

سن سٹروک یا لوگلنا

گرمیوں کا موسم اپنے عروج پر ہے جس میں مختلف مسائل کے ساتھ ساتھ سن سٹروک جسے اردو زبان میں لوگلنا بھی کہتے ہیں، کا مسئلہ بھی عام ہو جاتا ہے۔ جو لوگ گھر سے باہر زیادہ وقت گزارتے ہیں ان کو سن سٹروک یا ہیٹ سٹروک کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔ گرمی کی شدت جب برداشت سے باہر ہو جاتی ہے تو انسانی جسم اس درجہ حرارت کو برداشت نہیں کر پاتا۔ خاص طور پر یہ موسم بزرگوں، بچوں اور خواتین پر بے حد اثر انداز ہوتا ہے۔ سن سٹروک یا لوگلنا کسی بیماری کا نام نہیں ہے بلکہ یہ انسانی دماغ کی ایک کیفیت کا نام ہے جس میں انسانی دماغ اور انسان کا جسم باہری درجہ حرارت کنٹرول نہ ہونے کی وجہ سے کام کرنا چھوڑ دیتا ہے۔ ایسی حالت میں اگر بروقت اور درست طریقہ علاج نہ مہیا کیا جائے تو موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔ اگر یہ کہا جائے تو ہرگز بے جا نہ ہوگا کہ لوگلنا یا سن سٹروک ایک طبی ہنگامی صورتحال ہے جس کا فوری علاج ضروری ہے۔

سن سٹروک کی علامات میں جلد خشک اور گرم ہو جاتی ہے۔ پسینہ آنا بند ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے جسم کا خود کار نظام خود کو ٹھنڈا نہیں کر پاتا۔ سانس لینے میں مشکل ہوتی ہے اور تیز تیز بہ مشکل سانس لینے کی وجہ سے سانس پھولنے لگتا ہے۔ جسم کا درجہ حرارت اور دل کی دھڑکن اچانک بہت تیز ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ سر میں درد جسے Throbbing Head کہتے ہیں، شروع ہو جاتا ہے۔ بلڈ پریشر ایک دم گر جاتا ہے۔ اس کے علاوہ چکر آنا، پیاس کی شدت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ کمزوری اور پٹھوں میں کھچاؤ پیدا ہو جاتا ہے۔ اچانک تیز بخار سا ہو جاتا ہے اور متلی، قے کی کیفیت شروع ہو جاتی ہے جس کے ساتھ بے ہوشی طاری ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ بعض اوقات نکسیر بھی پھوٹ جاتی ہے۔ وہ افراد جو اپنا زیادہ تر وقت باہر دھوپ میں گزارتے ہیں یا وہ لوگ جو گرم موسم میں پانی پئے بغیر بہت زیادہ جسمانی سرگرمیاں یا ورزش کرتے ہیں اور موسم گرما کی مناسبت سے لباس بھی زیب تن نہیں کرتے ان میں لوگلنے کا خدشہ زیادہ ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ بچے، بزرگ افراد اور خواتین بھی زیادہ متاثر ہوتے ہیں

سن سٹروک کے شکار افراد کو فوری طور پر ہسپتال پہنچانا چاہیے لیکن اگر ہسپتال دور ہے یا کسی وجہ سے دیر لگے گی تو ابتدائی طبی امداد فوری فراہم کرنی چاہیے کیونکہ لوگلنے کی صورت میں ابتدائی طبی امداد میں تاخیر موت کا باعث بھی بن سکتی ہے۔ مریض کو فوری طور پر دھوپ والی جگہ سے ہٹا کر کسی سایہ دار اور ایئر کنڈیشنر والی جگہ پر ٹانگیں کسی اونچی چیز پر رکھ کر لٹا دینا چاہیے اور مریض کے کپڑے اگر تنگ ہیں تو انہیں ڈھیلا کر دیں اور جسم کے درجہ حرارت میں کمی لانے کے لیے گردن، بغلوں، کلائیوں، ٹخنوں اور رانوں پر برف کی ٹکڑیاں رکھ کر رکھیں۔ جتنا ممکن ہو سکے ٹھنڈا پانی پلائیں۔ سن سٹروک کے دوران جسم میں نہ صرف پانی کی کمی ہو جاتی ہے بلکہ نمکیات اور ضروری الیکٹرولائٹس کی بھی مقدار ضائع ہو جاتی ہے لہذا اس صورت میں مریض کو نمکیات کی کمی کو دور کرنے کے لیے او۔ آر۔ ایس یا نمک ملا پانی پلانا چاہیے اور پھر کچھ دیر کے آرام کے بعد ٹھنڈے پانی سے ضرور نہانا چاہیے۔

