

ہیٹ اسٹروک کیا ہے۔

گلوبل وارمنگ اور بڑھتی آلودگی کے باعث ہیٹ اسٹروک سے متاثر ہونے کے واقعات میں مستقل اضافہ ہو رہا ہے۔ درجہ حرارت بڑھنے کے باعث جسم کا اندرونی نظام متاثر ہونے لگتا ہے اور اکثر اوقات ہیٹ اسٹروک جان کے لیے خطرہ بن جاتا ہے۔ خاص طور پر وہ افراد جو طویل عرصے سے کسی عارضے میں مبتلا ہوں ہیٹ اسٹروک سے جلد متاثر ہوتے ہیں۔ ہیٹ اسٹروک سے متاثرہ افراد کا بلڈ پریشر ایک دم انتہائی کم ہو جاتا ہے۔ کمزوری و نقاہت طاری ہونے لگتی ہیں اور سر گھومتا ہوا محسوس ہوتا ہے۔ اکثر اوقات تیز بخار کے ساتھ بیہوشی بھی طاری ہو جاتی ہے۔

ہیٹ اسٹروک عام طور پر انسان کو سخت گرمیوں کے موسم میں گرم ہوائیں چلنے اور سورج کی تپش کی وجہ سے ہوتا ہے۔ یہ اس وقت ہوتا ہے جب کسی بھی انسان کا جسم زیادہ گرم ہو جاتا ہے اور گرمائش سے اسے پسینہ آنا بند ہو جاتا ہے۔ عام طور پر مسلسل سورج کی تپش میں کام کرنے یا گھومنے سے گرمیوں کے موسم میں انسانی جسم کا درجہ حرارت بڑھ جاتا ہے اور ایسے میں ہیٹ اسٹروک سے متاثر ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ اگرچہ ہیٹ اسٹروک کے گرم دنوں کی وجہ سے ہونے کے امکانات زیادہ ہیں، تاہم بعض ایسے افراد جو ہائی بلڈ پریشر کے مریض ہیں (جن کا بلڈ پریشر مسلسل 100/140) رہتا ہو، جو دل، دماغ، گردوں اور معدے سمیت اسی طرح کی دیگر بیماریوں میں مبتلا ہوں، ایسے افراد کے ہیٹ اسٹروک سے متاثر ہونے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔

ہیٹ اسٹروک ایسی ہنگامی جسمانی بیماری ہے، جسے فوری طور پر باضابطہ علاج کی ضرورت ہوتی ہے، اس لیے اس سے متاثر ہونے والے افراد کو ہسپتال ہی لے جانا سب سے اہم ہوتا ہے۔ اس کی متعدد ابتدائی علامات ہو سکتی ہیں لیکن عام طور پر پہلی عام علامت سر کا شدید درد، سر کا چکرانا، بے ہوش جانا ہے۔ ایسی علامات میں مریض کو فرس پر لٹا دیں اور اسکے پیر کسی اونچی چیز پر رکھ دیں (تا کہ دل کی جانب خون کا بہاؤ بڑھ جائے اور شاک کی روک تھام ہو سکے)۔ مریض کے کپڑے ٹائٹ ہوں تو ان کو ڈھیلا کر دیں۔ مریض کے جسم پر ٹھنڈی پٹیاں رکھیں یا ٹھنڈے پانی کا اسپرے کریں۔ پیڈل سچھے کا رخ مریض کی جانب کر دیں تاہم بجلی نہ ہو تو اخبار یا دستی سچھے سے خود مریض کو ہوا دیں۔

بہتر تو یہی ہے کہ گھر سے باہر نکلتے ہوئے پانی کی بوتل اپنے پاس رکھیں اور طبیعت بگڑنے پر فوری پانی کا استعمال کریں، ویسے بھی پانی کا استعمال کرنا فائدہ مند رہتا ہے۔ سر کے اوپر ہلکا ٹھنڈا کپڑا رکھ کر چلیں یا سفر کریں تو زیادہ بہتر ہے۔ انتہائی سخت گرمی اور دھوپ میں زیادہ دیر تک مشقت والا کام کرنے سے گریز کریں، غیر ضروری طور پر گھر سے باہر نکلنے کی زحمت نہ کریں۔ گھر کو ہوا دار اور ٹھنڈا رکھنے کے انتظامات کریں، زیادہ گرمی ہونے کی صورت میں نہائیں۔ زیادہ پانی اور ہلکی پھلکی غذاؤں کا استعمال کریں جو نظام ہاضمہ کو بہتر کرنے سمیت جسم میں پانی کی نمکیات کو برقرار رکھنے میں مددگار ہوں۔

یاد رہے کہ محض ابتدائی معلومات کے لیے ہیں اسے طبی لحاظ سے نہ دیکھا جائے۔ ہیٹ اسٹروک ہونے کی دوسری وجوہات اور اس کی

علامات بھی مختلف ہو سکتی ہیں اور اس سے بچاؤ کی تدابیر بھی بہتر اور مختلف ہو سکتی ہیں۔ کسی بھی ہنگامی صورت حال کے وقت ہسپتال یا ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ ٹھنڈے مشروبات کا کثرت سے استعمال کریں اور گرمی میں بیجا باہر نکلنے سے پرہیز کریں۔ اگر ضرورت کے تحت باہر نکلنا پڑے تو کسی گیلے کپڑے یا تولیے سے سر ڈھانپ کر باہر نکلیں۔ باہر نکلتے وقت گہرے رنگ کے ملبوسات اور خاص طور پر سیاہ رنگ پہننے سے بھی گریز کریں۔ لسی اور دہی کا استعمال بڑھادیں اور دن بھر میں کم از کم چار لیٹر پانی ضرور پیئیں۔ نمکیات کی کمی پوری کرنے کے لئے او آر ایس کا استعمال کریں۔ پیاز کا ٹکڑا ہاتھ میں پکڑنے اور سونگھنے سے بھی ٹھنڈک کا احساس ہوتا ہے لہذا گرمی میں باہر نکلتے وقت ہاتھ میں پیاز کا ایک ٹکڑا ضرور اٹھالیں۔ لو سے بچاؤ کے لئے کھانا کھانے کے بعد تھوڑا سا گڑ بھی کھایا جاسکتا ہے اسکے علاوہ ٹماٹر کی چٹنی، ناریل اور پیچھا کھانے سے بھی لو نہیں لگتی۔ شربت اعناب، خشک آلو بخارے کا شربت، املی کا شربت اور تازہ پھلوں کا رس بھی ہیٹ سٹروک سے بچاؤ کیلئے مفید ہے۔