ہو ایسے افراد کو

Scanned with CamScanner

Skin Traction نہیں کروانا چاہئے کیونکہ ایسی صورت میں مذکورہ عوارض بڑھ جائیں گے۔اسی طرح دوران خون کے بڑھ جانے سے مقامی طور پر جلد میں عوارضات کے بڑھنے کا خطرہ ہوتا ہے۔

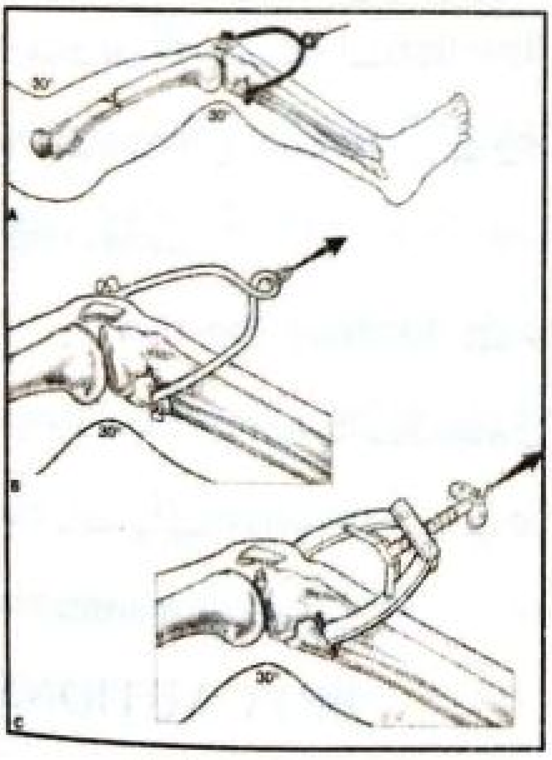
۲۔Osteomylitis کے شکار افراد میں بھی یہ عمل ممنوع ہے۔

RISK

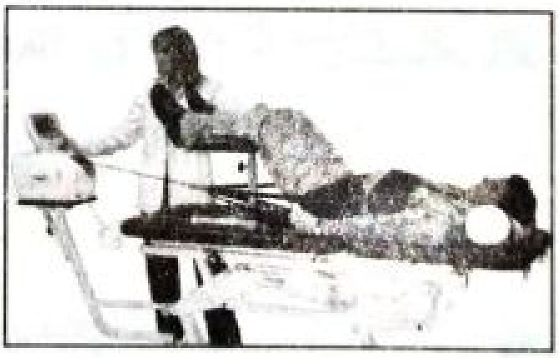
۱۔Skin Traction کے ذریعہ جس کھینچاؤ کو اپنایا جاتا ہے وہ اگر غلط ہو گیا تو بجائے فائدے کے نقصان کا سبب ہوگا۔

۲۔ہڈی میں ورم ہونے کے خدشات بڑھ جاتے ہیں کیونکہ Foreign meterial جسم میں پہنچ جاتے ہیں۔

۳۔Pin Sites پر انفیکشن اور ورم پیدا ہو سکتا ہے اور کبھی انفیکشن کی صورت میں Pin کو Remove بھی کرنا پڑتا ہے۔



Skeletal Traction



Skin Traction

SHOULDER WHEEL EXERCISE

عضلاتی دردوں میں سب سے عام کندھے کا درد ہے۔اس کو چوتھا سب سے زیادہ درد کرنے والا جوڑ مانا گیا ہے۔

Shoulder کو اپنی جگہ پر صحیح و سالم ہونے کے ساتھ ساتھ اس کی اصل پوزیشن بحال کرنا بہت اہم ہے۔جو خاص قسم کی ورزش سے بڑی آسانی کے ساتھ انجام دی جاسکتی ہے۔ انہیں ورزشوں میں ایک ورزش Shoulder Wheel کے نام سے جانی جاتی ہے۔اس طریقہ ورزش سے مریض اپنے کندھے کی حرکت بڑھاتا ہے اور درد کو بھی کم کرتا ہے۔

Shoulder Wheel کو تین Laminated Hard Wood بورڈس پر رکھ کر دیوار کے ساتھ Attach کرتے ہیں۔اس Wheel کو لمبائی کے اعتبار سے تقریباً "26 انچ پر Adjust کیا جاتا ہے تاکہ ہر مریض کی لمبائی کے اعتبار سے مناسب اور بہتر ہو۔

INDICATIONS

۱) Post Shoulder & Elbow Surgeries

۲) Post Mastectomy

۳) Lymphedema

۴) Frozen Shoulder

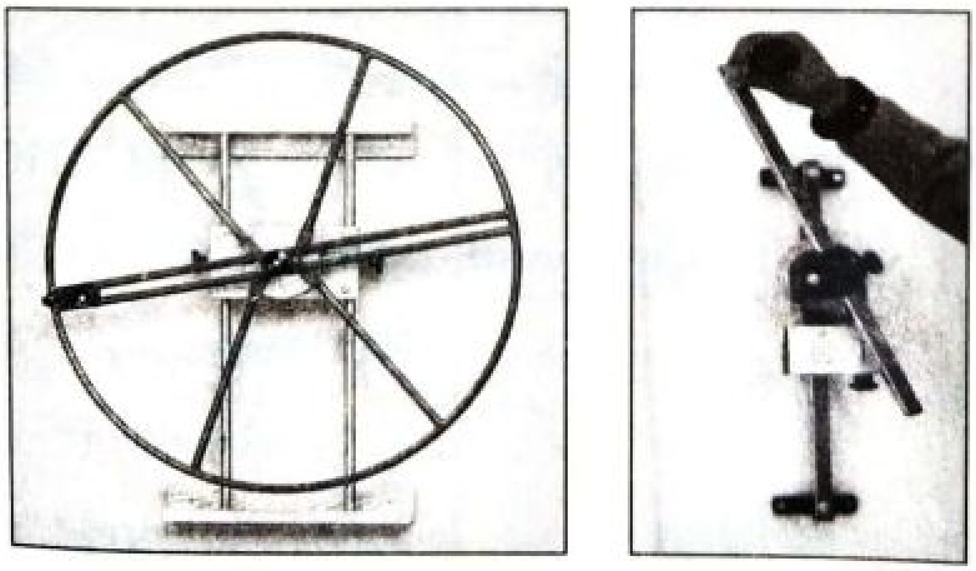
۵) Neuro Patients

- Hand Over Hand Technique

- Active Assistance for Hemiplegics
- Weight Shifting Exercises

CONTRAINDICATIONS

- Loss of Balance and Dizziness
- Acute Injury and Inflammation
- Unstable Fractures
- Active Bleeding
- Fear of Wheel Activities



Shoulder Wheel Exercise

Scanned with CamScanner

ANKLE EXERCISE

Ankle Joint کو جسم کے بڑے جوڑوں میں شمار کیا جاتا ہے، جسم کے وزن کو اٹھانے میں اور Posture کو برقرار رکھنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ٹخنے کے جوڑ اکثر و بیشتر درد اور موچ کا شکار ہوتے رہتے ہیں۔

ٹخنے کے جوڑ میں چوٹ یا خرابی کے بعد بحالی کیلئے جو بھی طریقہ اپنایا جائے وہ منظم اور تدریجی ہونا چاہئے ایسی صورت میں سب سے پہلے اس قسم کی ورزش کرنا چاہئے جس میں ٹخنوں پر وزن نہ پڑے یعنی لیٹ کر یا بیٹھ کر ورزش کی جائے اس کے بعد ہلکی تیز ورزش اور آخر میں آہستہ آہستہ ٹخنوں پر وزن ڈالنے والی ورزش کی جائے۔

تدریجی مراحل کے ذریعے ہی ٹخنہ کے جوڑ میں حرکت کی رفتار کو بڑھانا چاہئے۔ تمام قسم کی ورزشیں سوائے Alphabet کے زمین پر بیٹھ کر کی جاتی ہیں اس میں پیروں کو زمین پر Fully Extended ہونا چاہئے۔ اس طرح کی ورزش ایک بار میں کم سے کم 10 دفعہ دہرانی چاہئے۔

DORSIFLEXION

اس صورت میں صرف ٹخنہ کو حرکت دیں اور پاؤں کو اوپر کی طرف حرکت دیں لیکن گھٹنے کو Straight رکھیں جب تک کہ ٹخنہ میں کوئی تکلیف محسوس نہ ہو اس پوزیشن کو کم سے کم 15 سیکنڈ تک برقرار رکھنا چاہئے۔

PLANTAR FLEXION

اس صورت میں صرف ٹخنہ کو حرکت دیں اور پاؤں کو آگے اور نیچے کی جانب حرکت

دیں لیکن گھٹنے کو Straight رکھیں جب تک کہ ٹخنہ میں کوئی تکلیف محسوس نہ ہو اس پوزیشن کو کم سے کم 15 سیکنڈ تک برقرار رکھنا چاہئے۔

INVERSION

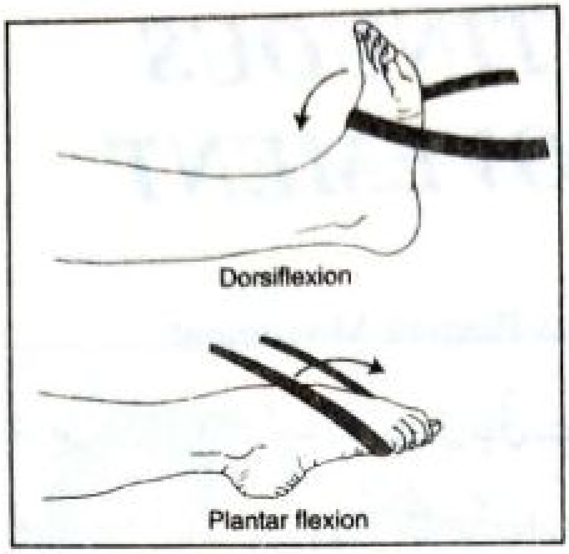
اس صورت میں صرف Ankle کو حرکت دیں اور انگوٹھے کو اوپر (Point up) کر کے اپنے پاؤں کو اندر کی جانب حرکت دیں ایسی صورت میں Sole آپ کے دوسرے پیر کی جانب ہو جائے گا۔ اس حرکت کو تب تک جاری رکھیں جب تک کہ ٹخنہ میں کوئی تکلیف محسوس نہ ہو۔ اس پوزیشن کو کم سے کم 15 سیکنڈ تک برقرار رکھیں۔

EVERSION

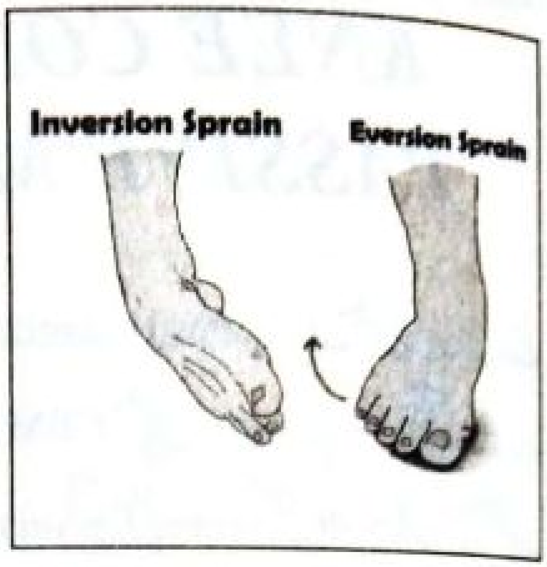
اس صورت میں صرف Ankle کو حرکت دیں اور انگوٹھے کو Point up کر کے اپنے پاؤں کو باہر کی جانب حرکت دیں ایسی صورت میں Sole کا رخ باہر کی جانب ہو جائے گا۔ اس حرکت کو تب تک جاری رکھیں جب تک کہ ٹخنہ میں کوئی تکلیف محسوس نہ ہو۔ یہ پوزیشن 15 سیکنڈ تک برقرار رکھیں۔

THE ALPHABET

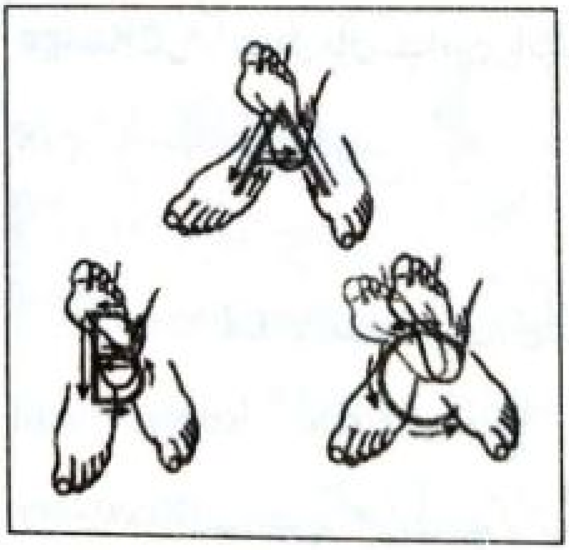
کسی کرسی پر بیٹھ کر اپنے پاؤں ہوا میں لٹکائیں یا کسی Bed کے کنارے بیٹھ کر اپنے پاؤں کو لٹکا دیں۔ اور انگوٹھے کو پینسل سمجھ کر اس سے Ankle Joint کی حرکت سے Alphabets کو لکھیں جس سے Ankle میں تکلیف ہو۔ اس طرح کی Exercise سے تکلیف میں تسکین ملے گی۔

