



الرجی کے مریضوں اور پبلک کیلئے
آسان اُردو میں معلوماتی کتابچہ

الرجی سینٹر

قومی ادارہ صحت

اسلام آباد پاکستان

معلوماتی کتابچہ

الرجی کیا ہے: روزمرہ زندگی میں ہمارا واسطہ بہت ساری ایسی بیرونی چیزوں سے پڑتا ہے (جو کہ کیمیائی اعتبار سے پروٹین ہوتی ہیں) جن کے مضر اثرات سے بچاؤ کیلئے ہمارا مدافعتی نظام فوراً کام شروع کر دیتا ہے۔ لیکن اگر کسی وجہ سے ہمارا یہ مدافعتی نظام کمزور پڑ جائے تو مضر چیز تو دور کی بات غیر مضر چیزیں بھی بسا اوقات ہمارے جسم میں ایک ردعمل پیدا کر دیتی ہیں جو مختلف علامات کی شکل میں ظاہر ہو جاتی ہیں جنہیں ہم الرجی کہتے ہیں۔ ایسی پروٹین (بیرونی اشیاء) جو الرجی پیدا کریں "الرجن (Allergen)" کہلاتی ہیں۔

الرجی کی اقسام: الرجی مختلف قسم کی ہو سکتی ہے مثلاً سانس کی الرجی جسے دمہ کہتے ہیں، ناک کی الرجی یعنی نزلہ، آنکھوں کی الرجی، آنتوں کی الرجی خوراک کی وجہ سے جلد اور ہونٹوں کی الرجی جس میں جلد کا سرخ ہونا، خارش، سوزش وغیرہ اور ہونٹوں کا پھول جانا وغیرہ شامل ہیں۔

الرجی والی اشیاء کو کیا کہتے ہیں: جب کوئی بیرونی اشیاء انسانی جسم میں داخل ہوتی ہیں تو وہ جسم میں ایک ردعمل پیدا کرتی ہیں جس کی وجہ سے مدافعتی نظام ایک خاص قسم کے اجزاء بنا تا ہے جسے ہم اینٹی باڈی کہتے ہیں مگر الرجی کی بیماری میں اینٹی باڈی کی ایک قسم جسے IgE کہتے ہیں معمول سے بہت زیادہ مقدار میں بنا شروع ہو جاتی ہے یہ ردعمل جسم میں داخل ہونے والی اشیاء کے خلاف ہوتا ہے جنہیں ہم الرجین یا اینٹی جن کہتے ہیں۔

الرجن کیسے جسم میں داخل ہوتا ہے: یہ مختلف ذرائع سے جسم میں داخل ہو سکتا ہے۔ مثلاً سانس کے ذریعے، خوراک کے ذریعے جلد کے ذریعے یا پھر پلٹے میں ایکشن کے ذریعے۔

پولن الرجی کیا ہے: موسم بہار میں پھولوں کے ذرات جنہیں ہم زردانے بھی کہتے ہیں جب حساس لوگوں کے جسم میں داخل ہو جائیں تو یہ جسم میں مختلف علامات پیدا کر دیتے ہیں۔ اسے ہم پولن الرجی کہتے ہیں۔

پولن الرجی پیدا کرنے والے پودے: ویسے تو زردانے تقریباً ہر پودا پیدا کرتا ہے مگر وہ پودے جو خوبصورت اور رنگین پھول پیدا نہیں کرتے یعنی سادہ قسم کے ہوتے ہیں جیسے درخت، جھاڑیاں، گھاس، وغیرہ، ان کے زردانے زیادہ تر حساس لوگوں میں الرجی کا باعث بنتے ہیں۔

زردانہ کتنا بڑا ہوتا ہے: یہ بہت چھوٹے چھوٹے ذرات ہیں جو خوردبینی آنکھ یعنی مائیکروسکوپ سے دیکھے جاسکتے ہیں۔

زردانہ پھلنے کے ذرائع: زردانے ہوا، پانی، کیڑے مکوڑوں یا جانوروں کے بالوں میں چھننے ہونے کی وجہ سے پھیل سکتے ہیں۔ بہت سے درخت، گھاس اور پودے بہت چھوٹے اور ہلکے زردانے پیدا کرتے ہیں جو ہوا کے ذریعے چار سو میل دور اور دو ہزار میٹر اونچائی تک جاسکتے ہیں۔

زردانے کس وقت زیادہ مقدار میں ہوتے ہیں: زردانے موسم بہار میں بہت زیادہ مقدار میں ہوا میں موجود ہوتے ہیں۔ اس لیے حساس مریضوں کو چاہیے کہ وہ ایسے اوقات جن میں ان زردانوں کی موجودگی زمین کی سطح پر زیادہ ہو باہر نکلنے سے گریز کریں یا پھر احتیاطی تدابیر کے بغیر باہر نہ جائیں۔ یہ اوقات مندرجہ ذیل ہیں۔

