Scanned with CamScanner

دُنیا میں اپنی طرز پر لکھی جانے والی پہلی کتاب

جلد کی بیماریاں

اور

آسان علاج

ڈاکٹر محمد اقبال
(گولڈ میڈلسٹ)

عوامی کتاب گھر ۱۷ اردو بازار لاہور ۲

Scanned with CamScanner

اِس کتاب یا اِس کتاب کے کسی حصّہ کی نقل بلا اجازت ناشر نہیں کی جا سکتی

جملہ حقوق محفوظ ہیں

نام کتاب	جلد کی بیماریاں
مصنف	ڈاکٹر محمد اقبال
ناشر	قمر الزمان بابر
کتابت	آزاد کمپوزر
مطبع	احمد سجاد آرٹ پریس موہنی روڈ لاہور
نگران اشاعت	محمد انور کامونکے
تعداد	۱۰۰۰
بار اوّل	

عوامی کتاب گھر اُردو بازار لاہور

ترتیب

نمبر شمار	مضامین	صفحہ نمبر
۱	امراض جلد کا آسان علاج	۹
۲	جلد کے افعال	۱۳-۱۴
۳	جلد کو صحت مند رکھنے کے اُصول	۱۴
۴	جلد اور دماغ کا تعلق	۱۷
۵	کیسا صابن استعمال کرنا چاہیئے؟	۱۷
۶	تل MOLES	۲۰
۷	جلد کا کینسر	۲۲
۸	کیل مہاسے	۲۴
۹	خوراک	۲۶
۱۰	کیل مہاسوں کے لیے پرہیز	۲۷
۱۱	جلد کی صفائی	۲۷
۱۲	اینٹی بائیوٹکس	۲۹
۱۳	کاسمیٹکس	۳۰
۱۴	کیل مہاسوں کا فوری علاج	۳۰

Scanned with CamScanner

صفحہ نمبر	مضامین	نمبر شمار
۳۰	احتیاطی تدابیر	۱۵
۳۱	بالوں کے مسائل	۱۶
۳۴	بالچر	۱۷
۳۵	چہرے کے فالتو بال	۱۸
۳۷	خشکی، سکری، ڈینڈرف	۱۹
۴۲	کسی چیز کے چھونے سے ہونے والا ایگزیما	۲۰
۴۵	ایگزیما۔	۲۱
۴۸	خوراک کی کمی اور ہماری جلد۔	۲۲
۴۹	ناخنوں کے عوارض	۲۳
۵۴	فنگس (رنگ ورم دھدر)	۲۴
۵۶	پاؤں کی انگلیوں میں ہونیوالی فنگس	۲۵
۵۸	چھیپ، سفید داغ۔	۲۶
۶۰	ہونکے	۲۷
۶۲	زمانہ حمل میں ہونے والے جلدی عوارض	۲۸
۶۴	ہاتھوں پر ہونے والے جلدی عوارض۔	۲۹
۶۷	بڑھاپے میں ہونے والی جلدی تبدیلیاں	۳۰
۷۰	آنکھوں کی پلکوں پر ہونے والی خارش	۳۱

نمبر شمار	مضامین	صفحہ نمبر
۳۲	جِلد کا سیاہی مائل ہونا	۷۳
۳۳	خسرہ	۷۴
۳۴	چکن پاکس (لاکڑا کاکڑا)	۷۶
۳۵	وٹامنز (حیاتین)	۷۶
۳۶	نوزائیدہ بچّے کی جلدی بیماریاں	۸۲
۳۷	پھلبہری	۸۴
۳۸	الرجی کیا ہے؟	۸۷
۳۹	دھدر کی ہومیوپیتھک ادویات	۹۱
۴۰	ناخنوں کے عوارض اور ہومیو علاج	۹۴
۴۱	چھوت دار خارش	۱۰۱
۴۲	چنبل (سورائی سِس)	۱۰۶
۴۳	سیبوریا	۱۱۴
۴۵	چہرے کے کیل مہاسے اور ہومیو علاج	۱۱۵
۴۶	چہرے کے داغ دھبے۔	۱۱۷
۴۷	موہکوں کا ہومیوپیتھک علاج	۱۱۸
۴۸	پھوڑے پھنسیاں	۱۲۰
۴۹	بالوں کا گرنا اور ہومیوپیتھک علاج۔	۱۲۱

Scanned with CamScanner

Scanned with CamScanner

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

حَتّٰىٓ اِذَا مَا جَآءُوْهَا شَهِدَ عَلَيْهِمْ سَمْعُهُمْ وَاَبْصَارُهُمْ وَجُلُوْدُهُمْ بِمَا كَانُوْا يَعْمَلُوْنَ ﴿۲۰﴾

پھر جب سب وہاں پہنچ جائیں گے تو اُن کے کان اور اُن کی آنکھیں اور اُن کے جسم کی کھالیں اُن پر گواہی دیں گی کہ وہ دُنیا میں کیا کچھ کرتے رہے ہیں۔

(سورۃ حٰمٓ السجدۃ۔ آیت ۲۰)

اِنتساب

جِلدی امراض میں مُبتلا

مریضوں کے نام اِس دُعا کے

ساتھ کہ اللہ تعالےٰ اُنہیں جلد

صحّت یاب کرے ، آمین

Scanned with CamScanner

امراض جلد کا آسان علاج

مجھے جلدی امراض کے علاج کے دوران اپنی روزمرہ پریکٹس میں یہ محسوس ہوا ہے کہ بہت سے جلدی امراض ایسے ہیں کہ جن کو ٹونے ٹونکوں اور از خود علاج کرنے کی کوششوں میں بہت زیادہ نقصان پہنچایا جاتا ہے اور وہ مرض بہت زیادہ بڑھ جاتا ہے۔ میں نے اس کی ضرورت محسوس کی ہے کہ عام آدمی تک وہ تمام بنیادی معلومات پہنچاؤں جس سے وہ آگاہ نہیں ہے اور ایک معمولی جلدی مرض کو وہ ایک خطرناک صورت دے دیتا ہے۔

ابھی تک بہت سے جلدی امراض ایسے ہیں کہ جو زندگی کے لئے خطرناک نہیں ہیں اور لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ وہ خود ہی علاج معالجہ سے اسے ٹھیک کرلیں گے۔ لہٰذا وہ ایسا ہی کرتے ہیں اور اسے خود ہی ٹھیک کرنے کی کوشش کرتے ہیں لیکن مشکلات اور تکالیف کا آغاز اس وقت ہوتا ہے جب از خود علاج کرنے کی وجہ سے وہ معمولی مرض جو کسی معمولی سی دوا سے ٹھیک ہو سکتا تھا بگڑ کر پیچیدہ شکل اختیار کرلیتا ہے۔

یہاں ایک وجہ یہ بھی ہے کہ مریض یہ سمجھتا ہے کہ اس کے پاس اتنا وقت اور روپیہ نہیں ہے کہ وہ کسی ماہر امراض جلد کے پاس جا سکے۔ لہٰذا ہم اس کتاب کی مدد سے یہ کوشش کریں گے کہ عام آدمی کو جلدی امراض کے متعلق وہ تمام بنیادی احتیاطیں اور آسان علاج بتائیں جس سے وہ ایک سائنسی انداز سے اپنی بیماری کا خود علاج کر سکے یا کم از کم اپنی

Scanned with CamScanner

بیماری کو درست طور پر سمجھ کر اس پر قابو رکھ سکے یا کم از کم اتنا فائدہ تو ہو کہ وہ اپنی بیماری کو زیادہ پیچیدہ نہ بنائے اور جلد از جلد درست علاج سے شفایاب ہو جائے۔

ہماری روز مرہ کی پریکٹس میں ایسے بہت سے مریض آتے ہیں جن کو کیل مہاسے' ایگزیما' سورائی سز' تل اور موہکے۔ بالوں کی بیماریوں اور پھپھوندی اور جراثیم اور وائرس سے پیدا ہونے والی بیماریاں ہوتی ہیں۔ ان کے لئے ایسی بہت سی روز مرہ کی ادویات ہیں جن کو مریض خود ہی استعمال کر کے اپنی بیماری رفع کر سکتا ہے۔

مجھے امید ہے کہ یہ کتاب بہت سے لوگوں کی تکالیف کا ازالہ کرے گی لیکن مجھے اس بات کے کہنے میں کوئی عار نہیں ہے کہ یہ کتاب کسی میڈیکل پریکٹشنر یا ماہر امراض جلد کا بدل نہیں ہو سکتی۔

اگر آپ دوران علاج محسوس کریں کہ بیماری پانچ یا سات دن سے زیادہ طویل ہو گئی ہے اور بیماری بڑھ رہی ہے تو فوراً ماہر سے مشورہ کریں۔ اگر ہماری بتائی گئی کس دوا سے آپ تکلیف میں اضافہ محسوس کریں۔ تو فوراً اس دوا کا استعمال بند کر دیں اور ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ چہرے کے کیل مہاسوں' ڈینڈرف (خشکی سکری) اور سورائی سز میں آپ کو بہت سی ادویات کو باری باری آزمانا پڑے گا۔ ان میں سے کسی بھی بیماری کا آپ تین سے چار ہفتہ تک علاج کر کے دیکھیں۔ اگر آپ کو افاقہ ہوتا ہے تو جاری رکھیں ورنہ دوا کو تبدیل کر دیں۔

Scanned with CamScanner

کئی خطرناک بیماریوں جیسے جلد کا جلنا' (دھوپ یا آگ سے) کسی پودے کے یا زہر کے برے اثرات اور بہت سے الرجی کی وجہ سے ہونے والے جلدی ابھار صرف وقتی طور پر کنٹرول ہو سکتے ہیں۔ اس کے لئے جلد از جلد کسی ڈاکٹر سے رابطہ کرنا چاہیے۔ اگر آپ کا فیملی ڈاکٹر اس کا علاج کر سکتا ہے تو اسے دکھائیں ورنہ ماہر امراض جلد سے مشورہ کریں۔ اگر اس سے بھی مطمئن نہیں تو کسی اور ماہر امراض جلد سے مشورہ لیں۔ تمام ڈاکٹر ایک ہی طریقے سے علاج کرتے ہیں لیکن بہت سے ڈاکٹر بہت تیز کارٹیزون کے مرکبات کا بہت دیر تک استعمال کرتے ہیں۔ جو کہ تمام مسائل کا حل نہیں۔ میں ان تمام تجاویز اور آپ کی آرا کا انتظار کروں گا جو کہ آپ ان ادویات کو استعمال کرنے کے بعد مجھے آگاہ کریں گے۔ میں نے اپنے مریضوں سے بہت کچھ سیکھا ہے اور مجھے یقین ہے کہ یہ میرے تجربے اور میڈیکل پریکٹس کو بہتر بنانے میں بہت مفید ثابت ہوتی ہیں اور مجھے یہ بھی امید ہے کہ یہ کتاب آپ کی بہت سے جلدی بیماریوں میں کار آمد ثابت ہو گی۔ جلدی امراض سے متعلق کوئی مشورہ یا سوال پوچھنا ہو تو اس کتاب کے آخر میں میرا پتہ درج ہے۔

جلد کے افعال

جلد کا سب سے پہلا مقصد تو یہ ہے کہ وہ جسم کے اندرونی اعضاء

Scanned with CamScanner

کی حفاظت کرے۔ اور دوسرا یہ کہ وہ جسم کے اندرونی اور بیرونی ایسے عناصر سے حفاظت کرے کہ جن میں مختلف عوامل کار فرما ہوتے ہیں۔ جیسے کہ 1) بیرونی چوٹیں (2) حرارت (3) سردی (4) شعاعیں اور روشنی (5) کیمیائی اجزاء (6) جراثیم اور وائرس۔

میلانین:۔ جلد کی رنگت ان سے بنتی ہے اور یہ ہر ایک کی شخصیت کو انفرادیت مہیا کرتی ہے۔ ہر ایک کی رنگت اس کے علاقائی درجہ حرارت اور ماحول کے مطابق ہوتی ہے۔ ٹھنڈے علاقوں کے لوگوں کی رنگت سفید ہوتی ہے جبکہ گرم علاقوں کے لوگوں کی رنگت گندمی یا سیاہی مائل ہوتی ہے۔ سورج کی شعاعیں براہ راست جلد کی رنگت پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ جلد کی ساخت جسم کے مختلف حصوں پر مختلف ہوتی ہے۔ یہ ہتھیلی اور پاؤں میں سخت ہوتی ہے۔ ناخن بھی جلد کی تبدیل شدہ شکل ہیں۔ یہی جلد آنکھوں کے پپوٹوں پر بہت زیادہ پتلی ہوتی ہے اور سر کی جلد عورتوں اور مردوں میں موٹی ہوتی ہے اور مردوں میں چہرے کی جلد قدرے سخت ہوتی ہے اور جسم کے دوسرے حصوں پر جو بال ہیں یہ بہت باریک اور پورے جسم پر پھیلے ہوتے ہیں۔

جلد دو تہوں پر مشتمل ہے۔ 1-ایپی ڈرمس 2-ڈرمس ان میں ہر حصہ مزید تہوں پر مشتمل ہوتا ہے۔

1-ایپی ڈرمس (اوپر کی جلدی تہہ) اس میں اوپر سے نیچے تک پانچ حصے ہیں اور انہی سے ناخن بنتے ہیں۔

Scanned with CamScanner

(i STRATUM GERMINATIVUM-ان میں جلد کا رنگ یا جسمانی رنگت مرتب پاتی ہے۔ اس کی صحت کے لئے حیاتین الف بہت ضروری ہے۔

(ii STRATUM MALPIGHIA - اس کے خلئے ہشت پہلو ہوتے ہیں۔ جو فرش پر ٹائلوں کی مانند لگے ہوتے ہیں۔

(iii STRATUM GRANULOSUM

STRATUM LUCIDUM

STRATUM CORNIUM

:DERMIS(2

اس کو اصل جلد بھی کہہ سکتے ہیں کیونکہ جلد کے اہم افعال اسی میں سرانجام پاتے ہیں۔

ہسٹامین پیدا کرنے والے خلئے' پسینہ لانے والے غدود' چمک اور لیس پیدا کرنے والے' غدود' خون کی باریک نالیاں اور اعصابی نظام وغیرہ۔

جلد کے افعال

1) جلد ہمارے درجہ حرارت کو اعتدال پر رکھتی ہے۔

2) اپنی قوت لامسہ کے ذریعے آس پاس کی چیزوں کی خبر دیتی ہے۔

جسم میں موجود زہریلے مادے جیسے یوریا' لیکٹک ایسڈ وغیرہ' پسینے

کے ساتھ خارج کرتی ہے۔

3) ایک صحت مند جلد پر جب سورج کی شعاعیں پڑتی ہیں تو وہ ان شعاعوں کی مدد سے اپنے اندر موجود کیمیائی مادے کی مدد سے حیاتین ڈی بناتی ہے۔

4) جلد کی تہہ در تہہ ساخت مساموں کے ذریعے کوئی چیز اندر داخل نہیں ہو سکتی جب تک جلد ثابت و سالم ہو جراثیم اس کے اندر داخل نہیں ہو سکتے۔

5) جلد کی تندرستی اور ہیئت کو قائم رکھنے کے لئے مناسب لباس۔ باقاعدہ صفائی کے ساتھ وٹامن اے کا ہونا بہت ضروری ہے۔

6) جلد تنفس میں بھی مدد دیتی ہے۔

7) جذبات کی عکاسی کرنا، جیسے غصہ کی حالت میں سرخ اور خوف سے زرد پڑ جانا۔

8) جنس مخالف کے لئے کشش۔

9) جلد کا وزن پورے جسم کا سولہواں حصہ ہوتا ہے۔

جلد کو صحت مند رکھنے کے اصول

1) متوازن غذا کا استعمال

2) جسم کی صفائی، باقاعدگی سے غسل وغیرہ۔

3) غسل یا پسینہ سے گیلا ہونے کی صورت میں بعد میں اچھی طرح تولیہ سے جسم کو خشک کرنا چاہیے۔
4) میک اپ کے بے جا استعمال سے پرہیز۔
5) غیر ضروری ادویات کے استعمال سے احتراز۔
6) دھوپ میں زیادہ پھرنے سے احتراز۔

جلد کو تروتازہ اور شگفتہ رکھنے کے لئے صحیح غذا کا استعمال ہونا بہت ضروری ہے۔ ورنہ اس کے بغیر باقی تدابیر مؤثر ثابت نہیں ہوتیں۔ اس کے لئے آپ اپنی خوراک میں تازہ پھل' سبزیاں' پنیر' دہی اور دودھ کا استعمال کریں۔ آپ کی خوراک میں پروٹین' کاربوہائیڈریٹ' وٹامن اور آئرن کا توازن موجود ہونا چاہیے۔ ان میں سے کسی بھی چیز کی زیادتی اچھی نہیں ہوتی۔ ہفتے میں کم از کم ایک مرتبہ تلی ہوئی آدھی کچی کلیجی کھانے سے خون کی کمی پوری ہوتی ہے۔ گرمی کے موسم میں جسم سے پسینہ خارج ہونے کے باعث ضروری ہے کہ دن میں آٹھ گلاس پانی کے پینے چاہئیں اور کم از کم پانچ گلاس پینے ضروری ہیں۔ جن چیزوں کے کھانے سے جلد کو نقصان پہنچتا ہے۔ ان میں تلی ہوئی چیزیں' غذا میں زیادہ مرچ مصالحوں کا استعمال' چاکلیٹ' مٹھائی اور کیک پیسٹری وغیرہ شامل ہیں۔

بہت سے لوگ جلد کو صرف جسم کا ایک غلاف تصور کرتے ہیں اور اسی خیال سے جب کوئی جلدی مرض ظاہر ہوتا ہے تو اس پر بیرونی

Scanned with CamScanner

لگانے والی ادویات وغیرہ استعمال کی جاتی ہیں لیکن حقیقت میں ایسا نہیں ہے بلکہ جلد ہمارے جسم کا ایک حصہ ہے بالکل اسی طرح جیسے پھیپھڑے اور گردے وغیرہ اور جلد کو بھی دوسرے اعضاء کی طرح اعصاب، لمف غدود اور خون مہیا ہوتا ہے اور جلد جسم انسانی میں ہونے والے ہر قسم کے امراض میں شامل ہوتی ہے۔

جلد کا معائنہ، بڑی احتیاط سے کرنا مقصود ہے کیونکہ اسی کے معائنے سے ہم انسانی جسم کی اندرونی حالات (یا بیماری) سے آگاہ ہوتے ہیں۔ جلد سے با آسانی اندازہ کیا جاتا ہے کہ کونسا عضو جسم کے اندر متاثر ہے اور جسم کا کونسا حصہ یا عضو بیمار ہے۔ مثلاً جلد کا گردوں، پھیپھڑوں وغیرہ سے بالواسطہ تعلق ہے۔ ان اعضاء میں سے کسی ایک میں بھی تبدیلی یا بیماری ہو جائے تو جلد بھی بہت متاثر ہوتی ہے۔ اسی لئے جلد کی مکمل تندرستی کے لئے لازمی ہے کہ اندرونی جسم کے تمام نظام درست یا تندرست ہوں۔ اس بات کو مد نظر رکھتے ہوئے ہمیں ان تمام ادویات سے پرہیز کرنا چاہیے جو بیرونی طور پر استعمال کی جاتی ہیں۔

یہ حقیقت ہے کہ۔ بے شک جلد بھی جسم کے دوسرے اعضاء کی طرح خود بخود اپنا علاج اور تعمیر کرتی ہے۔ مثلاً جلد پر لگنے والے خراش اور معمولی Cuts وغیرہ خود بخود تندرست جلد میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔ مختصراً یہ کہ جلد انسانی جسم کا اہم ترین عضو ہے اور ہمیں یقین رکھنا چاہیے کہ جونہی انسانی جسم کو کوئی بیماری لاحق ہوتی ہے تو جلد کو بھی بیمار

Scanned with CamScanner

ہونے والے جسم کا خمیازہ بھگتنا پڑتا ہے۔

جلد اور دماغ کا تعلق

کیونکہ جلد جسم کے دوسرے اعضاء کی طرح ایک اہم ترین عضو ہے اور جس طرح کسی عضو کے بیمار ہونے سے دماغ متاثر ہوتا ہے۔ انسان جذباتی و ذہنی طور پر بیماریوں سے متاثر ہوتا ہے اسی طرح جلدی امراض سے بھی دماغ متاثر ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر اگر معدہ خراب ہو جائے تو نظام ہضم میں ہونے والی تبدیلیاں بیماری کو ظاہر کرتی ہیں۔ انسان بیماری میں غم، فکر، تشویش میں مبتلا ہوتا ہے اور ان سب جذبات کا تعلق ذہن سے ہوتا ہے۔ اسی طرح بیماری میں ذہن اور جسم کو آرام دینا بہت ضروری ہوتا ہے اور اس کا طریقہ یہ ہے کہ جسم کو بالکل آرام دہ حالت میں چھوڑ دیا جائے اور ذہن کو ہر قسم کی فکر سے آزاد کر دیا جائے۔ اگر ذہن طرح طرح کے خیالات سوچتا رہے گا تو منتشر رہے گا اور پھر وہ طمانیت اور آسودگی حاصل نہ کر سکے گا۔

کیسا صابن استعمال کرنا چاہیے؟

صابن کے استعمال کا بنیادی مقصد جلد کی صفائی ہے۔ عام صابن اس سے زیادہ اور کچھ نہیں کرتا۔ کچھ مخصوص صابن ایسے اجزاء سے

بنائے جاتے ہیں جو مختلف امراض جلد میں فائدہ مند ثابت ہوتے ہیں۔ جسے سلی سلک ایسڈ والے صابن پھپھوندی کو صاف کرنے کے لئے اور "ٹار" TAR والے صابن خاص طور پر سورئی سز PSORIASIS کے لئے لیکن یہ صابن عام استعمال کے لئے نہیں ہوتے بلکہ صرف خاص مقصد کے لئے استعمال ہوتے ہیں۔

عام استعمال ہونے والے صابن میل کچیل کو اچھی طرح صاف کر دیتے ہیں اور میل کچیل کے ذرات صابن کے مالیکولز (خلیات) کے ساتھ مل کر بدن سے صاف ہو جاتے ہیں اور پانی ان کو بدن سے صاف کر دیتا ہے۔ صابن کے ساتھ پانی کا جسم کی صفائی میں ایک اہم کردار ہے۔ اکثر مریض آتے ہیں اور ان کی جلد پر سرخ ابھار ہوتے ہیں اور یہ کہتے ہیں کہ ہم نے مختلف صابن استعمال کئے ہیں لیکن پتہ نہیں یہ سب کیسے ہو گیا ہے؟ جبکہ اصل وجہ یہ تھی کہ اس میل کچیل کی وجہ سے مریض کے جسم پر جلدی بیماری نمودار ہوئی اور اس صابن سے وہ تکالیف ختم ہو جانی چاہیے تھی اور صابن کو ایک دوا کی طرح کام کرنا چاہیے تھا۔ یہ سچ ہے کہ کچھ بیماریاں گرد و غبار اور میل کچیل سے جلد پر پیدا ہو جاتی ہیں اور اس صابن سے یہ ختم ہونا چاہئیں تھیں لیکن صابن کوئی دوا نہیں ہے۔ بہت سے صابن چربی اور الکلی والے نمک سے بنے ہوتے ہیں۔ یہ دونوں ایک طرح کا کام ہی کرتے ہیں۔

جلد کی صفائی کے بہتر طریقوں کا دعویٰ کرتے ہوئے بہت سے

Scanned with CamScanner

صابنوں کے متعلق یہ کہا جاتا ہے کہ یہ جسم سے پسینہ کی بدبو دور کرنے کی بھی صلاحیت رکھتے ہیں۔ یہ سچ ہے کہ ایسا ہوتا ہے لیکن صرف صابن میں شامل خوشبو اس پر چھا جاتی ہے۔ تمام صابن ہی پسینہ کی بدبو دور کرتے ہیں چونکہ وہ جلد پر موجود جراثیم ختم کر دیتے ہیں اور ان بکٹیریا کی وجہ سے جلد پر بدبو پیدا ہوتی ہے ورنہ پسینہ خود بدبودار نہیں ہوتا۔ لہٰذا جراثیموں کے مرنے سے پسینہ کی بدبو ختم ہو جاتی ہے لیکن ایسے صابن سے صرف تھوڑی دیر کے لئے بدبو میں افاقہ ہوتا ہے لیکن بعد میں پھر ویسا ہی ہو جاتا ہے لیکن صرف بدبو دور کرنے والے صابن ہی کافی نہیں ہوتے بلکہ اس مقصد کے لئے تیار کئے گئے دوسرے کاسمیٹکس جیسے سپرے اور پاؤڈرز وغیرہ بھی استعمال کرنے چاہئیں۔

کچھ صابن خشک جلد کے لئے بنائے جاتے ہیں اور ان میں کریم یا تیل وغیرہ استعمال کئے جاتے ہیں۔ یہ تیل اس لئے شامل کئے جاتے ہیں تاکہ جلد کی صفائی کے دوران جو قدرتی مقدار میں جلد کے اندر تیل موجود تھا اور وہ صفائی کے دوران جسم میں سے خارج ہو گیا اس کی کمی پوری کر سکیں۔ خشک جلد کے لئے بہت سے صابن ہیں جن میں OILATUM اور DOVE زیادہ مشہور ہیں۔ یہ خشک جلد کے لئے اچھا کام کرتے ہیں اور یہ جلد کے بہت ہی بے ضرر صابن ہیں لیکن کچھ لوگ صابن کی خوشبو اور مہک سے ہی محبت کرتے ہیں اور اس سے صابن کے اچھا یا برا ہونے کا اندازہ لگاتے ہیں۔ جو کہ غلط ہے۔ شفاف