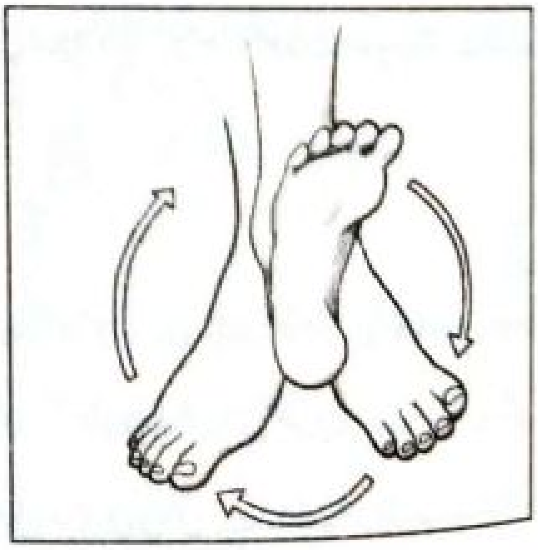


Dorsiflexion & Plantar flexion



Inversion & Eversion





The Alphabet

KNEE CONTINUOUS PASSIVE MOVEMENT

Continous Passive Movement (CPM) ایک مشین ہے جس کے ذریعہ گھٹنے میں آہستہ آہستہ حرکت دی جاتی ہے۔ CPM مشین کو اس وقت استعمال کیا جاتا ہے جب کسی مرض کی بحالی کا پہلا اسٹیج ہو یعنی اسے Trauma یا Soft Tissue میں کسی قسم کی سرجری کے بعد استعمال کیا جاتا ہے۔

METHOD

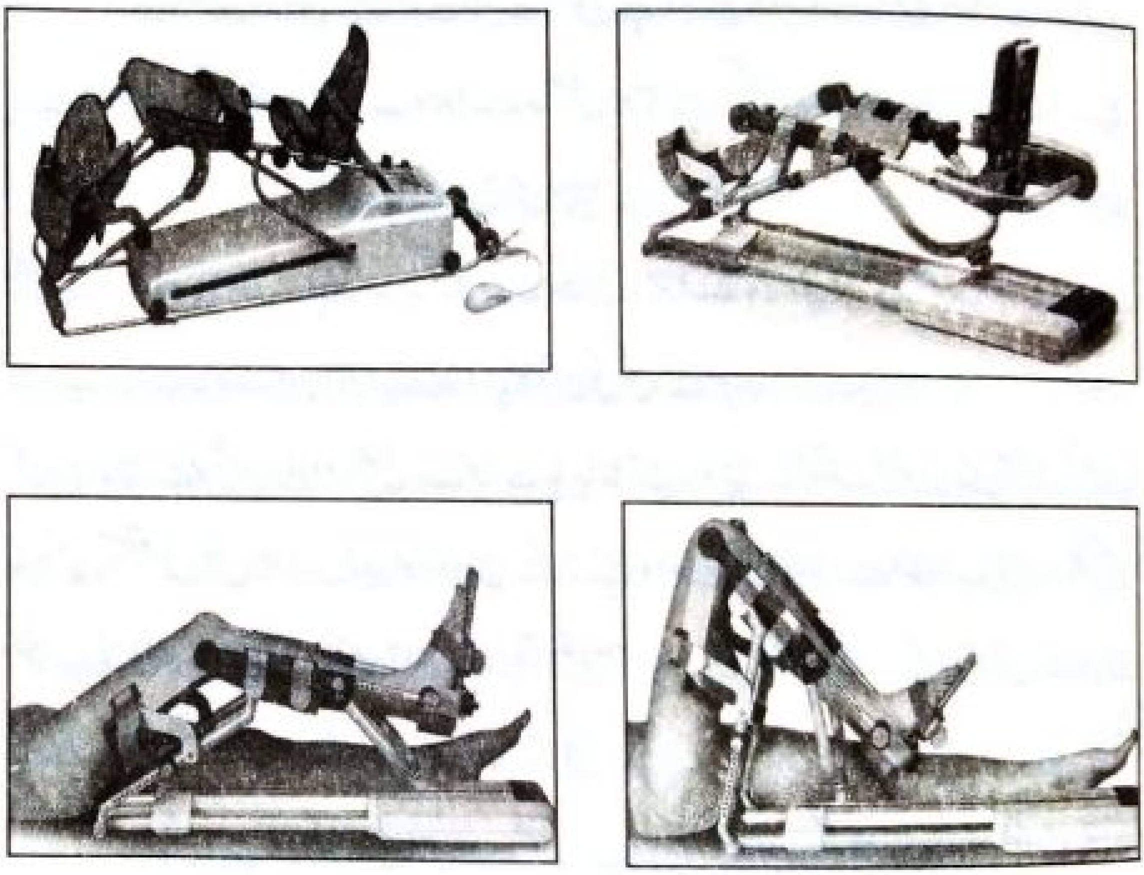
CPM ایک خاص قسم کی مشین ہے جس میں آہستہ آہستہ مسلسل ایک Controlled Range میں حرکت دی جاتی ہے اور ہر بار اس کی Range کو تھوڑا تھوڑا بڑھایا جاتا ہے تاکہ جوڑ پوری طرح سے کھل جائے۔

BENIFITS

CPM کو مختلف قسم کی سرجری کے بعد جوڑ کی بحالی کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔ جیسے Knee Replacement اور Repair of ACL۔ اس طریقہ سے مریض میں Recovery اس بات پر منحصر کرتی ہے کہ کس قسم کی سرجری کی گئی ہے۔ ایک طریقہ یہ ہے کہ جوڑ میں موجود Synovial Fluid کو اس قابل بنایا جائے کہ متاثرہ حصے میں غذائی اجزاء اچھی طرح سے جذب ہو جائیں اور مقامِ ماؤف سے خون اور گندے مواد کو بآسانی خارج کیا جاسکے۔

دوسرا طریقہ یہ ہے کہ یہ Fibrous Scar کو بننے سے روکا جائے۔ جب اس قسم کا Fibrous Scar Tissue کسی جوڑ میں بن جاتا ہے تو اس کی وجہ سے اس جوڑ کی حرکت کم

ہو جاتی ہے۔CPM کی مدد سے جوڑ کی حرکت اور اس کی Range میں اضافہ کیا جا سکتا ہے۔



Knee Continous Passive movement

Scanned with CamScanner

غـــذاء

غذا صحت انسانی کیلئے بہت اہمیت رکھتی ہے۔ صحت کا دارومدار اچھے اور صحت مند خون پر ہے جو صرف اچھی غذاء اور آب وہوا سے حاصل ہوتا ہے۔ صحیح اور مناسب غذاؤں کے ذریعے ہی صحت کی حفاظت کی جاسکتی ہے۔ علاج میں پچاس فیصد غذا، پچیس فیصد نفسیاتی ماحول اور فقط پچیس فیصد ادویہ کا دخل ہے۔ جدید تحقیق کے مطابق اجزائے غذائیہ کا نقص مختلف النوع امراض کا سبب بنتا ہے۔ جب ان اجزائے غذائیہ کا جن کی کمی کے سبب مرض پیدا ہوا ہے غذا میں اضافہ کردیا جاتا ہے تو جسم ان امراض سے نجات پا جاتا ہے۔ دنیا کے مختلف خطوں میں مختلف قسم کی غذائیں مستعمل ہیں جو اس خطہ اور وہاں کے رہنے والوں کے لحاظ سے مناسب ہیں۔ پھر بھی انتخاب غذا کا وہاں پر ایک اہم مقام ہے کیونکہ غیر متوازن اور ناقص اغذیہ کے استعمال سے وہاں کے لوگ مختلف قسم کے امراض کا شکار ہوجاتے ہیں۔

مرض میں غذا کو بڑی اہمیت حاصل ہے اسی لئے طبیب کو اس کی طرف خصوصی توجہ دینی چاہئے۔ اکثر امراض میں اشتہاء ضعیف اور قوت ہضم کمزور ہوجاتی ہے۔ اسی لئے گوشت، گھی، مٹھائی اور نشاستہ دار غذاؤں کو کم کردیا جاتا ہے۔ بخاروں میں اور اندرونی ورموں میں ثقیل غذا سے خصوصاً پرہیز ضروری ہوتا ہے۔ ذیابیطس میں نشاستہ دار اجزاء مطلقاً نہیں دینا چاہئے۔ شدید بخاروں اور مہلک مرضوں میں صرف خاص خاص ہلکی غذاؤں کی اجازت ہوتی ہے۔ مزمن امراض میں مقوی غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔

Scanned with CamScanner

اطباء قدیم نے غذا کی کمی بیشی کے متعلق حسب ذیل اصول وضع کئے ہیں۔

۱) ترک غذا یعنی مریض کو غذا بالکل نہ دینا۔

۲) تقلیل غذا یعنی غذا کم دینا۔

۳) تکثیر غذا یعنی غذا زیادہ دینا۔

۴) تلطیف غذا یعنی لطیف غذا دینا۔

۵) تغلیظ غذا یعنی غلیظ غذا دینا۔

۶) تعدیل غذا یعنی معتدل غذا دینا۔ تفصیل حسب ذیل ہے۔

ترک غذا

بحران امراض اور زمانہ انتہائے مرض میں غذا روک دی جاتی ہے۔ اس لئے کہ اگر غذا دی جائے تو طبیعت غذا کے ہضم کرنے میں مشغول ہو کر مرض کو دفع کرنے سے رک جاتی ہے۔ لیکن اگر مریض اسقدر کمزور ہے کہ اسکے مرجانے کا اندیشہ ہو تو اس حالت میں غذا دینا ضروری ہوتا ہے۔ نوبت کے وقت بھی غذا دینا منع ہے تا کہ ہضم کی حرارت سے بے چینی میں اضافہ نہ ہو۔

تقلیل غذا

تقلیل غذا کئی طرح سے کی جاتی ہے

(۱) ایک یہ کہ غذا کی مقدار تو کافی ہو لیکن اسمیں غذائیت کم ہو چنانچہ میوے اور ترکاریاں ایسی غذائیں ہیں۔ اس قسم کی غذا اس وقت دی جاتی ہے جب اشتہاء اور ہضم دونوں قوی ہوں لیکن بدن میں اخلاط رڈیہ کی پیدائش زیادہ ہو۔ اس قسم کی غذا اپنی کثرت کی وجہ سے معدہ کو بھر دیتی ہے، بھوک کو تسکین دیتی ہے، معدہ کو ہضم غذا میں مصروف کر دیتی ہے مگر غذائیت کی کمی کی وجہ سے اخلاط کو زیادہ نہیں کرتی۔

(۲) دوسرے یہ کہ غذا کی مقدار کم ہو لیکن اس میں غذائیت زیادہ ہو چنانچہ انڈے،

گوشت، مرغ وغیرہ ایسی غذائیں ہیں۔ اس قسم کی غذا اس وقت دی جاتی ہے جب فعل اشتہاء و ہضم کمزور ہو اور اسکے باوجود بدن کو غذا کی ضرورت زیادہ ہو۔ یہ غذا جلد اور باآسانی ہضم ہو کر بدن کو قوت پہنچاتی ہے۔

(۳) تیسرے یہ کہ غذا کی مقدار اور غذائیت دونوں کم ہوں جیسے ساگ پات اور سبزی ترکاری یہ غذا اس وقت دی جاتی ہے جب بھوک اور ہضم دونوں ضعیف ہوں اور بدن رطوبات سے بھرا ہو ایسی غذا بوجہ کی مقدار جلد ہضم ہو جاتی ہے اور اس سے اخلاط بھی زیادہ پیدا نہیں ہوتے۔

تکثیر غذا

غذا کی مقدار اس وقت بڑھائی جاتی ہے جب مریض کا معدہ قوی اور ہضم جید ہو اور اس میں قوی ریاضت کی استعداد پیدا کرنا مقصود ہو۔ ایسی غذائیں امراض مزمنہ کی ابتداء میں کھلائی جاتی ہے تاکہ آئندہ درجات مرض میں قوت کو قائم رکھنے کا ذخیرہ بدن میں موجود رہے۔

تلطیف غذا

جب مریض کو فوری قوت پہنچانے کیلئے غذا کی ضرورت ہو تو اس حالت میں اسے لطیف غذا دی جاتی ہے جو اپنی لطافت کے باعث بہت جلد جزو بدن بن کر طاقت پیدا کرتی ہے۔ چنانچہ اس حالت میں شراب یا ماء اللحم وغیرہ استعمال کئے جاتے ہیں لیکن ان کے استعمال میں یہ احتیاط ضروری ہے کہ غلیظ غذا مثلاً قلیہ اور ہریسے کے بعد نہ دیں ورنہ وہ راستہ بند ہونے کی وجہ سے بہت جلد فاسد ہو کر پہلی غذا کو بھی خراب کر دیں گے۔

تغلیظ غذا

جب کسی عضو کی حس کو ست کرنا مقصود ہو تو اس وقت غلیظ غذا مثلاً کلہ، پاچہ، ہریسہ وغیرہ دی جاتی ہے لیکن اگر سدہ پڑ جانے کا اندیشہ ہو تو اس وقت ایسی غذا نہ دیں۔

