

ہیلتھ کارنر

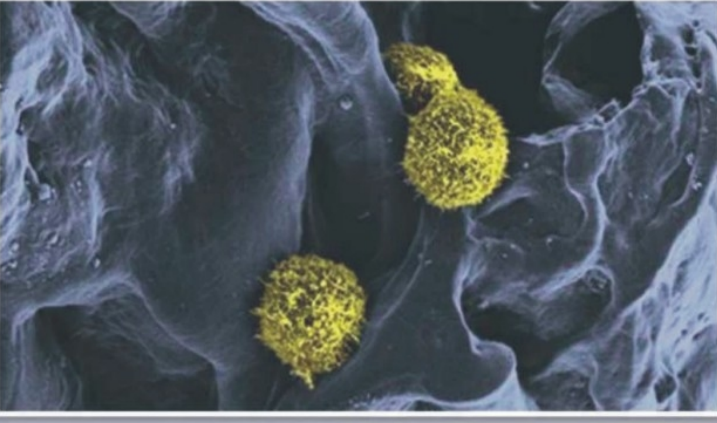
HEALTH



جدید طبی تحقیقات

سٹم سیلز تیار کرنے کا نیا طریقہ دریافت

سٹم سیلز تحقیقات کرنے والے سائنسدانوں کا دعویٰ ہے کہ انھوں نے ایک اہم دریافت کی ہے جس سے ہر فرد کے لیے مخصوص ذاتی طب کا دور شروع ہو سکتا ہے۔ جاپان میں سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ سٹم سیلز یعنی اپنے آپ خون کے خلیوں کو تیار ہونے میں خود اپنی تیزی سے تیار کیا جاسکتا ہے۔ سٹم سیلز کو انسانی جسم کے کسی بھی بافت کی شکل دی جاسکتی ہے اور انہیں امراض قلب، جھم اور دماغ کے



علاج میں استعمال کیا جا رہا ہے۔ نیچر نامی جریڈ سے میں شائع ہونے والی اس تحقیق سے یہ لگتا ہے کہ سٹم سیلز اور محفوظ تر ہو سکتے ہیں۔ انسانی جسم اعصابی نظام کے خلیے، جگر کے خلیے یا پھول کے خلیے جیسے مختلف قسم کے خلیوں سے بنا ہوتا ہے اور ہر قسم کے خلیوں کا مخصوص مقصد ہوتا ہے۔ تاہم سٹم سیلز کے قسم کے خلیے بن سکتے ہیں اور انسانی اعصابی نظام کے خلیوں کے ہر قسم کے خلیوں میں تحقیق کا اہم جز ہے۔ عموماً سٹم سیلز جنم سے لیے جاتے ہیں تاہم اس ذریعے سے سٹم سیلز کے حصول کے بارے میں لوگوں کو اعداد و احوال کے حوالے سے کافی دشواریاں ہیں۔ توہل انعام یافتہ تحقیق نے یہ بھی بتایا تھا کہ جینیاتی طور پر تبدیل ہونے والے انسانی جلد کو بھی سٹم سیلز کی تشکیل میں استعمال کیا جاسکتا ہے۔ تاہم مذکورہ تحقیق کے مطابق خون کے خلیوں کو تیار کرنے کے ذریعے سٹم سیلز میں تبدیل کیا جاسکتا ہے۔ جاپان میں ریکن سینٹر فار ڈیپنٹ بائی اولوجی کے ڈاکٹر پاروکاویو کا کہنا ہے کہ وہ خلیوں کے اس ماحول میں روٹل پر حیران ہوئی ہیں۔ سٹم سیلز کسی قسم کے خلیے بن سکتے ہیں اور انسانی اعصابی نظام کے خلیوں کے ہر قسم کے خلیوں میں تحقیق کا اہم جز ہے۔ مزید کہتا تھا کہ ان معلومات سے نہ صرف انسانی اعصابی دوبارہ تشکیل کے حوالے سے بلکہ سرطان کے علاج کے سلسلے میں جو نئے امکانات سامنے آتے ہیں وہ بہت دلچسپ ہیں۔ اس دریافت کے لیے کی جانی والی تحقیق میں یہ عمل چوبیس کے خون کے خلیوں میں کامیاب رہا ہے اور انسانی خون ہراس کے تجربے کر رہی ہے۔ یونیورسٹی کا کالج لندن میں منیجر ٹیوڈمیڈیسن کے پروفیسر کرسٹینسن کہتے ہیں کہ اگر انسانی خون میں بھی کامیاب ہوتا ہے تو ہر فرد کے لیے مخصوص ذاتی طب کا دور آ گیا ہے۔ انھوں نے بتایا کہ تیراخیال تھا کہ اسے میرے خدا۔۔۔ یہ تو سب بدل دے گا۔ یہ حیران کن اور دلچسپ دریافت ہے۔ یہ قابل یقین لگتی ہے مگر جتنے ماہرین نے اس کو چیک کیا ہے میرے خیال میں یہ ہو سکتا ہے۔ اگر یہ سائنسوں میں بھی اتنا ہی کامیاب ہوتا ہے جتنا چوبیسوں میں تو سٹم سیلز تیار کرنے کے دیگر طریقوں سے زیادہ مستحفظ اور تیز تر طریقہ ہوگا۔