لوگلنے کی صورت میں اگر مریض کو فوری طبی امداد نہ دی جائے تو مریض بے ہوشی یا کومے کی حالت میں بھی جاسکتا ہے۔ کچھ افراد میں جسم

کے درجہ حرارت کے بہت زیادہ بڑھ جانے کی وجہ سے دل بھی کام کرنا چھوڑ سکتا ہے، گردے بھی ناکارہ ہو سکتے ہیں اور دماغ بھی اپنا کام کرنا چھوڑ دیتا ہے جس کی وجہ سے مریض کی موت واقع ہو جاتی ہے۔ گرمیوں میں سن سٹروک یا ہیٹ سٹروک کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں، لہذا اس سے بچنے کے لیے مختلف تدابیر بھی اپنانی چاہیے تاکہ ممکنہ نقصان سے بچا جاسکے۔ لو لگنے سے بچنے کے لیے خود کو گرمی اور دھوپ سے بچانا چاہیے۔ روزمرہ کے زیادہ تر کام صبح یا شام کے اوقات میں کر لینے چاہیے جب سورج کی حدت میں نسبتاً کمی ہوتی ہے اور حتی الامکان کوشش کرنی چاہیے کہ بلا وجہ گھروں سے باہر نہ نکلیں اور زیادہ دیر تک تیز دھوپ میں نہ رہیں اور اگر بہت ضروری ہو تو چھتری یا کوئی گیلا کپڑا سر پر رکھ کر باہر جانا چاہیے اور اپنے ساتھ پانی کی ایک بوتل ضرور رکھیں۔

ڈھیلے اور ہلکے رنگوں کے ملبوسات زیب تن کرنے چاہئیں اور گرمی میں گہرے رنگ خاص طور پر کالے رنگ کا لباس نہ پہنیں۔ گرم موسم میں زیادہ سے زیادہ پانی اور ٹھنڈے مشروبات استعمال کرنے چاہئیں۔ روزانہ کم از کم تین سے چار لیٹر پانی لازمی استعمال کریں۔ اس سے ہمارے جسم میں نمکیات اور پانی کا توازن برقرار رہتا ہے۔ گرمیوں کے موسم میں اللہ تعالیٰ نے ہمیں مختلف مزیدار پانی سے بھرپور پھلوں سے نوازا ہے، ان سے لازمی مستفید ہونا چاہیے۔ تربوز گرمی کا بہترین توڑ ہے اس کے ساتھ ساتھ کھیرا، فالسہ اور آلو بخارہ بھی گرمی کے موسم میں مفید ہے۔ اس موسم میں تلی ہوئی اشیاء، باسی خوراک اور پیک شدہ کھانوں سے حتی الامکان پرہیز کرنا چاہیے کیونکہ ان سے ڈائریا کی شکایت بھی ہو سکتی ہے۔ موسم گرما میں زیادہ تیل، مرچ مسالوں والے کھانے اور گرم اشیاء، چائے اور کافی کا استعمال کم سے کم کرنا چاہیے۔ موسم گرما میں خاص طور پر گھر میں پکے ہوئے تازہ اور صاف ستھرے کھانے کھانے چاہئیں۔ تیار ہونے کے بعد کھانے کو مناسب درجہ حرارت پر رکھنا چاہیے۔ گرم موسم میں سلاد اور ایسے پھل کھانے چاہئیں۔ جن میں پانی کی مقدار زیادہ ہو جیسے کھیرا، تربوز، آم، خربوزہ اور گاجر وغیرہ۔ احتیاط علاج سے بہتر ہے اس لیے ضروری ہے کہ احتیاطی تدابیر اختیار کر کے سن سٹروک اور دیگر موسمی بیماریوں سے بچا جائے اور موسم کی خوبصورتی کو انجوائے کیا جائے۔