Scanned with CamScanner

تعدیل غذا

جب قوت قوی اور مرض کا انتہاء بعید ہو تو اس وقت ایسی غذا دینی چاہئے جس میں غذائیت کے ساتھ ساتھ مرض کو دفع کرنے کیلئے دوائی اجزاء بھی موجود ہوں جیسے کاہو، کاسنی، انجیر، آلو بخارہ، مویز منقیٰ وغیرہ ان کا حسبِ کیفیتِ مرض اضافہ کرنا چاہئے۔

غذا کے متعلق مفید ہدایات

۱) جب تک خوب بھوک معلوم نہ ہو کھانا نہیں کھانا چاہئے اور دو چار لقمہ کی بھوک رکھ کر کھانا چھوڑ دینا چاہئے۔ اس طرح بدہضمی اور بہت سے امراض سے نجات مل جاتی ہے۔

۲) غذا اچھی طرح چبا کر کھانی چاہئے تا کہ لعاب دہن بکثرت شامل ہو۔

۳) کھانے کے وقت طبیعت کو خوش و خرم رکھنا چاہئے۔ اس سے ہاضمہ پر بہت اچھا اثر ہوتا ہے۔ رنج و غم اور فکر و تردد سے ہضم خراب ہو جاتا ہے۔

۴) کھانا تازہ پکا ہوا کھانا چاہئے لیکن بہت گرم کھانا کھانے سے معدے میں سرطان پیدا ہو جاتا ہے اس لئے زیادہ گرم کھانا کھانے کی عادت ترک کرنی چاہئے۔

۵) کھانے کے بعد ایک گھنٹہ آرام کرنا ضروری ہے فوراً جسمانی و دماغی محنت میں مشغول ہو جانے سے ہضم خراب ہو جاتا ہے اور خون پیدا نہیں ہوتا۔

۶) چاول کے ساتھ تربوز، دودھ چاول کے ساتھ ستو، انار کے ساتھ ہریسہ، سری پائے کے ساتھ انگور اور مچھلی کے ساتھ دودھ استعمال نہیں کرنا چاہئے کیونکہ ان سے بدہضمی، جذام، فالج وغیرہ کے لاحق ہونے کا خدشہ ہوتا ہے۔

۷) روزانہ تھوڑا سا میوہ یا سبز ترکاری ضرور استعمال کرنی چاہئے۔

۸) کھانا کھاتے وقت پانی پینے کی بہت ہی عام عادت ہے مگر غذا اور پانی کا اجتماع معدے کو پھیلا دیتا ہے جس سے دل پر شدید بوجھ پڑتا ہے اور آخرکار کمزور ہو جاتا

Scanned with CamScanner

ہے۔ غذا اچھی طرح نہیں چبائی جاتی اور زیادہ مقدار میں کھائی جاتی ہے بالخصوص گوشت کے نیم چبائے ہوئے ٹکڑوں سے تفخ اور بدہضمی پیدا ہو جاتی ہے۔ عمدہ ہضم کا انحصار لعاب دہن اور معدے کی دیگر ہاضم رطوبات پر ہے یہ پانی میں حل ہو جاتی ہیں۔

۹) زیادہ ورزش اور تکان کے بعد فوراً پانی نہیں پینا چاہئے اس لئے کہ شدید تحلیل کے بعد جسمانی ساختیں اور خون پانی کو یک دم جذب کرتے ہیں جس سے خون کا دباؤ بڑھ جاتا ہے۔

۱۰) ہمیشہ پھیکا کھانا کھانے سے بلغمی رطوبت پیدا ہو کر بھوک کم ہو جاتی ہے اور کسلمندی پیدا ہوتی ہے۔

- ہمیشہ ترش چیزیں کھانے سے خون کم پیدا ہوتا ہے جس سے بدن کمزور ہو کر بڑھاپا جلد طاری ہوتا ہے۔
- ہمیشہ میٹھا کھانا معدہ اور بدن کو کمزور کرتا ہے۔ زیادہ نمک کا استعمال بدن میں خشکی پیدا کرتا ہے۔ بہتر یہ ہے کہ عموماً معمولی نمکین غذائیں استعمال کی جائیں البتہ کبھی کبھی شیریں غذائیں بھی کھانی چاہئے۔ پھیکی یا زیادہ ترش غذائیں بہت کم استعمال کرنی چاہئے۔
- کھانے کے ساتھ برف کا پانی پینا بھی مناسب نہیں خصوصاً گرم کھانے کے ساتھ بہت سرد پانی پینے سے ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے۔

۱۱) ترشی کا زیادہ استعمال مضر صحت ہے یہ معدہ میں تحریک سے رطوبت زیادہ پیدا کرتی ہے۔ اس سے معدہ آہستہ آہستہ کمزور ہو جاتا ہے اور بغیر ترشی کے غذا کو ہضم نہیں کر سکتا ترشی استعمال کرنے والوں کیلئے بہتر ہے کہ میٹھی غذائیں بھی استعمال کرتے رہا کریں کیونکہ اس طرح ترشی کی مضرت کچھ کم ہو جاتی ہے۔

Scanned with CamScanner

۱۲) جب بھوک لگے تب کھانا کھاؤ، جب خوب پیاس لگے تو پانی پیو، دوپہر کو کھانا کھانے کے بعد تھوڑی دیر ضرور لیٹو اور رات کو کھانے کے بعد جب تک سیر نہ کرلو ہرگز نہ سوؤ، خالی معدہ سونا سخت مضر ہے۔

۱۳) معدہ کو کھانے پینے سے نہ بھرنے اور کاہلی کو ترک کرنے سے صحت محفوظ رہتی ہے۔

- جو چیزیں بدنی استحالہ کے باعث متغیر ہو جاتی ہیں انکی دو صورتیں ہیں۔

۱) اگر غذا اجز و بدن بننے کے لائق ہو تو اسے دوا غذائی کہتے ہیں۔

۲) اگر غذا اجز و بدن بننے کے لائق نہ ہو تو اسے دواء مطلق کہتے ہیں۔

- جو چیزیں جز و بدن بننے کے لائق ہیں ان کی بھی دو قسمیں ہیں۔

۱) دوائے غذائی: اس میں اجزاء غذائیہ سے زیادہ اجزائے دوائیہ ہوتے ہیں اور ان میں خون بننے کی صلاحیت کم ہوتی ہے۔

۲) غذائے دوائی: اس میں اجزاء دوائیہ سے زیادہ اجزائے غذائیہ ہوتے ہیں جیسے انڈا، دودھ، شہد وغیرہ۔

تعریف

جو اشیاء تغذیہ بدن کی غرض سے (بدل ما یتحلل کے طور پر) استعمال کی جاتی ہیں وہ اغذیہ کہلاتی ہیں۔ بقول اطباء غذاء بالمادہ اثر کرتی ہے۔ غذا کا مادہ ضروری تغیرات اور استحالات کے بعد جز بدن بن جاتا ہے۔

شیخ الرئیس ابن سینا کے مطابق غذاء کی تعریف

غذاء مطلق وہ شئے ہے جو بدن انسان میں داخل ہو کر خود کے اور بدن انسان کے درمیان فعل وانفعال کے بعد تبدیل ہو کر بدن کے مشابہ ہو جائے اور جز و بدن بن جائے۔

Scanned with CamScanner

علی بن ربن طبری کے مطابق

ہر زندہ چیز غذا کی محتاج ہے تا کہ سورج کی روشنی اور ہوا کی وجہ سے اس کے بدن کا جو حصہ تحلیل ہو جائے اس کا بدل ما یتحلل حاصل ہو سکے لہذا جب غذا بدن میں داخل ہوتی ہے تو سب سے پہلے خون میں اضافہ کرتی ہے اس کے بعد گوشت میں پھر یہی غذا تمام اعضاء میں افزائش کا باعث بنتی ہے۔

ابو سہل مسیحی کے مطابق

غذا در حقیقت وہ شئے ہے جو جو ہر بدن میں اضافہ کرے البتہ اس کی کیفیت میں کچھ تبدیلی نہ کرے۔

غذا کی اقسام

۱) غذائے لطیف

۲) غذائے کثیف

۳) غذائے معتدل

شیخ الرئیس نے غذاؤں کو ان کی کیفیات ہضم اور تحلیل کے اعتبار سے تقسیم کیا ہے۔

۱) غذاء لطیف کثیر التغذیہ: مثلاً ماء اللحم، زردی بیضہ نیم برشت۔

۲) غذاء لطیف قلیل التغذیہ: مثلاً پھل، سبزیاں، سیب، کیلا، وغیرہ۔

۳) غذاء کثیف کثیر التغذیہ: مثلاً گائے اور بھینس کا گوشت اور پائے۔

۴) غذاء کثیف قلیل التغذیہ: مثلاً پنیر اور سوکھا گوشت۔

سریانی زبان میں لفظ کیموس (Chyme) کے معنی خلط کے ہیں چنانچہ کچھ غذائیں ردی الکیموس ہیں اور کچھ جید الکیموس۔

۱) غذاء لطیف کثیر التغذیہ جید الکیموس: مثلاً ماء اللحم، آش جو، زردی بیضہ نیم برشت۔

Scanned with CamScanner

۲)غذاءلطیف کثیر التغذ یہ ردی الکیموس: مثلاً جگر اور پھیپھڑے۔

۳)غذاءلطیف قلیل التغذ یہ جید الکیموس: مثلاً سیب اور انار۔

۴)غذاءلطیف قلیل التغذ یہ ردی الکیموس: سا گودانہ، مولی اور اکثر سبزیاں۔

۵)غذاءکثیف کثیر التغذ یہ جید الکیموس: ایک سالہ بھیڑ کے بچہ کا گوشت۔

۶)غذاءکثیف کثیر التغذ یہ ردی الکیموس: گائے، بیل، بطخ کا گوشت۔

۷)غذاءکثیف قلیل التغذ یہ جید الکیموس: مثلاً لاغر بیل کا گوشت۔

۸)غذاءکثیف قلیل التغذ یہ ردی الکیموس: مثلاً سوکھا گوشت۔

اجزاءغذائیہ

ہماری روزمرہ زندگی کی غذائیں چند بنیادی اجزاء سے مل کر متوازن ہوتی ہیں اور ان کی موجودگی سے غذا کا معیار متعین ہوتا ہے یہ بنیادی اجزاء مندرجہ ذیل ہیں۔

۱)نشاستہ جات(CARBOHYDRATES)

۲)لحمیات(PROTEINS)

۳)شحمیات(FATS)

۴)حیاتین(VITAMINS)

۵)معدنیات(MINERALS)

۶)پانی(WATER)

۱)نشاستہ جات

یہ جسمانی ضرورت کا نصف حصہ توانائی فراہم کرتے ہیں۔ضرورت سے زیادہ نشاستہ جلد کے نیچے Fat Depots میں جمع ہو کر ضرورت پر توانائی کے ذخائر کا کام انجام دیتے ہیں اور قناۃ غذائی سے پانی جذب کر کے فضلات کی مقدار کو بڑھا دیتے ہیں جس سے امعاء کو تحریک

Scanned with CamScanner

ملتی ہے اور رفع قبض ہوتا ہے ساتھ ہی جسم میں کولیسٹرول کی مقدار بھی کم ہوتی ہے۔

ایک صحتمند اور توانا جسم کو 400 سے 500 گرام یومیہ نشاستہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ نشاستہ مختلف قسم کی اغذیہ سے حاصل ہوتے ہیں جیسے گیہوں، چاول، جوار، مکئی، باجرہ، گنا، شکرقند، پھل اور سبزیاں وغیرہ۔

۲) لحمیات

لحمیات زیادہ تر گوشت، مچھلی، انڈے، مرغ اور دودھ سے حاصل ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ نباتی اغذیہ مثلاً دالوں، پھلیوں جیسے: مٹر، چنا اور مغزیات سے بھی حاصل ہوتے ہیں۔ یہ امینوایسڈ سے مل کر بنتے ہیں۔ ہمارے جسم کو تقریباً ۲۴ قسم کے امینوایسڈ کی ضرورت پڑتی ہے جس میں سے ۹ بہت اہم ہیں جنہیں ضروری امینوایسڈ (Essential Amino Acid) کہتے ہیں جو جسم میں نہیں بنتے بلکہ خارجی طور پر جسم کو اغذیہ سے حاصل ہوتے ہیں۔ باقی دوسرے غیر ضروری امینوایسڈ (Non Essential Amino Acid) کہلاتے ہیں۔ امینوایسڈ کی تعمیر جگر کے اندر ہوتی ہے۔ امینوایسڈ Arginine & Histidine دونوں بچوں کے نشونما کیلئے ضروری ہیں جب کہ فقط Histidine بڑوں کے نشونما کیلئے ذمہ دار مانا جاتا ہے۔ ان میں سے کسی بھی امینوایسڈ کی کمی سقوط اشتہا، عصبی نقص اور خون میں منفی نائٹروجن کی زیادتی کیلئے ذمہ دار ہے جس کا تدارک غذا میں اس مخصوص امینوایسڈ کی مقدار بڑھا کر کیا جاتا ہے۔