صبح پانچ بجے سے دس بجے تک پولن بہت زیادہ مقدار میں زمینی سطح پر ہوتا ہے اس وقت پودے زیادہ پولن پیدا کرتے ہیں۔ اسی طرح شام پانچ بجے سے آدھی رات تک پولن کی تعداد زیادہ ہوتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ زمینی سطح پر ٹھنڈی آب و ہوا اور نمی جذب کرنے کی صلاحیت کی وجہ سے پولن یہ بھاری ہوتا ہے اور زمین پر موجود رہتا ہے، باقی اوقات میں جیسے جیسے موسم گرم ہوتا جاتا ہے زردانہ ہلکا ہو کر ہوا میں دو ہزار میٹر تک اٹھ جاتا ہے۔ اس کے علاوہ پولن کی مقدار گرم اور خشک دنوں میں زیادہ ہوتی ہے جبکہ نمی والے روزان کی مقدار کم ہوتی ہے۔

پولن الرجی کن لوگوں میں ہوتی ہے: یہ بیماری کسی بھی وقت اور کسی کو بھی لگ سکتی ہے، اس کے لگنے میں عمر، جنس، قومیت، مالی یا دوسری سوشل

حالتوں کا کوئی دخل نہیں ہے۔ مگر تجربے سے ظاہر ہوتا ہے کہ بڑوں کے مقابلے میں بچوں میں اس بیماری کے پھیلنے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔

کیا پولن الرجی موروثی بیماری ہے: تحقیق سے یہ پتہ چلتا ہے کہ صرف پولن الرجی ہی نہیں بلکہ مختلف قسم کی الرجی موروثیت ظاہر کرتی ہے۔ اگر کسی

شخص کے دونوں والدین الرجی کے مریض ہیں تو اس شخص یا اس کے بہن بھائیوں میں الرجی ظاہر ہونے کے امکانات پچاس تا پچپن فیصد تک ہوتے ہیں۔ اگر والدین میں سے ایک الرجی کا مریض ہے تو بچوں میں یہ امکان کم ہو کر تیس سے چالیس فیصد رہ جاتا ہے۔ اسی طرح قریبی رشتہ دار یعنی نانا، مانی، دادا، دادی، یا خالاؤں، ماموں، چچاؤں، پھوپھوں میں ہو تو الرجی کی شدت بتدریج کم ہوتی چلی جاتی ہے۔

پولن کو کیسے گنا جاتا ہے: پولن کی گنتی ہوا میں موجود مقدار کو ظاہر کرتی ہے اور یہ پولن ہر کیوبک میٹر کے حساب سے گنا جاتا ہے۔ پولن کو ایک خاص قسم

کے کاؤنٹر (جس میں خاص سطح کا شیشے کا راڈ لگا ہوتا ہے) کے ذریعے ہوا سے جمع کر کے لیبارٹری میں خوردبین کے نیچے خاص تکنیکی عمل کے بعد گنا جاتا ہے۔

پولن الرجی کا موسم: یہ موسم عموماً فروری کے آخری ہفتے سے شروع ہو کر مئی کے پہلے ہفتے تک رہتا ہے۔ چونکہ درختوں اور پودوں میں پھول پیدا

ہو رہے ہوتے ہیں، اس لیے ہوا میں زردانے کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے۔ اور حساس لوگوں میں اس موسم میں علامات ظاہر ہونا شروع ہو جاتی ہیں جس کے باعث ہپیتالوں میں مریضوں کا رش بھی بڑھ جاتا ہے۔

اور کون سے موسموں میں الرجی ہو سکتی ہے:

1. **تھریشر کا موسم:** جو گرمیوں میں ہوتا ہے۔ یعنی جون، جولائی میں اکثر لوگوں کو جو بہار میں ٹھیک ہوتے ہیں، تھریشر کے موسم میں سانس اور دیگر بیماریوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

2. **برسات کا موسم:** جو جولائی تا ستمبر رہتا ہے الرجی کی شکایات کا باعث بنتا ہے۔ اس موسم میں نمی کی وجہ سے پھپھوندی پیدا ہوتی ہے جس کے باریک ذرات یا بیج الرجی پیدا کرتے ہیں۔

3. **سردیوں میں:** کچھ لوگوں کا مسئلہ موسم کی تبدیلی، ٹھنڈی سرد ہوا، سردی کا نزلہ اور دوسرے انفیکشن کی زیادتی کے بعد شروع ہوتا ہے۔ وہ لوگ جو روٹی کی کاشت والے علاقوں میں رہتے ہیں انھیں بھی سردیوں میں جب روٹی کی فصل اتاری جاتی ہے تو الرجی کا مسئلہ شروع ہو سکتا ہے۔

پولن کے علاوہ اور کونسی چیزیں الرجی پیدا کر سکتی ہیں: پولن کے علاوہ، دھول مٹی، ڈسٹ مائٹ، تھریشر کی دھول، پھپھوندی، بلی، کتے کا فضلہ، بفر

یعنی جانوروں کی کھال اور جلد، پرندوں کا فضلہ، جھوک، لال بیگ، شہد کی مکھی اور بھڑکا زہر، سگریٹ، گاڑیوں اور ایندھن کا دھواں، بلڈ پریشر، شوگر، دردوں کی

