

گرمی کی تھکاوٹ

(Heat Exhaustion)

جسم کو تھلسا دینے والی دھوپ، بے تحاشہ پسینے کا اخراج اور گرم ہوا کے جھکڑ میں اگر آپ کا بچہ چڑچڑا ہوا ہو جائے یا سردرد کی شکایت کرے تو اس بات کو ہرگز ہلکا نہ لیں کیونکہ یہ اس بات کی پہلی علامت ہو سکتی ہے کہ آپ کا بچہ ”گرمی کی تھکاوٹ“ (Heat Exhaustion) کا شکار ہو گیا ہے۔

پاکستان کے بیشتر حصوں میں اس غیر معمولی گرمی کے باعث معمولات زندگی تو شدید متاثر ہو رہے ہیں۔ لیکن اگر آپ کے گھر میں چھوٹے بچے ہیں تو آپ کو ان کا دھیان ایسے میں اور بھی زیادہ رکھنا ہوگا اور انہیں گرمی کے اثرات سے بچانے کے لیے چند باتوں پر کڑی نظر بھی رکھنا ہوگی تاکہ گرمی کی تھکاوٹ آپ کے جگر گوشوں کو شدید بیمار نہ کر دے۔

☆ آپ کا بچہ اچانک یا خواخوہ چڑچڑا ہو جائے

☆ بچے کا بدن گرم ہو جائے یعنی جسم کا درجہ حرارت بڑھ جائے

☆ دل کی دھڑکن تیز ہو جائے

☆ بچے کو چکر آئیں یا پسینہ معمول سے زیادہ آئے

☆ بچہ کھانے سے انکار کرے

تو یہ وہ علامات ہیں جن کو دیکھ کر آپ جان جائیں کہ بچہ گرمی کی تھکاوٹ کا شکار ہو گیا ہے جو بنیادی طور پر ہیٹ سٹروک سے پہلے کی کیفیت ہے۔ اس کیفیت کو جان کر آپ چند باتوں پر فوری عمل کر کے بچے کی صحت کو بڑے خطرے سے دور رکھ سکتے ہیں۔

چھ ماہ تک کے بچوں کو گرمی لگنے کی صورت میں فوری طور پر اس کے کپڑے کم سے کم کر دیں۔ نوزائیدہ اور چند ماہ کے بچے کیونکہ اپنی کیفیت اور احساسات کو الفاظ میں بیان نہیں کر سکتے تو ایسے میں ان کے معمولات میں تبدیلیوں پر نگاہ رکھیں۔ اگر بچے کی عمر چھ ماہ تک ہے اور وہ

گرمی کا شکار ہو گیا ہے تو وہ بچہ چڑچڑا اور بے آرام ہوگا، وہ نیند پوری نہیں لے گا، اس کا جسم گرم ہوگا، ایسے میں سب سے پہلے اس کو آرام دہ حالت میں لائیں اور بچے کے جسم کا درجہ حرارت معمول پر لانے کی کوشش کریں۔ بچے کو ڈھیلے، ہوادار اور کاٹن کے کپڑے پہنائیں۔ بچے کو

ہوادار کمرے میں منتقل کریں۔ پنکھا چلا دیں، کھڑکیاں کھول دیں تاہم دھوپ اندر نہ آئے۔ بچے کو نہلا لیں یا ٹھنڈے پانی کی پٹیاں کریں اگر بچے کی عمر چند ماہ ہے اور وہ ماں کے دودھ کے علاوہ غذا لیتا ہے تو بچے کو پانی پلائیں اور بہتر ہے کہ نمک اور چینی ملا پانی یا آرائس پلایا جائے تاکہ اس میں نمکیات کی کمی نہ ہو پائے۔

اور اب بات کرتے ہیں ان بچوں کی جو سکول جاتے ہیں یعنی لگ بھگ چار سال سے لیکر 12 سال تک کے بچوں کی۔ بچوں کو پانی زیادہ سے زیادہ پلایا جائے اور پڑھائی کے درمیان وقفے یا آرام کا وقت بھی دیا جائے تاکہ وہ تھکاوٹ سے بچ سکیں۔ دھوپ سے بچنے کے لیے

ٹوپی، دھوپ کا چشمہ، چھتری کا استعمال کریں۔ ورنہ بالکل ٹرانسپورٹ برحانے والے بجوں کو گنا کش سے زیادہ بھری گاڑی میں نہ بٹھائیں

اور ہوا کے گزر کا خیال رکھا جائے تاکہ جسم کا درجہ حرارت کنٹرول رہے۔

اس موسم میں سکول جانے کی عمر کے بچوں کو گرمی کی تھکاوٹ سے بچانے کے لیے ضروری ہے کہ ان کو پانی کی کمی نہ ہونے دیں، سایہ دار اور ہوادار جگہوں میں رکھیں اور ان کو آرام کروائیں۔ شربت کے بجائے لیموں پانی، او آرائس یا سادہ پانی دیں۔ اکثر والدین غلطی یہ کرتے ہیں کہ بچوں کو سکول جاتے وقت پانی کی بوتل میں مختلف رنگ برنگے میٹھے مشروبات ڈال دیتے ہیں کہ بچہ پانی شوق سے پیتا ہے لیکن وہ چیز بجائے فائدہ دینے کے نقصان دے جاتی ہے۔ کیونکہ اس میں چینی کی زیادہ مقدار موجود ہوتی ہے۔

کھیل کود کے دوران یا گرمی میں پسینہ آنے سے جسم سے نمکیات اور الیکٹرولائٹس بھی نکل جاتے ہیں۔ اس سے بہتر ہے کہ بچے کو لیموں کا شربت بنا دیا جائے جس میں نمک اور معمولی مقدار میں چینی ہو یا او آرائس بنا کے دیا جائے۔ ورنہ سادہ پانی ہو تو بھی ٹھیک ہے۔ کوشش کرنا چاہیے کہ گرمی سے آتے ہی بچے کو بھر کے دو گلاس پانی نہ دیں بلکہ تھوڑا تھوڑا کر کے دیں کیونکہ بچوں کے گردے کمزور ہوتے ہیں وہ ایک دم سے اتنا پانی برداشت نہیں کر پاتے۔

ماہرین کے مطابق بچوں کو لیموں پانی، تازہ ناریل کا پانی یا پھلوں کا ملک شیک دیا جاسکتا ہے تاہم بڑھتے ہوئے درجہ حرارت میں پھل خراب ہونے کے خدشات ہوتے ہیں جبکہ گرمیوں کے پھلوں میں پانی کی مقدار زیادہ ہونے کے باعث اس میں بیکٹیریا بھی تیزی سے پھلتے ہیں جو بچوں کے پیٹ میں گیس پیدا کر کے خرابی کا سبب بنتے ہیں۔ اس کے علاوہ ماہرین کا کہنا ہے کہ کابونیٹڈ ڈرنک میں چینی کی بڑی مقدار ہوتی ہے جبکہ بہت زیادہ کافی یا کابونیٹڈ ڈرنکس لینے سے بچوں میں ہاضمے کے مسائل، موٹاپا، ہڈیوں کی کمزوری سمیت دیگر مسائل کا سامنا رہتا ہے۔