Scanned with CamScanner

صابن عام صابن سے اپنے اجزاء کے وجہ سے مختلف ہوتے ہیں۔ چونکہ ان کے تیار کرنے کا طریقہ عام صابن سے مختلف ہوتا ہے۔ ان میں تھوڑی مقدار میں الکلی کا استعمال کیا جاتا ہے۔ لہٰذا یہ جلد کو کم خشک کرتے ہیں لیکن کچھ لوگ یہ محسوس کرتے ہیں کہ ان کو زیادہ خشکی ہو گئی ہے۔ ایسے صابن جن میں گلیسرین شامل ہوتی ہے بعض اوقات شفاف اور بعض اوقات غیر شفاف ہوتے ہیں۔ یہ اس بات پر منحصر ہے کہ ان میں دیگر کس قسم کے اجزاء شامل کئے گئے ہیں۔ یہ دوسرے صابنوں سے کچھ کم خشکی پیدا کرتے ہیں لیکن بہت سے لوگ اس صابن اور عام صابنوں میں کوئی خاص فرق محسوس نہیں کرتے۔

صابن کا انتخاب ایک ذاتی مسئلہ ہے' کچھ لوگ صابن کی رنگت پسند کرتے ہیں۔ کچھ خوشبو اور اس کا ڈیزائن لیکن اگر کوئی صابن بہت زیادہ خشکی پیدا کرتا ہے تو صابن کو تبدیل کر کے کوئی دوسرا صابن استعمال کرنا چاہیے بار بار صابن سے نہانا اور چہرہ دھونا جلد کو نقصان پہنچاتا ہے۔ زیادہ صابن کا استعمال اور اس کے ساتھ ساتھ گرم پانی سے دھونا تو غیر معمولی حد تک جلد کو خشک کر سکتا ہے' خاص طور پر موسم سرما میں جب سردی کی وجہ سے جلد پہلے ہی بہت زیادہ خشک ہوتی ہے۔

تل MOLES

تل زیادہ تر مہلک نہیں ہوتے۔ جب تک ان میں خراش پیدا

ہونے سے سوجن یا انفیکشن نہ پیدا ہو جائے کپڑوں کی رگڑ، تلوں کو چھیلنا اور نوچنا یا شیو کے دوران تل کا کٹ جانا ان کو مہلک (Malignant) بنا سکتا ہے۔ اگر ایسا ہو جائے تو فوری طور پر ماہر امراض جلد سے رابطہ کیجئے۔

جلدی کینسر کی اہم علامات میں سے تلوں کے سائز ان کی شکل، رنگت اور ان سے خون رسنا ہیں۔ اگر ان میں سے کوئی ایسی تبدیلی آپ محسوس کریں تو علاج پر فوری توجہ دیں۔ سب سے خطرناک جلدی کینسر کی قسم "کول بلیک میلانوما" ہے جو کہ بہت تیزی سے بڑھ کر مہلک کینسر کی شکل اختیار کر لیتا ہے لیکن تمام کالے تل Melanoma نہیں ہوتے۔ ان کو دیکھ کر اندازہ لگایا جا سکتا ہے کہ ان کی آئندہ شکل کیسی ہوگی۔

تل کے بڑھنے کے امکانات:۔ تل کسی بھی عمر میں ظاہر ہو سکتے ہیں۔ زیادہ تر تل بچپن میں اور درمیانی عمر میں ہوتے ہیں اور اس کی دوسری قسمیں عموماً شعاعوں کے پڑنے کی وجہ سے یا عمر کے بڑھنے سے پیدا ہوتی ہیں۔ Melanoma ان افراد میں زیادہ ہوتا ہے۔ جن کی جلد صاف اور بہت سفید ہو۔ بہت سے افراد کے جسم پر تل زیادہ تعداد میں دیکھے جاتے ہیں لیکن ان عام تلوں کو نکلوانے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ ایسے تل جو کاسمیٹکس سے ظاہر ہوں انہیں نکلوانے میں کوئی حرج نہیں کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ تل نکلوانے سے کینسر ہو جاتا ہے لیکن ایسا بالکل نہیں ہوتا

Scanned with CamScanner

بلکہ اس سے کینسر کو روکا جاسکتا ہے۔ بعض اوقات ایسا ہوتا ہے کہ جلد پر قدرے Pigmentation کے بعد تل ظاہر ہوتا ہے اور کچھ ماہ کے بعد تل خود بخود غائب ہو جاتے ہیں۔ یہ کوئی خطرناک علامت نہیں کیونکہ تل کے غائب ہونے پر Pigmentation دوبارہ شروع ہو جاتی ہے۔ ابھرے ہوئے تلوں پر بال بھی اگ جاتے ہیں۔ تل (گوشت کے رنگ) یعنی سرخ مائل، گلابی، بھورے، کالے اور نیلے ہوتے ہیں۔ نیلے تل زیادہ تر دیکھنے میں نہیں آتے۔ اگر یہ نمودار ہوں تو ماہر جلد کو رجوع کریں کیونکہ یہ Melanoma سے کافی مشابہت رکھتے ہیں۔

جلد کا کینسر

عام طور پر اور زیادہ پائے جانے والے جلدی کینسر ایک چھوٹے سے ابھار یا موتیوں جیسی سفید جلدی ابھار کی شکل میں آہستہ آہستہ پیدا ہوتا ہے اور کئی سالوں میں یا تیزی سے چند ہفتوں کے اندر اندر بڑھ کر خطرناک شکل اختیار کرلیتا ہے اس طرح کے جلدی ابھار عموماً ان حصوں پر زیادہ ہوتے ہیں جو دھوپ کے سامنے زیادہ ہو جیسا کہ چہرہ، گردن، سینے کا اوپر کا حصہ، کمر اور بازو، یہ جسم کے نچلے حصے میں بہت ہی کم پائے جاتے ہیں۔ دھوپ میں دیر تک رہنا اس کی ایک لازمی وجہ ہے۔ خوش قسمتی سے جلدی کینسر پر جلد ہی پہلی اسٹیج میں قابو پایا جاسکتا ہے۔ اس لئے جب بھی کوئی نیا ابھار جلد پر دیکھیں تو فوراً ماہر جلد سے رابطہ کیجئے۔

Scanned with CamScanner

جلدی کینسر سے بچنے کے لئے ایسے زخم جو کہ جلدی ٹھیک نہ ہوں تشویش ناک ہیں کیثر پہلو جلدی سرطان بہت کم ہوتے ہیں لیکن اگر کسی انسان کے جسم پر کوئی ایک ابھار موجود ہو تو اسے اپنی پوری جلد کا خاص خیال رکھنا ہو گا آیا کہ مزید نیا ابھار تو نمودار نہیں ہو رہا۔

جلدی کینسر بیرونی طور پر ہوتا ہے اور بہت کم پھیلتا ہے لیکن میلانوما اس سے مختلف ہوتا ہے جو کہ سیاہی مائل کینسر زدہ تل ہوتا ہے۔ اندرونی اور بیرونی استعمال کی ادویہ سے عام جلد کے کینسر کو آسانی سے ختم کیا جاسکتا ہے لیکن زیادہ پیچیدہ بیماری میں ہسپتال میں علاج ضروری ہے۔

جلد کے کینسر کا کوئی گھریلو علاج نہیں ہے اور نہ ہی کرنا چاہیے۔ البتہ جلد کے کینسر سے بچنے کی جو تدابیر ہیں وہ ہر ایک کو اختیار کرنا چاہیں اور ہر ایک کو ان کا علم ہونا چاہیے۔ ایسے افراد جن کی جلد سفید اور صاف ہے۔ ان کو بہت زیادہ دیر تک دھوپ میں رہنے والے کام نہیں کرنے چاہئیں۔ گندمی رنگ والے افراد میں جلد کے کینسر کے خطرات کم ہوتے ہیں۔ جلد کا کینسر ہونے کے امکانات سب سے سفید رنگت اور نیلی آنکھوں والے افراد جو کہ عام طور پر ملاح، کسان یا باقاعدگی سے سورج کی شعاعوں کا غسل لینے والے خواتین و حضرات ہوتے ہیں۔ خاص طور پر ایسے افراد جو مرض کا میلان رجحان رکھتے ہوں اور کسی قسم کی احتیاطی تدابیر اختیار نہ کرتے ہوں۔

Scanned with CamScanner

کیل مہاسے ACNE

کیل مہاسوں سے زندگی کو کوئی خطرہ تو نہیں لیکن یہ زندگی کو مشکل ضرور کر دیتے ہیں۔ کوئی لڑکا یا لڑکی بد نما جلد پسند نہیں کرتا۔ عموماً انیس سال سے کم عمر کے لوگوں میں 80 سے 90 فیصد تک اس کا تناسب ہے۔ عموماً لڑکوں میں زیادہ۔ ایسے افراد جن کی عمر 20 سال ہو جائے اور ان کو کیل مہاسے نہ نکلیں۔ وہ خوش نصیب ہوتے ہیں اور اس دور کے بعد ممکن ہے کہ انہیں کبھی بھی یہ شکایت نہ ہو۔ خواتین اس قدر خوش نصیب نہیں ہوتیں، بہت سی لڑکیاں 20 سے 30 سال کی عمر میں کیل مہاسوں کا شکار ہو جاتیں ہیں۔ خوش قسمتی سے ماہرین امراض ہر قسم کی ایکنی کو درست کرنے کے بارے میں شاندار نتائج رکھتے ہیں اور موجودہ دور میں بہت سی نئی ادویات کے نتائج بھی سامنے آئے ہیں۔ جن سے بڑی تیزی اور کامیابی سے نتائج ملے ہیں۔ ایسے افراد جن کی جلد بہت زیادہ کیل مہاسوں سے متاثر ہو انہیں ضرور ماہر جلد کے پاس جانا چاہیے کیونکہ از خود علاج بیماری کو زیادہ پیچیدہ کر سکتا ہے۔ ان کا علاج اس وقت تک کرنا ہو گا جب تک جسمانی غدودوں کے افعال اپنی اصل حالت میں نہ آجائیں۔ جلد کے چکنائی والے غدودوں سے کیل مہاسے ہوتے ہیں۔ جلد کے اندر چکنائی والے غدود جو باریک نالیوں کے ذریعے یہ چکنائی جلد تک لے جاتے ہیں۔ ان نالیوں کے بند ہونے اور رطوبت

Scanned with CamScanner

کے بڑھ جانے سے کیل مہاسے بن جاتے ہیں اور اس حصے میں جراثیم کی افزائش ہوتی ہے اور اس جگہ پھنسی بن جاتی ہے۔ خصوصی طور پر چہرے کی چکنائی کے غدود سن بلوغت میں تیزی سے کام کرتے ہیں۔ اسی طرح کے کیل مہاسے سینے اور کمر پر کبھی پائے جاتے ہیں۔ ماہر امراض جلد کا مشورہ یہی ہے کہ چہرے کی صفائی رکھی جائے اور اس کے لئے مناسب ادویات استعمال کی جائیں اور بیرونی استعمال کے لئے مختلف لوشن لگائے جائیں۔

ذہنی دباؤ سے کیل نہیں ہوتے لیکن ذہنی دباؤ سے کیل مہاسوں میں اضافہ ہو سکتا ہے۔ امتحانوں کے نزدیک اکثر لڑکے اور لڑکیوں کے چہرے پر کیل مہاسے نظر آئیں گے۔ خوراک میں بھی کچھ اشیاء ایسی ہیں جو ان میں اضافہ کرتی ہیں اور کاسمیٹکس کا استعمال بھی ان کا باعث بنتا ہے۔ کاسمیٹکس سے بڑی عمر کی خواتین میں بھی دانے وغیرہ ہو جاتے ہیں۔

سر کی جلد کی حفاظت اور تیل کا کم استعمال چہرے کے کیل مہاسوں کو کم کرتے ہیں۔ ورزش سے کیل مہاسوں میں اضافہ ہو سکتا ہے کیونکہ اس سے پسینہ زیادہ آتا ہے۔ ہیلمٹ کے استعمال سے بھی ماتھے پر دانے نکل آتے ہیں۔ کیل مہاسوں کو چھیلنا اور نوچنا جلد کو بہت نقصان پہنچاتا ہے اور ان میں انفیکشن کی وجہ سے مزید دانے پھیل جاتے ہیں۔

Scanned with CamScanner

مرد حضرات میں شیو سے خراش پیدا ہوتی اور ان سے بھی دانے نکل آتے ہیں لیکن در حقیقت شیو کرنے سے چہرے کے بلیک ہیڈز اور کیل مہاسوں کے منہ کھل جانے کی وجہ سے جلد صاف ہو جاتی ہے اور شیو چہرے پر کیل مہاسے بننے سے روکتی ہے لیکن اس کا مطلب یہ نہیں کہ مرد بار بار شیو کریں۔ میں یہ ضرور کہوں گا کہ دن میں صرف ایک مرتبہ شیو دانوں کو بڑھنے سے روکتی ہے۔

خوراک

کیل مہاسوں کے مریض کے لئے خوراک سے متعلق مختلف آرا پائی گئی ہے۔ مجھے مکمل یقین ہے کہ کچھ غذائیں ایسی ہیں جو اس میں اضافہ کرتی ہیں۔ کسی چیز کے کھانے سے کیل مہاسے پیدا نہیں ہوتے لیکن خوراک کے استعمال سے اضافہ ضرور ہو جاتا ہے۔ مختلف ماہرین جلد اس بارے میں مختلف آراء رکھتے ہیں لیکن مشاہدہ یہ بتاتا ہے کہ پچاس فیصد ماہرین خوراک کے کنٹرول کو کیل مہاسے کے علاج میں مددگار سمجھتے ہیں۔ کیل مہاسوں کے ٹھیک ہونے کے ساتھ ساتھ غذائی پابندیاں بھی آہستہ آہستہ نرم کر دینی چاہئیں۔ علاج کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ کم سے کم دوا اور ان چیزوں سے پرہیز جو کہ کیل مہاسوں کو بڑھاتی ہیں۔

Scanned with CamScanner

کیل مہاسوں کے مریضوں کے لئے پرہیز

1) چاکلیٹ (کسی بھی شکل میں) مت استعمال کریں۔
2) بیکری کی تیاری کردہ چیزیں کیک پیسٹری وغیرہ ترک کردیں۔
3) دودھ، مکھن، گھی، پنیر، دہی اور آئس کریم سے پرہیز کریں۔
4) دودھ کا استعمال ایک ماہ کے لئے بند کردینا چاہیے۔
5) نمکین چیزیں اور آلوؤں کے چپس بھی مت استعمال کریں۔
6) لیکن کھانے میں نمک کا استعمال بند کرنے کی ضرورت نہیں۔
7) مصالحہ دار چیزیں، سرخ مرچ اور مصالحہ جات وغیرہ مت کھائیں۔
8) ٹھنڈے مشروبات، میٹھے شربت سے پرہیز کریں۔
9) چینی، گڑ، شکر، شیرہ کا استعمال کم سے کم کریں۔

جلد کی صفائی

جلد کی صفائی ایک قابل بحث موضوع ہے۔ کچھ ماہرین مخصوص صابن استعمال کرنے پر زور دیتے ہیں اور اس کے ساتھ ساتھ مخصوص قسم کے جلد کی صفائی کے لوشن استعمال کرواتے ہیں۔

دن میں دو یا تین مرتبہ صفائی جلد کے لئے فائدہ مند ہے لیکن کیل مہاسوں میں جلد کو بار بار صابن سے دھونے سے جلد بہت زیادہ خشک ہو

Scanned with CamScanner

کر پھٹ سکتی ہے۔ اگر کسی وقت ایسا ہو جائے تو ہر قسم کی لگانے والی ادویات اور صابن کا استعمال بند کر کے جلد کو ٹھیک ہونے کا موقع دینا چاہیے۔ کیل مہاسوں پر لگانے والی تمام ادویات جلد میں خشکی اور جلن پیدا کرتی ہیں۔

جلد کی صفائی کے لئے کسی سادہ صابن سے دن میں 3 مرتبہ منہ دھونا کافی ہے۔ صرف چہرے کو دھونے سے کیل مہاسے ٹھیک نہیں ہو سکتے لیکن ان کو کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔ چہرے کو صاف کرنے کے لئے بہت سی صاف کرنے والی کریمیں بھی ملتی ہیں لیکن میں کبھی بھی ان کا استعمال کرنے کا مشورہ نہیں دوں گا چونکہ ان کے استعمال سے جلد میں الرجی ہو سکتی ہے اور جلد کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ اس کے علاوہ کریموں سے جلد کے مسام بھی بند ہو سکتے ہیں اور کیل مہاسوں میں اضافہ ہو سکتا ہے۔ دانوں کو نوچنے اور چھیلنے سے پرہیز کرنا چاہیے۔ بہت سے لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ اس طرح کرنے سے وہ دانوں کے اندر موجود پیپ کو باہر نکال دیتے ہیں اور اب مہاسہ ٹھیک ہو جائے گا لیکن اس کے برعکس ایسا کرنے سے چہرے پر نشانات پڑ جاتے ہیں اور جن کا ٹھیک ہونا بہت مشکل ہو جاتا ہے۔

وٹامن

کیل مہاسوں کے علاج کے لئے (حیاتین) وٹامنز سے بھی مدد لی

جاتی ہے۔ خصوصاً وٹامن اے کا استعمال کیا جاتا ہے لیکن اس کے برے اثرات بہت ہیں۔ اگر زیادہ دیر تک استعمال کیا جائے یا زیادہ مقدار میں استعمال کیا جائے تو جلد کی خشکی' بالوں کا گرنا اور شدید سر درد ہو سکتے ہیں۔ اگر وٹامن اے استعمال کرنا ہو تو بہت کم مقدار میں اور تھوڑے عرصہ کے لئے استعمال کر کے بند کر دیں۔

دوسرے وٹامن جیسے وٹامن بی اور سی کا کیل مہاسوں میں کوئی خاص فائدہ نہیں ہے۔ ایسی خواتین جن کو حیض کے دوران کیل مہاسوں میں اضافہ ہو جاتا ہو تو انہیں وٹامن بی سے بعض اوقات فائدہ ہوتا ہے۔

ایسی خواتین جو مانع حمل ادویات کو استعمال کرتی ہیں ان کو اکثر کیل مہاسوں کی شکایت کم ہو جاتی ہے لیکن ان کے برے اثرات ہونے کا خطرہ ہے لہٰذا یہ کبھی ڈاکٹر کے مشورہ کے بغیر مت استعمال کریں۔

اینٹی بائیوٹکس (جراثیم کش ادویات)

ایلوپیتھک طریق علاج میں کیل مہاسوں کے علاج کا زیادہ تر دارو مدار اینٹی بائیوٹکس پر ہے (یعنی جراثیم کش ادویات) لیکن ان کا از خود استعمال بہت خطرناک ہے اور یہ زیادہ دیر استعمال کرنے سے جگر کو نقصان پہنچا سکتے ہیں۔ اسی طرح لگانے والے لوشن بھی بہت احتیاط سے اور ڈاکٹر کے مشورہ کے بغیر بالکل استعمال نہیں کرنے چاہئیں۔

Scanned with CamScanner

کاسمیٹکس :- کاسمیٹکس کا کیل مہاسوں میں بہت اہم کردار ہے۔ ایک اہم سوال پیدا ہوتا ہے کہ کونسی کاسمیٹکس استعمال کی جائیں؟ کاسمیٹکس کا استعمال ہر ایک کی جلد اور عمر کے مطابق کیا جانا لازمی ہے۔ آنکھوں اور ہونٹوں کا میک اپ کیا جا سکتا ہے۔ ہلکا پھلکا میک اپ بہترین ہے چکنے میک اپ کی بجائے سادہ میک اپ بہت بہتر ثابت ہوگا۔ Moisturiser کا استعمال چکنی جلد والے بالکل نہ کریں۔ انتہائی خشک جلد والے کر سکتے ہیں اور کچھ کاسمیٹکس میں معمولی خشک جلد والے بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

کیل مہاسوں کا فوری علاج :- جونہی کوئی کیل مہاسہ نکلنا شروع ہو۔ اس پر چند سیکنڈ کے لئے برف لگائیں۔ اس سے کیل مہاسہ چند گھنٹے میں ختم ہو جائے گا۔

احتیاطی تدابیر

1) خوراک کو متوازن بنایئے۔
2) دن میں دو تین بار چہرے کو صابن سے صاف کیجئے۔
3) بہت زیادہ چکنی جلد کی صورت میں خاص قسم کے کلینزز (Cleaners) استعمال کیجئے۔
4) آنکھوں اور ہونٹوں کا چکنائی کے بغیر سادہ میک اپ کر سکتی ہیں

Scanned with CamScanner

بالوں کے مسائل

خشک بال:- یہ عموماً ورثہ میں ملتے ہیں۔ ان میں سر کی جلد میں موجود چکنائی پیدا کرنے والے غدود اتنی چکنائی پیدا نہیں کرتے کہ جس سے بالوں کو پوری طرح چکنائی ملے۔ اس طرح کے بال عموماً بے رونق اور ادھر ادھر بکھرے ہوئے ہوتے ہیں۔ اس کی ایک اور وجہ بالوں کو رنگنا ہے اور بالوں کو مختلف طریقوں سے سنوارنے والے کیمیائی مادوں کی وجہ سے بال خشک ہو جاتے ہیں۔ ان کیمیائی مادوں کی وجہ سے بالوں کی سطح متاثر ہوتی ہے۔ چکنائی کی نارمل مقدار ختم ہو جاتی ہے اور بالوں کی ملائم سطح کھردری ہو جاتی ہے۔ ملائم بال روشنی سے چمکتے ہیں اور روشنی کو منعکس کرتے ہیں اور ان میں ایک چمک اور زندگی نظر آتی ہے۔ جبکہ کھردرے بالوں میں روشنی جذب ہو جاتی ہے اور وہ انتہائی بے رونق نظر آتے ہیں۔

خشک بالوں کی دوسری وجوہات ہیں۔ دھوپ میں زیادہ دیر رہنے سے بالوں میں خشکی پیدا ہو جاتی ہے، سمندری یا نمکین پانی سے دھونے سے بھی بال بہت خشک ہو جاتے ہیں۔ کلورین والے پانی سے جو اکثر سوئمنگ پول میں استعمال ہوتا ہے ان سے بھی بال خشک ہو جاتے ہیں۔ گرم رولرز کا استعمال، ڈرائیرز کا استعمال اور ہیئر سپرے بھی بالوں کو اور اس کی جلد کو بہت زیادہ نقصان پہنچاتے ہیں۔

Scanned with CamScanner

خشک بالوں کے لئے خاص طور پر ایسے شیمپو استعمال کرنے چاہئیں جو خشک بالوں کے لئے بنائے جاتے ہیں اور ان کے ساتھ ساتھ کنڈیشنز بھی استعمال کئے جاسکتے ہیں۔ ہفتہ میں ایک مرتبہ زیتون کا تیل یا بادام روغن وغیرہ کی ہلکی مالش جس سے تیل اچھی طرح جذب ہو جائے کی جاسکتی ہے۔ اس کو بالوں میں ایک گھنٹہ کے لئے لگا رہنے دیں اور پھر شیمپو سے اچھی طرح سر دھولیں۔

چکنے بال :- چکنی جلد کی طرح یہ بھی ورثے میں ملتے ہیں، ایسا شیمپو استعمال کریں جو خصوصاً چکنے بالوں کے لئے ہو۔ اسے مسلسل استعمال کریں۔ روزانہ نیم گرم پانی استعمال کریں نہ کہ زیادہ گرم، چکنے بالوں میں اکثر سر میں خشکی سکری پائی جاتی ہے۔ بہت سے اینٹی ڈینڈرف شیمپو فالتو چکنائی کو نکال کر سر کی جلد پر جمے ہوئے چھلکوں کو صاف کر دیتے ہیں۔ اگر خشکی ختم نہ ہو تو بہتر ہے کہ جو شیمپو استعمال کر رہے ہیں اسے دو تین ماہ بعد تبدیل کرلیا جائے۔ کسی بھی اینٹی ڈینڈرف شیمپو کا بہت زیادہ استعمال بالوں کو مزید چکنا کر سکتا ہے۔ شیمپو کا استعمال ماہر جلد کے مشورے سے کیجئے۔

بالوں کا ٹوٹنا

بالوں کا گرنا یا باریک ہو کر گرنا بالوں کی کمزوری کی وجہ سے ہوتا

ہے۔ خصوصاً بالوں کو رنگنے سے بلیچ کرنے سے یا بالوں کو مختلف اسٹائل میں بنانے سے بال ٹوٹتے ہیں۔ بال کے ٹوٹنے کے بعد جڑ قائم رہتی ہے اور بال مکمل جڑ سے نہیں گرتا۔ سر کی جلد میں مختلف سائز کے چھوٹے اور بڑے بال ہوتے ہیں۔ مختلف عوامل کی وجہ سے بالوں میں یہ تبدیلی آتی ہے کہ وہ بڑھنے کی بجائے خراب ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ ان کی شکل تبدیل ہو جاتی ہے حتیٰ کہ یہ سارا دباؤ بالوں کے ٹوٹنے پر ختم ہوتا ہے۔