دوائیاں، مختلف پرے کا خانوں سے نکالا دھواں، کیمیکل کا اخراج، وارنش، پینٹ (Paint) کے آبی ذرات۔ اور کچھ ڈبوں کی خوراکیں جن میں خوراک کو محفوظ رکھنے والے کیمیکل، اس کے علاوہ انڈے کی سفیدی، مچھلی، گوشت، مونگ پھلی، دودھ اور کچھ دالیں وغیرہ الرجی پیدا کر سکتی ہیں۔ خواتین میں میک اپ

کی اشیاء، سرف، صابن، پٹی وغیرہ بھی الرجی پیدا کر سکتے ہیں۔ بعض دفعہ دھوپ بھی الرجی کا باعث بن سکتی ہے مگر اکثر اس کے پیچھے دیگر طبعی وجوہات ہوتی

ہیں۔

اسلام آباد میں الربیع الثانی میا جڑ ہے: اسلام آباد سے دو سو نو سو زیادہ عقیقہ کی شہوت سے ہوں ہے ہواں سہرا اور اس کے اسپاں و امر محدود ہیں پایا جاتا ہے ز شہوت، اپنا پھل یعنی توت کے لچھے، موسم بہار میں بناتا ہے ہر توت دو سو پھول پیدا کرتا ہے اور ہر پھول تین سے چھ لاکھ پون پیدا کرتا ہے اس لیے اسلام آباد کی فضاؤں میں موسم بہار میں بے شمار پون کا اخراج الربی کا باعث بنتا ہے۔ اور 12 سے 15 مارچ تک یہ اخراج چالیس ہزار PCM یعنی پر کیوبک میٹر تک چلا جاتا ہے۔

جنگلی شہوت کے علاوہ الربی پیدا کرنے والے پودے: جنگلی شہوت کے علاوہ الربی پیدا کرنے والے پودے جو این آئی ایچ نے معلوم کیے ہیں وہ یہ ہیں۔

پودے	موسم
- جنگلی شہوت	موسم بہار تا موسم گرما
- سفیدہ	موسم بہار، اور خزاں
- بھنگ	موسم گرما تا اوائل خزاں
- کیکر بھلائی وغیرہ	موسم گرما
- بول برش	موسم گرما
- سورج کھی	موسم گرما تا موسم خزاں
- پیڑ	موسم گرما
- سنٹھا	موسم بہار تا گرما
- جو اور مکی	موسم گرما اور اوائل
- نام گھاس	موسم بہار تا درمیان سرما
- گل خیرا	موسم گرما تا خزاں
- گلاب کی اقسام	بہار تا خزاں
- شیشم	موسم گرما
- باجرہ	موسم گرما

پون الربی سے بچاؤ کی تدابیر:

1. پون کے موسم میں جب پھول کھلتے ہیں تو ہوا میں پون کافی مقدار میں خارج ہوتا ہے۔ مریض کو مندرجہ ذیل احتیاطی تدابیر کرنی چاہیے۔
2. اگر آپ پون الربی کے مریض ہیں تو بلاوجہ باغات، جنگلات یا زیادہ درختوں والی جگہ میں بغیر احتیاطی تدابیر کے جانے سے پرہیز کریں۔
3. پھول نہ سونگھیں
4. گھر کے چمن میں بہت زیادہ پھول نہ اگائیں، درخت مثلاً سفیدہ، جنگلی شہوت، سنٹھا کی باڑ، بول برش، گل خیرا وغیرہ نہ اگنے دیں۔
5. پون کے موسم میں گھر کی کھڑکیاں بند رکھیں تاکہ پون اور دھول وغیرہ اندر نہ آئے۔
6. کپڑے بہت زیادہ دیر باہر نہ لٹکائیں۔ کیونکہ ان پر پون، دھول اور ہوا میں موجود دوسرے خوردبینی ذرات بیٹھ سکتے ہیں جو حساس لوگوں میں الربی کا باعث بن جاتے ہیں۔

6. اگر آپ باہر سے گھر میں داخل ہوں تو کپڑے بدل لیں اور نہ لیں تو زیادہ بہتر ہے تاکہ جو پولن اور گرد بالوں پر بیٹھی ہے وہ ہٹ جائے۔
7. پولن کے موسم میں چشمے استعمال کریں اور کانکٹ لینز سے اجتناب کریں کیونکہ کبھی کبھی پولن کے ذرات لینز کے نیچے پھنس جاتے ہیں جس کی وجہ سے آنکھوں میں الرجی اور انفیکشن ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے۔
8. اگر کہیں باہر سفر کر رہے ہوں تو گاڑی کے شیشے بند رکھیں۔ تاکہ دھول، پولن اور دوسری چیزوں سے بچا جاسکے۔
9. پولن کے موسم میں اخبار، ٹی وی کے ذریعے سے پولن کاؤنٹ کی آگاہی رکھیں اور اپنے کام کا ٹائم ٹیبل اس کے مطابق بنائیں۔ اور وہ اوقات جن میں پولن کاؤنٹ زیادہ ہوتا ہے احتیاط سے کام لیں۔
10. ہمیشہ ایک اچھے فلٹر ماسک کا استعمال کریں جو دھواں، دھول اور گیس (gas) کے آبی بخارات سے بچاتا ہو۔
11. گھر کے اندر غیر ضروری پودے نہ رکھیں۔

