

موسم سرما اور ہماری صحت

موسم سرما میں درجہ حرارت کم جبکہ ہوا خشک ہو جاتی ہے اور ہوا میں موجود مختلف جراثیم، وائرسز اور الرجی پیدا کرنے والے عناصر جن میں پولن، مٹی وغیرہ شامل ہیں، بیماریاں پھیلانے کا باعث بنتے ہیں۔ موسم سرما کے شروع ہوتے ہی عام طور پر کھانے پینے اور رہن سہن کے روزمرہ کے معمولات میں مختلف تبدیلیاں وقوع پذیر ہوتی ہیں۔ جس سے عام طور پر سردیوں کے موسم میں نزلہ، زکام، بخار، گلہ خراب ہونا، کھانسی، دمہ کی تکلیف، جوڑوں میں درد، جلد کا خشک ہو جانا، ہونٹوں اور ان کے گرد چھالے اور زخم اور متلی وغیرہ کی شکایات عام ہو جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ سرد موسم میں پیاس کم لگنے کی وجہ سے ہم پانی کم پیتے ہیں اور پھر جسم میں پانی کی کمی کی شکایت ہونے لگتی ہے جس کے باعث جلد پر خشکی کے اثرات نمایاں ہونے لگتے ہیں۔ خشکی سے بچنے کے لئے پانی زیادہ سے زیادہ یعنی دن میں کم از کم آٹھ سے دس گلاس لازمی پینا چاہئے۔

سردی کے موسم میں ٹھنڈ لگنے سے جسم میں کپکپی جیسی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے سینے میں ٹھنڈ لگنے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ خاص طور پر اس سے چھوٹے بچے اور بزرگ افراد زیادہ متاثر ہوتے ہیں اور ان کے سینے میں درد ہونے لگتا ہے۔ پچاس سال سے زائد عمر کے افراد میں سردی کی شدت جب سینے پر پڑتی ہے تو اس سے ان کو فالج کے حملے کا خطرہ بھی بڑھ جاتا ہے۔ اس حالت میں جسم کو ٹھنڈے ماحول اور ٹھنڈے پانی سے بچانا چاہئے اور گرم کپڑوں کے ذریعے سینے کو اچھی طرح ڈھانپنے کے ساتھ ساتھ کھانے پینے کی گرم چیزوں کا بھی استعمال کرنا چاہئے۔ سرد موسم میں دمہ یا سانس کے امراض میں بھی اضافہ ہو جاتا ہے۔ کیونکہ خشک موسم سانس کے مریضوں پر بری طرح اثر انداز ہوتا ہے اور انہیں سردیوں میں خاص طور پر دیکھ بھال اور احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔ کوشش کرنی چاہئے کہ خشک موسم میں زیادہ باہر نکلنے کے بجائے گھر پر ہی رہنے کو ترجیح دی جائے اور اگر ضرورت کے لئے گھر سے باہر نکلنا مقصود بھی ہو تو ناک اور منہ کو کسی گرم کپڑے سے اچھی طرح سے ڈھانپ کر نکلا جائے اور نکلنے وقت انہیلر اور ضروری ادویات ضرور ساتھ رکھ لی جائیں جو فوری طبی امداد کے وقت کام آسکیں۔

گلے کی خراش بھی موسم سرما کی ایک اہم بیماری ہے جس سے بچے اور بزرگ افراد سب ہی متاثر ہوتے ہیں۔ مختلف تجربات کے مطابق درجہ حرارت کی تبدیلی یا گرم ماحول سے سرد ماحول میں جانے سے بھی گلے کی خراش کی شکایت ہو جاتی ہے۔ ایسی صورت میں مختلف ادویات کے استعمال کے بجائے نمک ملے نیم گرم پانی سے غرارے کرنا زیادہ بہتر ثابت ہوتا ہے جس سے مرض کی شدت میں نمایاں کمی ہوتی ہے۔

موسم سرما میں جوڑوں کے درد میں مبتلا افراد کے درد میں بھی اضافہ ہو جاتا ہے۔ اس سے بچنے کے لئے گرم کپڑوں کا استعمال اور روزمرہ جسمانی ورزش بہت اہمیت کی حامل ہے جو صحت پر اچھے اثرات مرتب کرتی ہے۔ جبکہ سرد موسم میں بلڈ پریشر میں اضافے کے باعث دل کا دورہ پڑنے کے امکانات بھی بڑھ جاتے ہیں۔ لہذا ایسے موسم میں بہت زیادہ مرغن اور بھاری غذاؤں سے پرہیز کرنے کے ساتھ ساتھ گرم

کیڑوں اور کبیل وغیرہ کا استعمال لازمی کرنا چاہئے اور گھر سے باہر نکلتے وقت اپنے آپ کو اچھی طرح سے ڈھانپ لینا چاہئے۔

موسم سرما میں سردی لگنے کے مختلف اسباب اور وجوہات ہو سکتی ہیں۔ بعض افراد مختلف وجوہات کی بناء پر زیادہ سردی محسوس کرتے ہیں جبکہ کچھ لوگوں میں سردی کا احساس نسبتاً کم ہوتا ہے۔ گوشت کا کم استعمال کرنے والے افراد بھی سردی سے زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔ کیونکہ انسانی جسم میں خون پیدا کرنے میں گوشت کا ایک اہم کردار ہوتا ہے اور گوشت کا مناسب استعمال نہ کرنے کی وجہ سے جسم میں خون کی کمی سے آئرن کی بھی کمی ہو جاتی ہے جو کہ سردی لگنے کا باعث بنتا ہے۔ جس کی وجہ سے سردی کا احساس بڑھ جاتا ہے۔ ماہرین کے مطابق ہرے پتوں والی سبزیوں کا استعمال کرنے سے انسانی جسم میں آئرن کی کمی کو کسی حد تک پورا کیا جاسکتا ہے۔ جبکہ انڈے اور چاول بھی خون کی پیداوار بڑھانے میں مدد دیتے ہیں جس کی وجہ سے سردی کی شدت کو کم کیا جاسکتا ہے