جب ایسا ہونے لگے ان تمام چیزوں کو بند کردیں جو بالوں پر استعمال کرتے ہیں اور اتنی دیر تک کوئی چیز استعمال نہ کریں۔ مزید بال اگنے تک انتظار کریں۔ بالوں کے بڑھنے کی شرح تقریباً آدھ انچ ہے اور سال میں چھ انچ ہے۔ اگر بال ٹوٹ کر گر رہے ہوں تو اس کا بہترین علاج وقت ہے لیکن اگر کچھ وقت گذرنے کے ساتھ ساتھ بھی بال نہ اگیں اور بال زیادہ تعداد میں ٹوٹ کر گرنے لگیں تو اس کا مطلب ہے کہ کسی اندرونی خرابی کی وجہ سے بال گر رہے ہیں۔

سامنے کے حصے سے بالوں کا گرنا

سر کے سامنے کے حصے یعنی ماتھے کے اوپر کے حصے سے بالوں کا گرنا خصوصاً بڑی عمر کے لوگوں میں دیکھا جاتا ہے۔ شروع میں یہ کم گرتے ہیں لیکن عمر کے ساتھ ساتھ بالوں کے گرنے میں اضافہ ہوتا رہتا

Scanned with CamScanner

ہے۔ اس کو روکنے کے لئے تمام قسم کے مساج' ہیرلوشن اور وٹامنز کا استعمال بیکار ہے اصل میں یہ ورثے میں ملنے والی بیماری ہے۔

خواتین یا لڑکیوں میں یہ بیماری قدرے مختلف ہوتی ہے کچھ خواتین میں عمر کے ساتھ ساتھ بال گرتے ہیں لیکن نوجوان لڑکیوں اور بچوں میں یہ بیماری یقیناً کسی اندرونی غیر معمولی حالت کی وجہ سے ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ سخت قسم کی پونی ٹیل ہیر اسٹائل بنانے سے کیونکہ بالوں کو کھینچ کر اسٹائل بنانے سے بال جڑوں سے ٹوٹنے لگتے ہیں اور آہستہ آہستہ کم ہوتے جاتے ہیں۔ اگر جلد ہی اس طرح کا ہیئر اسٹائل بدل دیا جائے تو بالوں کا گرنا بند ہو سکتا ہے۔ ورنہ بالوں کا گرنا جاری رہ سکتا ہے۔

بالچر Alopecia Areata

AREATA

سر کی جلد سے مختلف جگہوں سے دائروں کی صورت میں بالوں کا گرنا بالچر کہلاتا ہے۔ یہ دائرے چھوٹے اور بڑے بھی ہوتے ہیں' اس کی اصل وجہ اب تک نامعلوم ہے لیکن ایک نظریہ یہ بھی ہے کہ یہ ذہنی دباؤ یا پریشانی سے بھی گرتے ہیں۔ آہستہ آہستہ یہ خالی دائرے پوری سر کی جلد پر بن جاتے ہیں۔ ایک بالغ شخص میں یہ داڑھی اور گردن کے حصے پر بھی ہو سکتے ہیں۔

بالوں کا گرنا مردوں اور عورتوں دونوں میں' پلکوں' بھنوؤں اور

Scanned with CamScanner

جسم کے دوسرے حصوں سے بھی شامل ہے لیکن کھوپڑی خاص طور پر متاثر ہوتی ہے۔

کچھ مریضوں میں چند ماہ تک بغیر کسی علاج کے بال خود بخود اگ جاتے ہیں لیکن ماہر جلد ان حصوں پر کچھ کیمیائی مرکبات' یا متاثرہ حصے پر ٹیکے لگا کر یا بہت اونچی طاقت کا کوئی لوشن یا کریم اس حصے پر مل کر بال اگاتے ہیں کچھ لوگ شروع میں اس بیماری سے خوفزدہ ہو کر سوچتے ہیں کہ وہ مکمل طور پر گنجے ہو جائیں گے۔ جبکہ ایسا کبھی نہیں ہوتا اور نہ ہی کوئی شیمپو یا لوشن اس کو دور کر سکتا ہے۔ بلکہ مریض کو ہمت اور صبر سے کام لینا چاہیے اور اس کا علاج صرف وقت ہی ہے اور ہومیوپیتھک ادویات بھی بہت فائدہ مند ہیں۔

چہرے کے فالتو بال

فالتو بالوں کا اگنا خواتین میں ایک اہم مسئلہ ہے۔ بہت سی خواتین میں اس کے ساتھ اندرونی غدودوں میں خرابی پائی جاتی ہے۔ یہ بھی خیال کیا جاتا ہے کہ وراثتاً" خواتین میں بال زیادہ اگتے ہیں۔ اور ان کے جسم پر بالوں کی پیدائش زیادہ ہوتی ہے ور ایسا بالکل تندرست خواتین میں بھی ہوتا ہے۔

بالوں کو اکھیڑنے اور صاف کرنے سے عارضی طور پر ان کو ختم کیا جاسکتا ہے۔ اکھڑنے سے بال اپنے خول میں سے باہر آجاتا ہے لیکن

چونکہ بال بنانے والا مادہ خول میں موجود رہتا ہے لہٰذا کچھ عرصہ بعد نیا بال اگ پڑتا ہے۔

بال صاف کرنے والے کیمیکلز سے بھی عارضی طور پر بال صاف ہو جاتے ہیں لیکن وہ کیمیکلز جلد کو نقصان پہنچاتے ہیں اور بالوں کے اس خول کو ختم نہیں کر سکتے جس میں بال بنانے والا مادہ ہوتا ہے۔

جدید طریق علاج میں صرف الیکٹرالیسس قابل اعتماد طریقہ ہے لیکن یہ بہت مہنگا اور مشکل ہے۔ اس میں ایک انتہائی باریک سوئی کی مدد سے ہر بال کی جڑ کو جلایا جاتا ہے۔ بالوں کے اس خول میں سوئی کو داخل کیا جاتا ہے جس میں بال پیدا کرنے والا مادہ ہوتا ہے اور بجلی کے نہایت ہلکے کرنٹ کے ساتھ اسے جلا دیا جاتا ہے لیکن اس کے باوجود کچھ HAIR FOLLICLES رہ جاتے ہیں اور ان میں دوبارہ بال اگ پڑتے ہیں۔

بالوں کو کنٹرول کرنے کا ایک طریقہ بلیچ کریموں کا استعمال بھی ہے۔ ان سے بھی بال مدھم ہو جاتے ہیں اور نمایاں نظر نہیں آتے لیکن اس سے جلد میں خراش اور جلن پیدا ہو سکتی ہے۔

بعض اوقات ہارمونز کی خرابی پائی جاتی ہے۔ اس کے لئے اس اندرونی خرابی کو ٹھیک کرنا بہت ضروری ہے۔ جس سے فالتو بال مکمل طور پر ختم ہو سکتے ہیں۔ ہومیوپیتھی میں کچھ ادویات اس میں بہت فائدہ مند ثابت ہوئی ہیں۔

Scanned with CamScanner

خشکی، سکری (ڈینڈرف)

سر میں چھلکوں والوں بیماری کو خشکی یا سکری کہا جاتا ہے۔ حقیقت میں یہ چھلکے جلد کی اوپر کی تہہ سے اترتے ہیں جو کہ عام حالت میں بھی اترتے ہیں لیکن جب ان کی مقدار بڑھ جائے اور یہ سر کے بالوں میں اور کپڑوں وغیرہ پر گر جائے تو ہم اس پر توجہ دیتے ہیں۔ سر میں چھلکوں کی بہت زیادہ تہہ جمنے سے ضروری نہیں کہ خارش بھی ہو بلکہ سر کی جلد اور مساموں پر ان کے ساتھ خشکی یا چکنائی بھی پائی جاتی ہے۔ کبھی کبھار ناک کے ارد گرد، آنکھوں کے اوپر کانوں کے گرد، بالوں کے اندر اور سینے کے بالوں کے قریب ایک ہلکا سرخ ابھار دیکھنے میں آتا ہے، جو کہ کبھی کبھار بڑا ہو سکتا ہے۔ جسے سیبوریا بھی کہتے ہیں۔ اس کی صحیح وجہ ابھی تک معلوم نہیں ہو سکی۔ یہ بیماری ذہنی دباؤ سے، موسم کی تبدیلی سے یا غیر معیاری حفظان صحت سے یا جسمانی صفائی نہ رکھنے یا کسی خاص قسم کی خوراک سے بڑھ جاتی ہے۔ بعض اوقات سیبوریا سے بال بھی گر جاتے ہیں لیکن اس بیماری سے گرے ہوئے بال مناسب علاج سے واپس آجاتے ہیں۔

سی بوریا یا ڈینڈرف کے شدید کیسوں میں باقاعدہ ادویات کے ساتھ علاج ضروری ہوتا ہے لیکن اس کی ہلکی قسم میں معمول سے علاج معالجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ ڈینڈرف کو ٹھیک کرنے کے لئے سپیشل

Scanned with CamScanner

شیمپوز کی ضرورت ہوتی ہے لیکن ایک عجیب مسئلہ پیدا ہوتا ہے کہ کسی شیمپو کو کچھ دیر استعمال کرنے کے بعد اس کا اثر ختم ہو جاتا ہے۔ تب شیمپو تبدیل کر دینا چاہیے لیکن کچھ عرصہ بعد اگر اس شیمپو کا دوبارہ استعمال کیا جائے تو وہ شیمپو دوبارہ فائدہ شروع کر دیتا ہے۔

کیسا شیمپو استعمال کرنا چاہیے اور کیا روزانہ صابن سے سر دھونے سے بالوں کو نقصان پہنچتا ہے؟

بہت سے لوگ یہ سوال پوچھتے ہیں اس کا جواب ہے کہ یقیناً صابن سے بھی روزانہ بالوں کو دھویا جا سکتا ہے لیکن شیمپو کا استعمال بہتر ہے چونکہ شیمپو کو بالوں کی ماہیت کے مطابق ڈیزائن کیا جاتا ہے یعنی اس میں ایسے اجزا ہوتے ہیں جس سے آسانی کے ساتھ بالوں کی صفائی ہو جاتی ہے اور وہ بالوں کی مختلف بیماریوں میں مددگار بھی ثابت ہوتے ہیں۔ شیمپو سر کی جلد کو صاف کرتے ہیں۔ بالوں میں سے چکنائی کو نکالتے ہیں۔ شیمپو میں بہت سے اجزاء ہوتے ہیں جس میں جھاگ پیدا کرنے کی خصوصیت، کنڈیشنرز اور ادویات وغیرہ جن سے بالوں کی زیادہ بہتر طریقے سے نگہداشت کی جاتی ہے۔

جو بال بہت خشک اور کھردرے سے ہوں ان کا بہترین حل ایسا شیمپو ہے جس میں کنڈشنرز بھی ہوں جو کہ تیل کا نعم البدل ثابت ہوتے ہیں اور جس سے بالوں میں چمک قائم رہتی ہے۔

چکنے بالوں کی صفائی زیادہ مشکل ہے چونکہ بالوں اور جلد میں تیل

Scanned with CamScanner

کی خاصی مقدار موجود ہوتی ہے جس کے لئے ایسا شیمپو استعمال کرنا چاہیے جس میں چکنے بالوں کی صفائی کے لئے اضافی خصوصیات موجود ہوں۔

بے بی شیمپو بہت بے ضرر بنائے جاتے ہیں چونکہ انہیں خصوصی طور پر بہت چھوٹے بچوں کے لئے تیار کیا جاتا ہے اور ان میں خصوصی طور پر ایسے کیمیائی اجزاء شامل کئے جاتے ہیں جو اگر بچوں کی آنکھ میں چلے جائیں تو اس سے آنکھوں کو کوئی نقصان نہیں پہنچتا اور آنکھوں میں جلن نہیں ہوتی۔ یہ شیر خوار بچوں' چھوٹے بچوں اور ان کے والدین کے لئے اور اس کے علاوہ ان نوجوانوں کے لئے بھی فائدہ مند ہے۔ جن کے بال تیزی سے گر رہے ہوں یا جن کو کسی تیز شیمپو کے استعمال سے الرجی ہونے کا خطرہ ہو۔ عموماً بے بی شیمپو میں خوشبو نہیں ملائی جاتی لیکن یہ بالوں کو کوئی نقصان پہنچائے بغیر انہیں صاف کر دیتے ہیں۔

کچھ شیمپو بنانے والے یہ دعویٰ کرتے ہیں کہ ان کے شیمپو میں جڑیاں بوٹیاں' بالسم اور دوسرے ایسے ہی ادویاتی اجزاء موجود ہیں۔ اس طرح بعض لیمن شیمپو وغیرہ بھی بنائے جاتے ہیں۔ ایک تو ان میں وہ چیزیں استعمال نہیں کی جاتیں بلکہ ان کے ایسنس ڈالے جاتے ہیں اور دوسرا ان میں کوئی ایسی معالجاتی خوبی نہیں ہوتی کہ جس سے بالوں کو فائدہ ہو۔ یہ صرف کشش کے لئے استعمال کئے جاتے ہیں۔ بعض پروٹین شیمپو ایسے بالوں کے لئے فائدہ مند ہے جو جڑ جاتے ہیں یا جن کے دو منہ

ہو جاتے ہوں۔ اس کے ساتھ ساتھ پروٹین بالوں کے اوپر تہہ لگا دیتی ہے جس سے وہ مزید تباہی سے بچ جاتا ہے۔ بال بذات خود ایک مردہ چیز ہوتا ہے لہٰذا وہ خراب ہونے کے بعد ٹھیک نہیں ہوتا بلکہ پیچھے سے نیا آنے والا بال ہی ٹھیک ہو سکتا ہے لیکن پروٹین شیمپو کے استعمال سے ضرور فائدہ ہوتا ہے۔

ڈینڈرف کے علاج میں شیمپو کو کچھ عرصہ بعد ضرور تبدیل کر دینا چاہیے۔ شیمپو کے روزانہ استعمال سے بالوں کو کوئی نقصان نہیں پہنچتا لیکن اینٹی ڈینڈرف شیمپو روزانہ استعمال نہیں کرنے چاہیے۔ بلکہ روزانہ استعمال کے لئے ایسے بے ضرر شیمپو استعمال کرنے چاہیے۔ جن سے کوئی نقصان نہ پہنچے۔ بہت سی مددگار ہدایات موجود ہیں۔ جن سے فائدہ اٹھا کر ہم شیمپو کو بہتر طریقے سے استعمال کر سکتے ہیں۔ نارمل بالوں کو روزانہ دھونا چاہیے۔ تیز گرم پانی مت استعمال کریں۔ یہ زیادہ صفائی کے لئے ضروری نہیں ہے۔ بلکہ اس سے سر کی جلد میں خارش شروع ہو سکتی ہے۔

شیمپو کے استعمال سے پہلے بالوں کو گیلا کر لیں۔ اس سے تھوڑے شیمپو کے استعمال کی ضرورت پڑے گی۔

اگر آپ چاہتے ہیں کہ شیمپو آپ کے سر کے تمام حصوں میں اچھی طرح پہنچ جائے تو دونوں ہاتھوں پر شیمپو کو مل کر پہلے گیلے بالوں میں پورے سر پر مل لیں۔ اس طرح وہ تمام سر پر اچھی طرح لگ جائے گا۔

Scanned with CamScanner

شیمپو کبھی بھی سر پر براہ راست نہ انڈیلئے۔ اس طرح بہت زیادہ شیمپو ضائع ہوگا اور آپ مقدار کا تعین نہیں کر سکیں گے۔

کبھی بھی سر کی جلد کو ناخنوں سے مت چھیلیں۔ اس سے سر کی جلد میں زخم ہونے سے پھنسیاں بن سکتی ہیں۔

عموماً شیمپو کا ایک بہترین روزانہ استعمال کافی ہوتا ہے لیکن اگر بال بہت زیادہ چکنے اور گندے ہوں تو ایک مرتبہ دھونے کے بعد دوبارہ ایک مرتبہ شیمپو سے دھویا جاسکتا ہے۔

بالوں کو اچھی طرح دھوئیں ان میں جھاگ پیدا کرنے کے بعد اچھی طرح پانی سے دھو کر صاف کریں۔

اچھی طرح سر دھونے کے بعد تولیہ سے سر کے بالوں کو اچھی طرح خشک کریں۔ اس سے بالوں کو کوئی نقصان نہیں پہنچتا۔ کبھی بھی گیلے بالوں میں کنگھی مت کریں بلکہ جب بال اچھی طرح خشک ہو جائیں تب ایسا کریں۔ گیلے بالوں میں طاقت کم ہو جاتی ہے۔ لہٰذا اس وقت کنگھی کرنے سے وہ بہت جلد ٹوٹ جائیں گے۔ خشک بالوں میں کنگھی کرنا ہی سب سے بہتر اور مضبوط ہے لیکن بالوں کو خشک کرنے کے لئے (HAIR DRAYERS) کا استعمال بھی خطرناک ہے۔ بالوں کو بہت زیادہ تیز گرمی سے بھی بچانا چاہیے۔ اگر DRAYER کی تیز گرمی سے بالوں کو خشک کریں گے یا ان کو گھنگھریالا بنائیں گے تو اس سے بالوں کی ساخت بری طرح متاثر ہوتی ہے اور خاص طور پر DRY کرتے ہوئے

Scanned with CamScanner

جب DRAYER سر کی جلد پر بھی گرمی ڈالتا ہے تو اس سے سر کی جلد خشک ہو جاتی ہے اور بال بھی گرنا شروع ہو جاتے ہیں۔

کسی چیز کے چھونے سے ہونے والا ایگزیما

اس طرح کی جلدی بیماری عموماً کسی بیرونی شے کے جلد سے چھونے کے نتیجہ میں ظہور پذیر ہوتی ہے کہ وہ شخص اس چیز یا کسی کاسمیٹکس سے الرجک ہے۔ اس ایگزیما میں جلد میں سرخی' خارش' جلن اور چھالے پیدا ہونے کے بعد پانی رسنا شروع ہو جاتا ہے لیکن پانی کا رسنا عموماً بہت شدید کیسوں میں ہوتا ہے۔ کچھ افراد میں اس کی تشخیص نہایت آسانی سے ہو جاتی ہے لیکن کچھ افراد میں اس لئے مشکل ہوتی ہے کہ لوگوں کا واسطہ مختلف قسم کے کیمیکلز اور خطرناک اشیاء سے آئے دن پڑتا ہے۔ جب صنعتی ترقی ہوگی تو لازماً نئے نئے کیمیکلز سے کارکن متاثر ہوں گے۔ لہٰذا اس کی تشخیص بہت ضروری ہے کچھ افراد میں کپڑوں کے رنگوں سے اور کپڑوں سے جو خصوصاً مصنوعی ریشے کے بنے ہوتے ہیں یہ الرجی اکثر پائی جاتی ہے۔

Synthetic Fibers (Adhesives) ربڑ اور جوتوں میں موجود جانوروں کی Fur اور الاسٹک وغیرہ۔ نقل کئے ہوئے زیورات' زپ وغیرہ سے متاثر ہوتے ہیں۔

گھروں میں عام طور پر' گوند' رنگ روغن' موم' پالش' پلاسٹک'

Scanned with CamScanner

صفائی کرنے والے پاؤڈر' برتن اور کپڑے دھونے والے صابن اور پاؤڈر' گرد و غبار' جانوروں کے بال اور صابن وغیرہ سے اکثر الرجی ہو جاتی ہے۔

کچھ لوگ مختلف پھلوں اور سبزیوں کے جوس سے بھی الرجک ہوتے ہیں جسم کے وہ حصے جو خصوصاً زیادہ ظاہر ہوتے ہیں یا کیمیکلز ان پر زیادہ لگتے ہیں۔ ان پر ایگزیما ہونے کے زیادہ امکانات ہوتے ہیں۔ اگر آپ یہ محسوس کر رہے ہیں کہ کسی قسم کی کاسمیٹکس سے آپ کو الرجی ہو رہی ہے تو اسے ایک ہفتہ کے لئے بند کر دیں۔ آپ دیکھیں گے کہ ایک ہفتہ میں خود بخود ابھار ختم ہو جائیں گے۔

اگر کسی اور قسم کی کاسمیٹکس استعمال کی جائیں گی اور ان میں بھی وہی اجزاء ہوں تو اس سے بھی اس طرح دوبارہ الرجی ہو سکتی ہے۔ لہٰذا اسی طرح الرجی کا بار بار حملہ ہوتا رہے گا۔

کسی چیز سے الرجی چیک کرنے کا طریقہ بہت آسان ہے اور آپ یہ خود بھی کر سکتے ہیں۔ جس چیز سے آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کو الرجی ہے یا آپ دیکھنا چاہتے ہیں کہ کیا یہ چیز آپ کو الرجی تو نہیں کر دے گی تو اس چیز کی تھوڑی سی مقدار اپنے بازو کے اندر والی طرف کہنی کے نزدیک لگا لیں۔ اڑتالیس گھنٹہ تک اسے لگا رہنے دیں۔ اس کے اوپر کوئی ٹیپ لگا لیں اور اسے گیلا مت ہونے دیں۔ پھر اڑتالیس گھنٹہ بعد ٹیپ کو اتار کر بیس منٹ تک انتظار کریں۔ اگر اس جگہ پر سرخی' جلن

Scanned with CamScanner

کے آثار نظر آتے ہیں تو اس کا مطلب ہے کہ آپ اس سے الرجک ہیں۔

بہت سے لوگ سمجھتے ہیں کہ ایگزیما الرجی کا ہی دوسرا نام ہے لیکن ایسا نہیں ہے بلکہ یہ جلد کے بہت زیادہ حساس ہو جانے سے ہوتا ہے اور یہ صرف الرجی نہیں کہلا سکتا۔

جن لوگوں کو ایگزیما ہوتا ہے وہ کسی ایک یا دو چیزوں سے لازمی حساس ہوتے ہیں۔ بہت سے ایگزیما کے مریض اپنے جسم پر اون کو برداشت نہیں کر سکتے۔ یہ اس کے چھوتے ہی بہت زیادہ خارش اور جلن محسوس کرتے ہیں۔

ایگزیما سے متاثر مریض اکثر موسم کے تغیر و تبدل سے بہت زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔ اکثر گرم کمرے سے ٹھنڈے کمرے میں یا گرم موسم سے ٹھنڈے موسم میں آنے جانے سے وہ اپنی تکلیف میں بہت شدت محسوس کرتے ہیں اور گرم پانی کے استعمال سے بھی ان کی تکلیف میں اضافہ ہو سکتا ہے۔

ذہنی دباؤ بھی ایگزیما کے بڑھنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے اور اس طرح تقریباً ہر قسم کی خارش بھی ذہنی دباؤ اور پریشانی سے بڑھ جاتی ہے۔

خوراک کا بھی ایک اہم کردار ہے۔ کچھ خواتین یہ بتاتی ہیں کہ ان کے بچے کو دودھ، انڈے، ٹماٹر وغیرہ سے یہ تکلیف ہو جاتی ہے تو ضرور ایسی چیزیں بند کر دینی چاہئیں اور مناسب علاج کرنا چاہیے۔

Scanned with CamScanner

جن بچوں کو ایگزیما ہو انہیں چاکلیٹ، کولڈ ڈرنکس اور شربت استعمال نہیں کرنا چاہیے کیونکہ ان کے استعمال سے خارش میں اضافہ ہو سکتا ہے۔

ایگزیما ECZEMA

جلدی امراض میں ایک عام مرض ایگزیما ہے۔ اس میں جلد میں سرخی ہوتی ہے۔ باریک باریک چھلکے بنتے ہیں اور سخت خارش ہوتی ہے۔ یہ جسم کے کسی بھی حصہ پر ہو سکتا ہے۔ کھجلی کرنے سے آرام اور سکون محسوس ہوتا ہے۔ اس وجہ سے مریض اور زیادہ زور سے خارش کرتا ہے۔

عام طور پر ایگزیما کہنیوں کے اندر، گھٹنوں کے اندر اور گردن پر ہوتا ہے۔ پرانا ایگزیما میں مسلسل خارش کے کرنے سے جلد موٹی ہو جاتی ہے اور بھدی نظر آتی ہے۔ اس جگہ پر جلد کا رنگ بھی گہرا ہو جاتا ہے اور جلد سیاہی مائل ہو جاتی ہے۔

اکثر سردیوں میں ایگزیما میں اضافہ ہو جاتا ہے اور گرمیوں میں خود بخود آرام آجاتا ہے لیکن کچھ لوگوں میں اس کے برعکس بھی ہوتا ہے لیکن کچھ لوگوں میں جب ایگزیما بگڑ کر خراب ہو جاتا ہے تو سارا سال ہی رہتا ہے۔

ایگزیما کسی بھی عمر میں ہو سکتا ہے۔ پیدائشی ایگزیما عموماً شیر

Scanned with CamScanner

خوارگی میں ہی ظاہر ہو جاتا ہے اور کچھ عرصہ بعد یا تو غائب ہو جاتا ہے یا پھر بلوغت کی عمر تک جاری رہتا ہے۔