پولن الرجی سے بچاؤ کے علاوہ دوسری احتیاطی تدابیر کیا ہیں:

12. گھر میں تالین کم سے کم چھائیں کیونکہ اس کے ریشے میں دھول پھنس جاتی ہے جو حساس لوگوں کے لیے تکلیف کا باعث بن سکتی ہے۔
13. حساس لوگ اور دمہ کے مریض بیڈروم میں تالین رگ وغیرہ نہ چھائیں اور تالین، صوفوں، پردوں کو ویکيوم سے صاف کریں اس کے علاوہ غیر ضروری فرنیچر بھی کمروں میں نہ رکھیں اور دھول صاف کرنے کے لیے ویکيوم یا گیلکپڑ استعمال کریں۔
14. کپڑے الماری میں لٹکائیں تاکہ کم سے کم دھول آئے۔
15. استعمال کے جوتے بھی الماری یا کسی ڈبے میں رکھیں تاکہ گردوغبار جمع نہ ہو۔
16. حساس لوگ پالتو جانوروں سے اجتناب کریں اور کمروں میں ملی، کتا، خرگوش اور پرندے وغیرہ نہ رکھیں کیونکہ ان کے بالوں، جھوک اور فضلہ سے بھی الرجی ہو سکتی ہے۔
17. وال پیپر کا استعمال نہ کریں اور نہ ہی (Stuffed) کھلونے رکھیں کیونکہ ان میں دھول اور نمی کی وجہ سے ڈسٹ مائٹ کی افزائش ہو سکتی ہے۔
18. گرمیوں میں ایئر کنڈیشنر کا استعمال، روم کولر کے مقابلہ میں سو مند ہے۔ کیونکہ کولر نمی میں اضافہ کرتا ہے۔ یہ ضروری ہے کہ ہر ماہ ایئر کنڈیشنر کا فلٹر صاف کریں، کیونکہ وہ مٹی میں موجود پھپھوندی کے بیج (Spores) باہر سے آکر اس پر جمع ہو جاتے ہیں، جو کہ الرجی کا باعث بن سکتے ہیں۔
19. دمہ اور الرجی کا مریض اپنے کمرے اور دفتر کی ہوا کو صاف کرنے کے لیے ایئر پوری فائزر (Air Purifier) لگوا سکتا ہے۔
20. جب بھی موسم بدلے تو موسمی اثرات خشک، ہوا بارشوں میں نمی یا خشک کی وجہ سے الرجی اور چھاتی کی بیماریاں بڑھ جاتی ہیں ایسی صورت میں الرجی کے مریض کو بہت احتیاط سے کام لینا چاہیے۔ ایک دم بخ بستہ کمرے سے گرم یا گرم کمرے سے ٹھنڈی ہوا میں نہ نکلے پہلے کمرے کا درجہ حرارت نارمل کرے پھر کمرے سے باہر نکلے۔
21. کچن، غسل خانہ، گیلے نہ رکھیں کیونکہ پھپھوندی کاٹی کی صورت میں آگ آتی ہے اور اس کے بیج کمرے میں پھیل کر سارا سال الرجی کا باعث بن سکتے ہیں۔
22. کچن میں صفائی کا خیال رکھیں تاکہ لال بیگ کی افزائش نہ ہو، سنک میں کھانا نہ پھنکیں اور کوڑے کے ڈبے کو بند رکھیں کیونکہ لال بیگ اور اس کا فضلہ الرجی پیدا کرتے ہیں۔ انھیں ختم کرنے کے لیے لال بیگ ٹریپ یا سپرے کریں مگر جب سپرے کریں تو حساس لوگ کچھ دیر کے لیے گھر سے دوسری جگہ منتقل ہو جائیں۔