شحمیات

شحمیات جسمانی حرارت وقوت کا سب سے بڑا ذریعہ ہیں۔ بدن میں شحم کی زیادہ مقدار جو فوری طور پر ہضم نہیں ہو پاتی زیر جلد نسیج شحمی (Adipose Tissue) میں جمع ہوتی رہتی ہے اور کچھ فضلات کے ذریعہ خارج ہو جاتی ہے۔ شحمیات کی زیادتی مضر صحت ہے اس کے سبب کولیسٹرال کی مقدار خون میں بڑھ جاتی ہے جو امراض قلب اور سنگ مرارہ کا باعث ہے۔

شحمیات کے ذرائع حصول نباتی اور حیوانی دونوں ہوتے ہیں اس اعتبار سے اسے دو جماعتوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔

۱) شحم حیوانی (SATURATED / ANIMAL FAT)

۲) شحم نباتی (UNSATURATED / VEGETABLE FAT)

۱) شحم حیوانی: Saturated Fatty Acid اور Glycerol سے مرکب ہوتا ہے اور عموماً دودھ، پنیر، مکھن، گوشت، انڈے اور مچھلی کے تیل سے حاصل ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ لحم نباتی میں بھی اس کی کچھ مقدار پائی جاتی ہے۔

۲) شحم نباتی: Unsaturated Fatty Acid اور Glycerol سے مرکب ہوتا ہے علاوہ ازیں کچھ نقلی مکھن (Margarine) اور حیوانی روغنیات سے بھی حاصل ہوتا ہے۔

حیاتین

حیاتین انیسویں صدی عیسوی کی دریافت ہے۔ یہ ہماری غذاء میں بطور بنیادی اجزاء قلیل مقدار میں شامل ہو کر غذا کو متوازن بناتی ہیں اور جسمانی نشونما اور صحت کو قائم رکھتی ہیں۔ یہ حیوانی اور نباتی دونوں ذرائع سے حاصل ہوتی ہیں جسم میں ان کی پیدائش نہیں ہوتی۔ غذا میں ان کی کمی غذائی استحالہ میں نقص اور سوء تغذیہ کے باعث ہونے والے امراض کا سبب ہے۔ حیاتین کو بنیادی طور پر دو جماعتوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔

۱) شحم میں حل پذیر حیاتین مثلاً E, D, A اور K

۲) پانی میں حل پذیر حیاتین مثلاً حیاتین B- Complex اور C

شحم میں حل پذیر حیاتین

VITAMIN A (Retinol): یہ دودھ، مکھن،، پنیر، زردی بیضہ، مچھلی، جگر اور ہرے پتہ والی سبزیوں سے حاصل ہوتی ہے۔ اس کی 700 - 600 Mg یومیہ مقدار جسم کو

درکار ہے۔

VITAMIN D (Calciferol): یہ مچھلی، جگر، روغنیات، دودھ، پنیر، زردی بیضہ سے حاصل ہوتی ہے۔ یہ جسم کو 10mg یومیہ درکار ہے۔

VITAMIN E (Tocopherol): یہ دودھ، مچھلی، بیضہ مرغ، ہری پتے دار سبزیاں اور مغزیات سے حاصل ہوتی ہیں۔ یہ جسم کو 3 - 4 Mg یومیہ درکار ہے۔

VITAMIN K (Phytonadione): یہ پتہ والی ہری سبزیوں، پھلوں، جگر اور مچھلی سے دستیاب ہوتی ہیں اور 1 mg یومیہ درکار ہے۔

پانی میں حل پذیر حیاتین

VITAMIN B1 (Thiamine) یہ گیہوں، خمیر، دالوں، روغنیات، زردی بیضہ، جگر، مغزیات اور چاول سے حاصل ہوتی ہیں اور 0.8 - 1 mg یومیہ درکار ہے۔

VITAMIN B2 (Riboflavin): یہ دالوں، دودھ، انڈے، جگر اور پتہ دار ہری سبزیوں وغیرہ سے حاصل ہوتی ہیں۔ یہ 1.1 - 1.3 mg یومیہ درکار ہے۔

VITAMIN B3 (Niacin): یہ جگر، گردے، مچھلی، دالیں، اناج، خمیر اور مونگ پھلی وغیرہ سے حاصل ہوتی ہیں۔ یومیہ مقدار 12 - 17 mg درکار ہے۔

VITAMIN B5 (Pantothenic Acid): یہ ہری پتہ دار سبزیوں، زردی بیضہ، خمیر، جگر وغیرہ سے حاصل ہوتی ہیں۔ یومیہ مقدار 3 - 7 mg درکار ہے۔

VITAMIN B6 (Pyridoxine): یہ ہری پتہ دار سبزیوں سے حاصل ہوتی ہے۔ یہ 1.2 - 1.4mg یومیہ درکار ہے۔

VITAMIN B7 (Biotin): یہ نشاستہ اور شحمیات کے استحالہ میں مددگار ہے۔ اس کی یومیہ مقدار 100 - 200 mg ہے۔

Scanned with CamScanner

VITAMIN B12 (Cyanocobalamin): یہ جگر، گردے، دودھ، پنیر اور آنتوں میں جراثیم کے ذریعہ بھی تیار ہوتی ہے۔ جسم کو 1.5 mg یومیہ درکار ہے۔

VITAMIN C (Ascorbic Acid): یہ ہری سبزیوں، ترش پھلوں، آلو اور جگر وغیرہ سے حاصل ہوتا ہے۔ اس کی یومیہ مقدار 40 mg ہے۔

معدنیات

جسم کی صحیح نشوونما کیلئے معدنی نمکیات بہت قلیل مقدار میں درکار ہیں۔ ان میں زیادہ اہمیت، فاسفورس، کاپر، آئرن، آیوڈین، سوڈیم، پوٹاشیم، سلفر اور کلورین کو حاصل ہے۔ یہ نمکیات از خود غذا میں سبزیوں، پھلوں اور اناج کے ذریعہ جسم کو حاصل ہوتے رہتے ہیں۔

Scanned with CamScanner

توانائی Energy

توانائی پیدا کرنے والے اجزاء تین قسم کے ہوتے ہیں۔

۱)لحمیات ۲)شحمیات ۳)نشاستہ جات

توانائی حرکت، نشونما اور آرام کیلئے ضروری ہے۔جسم جب آرام کر رہا ہوتا ہے تب بھی توانائی کی کچھ مقدار ضروری ہوتی ہے جسے جسم عمل تنفس، دوران خون، عمل انہضام، عمل استفراغ اور جسم کا درجہ حرارت برقرار رکھنے کیلئے استعمال کرتا ہے۔جسم کے آرام کی حالت میں (ذہنی و جسمانی دونوں طور پر) توانائی کی جو مقدار استعمال ہوتی ہے اسے Basal Metabolism یا Resting Metabolism کہتے ہیں۔

عمر، جنس، لمبائی، وزن اور ضرورت تغذیہ یہ تمام چیزیں توانائی پر اثر کرتی ہیں۔جب عمر اور جنس کے لحاظ سے کسی بھی شخص کی کل توانائی کی ضرورت کا حساب لگانا ہو تو Basal Metabolism کو قیاس کے طور پر لیا جاتا ہے۔

انسان کی ہلکی پھلکی حرکات جیسے بیٹھنا، پڑھنا، چلنا، کپڑے تبدیل کرنا وغیرہ کیلئے 1.5 فیصد Basal Energy درکار ہوگی۔توانائی کی ضروری مقدار چاہے Basal Metabolism کی ہو یا جسمانی حرکات کی دونوں غذا سے حاصل ہوتی ہے۔عام طور پر پروٹین 20% - 10 تک توانائی فراہم کرتا ہے۔شحمیات سے حاصل ہونے والی توانائی 30% ہوتی ہے۔کاربوہائیڈریٹ سے 60% توانائی حاصل ہوتی ہے۔نشاستہ اور شحمیات سے حاصل ہونے والی توانائی کی مقدار ایک غذا سے دوسری غذا میں بدلتی رہتی ہے۔ترقی پذیر ممالک

Scanned with CamScanner

میں غریب آبادی 10% - 9 توانائی پروٹین سے حاصل کرتی ہے اور 80% سے زائد توانائی نشاستہ سے حاصل کرتی ہے۔

غذائی چارٹ بنانے کیلئے غذائی کمیت یا کیفیت میں کس کو ترجیح دی جائے یہ ایک اہم سوال ہے۔ اس صورت میں غذا کی کیفیت یا کمیت میں جس کسی کو اولیت حاصل ہوتی ہے اس کے نتائج اسی حساب سے سامنے آتے ہیں۔ عام طور پر Dietician غذا کی مقدار کو غذائی کیفیت پر فوقیت دیتے ہیں۔

کم تعداد میں غذا لینے کی صورت میں بھوک لگتی ہے۔ تجربات سے یہ ظاہر ہو چکا ہے کہ غذا کا کم مقدار میں لینا کسی شخص میں قوت بصارت اور دیگر حیاتی قوت کو کم کرنے کا نتیجہ بنتا ہے۔ اسی طرح زندگی بھر ناکافی غذا لینے سے جسم کی نشوونما صحیح طور سے نہیں ہو پاتی اس کے علاوہ دیگر قوتیں بھی کم ہو جاتی ہیں اسی لئے غذائی مقدار کا معیار بنانے والے لوگ اس بات کا لحاظ رکھتے ہیں کہ افراد اچھی اور مثبت صحت کے متحمل ہوں اور مناسب جسمانی کام کرنا ان کیلئے آسان ہو۔

غذا کی مقدار ضرورت کو Calories میں ناپا جاتا ہے جس کی اکائی Kcal ہے۔

Physiological Calorie: ایسی حرارتی توانائی کی مقدار ہے جو ایک کلوگرام پانی کا درجہ حرارت $1^{O}C$ بڑھانے کیلئے ضروری ہے۔

گذشتہ کچھ سالوں میں ایک نئی اکائی بھی اپنائی گئی ہے۔ جس کی وجہ سے K Cal ایک نئی اکائی جول (Joule) میں بدل دی گئی ہے۔

Joule: جول توانائی کی وہ مقدار ہے جو ایک کلو Mass کو ایک meter یا ایک newton کام کرنے کیلئے درکار ہوتی ہے۔

ایک Newton وہ قوت (Force) ہے جو ایک کلو Mass کو $1\ m/sec^2$ حرکت دینے کے لئے ضروری ہوتی ہے۔

جول اور کیلوری کے درمیان درج ذیل تعلق ہے۔

1 cal	=	4.184 Joule
1000 cal (1 K cal)	=	4.184 K Joule (KJ)
1000 K Cal	=	4.184 Mega Joule (MJ)

مذکورہ بحث سے یہ بات ظاہر ہوتی ہے کہ غذا کے متعلق بات کرتے وقت جب ہم 1 K cal قوت کا استعمال کرتے ہیں تو 4.18 KJ قوت خرچ ہوتی ہے۔

Bomb Calorimeter: یہ غذا کی توانائی ناپنے کا ایک طریقہ ہے جس میں غذا کو جلا کر اس کی حرارت ناپی جاتی ہے۔

بہتر اور آسان طریقہ یہ ہے کہ غذائی اجزاء جیسے نشاستہ، لحمیات اور شحمیات کو الگ الگ کر کے اس کو مناسب قیمت سے ضرب لگا کر اس غذا میں موجود توانائی کا پتہ لگایا جائے۔

غذا سے حاصل ہونے والی اوسط توانائی درج ذیل ہے۔

Carbohydrate	04 Cal /gm
Fats	09 cal /gm
Protiens	04 cal / gm

اگر غذا میں خاص مقدار میں Fibers موجود ہوں تو اوپر دیئے گئے طریقے سے توانائی کی مقدار معلوم کی جا سکتی ہے۔

کسی شخص کیلئے کل توانائی کی مقدار دو حصوں میں تقسیم کی گئی ہے۔

۱) Basal / Resting Energy: یہ Vital Function جیسے دوران خون، عمل تنفس کیلئے ضروری ہے۔

۲) وہ توانائی جو جسمانی کام (Physical Activity) کیلئے ضروری ہوتی ہے جو

Scanned with CamScanner

کہ پیشے کے لحاظ سے بدلتی رہتی ہے۔ایک شخص سے دوسرے شخص میں پیشے کے اعتبار سے توانائی کی ضرورت میں کافی فرق پایا جاتا ہے۔

ICMR کی شاخ Nutrition Advisory Committee نے محنت کو درج ذیل حصوں میں تقسیم کیا ہے۔

Light work	1.7 Cal / kg / hr.
Moderate Work	2.5 Cal / kg / hr.
Heavy work	05 Cal / kg / hr.