ایگزیما کے تمام مریضوں میں تقریباً ایگزیما کی خاندانی ہسٹری پائی جاتی ہے یا پھر الرجی اور سانس کی تکلیف بھی دیکھی جاسکتی ہے۔ ایسے والدین جن کو سانس کی تکلیف ہو تو ان کے بچوں میں ایگزیما بھی پایا جاتا ہے اور اگر دونوں کو الرجی یا سانس کی تکلیف دمہ وغیرہ ہو تو پھر تو لازمی بچوں کو وہی بیماریاں یا ایگزیما ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔

بہت سے بچے اور بڑے صابن کے استعمال سے بھی تکلیف محسوس کرتے ہیں۔ جب ایسا ہو تو کوئی صابن مت استعمال کریں یا پھر ایسا صابن استعمال کیا جائے جو کسی میڈیکل کمپنی نے خاص طور پر حساس جلد رکھنے والوں کے لئے بنایا ہو۔ چونکہ یہ جلد پر خراش پیدا نہیں کرے گا اور تکلیف میں اضافہ نہیں ہوگا۔ سادہ پانی نقصان دہ نہیں ہوتا جب تک کہ وہ بہت گرم یا ٹھنڈا نہ ہو۔ درجہ حرارت میں بہت زیادہ تبدیلی جلد کو متاثر کرتی ہے اور اس کے نتیجہ میں سوجن اور خارش ہوسکتی ہے۔

ایگزیما کا مکمل علاج اس وقت تک نہیں ہوسکتا جب تک کہ اسے پوری طرح تشخیص کرکے مکمل علاج نہ کروالیا جائے۔ ورنہ اس کو صرف کنٹرول ہی کیا جاسکتا ہے۔ کبھی بھی اس کو بڑھنے نہیں دینا چاہیے۔ جب بھی یہ پیدا ہونے لگے اسے فوراً مناسب علاج سے ختم کر

Scanned with CamScanner

دینا چاہیے۔

جب جلد میں سوجن پیدا ہو جائے جیسا کہ ایگزیما میں ہوتا ہے تو بہت جلد خارش شروع ہو جاتی ہے اور اس کو چھیلنے سے سوجن اور خارش بہت زیادہ بڑھ جاتی ہے۔ لہٰذا اس کو چھیلنے اور خارش کرنے سے بہتر ہے کہ اس کے اوپر کوئی بے ضرر سا مرہم یا سادہ ویزلین وغیرہ لگائی جائے تاکہ خارش میں اضافہ نہ ہو اور بیماری برداشت کے قابل رہے۔

کبھی بھی کاٹی زون کریموں کا زیادہ دیر تک استعمال نہ کریں اس سے جلد کی شکل بھی خراب ہو جاتی ہے اور اندرونی طور پر بھی یہ جسم کو نقصان پہنچاتی ہے اور چہرے پر کاٹی زون کا استعمال سختی سے منع ہے۔

ایگزیما کی ایک شدید قسم ایسی ہے جس میں پانی بہتا ہے۔ ایسی صورت کو WEEPING ECZEMA کہتے ہیں۔ ایسی صورت میں اس پر ٹھنڈے پانی میں کپڑا بھگو کر لگانے سے کچھ سکون ملتا ہے لیکن جلد از جلد معالج سے مشورہ ضروری ہے۔

کوئی بھی جلدی بیماری جس میں خارش ہوتی ہو اسے چھیلنے سے اس میں بہت اضافہ ہو جاتا ہے۔ اور چھیلنے سے اس مقام پر سرخی اور سوجن ہو جاتی ہے اور جلد میں جراثیم پیدا ہو جاتے ہیں اس صورت میں ہلکی سی گرم ٹکور فائدہ مند ثابت ہوتی ہے۔

کبھی ایگزیما کی حالت میں کسی چکنی دوا کا استعمال نہ کریں کیونکہ اس سے پسینے کے بخارات بن کر اڑ جانے کا عمل رک جاتا ہے اور

Scanned with CamScanner

خارش میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ ایسی تمام چیزیں جن میں LANOLIN استعمال ہوتا ہے۔ ان میں کاسمیٹکس' صابن' تیل اور کریمیں شامل ہیں۔ ان کا استعمال ترک کر دینا چاہیے۔

خوراک کی کمی اور ہماری جلد

اگر روزانہ کی متوازن خوراک استعمال کی جائے تو ہمیں کم از کم بارہ سو کیلوریز روزانہ حاصل ہوتی ہیں لیکن اگر خوراک متوازن نہ ہو تو اس سے جسم پر دباؤ پڑتا ہے اور جسم کو زیادہ کام کرنا پڑتا ہے۔ صرف ڈاکٹر کے مشورہ سے ہی ایک یا دو دن کے لئے بھوکا رہا جا سکتا ہے۔

بعض اوقات بہت زیادہ ڈائیٹنگ بالوں کو گرانے کا باعث بنتی ہے' جلد کو زیادہ خشک بنا دیتی ہے اور جلدی رنگت اور بناوٹ کو خراب کر دیتی ہے۔ بال اور ناخن وغیرہ جلد کی طرح پروٹین سے بنتے ہیں اور فاقہ کرنے سے جلد' بالوں اور ناخنوں کی نشوونما میں رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے۔ صرف وٹامن کا استعمال نشوونما کے لئے کافی نہیں۔ خصوصاً اس وقت جبکہ جسم کو لحمیات کی ضرورت ہو۔ ایک درمیانے درجہ کے مرد کو دو اونس پروٹین روزانہ خوراک میں لینا چاہیے اور درمیانے درجے کی عورتوں کو اس سے قدرے کم لحمیات جانوروں کے گوشت اور سبزیوں سے حاصل ہوتے ہیں۔ سبزیوں سے حاصل کردہ لحمیات خوراک کو متوازن رکھتی ہیں۔ چاولوں Cereals اور پھلوں میں لحمیات کی اچھی

Scanned with CamScanner

خاصی مقدار موجود ہے۔

ڈائیٹنگ نہ صرف انسانی جسم کو بیرونی طور پر متاثر کرتی ہے بلکہ جسم کے اندرونی اعضاء کو بری طرح متاثر کرتی ہے۔ Diauretic یا ایسی گولیاں جو جسم سے مائع یا جسمانی رطوبتوں کو ضائع کرنے کا باعث ہوں ان سے دور رہیے۔ ان سے جلد انتہائی خشک مردہ سی ہو جاتی ہے۔ ان اشیاء یا گولیوں سے بھی بچیئے جو آپ کو خوراک کے طور پر استعمال کرائی جاتی ہیں۔ وہ جلد کو کسی اور بیماری میں مبتلا کر سکتی ہیں مثلاً ایگزیما سورائی سز (Psoriasis) یا کیل مہاسے وغیرہ نہ ہی ان معجزوں پر یقین کیجئے جو کہ مختلف رسالوں کے اشتہارات میں وزن گھٹانے کے لئے دیئے جاتے ہیں اور وہ خوراک' پاؤڈر یا گولیاں جو اشتہارات میں دی گئی ہوں ان سے پرہیز کیجئے۔ بلکہ روزانہ ورزش کو اپنے شعار بنایئے اور روزانہ کی خوراک میں پہلے کی نسبت آدھی مقدار میں لحمیات استعمال کیجئے۔ اس طرح بہت کم وقت بھی صرف ہو گا اور آپ کا خوراک پہ زیادہ پیسہ بھی ضائع نہ ہو گا۔ بہت سے لوگ ایسا ہی کرتے ہیں اور آپ بھی ایسا ہی کیجئے۔

ناخنوں کے عوارض

ناخنوں کے امراض بھی جلدی امراض کا حصہ ہیں۔ ناخنوں میں بھی بہت سی جلدی بیماریاں پیدا ہو سکتی ہیں۔ جن سے ان کا سائز' شکل

Scanned with CamScanner

اور رنگت میں تبدیلی ہو سکتی ہے۔ ان میں سے بہت سی تکالیف کا علاج توماہر امراض جلد ہی کر سکتا ہے لیکن کچھ اس میں سے بے ضرر ہوتی ہیں اور مہلک نہیں ہوتیں۔

Clubbing اس بیماری میں انگلیوں کے سرے سوج کر موٹے ہو جاتے ہیں اور ناخن خراب ہو جاتے ہیں اور گھڑی کے شیشے کی طرح آگے کو ابھر آتے ہیں۔ یہ بیماری عموماً سانس کی' دل کی اور جگر کی بیماریوں کا پیش خیمہ ہوتی ہے اور اس سے یہ اندازہ لگایا جا سکتا ہے کہ اس آدمی کو یہ بیماریاں ہیں یا ہونے والی ہیں۔

چمچ جیسے ناخن:- یہ ناخن چمچ کی طرح اندر کی طرف گہرے ہو جاتے ہیں حتیٰ کہ اتنے گہرے کہ ان کے اندر پانی کا قطرہ ٹھہر سکتا ہے۔ چمچ جیسے ناخن عموماً خون کی کمی' دل کی رگوں کے امراض اور تیز صابنوں اور کیمیکلز کے دیر تک استعمال سے ایسے ہو جاتے ہیں۔

ناخنوں کا موٹا ہو جانا عموماً:- ایسا عموماً چوٹ یا Pisorisis سے ہو سکتا ہے یا بعض اوقات ایسا ورثے میں بھی ملتا ہے۔

کٹے پھٹے ٹوٹے ہوئے ناخن (Claw Like)

یہ چوٹ لگنے سے' خون کی نالی کی خرابی یا باقاعدہ نہ کاٹنے سے ہو

Scanned with CamScanner

جاتے ہیں۔

کچھ بیماریوں میں ناخنوں کے اوپر لمبی لمبی لائین سی نمودار ہو جاتی ہے جو کہ ناخن کی جڑ سے اوپر تک جاتی ہیں۔ ایسا عموماً وقتی طور پر ناخن کی جڑ افزائش کی رکاوٹ سے ہوتا ہے۔ مختلف صدمات جیسے کہ ہارٹ اٹیک' انتہائی تیز بخار اور ذہنی صدمہ بھی اس کی وجہ ہو سکتا ہے اسی طرح چیچک کی پیدائش چھوت کے امراض اور دواؤں کے رد عمل یا (Reaction) میں اس کا زیادہ رحجان ہوتا ہے۔

ناخنوں کا بھربھرانا (Brittle Nail)

یہ عموماً تیز صابن کا زیادہ استعمال' پانی میں ہاتھوں کا زیادہ دیر بھیگنا' نیل پالش کا زیادہ استعمال یا نیل پالش Remover کا زیادہ استعمال اور تھائیرائیڈ غدود کے افعال کی کمی سے بھی ناخن بھربھرے ہو کر گرنے لگتے ہیں۔ یہ خاص طور پر زیادہ تندرست و توانا لوگوں میں دیکھنے میں آتا ہے۔ کبھی کبھار وٹامن اے اس میں مدد دیتا ہے۔

(Pitted Nails) یہ چھوٹے نظر آتے ہیں اور ان پر باریک باریک (گڑھے) نشانات ہوتے ہیں یا بعض اوقات یہ نشانات بھی نہیں ہوتے۔ یہ عموماً چنبل Psoriasis سے متاثرہ افراد میں ہوتے ہیں۔

Scanned with CamScanner

Ricket Nails اس طرح کے ناخن بالکل flat اور Ceoss hatched ہوتے ہیں یا بالکل اس طرح جیسے ٹینس کے ریکٹ کی تاریں، یہ انگوٹھے پر نمودار ہوتی ہیں اور اس کی وجہ سے مریض مستقل طور پر انگوٹھا کاٹنے یا چوسنے پر مجبور ہوتا ہے۔

ایسے ناخن جو بہت زیادہ باریک اور نرم ہوں جو کہ آسانی سے مڑ سکتے ہوں خاص طور پر ناخن کی جڑوں میں نقص کی وجہ سے ہوتا ہے۔ یہ تبدیلی خصوصاً خوراک کے ناقص ہونے یا تھائیرائیڈ غدود کے افعال کی کمی سے ہوتی ہے۔

Hangnails یہ Cuticle کی زیادہ نشوونما سے ہوتا ہے۔ جو کہ بہت تکلیف دہ ہوتے ہیں، جونہی کوئی علامت نظر آئے کسی تیز قینچی سے ناخن تراشے اور کوئی جلد کو خشک رکھنے والی کریم استعمال کیجئے۔ یہ عموماً ان لوگوں میں ہوتا ہے جو ناخن دانتوں سے کاٹتے رہتے ہیں یا جن کی انگلیاں کسی کیمیکل سے متاثر ہوتی ہوں ناخن برش سے یا کسی سیکنڈری انفیکشن کی وجہ سے بھی یہ بیماری زیادہ شدید ہو سکتی ہے۔

سفید ناخن :- یہ کئی طرح کے ہوتے ہیں۔ نارمل ناخنوں پر سفید نشانات نمودار ہو سکتے ہیں۔ خصوصاً کسی چوٹ کی وجہ سے، چوٹ ہی کی وجہ سے سفید دھاریاں بھی ناخنوں پر نمودار ہو جاتی ہیں۔ مکمل سفید

ناخن یا آدھا سفید ناخن وراثت میں بھی ملتے ہیں یا یہ گردے، جگر یا دوسری اندرونی خرابی سے بھی ہو سکتے ہیں۔

کالے ناخن:- ناخنوں کے اندر Mamorshase اور Melanoma (جلدی کینسر) میں بھی دیکھا گیا ہے۔ اس لئے ناخنوں کو کالا ہونے کی صورت میں فوری طور پر کسی ماہر جلد سے رابطہ کیجئے۔

نیلے ناخن:- کبھی کسی چوٹ یا Haemorrhage کی وجہ ہوتا ہے۔ بعض کیمیکل سے بھی ناخن نیلے ہو جاتے ہیں یا Melanoma کی وجہ سے بھی ہو سکتا ہے اور اس کے علاوہ کچھ کیمیکلز بھی ایسے ہیں جن کو استعمال کرنے سے ناخنوں کا رنگ نیلا ہو جاتا ہے۔

سبز ناخن:- یہ ایک خاص قسم کے بکٹیریا سے ہوتا ہے اور کسی اچھے جلدی معالج کے علاج سے صحیح ہو جاتا ہے۔

بھورے ناخن:- یہ کچھ کیمیکل کی وجہ سے یا بعض ادویات کے ردعمل کی صورت میں اور یا بعض اندرونی بیماری کی وجہ سے ہوتے ہیں۔

زردی مائل ناخن:- یہ بعض کیمیکل کے لگنے سے یا خون میں بیماریوں

کی وجہ سے ہوتے ہیں۔

ناخن کا گوشت سے جدا ہونا:۔ اس میں ناخن کا رنگ خراب ہو کر سبزی مائل سیاہ یا سیاہی مائل یا نیلگوں سا ہو جاتا ہے ایسا عموماً خواتین میں ہوتا ہے۔

پھپھوندی (Fungus) سے پیدا ہونے والی جلدی بیماریاں

فنگس سے پیدا ہونے والی جلدی بیماریاں بہت عام ہیں۔ ان میں سے بعض بہت تیزی سے ایک سے دوسرے کو لگ جاتی ہیں لیکن ایسا تب ہوتا ہے کہ اس فنگس کے لئے جسم میں رحجان موجود ہے یا نہیں۔

رنگ ورم (دھدر)

دھدر کسی جراثیم سے پیدا نہیں ہوتا بلکہ یہ ایک پھپھوندی سے ہوتا ہے۔ اس میں شدید خارش ہوتی ہے اور یہ گول گول دائروں کی شکل میں جلد پر پھیلتا چلا جاتا ہے۔ اکثر یہ گرمی اور برسات کے موسم میں زیادہ پھیلتا ہے۔

Scanned with CamScanner

سر کی جلد کا فنگس

یہ بڑوں کی نسبت بچوں میں زیادہ ہوتا ہے لیکن کبھی بھی بڑوں میں بھی نظر آجاتا ہے۔ یہ ایسی قسم کا فنگس ہے جو کہ ایک بچے سے دوسرے بچے کو لگ جاتا ہے اور بعض اوقات تو سکولوں میں وبا کی طرح پھیل جاتا ہے۔ مختلف اقسام کے فنگس پائے جاتے ہیں جو کہ جانوروں اور انسانوں میں مختلف قسم کے ہوتے ہیں اور دونوں ہی اس قسم کی انفیکشن پیدا کرتے ہیں کہ اس جگہ کے بال جھڑ جاتے ہیں۔ اگر سر کی جلد میں ایسی تکلیف دیکھیں تو فوراً ڈاکٹر سے مشورہ کریں اور گھریلو علاج مت کریں۔

جلد پر ہونے والی دھدر

اس میں جلد پر گول گول دائرے پیدا ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ یہ عموماً بازوؤں اور ٹانگوں پر زیادہ ہوتے ہیں لیکن خصوصی طور پر یہ جنگاسوں میں اور پاؤں کی انگلیوں میں بہت زیادہ پائی جاتی ہے۔ اکثر یہ تکلیف بار بار عود کر آتی ہے۔

تمام گول دائروں میں ہونے والی بیماریاں دھدر نہیں ہوتیں لہٰذا انہیں پہچاننا پڑتا ہے اور تشخیص کرنا پڑتا ہے۔ اس کے کے لئے بہت سی ادویات ہیں۔ جن میں کھانے اور لگانے والی ادویات شامل ہیں لیکن بہتر

Scanned with CamScanner

ہے کہ ماہر امراض جلد کے مشورہ سے استعمال کریں۔

پاؤں کی انگلیوں میں ہونے والی فنگس Athelet's Foot

پاؤں میں ہونے والی فنگس اسی پھپھوندی سے ہوتی ہے جس سے جسم پر دھدر پیدا ہوتی ہے۔ یہ بچوں میں عام پائی جاتی ہے لیکن بڑوں میں بھی ان کے ہونے کے امکانات بہت زیادہ ہیں۔

یہ بہت سی شکلوں میں پائی جاتی ہے۔ بعض اوقات صرف انگلیوں اور خصوصاً انگوٹھے اور بڑی انگلی کے درمیان اور سب سے چھوٹی انگل اور اس سے بڑی انگلی کے درمیان اس کا حملہ زیادہ ہوتا ہے۔ عام طور پر خارش پائی جاتی ہے اور اس کے ساتھ ساتھ چھالے اور پاؤں کے تلوؤں پر سرخ رنگ کی چھلکوں جیسی تہہ بھی نظر آتی ہے لیکن کبھی کبھار صرف چھلکوں کی ایک باریک تہہ ہی نظر آتی ہے اور بعض اوقات یہ پاؤں کے تلوؤں میں یا ہتھیلیوں میں بھی نظر آتی ہے اور اگر یہ فنگس پھیل کر ناخنوں تک چلی جائے تو اس سے ناخن خراب ہو کر بے رونق ہو جاتے ہیں۔ ان کا رنگ اڑ جاتا ہے وہ موٹے بھدے اور بھربھرے ہو کر ٹوٹنا شروع ہو جاتے ہیں۔

پاؤں کی انگلیوں میں ہونے والی فنگس ایک پرانی اور زیادہ دیر تک رہنے والی بیماری ہے۔ یہ آتی جاتی رہتی ہے یعنی بار بار حملہ آور ہوتی ہے۔ عموماً گرمیوں اور برسات کے موسم میں یہ بڑھتی ہے اور جب بھی

Scanned with CamScanner

پسینہ زیادہ آئے اور پاؤں گیلے رہیں یا نائلون کی جرابوں میں زیادہ دیر تک بند رہیں یا تنگ جوتے زیادہ دیر تک روزانہ پہننا پڑیں اور عموماً کھلاڑیوں میں بھی اس کا تناسب بہت زیادہ ہے اور گھروں کے غسل خانے' بازاروں کے نہانے والے حمام اور سوئمنگ پولز اس کے پھیلانے کا ایک بہت بڑا ذریعہ ہیں۔

اس میں روزانہ جرابوں کا تبدیل کرنا ضروری ہے اور اس کے علاوہ ریشمی جرابوں کی جگہ تولیہ کی سوتی جرابیں استعمال کرنی چاہئیں۔ چاہے آپ کو کسی بھی قسم کا فنگس ہے۔ اس میں روزانہ کپڑے تبدیل کرنا اور کپڑوں کو خشک رکھنا اور گیلے نہ رہنے دینا بہت ضروری ہے۔ اس کے علاوہ کپڑے اتارنے کے بعد اچھی طرح دھو کر پورا ایک دن انہیں دھوپ لگوانا چاہییے۔ بعض اوقات پاؤں کی فنگس شدید ہو کر خطرناک شکل اختیار کر لیتی ہے۔ جس میں جلد میں چھالے بننا اس کا پھٹنا اور چھوٹے چھوٹے زخموں کا بن جانا شامل ہے۔ جس کے ساتھ شدید درد ہوتا ہے' جب ایسا ہو فوراً ماہر کی مدد حاصل کریں۔

فوری طبی امداد اور ہنگامی حالت میں فنگس پر لگانے والی عام ادویات نہ لگائیں خاص طور پر جب جلد پھٹی ہوئی ہو اور سرخی اور سوجن نظر آ رہی ہو۔ بلکہ پاؤں کو ٹھنڈے پانی میں ڈالیں دن میں ایک دو مرتبہ اور اس کے بعد پاؤں خشک کر کے فنگس پر چھڑکنے والا پاؤڈر لگائیں یا خشک رکھنے کے لئے نیلی دوائی جینشن وائلٹ بھی بہت فائدہ مند ہے۔

Scanned with CamScanner

چھیپ' سفید داغ دھبے Tinie Veriscolor

یہ ایک بہت عام فنگس کی بیماری ہے۔ جو کہ خواتین اور مردوں اور نوجوانوں میں اکثر نظر آتی ہے۔ یہ کمر پر' چھاتی پر' بازوؤں پر اور بعض اوقات گردن پر اور گردن سے اوپر تھوڑی سے چہرے تک جاتی ہوئی نظر آتی ہے۔ اسے Tiniea Versicolor کہتے ہیں۔ بعض لوگ اس کی سفید رنگت کی وجہ سے خوف زدہ ہو کر اس کو برص یا پھلبہری سمجھ لیتے ہیں لیکن ایسا نہیں ہے یہ پھلبہری نہیں ہے اور نہ ہی یہ کیلشیم کی کمی سے ہونے والی بیماری ہے۔

بچوں میں اس بیماری کے پیدا ہونے کا رجحان والدین سے ورثہ میں ملتا ہے۔ اس بیماری کے فنگس کے PORES ہر وقت ہمارے ارد گرد اور اس ماحول میں موجود ہوتے ہیں اور ان کو جب بھی موقع ملتا ہے اور مناسب ماحول میسر ہوتا ہے وہ فوراً وہاں ڈیرہ جما لیتے ہیں اور اگ پڑتے ہیں۔ یہ بہت جلد ایک سے دوسرے کو لگنے والا مرض نہیں ہے۔ اگر مرد اور عورت میں سے کسی کو یہ مرض ہے تو ضروری نہیں کہ انہیں ایک دوسرے سے یہ لگ جائے۔

اس بیماری میں سرخ اور سیاہی مائل دھبے جلد پر نمودار ہوتے ہیں اور گرمی اور برسات کے گیلے اور پسینے والے موسم میں زیادہ تیزی

Scanned with CamScanner

سے پھیلتے ہیں۔ اگر ایک آدمی کو فنگس کی شکایت ہے اور وہ دھوپ میں لیٹتا ہے تو اس کے اس حصے پر دھوپ کا کوئی اثر نہیں ہوگا جہاں فنگس لگا ہو۔ بعض اوقات داغ زردی مائل بھی ہوتے ہیں۔

جب جلد پر فنگس موجود ہو تو جلد تھوڑی سی کھردری محسوس ہوتی ہے۔ اسے چیک کرنے کے لئے اگر چٹکی سے جلد کو پکڑ کر دیکھا جائے تو جلد انگلی کے چھونے سے مختلف جگہوں پر کھردری محسوس ہوگی لیکن علاج معالجہ کے بعد وہ دوبارہ ٹھیک اور ملائم ہو جائے گی۔

یہ بیماری بار بار حملہ کرتی ہے اور ٹھیک ہونے کے بعد دوبارہ بھی ہو سکتی ہے اور بعض اوقات ہر سال ایک ہی موسم میں حملہ آور ہوتی ہے۔ یہ ادویات سے بہت جلد اور مکمل طور پر ختم ہو جاتا ہے لیکن ماہر سے مشورہ ضروری ہے۔ گھریلو احتیاط کے طور پر روزانہ باقاعدگی سے رات کو سوتے وقت اور صبح نہانا چاہیے لیکن نہانے کے بعد جسم کو گیلا نہیں چھوڑنا چاہیے بلکہ فوراً تولیہ سے اچھی طرح خشک کر لینا چاہیے۔

جب علاج کے بعد اس بیماری کا فنگس ختم ہو جاتا ہے تو کچھ دیر تک سفید داغ موجود رہتے ہیں چونکہ ان کے اوپر فنگس کی موجودگی کی وجہ سے ان کا Colour صحیح طریقے سے نہ بن سکا۔ لہٰذا اس جگہ کی جلد پر عارضی طور پر سفید داغ رہ جاتا ہے لیکن جونہی کچھ دن ان پر سورج کی روشنی پڑتی ہے اور اس کے رنگ بنانے والے سیل دوبارہ کام شروع کر دیتے ہیں۔ دوبارہ رنگ نارمل ہو جاتا ہے۔