23. اپنے جاوڑوں، پرندوں، نوصاف رس اور تھسے میں ایک یا دو باران کی دسوائی کریں تا ان لے باؤں میں پستے پون لے ذرات اور دوسرے المرجی والے جراثیم دھل جائیں
24. پروں یا فروالے تھیے اور غلاف استعمال نہ کریں اور اپنے میٹرس اور تھیے کو وینائل یا پلاسٹک کور پہنائیں تاکہ ہاؤس ڈسٹ مائٹ (House dust mite) سے محفوظ رہیں۔
25. اگر آپ باورچی خانے میں کام کریں یا کپڑے دھوئیں یا بائینچے میں کوڈی وغیرہ کا کام کریں تو ماسک اور دستا نے پہن لیں۔ تاکہ مصلوں کی بھاپ ایندھن کی گیس، واشنگ پاؤڈر، پٹیج اور کھاد وغیرہ کے اثرات سے محفوظ رہ سکیں۔ خاص طور پر اگر آپ میں حساسیت زیادہ ہے۔
26. فصل کی کٹائی کے موسم میں (جوئی سے جون تک ہوتا ہے) کھیتوں میں نہ جائیں اور ماسک پہنیں۔ اگر پولن اور گندم کی کٹائی کے موسم میں آپ کی حالت کنٹرول نہ ہو سکتی ہو تو پھر کچھ عرصے کے لیے دوسرے شہر کا رخ کریں۔
27. پیشہ ور لوگ یعنی کارخانے میں کام کرنے والے لوگ جن میں بیکری واکر، آٹے کی مل کے مزدور، کپڑے کے کارخانے، کیمیکل کے کارخانے فرنیچر کے کارخانے کے مزدور اس کے علاوہ دیگر پیشہ کے لوگ یعنی، ڈاکٹر، نرسیں وغیرہ، Special Respirators اور دستا نے استعمال کریں تاکہ المرجی سے بچیں۔
28. مائیں کا سمیک اور زہریلی چیزیں بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں ورنہ بچوں کو المرجی کے علاوہ کوئی اور نقصان بھی پہنچ سکتا ہے۔
29. کچھ دوائیں جن میں بلڈ پریشر کی دوائیں جیسے (Beta Blocker) دردوں کی دوائیں، یعنی اسپرین وغیرہ ڈاکٹر کے مشورے سے استعمال کریں یہ حساس لوگوں میں المرجی اور دمہ پیدا کر سکتی ہیں۔
30. مختلف دوائیوں میں خاص طور پر پینسلین اور سلفا دوائیں کچھ لوگوں میں مسئلہ پیدا کر دیتی ہیں جو کبھی کبھی Reaction کر سکتی ہیں جو کہ بہت خطرناک ہو سکتا ہے ایسے حساس مریض اپنے ساتھ دوائی کی کٹ جس میں (injection steriod) اور المرجی کی دوائی یعنی اینٹی ہسٹامین (antihistamin) ہو ساتھ رکھیں تاکہ بو وقت ایمرجنسی (emergency) استعمال ہو سکے۔
31. وہ لوگ جو شہد کا کام کرتے ہیں اگر وہ المرجی ہیں تو اپنے ساتھ emergency کٹ رکھیں۔ مگر یہ سمجھنا ضروری ہے کہ بھڑوں اور شہد کی مکھی کا زہر دو مختلف قسم کے ہیں۔ اور یہ ضروری نہیں کہ اگر مریض ایک سے المرجی ہے تو دوسرے سے بھی ہوگا۔ مگر احتیاط ضروری ہے۔
32. موگ پھلی، چھلی انڈا، دودھ، گوشت، کچھ لوگوں میں المرجی کا باعث بنتے ہیں اس لئے ان کے کھانے میں احتیاط سے کام لیں اور المرجی کی صورت میں ڈاکٹر سے مشورہ کر لیں خود سے کوئی خوراک بند نہ کریں کیونکہ اچھی اور مکمل خوراک جس میں تمام ضروری اجزاء شامل ہوں آپ کی قوت مدافعت کو بڑھاتی ہے۔ ڈبوں کے کھانے جن میں Preservative ہوتے ہیں کم سے کم کھائیں Chinese نمک کا استعمال بھی کم کریں۔
33. ڈسٹ مائٹ کو مارنے کیلئے ہر ہفتے اپنے تھیے کے غلاف، چادریں اُلٹتے پانی میں 130F یا 55C پر دھوئیں۔
34. مائیں اپنے بچوں کو اپنا دودھ پلائیں اس سے بچوں میں المرجی کیا امکانات کم ہو جاتے ہیں۔
35. اپنی خوراک میں پھل، ہزیاں زیادہ استعمال کریں یہ پیچھڑوں کو مضبوط بناتے ہیں۔
36. اپنا مونا پے کم کریں کیونکہ اگر آپ دے کے مریض ہیں تو آپ کے دے کا کنٹرول مشکل ہو سکتا ہے۔
37. اگر بچوں میں المرجی ہے تو بروقت علاج سے 70% بچے جیسے جیسے بڑے ہوتے ہیں ان میں المرجی ختم ہو جاتی ہے۔ صرف 30% بچے بڑی عمر میں پہنچ کر بھی ٹھیک نہیں ہوتے۔

38. ایئر فریشر (air freshner) پریوم، کامیبل، سی زیوارت اسٹریٹن نیس Nickle نساں ہوتا ہے، مرمتیں اور رین صابن لے اسماعاں میں احتیاط سے کام لیں۔ اس کے علاوہ پالش، وارنش، پینٹ، گرلیس وغیرہ بھی الرجی کا باعث بن سکتے ہیں۔ اور سانس کی الرجی کے ساتھ ساتھ (contact) الرجی اور ایکٹی (acne) کی تکلیف ہو سکتی ہے۔