بچوں،مردوں اور عورتوں میں غذا کی ضرورت مختلف ہوتی ہے۔اسی لئے غذائی قیمتوں کو عمر اور جنس کے لحاظ سے بھی تقسیم کیا جاتا ہے غذائی قیمتوں کا اندازہ لگانے میں لوگوں کے Group کو بھی دیکھا جاتا ہے۔

ایک عام آدمی میں Sedentry work کے دوران توانائی کا استعمال ایک unit لیا جاتا ہے اور اسی آدمی میں دوسرے اجزاء کا تناسب اس کی غذائی ضروریات کے لحاظ سے لگایا جاتا ہے۔ایک Unit یعنی 2400 Cal / day کے حساب سے توانائی کا استعمال ہوتا ہے۔ اوپر کی جو قیمت ہے وہ صرف توانائی کی ضرورت کیلئے لی جاتی ہے۔ یہ دوسرے غذائی اجزاء کی ضرورت کیلئے استعمال نہیں ہوتے۔

تحقیقات سے یہ ثابت ہو چکی ہے کہ توانائی کی ضرورت عورت کے مقابلے میں اسی عمر کے مرد میں زیادہ ہوتی ہے۔لیکن حمل کے دوران یا ایام رضاعت عورتوں میں غذا اور توانائی کی ضرورت مردوں کے برابر یا اس سے زیادہ ہوتی ہے اور یہ رحم میں پلنے والے بچے کی نشوونما کیلئے یا پھر دودھ پلانے میں استعمال ہوتی ہے۔

توانائی کیلئے درکار غذا کا جدول

No.	Particulars of Indivisuals	Calories / Day
1)	MAN (55 kg)	
	Sedentary work	2400
	Moderate Work	2800
	Heavy Work	3900
2)	WOMAN (45 Kg)	
	Sedentary Work	1900
	Moderate Work	2200
	Heavy Work	3000
	Pregnancy (Second Half)	+300
	Lactation	+700
3)	INFANTS AND CHILDREN	
	0 to 06 months	120 / Kg
	07 to 12 months	100/ Kg
	01 to 03 yrs	1200
	04 to 06 yrs	1500
	07 to 09 yrs	1800
	10 to 12 yrs	2100
4)	GIRLS	
	13 to 15 yrs	2000
	16 to 18 yrs	2200
5)	BOYS	
	13 to 15 yrs	2500
	16 to 18 yrs	3000

Scanned with CamScanner

عمر اور جنس کے لحاظ سے متوازن غذا کا جدول

Food Items	Adult Man			Adult Women			Children		Boys	Girls
نام غذا	Sedentary Work	Moderate Work	Heavy Work	Sedentary Work	Moderate Work	Heavy Work	1-3 y	4-6 y	10-12 y	10-12 y
اناج Cereals	460 gm	520	670	410	440	575	175	270	420	380
دالیں Pulses	40 gm	50	60	40	45	50	35	35	45	45
سبزیاں Leafy Veg.	40 gm	40	40	100	100	50	40	50	50	50
ترکاریاں Other Veg.	60 gm	70	80	40	40	100	20	30	50	50
جڑیں Roots & Tuber	50 gm	60	80	50	50	60	10	20	30	30
دودھ Milk	150 ml	200	250	100	150	200	300	250	250	250
روغنیات Oil & Fat	40 ml	45	65	20	25	40	15	25	40	35
چینی Sugar	30 gm	35	55	20	20	40	30	40	45	45

Scanned with CamScanner

سن شیخوخت میں متوازن غذاء کا جدول

FOOD ITEMS	MAN		WOMAN	
	Veg	Non Veg	Veg	Non Veg
Cereals اناج	200	280	200	200
Pulses دالیں	85	55	85	55
Milk دودھ	550	150	550	150
Meat & Fish گوشت اور مچھلی	-	55	-	55
Eggs انڈے	-	30	-	30
Green Leafy Veg ترکاریاں	85	85	85	85
Roots & Tubers جڑیں	55	55	55	55
Other Vegetables دیگر ترکاریاں	55	55	55	55
Fruits پھل	55	55	30	30
Vegetable Oil تیل	30	30	30	30
Sugar شکر	30	30	30	30

Scanned with CamScanner

غذا دورانِ حمل و رضاعت

حمل کے دوران غذا کی ضرورت سے مراد وہ طبعی غذا جو حاملہ کے لئے ضروری ہوتی ہے جس سے نوزائیدہ پرورش پاتا ہے۔اس کے علاوہ وضع حمل اور رضاعت کیلئے بھی توانائی کو محفوظ کرنا ہوتا ہے۔

توانائی کی ضرورت

غذا میں کیلوریز کی معمولی مقدار میں اضافہ حمل کے پہلے حصے کیلئے ضروری ہوتا ہے۔ لیکن درمیانی حصہ کیلئے توانائی کی اشد ضرورت ہوتی ہے جس کیلئے روزانہ 300 Cal زائد مقدار میں لینے کی ضرورت ہوتی ہے۔اکثر خواتین حمل کے دوران کافی سست ہوتی ہیں اور بعض خواتین میں تیزی سے وزن میں اضافہ ہوتا ہے۔ان میں کچھ مقدار میں کیلوریز کو گھٹانا پڑتا ہے جب کہ بعض بہت زیادہ چست ہوتی ہیں، ایسے لوگوں میں کیلوریز کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔

دوران رضاعت 100 ml دودھ کی تیاری کیلئے زائد 130 کیلوری کی ضرورت ہوتی ہے۔ایک دن میں تقریباً 800 - 600 ml دودھ تیار ہوتا ہے جس کیلئے اضافی مقدار میں 1000 -800 کیلوری کی ضرورت ہوتی ہے۔

وزن میں اضافہ

ایک صحت مند حاملہ عورت میں 20 - 14 پاؤنڈ وزن میں اضافہ ہوتا ہے جس میں پرورش پانے والا نوزائیدہ 6 پاؤنڈ، رحم 2 پاؤنڈ، Amniotic fluid 2 پاؤنڈ اور اس کے علاوہ پستان میں اضافہ شامل ہے۔اگر حمل کے پہلے دو حصوں میں یا حمل کے شروع میں وزن

Scanned with CamScanner

میں اضافہ نہیں ہوتا ہے تو اس کی وجہ سے بچہ Premature ہوسکتا ہے۔اسی طرح اگر وزن میں بہت زیادہ اضافہ ہونے لگے یعنی (دوسرے اور آخری حصہ میں) تو Eclampsia اور Preeclampsia لاحق ہوسکتا ہے۔

Protein (لحمیات)

لحمیات کا اضافی استعمال دوران حمل بہت ہی ضروری ہے جو کہ ابتدائی ایام میں لحمیات کی کمی کو پورا کرتا ہے اس لئے پورے حمل کے دوران لحمیات کی وافر مقدار استعمال کرنی چاہئے۔اسی طرح دورانِ رضاعت بھی لحمیات کی اشد ضرورت ہوتی ہے۔ایک گرام دودھ سے حاصل ہونیوالے لحمیہ کیلئے 2gm خالص لحمیہ کی ضرورت ہوتی ہے۔اس حساب سے یومیہ 98gm لحمیات کی ضرورت پڑتی ہے۔

Iron (آئرن)

حمل کے دوران تقریباً 1000 mg - 700 تک Iron جذب اور استعمال ہوتا ہے جس میں تقریباً 240 mg حیض کے بند ہونے کی وجہ سے جذب ہوتا ہے بقیہ کی ضرورت روز مرہ کے استعمال ہونے والی اغذیہ سے حاصل کرنا ہوتا ہے۔ایک صحت مند عورت اگر اپنی طبعی غذا میں 8-100 mg اضافہ کرتی ہے تو یہ مقدار اس کیلئے کافی ہوسکتی ہے لیکن فقر الدم میں مبتلا عورتوں کیلئے اسمیں اضافہ ضروری ہوتا ہے۔حمل کے آخری حصہ میں Iron کا انجذاب بہت تیزی سے ہوتا ہے۔

Calcium (کیلشیم)

دوران حمل کیلشیم کی زیادہ مقدار کا جسم کے اندر باقی رہنا یا رکنا بہت ضروری ہوتا ہے۔ یہ ماں اور بچہ دونوں کیلئے ضروری ہے۔کیلشیم کی مدد سے بچے کی ہڈیاں، دانت وغیرہ بنتے ہیں۔ ماں کیلئے دورانِ رضاعت اس کی بہت ضرورت ہوتی ہے۔دورانِ حمل روزانہ 1.5 gm اور

دوران رضاعت 2 gm کیلشیم کی ضرورت ہوتی ہے۔

کیلشیم اور فاسفورس کے انجذاب کیلئے Vit - D کی ضرورت ہوتی ہے۔ 400 IU

Vit D اگر استعمال کرایا جائے تو یہ مقدار ماں اور بچہ دونوں کیلئے کافی ہوتی ہے۔

دق کی غذائی تدابیر

مرض دق میں تمام ہی اطباء نے آش جَو کو پابندی سے پلانے کی ترغیب دی ہے۔ شیخ الرئیس ابن سینا اور بعض دیگر اطباء نے خصوصاً اس ماء الشعیر کا ذکر کیا ہے جو سرطان کے ساتھ پکایا گیا ہو۔ کیونکہ اس کی شمولیت سے ماء الشعیر کی برودت اور رطوبت میں اضافہ ہوگا۔ ایسے ہی ماء الشعیر مسور یا کدوئے دراز کے ساتھ پکا کر اور روغن بادام سے بگھار دے کر کھلانا بھی مفید ہے۔ بھیڑ اور بکری کے بچے کا گوشت بھی ماء الشعیر میں پکا کر دے سکتے ہیں کیونکہ اس کی شمولیت سے ماء الشعیر ایک نہایت قوی غذا بن جاتی ہے۔

ماء الشعیر بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ چھلکا اتارے ہوئے جَو کو بیس کر دگنے پانی میں نصف گھنٹہ تک بھگو دیں اس کے بعد دھیمی آنچ پر 45 منٹ تک پکائیں، ساتھ میں جھاگ اتارتے رہیں، اس کے بعد سرد ہونے پر صاف ململ کے کپڑے سے چھان کر استعمال میں لائیں۔

حکیم شریف خان لکھتے ہیں کہ غذائے دوائی میں آش جَو کی طرح کوئی غذاء کثیر المنافع نہیں ہے۔ گرم مزاج مریضوں کیلئے یہ تمام غذاؤں سے برتر اور افضل ہے۔

چونکہ دق کے مریض پر خشکی کا شدید غلبہ ہوتا ہے لہٰذا بدن کو تری پہنچانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کیلئے دودھ بہترین چیز ہے۔

شیخ الرئیس ابن سینا کے مطابق عورت کے دودھ کے بعد مدقوق کے واسطے سب سے بہتر دودھ گدھی کا ہے۔ کیونکہ اس میں سردی اور تری زیادہ ہوتی ہے یہ دوسرے درجہ میں سرد اور تیسرے درجہ میں تر ہے۔ اس دودھ میں مائیت زیادہ اور دہنیت (چربی) کم ہوتی ہے۔

سمن مفرط میں غذائی تدابیر

- سمن مفرط (Obesity) کا علاج شروع کرنے سے قبل اوسط وزن کا تعین کر لینا چاہئے۔ اوسط وزن سے اگر 20 فیصدی وزن زیادہ ہو تو اس کو سمن مفرط (موٹاپا) کا نام دیا جاتا ہے۔

سمن مفرط (Obesity) کو کم کرنے کیلئے عموماً تین طریقے اختیار کئے جاتے ہیں۔

- غذا میں کمی
- جسمانی ورزش
- ادویہ

ا) غذا میں کمی (Reduced Food Intake)

تجربات سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ غذا میں کمی اور ساتھ ساتھ ورزش وزن کو کم کرنے کا بہترین طریقہ ہے۔ جس میں مریض کو ایسی غذائیں استعمال کرائی جائیں جس میں کیلوریز کی مقدار کم ہو۔ غذا میں کمی مندرجہ ذیل تین طریقوں سے کی جا سکتی ہے۔

Ketogenic Diet

Low Caloric Diet کو Ketogenic Diet کہا جاتا ہے۔ جس میں چربی (Fat) سے 70% کیلوریز لحمیات (Protein) سے 20% اور شکریات (Carbohydrate) سے 10% کیلوریز حاصل ہوں۔ اس طرح کی غذا شروع کرنے کے 3-4 دن میں جسم میں Ketone level میں اضافہ ہونے لگتا ہے۔ مریض کی سانس میں

Scanned with CamScanner

Ketone کی بو آتی ہے۔ اس طرح Ketosis کی وجہ سے بدن میں موجود Glucose، Fatty Acids میں ٹوٹنے لگتا ہے۔ اور توانائی Glucose کے Catabolism سے حاصل ہوتی ہے۔ جس کی وجہ سے وزن میں نمایاں کمی آتی ہے۔

فاقہ کشی (Starvation)

Bloom اور دوسرے سائنسدانوں نے یہ نظریہ پیش کیا ہے کہ مریض کو 14-2 دن تک اگر بھوکا رکھا جائے تو سمن مفرط کیلئے فائدہ مند ثابت ہوگا۔ ان کے مطابق زیادہ دنوں تک بھوکا رہنے کی وجہ سے Anorexia کی حالت پیدا ہوگی اور مریض کا وزن کم کیا جا سکتا ہے۔ لیکن اس طرح کے طریقے سے اور بہت سی علامات یا پیچیدگیاں لاحق ہو سکتی ہیں۔

غذا کی مقدار میں کمی (Reducing Diet)

وزن کو کم کرنے کیلئے بہترین طریقہ غذا میں کمی ہے۔ اس کیلئے جتنی مقدار میں غذا لی جاتی ہے اس کو آدھا کر دیں۔ اس سے بھوک کو بھی کنٹرول کیا جا سکتا ہے۔ ناشتہ، دوپہر اور رات کی غذا میں کمی وزن کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتی ہے لیکن درمیان میں کسی اور چیز کا استعمال نہیں کرنا چاہئے جیسے Snaks وغیرہ۔ اس کے علاوہ گھی، چربی، مکھن، بالائی، انڈے، روغنی اغذیہ، شراب، آلو، اور میٹھے سے مکمل پرہیز کرنا چاہئے۔ ہرے پتے والی سبزیاں وزن کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتی ہیں جیسے بند گوبھی، پالک وغیرہ۔ اگر دودھ کا استعمال مقصود ہو تو پتلے دودھ (Skimmed Milk) کا استعمال کیا جا سکتا ہے۔ بھوک کے وقت تیزی سے کھانے کے بجائے معتدل رفتار یا آہستہ آہستہ غذا کھائیں۔ آہستہ آہستہ اگر غذا میں کمی کی جائے تو بھوک کو کم کیا جا سکتا ہے۔