ذیابیطس کے شکار افراد کو بھی سرد موسم میں بے حد احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔ موسم سرما میں خون گاڑھا ہو جانے کی بناء پر بلڈ شوگر کی سطح مختلف ہو جاتی ہے لہذا ذیابیطس کے مریضوں کو موسم سرما میں مناسب مقدار میں پھل اور سبزیاں کھانی چاہئے۔ اور انتہائی میٹھے پھلوں سے پرہیز کرنا چاہئے۔ اس کے علاوہ ورزش کو سردیوں میں بھی باقاعدہ معمول بناتے ہوئے اس جسمانی سرگرمی کو جاری رکھنا چاہئے۔ سردی کی شدت سے اگر باہر نکلنا ممکن نہ ہو تو گھر پر ہی رہتے ہوئے جسمانی سرگرمی کو بحال رکھا جاسکتا ہے اور اس کے ساتھ ساتھ نزلہ و زکام سے ہر ممکن محفوظ رہنے کی کوشش کرنی چاہئے۔ ورزش سے انسانی جسم کا درجہ حرارت معمول پر رہتا ہے لہذا سرد موسم میں بھی ورزش کے معمول کو چھوڑنا نہیں چاہئے اور روزانہ ہلکی پھلکی ورزش لازمی کرنی چاہئے۔ اس کے علاوہ سردی سے خوش اسلوبی سے نبرد آزما ہونے کے لئے ایسے پھلوں کا وافر مقدار میں استعمال ضروری ہے جن میں وٹامن سی، وٹامن ڈی اور وٹامن ای موجود ہوں۔ ایسے پھلوں اور سبزیوں میں سٹرابری، پپیتا، کینو، ٹماٹر، پھول گوبھی، پالک، امرود، انار، اناس، انگور اور کیلا وغیرہ شامل ہیں اور ان میں مختلف وٹامنز، پوٹاشیم، آئرن وغیرہ بھی بھرپور مقدار میں موجود ہوتے ہیں جو ہمیں موسم سرما کی مختلف بیماریوں سے محفوظ رکھتے ہیں۔ مچھلی کا استعمال بھی سرد موسم کے لئے بہترین ہوتا ہے اور اس کے استعمال سے کھانسی، نزلے اور خشک کھانسی سے افاقہ ہوتا ہے اور

خاص طور پر کمزور بچوں اور بزرگوں کے لئے مچھلی کا استعمال ضروری ہے۔ سردیوں کے موسم میں کم از کم ہفتے میں ایک بار مچھلی ضرور کھانی چاہئے۔ اس کے ساتھ ساتھ موسم سرما کی سوغات خشک میوہ جات بھی سردیوں کے لئے بے حد فائدہ مند ہیں اور جسم میں سردی کی شدت کو کم کرنے میں مدد کرتے ہیں۔ موسم سرما میں اکثر بچوں میں بستر پر پیشاب ہو جانے اور بزرگ افراد میں، جن کے مثانے کمزور ہوتے ہیں، بار بار پیشاب آنے کی شکایت عام ہو جاتی ہے۔

ایسے میں تل کے لڈو بہترین دوا اور غذا ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ چلغوزے بھی گردے، مثانے اور جگر کی تقویت کے لئے اہمیت کے حامل ہوتے ہیں۔ جن کے استعمال سے جسم میں گرمی محسوس ہونے کے ساتھ ساتھ سردی کا احساس کم ہو جاتا ہے۔ موسم سرما میں گھر سے باہر نکلنے سے پہلے سر، چہرہ، ناک، کان اور منہ کو کسی گرم کیڑے سے اچھی طرح سے ڈھانپ کر نزلہ، زکام اور سانس کی مختلف بیماریوں سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ سڑک پر موجود گاڑیوں اور کوئلے وغیرہ کے دھوئیں سے بچنا چاہئے کیونکہ آگ کے دھوئیں اور ماحول میں نمی کی کمی

سے کھانسی اور سانس کی تکلیف بڑھ جاتی ہیں۔ دمہ کے مریضوں کو خصوصی احتیاط برتنی چاہئے۔ گھر میں بچھائے ہوئے قالین وغیرہ بھی خشک موسم میں گردوغبار، پولن اور دیگر جراثیم پھیلانے کا باعث بنتے ہیں جس سے سانس کی تکلیف میں مزید اضافہ ہوتا ہے۔ ذیابیطیس اور ہائی بلڈ پریشر کے حامل افراد کو اپنا بلڈ پریشر چیک کرواتے رہنا چاہئے اور کام اور آرام کے درمیان ایک توازن کو برقرار رکھتے ہوئے ایک صحت مند موسم گزارنا چاہئے۔ سرد موسم میں فلو اور زکام سے بچنے کے لئے ٹھنڈی اشیاء کا استعمال کم سے کم کریں۔ ان احتیاطی تدابیر کو اپنا کر آپ موسم سرما کی سرد ہواؤں سے لطف اندوز ہوتے ہوئے اس موسم کے لمحات یادگار بنا سکتے ہیں۔