Scanned with CamScanner

موہکے WARTS

یہ ایک خاص قسم کے وائرس سے ہوتے ہیں جو کہ جلد اور جھلیوں پر اثر انداز ہو سکتا ہے۔ دوسری وائرس سے ہونے والی بیماریوں کی طرح یہ وائرس بھی تیزی سے پھیلتا ہے۔ یہ اردگرد کی جگہ کو متاثر کرتا ہے اور اس کے ساتھ ساتھ ایک سے دوسرے کو بھی منتقل ہو جاتا ہے۔ یہ اس صورت میں ہو گا کہ اگر ایک مریض اپنا علاج نہ کروائے تو کئی اور افراد کو مریض بنا دے گا موہکوں کی بہت سی قسمیں ہیں۔

FLAT WARTS:- سیدھے موہکے عموماً چہرے پر نمودار ہوتے ہیں اور بچوں میں بھی یہ عام ہیں اس کے ساتھ ساتھ مردوں میں یہ چہرے پر شیو والی جگہ پر حملہ آور ہوتے ہیں اور روزانہ شیو کرنے سے تیزی سے اردگرد پھیل جاتے ہیں۔ ایسے ہی موہکے خواتین کے جسم پر بھی بالوں کی صفائی کے بعد نمودار ہو سکتے ہیں۔ ان کی عموماً اوپر سے سطح ہموار ہوتی ہے لیکن جلد سے تھوڑے سے اوپر ابھرے ہوئے ہوتے ہیں اور عموماً تعداد میں کئی ہوتے ہیں۔

کامن وارٹس:- یہ عام طور پر جسم پر پائے جانے والے موہکے ہیں جو جسم کے کسی بھی حصہ پر نمودار ہو سکتے ہیں۔ انگلی پر یہ ناخن کے

اندر اور اس کے نزدیک بنتے ہیں اور یہ انگلی پر نکلنے والا موہکا' ہونٹوں اور ناک پر بھی ہو جاتا ہے۔ خصوصاً ان لوگوں کو جو ناخنوں کو دانتوں سے کاٹنے اور انگوٹھا چوسنے کی عادت میں مبتلا ہوتے ہیں۔ پوشیدہ جگہوں پر ہونے والے موہکے جو چاہے خواتین یا مردوں میں ہوں۔ عموماً نم دار اور نرم ہوتے ہیں بڑی تیزی سے پھیلتے ہیں۔

پاؤں کے تلوؤں میں ہونے والے موہکے

انہیں Planter Warts بھی کہتے ہیں۔ بعض اوقات یہ باہر کو ابھر آتے ہیں لیکن زیادہ تر یہ چلنے اور دباؤ سے اندر کی طرف ہو جاتے ہیں اور چلنے اور مسلسل رگڑ لگنے سے یہ بہت تکلیف دہ شکل اختیار کر لیتے ہیں اور اگر یہ تعداد میں بڑھ جائیں تو انہیں MosasicWarts کہتے ہیں۔ موہکوں کا اندرونی علاج ایک ماہر امراض جلد ہی بہتر طور پر کر سکتا ہے۔ عام موہکے تو چند لگانے والی ادویات سے بھی ٹھیک ہو جاتے ہیں اور ہسپتالوں میں انہیں جلایا اور کاٹا بھی جاتا ہے لیکن اصل بات یہ ہے کہ ان کے بار بار ہونے کے رجحان Tendency کو ختم کیا جائے۔

کئی ڈاکٹر موہکوں کو جلانے کے لئے تیزاب کی طرح تیز ادویات لگاتے ہیں۔ ان کے بہت سے نقصانات ہیں۔ پہلے یہ کہ اس سے بیماری

مکمل طور پر ختم نہیں ہوتی۔ دوسرا یہ کہ نشان پڑ جاتا ہے۔ جو بہت مشکل سے ٹھیک ہوتا ہے۔ تیسرا یہ کہ چہرے پر لگانا منع ہے اور چوتھا یہ کہ اگر بیماری کی تشخیص میں غلطی ہوگئی اور وہ موہکے کی بجائے کوئی اور بیماری تھی تو تکلیف بہت بگڑ بھی سکتی ہے۔ اس کے لئے ہومیوپیتھک علاج ہی بہترین ہے۔

زمانہ حمل میں ہونے والے جلدی عوارض

زمانہ حمل میں مختلف طریقوں سے جلد متاثر ہوتی ہے۔ اگر جلد تندرستی کی حالت میں تھی تو بھی اس میں کچھ تبدیلیاں آتی ہیں اور اگر پہلے سے کچھ جلدی امراض موجود ہوں تو وہ بڑھ جاتے ہیں یا بہتر ہو جاتے ہیں یا وہیں رہتے ہیں۔ حمل کے عمل کے دوران کچھ تبدیلیاں تو قدرتی ہوتی ہیں۔ جیسے رنگت کا گہرا ہو جانا اور جسم پر موجود تل پہلے سے گہرے رنگت کے ہو جاتے ہیں اور چہرے پر ایک ہلکا سا سیاہی مائل خول سا نظر آتا ہے جو کہ آنکھوں کے نیچے اور ناک کے اوپر اور ماتھے تک ایک تتلی کی طرح پھیلا ہوتا ہے اور گالوں پر بھی نظر آتا ہے۔

بہت سے تل گردن، سینے اور بغلوں میں بن جاتے ہیں لیکن حمل کے مکمل ہونے کے بعد خود بخود غائب ہو جاتے ہیں۔

Scanned with CamScanner

سر کے بالوں کا گرنا

حمل کے دوران سر کے بالوں کے گرنے کی بھی عام طور پر شکایات ملتی ہیں اور جو کہ حملہ کے بعد بھی کئی ماہ تک ٹھیک ہوتی ہے۔
عام طور پر بال دوبارہ اگ پڑتے ہیں لیکن اتنے موٹے نہیں ہوتے۔
چہرے اور جسم کے بالوں میں بھی زمانہ حمل میں بہت اضافہ ہو جاتا ہے۔
یہ عموماً بچے کی پیدائش کے 6 ماہ تک خود بخود غائب ہو جاتے ہیں۔

ناخن بھی حمل کے دوران متاثر ہوتے ہیں اور وہ عموماً ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہو جاتے ہیں اور بعض اوقات ناخن گر بھی جاتے ہیں۔

حمل کے آخری دنوں میں پسینہ میں بھی بہت اضافہ ہو جاتا ہے۔
چہرے کے کیل مہاسے بعض اوقات تو ٹھیک ہو جاتے ہیں لیکن بعض اوقات بہت شدید شکل اختیار کر لیتے ہیں۔

پیٹ' ٹانگوں' چھاتیوں اور کولھوں پر باریک باریک Stretch Marks بن جاتے ہیں۔ جو کہ باقی رنگت سے کچھ ہلکے ہوتے ہیں اور جلد یوں محسوس ہوتی ہے کہ جیسے جلد کھنچ گئی ہے۔

جسم پر بعض اوقات باریک باریک نیلی رگیں زیادہ نمایاں ہو جاتی ہیں لیکن تقریباً تمام یا زیادہ تر سفید رنگت والی خواتین میں ایسا ہوتا ہے۔
ٹانگوں کی رگوں کا پھٹ جانا یا پھول کر سوجن کا پیدا ہو جانا ایک عام مسئلہ ہے۔ اس کا مناسب علاج معالجہ ضروری ہے۔ یہ زیادہ وزن بڑھ جانے

Scanned with CamScanner

کی وجہ ہے اور ٹانگوں کی رگوں پر دباؤ پڑنے سے ہوتا ہے۔ حمل کے پہلے تین ماہ میں مسوڑھے بھی سوجھ جاتے ہیں اور دکھتے ہیں اس کے لئے صرف منہ کی اچھی طرح صفائی کافی ہے۔

بعض اوقات خارش بھی اس کے ساتھ پائی جاتی ہے اور یہ کسی بھی چیز کی خراش سے پیدا ہو سکتی ہے۔ کپڑوں کی رگڑ وغیرہ بھی اس میں اضافہ کرتی ہے لیکن اکثر حمل کے یا بچہ کی پیدائش کے خوف کی وجہ سے بھی نفسیاتی طور پر جلد میں خارش ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ عموماً بچہ کی پیدائش کے بعد کچھ عرصہ تک خارش ٹھیک ہو جاتی ہے لیکن کچھ ایسی جلدی بیماریاں بھی ہیں جو کم پائی جاتی ہیں لیکن جب وہ ہو جائیں تو ان سے بڑے بڑے سرخ ابھار پیدا ہو جاتے ہیں۔ ان تمام کا ماہر امراض جلد کے مشورے سے علاج کرنا چاہیے۔

ہاتھوں پر ہونے والے جلدی امراض

ہاتھوں پر ہونے والی جلدی بیماریوں سے ایک عام معالج کو واسطہ پڑتا رہتا ہے۔ عام طور پر یہ خواتین میں زیادہ دیکھی جاتی ہیں۔ نسبت مردوں کے اکثر اوقات مختلف گھریلو برتن، کپڑے صاف کرنے والے صابن یا پاؤڈر کی وجہ سے زیادہ ہوتی ہے یا اسی طرح کے دیگر کیمیائی اشیاء کچھ ایسی گھریلو صاف کرنے والی اشیاء جن کے متعلق اعلانیہ کیا جاتا ہے

Scanned with CamScanner

کہ یہ ہاتھوں کے لئے نقصان دہ نہیں ہیں۔ ہمیں اس بات کا خیال رکھنا پڑتا ہے کہ برتنوں سے چکنائی اتارنے والے تمام پاؤڈر جلد کے اوپر سے بھی چکنائی کی نارمل حفاظتی تہہ کو اتار دیتے ہیں اور اگر وہی کیمیکل جلد پر بار بار لگیں تو جلد خشک اور کھردری ہو کر مسئلہ پیدا کر دیتی ہے۔ عام طور پر یہ ہاتھوں پر ہونے والی بیماریوں میں انگلیوں کی پوروں پر جلن انگلیوں کے کناروں اور ہتھیلی کے پچھلی جانب جلدی ابھار پائے جاتے ہیں۔ ان میں سرخی اور خشکی ہوگی اور چھلکے اترتے ہیں اور اس کے بعد دکھن دار شگاف پیدا ہو جاتے ہیں۔ شروع میں ہتھیلیاں متاثر نہیں ہوتیں لیکن آہستہ آہستہ ہتھیلی بھی متاثر ہو جاتی ہے۔ خارش کم یا بہت زیادہ بھی ہوتی ہے۔ جب جلدی شگاف زیادہ نمایاں ہو جائیں تو درد بھی شروع ہو جاتا ہے۔ ایسی کریمیں اور لوشن جو جلد کو خشک کرنے کے لئے بنائی جائیں مفید ہیں لیکن ان سے مکمل شفا نہیں ہو سکتی۔ اگر ہاتھوں پر بار بار صفائی کرنے والی کیمیائی اشیاء اور خراش پیدا کرنے والی ادویات لگتی رہیں مثلاً دیسی صابن' ویم یا مختلف ڈیٹرجنٹ' گلنے والی اشیاء وغیرہ خصوصاً ایسی حالت میں ربڑ یا پلاسٹک کے دستانے استعمال کیجئے جب کچے گوشت' مرغ کے گوشت' سمندری کھانا اور سبزیاں اور پھلوں کو چھونے کی ضرورت پڑے کیونکہ ان اشیاء کے جوس یقیناً جلد میں جلن پیدا کریں گے۔ دستانے بڑے احتیاط سے استعمال کریں ورنہ ان کا غلط

Scanned with CamScanner

استعمال اتنا ہی نقصان دہ ہے جتنا بغیر دستانے گرم پانی کے ساتھ دستانے استعمال نہ کریں کیونکہ اس کی وجہ سے ہاتھوں پر پسینہ آئے گا۔ جس سے زیادہ جلن یا تکلیف ہوگی۔ ہمیشہ ٹھنڈا یا نیم گرم پانی استعمال کیجئے ہاتھ دھونے کے کچھ دیر بعد تک دستانے نہ پہنئے بلکہ ہاتھوں پر پسینہ نہ آنے دیں یا انہیں خشک ہونے دیں۔ اگر دستانے میں کوئی سوراخ وغیرہ ہو تو دستانہ فوراً تبدیل کرلیں۔

اگر ہاتھوں کی یہ بیماری کچھ دیر تک جاری رہے اور اس کا مناسب علاج نہ ہو تو ناخنوں تک یہ بیماری پھیل جاتی ہے اور ناخن ٹوٹنا اور گلنا شروع ہو جاتے ہیں اور ان کی چمک ختم ہو جاتی ہے اور جب جلد دوبارہ اپنی اصل حالت میں واپس آتی ہے تو ناخن بھی دوبارہ اپنی صحیح حالت میں آجاتے ہیں۔

ہاتھوں پر ہونے والے بعض جلدی امراض کلائیوں اور کہنیوں تک پھیل جاتے ہیں۔ اس کے لئے بھی وہی علاج ہے جو ہاتھوں کے لئے ہے۔ اس وقت تک **Fungus** کو صاف کرنے والی کوئی کریم نہ لگائیں جب تک آپ کو یقین نہ ہو جائے کہ اس کی وجہ واقعی فنگس ہے۔ کیونکہ اس کا غلط استعمال تکلیف میں اضافے کا باعث بنے گا۔ ہاتھوں کی اس طرح کی بیماریاں عموماً ایک سے دوسرے کو نہیں لگتیں اور نہ ہی پھیلتی ہیں عموماً یہ مقامی بیماریاں ہوتی ہیں اور مقامی علاج سے ہی

درست ہوتی ہیں۔

خشک چھلکوں والی بیماری جو ہاتھوں کی ہتھیلیوں میں پیدا ہوتی ہیں۔ اکثر ان میں فنگس پایا جاتا ہے عموماً اس میں خراش' چھالے اور درد نہیں ہوتا۔

بڑھاپے میں ہونے والی جلدی تبدیلیاں

بڑھاپے میں ہونے والی جلدی تکالیف بھی اسی طرح ہوتی ہیں جیسے کہ جوانی میں ان کا مقابلہ کرنا پڑتا ہے لیکن اس کے باوجود ہماری بڑھتی ہوئی عمر اور اس کی وجہ سے پڑنے والے جلد کے اثرات یہ ظاہر کر دیتے ہیں کہ اس شخص کی عمر میں کتنا اضافہ ہو چکا ہے۔ یعنی عمر کے ساتھ ساتھ جلد میں ہونے والی تبدیلیوں کو کوئی بھی روک نہیں سکتا۔ بہت سا وقت اور پیسہ خرچ کیا جاتا ہے کہ جلد کو ان تبدیلیوں سے بچایا جائے۔

جلد کے ان حصوں پر زیادہ تبدیلیاں آتی ہیں، جو سورج کے زیادہ سامنے ہوں۔ جلد گہرے یعنی سیاہ رنگ یا جن کو کبھی کبھار سورج سے جلن کی شکایت ہو تو ان کی جلد بھی زیادہ دیر تک تندرست رہے گی۔

ایسی جلد جن میں سابقہ تاریخ کے مطابق دھوپ سے اکثر تکالیف بڑھتی ہوں۔ ان کو اکثر اینٹی بائیوٹکس مثلاً ٹیٹرا سائیکلین' پیشاب آور ادویہ سلفا ڈرگز اور نیند آور ادویات ایسی تکلیف میں مزید اضافے کا باعث

بنے گی۔ سورج سے متاثر جلد اپنی صحت اور رنگت کھو بیٹھتی ہے اور زردی مائل ہو کر نازک، پتلی اور جھریاں پڑ جاتی ہیں اور جلد میں موجود خون کی باریک باریک نالیاں پہلے سے زیادہ ابھر کر نمایاں ہو جاتی ہیں۔ جلد کے ان حصوں پر رنگت گہری ہو جاتی ہے جن کو (Old Age Frackles) کہتے ہیں یا اسی طرح بعض جگہ سے دائروں کی شکل میں رنگت اڑ جاتی ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ جلد کا کھردرا پن اور چھوٹے چھوٹے ابھار بھی ظاہر ہو جاتے ہیں۔ انفرادی طور پر ہر شخص میں اسکن کینسر کے مواقع بڑھ جاتے ہیں۔

کوئی کریم رنگت میں تبدیلی یا رنگ وصاف کرنے والی ایسی نہیں جو کہ بڑھاپے میں ہونے والے چہرے، گردن اور جلد پر ہونے والے داغ دھبوں یا جلدی تبدیلیوں کو روک سکے لیکن ایک ماہر امراض جلد ان کو ختم کرنے کے سلسلے میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

بڑھاپے میں ہونے والی تبدیلیاں ایسی جلد پر بھی دیکھنے میں آتی ہیں جو کہ سورج کے سامنے نہیں رہتی۔ ایسی جلد بہت پتلی ہو جاتی ہے اور وہ لچک کھو بیٹھتی ہے جو جوان جلد میں ہوتی ہے۔ بوڑھی جلد میں جھریاں تہہ در تہہ ہونے کی وجہ سے جلد کو لٹکانے کا باعث بنتی ہیں۔ علاوہ ازیں ان تبدیلیوں سے کچھ جلدی چربی بھی کم ہو جاتی ہے۔ بوڑھی جلد خشک ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ تیل پیدا کرنے والے غدود سکڑنے

Scanned with CamScanner

لگتے ہیں اور اپنا کام روک لیتے ہیں۔ جس سے جلد کو مزید خشکی اور جھریاں پیدا کرنے کا موقع مل جاتا ہے۔

بہت سے ایسی جلدی ابھار جن کا تعلق سورج کی شعاعوں یا دھوپ سے نہیں ہوتا وہ ادھیڑ عمر یا بڑھاپے میں نظر آتی ہیں۔ جلد پر چھوٹے چھوٹے تل، غیر ضروری بالوں میں غیر ضروری اضافہ، عموماً ناک اور چہرے کی جلد کا متاثر ہونا اسے Solar Keratoses کہتے ہیں۔ ستر سال کی عمر کے بعد جلد پر پسینے کی کمی ہو جاتی ہے۔ سر کی جلد اور جسم سے بال جھڑ جاتے ہیں۔ ناخنوں میں نئی نئی تبدیلیاں آتی ہیں اور عموماً انگوٹھے کے ناخن فنگس کا شکار ہو جاتے ہیں۔ بوڑھے لوگوں کی جلد بھی موسمی اثرات جوان جلد کی طرح لیتی ہے لیکن صحیح معنوں میں جو خطرہ بوڑھی عمر میں جلد کا ہوتا ہے وہ ہے سردی سے جلد کا کٹنا (Frost Bite) اور یہ بوڑھے لوگوں کے لئے بہت خطرناک ثابت ہوتی ہے۔

جلد تھوڑی سی بھی رگڑ یا خراش سے زیادہ متاثر ہوتی ہے اور بڑھاپے میں خارش بھی بڑھ جاتی ہے کیونکہ یہ زیادہ خشک ہو جاتی ہے۔ خون کی نالیوں میں تبدیلیاں سرخی مائل دانے یا ابھار پیدا کرتی ہے۔ وریدیں سوج جاتی ہیں اور نیلے دھبے پڑ جاتے ہیں۔ ایسا عموماً بازوؤں پر ہوتا ہے۔ جلد میں ہونے والی کسی بھی تبدیلی کے ہونے پر جلدی معالج سے معائنہ کروائیے۔ خشکی کی حالت میں چکنی کریمیں یا لوشن استعمال

Scanned with CamScanner

کریں۔ کم نہانا اور ہوا میں نمی کا زیادہ ہونا جلد کو خشک ہونے سے بچائے رکھتا ہے۔ کوئی قیمتی کریم بھی ایسی نہیں ہے جو کہ جلد کے لئے بہت بہتر ہو۔ لہٰذا بہتر ہے کہ سستی اور مفید اشیاء کا استعمال کریں۔ مثلاً کولڈ کریم، معدنیاتی تیل اور پیٹرولیم جیلی کا استعمال زیادہ کیا جائے۔

آنکھوں کی پلکوں پر ہونے والی خارش

عموماً جب پلکوں پر کوئی چیز چھوتی ہے تو خارش ہوتی ہے۔ جیسے میک اپ کرنے سے یا انگلیوں کے ناخن پر لگی ہوئی نیل پالش جب غلطی سے یا عادتاً آنکھوں کی پلکوں سے چھو جاتی ہے تو کچھ خواتین جن کی جلد حساس ہوتی ہے ان کو پلکوں پر خراش شروع ہو جاتی ہے۔ آدمیوں میں مختلف قسم کے کیمیکلز کی چھوت سے ایسا ہو سکتا ہے۔

سب سے پہلا کام جو کرنا ہے وہ یہ ہے کہ آنکھوں کا میک اپ اور ناخن کی پالش لگانا بند کر دیں یہ ضروری نہیں کہ جو کاسمیٹکس آپ کئی سال سے استعمال کر رہی ہیں وہ آپ کو کوئی تکلیف نہیں دے سکتیں بلکہ ان سے بھی کسی وقت الرجی ہو سکتی ہے۔ لہٰذا ایسی صورت میں انہیں ضرور تبدیل کیا جانا چاہیے۔ یہ سب کچھ نیل پالش کے لئے ہے۔ ٹھنڈے پانی کے چھینٹے سوجن اور خارش کو کم کریں گے۔ جب خراش اور جلن ختم ہو جائے تو کچھ عرصہ بعد اگر ضروری ہو تو آنکھوں کا میک

اپ کیا جا سکتا ہے لیکن جو کاسمیٹکس بھی آپ نے استعمال کرنا ہے انہیں پہلے بازو کے اندر کی طرف تھوڑی سی مقدار میں لگالیں۔ اس کے بعد 24 گھنٹہ انتظار کریں اگر اس جگہ پر جلن یا تکلیف نہ ہو تو اس کا مطلب ہے کہ وہ آپ کو الرجی نہیں کرے گی۔

جب کبھی آپ آنکھوں کا میک اپ کریں تو اس کو کبھی سارے دن کے لیے مت کریں۔ پہلے دن صرف ایک گھنٹہ کے لئے دوسرے دن دو گھنٹہ تیسرے دن تین گھنٹہ کے لیے اور اس طرح بڑھاتے چلے جائیں۔ لیکن اگر اس کے باوجود اگر دوبارہ تکلیف شروع ہو جائے تو اس طریقے سے وہ اتنی شدید نہیں ہو گی۔

ہونٹ:۔ عموماً بیرونی خراش کی وجہ سے ہونٹوں میں خراش اور جلن شروع ہو جاتی ہے۔ لپ اسٹک کا ری ایکشن، دھوپ کا زیادہ دیر تک ہونٹوں پر پڑنا یا زیادہ دیر تک ٹھنڈ میں رہنا۔ یا ان تمام باتوں کے علاوہ اکثر یہ وٹامن B کی کمی سے بھی ایسا ہو سکتا ہے۔ ہونٹوں کی لازمی حفاظت کرنا چاہیے اگر موسم بہت گرم ہے یا بہت سرد ہو۔ ویزلین یا پٹرولیم جیلی کی ایک باریک تہہ ہونٹوں پر لگانے سے وہ ایک محفوظ حفاظتی تہہ بن جائے گی۔

جب ہونٹ دکھتے ہوں اور زخمی ہو جائیں تو ایک ہفتہ تک ٹوتھ پیسٹ یا کوئی منجن استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ نیم گرم پانی کے ساتھ

Scanned with CamScanner

صرف سادہ برش دانتوں پر کرنا چاہیے۔

زبان:- زبان کا زخمی ہونا یا دکھنا عموماً کسی بیرونی چوٹ یا دانتوں کا ٹیڑھا پن ہیں یا مصنوعی دانتوں کا صحیح طرح فٹ نہ ہونا۔ یہ تمام زبان میں تکلیف پیدا کرنے کا باعث بن سکتی ہیں۔

اس کے علاوہ تمباکو، شراب، پان، گرم گرم کھانا، مصالحہ دار غذائیں اور مختلف کیمیکلز جو ٹوتھ پیسٹ میں استعمال ہوتے ہیں۔ ان کی وجہ سے اور مختلف ماؤتھ واشز اور گولیوں ٹافیوں کو رنگنے والے کیمیکلز بازاری سونف سپاری وغیرہ۔

اس کے علاوہ وٹامن بی کی کمی بھی اس کا باعث بن سکتی ہے لیکن اس کے باوجود ان تمام احتیاطوں کے کرنے کے باوجود بھی اگر زبان کی تکلیف ٹھیک نہ ہو تو اس کا مطلب یہ ہے کہ کوئی اندرونی خرابی ہے چونکہ زبان اندرونی بیماریوں کا آئینہ ہوتی ہے۔ لہٰذا ڈاکٹر سے مشورہ ضروری ہے۔

زبان کی کسی تکلیف کی صورت میں طاقتور ماؤتھ واشز استعمال نہیں کرنے چاہئیں۔ خوراک کو لازمی تبدیل کرنا چاہیے اور مصالحہ دار غذاؤں سے پرہیز کرنا چاہیے۔ اگر کوئی دانت خراب یا ٹیڑھا ہو تو اسے ٹھیک کروانا چاہیے۔