غذا میں کمی سے 1.5kg - 1 وزن ہر مہینہ کم کیا جا سکتا ہے۔ لیکن یہ مستقل 6 مہینہ ہونا چاہئے۔ شروع میں بدن سے پانی کا اخراج زیادہ ہوگا۔ اس کی وجہ سے Polyurea کی کیفیت

Scanned with CamScanner

ہوسکتی ہے۔ پھر ایک دو مہینہ تک وزن برابر رہے گا۔ لیکن جب جسم ایک بار غذا کی کمی کو قبول کر لے گا تو پھر آہستہ آہستہ وزن میں کمی آتی جائے گی۔ اس طریقہ سے ہر کوئی اپنے مقصد میں کامیاب ہوسکتا ہے اور موٹاپے کو کم کرسکتا ہے۔

۲) جسمانی ورزش (Regulated Physical Exercise)

سمن مفرط میں وزن کو کم کرنے کا بہترین طریقہ غذا میں کمی اور جسمانی ورزش میں اضافہ کرنا ہوتا ہے۔ جس کی وجہ سے جسم میں موجود توانائی Calories کی شکل میں ٹوٹ سکے اور زیادہ سے زیادہ کیلوریز کے اخراج سے جسم میں موجود چربی ختم ہو۔

۳) دواؤں کے ذریعہ علاج Drug Control

وزن کو کم کرنے میں کسی بھی قسم کی دوا کا کوئی خاطر خواہ نتیجہ سامنے نہیں آیا ہے۔

Thyroid Extract کا استعمال سمن مفرط میں کیا جاتا ہے لیکن اس وقت جب مریض Hypothyroidism کا شکار نہ ہوا ہو۔ اس کے علاوہ استعمال کرنا بہت نقصاندہ ہے۔

Belladona کے مرکبات کے استعمال سے مریض میں کھانے کی چاہت کم ہوجاتی ہے۔

BMR کو بڑھانے اور اس کے علاوہ استحالہ اور ادرار میں اضافہ کے لئے Amphetamines کا استعمال کیا جاتا ہے جس سے بھوک میں بھی کمی لاحق ہوتی ہے۔

SHOWING WEIGHT FOR HEIGHT IN MALES

HEIGHT (CM)	WEIGHT (KG)	OVER-WEIGHT Limit (+20%)	UNDER-WEIGHT Limit (-20%)
148	47.5	57.0	38.0
152	49.0	59.0	39.0
156	51.5	62.0	41.0
160	53.5	64.0	43.0
164	56.0	67.0	45.0
172	62.0	74.0	49.5
176	65.6	78.5	52.4
180	68.5	82.0	55.5
184	75.0	86.5	57.5

SHOWING WEIGHT FOR HEIGHT IN FEMALES

HEIGHT (CM)	WEIGHT (KG)	OVER-WEIGHT Limit (+20%)	UNDER-WEIGHT Limit (-20%)
148	46.5	56.0	37.0
152	48.5	58.0	39.0
156	50.5	60.5	40.5
160	52.5	63.0	42.0
164	55.0	66.0	44.0
168	58.0	69.5	46.5
172	60.5	72.5	48.5
176	64.0	77.0	51.0
180	67.0	80.5	53.5

Scanned with CamScanner

SHOWING APPROXIMATE VALUES OF COMMON FOOD IN GRAMS

Food Items	No	Weight	Calories	Proteins	Fats
Chapaties	2	57	193	5	5.5
Rice	1 Plate	100	110	6	0.2
Pulse	1 Cup	150	284	16.0	9.0
Omelett	1	39	77	5.8	5.7
Corn Flake	1 Cup	25	94	2.0	0.1
Bread	2 Slices	46	120	4.0	1.0
Tea	1 Cup	7 Oz	64	0.7	8.0
Biscuits	2	16	64	1.6	2.0
Milk	1 Cup	7 Oz	300	9.0	6.0
Banana	1	100	99	1.2	0.2
Apple	1	66	42	0.2	0.3
Guava	1	100	66	1.5	0.1
Jam	Tea Spoon	20	58	0.1	0.1
Butter	Tea Spoon	14	126	---	14
Ghee	Tea Spoon	15	135	---	15
Orange / Lemon Squash	1 Glass	6 Oz	70	0.1	---
Sugar	Tea spoon	5	20	---	---
Groundnut	1 Oz	28	155	7.6	11.3
Cashew Nut	15	1 Oz	169	6.0	13.3

Scanned with CamScanner

ذیابیطس شکری کی غذائی تدابیر

غذا میں شکریات کی مقدار میں کمی ذیابیطس کا بنیادی مقصد ہے۔یعنی ذیابیطس کے مریض شکریات کا استعمال بالکل نہ کریں۔کیونکہ ذیابیطس میں Insulin کی کمی ہوتی ہے جس کے سبب glucose، glycogen میں Convert نہیں ہو پاتا جس کی وجہ سے خون میں glucose کی مقدار میں اضافہ ہوجاتا ہے۔

ذیابیطس شکری میں مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کر کے غذا استعمال کی جاسکتی ہے۔

پرہیز

- میٹھے مشروبات (Sweet Drinks)
- خشک میوہ جات Dried & Canned Fruits, Cake, Pastries, Cream, Alcoholic Drinks,
- Sugar, Potatoes

Carbohydrates

250gm یا اس سے کم مقدار میں نشاستہ کا استعمال کریں۔لیکن نشاستہ کی بہت زیادہ کمی Fat کے استحالہ کو بڑھا سکتی ہے۔جس کی وجہ سے Ketoacidosis لاحق ہوسکتا ہے۔

Calories

بچوں اور دبلے لوگوں کی غذا میں Calories معتدل مقدار میں ہونی چاہئے۔لیکن موٹے افراد میں کیلوریز کی مقدار کم کرنا چاہئے اس کیلئے ہرے پتے والی سبزیاں استعمال کی جاسکتی ہیں۔

Proteins

لحمیات کا استعمال 1 gm/kg of body Wt کے حساب سے کرنا چاہئے۔
Cheese مکھن کا استعمال کیا جا سکتا ہے۔ Fat کا استعمال کم سے کم کرنا چاہئے۔ Minerals,
Potassium کا استعمال Insulin کے اخراج کیلئے مددگار ثابت ہوتا ہے۔

DIET SHEET

Bed Tea :	Coffee / Tea 1 cup
Breakfast :	Tea 1 cup
	2 Toasts with Little Butter
Lunch :	Fulka 2
	Rice 1 Medium Bowl, Dal 3/4th Medium Bowl.
	Leafy Vegetable 1 bowl, Oil for Cooking 1.5 TSF
Afternoon:	Light Tea Without Sugar
Evening :	Fruit One
Dinner :	Fulka 2 Small, Rice 1 Medium Bowl or 2 more
	Fulka, Dal 3/4 Medium Bowl, Salad,
	Other Vegetable 1 Medium Bowl
Bed time :	1 Glass Toned Milk without Sugar

☆ Approximate calories : 1500

☆ Carbohydrates : below 230 gm

Scanned with CamScanner

امراض قلب کی غذائی تدابیر

لحمیات

اوسط وزن رکھنے والے اشخاص اپنے وزن کے اعتبار سے 1gm/kg لحمیات لے سکتے ہیں۔

شحمیات

Saturated Fat سے مکمل پرہیز کرنا چاہئے جیسے:

- حیوانی چربی۔
- گائے کا گوشت، خنزیر کا گوشت اور بکرے کا گوشت۔
- دودھ سے تیار شدہ اشیاء جیسے کریم، مکھن، گھی وغیرہ۔
- Unsaturated Fat استعمال کیا جا سکتا ہے جیسے Sunflower Oil، Kardi Oil۔

Carbohydrates

نشاستہ جسم میں Triglycerides کی تیاری کے لئے ذمہ دار ہوتا ہے۔ اگر اس کا استعمال کم کیا جائے تو خون میں Triglycerides کی کمی واقع ہو سکتی ہے۔

کیلوریز: کیلوریز کی کمی وزن کو گھٹانے میں مددگار ثابت ہو سکتی ہے۔

- Vit C اور Nicotinic Acid دونوں بدن کیلئے فائدہ مند ہیں۔
- Potassium اور Calcium کی مناسب مقدار قلب کی رفتار کو درست رکھتی ہے۔ ضغط الدم قوی میں نمک کی مقدار میں کمی فائدہ مند ہو سکتی ہے۔

سگریٹ نوشی صحت کیلئے مضر ہے اس کی وجہ سے عضلات قلب میں آکسیجن کی کمی واقع ہوتی ہے جو خون میں Beta اور Prebeta، Lipoprotien کی مقدار کو بڑھا کر صلابتِ شریانی (Atherosclerosis) کا سبب بنتا ہے۔

DIET SHEET

Bed Tea	:	Light Tea without Sugar
Breakfast	:	Milk One Cup without Sugar or Cream
Lunch	:	Fulka 4 Small size without Ghee
		Rice 1 Medium Bowl, Salad.
		Cooked Vegetables 3/4th Bowls
		Oil for Cooking 1.5 TSF
4 p.m	:	Light Tea without Sugar & Milk
		Sweet Lime and Papaya
		Fulka 2 Medium size.
		Pulses 3/4th Medium Bowl
		Salad
		Curd 3/4 Medium Bowl.
Dinner	:	Oil for Cooking 1.5 TSF
		Cooked Vegetable 3/4th Medium Bowl

☆ Diet Provides about 1600 Calories & 35 gm Fats.

Scanned with CamScanner

نقص تغذیہ

Deficiencies of Vitamins & Minerals

(Retinol) VITAMIN A

اس کی کمی سے شب کوری (Night Blindnes) آنکھوں کی خشکی (Xerophthalmia)، قرحہ قرنیہ (Corneal Ulcer) وغیرہ امراض لاحق ہوتے ہیں۔

(Cholecalciferol) VITAMIN D

اسکی کمی کساح (Ricketts) اور لین العظام (Osteomalacia) کا سبب بنتی ہے۔

(Tocopherol) VITAMIN E

سوء القنیہ دموی (Haemolytic Anaemia)، Prostaglandin کی تعمیر میں نقص Ataxia، شبکیہ (Retina) پر کالے دھبے (Scotomas) پیدا ہوتے ہیں۔

(Phytonadione) VITAMIN K

اس کی کمی جریان الدم (Haemarhage) کا سبب ہوتی ہے جس کی وجہ سے دوران جراحت خون کا انجماد نہیں ہو پاتا ہے۔

(Thiamine) VITAMIN B1

اس کی کمی سے بچوں میں بیری بیری، دردسر، قلاع دہن، جلد میں کھردرا پن، اعصابی عوارض اور تشنج وغیرہ پیدا ہوتے ہیں۔

(Riboflavin) VITAMIN B2

اس کی کمی قلاع دہن (Stomatitis) Sclerosis آنکھوں میں جلن

(Conjunctivitis)اور Cheilosis کا سبب ہے۔

VITAMIN B3 (Niacin)

اس کی کمی پلیگرا سوزش جلد، اسہال، قلاع دہن، خلل دماغ اور دردسر کا سبب بنتا ہے۔

VITAMIN B5 (Pantothenic Acid)

اس کی کمی سے Amino Acid کے استحالہ میں دشواری آتی ہے۔

VITAMIN B6 (Pyridoxine)

اس کی کمی سے استحالہ لحمی (Protein Metabolism)اور اینٹی باڈیز کی تولید متاثر ہوتی ہے۔

VITAMIN B7 (Biotin)

اس کی کمی سے سوزش جلد، آشوب چشم اور خون میں کولسٹرول کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔

VITAMIN B12 (Cyanocobalamin)

یہ DNA اور RBC کے نشوونما میں معاون ہے اسکی کمی فقر الدم اور عصبی نقائص کا سبب ہے۔

VITAMIN C (Ascorbic Acid)

اس کی کمی سے مسوڑھوں میں سوجن، قوت مدافعت میں کمی، فقر الدم، جریان الدم اور زخم کے اندمال میں تاخیر ہوتی ہے۔

معدنی نمکیات(Minerals)

نمکیات جسم میں مختلف افعال انجام دیتے ہیں مثلاً کیلشیم جسم کی ہڈیوں اور دانتوں کی تعمیر اور نشوونما، دودھ کی افزائش، عضلات اور قلب کے افعال کو مضبوط کرتا ہے۔

آئرن خون کے سرخ ذرات کی تولید اور استحالہ کیلئے، سوڈیم خون کے دباؤ اور عضلات

کے افعال کو قابو میں رکھنے کے لئے، فاسفورس کیلشیم کیساتھ مل کر ہڈیوں کی مضبوطی اور خلیات میں ATP (Adenosine Triphosphate) کی شکل میں توانائی کا ذخیرہ کرنے کے لئے، کلورین ہڈیوں اور دانتوں کے انامل (Enamel) کی تشکیل کے لئے، تانبہ لوہا کے انجذاب کے لئے، زنک (جست) لحمیہ اور گلوکوسائڈس کے استحالہ، انسولین کی تشکیل اور قوت مدافعت کیلئے بہت اہمیت کے حامل ہیں۔