39. سگریٹ، گاڑیوں اور ایندھن کا دھواں بعض دفعہ سانس کے مسئلے میں اضافہ کر سکتا ہے۔ اس صورت میں ڈاکٹر کے مشورے سے احتیاطی تدابیر اختیار کریں مثلاً اپنی قوت مدافعت کا بڑھانا، ماسک استعمال کرنا سگریٹ کا نہ پینا وغیرہ اور سگریٹ پینے والوں کی کونسلنگ (Counselling) معالج اور دیگر ہیلتھ تنظیموں کو کرنی چاہیے۔ اور فضائی آلودگی کے بارے میں ان تنظیموں کو عوام کی آگاہی کیلئے مختلف Campaign چلائی جائیں۔

40. کسان کھیتوں میں کام کے وقت اپنے ناک جسم ہاتھوں کو ڈھانپ کر رکھیں، گندم کی دھول، مٹی، چارے، لوہے کے بنے ہوئے اوزار اور کھاد وغیرہ ان کو سانس اور دیگر الرجی کی شکایات میں مبتلا کر سکتے ہیں۔ لہذا ڈاکٹر کے مشورے سے احتیاطی تدابیر اختیار کریں۔ اس کے علاوہ دیگر پیشہ ور لوگ مثلاً کپڑے کی دکان پر کام کرنے والے، جنرل سٹور میں کام کرنے والے کارکن بھی احتیاط کریں کیونکہ خام گرد، بوری کاریشہ، کپڑے دیگر چیزوں کی دھول اور ریشہ خاص طور پر حساس لوگوں میں مسئلہ بنا سکتے ہیں۔

41. آپ اپنی جلد کو دھوپ کی شدت سے بچانے کیلئے چھتری، ٹوپی اور سن بلاک کریم کا استعمال کریں، اور Glazed شیشوں والے کالے چشمے کا استعمال کریں تاکہ ٹی وی کمپیوٹر اور دھوپ کی شعاعوں سے بچا جاسکے۔

42. اگر آپ استاد ہیں اور چاک سے تختہ سیاہ پر لکھتے ہیں تو اگر آپ سانس میں دقت محسوس کریں تو ماسک کا استعمال کریں اور عام تختہ سیاہ اور چاک سے لکھائی کی بجائے مارکر کی لکھائی کرنے والے بورڈ کی درخواست سکول / کالج کی انتظامیہ سے کریں۔

43. اگر آپ احتیاط سے کام لیں گے تو آپ کا دوائیوں کا خرچہ بھی کم ہو جائے گا اور اسپتال میں ایمرجنسی میں داخلہ بھی کم اس سے آپ اور آپ کے گھر والوں پر مالی اور ذہنی بوجھ بھی ہو کم ہو جائے گا۔

WHO کے مطابق الرجی سے پیدا شدہ بیماریوں کے لئے علاج کا پانچ مندرجہ ذیل ہے:

1. الرجی پیدا کرنے والی چیزوں سے بچاؤ

2. دوائیوں کے ذریعے علاج

3. الرجی ویکسین

4. مریض کو اچھی صحت کی تعلیم دینا وغیرہ۔

الرجن سے بچاؤ اور الرجی ویکسین ایک مستند طریقہ علاج ہے جو تبدیلی پیدا کرنے کے قدرتی عمل پر اثر انداز ہو کر الرجی کو کم کرتی ہے۔

مریض کو الرجی ویکسین اسپیشلسٹ ڈاکٹر کے مشورے کے بغیر نہیں شروع کرنی چاہیے۔ خاص طور پر چھوٹے بچوں میں جن میں مختلف مسائل

پیدا ہو سکتے ہیں اسی لیے باہر کے ملکوں میں پانچ سال سے کم عمر بچوں میں یہ شاز و نادری ہی استعمال ہوتی ہے۔

این آئی ایچ میں الرجی ویکسین سے علاج کی عمر دس تا پچپن سال ہے۔ الرجن ویکسین بھڑیا شہد کی مکھی کے کالے، آنکھوں کی الرجی، الرجک نزلہ اور

الرجک دمہ میں لگائی جاتی ہے۔

مریض اپنے الرجی اور دمہ کے علاج کیلئے مندرجہ ذیل باتوں پر عمل کرے۔

الرجی اور دمہ کے اس سرورنہ بدلیات

- ☆ الرجی، دمہ کی دوائیاں، انہیلر (Inhaler) ڈاکٹر کے مشورے سے استعمال کریں۔ انہیلر کے استعمال کا صحیح طریقہ سیکھیں، اور بچوں کے لیے Spacer بھی استعمال کریں۔ تاکہ پیچھڑوں تک صحیح دوائی پہنچ جائے۔
- ☆ دمہ کے مریض گھر میں Nebulizer بھی رکھیں تاکہ زیادہ شدت کے انٹیک کی صورت میں دمہ کی دوائی سانس کے ذریعے سے آسانی سے لی جاسکے۔

☆ انہیلر (Inhaler) کے استعمال کے بعد منہ کی صفائی کریں تاکہ دوائی دانتوں اور منہ میں جمع نہ ہو، اپنے ڈاکٹر کے مشورے سے دمہ کے مریض پیک فلومیٹر (Peak flow meter) کا طریقہ سیکھیں اس طرح انھیں اپنے پیچھڑوں کی حالت کا اندازہ ہوتا رہیگا، اور ڈاکٹر بھی ان کی دوائی کو کم یا زیادہ کر سکے گا۔