Scanned with CamScanner

جلد کا سیاہی مائل ہونا

سیاہ اور سفید جلد میں صرف اتنا فرق ہے کہ سیاہی مائل جلد میں رنگ بنانے والے سیل زیادہ گہرے ہوتے ہیں۔ سیاہی مائل جلد رکھنے والوں کی بہت سی بیماریاں بغیر کسی علاج کے ٹھیک ہو جاتی ہیں۔ ناخنوں پر چھوٹی چھوٹی سیاہی مائل لائنیں اکثر پائی جاتی ہیں اور اسی طرح ان کے ہونٹوں اور مسوڑھوں پر ایک سیاہی مائل تہہ ہوتی ہے۔ آنکھوں کے سفید دھبے میں بھورے دھبے ملتے ہیں اور اسی طرح ہاتھوں کی ہتھیلیوں اور پاؤں کے تلوؤں میں بھی بھورے دھبے دیکھنے میں آئے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ان کے ہاتھ کی ہتھیلیاں اور پاؤں کے تلوے زیادہ سیاہ ہوتے ہیں۔ بازو کے اوپر کے حصے میں بھی بعض اوقات اس طرح کے دھبے ملتے ہیں۔ اگر کسی طرح سے رنگت کم ہونا شروع ہو جائے۔ یعنی جلد پر کوئی تبدیلی نظر آئے تو فوراً اپنے جلدی معالج سے مشورہ کیجئے۔ جلدی کینسر کا چانس سیاہی مائل لوگوں میں سفید رنگت والوں سے بہت کم ہوتا ہے کیونکہ ان کی جلد سورج سے زیادہ متاثر نہیں ہوتی بہ نسبت گوری رنگت والوں کے۔

کبھی کبھی سیاہی مائل لوگوں کی جلد پر چھوٹے چھوٹے کالے تل نمایاں ہو جاتے ہیں۔ جو کہ مردوں کی نسبت عورتوں میں زیادہ ہوتے ہیں۔ ان کا علاج ماہر جلد ہی کر سکتا ہے۔

Scanned with CamScanner

سیاہی مائل لوگوں میں ایک خاص چیز بالوں کا گرنا بھی ہے۔ یہ بالوں کی جڑوں میں انفیکشن کی وجہ سے ہوتا ہے اور جو کہ سر کی جلد' گردن کے پیچھے اور چہرے کے داڑھی والے حصے پر چھلکوں کا جم جانا اس کی وجہ Conditioners کا استعمال' رنگوں' Pinades جلد کو چکنا رکھنے والی اشیاء جلد کو نرم رکھنے والے relaxers' Straighteners/91 hit combs ہیں۔

ان تمام اشیاء میں سے جو بھی چیز آپ استعمال کر رہے ہوں ترک کرنے سے خود بخود شکایت دور ہو سکتی ہے لیکن صحیح مددگار ایک جلدی معالج ہی ثابت ہو سکتا ہے۔

خسرہ:

یہ بیماری ایک قسم کے وائرس سے ہوتی ہے' سات سے چودہ دن کا دور خصانت گذارنے کے بعد اس کی علامات ظاہر ہوتی ہیں جن میں بخار' ناک کا بہنا' کھانسی' آنکھوں میں جلن وغیرہ شامل ہیں۔ اس کے بعد 24 سے 48 گھنٹے بعد چھوٹے چھوٹے سفید دھبے منہ کے اندر ظاہر ہوتے ہیں جو کہ مولر دانتوں کے اوپر ظاہر ہوتے ہیں۔ اسکے ساتھ گلے میں شدید سوزش اور بخار تیزی سے بڑھتا ہے۔

خسرہ کے نتیجے میں پیدا ہونے والا ابھار شروع کی علامتیں

Scanned with CamScanner

گذارنے کے پانچ دن بعد ظاہر ہوتا ہے اور پیشانی' چہرے اور گردن پر پہلے ظاہر ہوتا ہے۔ یہ جلدی ابھار سرخی مائل ہوتا ہے اور اس میں چھوٹے چھوٹے بے شمار معمولی سے ابھرے ہوئے دانے نمودار ہوتے ہیں اور یہ 24 سے 48 گھنٹے کے اندر اندر پورے جسم اور خاص طور پر بازو اور ٹانگوں پر پھیل جاتے ہیں اور عین اسی وقت چہرے سے غائب ہو جاتے ہیں۔ جب اس بیماری کی شدت ہوتی ہے تو بخار 104F یا اس سے یا اس سے بھی زیادہ ہو جاتا ہے اور آنکھوں کے گرد سوجن اور آنکھوں میں جلن' کھانسی اور سرخ ابھار اور ان میں خارش ہوتی ہے۔ چار دن بعد بخار اترتا ہے اور اس کے بعد اس جگہ پر جلد سے بھورے چھلکے اترنے شروع ہو جاتے ہیں۔ شروع کے چار پانچ دن میں خسرہ ایک سے دوسرے شخص تک پھیل سکتا ہے لیکن اس کے بعد یہ بیماری دوسروں تک منتقل نہیں ہوتی۔ بڑوں میں اس کی شروع میں تشخیص مشکل ہے اور اکثر غلطی کا امکان ہوسکتا ہے۔ اگر بالغوں میں اس سے پہلے خسرہ نہیں ہوا ہو اور کچھ علامات خسرہ کی دیکھنے میں آئیں تو یقیناً وہ خسرہ ہو گا لیکن اگر پہلے خسرہ ہوچکا ہو تو اس کے مواقع کم ہی ہوتے ہیں۔ عموماً خسرہ کوئی خطرناک بیماری نہیں اور اس سے ہونے والی اموات بہت کم ہیں لیکن شیر خوار بچوں میں اگر خسرہ میں بے احتیاطی کی جائے اور اسے ٹھنڈ لگ جائے تو خسرہ کے بعد پیدا ہونے والا نمونیہ مہلک ثابت ہو سکتا ہے۔

آج کل خسرہ کی ویکسین بچوں کو پیدائش کے کچھ دنوں بعد دے دی جاتی ہے۔ جس سے اس کی شدت میں بہت کمی آئی ہے اور اگر ویکسین کے باوجود خسرہ ہو تو اس کی شدت کم ہی ہوگی۔ اگر کسی مریض کو مناسب معالج نہ ملے یا قریب نہ ہو تو بستر پر مکمل آرام کرنا بہت ضروری ہے جب تک کہ دانے چھلکوں کی صورت میں ختم نہ ہو جائیں اور بخار اتر نہ جائے۔

چکن پاکس یا لاکڑا کاکڑا:

یہ بھی وائرس سے پھیلنے والی بیماری ہے اور انتہائی تیزی سے پھیلتا ہے۔ شروع کی حالت میں یہ بڑی تیزی سے دوسروں کو لگتی ہے لیکن جب دانوں پر چھلکے اترنے لگیں تو اس کا پھیلنے کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ تقریباً تین ہفتوں کے بعد کچھ ایک دو دن میں ابھار نمودار ہوتے ہیں، مریض کو سر درد شروع ہوتا ہے۔ ہلکا ہلکا بخار اور تھکاوٹ محسوس ہوتی ہے۔ چھوٹے بچوں میں کچھ مدافعت کی وجہ سے بیماری شدت نہیں پکڑتی۔

وٹامنز

جسم میں وٹامن کی کمی خوراک کا غیر متوازن ہونا خوراک میں کسی

قسم کی کمی ہونا یا اچانک خوراک کا بند کر دینا اور شراب نوشی کی وجہ سے ہوتی ہے۔

وٹامن B1 (تھایامین)

یہ جانوروں کی کلیجی، پنیر اور مختلف قسم کے اناج اور تازہ سبزیوں میں ملتی ہے۔ تھایامین کی شدید کمی سے ایک بیماری بیری بیری ہو جاتی ہے جس میں جلد میں سوجن پیدا ہو جاتی ہے اور زبان میں جلن اور سرخی ہو جاتی ہے اس کے ساتھ پاؤں کے تلوؤں اور ایڑھی میں جلن ہوتی ہے۔

وٹامن بی کمپلکس بغیر کسی نسخے کے عام میڈیکل سٹور سے دستیاب ہو سکتی ہے اور اسے مناسب مقدار میں استعمال کرنے سے کوئی نقصان نہیں۔

وٹامن B2 (رائیبو فلیون)

یہ دودھ اور دودھ سے تیار کی ہوئی چیزوں میں پایا جاتا ہے اور اس کے علاوہ مختلف جانوروں کے گوشت مثلاً بکرے یا گائے کا گوشت اور مرغی کے گوشت میں پایا جاتا ہے۔ اس کی کمی سے آنکھوں میں سوزش اور ہونٹوں کی سوزش ہو سکتی ہے اور چہرے کی جلد پر چکنائی میں بھی

Scanned with CamScanner

اضافہ ہو سکتا ہے۔

نیکوٹینک ایسڈ

اس کی کمی Pellagra کو جنم دیتی ہے اس کے ساتھ ساتھ کمزوری، [illegible] بھوک نہ لگنا اور اسہال کا لگنا۔ اس کے ساتھ بہت سی علامات اعصابی نظام میں بھی ظاہر ہوتی ہے۔ خراش یا چوٹ لگنے سے یا جلد کے نظر آنے والے حصوں پر سرخ ابھار پیدا ہو جاتے ہیں۔ B کمپلکس کی گولیوں میں یہ کافی مقدار میں ہے اور اس کے زیادہ استعمال سے شدید رد عمل بھی ہو سکتا ہے۔

وٹامن B_6 (Pyridoxine)

یہ گوشت، دودھ اور گندم میں پائی جاتی ہیں۔ وٹامن B6 کی کمی ایک نارمل انسان میں عام حالات میں نہیں ہوتی، B6 کی کمی دور کرنے کے لئے متوازن غذا کا استعمال کیجئے۔

وٹامن H (BIOTIN)

یہ تقریباً ہر طرح کی خوراک میں پایا جاتا ہے۔ اس کی کمی عموماً اس

Scanned with CamScanner

وقت ہوتی ہے جب خوراک میں انڈوں کا استعمال بالکل نہ کیا جائے۔ اس کی کمی سے زبان پیلی اور جلد سلیٹی مائل ہو جاتی ہے اور چھلکے اترنے لگتے ہیں۔

فولک ایسڈ

یہ جگر، پنیر اور تازہ سبز پتوں والی سبزیوں میں پائی جاتی ہے۔ اس کی کمی سے زبان کی سوجن اور خون کی کمی پیدا کرتی ہے۔

وٹامن B12

یہ ہماری خوراک کا ایک لازمی جز ہے اس کی کمی مہلک انیمیا کا باعث بنتی ہے۔ جس کے ساتھ ساتھ زبان میں آگ کی طرح سرخی اور درد پیدا ہوتا ہے۔ جسمانی کمزوری اور ذہنی علامتیں بھی پیدا ہو جاتی ہیں۔ سبزی خور لوگ جو انڈے بھی استعمال نہ کرتے ہوں یا دودھ سے بنی اشیاء بھی استعمال نہ کرتے ہوں اور گوشت اور مچھلی بھی استعمال نہ کرتے ہوں ان میں اس کی شدید کمی ہو جاتی ہے۔ جب تک وہ B12 کی گولیاں استعمال نہ کریں یہ کمی پوری نہیں ہو سکتی یا دودھ یا گوشت یا اناج کا وافر مقدار میں استعمال کمی پوری کر سکتا ہے۔

Scanned with CamScanner

وٹامن سی (Ascorbic Acid)

اس کی کمی سے سکروی کی (Scurvy) بیماری ہو جاتی ہے' اس بیماری میں جلد میں جریان خون ہوتا ہے اور اسی طرح مسوڑھوں اور ہڈیوں میں ہوتا ہے۔ وٹامن سی بہت سے پھلوں اور سبزیوں میں ملتی ہے۔ غیر متوازن خوراک سے وٹامن سی کی کمی ہو جاتی ہے۔ اس کی زیادہ مقدار بھی بے دھڑک استعمال کی جاتی ہے۔

وٹامن ڈی:

یہ انڈے کی زردی دودھ اور مچھلی کے جگر کے تیل میں پائی جاتی ہیں۔ بچوں میں اس کی کمی سے ہڈیوں کا ٹیڑھا پن (Ricket) کی بیماری ہو جاتی ہے اور اس کے ساتھ ہڈیوں کی نارمل نشوونما بھی متاثر ہوتی ہے۔ وٹامن ڈی کا استعمال زہریلا ہو سکتا ہے۔ اس کی زیادتی سے پرہیز کرنا چاہیے۔

وٹامن کے-K

یہ بہت سے پودوں' سبزیوں' سبزیوں کے تیل اور اس کے علاوہ

Scanned with CamScanner

انسان کی آنتوں میں موجود بکٹیریا کی اسے پیدا کرتے ہیں۔ اس کی کمی سے چوٹ والی جگہ یا جن حصوں پر دباؤ پڑتا ہو خون نہیں جمتا اور مسوڑھوں سے بھی خون آنے لگتا ہے۔ اس کی کمی اس صورت میں بھی پیدا ہوتی ہے۔ جب اینٹی بائیوٹک کا زیادہ دیر تک استعمال کیا جائے۔ خصوصاً جب یہ دوائیاں منہ کے ذریعے لی جائیں۔ اس کی کمی سے جگر کی خرابیاں ہو جاتی ہیں جس کی وجہ سے آنتوں میں وٹامن کے جذب ہونے میں کمی ہو جاتی ہے۔ ایسی دوائیاں جو کہ خون کے جمنے کو روکتی ہیں ان کے استعمال سے بھی وٹامن کے کی کمی ہو جاتی ہے۔ وٹامن کے دوائی یا انجیکشن کی صورت میں لیا جا سکتا ہے۔

وٹامن ای (E)

اس کی کمی سے بانجھ پن کا مرض پیدا ہو جاتا ہے اور نوزائیدہ بچے کے خون پر بھی اس کے اثرات ہو سکتے ہیں۔ کچھ ماہرین امراض جلد نے بھی وٹامن ای کی بہت زیادہ مقدار کے استعمال سے کچھ شدید جلدی امراض میں مثبت فائدہ حاصل کیا ہے لیکن اس کا بغیر معالج کے مشورے کے استعمال نقصان دہ ہے۔

Scanned with CamScanner

وٹامن اے

یہ جانوروں کی چربی، مچھلی کے جگر، دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء، انڈوں اور سبز پتوں والی سبزیاں خصوصاً گاجروں میں وافر مقدار میں ملتا ہے۔ اس کی کمی سے رات کو نظر نہ آنے کی بیماری ہو جاتی ہے اور جلد میں خشکی خارش اور آنکھوں میں جلن کی شکایت ہو جاتی ہے۔ پروٹین کی کمی سے بھی وٹامن اے کی کمی ہو جاتی ہے اس لئے ان دونوں کا خوراک میں مناسب مقدار میں ہونا لازمی ہے۔

وٹامن اے کی زیادتی سے ویسی ہی علامات نمودار ہو جاتی ہے جیسی کہ اس کی کمی سے۔ وٹامن اے کی زیادتی سے پیدا ہونے والی پہلی علامت تھکاوٹ اور سردرد ہے۔ ایسی علامات وٹامن اے کا استعمال بند کرنے سے فوراً ٹھیک ہو جاتی ہیں۔ یہ 25000 یونٹ سے زیادہ روزانہ استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

نوزائیدہ بچے کی جلدی بیماریاں

ایک نوزائیدہ بچہ بہت سی جلدی بیماریوں کا شکار ہو سکتا ہے لیکن ان میں سے اکثر بغیر کسی علاج کے ہی ٹھیک ہو جاتی ہیں۔ پیدائش کے بعد بچے کی کھال میں تبدیلی آتی ہے اور جب اس کے جسم کو ہوا لگتی ہے تو اس کی جلد اتر جاتی ہے اور نیچے سے نئی جلد نکل آتی ہے۔ پیدائش

کے بارہ گھنٹہ یا اس سے کچھ زیادہ دیر بعد جلد اترنے کا عمل خودبخود شروع ہو جاتا ہے۔ عین پیدائش کے وقت جلد کا اتر جانا ایک قدرتی عمل نہیں ہے اور ایسا لازماً پیدائش کے کچھ گھنٹوں بعد ہی ہونا چاہیے اور بعض نوزائیدہ بچوں میں ایسا اس وجہ سے ہوتا ہے کہ ہوسکتا ہے ان کو خوراک صحیح نہ ملی ہو۔ پیدائش کا عمل قدرتی وقت سے آگے ہوگیا ہو۔

نوزائیدہ بچے کے جسم پر بہت بال ہوتے ہیں لیکن یہ بڑے باریک اور نرم ہوتے ہیں اور بعض اوقات بڑے سیاہی مائل ہوتے ہیں لیکن چند ہفتوں میں ہی یہ اتر جاتے ہیں نوزائیدہ بچے کی ناک کے اوپر بھی بعض اوقات چکنائی کا ایک بڑا سا غدود پایا جاتا ہے اور چہرے پر کیل مہاسوں کی طرح کے دانے بھی اکثر پائے جاتے ہیں۔ پیدائش کے 2 ہفتوں بعد ایسے کیل مہاسوں کا ہمیشہ ڈاکٹر سے مشورہ کے بعد علاج کروانا چاہیے چونکہ نوزائیدہ بچے کی انتہائی حساس جلد تیز دوائیوں کی حامل نہیں ہوسکتی۔ اس لئے ایسی تمام ادویات بغیر معالج کے مشورے کے استعمال نہ کریں۔ چہرے پر موجود چھوٹی چھوٹی Cysts بغیر کسی علاج کے خودبخود ختم ہو جاتی ہیں۔ داغ دھبے بھی نوزائیدہ بچے کی جلد پر دیکھے جاتے ہیں جو پیدائشی ہوتے ہیں یا بعض اوقات پیدائش کے کچھ عرصہ بعد ظاہر ہوتے ہیں ان کا ماہر سے علاج کروانا ضروری ہے۔

Scanned with CamScanner

پھلبہری VITILIGO

وجوہات : اکثر ورثہ میں ملتی ہے۔ سیاہ فام اور گندمی رنگت والوں میں اس کا تناسب زیادہ ہے۔

عمر: اکثر یہ 10 سے 30 سال کی عمر میں ہوتی ہے۔

: اپنے آپ ہونے کے علاوہ یہ اکثر دوسری بیماریوں کے ساتھ یا ان کی وجہ سے بھی پیدا ہو جاتی ہے۔ جس میں بہت سی جلدی بیماریاں شامل ہیں۔ بیماریوں کے علاوہ یہ مسلسل ذہنی دباؤ سے بھی پیدا ہو سکتی ہے۔

علامات : جسم پر جا بجا مختلف سائز کے بے ڈھنگ داغ دھبے بنتے چلے جاتے ہیں۔ اگر بالوں والے حصے پر ہو جائے تو بال بھی سفید ہو جاتے ہیں۔ اس کے داغ دھبے سورج کی شعاعوں سے بہت زیادہ حساس ہوتے ہیں۔ چونکہ ان میں سورج کی شعاعوں سے بچانے والی رنگت ختم ہو جاتی ہے۔ لہٰذا یہ سورج کی روشنی سے بہت زیادہ سرخ ہو جاتے ہیں۔ اگر اس بیماری کا علاج نہ کیا جائے تو یہ سالہا سال تک

Scanned with CamScanner

رہتی ہے اور آہستہ آہستہ بڑھتی چلی جاتی ہے۔
یہ بیماری قابل نفرت ہرگز نہیں ہے اور نہ ہی یہ خون کی خرابی سے ہوتی ہے اور اسی طرح یہ بیماری کسی جراثیم سے بھی نہیں ہوتی لہٰذا یہ ایک سے دوسرے کو نہیں لگتی۔

پرہیز: وٹامن سی اور دوسری تمام اشیاء ترشی والی چیزوں سے پرہیز کرنا چاہیے۔ ان سے یہ بیماری بڑھتی ہے اور جلدی پھیل جاتی ہے۔
وٹامن بی کا استعمال اس میں فائدہ مند ہے۔ اس کے علاوہ کالے چنے بھنے ہوئے' چنے کی دال' بیسن کی روٹی' کھانے میں زیادہ استعمال کرنے چاہئیں۔

ہومیوپیتھک علاج

بیرونی طور پر ہائیڈرو کوٹائل مرہم کی مالش کی جاتی ہے۔ اندرونی طور پر دی گئی ادویات زیادہ فائدہ مند ثابت ہوتی ہیں۔ آرسنیک سلف فلیوم 200 اور ٹیوبر کلنیم 200 باری باری ہر ہفتہ استعمال کرنے سے سفید داغ دو چار ماہ کے اندر ٹھیک ہو جاتے ہیں اگر اس عرصہ میں فائدہ نہ ہو تو۔

Scanned with CamScanner

ہائیڈرو کوٹائل' پانچ قطرے فی خوراک 3 مرتبہ دن میں۔ 2 ماہ تک استعمال کریں۔ آرسنیک سلف ربرم بھی بہت فائدہ مند دوا ہے۔

سفید داغ اور توہمات:- بچوں کے چہرپر اکثر سفید داغ دیکھے جاتے ہیں جو مختلف بیماروں میں نمودار ہوسکتے ہیں۔ ان میں Alba P itryasis- برص Vitiligo- چھیپ Pitryasis Versicolor اور جذام Leprosy شامل ہیں۔ لہٰذا ڈاکٹر سے تشخیص کروانا ضروری ہے۔

اس کے علاوہ اکثر لوگ یہ کہتے ہیں کہ کیلشیم کی کمی سے بچے کے چہرے پر داغ پڑ گئے ہیں۔ یہ بات بالکل غلط ہے کیلشیم کی کمی کا سفید داغ دھبوں سے کوئی تعلق نہیں ہے اور نہ ہی کیلشیم ان کے علاج میں سودمند ہے۔

اسی طرح سے بہت سے لوگ یہ خیال کرتے ہیں کہ دودھ اور مچھلی ایک ساتھ کھانے سے جسم پر سفید دھبے پیدا ہو جاتے ہیں یہ بھی غلط ہے۔ دنیا کے بہت سے ایسے ممالک جو سمندر کے کنارے آباد ہیں۔ وہاں لوگ دودھ اور مچھلی پر ہی گزارہ کرتے ہیں۔ لہٰذا ان ممالک میں یہ بیماری بہت زیادہ ہونا چاہیے لیکن ایسا نہیں ہے۔

یہ درست ہے کہ پھلبہری کی اصل وجہ کا ابھی تک علم نہیں ہوسکا لیکن اس کے باوجود ایسی ادویات ہیں جو اسے کنٹرول کرسکتی ہیں

Scanned with CamScanner

الرجی کیا ہے؟

کچھ لوگوں کے خیال کے مطابق کچھ چیزیں کھانے سے، کسی خاص چیز کے سانس کے ذریعے اندر لے جانے سے اور یا کچھ اشیاء کے چھونے سے ہوتی ہے۔ جلد میں چبھن محسوس ہوتی ہے یا چھوٹے چھوٹے دھپڑ بن جاتے ہیں اور بعض اوقات یہی تکلیف بڑھ کر آنکھوں اور چہرے کی سوجن میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ اگر آپ کو یہ واضح طور پر معلوم ہو جائے کہ کسی خاص چیز سے آپ کو الرجی ہے تو اسے کھانے، پینے یا چھونے سے پرہیز کریں اور اگر الرجی کا حملہ بار بار ہو تو ماہر امراض جلد سے مشورہ کریں۔

کچھ غذائی اجزاء ایسے ہوتے ہیں جو اکثر لوگوں کی صحت پر کوئی تکلیف دہ اثرات مرتب نہیں کرتے لیکن وہی اجزاء کچھ لوگوں کے جسم کے کچھ حصوں پر ایسی علامات پیدا کر دیتے ہیں جسے ہم الرجی کہتے ہیں۔ یہ غذائی اجزاء ہماری روز مرہ کی خوراک میں مثلاً انڈہ، مچھلی، کیکڑے، جھینگے، دالیں، ٹماٹر اور یہاں تک کہ دودھ میں بھی پائے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ خواب آور ادویات، اینٹی بائیوٹکس، گرد و غبار، دھواں، پھول، خوشبویات اور بہت سی اشیاء جسم انسانی پر مختلف قسم کے اثرات مرتب کرنے کا باعث ہیں۔

Scanned with CamScanner

الرجی کیسے ہوتی ہے؟

جب کوئی ایسا مادہ جسم میں داخل ہوتا ہے تو جسم کا مدافعتی نظام اس کے خلاف ردعمل کرتا ہے۔ جسے Antigens Antibodies Reaction کہتے ہیں۔ Antibodies وہ مرکب ہے جو اینٹی جن کے ردعمل کی صورت میں سامنے آتا ہے۔ جب اینٹی جن سے سفید ذرات کا مقابلہ ہوتا ہے تو وہ اینٹی باڈیز پیدا کرتے ہیں۔ اینٹی باڈیز اینٹی جنز کو بے عمل کردیتی ہیں۔ کوئی بھی اینٹی باڈی کسی خاص Antigen کے خلاف ہی کام کرتی ہے۔ جسم کے اندر اینٹی جنز ٹشوز کے ماسٹ سیلز سے جڑ جاتی ہیں۔ ماسٹ سیلز میں بہت سے کیمیاوی اجزاء ہوتے ہیں ان میں ہسٹامین سب سے زیادہ ہوتا ہے۔