ورم کبد کی غذائی تدابیر

Proteins

- Hepatitis میں زیادہ مقدار میں لحمیات کا استعمال ممنوع ہے۔ زیادہ مقدار میں لحمیات کا استعمال Coma پیدا کر سکتا ہے۔
- Mild Hepatitis میں 60-80 gm/day لحمیات لے سکتے ہیں۔

Fats

روزانہ 30gm شحمیہ استعمال کر سکتے ہیں۔

Carbohydrates

Hepatitis میں Carbohydrates کا زیادہ استعمال مفید ہے کیونکہ اس سے زیادہ مقدار میں کیلوریز ملتی ہیں۔ اس کے علاوہ یہ Protein کو ٹوٹنے سے روکتی ہے۔ اگر قئے یا متلی زیادہ ہو تو Carbohydrates IV دینا چاہئے۔

- Mild Jaundice میں 2000 Calories / day دینا چاہئے۔
- Severe Jaundice میں 1600 to 2000 Calories / day دینا چاہئے۔

Scanned with CamScanner

DIET SHEET

Early Morning	:	Light Tea 1 Cup with 10 gm Sugar
Breakfast	:	Fruit Juice 150 ml + 15 gm Sugar Jam 2 Tea Spoon
10 am	:	Sugarcane Juice 1 Glass
Lunch	:	Rice 2 Medium Bowl, Thin Daal Half Mediam Bowl, Butter Milk 1 Cup + Sugar
4 p.m.	:	Light Tea + 2 TSF Sugar, Banana One Medium size.
Dinner	:	Fulka 2 Medium Size, Mixed Fruits 250 gm, well Cooked Vegetable 1 Bowl

☆Diet will Provide About 2000 Calories and 35 gm Fat

Scanned with CamScanner

سقوط کلیہ کی غذائی تدابیر

سقوط کلیہ(Renal Failure) میں مندرجہ ذیل غذاؤں سے پرہیز کی ضرورت ہوتی ہے:

- نمکیات میں کمی کرنا چاہئے کیونکہ نمک کی وجہ سے B.P بڑھتا ہے Oedema اور Oliguria پایا جاتا ہے۔ اگر نمک کا استعمال زیادہ کرایا جائے گا تو ان علامات میں مزید اضافہ ہوگا۔ اسی طرح پوٹاشیم (K+) کی مقدار میں بھی کمی کرنی چاہئے۔
- نمکین بسکٹ، مکھن، گوشت، اچار، پاپڑ وغیرہ سے بالکل پرہیز کرنا چاہئے۔

Proteins

مرض کی شروعات میں 40gm/day پروٹین استعمال کیا جا سکتا ہے لیکن اگر Blood Urea 80 mg/dl سے زیادہ ہو تو پروٹین کو بہت حد تک کم کیا جاتا ہے۔
0.3-0.5gm/kg of Body Wt کے حساب سے پروٹین استعمال کیا جاتا ہے۔

Carbohydrate

نشاستہ کا استعمال جسم میں موجود پروٹین کے Breakdown کو روکتا ہے۔

Scanned with CamScanner

DIET SHEET

Bed tea : Light Tea with 1 tsf Sugar

Breakfast : Milk 1 Cup with 2 Tsf Sugar,

Bread Toast 2 Slices with 10gm of Butter

Lunch : Fulka 4 or 2 Medium Bowl of Rice Thin Daal 3/4th Bowl.

Well Cooked Mixed Vegetables One Bowl

1/2 Bowl Curd (Medium Bowl)

Evening : Light Tea + 2 TSF Sugar,

Potato Chips, one Apple.

Dinner : Rice + Moong Daal Khichdi 3 Bowl with 1 Tsf Ghee, Raita / Dahi

* 1 Medium Bowl well Cooked Vegetables

* Ice Cream 1 Small cup

Bed time : 1 Cup Milk + 1 Tsf Sugar

☆Diet will Provide about 1800 Calories and 40 gm of Proteins.

ضغط الدم قوی کی غذائی تدابیر

پرہیز

- اچار، نمکیات، نمکین بسکٹ، انڈے، Pastries وغیرہ سے پرہیز کریں۔
- ایسی دوائیں جو Sodium کو روکتی ہیں ان سے پرہیز کریں جیسے

Corticosteroid, Phenylbutazone, Aspirin

Proteins

Mild hypertension میں 50-60gm/day پروٹین لے سکتے ہیں اسی طرح Sever hypertension میں 40 gm/day تک استعمال کر سکتے ہیں۔

Fats

40-50gm شحمیات یومیہ استعمال کر سکتے ہیں۔ شحمیات کا زیادہ استعمال Atherosclerosis پیدا کرنے کا بڑا سبب ہے۔

Carbohydrates

یہ Calories فراہم کرنے کا اہم ذریعہ ہے۔

Calories

موٹے افراد کو Calories میں کمی کرنا چاہئے۔ Hypertension کے مریضوں میں نمکیات کا استعمال کم کرنا چاہئے۔ کیونکہ Sodium جسم میں پانی کو روکتا ہے جو کہ Hypertension کا اہم سبب ہے۔

Scanned with CamScanner

ایڈس کی غذائی تدابیر

HIV سے متاثرہ افراد میں غذا کی اہمیت مندرجہ ذیل نکات کے تحت بیان کی جاتی ہیں۔

- جسمانی تغذیہ کو بہتر بنانا اور وزن کو کم نہ ہونے دینا۔
- بنیادی تغذیہ کا استعمال زیادہ سے زیادہ کرنا اور ان کو جسم میں محفوظ رکھنا۔
- غذا کی کمی سے ہونے والے امراض سے حفاظت کرنا۔
- HIV کے درجہ انتہاء میں اچھی نگہداشت فراہم کرنا۔
- مرضی علامات کو اچھی غذا کے استعمال سے کم کرنا۔

ENERGY

AIDS کے Asymptomatic Phase میں Energy کی زائد 10% مقدار بڑھانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ Symptomatic Phase میں 20 - 30% توانائی کو بڑھانا چاہیے۔ حاملہ اور رضاعت والی عورتوں میں توانائی کی مقدار میں مزید اضافہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ Energy حاصل کرنے کے ذرائع میں شحمیات (Fats) اور نشاستہ کا اضافہ ضروری ہوتا ہے۔

Protein (پروٹین)

HIV سے متاثر مریضوں میں پروٹین کی مقدار صحت مند افراد کی طرح ہونی چاہیے۔ خصوصاً بچوں، حاملہ عورتوں اور رضاعت والی عورتوں میں دھیان رکھنا چاہیے۔

Scanned with CamScanner

Micronutrients

HIV میں Micronutrients کی کمی واقع ہوتی ہے جس کے لئے Multi Vitamins کا روزانہ استعمال فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔

Nutritional Support and Suppliment

WHO کے مطابق جن متاثرہ افراد کا BMI تغذیہ کی کمی ظاہر کر رہا ہوان میں غذائیت پہنچانا لازمی ہے۔

ایسے افراد جن کا BMI 18.5 سے کم ہوان میں شرح اموات زیادہ ہوتی ہے۔ان لوگوں میں غذائی اشیاء کو بڑھانے کی ضرورت ہوتی ہے جس کیلئے عموماً مکئی کا آٹا وغیرہ استعمال کرایا جاسکتا ہے۔اس کے علاوہ بسکٹ اور Pastries بھی دے سکتے ہیں۔ایسے افراد جو بہت زیادہ لاغر ہوں اور جن کا BMI 16 سے کم ہوان میں علاج کے طور پر غذا کا استعمال کرایا جاتا ہے۔

سرطان کی غذائی تدابیر

دنیا بھر میں شرح اموات کے جتنے بھی اسباب ہیں ان میں سرطان (Cancer) بھی ایک اہم سبب ہے۔لیکن ریسرچ سے یہ بات سامنے آتی ہے کہ Life Style میں کچھ آسان تبدیلیوں کے ذریعے 30-50% اس مرض سے بچا جا سکتا ہے۔

سب سے پہلے یہاں ان غذاؤں کا مختصراً تذکرہ کیا جارہا ہے۔جو کسی بھی طرح کے Cancer کو پیدا کر سکتے ہیں۔

شکریات

ایسی غذا جس میں شکریات کی مقدار زیادہ اور ریشہ دار اجزاء کم ہوں وہ Cancer کے خطرہ کو بڑھاتی ہیں۔ایک Study کا جائزہ لینے پر پتہ چلتا ہے کہ ایسے لوگ جن کی غذا میں خالص شکر Refined Carbohydrate کی مقدار زیادہ تھی وہ لوگ Calon Cancer کا شکار ہو گئے۔اسی طرح خون میں Glucose اور Insulin کی زائد مقدار بھی Cancer کے Risk کو بڑھاتے ہیں۔اس لئے یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ ایسے لوگ جو Diabetes میں مبتلا ہوتے ہیں ان میں Calorectal Cancer کا خطرہ زیادہ پایا جاتا ہے۔

Processed Meat

ایک ریسرچ کے ذریعہ یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ جو لوگ زیادہ Processed Meat استعمال کرتے ہیں ان میں 20-50%، Colorectal Cancer کا خدشہ بڑھ جاتا ہے۔

Overcooked Food

وہ عمل جن میں غذائیں زیادہ درجہ حرارت پر پکائی جاتی ہیں جیسے بھوننا، تلنا، پکانا، سیکنا وغیرہ ایسا کرنے سے خطرناک Compounds تیار ہوتے ہیں جیسے Heterocyclic Amines وغیرہ جو کہ جسم میں Cancer اور دوسرے امراض پیدا کرنے کے ذمہ دار ہیں۔

خلاصہ یہ ہے کہ ایسی غذائیں جس میں خالص شکریات یا شکر کی مقدار زیادہ ہو، مصنوعی طریقہ سے بنائی ہوئی غذائیں اور زیادہ پکائی ہوئی غذائیں جسم کیلئے خطرناک اور Cancer پیدا کرنے کا سبب بنتے ہیں۔ اسکے علاوہ موٹاپا، سگریٹ نوشی اور تعدیہ بھی Cancer پیدا کرنے کے اہم اسباب ہیں۔

مندرجہ بالا نکات کو جاننے کے بعد یہ معلوم کرنا ضروری ہے کہ وہ کون سی غذائی تدابیر ہیں جن کو استعمال کرنے سے Cancer کے خطرہ کو کم کیا جا سکتا ہے۔ وہ غذائیں درج ذیل ہیں۔

ترکاریاں

بہت ساری ترکاریاں ایسی ہیں جن میں Cancer سے لڑنے والے اجزاء مثلاً Antioxidants اور Phytochemicals پائے جاتے ہیں جیسے Cruciferus Vegetables جن میں Broccoli، Cauliflower اور Cabbage وغیرہ شامل ہیں۔ ان تمام ترکاریوں میں Sulforaphane نامی جز پایا جاتا ہے جو Tumour Size کو تقریباً 50% تک کم کرتا ہے۔ دوسری ترکاریاں جیسے ٹماٹر گاجر وغیرہ Stomach، Lung اور Prostate کے Cancer کو کم کرتے ہیں۔

پھل

ایک ریسرچ سے پتہ چلا ہے کہ ہفتہ میں تین طرح کے Citrus Fruit کا استعمال معدہ کے سرطان کو 28% تک کم کرتا ہے۔

Flaxseed

Flaxseed(السی) بہت سارے Cancer سے حفاظت کے لئے اور ان کے علاج میں استعمال ہوتا ہے۔ یہ Cancer Cell کو Spread ہونے سے بچاتا ہے۔ جیسا کہ ایک Study سے معلوم ہوا ہے کہ اگر کوئی شخص روزانہ 30gm یا 4.5TSF السی کا استعمال کرتا ہے تو Cancer کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔

مصالحہ جات

کچھ Test Tube اور جانوروں کی Study سے یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ دارچینی (Cinnomon) میں Anti Cancer Activity پائی جاتی ہے اور یہ Cancer Cells کو پھیلنے سے روکتی ہے۔ اس کے علاوہ ہلدی بھی Cancer کے خلاف اثر رکھتی ہے۔ روزانہ 4 gm ہلدی Colon Cancer کو 40% تک کم کرتی ہے۔

پھلیاں

خاص طور پر سیم (Beans) اور دوسری پھلیاں جن میں ریشہ دار اجزاء (Fibers) زیادہ ہوتے ہیں Colorectal Cancer کے خلاف اثر رکھتی ہیں۔

مغزیات (Nuts)

جو لوگ زیادہ مغزیات خصوصاً بادام، اخروٹ وغیرہ استعمال کرتے ہیں ان میں Cancer کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔

زیتون کا تیل (Olive Oil)

زیادہ مقدار میں زیتون کے تیل کا استعمال Cancer کے خطرہ کو کم کرتا ہے۔

لہسن (Garlic)