☆ چھاتی کے انفیکشن کی صورت میں جراثیم کش دوائی ڈاکٹر کے مشورے سے استعمال کریں بھاپ، گرم سوپ، تھوہ بھی مفید ہے۔ الرجی والے مریض نزلہ کی صورت میں روزانہ ناک کو نمکین پانی سے صاف کریں اس کیلئے (sinus rinse) والی بوتل خریدیں۔ جو خاص طور پر ناک اور Sinus کی صفائی کیلئے بنائی گئی ہے۔ جلدی خارش اور خشکی کیلئے جلد کو ملائم کرنے والی کریمیں، چکنے صابن استعمال کریں، ڈاکٹر کے مشورے سے کولیاں کھائیں، زیادہ نہ کھائیں بلکہ شدت کی صورت میں برف کی ٹکور کریں یا ایک بائٹی نیم گرم پانی میں ایک چوتھائی کپ سرکہ ڈال کر نہائیں۔ چھپکا بننے کی صورت میں ڈاکٹر آپ کو کھانے والی کولیاں اور احتیاط بتائے گا۔ ڈاکٹر سے ضرور رجوع کریں۔

الرجی ویکسین: وہ مریض جن میں دوائیوں سے الرجی کا مرض (مثلاً نزلہ، دمہ، آنکھوں یا جلدی الرجی کنٹرول نہ ہو تو ڈاکٹر کے مشورے سے الرجی ٹیسٹ کروانے کے بعد الرجی ویکسین کا کورس شروع کریں جو تین سے پانچ سال تک کے لیے ہے۔

ویکسین کیا کرتی ہے: ہمارے جسم میں الرجی کا باعث بننے والے امینوگلوبولن (IgE (Immunoglobulin) بنتے ہیں الرجی ویکسین کا تین تا چار ماہ کا کورس آہستہ آہستہ آپ کی قوت مدافعت کو بڑھاتا ہے اور ویکسین ایسے کیمیائی مادے پیدا کرواتی ہے جو IgE کو کم کرتے ہیں اور اس طرح مرض کی شدت آہستہ آہستہ کم ہو جاتی ہے۔ ایسے مریض کورس مکمل ہونے کے بعد کافی عرصے تک الرجی سے بچے رہتے ہیں اور ان میں نئی الرجی وغیرہ کی حساسیت بھی پیدا نہیں ہوتی۔

این آئی ایچ الرجی ٹیسٹ کرنے والی دوائی اور ویکسین خود ہی بناتا ہے۔ اور یہ سرکاری سطح پر الرجی کے علاج اور کنٹرول کا واحد ادارہ ہے الرجی سینٹر میں ہوا میں پائے جانے والے اجزاء مثلاً دھول، پلن، جنگلی شہتوت، تھریشر کی دھول، کپاس (Cotton) وغیرہ اور خوراک کی الرجی مثلاً بڑا گوشت، چھوٹا گوشت، انڈا، مچھلی، مرغی اور چاول کا جلدی ٹیسٹ یعنی (Skin Prick Test) کیا جاتا ہے اور Positive ٹیسٹ کی صورت میں ویکسین دی جاتی ہے۔ الرجی سنٹر پاکستان کا واحد سرکاری مرکز ہے جو روزانہ تین سو سے چار سو تک مریضوں کا علاج کرتا ہے۔ سالانہ مریضوں کی تعداد 70 سے 80 ہزار یا اس سے بھی زیادہ ہے، موسم بہار اور برسات میں مریضوں کی تعداد روزانہ پانچ سو سے بھی تجاوز کر جاتی ہے۔

مریضوں کے کون سے ٹیسٹ ہو سکتے ہیں:

1. الرجی جانچنے کیلئے جلدی ٹیسٹ کیا جاتا ہے جسے سکن پریک ٹیسٹ (Skin Prick Test) کہتے ہیں جو اندرونی الرجی کو ظاہر کرتا ہے۔ اس میں ڈاکٹر جلد پر دوائی ڈال کر صاف Lancet سے Prick کرتا ہے اور پندرہ منٹ بعد نتیجہ پڑھتا ہے۔ جو چھید والی جگہ پر سرخی، ابھار یا خارش کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔

2. اس کے علاوہ ڈاکٹر خون کے ٹیسٹ مثلاً بلڈ سی پی (Complete Blood Picture)، ناک کے مواد کا خورد بینی معائنہ اور خون میں IgE کی مقدار جانچنے کے علاوہ اپنی صوابدید کے مطابق ہسپتال میں، پاخانے کے ٹیسٹ اور دیگر ٹیسٹ بھی کروا سکتا ہے۔

ویکسین لگانے سے پہلے کیا احتیاط کرنی چاہیے:

1. ویکسین لگانے سے پہلے یہ ضروری ہے کہ آپ کا علاج کرنے والا ڈاکٹر آپ کو الرجی ویکسین کیلئے ریفر کرے
2. ویکسین سے کم از کم تین دن پہلے آپ نے کچھ دوائیاں مثلاً اسٹینوئید، آنتی ہسٹامین، Steroid، Antihistamin، سکون کی دوائیاں نہ لی ہوں۔ اور اگر ان ادویات کا استعمال مسلسل کیا جا رہا ہے تو پھر 2-3 ہفتے یہ استعمال روک دیا جائے۔
3. آپ کینسر یا HIV/AIDS کے مریض نہ ہوں۔
4. آپکو گلپڑ (Hyperthyroidism) یا کوئی (auto immune) بیماری نہ ہو۔
5. آپ کو جوڑوں کا مرض نہ ہو یا اس کی دوائیاں نہ لے رہے ہوں۔
6. آپ کو دل کا مارض نہ ہو۔ کیونکہ کچھ دوائیاں یعنی (Beta Blocker)، اگر لے رہے ہوں تو Reaction کی صورت میں کنٹرول مشکل ہو جاتا ہے۔
7. اگر آپ کو دو یا دو سے زیادہ الرجیاں ہیں تو ویکسین اچھا کام نہیں کرے گی۔
8. اگر آپ کا دمہ شدید ہے اور پھیپھڑوں میں ہوا کی انٹری (Entry) کم ہے یعنی Forced Expiratory Volume in one Second (FEVI) ستر فیصد سے کم ہے تو پھر ویکسین زیادہ فائدہ نہیں دے گی۔
9. اگر آپ حاملہ ہو جاتی ہیں تو ویکسین بند کرنی پڑے گی اور ویسے بھی دوران حمل ویکسین کی افادیت کم ہو جاتی ہے۔
10. ویکسین کو فرج میں رکھیں، فریژ میں نہ رکھیں، دوسرے شہر لے جانا ہو تو برف اور تھرموس استعمال کریں اور الرجی سینٹر تشریف لائیں تو اپنے ساتھ تھرموس ضرور لائیں۔
11. ویکسین مستند ڈاکٹر سے Subcutaneous یعنی جلد کے نیچے لگوائیں اور دیے گئے شیڈول کے مطابق ایک سی سی BD سرخ سے لگوائیں۔
12. ویکسین کی ایک 10 سی سی کی بوتل میں تین ماہ کا کورس یعنی بارہ ٹیکے ہوتے ہیں جو ہفتے کا ایک ٹیکہ ہوتا ہے۔
13. ایک سال بعد ڈاکٹر آپکی Improvement معلوم کرے گا اور بعد میں آپ کو تین یا پانچ سال کیلئے فلکسڈ کورس پر ڈال دیا جائے گا۔ وقت کا تعین ڈاکٹر مریض کی حالت کے مطابق کرے گا۔
14. ٹیکہ لگانے کے بعد 30 منٹ انتظار کریں اور پھر معمول کا کام شروع کریں۔ محنت طلب کام ورزش، کھیل کود، الکل اور گرم پانی سے نہانے وغیرہ سے کم از کم چھ سے آٹھ گھنٹے تک گریز کریں کیونکہ اس عمل سے دوران خون کی رفتار بڑھ جاتی ہے جو کسی بھی قسم کے الرجک رد عمل کا باعث بن سکتا ہے۔
15. طبیعت خراب ہونے کی صورت میں قریبی ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔

نوٹ: الرجبی سینٹر کے اوقات کار کے بارے میں ضروری معلومات:

الرجبی سینٹر میں کام کے سرکاری اوقات کار صبح 8 بجے سے 3 بجے تک ہیں اور جمعہ کے دن یہ اوقات صبح 8 بجے سے 12 بجے تک ہیں۔
مریضوں کو دیکھنے کے اوقات کار مندرجہ ذیل ہیں:

پیر تا ہفتہ: 8:30am t 2:30pm (ساڑھے آٹھ بجے سے ڈھائی بجے تک)

جمعہ: 8:30am t 11:30am (ساڑھے آٹھ بجے سے ساڑھے گیارہ بجے تک)

اتوار کے علاوہ سرکاری چھٹیوں میں سینٹر بند رہتا ہے۔

اس معلوماتی کتابچہ کی تیاری میں مندرجہ ذیل ذرائع سے مدد لی گئی ہے۔

1. ڈبلیو ایچ او کے 1998 کے پوزیشن پیپر
2. پاکستان چسٹ سوسائٹی کی نیشنل گائیڈ لائنز 2006
3. اے بی سی آف الرجبی مرتب کردہ اسٹینڈن، آر۔ درسم 2004
4. آکسفورڈ ہینڈ بک آف کلینیکل امیونولوجی اور الرجبی 2006
5. انٹرنیٹ۔

ڈاکٹر برجیس مظہر قاضی، ایگزیکٹو ڈائریکٹر قومی ادارہ صحت اسلام آباد

مرتب کردہ: ڈاکٹر فریدہ احمد

انچارج الرجبی سنٹر قومی ادارہ صحت Ph. 9255121

مزید معلومات کیلئے مندرجہ ذیل ٹیلی فون نمبر پر رجوع کریں۔

Exch. NIH :9255110-14, 9255090- 93

Fax: 9255099.

Email: edoffice@apollo.net.pk

website: www.nih.org.pk