ماسٹ سیل جب ایک مرتبہ اینٹی باڈی سے منسلک ہو جاتا ہے تو اینٹی باڈی Active ہو جاتی ہے۔ جب دوسری مرتبہ اینٹی جن (وائرس بکٹیریا) جسم میں پہنچتا ہے تو یہ اینٹی باڈی کو متحرک کرنے کے لئے جوش دلاتا ہے اس طرح ماسٹ سیل پھٹ جاتا ہے اور اس میں سے ہسٹامین اور دوسرے کیمیائی اجزاء آزاد ہو جاتے ہیں اور یہی ہسٹامین الرجی کو پیدا کرنے کا سبب بنتا ہے۔ یہ ماسٹ سیل جسم کے جس حصے میں موجود ہوتے ہیں۔ وہیں پر الرجی پیدا ہو جاتی ہے۔

Scanned with CamScanner

سانس کے ذریعے ہونے والی الرجی عموماً خوردبینی اجرام یا پھولوں کے زیرے، گردو غبار کے ذرات یا جانوروں کے پروں یا ان کے بالوں سے ہوتی ہے۔ اس کی علامات میں چھینکوں کا آنا، ناک اور آنکھوں سے پانی کا بہنا اور گلے میں خارش شامل ہے۔ اس طرح کی علامات بلیوں اور کتوں کو چھونے یا مختلف پرندوں کو چھونے سے ہوتی ہیں۔ عام طور پر اس طرح کی الرجی کے لئے Anti Histamin کا استعمال کیا جاتا ہے لیکن بہتر ہے کہ مکمل اور مستقل علاج کے لئے ہومیوپیتھک علاج کو آزمایا جائے۔

الرجی کی وجوہات کیا ہیں؟

الرجی یا چھپاکی بذاتِ خود کوئی بیماری نہیں بلکہ ایک علامت ہے جس کی چند وجوہات مندرجہ ذیل ہیں۔

1) ادویات مثلاً پنسلین، ایس پرین، سیپ ٹران، بروفین۔
2) مختلف قسم کی خوراک مثلاً دودھ، مچھلی، انڈہ اور خشک میوہ۔
3) پیٹ میں مختلف قسم کے کیڑے۔
4) سانس کے ذریعے سرایت کرنے والے ذرات مثلاً مٹی اور پھولوں میں پایا جانے والا زیرہ۔
5) ٹونسلز (Tonsils)، پھیپھڑوں اور گردوں کی انفیکشن۔

Scanned with CamScanner

6) مختلف اعضاء کا سرطان

7) نفسیاتی عوامل

8) طبعی اسباب مثلاً ٹھنڈ، حرارت، ایکسرے، دباؤ اور چوٹ لیکن اس کے علاوہ بعض اوقات غیر الرجک عوامل بھی کار فرما ہو سکتے ہیں۔

اس مرض کی شدت یا شدید حملہ خصوصاً جب نرخرے کی شدید سوجن ہو تو یہ موت کا باعث بن سکتی ہے اس لئے سانس رکنے کی صورت میں فوراً ہسپتال جانا چاہیے۔

یہ مرض عموماً چند گھنٹوں سے چند ماہ تک وقفے وقفے سے جاری رہتا ہے۔ تاہم کبھی کبھی یہ سلسلہ طویل بھی ہو سکتا ہے۔

الرجی سے بچنے کی تدابیر

1) ان کھانوں سے پرہیز جو اس مرض کا باعث بنتے ہیں یا جن کے کھانے سے مرض کی شدت میں اضافہ ہو جاتا ہے یا ہو سکتا ہے۔

2) ہر طرح کی دواؤں کے بے دھڑک استعمال سے گریز۔

3) زیادہ حرارت یا ٹھنڈک والی جگہوں سے دوری۔

4) جسم میں ہونے والی کسی چھوت دار بیماری کا جلد از جلد علاج۔

5) پیٹ میں کیڑوں کی تفتیش اور مناسب حفاظتی اقدامات۔

Scanned with CamScanner

اس مرض کا علاج

اس مرض کا علاج

اس مرض کا علاج مرض کی نوعیت اور اس کی مختلف وجوہات پر منحصر ہے۔ مکمل علاج کے لئے مرض کا سبب جاننا اور اسے دور کرنا بہت ضروری ہے۔

ہومیو پیتھک ادویات

اس مرض کا علاج کبھی بھی خود کرنے کی کوشش نہ کریں ہمیشہ کسی کوالیفائیڈ ہومیو پیتھ کی نگرانی میں علاج کروائیں۔ ذیل میں کچھ ہومیو پیتھک ادویات درج کی جا رہی ہیں جو اس کے لئے بہت مفید ثابت ہوئی ہیں۔

☆ آرسینیکم البم ☆ ارٹیکایورنیس ☆ نیڑم میور ☆ آسٹیکس ☆ ایپس ☆ رہسٹاکس ☆ بووسٹا ☆ ڈلکامارا ☆ اسٹنم کروڈم ☆ پلسٹلا ☆ بیلاڈونا ☆ فری گیریا۔

دھدر کی ہومیو پیتھک ادویات

بیسی لنیم 200 : یہ داد کی سب سے بڑی اور اہم دوا ہے۔ 200 طاقت میں ہر ہفتہ ایک

Scanned with CamScanner

خوراک، اگر دو یا تین ہفتوں میں کوئی افاقہ نہ ہو تو مندرجہ ذیل ادویات میں سے کوئی مناسب دوا تجویز کریں۔

سیپیا : اگر بظاہر دوسری کوئی ایسی نمایاں علامات موجود نہ ہوں جو صاف صاف کسی دوسری دوا کی طرف اشارہ کریں تو بیسی لنیم کے بعد اس دوا کو آزمائیں، جسم کے اوپر والے حصے میں کہیں کہیں داد۔ جسم کے مختلف حصوں پر ہر موسم بہار میں داد کی قسم کے ابھار، چہرہ خشک، داد بستر کی گرمی یا گرمی پہنچانے سے افاقہ، خارش کو کھجلانے سے افاقہ نہ ہو۔ بلکہ خارش کی بجائے جلن ہونے لگے۔

کلکیریا کارب : ٹھنڈے، زرد افراد جن کے ہاتھ پاؤں گیلے رہتے ہوں۔

سلفر : جب داد کے ساتھ تیزابیت، بدہضمی، متلی، بھوک نہ لگنا اور بے چینی کی علامات موجود ہوں۔

ایپس : داد جس کے ساتھ خارش اور جلن پائی

Scanned with CamScanner

جائے جسے ٹھنڈک پہنچانے سے افاقہ ہو۔

ٹیلیوریم : داد کی بہت بڑی دوا ہے۔ داد بالخصوص چہرے اور جسم کا جسم کے بہت سے حصوں پر پھیلا ہوا' زیادہ تر ٹانگوں پر متعدد داد' جو کہ ایک دوسرے کے ساتھ بہت سی جگہوں پر ملے ہوئے ہوں۔ خصیوں کی تھیلی اور سیون کے مقام پر ملے ہوں۔ داد کی وجہ سے اور ویسے بھی جسم کے پسینے سے لہسن کی بو آئے۔

بریٹا کارب : بچوں میں داد جن کے غدود بڑھے ہوئے ہوں۔

کلیمٹس : بستر کی گرمی سے ناقابل برداشت خارش' نیز نہانے کے بعد بھی۔

نیٹرم میور : داد میں مفید ہے' مریض کا چہرہ زرد' چمکدار اور چکنا ہوتا ہے۔ علامات موسم گرما کی گرمی سے شدت اختیار کر لیتی ہیں۔ کھلی ہوا میں' بہتر محسوس کرے۔ مریض کھلی ہوا کی اور ٹھنڈے پانی میں نہانے کی سخت خواہش کرتا ہے۔

Scanned with CamScanner

ناخنوں کے عوارض اور ہومیوپیتھک علاج

ناخنوں کے عوارض میں ہومیوپیتھی بہت کامیاب ہے۔ ناخن بھی بالوں کی طرح جلد کا حصہ ہوتے ہیں۔ ناخنوں کی جڑ میں ایک سفید ہلال بھی اکثر نظر آتا ہے۔ یہ کوئی بیماری نہیں ہے اور اسے بیماری سمجھنا غلط ہے۔ ناخنوں کی گلابی رنگت اس کی جلد میں خون کی باریک نالیوں میں دوڑنے والے خون کی وجہ سے ہوتی ہے اور اسی وجہ سے خون کی کمی سے ناخن سفید ہو جاتے ہیں۔ گلابی، ہموار اور چمکدار ناخن ہی صحت مند ناخن کہلاتے ہیں۔ ایک صحت مند آدمی کا ناخن آدھ تا ایک ملی میٹر ہفتہ بڑھتا ہے۔ انگوٹھوں کے ناخن انگلیوں کی نسبت سستی سے بڑھتے ہیں۔

ناخنوں سے اکثر اندرونی اور بیرونی امراض کا پتہ چل جاتا ہے۔ انگلیوں کے سروں کا موٹا ہونا اور ناخنوں کا خمدار ہونا دل کے امراض، پھیپھڑوں اور پیٹ کے عوارض کی نشاندہی کرتا ہے۔ ناخنوں پر موجود لمبی لکیریں، گنٹھیا اور دوران خون کی گردش میں کمی کی وجہ سے نمایاں نظر آتی ہے، بے تحاشہ چمکدار ناخن بھی یہ ظاہر کرتے ہیں کہ مریض کھجلانے کا عادی ہے اور وہ شدید خارش یا ایگزیما وغیرہ کا شکار ہے۔ نیز ناخنوں کا موٹا ہونا، بھدا ہونا اور بھربھرا کر جھڑنا بھی مختلف جلدی امراض کی علامت ہے۔

ناخنوں پر بعض اوقات سفید داغ بھی نظر آتے ہیں، یہ کیلشیم کی

Scanned with CamScanner

کمی، گردوں کی خرابی یا وٹامن کی کمی سے بھی ہو سکتے ہیں۔ بعض اوقات بغیر کسی وجہ کے بھی ہو جاتے ہیں۔ ناخن بڑھانے سے بعض اوقات مختلف جراثیم پیٹ کے کیڑوں کے انڈوں کی بہترین رہائش گاہ کا کام دیتے ہیں اور پھر کھانے کے ساتھ پیٹ میں جا کر صحت کے لیے انتہائی نقصان دہ ثابت ہو سکتے ہیں۔

جن خواتین کو ذیابیطس کی بیماری ہوتی ہے ان کے ناخن دوسروں کی نسبت بہت جلد خراب ہو جاتے ہیں اور خصوصاً دائیں ہاتھ کی دونوں بڑی انگلیاں زیادہ خراب ہو جاتی ہیں۔

دانتوں سے ناخن کترنا ایک نفسیاتی مسئلہ ہے لیکن اس کا علاج بھی موجود ہے۔ ننگے پاؤں چلنے اور خصوصاً غسل خانے میں ننگے پاؤں نہانے سے پرہیز کرنا چاہیے۔

خواتین اکثر ناخنوں کے عوارض میں مردوں کی نسبت زیادہ متاثر ہوتی ہیں۔ کلینک میں اکثر میں نے یہ دیکھا ہے کہ خواتین کو بالکل یہ معلوم نہیں ہوتا کہ روزمرہ کے معمولات میں خود ان سے ہی کچھ ایسی بے احتیاطی ہو رہی ہوتی ہے جس کی وجہ سے ان کے ناخن خراب ہو جاتے ہیں۔ گھریلو خواتین کے ساتھ ساتھ فیشن ایبل خواتین بھی ناخنوں کے عوارض میں مبتلا ہوتی ہیں۔

نیل پالش اور نیل پالش ریمور کے بار بار استعمال سے ان کے

ناخن اپنی قدرتی چمک کھو بیٹھتے ہیں۔ چونکہ نیل پالش لگانے سے ناخن میں ہوا کی آمدورفت بند ہو جاتی ہے لہٰذا اس سے خطرہ ہوتا ہے کہ ناخن میں گڑھے پڑ سکتے ہیں اور وہ چمچے کی مانند ہو سکتے ہیں۔

اس کے علاوہ اکثر ناخنوں میں مناسب غذائیت نہ ملنے سے ان کی ساخت میں تبدیلیاں واقع ہو جاتی ہیں' ایسا عموماً پوشیدہ بیماریوں کے بعد ہوتا ہے لیکن کچھ بیماریاں براہ راست ناخنوں کے زخمی ہونے سے یا پھپھوندی لگنے سے اور جلدی امراض کی وجہ سے بھی ہو سکتی ہیں۔ جو مناسب علاج معالجہ کے بعد بالکل ٹھیک ہو جاتی ہیں۔

ایک اور بیماری جو کہ خصوصاً پاؤں کے ناخنوں میں ہوتی ہے اور اسے ناخنوں کا گوشت کے اندر گھس جانا کہتے ہیں۔ (Ingrowing Toenail) یہ عموماً تنگ منہ والا جوتا پہننے سے ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ ناخن تراشتے وقت ان کے کناروں کا زیادہ کاٹنا اور ناخنوں کی دیکھ بھال نہ کرنا ہے۔ لہٰذا خواتین کو جوتا خریدتے وقت بہت احتیاط کرنا چاہیے۔ بہت زیادہ تنگ منہ والا جوتا مت خریدیں۔

ناخنوں کا جلد ٹوٹ جانا

جن کے ہاتھ گیلے ہوتے ہیں' کپڑے دھونے اور برتن دھونے کے صابن کے بکثرت استعمال سے ناخنوں کو بہت زیادہ نقصان پہنچتا ہے۔

Scanned with CamScanner

اس کے علاوہ کیلشیم کی کمی سے بھی ناخن جلد ٹوٹنا شروع ہو جاتے ہیں۔
ناخنوں کی سوزش میں ناخنوں کی جڑوں میں پیپ پڑ جاتی ہے اور وہ بہت درد کرتے ہیں۔

احتیاطی تدابیر

1- سوتی جرابیں استعمال کریں۔ خصوصاً تولیہ کی بنی ہوئی جرابیں بہت فائدہ مند ہیں۔
2- پلاسٹک اور دوسرے مصنوعی ریشے کا بنا ہوا جوتا اور ریشمی جرابیں مت استعمال کریں۔
3- کھلا جوتا استعمال کریں جس میں پاؤں کو ہوا لگ سکے لیکن باہر جانے کی صورت میں اور گرد و غبار کے لگنے کی صورت میں بہتر ہے کہ جرابیں استعمال کرلی جائیں۔
4- اگر مجبوراً پلاسٹک کا جوتا استعمال کرنا پڑے تو بہتر ہے کہ نیچے سوتی جرابیں پہن لی جائیں۔
5- اگر ہاتھ زیادہ گیلے ہوتے اور باورچی خانہ میں زیادہ کام کرنا پڑتا ہو تو برتن دھونے والے مخصوص دستانے استعمال کریں اور ان کے استعمال سے پہلے کوئی سادہ ٹیلکم پاؤڈر ہاتھوں پر چھڑک لینا چاہیے تاکہ ہاتھوں پر زیادہ پسینہ نہ آئے اور بہت زیادہ دیر تک

Scanned with CamScanner

دستانے پہن کر کام نہ کریں۔

6۔ برتن دھونے سے پہلے اور بعد میں اگر تھوڑا سا زیتون کا تیل اچھی طرح ہاتھوں پر مل لیا جائے تو وہ کیمیکلز اور پانی کے برے اثرات سے ہاتھوں کو بہت محفوظ رکھے گا۔

7۔ ہفتہ میں ایک مرتبہ ناخنوں کو ضرور کاٹنا چاہیے۔ ناخن بڑھانا اسلامی تعلیمات کے خلاف بھی ہے اور صحت کے لیے بھی مضر ہے۔

8۔ ہاتھوں کو خشک رکھیں اور ناخنوں کی تکلیف ہاتھوں کے گیلا رہنے اور کچن کا کام کرنے کی وجہ سے اگر ہوئی ہے تو لازمی احتیاط کرنا ہوگی۔ ورنہ ان کا ٹھیک ہونا ناممکن ہے۔

9۔ دستانے پہن کر کام کرنے میں ایک احتیاط یہ بھی ہے کہ پلاسٹک کے دستانوں کے نیچے سوتی دستانے پہن کر کام کیا جائے اور جب محسوس ہو کہ پسینہ کی وجہ سے یا کسی اور وجہ سے ہاتھ گیلے ہو گئے ہیں تو ہاتھوں کو باہر نکال کر ہوا سے خشک کرنا چاہیے۔

ہومیو علاج

ناخن کی سطح اور جڑ بہت سخت ہوتی ہے اور عموماً لگانے والی ادویات بہت زیادہ اثر انداز نہیں ہوتیں۔ لہٰذا ان کا بہترین علاج کھانے

Scanned with CamScanner

والی ادویات ہیں لیکن علاج چونکہ لمبا ہوتا ہے اور ایلوپیتھک ادویات زیادہ دیر تک کھانے سے نقصان کا خطرہ ہے تو ہومیوپیتھک علاج بہت فائدہ مند ثابت ہوتا ہے لیکن بہت ماہر ڈاکٹر کی نگرانی میں کروانا چاہیے۔

چند روزمرہ استعمال کی ادویات درج کی جارہی ہیں تاکہ آپ کے علم میں آسکے کہ ان کا ہومیوپیتھک علاج موجود ہے۔

اینٹم کروڈم : ناخنوں کی رنگت خراب ہو جائے اور بدشکل ہو جائیں۔ تیزی سے نہ بڑھیں۔ ناخن پھٹے ہوئے اور موٹے ہو جائیں۔ چوٹ سے بھی ہوسکتے ہیں۔

گریفائٹس : ناخن موٹے ہو جائیں۔ بدشکل ہو جائیں۔ پھٹ جائیں' ٹوٹ جائیں' پُردرد جھریوں والے ناخن۔

سلیشیا : ناخنوں میں گہری سوزش' انگلیوں کی گہرائی میں شدید درد' پاؤں کی انگلیوں کے ناخن گوشت میں گھس جائیں' پاؤں میں بدبودار پسینہ' ناخنوں پر سفید داغ' کھردرے اور زرد ناخن' بھربھرے ناخن۔

تھوجا : ہاتھوں کی انگلیوں کے ناخن بدشکل' نرم

ٹوٹ جانے والے' بدرنگ پاؤں کی انگلیوں کے ناخن' بھربھرے اور بدشکل' ناخنوں کا گوشت میں داخل ہوجانا۔

نیٹرم میور : ہاتھوں کی انگلیوں کے اردگرد خشکی اور شگاف' انگلیوں میں بے حسی۔

ایلومینا : بھربھرے ناخن' انگلیوں کی جلد بھربھری' جلد خشک۔

Scanned with CamScanner

Scabies یا چھوت دار خارش

یہ ایسی جلدی بیماری ہے جو کہ چھوٹے سے کیڑے سے ہوتی ہے یہ ایک انتہائی باریک کیڑا ہے لیکن آنکھ سے دیکھا جا سکتا ہے۔ جلد میں چھوٹی چھوٹی سرنگیں بنا کر اس کی مادہ اس میں انڈے دیتی ہے۔ یہ بیماری آسانی سے ایک سے دوسرے تک پھیل جاتی ہے اور اس کے ساتھ ساتھ یہ بستر اور کپڑوں سے بھی ایک دوسرے کو لگ جاتی ہے۔ یہ خارش کا کیڑا انسانوں کے علاوہ جانوروں میں بھی خارش پیدا کرتا ہے۔ جانوروں سے بھی یہ بیماری انسانوں میں منتقل ہو سکتی ہے اور یہ کیڑا جانوروں سے انسانوں تک با آسانی منتقل ہو جاتا ہے۔ لہٰذا اگر گھر میں کسی جانور کو خارش ہے تو اس کا بھی علاج کرائیں کیونکہ یہ انسانوں تک منتقل ہو سکتی ہے۔

اس کی علامتوں میں رات کے وقت خارش کا بڑھنا خصوصاً بستر میں۔ اس میں خارش عموماً انگلیوں کے درمیان، کلائیوں، بازوؤں، بغلوں، ناف کے اندر، اعضائے تناسل اور پیٹھ پر ہوتی ہے۔ ایسے لوگ جو صاف ستھرے اور نہاتے رہتے ہیں۔ ان کو اس بیماری کا حملہ نہیں ہوتا اگر ہو بھی جائے تو جلد ہی ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ اس لئے لوگوں میں اس کی تشخیص مشکل ہو جاتی ہے۔ ایسے لوگوں میں جو خارش کی سرنگیں

Scanned with CamScanner

بنتی ہیں وہ بمشکل نظر آتی ہیں لیکن خارش سے بننے والے زخم نمایاں ہوتے ہیں۔ اس بیماری میں خارش کے کیڑے کے مرنے کے بعد بھی خارش کافی دنوں تک باقی رہتی ہے کیونکہ ان کیڑوں کے جلد پر رہنے سے الرجی پیدا ہو جاتی ہے۔ گھر میں اگر ایک سے زیادہ افراد کو یہ بیماری ہو جائے تو ہر فرد کا علاج اور ہر فرد کے استعمال کی چیزیں الگ الگ رکھیے۔ بستر اور کپڑوں کو دھوپ لگائیے۔ ناخنوں کو باقاعدگی سے تراشتے رہیں۔ معالج سے رابطہ کیجئے۔

چھوت دار خارش کا ہومیوپیتھک علاج

یہاں اہم جلدی بیماریوں کا ہومیوپیتھک علاج دیا جا رہا ہے تاکہ عام لوگوں کو معلوم ہو سکے کہ جلدی امراض کا مکمل اور کامیاب ہومیوپیتھک علاج موجود ہے۔ اس سلسلے میں مزید مشورہ اور علاج کے لیے آپ ہم سے دریافت کر سکتے ہیں۔

مرک سال : کہنیوں کے مڑنے کی جگہ پر خارش کے ابھار' چھوت دار خارش جس میں کچھ دانے آبلوں کی شکل اختیار کرلیں۔ سارے جسم میں خارش' رات کے وقت

زیادتی جب مریض بستر میں گرم ہو۔

کاسٹیکم : گندھک یا پارے کے غلط استعمال کے بعد، ٹھنڈی ہوا سے ذکی الحسی کھانسنے، چھینکنے یا چلنے پر بلا اختیار پیشاب خارج ہو جائے۔

آرسینک البم : ضدی خارش خصوصاً گھنٹوں کے مرنے کی جگہ پر خارش نما ابھار آبلہ دار ابھر، جلن اور خارش جسے گرمی پہنچانے سے افاقہ ہو۔

ڈلکا مارا : خارش سرخ کناروں کے ساتھ، چھونے اور ٹھنڈے پانی سے پر درد ذکی الحسی، خارش کے دانے جو پک جائیں اور ان پر کھرنڈ بن جائے۔

سلفر: سب سے اہم اور بڑی دوا ہے۔ پرلطف اور مزے دار خارش، بلکہ شہوت انگیز خارش، کھجلانے کے بعد متاثرہ جگھوں میں جلن اور دکھن ہونے لگے۔ جلد چھل جائے۔ غدود سوج جائیں۔ بستر میں گرم ہونے پر خارش زیادہ ہو۔

Scanned with CamScanner

کروٹن ٹگ : شدید خارش مگر متاثرہ حصے اس قدر نازک اور ذکی الحسی ہوں کہ مریض انہیں کھجلا نہ سکے۔ بلکہ آہستہ آہستہ سہلاتا رہے۔ جھنجھناہٹ کی خارش۔

لائیکوپوڈیم : متاثرہ حصوں سے با آسانی خون بہنے لگے۔ موٹے موٹے کھرنڈوں سے ڈھکے ہوئے چھالے دار ابھار' ابھار میں بدبو دار مواد۔

کاربورج : ابھار باریک اور خشک تقریباً تمام جسم پر زیادہ تر بازوؤں اور ٹانگوں پر خارش کپڑے اتارنے پر زیادہ' جلندار درد' گندی بو۔

سورائی نم : مریض کے جسم سے گندی بو آئے۔ بستر کی گرمی خارش کو بڑھا دیتی ہے۔ مگر کپڑے اتارنے پر مریض کو سردی لگتی ہے۔ ناقابل برداشت خارش کی وجہ سے نیند نہ آئے۔ دق کی علامات کے ساتھ ضدی قسم کی خارش جس کو کسی دوا سے آرام نہ آرہا

Scanned with CamScanner

ہو۔

ریڈیم بروم : 30 طاقت کی ایک خوراک ہر ہفتہ' خارش جو رات کے وقت زیادہ ہو۔

سلفیورک ایسڈ : خارش جھنجھناہٹ' چیونٹیاں رینگنے کا احساس۔

ایلومنیا : تمام جسم میں ناقابل برداشت خارش' بستر میں گرم ہونے سے خارش میں زیادتی' جسم میں خشکی' جلد کی خشکی۔

ریومیکس : جب کسی حصہ کو سردی میں ننگا کیا جائے۔ خارش ہونے لگے۔

مارفینم : تمام جسم میں خارش' جھنجھناہٹ' جلد کی لچک ختم ہو جائے۔

میزیزیم : خارش جیسے جلد پر چیونٹیاں چل رہی ہوں۔ کھجلانے پر خارش جگہ بدل لے۔ اندام نہانی کی خارش۔