لہسن میں Allicin نامی جز پایا جاتا ہے جس میں Cancer سے لڑنے کی صلاحیت

Scanned with CamScanner

پائی جاتی ہے۔

مچھلی

مچھلی بھی Cancer کے خطرہ کو کم کرتی ہے۔اسی لئے روزمرہ کی غذاؤں میں مچھلی کا استعمال کرنا چاہئے جو 12% سے زیادہ Colorectal Cancer کو کم کرتی ہے۔

Scanned with CamScanner

چند مخصوص بیماریوں میں علاج بالتدبیر واصولِ علاج

☆ فالج

- ماء الاصول کو 4 سے 7 دن استعمال کریں۔
- ماء العسل کو 5 یوم استعمال کرائیں۔
- منضج ومسہل دیں
- مقوئ اعصاب روغنوں کی مالش کریں۔
- تدہین استعمال کریں۔
- حکیم علوی خان کا آبزن بھی اس باب میں مجرب ہے۔

☆ لقوہ

- چار روز تک ماء العسل پلائیں۔
- منضج ومسہل دیں۔
- عطوس، سعوط، مضوغ، غرغرہ اور شموم استعمال کریں۔ (مگر غرغرہ اور سعوط کا استعمال مرض کی ابتداء میں نہ کریں)
- گرم پانی سے تر کئے ہوئے کپڑے سے ٹکور کریں۔

Scanned with CamScanner

☆ سہر

- ہضم غذاء کے بعد حمام کرائیں۔
- نطول کرائیں جو جوشاندہ بنفشہ، نیلوفر، برگ کاہو، دھنیا سبز، اجوائن خراسانی، پوست خشخاش اور جو کے جوشاندہ سے تیار کیا گیا ہو۔
- مریض کے تالو پر سکوب کرائیں۔
- شموم سنگھائیں جیسے بنفشہ، نیلوفر اور برگ کاہو وغیرہ۔
- سعوط مفید ہے۔

☆ شقیقہ

- دموی اخلاط کے علاوہ دوسرے اخلاط کے غلبہ کی صورت میں خلط غالب کا منضج و مسہل کے ذریعہ تنقیہ کریں اس کے بعد تبرید کریں۔
- غلبہ دم یا فساد دم کی صورت میں باسلیق یا قیفال کی فصد کھولیں اور دو تین یوم بعد پیشانی یا صدغین پر جونکیں لگائیں۔
- نطول کریں اور خلط غالب کے لحاظ سے گرم یا سرد بوٹیاں استعمال کریں۔

Scanned with CamScanner

☆ بواسیر

- بواسیر کی ہر ایک قسم میں باسلیق کی فصد کر کے خون خارج کریں بشرطیکہ جسم میں خون کی کثرت اور قوت ہو۔
- درد کو کم کرنے والے ضماد لگائیں۔

☆ داءالصدف

- خلط غالب کی رعایت سے منضجات ومسہلات استعمال کرائیں۔
- مریض کو صاف اور کھلی ہوا میں رکھیں۔
- لطیف اور زود ہضم غذائیں دیں۔
- مصفیات دم ادویہ استعمال کرائیں۔
- مقامی طور پر قیروطی اور بارد رطب طلاء استعمال کیا جائے۔
- غلبہ خون کی صورت میں فصد کھولیں۔
- حمام کرائیں۔

Scanned with CamScanner

☆ دوالی

- مصفی خون ادویہ استعمال کریں۔
- ماؤف عضو کو حتی الامکان آرام وسکون سے رکھا جائے۔
- پنڈلی پر پٹی نیچے سے اوپر کی طرف باندھی جائے۔
- خفیف دوالی میں صرف پٹی کی بندش لگانے سے آرام حاصل ہو جاتا ہے۔ اگر اس سے آرام نہ ہو تو تکمید کریں۔
- فصد مفید ہے۔

✿✿✿✿✿

☆ وجع المفاصل

- منضج کے بعد جو شاندہ سورنجان، شاہترہ، املی، آلو بخارا، مویز منقیٰ، ہلیلہ اور مغز املتاس کا مسہل دیں۔
- رادع طلاء لگائیں مثلاً طلاء صندل سفید، چھالیہ، گلِ سرخ، مامیثا، اقاقیا، ہمراہ سرکہ، آب کاسنی، آب کشنیز۔
- اگر درد شدید ہو تو مخدر ضماد لگائیں مثلاً افیون، یبروج وغیرہ۔
- فصد مفید ہے۔
- حجامہ کا استعمال کریں۔

✿✿✿✿✿

☆ وجع الظہر

- وجع الظہر بلغمی میں قے کرائیں۔
- ماءلاصول اور ماء العسل سے پورے طور پر مادہ میں نضج دیں۔
- روغن قسط اور روغن سداب کی مالش کریں۔
- گرم ضماد، گوگل، اشق، میتھی، بابونہ، حب الغار ہمراہ لعاب تخم کتان اور روغن ارنڈ لگائیں

☆ عرق النساء

- قے کرائیں۔
- حقنہ کرائیں۔
- ضمادات لازعہ اور محمرہ کا استعمال کریں۔
- سنگھیاں، جونکیں اور فصد کا استعمال کریں۔

☆ قرحہ مزمن (Chronic Ulcer)

- تخم کتاں کا ضماد استعمال کریں۔
- مرہم سفید یا مرہم اعجاز لگایا جائے۔
- ارسال علق کا استعمال مفید ہے۔

☆ سمن مفرط

- وہ تمام تدابیر جس سے بدن میں خشکی پیدا ہو استعمال میں لائیں جیسے مسہل دینا، پیشاب جاری کرنا وغیرہ۔
- تعریق استعمال کریں۔
- ریاضت، حمام یابس۔
- گرم اور محلل روغنوں کی مالش کی جائے جیسے روغن شبت سوئے کا تیل اور روغن قسط
- نیند کی مقدار کم کرائیں۔

Scanned with CamScanner

☆ تسکین وجع

- درد کے اسباب کو ان کے ضد تدابیر سے توڑا جائے۔
- ضماد اور تکور سے درد میں سکون پیدا ہوتا ہے۔

✿✿✿✿✿

☆ ضغطۃ الدم قوی

- اگر مریض قوی اور طاقتور ہو نیز خون کا دباؤ زیادہ ہو نبض ممتلی اور عظیم ہو تو ایسے حالات میں ایسی تدابیر اختیار کی جائیں جن سے شرائین کا تناؤ کم ہو جائے جیسے تعریق، اسہال، ادرار اور فصد استعمال میں لائیں۔

✿✿✿✿✿

☆ اورام

- حجامہ بلاشرط مفید ہے۔
- گرم ضمادات جیسے السی کا استعمال بہتر ہے۔
- تکمید رطب مفید ہے۔
- روئی کو گرم کر کے اس سے سیکنا مفید ہے۔

✿✿✿✿✿

Scanned with CamScanner

☆ وجع العنق

- گرم ضمادات کا استعمال کریں۔
- حمام کرائیں۔
- تمدید(Traction)مفید ہے۔

✿✿✿✿✿

☆ Tenosynovities

- ضماد کا استعمال مفید ہے۔
- حجامہ کا استعمال کریں۔
- Infrared Radiation کا استعمال فائدہ مند ہے۔

✿✿✿✿✿

Scanned with CamScanner

☆ Fibromyalgia

- حمام کا استعمال کریں۔
- تعریق کا استعمال کریں۔
- تکمید کرائیں۔
- حار ضمادات استعمال میں لائیں۔
- Short Wave Diathermy استعمال کریں۔
- Ultra Sound Therapy کا استعمال مفید ہے۔

☆ Chronic Fatique Syndrome

- دلک کا استعمال مفید ہے۔
- ایلام کا استعمال مفید ہے۔

Scanned with CamScanner

☆ Frozen Shoulder

- محلل روغنیات سے دلک کریں۔
- Shoulder Wheel Exercise کا استعمال مفید ہے۔
- حجامہ بالشرط کا استعمال مفید ہے۔

✿✿✿✿✿

☆ ذیابیطس

- گردہ کے مقام پر مخدر ردوائیں ضماد کرنا دفع تشنگی کیلئے سودمند ہے۔
- تشنگی کو تسکین دینے کے بعد حقنہ سے بار بار اسہال لائیں۔
- قئے کرائیں۔
- تکمید اور بخور کا استعمال کریں۔

✿✿✿✿✿

Scanned with CamScanner

حوالہ جات

- القانون فی الطب؛ ابن سینا؛ منشی نول کشور، لکھنؤ؛ 1930
- ذخیرہ خوارزم شاہی؛ جرجان؛ ادارہ کتاب الشفاء؛ نئی دہلی؛ 2010
- کلیات نفیسی؛ مترجم حکیم کبیر الدین؛ ادارہ کتاب الشفاء؛ نئی دہلی
- جامع الحکمت؛ محمد حسن قرشی؛ شیخ محمد بشیر اینڈ سنس؛ لاہور
- جراحیات زہراوی؛ ابوالقاسم زہراوی؛ ہندوستان پریس؛ کانپور؛ 1947
- الاکسیر (اردو)؛ مترجم حکیم کبیر الدین اعجاز پبلشنگ ہاؤس؛ نئی دہلی؛ 2003
- معالجات شرح اسباب؛ علامہ حکیم کبیر الدین؛ ادارہ کتاب الشفاء؛ نئی دہلی؛ 2009
- کتاب الحاوی فی الطب؛ رازی؛ سینٹرل کونسل فار ریسرچ ان یونانی میڈیسن؛ نئی دہلی؛ 1997
- مصباح الادویہ (کلیات ادویہ)؛ ڈاکٹر عبد الصمد خاں؛ ادارہ کتاب الشفاء؛ نئی دہلی؛ 2015
- بیاض کبیر؛ علامہ محمد کبیر الدین؛ ادارہ کتاب الشفاء؛ نئی دہلی؛ 2014
- اصول طب؛ کمال الدین حسین ہمدانی؛ قومی کونسل برائے فروغ اردو زبان؛ نئی دہلی؛ 1980
- مطب و نسخہ نویسی؛ حکیم محمد ایوب صدیقی؛ قومی طبی کونسل پاکستان، پاک گیٹ، ملتان؛ 1984
- توضیحات اسباب ستہ ضروریہ؛ ڈاکٹر ابو وارث جمیل؛ علی گڑھ؛ 2006
- معالجات؛ وسیم احمد اعظمی؛ قومی کونسل برائے فروغ اردو زبان؛ نئی دہلی؛ پہلی 1992، دوسری 2012
- علاج بالتدبیر؛ ڈاکٹر محمد احسان اللہ؛ ڈاکٹر محمد عنایت اللہ؛ ربانی پرنٹرس، لال کنواں؛ دہلی؛ پہلی 1999، دوسری 2004

- علاج بالتدبیر؛ جاوید احمد خان: حراء کمپیوٹرس؛ دیوبند 2011
- علاج بالتدبیر؛ پروفیسر ڈاکٹر عبدالمبین خان؛ نورکدہ کیشنز؛ ممبئی؛2003
- علاج بالتدبیر؛ پروفیسر سید کمال الدین ہمدانی؛ اعجاز پبلشنگ؛2014
- کتاب التدابیر؛ محمد ارشد جمال؛ محمد اسجد خاں؛ لبیک آرٹس؛ سٹی سینٹر؛ اندور؛2013
- کتاب الحیاتین واجزاء تغذیہ؛ پروفیسر سید مہتاب علی؛ نئی دہلی؛ فیض کمیونیکیشن؛ ذاکر نگر؛ اوکھلا؛ 2009
- علاج بالتدبیر؛ ڈاکٹر جمال اختر؛ جے جی پرنٹرس؛ پونے 2013
- معالجات خصوصی علاج بالتدبیر؛ ضمیر احمد؛ اوکھلا؛ نئی دہلی؛2005
- علاج بالتدبیر؛ ڈاکٹر محفوظ الرحمن؛ ادارہ کتاب الشفاء؛ نئی دہلی؛2009
- الحجامہ؛ طب یونانی احادیث نبوی اور جدید تحقیق کی روشنی میں؛ افصح الکلام؛ حکیم محمد اکمل؛ حکیم محمد نفیس اقبال؛ ادارہ فیض القرآن؛ دہلی 2019
- حجامہ شریعت کی نظر میں؛ مولانا عزیر احمد مفتاحی قاسمی؛ جامعۃ القرآن؛ بنگلور؛ کرناٹک؛ 2016
- VI[th] ;L.C. Gupta;Foods & Nutrition (facts & figures) 2006;Jaypee;edition
- ;II[nd] Edition;R. C. Bijlani ; Nutrition A Practical Appraoch 2007 ; Jaypee
- ;Dr. P. Gowri Shankar;Biomechanics & Exercise Therapy A. P ;Guntur 4
- http://www.researchgate.net/pubilication 301771713

Managment of HIV/AIDS & other Infectious Diseases
2016؛January ؛Nutritional
- http://www. nutritionj.com/content 3/1/19
Published 20 October 2004
- 3 Edition; ؛ Gale Encyclopedia of Medicine
2 April 2017 ؛ Encyclopedia.com
http://www.encyclopedia.com

Scanned with CamScanner

Scanned with CamScanner

Ilaj bit Tadbeer wal Ghiza

Dr. S . Mohammad Akram

HIDAYAT
Publishers & Distributors
F-155, Hidayat Apartment,
Shaheen Bagh, Jamia Nagar,
Okhla, New Delhi - 110025

ISBN 386460622-5
9789386460622

₹155.00

Scanned with CamScanner