امبرا: شرمگاہ یا مقعد کی خارش۔

کریوزوٹ : جلن اور کاٹنے والی خارش' متاثرہ حصوں میں سوزش اور ورم۔

Scanned with CamScanner

پیٹرولیم : شدید خارش جس کے ساتھ چھلکے اتریں، چنبل

کاربولک ایسڈ: اعضائے تناسلی کی خارش۔

گریفائٹس : خصیوں کی تھیلی کی خارش، ابھاروں سے چپچپا (گاڑھا) مواد رسے۔

کالن سونیا : حمل کے دوران شرمگاہ کی خارش، قبض اور بواسیر کے ساتھ۔

کیلاڈیم: مستوارت میں شرمگاہ کی خارش۔

چھوت دار خارش میں متاثرہ مقامات پر بالسم پیرو ایک اونس اور گلیسرین اور پانی دو دو اونس ملا کر اچھی طرح مل دیا کریں۔ یہ لوشن لگانے سے پہلے مریض کو چاہیے کہ گرم پانی سے غسل کرے اور صابن سے اچھی طرح جسم کو دھو کر 3 دن اس لوشن کو لگایا جائے۔

چنبل (PSORIASIS)

یہ جلد کا ایک ایسا عارضہ ہے جس میں کچھ کھردرے، سرخ اور ابھرے ہوئے مقامات ظاہر ہوتے ہیں جن پر باریک سفید چھلکے ہوتے ہیں۔ اس مرض کی اصل وجہ تیزی سے جلد کا بننا ہے۔ زیادہ شدت کی صورت میں جو کم ہی دیکھنے میں آتی ہے پورے جسم کی جلد چھلکے بن کر

Scanned with CamScanner

اترنے لگتی ہے۔ یہ عارضہ بلوغت کے ابتدائی ایام میں یا ابتدائی عمر بلوغت میں نمودار ہوتا ہے۔ اکثروبیشتر یہ عارضہ خاندانی اور موروثی بھی ہوتا ہے اور اکثر اس عارضہ کے ساتھ نقرس یا وجع المفاصل (جوڑوں کے عوارض) بھی پائے جاتے ہیں۔ بعض لوگوں میں یہ عارضہ بار بار ایک خاص موسم میں بالخصوص موسم بہار اور موسم خزاں میں ظاہر ہوا کرتا ہے لیکن یہ بیماری متعدی نہیں ہے یعنی ایک سے دوسرے کو نہیں لگتی۔ پریشان اور غمگین یا متفکر بنانے والے عوامل بھی اس عارضہ کی پیدائش میں حصہ لیتے ہیں۔ اس عارضہ میں مبتلا لوگوں میں جب بھی ان کی قوت مدافعت کمزور ہوتی ہے۔ یہ عارضہ عود کر آتا ہے۔ اس میں بعض اوقات ناخن بھی زردی مائل موٹے ہو جاتے ہیں اور ان میں چھوٹے چھوٹے سوراخ نظر آتے ہیں۔ اس کے ابھار سب سے پہلے کہنیوں کی پشت پر اور گھٹنوں کے سامنے ظاہر ہوتے ہیں چھوٹی چھوٹی پھنسیوں کی شکل میں آغاز ہوتا ہے۔ ہر پھنسی پر سفید کھرنڈ کی شکل میں ایک ٹوپی موجود ہوتی ہے۔ یہ بڑھتی اور پھیلتی چلی جاتی ہے۔ حتیٰ کہ 2-3 انچ چوڑا قطعہ بن جاتا ہے اسی اثناء میں جسم کے دوسرے حصوں پر بھی یہ قطعات ظاہر ہوتے ہیں۔ خاص طور پر سر کی جلد میں' کانوں کے اندر اور کمر کے پیچھے نچلے حصوں پر۔ اس عارضہ کی متعدد اقسام ہیں۔ جن کی تشخیص' سائز' شکل و ہیئت اور متاثرہ حصہ جسم کے لحاظ سے کی

Scanned with CamScanner

جاتی ہے۔

کیا یہ مرض قابل علاج ہے؟

یہ سوال ہر مریض پوچھتا ہے اور ظاہر ہے کہ یہ بیماری اس وقت ایک بہت بڑا چیلنج ہے ایلوپیتھک طریقہ علاج میں اس مرض کو تاحال جڑ سے ختم نہیں کیا جاسکتا اور ٹھیک ہونے کے بعد دوبارہ نمودار ہو سکتا ہے۔ تاہم علاج سے جلد کا قطعی طور پر صاف ہونا ممکن ہے۔ اس کے لئے متعدد طریقہ ہائے علاج دستیاب ہیں جن کی موزونیت کا تعین ماہر امراض جلد ہی کرسکتا ہے۔

ہومیوپیتھک طریق علاج میں اس مرض کی متعدد کامیاب اور شافی ادویات موجود ہیں۔ اگر ان کو ماہر ہومیوپیتھک ڈاکٹر پوری توجہ اور محنت کے ساتھ مسلسل استعمال کروائے تو یقینی طور پر شفا ہوتی ہے اور مرض بار بار بھی نہیں ہوتا۔ چونکہ اس بیماری میں ادویات لمبے عرصے کے لئے استعمال کرنا پڑتی ہیں تو اس لحاظ سے بھی ہومیوپیتھک علاج بہتر ہے۔ چونکہ ایلوپیتھک ادویات کو دیر تک استعمال کرنے سے بہت زیادہ ضمنی اثرات کا خطرہ ہے اور ان ادویات سے مریض کے معدہ، جگر، گردے اور خون پر بہت زیادہ برا اثر پڑتا ہے۔ لہٰذا شروع سے ہی ہومیوپیتھک علاج کو زیادہ اہمیت دی جانی چاہیے۔

Scanned with CamScanner

علاج

سب سے پہلے مریض کی عام صحت کو بہتر بنانے کی کوشش کرنی چاہیے اور اگر کوئی دوسرا مزاجی مرض' نقرس یا وجع المفاصل وغیرہ موجود ہو تو اس کا علاج بذریعہ مزاجی دوا کیا جانا چاہیے۔ یہ بیماری جسم کے اندرونی کیمیائی توازن کے بگاڑ سے بھی لاحق ہو جاتی ہے۔ تقریباً 70 فیصد مریض جو چنبل میں مبتلا ہوتے ہیں۔ انہیں قبض یورک ایسڈ' نقرس' پیٹ کا اپھارہ اور جگر کی خرابیاں ہوتی ہیں۔

صفائی ستھرائی اور حفظان صحت کے اصولوں کی پابندی اور مریض کی جسمانی ساخت کے مطابق صحیح غذا کا تجویز کرنا ضروری ہے۔ گوشت' مصالحہ جات اور مٹھائیوں وغیرہ کی ہرگز اجازت نہیں دی جاسکتی۔ دودھ اور سبزیوں کی غذا مفید ہے۔ سر کی جلد میں بعض اوقات یہ بہت شدید صورت میں ظاہر ہوتا ہے ایسی حالت میں سر کی جلد کی صفائی بہت ضروری ہے روزانہ سر دھونے سے 2 گھنٹہ پہلے زیتون کا تیل سر میں آہستہ آہستہ مالش کرلیں اس سے جمے ہوئے چھلکے نرم ہو جائیں گے اس کے بعد کسی اچھے شیمپو سے یا خصوصی طور پر ایسے شیمپو جو کہ اس بیماری کے لئے بنائے جاتے ہیں' سے سر دھوئیں۔ اس سے سارے چھلکے صاف ہو جاتے ہیں اور سر کی جلد نرم ہو جاتی ہے لیکن یاد رہے کہ

Scanned with CamScanner

خصوصی شیمپو روزانہ استعمال نہیں کرنے چاہئیں۔ بلکہ ہفتہ میں دو مرتبہ۔

ہومیوپیتھک علاج

اس مرض کا سب سے بہترین اور محفوظ علاج ہومیوپیتھک علاج ہے۔ ہومیوپیتھی کی بہت سی مؤثر ادویات میں یہاں درج کر رہا ہوں جن سے میں نے بے شمار لوگوں کو فائدہ پہنچایا ہے لیکن مکمل اور درست علاج کے لئے بہتر ہے کہ آپ ان ادویات کو خود استعمال کرنے کی بجائے کسی ماہر ہومیوپیتھک ڈاکٹر کی نگرانی میں استعمال کریں اور اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے شفا پائیں۔

آرسنیک البم : حاد یا مزمن چنبل، جسے ٹھنڈک پہنچانے اور گیلا کرنے سے زیادتی ہو۔ گرمی پہنچانے سے افاقہ ہو۔

پٹرولیم : ہاتھوں کی چنبل، شگافوں کے ساتھ، سرد موسم میں زیادتی۔

آرسینک آیوڈائیڈ : چنبل جو سرد موسم میں بہتر ہو جائے یا ٹھنڈک پہنچانے سے افاقہ ہو۔

Scanned with CamScanner

گرمی سے تکلیف میں زیادتی ہو۔ پہلی طاقتیں زیادہ مفید ہیں۔

آرسنیک برومئیم : چنبل کے لئے بہت عمدہ اور مفید دوا ہے۔ 3ڈائیلوشن میں استعمال کریں۔

بوریکس : یہ بھی بہت سے لوگوں میں مفید ثابت ہوئی ہے۔

کالی آرسنیک : اس میں جلد خشک' چھلکے دار ہوتی ہے اور خصوصاً جوڑوں کے اوپر خاص طور پر کہنیوں اور گھٹنوں کے اوپر چھلکوں کا پایا جانا اس کی اہم علامت ہے۔

کیوپرم مٹیلیکم : نوجوان لڑکیوں میں اس مرض کا پایا جانا اس دوا کی اہم علامت ہے۔

بربرس ایکی فولیم : یہ سورائی سز کی بہت معتبر دوائی ہے۔ یہ بہت سے مریضوں کو فوری طور پر فائدہ کرتی ہے۔

سکری-ڈینڈرف کا ہومیوپیتھک علاج

ایلومنیا: سر کی جلد میں خارش جس کے ساتھ

Scanned with CamScanner

بہت زیادہ خشکی اترے۔ حرارت عزیزی کی کمی۔

امونیم میور : ڈینڈرف اور خارش' بال گریں' موٹاپا' جلد کی عام خارش جو شام کے وقت زیادہ ہو۔

کالی سلف : بہت زیادہ ڈینڈرف' تر اور چپچپا مواد' بال گریں' گنج کے داغ۔

میزریم : ڈینڈرف جس کے ساتھ شدید خارش ہو اور بال گریں۔

فلورک ایسڈ : خشک ڈینڈرف سر کی جلد میں خارش اور بالوں کا گرنا۔

آرسنیک البم : کمزور مریضوں میں جب سر پر شدید خارش اور خشک ڈینڈرف اور بالوں کا گرنا۔

سلفر : ڈینڈرف کی گہری تہہ جب تمام منتخب ادویات ناکام ہو جائیں۔

سورائی نم : ڈینڈرف جس کے ساتھ بہت بدبو آئے۔

Scanned with CamScanner

سیپیا : گول گول دائروں میں ڈینڈرف' داد کی مانند' سر کی جلد تر بال گریں' پیشانی پر بالوں کے گرد تر دانے۔

تھوجا : سفید رنگت کی ڈینڈرف' بال خشک اور گریں۔

سینی کیولا : سر کی جلد' بھوؤں اور دوسرے بالوں والے حصوں میں ڈینڈرف۔ 200 طاقت ہر ہفتہ ایک خوراک۔

Scanned with CamScanner

Seborrhoea (seborrhic Dermtitis)

جلد کو اکثر نیم گرم پانی اور عمدہ صابن سے دھوتے رہنا چاہیے۔ اگر کھرنڈ بن گئے ہوں تو روغن زیتون کے ذریعے نرم کرکے اتار دینا چاہیے۔ مریض کی عام صحت بہتر بنانے کی کوشش کرنی چاہیے۔

آرسنیک البم : چہرے کی رنگت زرد' جلد سیاہ بھوری' داغدار' بفا' سبزی مائل اور چکنی جلد۔

گریفائٹس : جب سر کا پچھلا حصہ اور کان کے پیچھے والا حصہ زیادہ متاثر ہو۔

لائیکوپوڈیم: تھوڑی پر سیلان الرحم' سی بوریا۔

نیٹرم میور : مٹیالی رنگت' چہرے کا سیبوریا' سر کی کھوپڑی میں زبردست خارش' بال گرتے ہوں۔ قبض۔

پلمبم: چہرے کی جلد چمکے اور چکنی محسوس ہو۔

سٹافی سیگریا : جلد چکنی ہو اگر ہاتھوں سے جلد کو چھوا جائے تو ہاتھ بھی چکنے ہو جائیں۔

سیپیا: اعضائے تناسلی کی جلد کا سی بوریا۔

ونکا مائنر : ناک کی جڑ اور اوپر والا ہونٹ کا سی بوریا۔

Scanned with CamScanner

آئیوڈیم : کھرنڈ اور چھلکے مضبوطی سے جلد کے ساتھ چپکے ہوئے ہوں جب چھلکوں کو اتارا جائے تو سرخ اور پر درد جلد نکل آئے۔

چہرے کے کیل مہاسے اور ہومیو پیتھک علاج

کاربوویج : نوخیز لڑکوں اور دوشیزاؤں کے چہرے پر کیل مہاسے۔ سن بلوغ پر پہنچنے پر' دن میں 3 مرتبہ دیں۔

بیلا ڈونا : دموی مزاج والے یعنی سرخ چہرے والوں کے کیل مہاسے۔

پلسٹلا : اگر چہرے کی رنگت زرد پڑ گئی ہو اور کیل مہاسے نکلتے ہوں۔

کالی برومٹیم : مزمن کیل مہاسے' کندھوں اور کمر پر بھی موجود ہوں۔

ریڈیم برومٹیم : مزمن کیل مہاسوں کو دور کرنے کے لئے دوسری مفید دوا ہے۔

بیلس : ٹھنڈے مشروبات پینے سے کیل مہاسے شروع ہوئے ہوں۔

Scanned with CamScanner

سلفر: کیل مہاسوں کے مریضوں کو دوسری کسی دوا کے استعمال کے دوران کبھی کبھار اس دوا کا استعمال بھی مفید ثابت ہوتا ہے۔

بربرس ایکی فولیم : کیل مہاسوں کے لئے اس دوا کے ٹنکچر کے 10 قطرے ایک گھونٹ پانی میں ملا کر کھانے کے بعد دن میں 3 مرتبہ۔

کاربواینی میلس : گلابی رنگ کے سرخ کیل مہاسے جو رخساروں پر زیادہ ہوں۔

ہائیڈروکوٹائل : یہ دوا ان خواتین کے لئے مفید ہے جن کے رحم میں کسی نقص کی وجہ سے کیل نکلیں۔

نکس وامیکا : ایسے افراد کے کیل مہاسوں میں مفید ہے جو شراب نوشی کرتے ہوں یا کرتے رہے ہوں۔

رہس ٹاکس : جب کیل مہاسوں کے ساتھ چہرے پر سرخی آجائے۔ جلن اور بے چینی ہو۔ ہر ہفتہ ایک خوراک ریڈیم بروم دے کر رہس ٹاکس 3 روزانہ دن میں 3 مرتبہ۔

Scanned with CamScanner

اگاریکس : نیلگوں رنگ کے کیل مہاسے جس کے دوران چہرہ سردی برداشت نہ کرسکے۔ سردی سے چہرے پر جلن اور خارش ہو۔

آرسنیک آیوڈیڈ 3x : شدید اور پرانے کیسوں میں کیل مہاسے۔

سلفر آئیوڈائیڈ 3x : اس دوا کے سفوف کی آٹھ گرین کی ایک خوراک صبح' شام دیں۔ اس سے شدید اور پرانے کیس بھی ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

چہرے کے داغ دھبے

Chlosma-Freckles

کالو فائلم : ماتھے پر دھبے' حیض کی تکالیف کے ساتھ چہرے پر داغ دھبے۔

لائیکوپوڈیم : چہرے اور ناک کے بائیں طرف داغ دھبے۔

نیٹرم ہائپو سلف : جگر کی خرابی کی وجہ سے چہرے پر داغ دھبے۔ اندرونی اور بیرونی استعمال کے

Scanned with CamScanner

لئے۔

سیپیا : ناک کے اوپر اور دائیں بائیں داغ۔ Cholasma کے لئے عورتوں کی بہترین دوائی ہے۔

کاربوانیمل میلس : تانبہ کے رنگ کے داغ اور جلدی ابھار۔

کوریلیم : گہرے سرخ داغ جو بعد میں تانبے کے رنگ میں تبدیل ہو جائیں۔

نائٹرک ایسڈ: چھاتی پر گہرے بھورے داغ۔

کالی کارب: گہرے بھورے داغ چہرے پر۔

فیرم مینگنیم: ہاتھوں پر دھبے۔

سلفر : یہ بھی داغ دھبوں میں حسب علامات دیں۔

موہکے Warts اور ہومیو پیتھک علاج

تھوجا : فصل کی شکل میں موہکے خصوصاً ہاتھوں اور سر کے پیچھے گوبھی کی شکل کے نرم سے سیاہی مائل۔

Scanned with CamScanner

نائٹرک ایسڈ : بڑے بڑے موہکے جن سے آسانی سے خون بہہ نکلے، گوبھی نما، اوپر کے ہونٹ پر خارش اور چبھن۔

کلیکریا کارب : بہت سی تعداد میں چھوٹے چھوٹے سینگ نما، چبھنے اور خارش والے، جو کہ بعض اوقات پک جائیں۔

نیٹرم کارب : زخم نما موہکے جو کہ چھونے سے بہت حساس ہو۔

کاسٹیکم : فصل کی مانند بہت سی تعداد میں موہکے جو کہ بازوؤں، ہاتھوں اور آنکھوں کے اوپر پائے جائیں۔ چہرے پر اور خصوصاً داڑھی والی جگہ پر پائے جانے والے موہکے۔

کالی میور : ہاتھوں پر موہکے، بیرونی طور پر اس دوائی کی پیسٹ بنا کر موہکوں پر لگائیں۔

نیٹرم میور: ہتھیلیوں پر موہکے۔

سیپیا : بڑے اور سخت، سیاہی مائل موہکے جو کہ پیشاب والی جگہ اور جسم پر پائے جائیں۔

پھوڑے پھنسیاں (Boils)

بیلا ڈونا : جب پھنسی یا پھوڑا نکلنا شروع ہو تو اسے ابتدائی دوا کے طور پر دیں۔ اس سے پھوڑا وہی رک جائے گا اور بہت جلد بغیر پکے اچھا ہو جائے گا۔ خصوصاً جب سرخی اور تپ کندار درد پایا جاتا ہو تو ضرور دیں۔

آرنیکا : یکے بعد دیگرے فصل کی شکل میں پھنسیوں کا نکلنے چلے جانا۔

کلکیریا پکڑاٹا : ہر قسم کی پھنسیوں میں فائدہ مند ہے۔

فائٹو لیکا : اسے بال توڑ پھنسیوں کے لئے مجرب کہا جاسکتا ہے۔

ھیپر سلف : جب پیپ پوری طرح نہ بنی ہو تو اس کے دینے سے پھوڑا بہت جلد پک جاتا ہے۔

سلیشیا : جب پھوڑا پوری طرح پک جائے تو ہیر سلف کے بعد سلیشیا دیں جس سے پیپ باہر نکل جائے گی۔

Scanned with CamScanner

کلکیریا سلف : جب پیپ باہر نکل جائے تو پھوڑے کو جڑ سے ختم کرنے کے لئے یا پیپ کو مکمل طور پر ختم کرنے کے لئے کلکیریا سلف دیں۔

سلفر: پھوڑوں کے بار بار نکلنے کے رجحان کو ختم کرنے کے لئے سلفر دیں۔

انتھرا کسینم : پرانے پھوڑے پھنسیوں میں فائدہ مند ہے۔ خصوصاً جب پھوڑے پھنسیاں بار بار نکلتے ہوں۔

ایکنیشیا : بار بار نکلنے والے پھوڑے اور ان کے نکلنے کے رجحان کو ختم کر دیتی ہے۔ بہت فائدہ مند دوا ہے۔

بالوں کا گرنا اور ہومیوپیتھک علاج

وزبیڈن 200 : یہ دوا کھلانے سے بال فوراً اگنے لگتے ہیں۔ نئے بال سیاہ اور گھنے پیدا ہوتے ہیں۔

سلینم 200 : سر، داڑھی، ابرو وغیرہ کے بالوں کو

Scanned with CamScanner

گرنے سے روکتی ہے اور ان کی جڑوں کو مضبوط کرتی ہے۔

سلیشیا 30 : بالوں اور ناخنوں کو دوبارہ اگانے میں بہت مددگار ہیں۔

فاسفورس 200 : ہفتہ میں ایک خوراک، گچھوں میں بالوں کے گرنے کی صورت میں نہایت فائدہ مند ہے۔

تھیلیم 30 : یہ بھی بالوں کے گرنے میں بہت فائدہ مند ہے۔

نیٹرم میور : دودھ پلانے والی عورتوں کے اگر بال جھڑ جائیں تو بہت فائدہ مند ہے۔

ونکامائنو: سر میں شدید کھجلی اور بال گریں۔

بیسی لینم : داڑھی اور مونچھوں کے بالچر میں بیسی لینم 200 مجرب ہے۔

فاسفورک ایسڈ : بہت غم اور صدمے کی وجہ سے بال گر جائیں یا سفید ہو جائیں۔

فلورک ایسڈ : بالوں کے گرنے میں بہت فائدہ مند ہے۔

Scanned with CamScanner

HOMEOPATHIC SKIN & BEAUTY CLINICS

ہومیو پیتھک **ڈاکٹر محمد اقبال** ماہر امراض جلد
ڈی۔ایچ۔ایم۔ایس (گولڈ میڈلسٹ)

ممبر آف: نیشنل سورائی سز فاؤنڈیشن (امریکہ) نیشنل سکن سینٹر (سنگاپور)

www.homeodriqbal.com

ہومیو پیتھک

ڈاکٹر محمد اقبال

ڈی۔ایچ۔ایم۔ایس، آر۔ایچ۔ایم۔پی (گولڈ میڈلسٹ)

ممبر آف: نیشنل سورائی سز فاؤنڈیشن (امریکہ) نیشنل لائیکو فاؤنڈیشن (ٹیکساس)
سکن کینسر فاؤنڈیشن (نیویارک) نیشنل ایلوپیشیا (کیلفورنیا) نیشنل ایگزیما فاؤنڈیشن (پورٹ لینڈ)

وقت ملاقات: صبح 10 سے 2
58 راوی روڈ۔گلی نمبر 11 نزد ٹوٹل پٹرول پمپ
میٹرو بس سٹاپ نمبر 3 (شہروز ہوٹل کے ساتھ) لاہور
042-37723489
رجسٹریشن پنجاب ہیلتھ کیئر کمیشن R-03606
پنجاب ہیلتھ کیئر کمیشن لائسنس 2051903606

رجسٹریشن نیشنل کونسل فار ہومیوپیتھی
29398

وقت ملاقات، شام 6 سے 10
803 نظام بلاک مارکیٹ دوکان نمبر 3 بالمقابل مین گیٹ
گلشن اقبال پارک، علامہ اقبال ٹاؤن، لاہور۔
042-37807883
رجسٹریشن پنجاب ہیلتھ کیئر کمیشن R-03609
پنجاب ہیلتھ کیئر کمیشن لائسنس 2051903609

0300-9475327

facebook.com/homeoskinclinic
instagram.com/homeodriqbal
twitter.com/homeodriqbal

Scanned with CamScanner

ہومیو پیتھک ڈاکٹر محمد اقبال

ی۔ ایچ۔ ایم۔ ایس، آر۔ ایچ۔ ایم۔ پی
(گولڈ میڈلسٹ) ممبر این۔ پی۔ ایف امریکہ

پیشلسٹ

امراضِ جلد

ڈاکٹر محمد اقبال ایک تجربہ کار ہومیو پیتھ ہیں۔ دورانِ تعلیم وہ پاکستان ہومیوپیتھک میڈیکل کالج لاہور کی سٹوڈنٹس یونین کے نائب صدر منتخب ہوئے اور نیشنل کونسل فار ہومیوپیتھی کے زیر اہتمام منعقد ہونیوالے سال دوم 1982ء کے امتحان میں اوّل پوزیشن حاصل کی۔ اس کے بعد 1983ء کے سال سوم کے امتحان میں پاکستان بھر میں دوسری اور کالج میں اوّل پوزیشن حاصل کی اور فائنل امتحان 1984ء میں پاکستان بھر میں سوم اور کالج میں اوّل پوزیشن حاصل کی۔ اس کارکردگی کی بنا پر انہیں کالج انتظامیہ کی طرف سے گولڈ میڈل کا حقدار قرار دیا گیا۔ وہ امریکہ کی نیشنل سورائی سز فاؤنڈیشن کے فعال ممبر بھی ہیں، جہاں سے انہیں جلدی امراض کے بارے میں جدید ترین معلومات حاصل ہوتی رہتی ہیں۔

انہوں نے امراضِ جلد کی تشخیص اور علاج میں خصوصی ریسرچ کی ہے۔ وہ کئی سال سے جلدی امراض کا کامیاب علاج کر رہے ہیں۔ وہ تمام امراضِ جلد خصوصاً خارش۔ ایگزیما، چنبل (سورائی سز)، پھلبہری۔ داغ دھبوں۔ کیل۔ چھائیوں۔ دھدر اور بالوں کے گرنے کا نہایت مہارت سے علاج کرتے ہیں۔ مریضوں کی مخلصانہ خدمت، توجہ اور محنت ان کا شعار ہے۔

○

Scanned with CamScanner