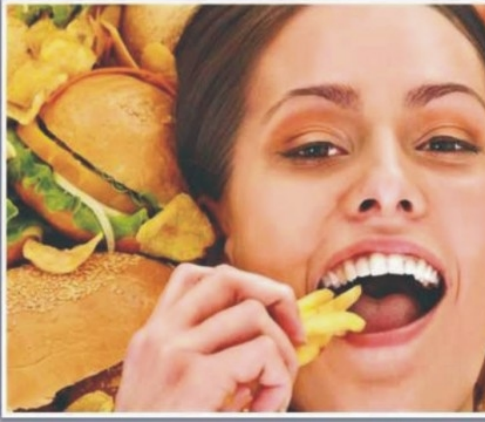
مونگ پھلی الرجی کا کامیاب علاج



ڈاکٹروں نے دھوئی کیا ہے کہ مونگ پھلی سے ہونے والی الرجی کا نمونہ علاج دریافت کر لیا گیا ہے جس نے ایک بہت بڑے تحقیقی تجربے میں حصہ لینے والے بچوں کی زندگی بدل کے رکھ دی ہے۔ تجربے میں 85 بچوں کو شامل کیا گیا۔ انھیں شروع شروع میں روزانہ مونگ پھلی سے بنی ہوئی پروٹین تھوڑی تھوڑی مقدار میں دی گئی، اور پھر تجربے کے اگلے مراحل میں یہ مقدار بتدریج بڑھائی گئی۔ ایک جریڈ سے میں شائع ہونے والے تحقیق کے نتائج کے مطابق تجربے کے چھ ماہ بعد 84 فیصد بچے روزانہ مونگ پھلی کے پانچ دانے کھانے کے قابل ہو گئے۔ کبھی نہ ایک ہسپتال میں جئے جانے والے اس تجربے کا مقصد مونگ پھلی کی الرجی کے خلاف بچوں کی قوت مدافعت کو بڑھانا تھا۔ واضح رہے کہ خوراک سے ہونے والے نفع قسم کے روٹل (الرجیز) میں سے مونگ پھلی سے ہونے والی الرجی سے زیادہ مہلک ہے۔ اب تک اس الرجی کا کوئی علاج دریافت نہیں ہو سکا ہے، اور اس الرجی کے خفا کو لوگوں کے پاس کے علاوہ کوئی چارہ نہیں کہ وہ مونگ پھلی سے عمر بھر پر تیز کریں اور ہر کھانے کے پکٹ کو بار بار پڑھیں کہ گھنٹیں اس میں مونگ پھلی تو استعمال نہیں ہوتی۔ ماہرین نے اس نئے علاج کو سراہا ہے، تاہم انھوں نے خبردار کیا ہے کہ ابھی اس علاج کو بڑے پیمانے پر استعمال نہ کیا جائے۔ کبھی یونیورسٹی ہسپتال کی ڈاکٹر پامیلیا ایوان نے بتایا کہ مونگ پھلی کی الرجی پر تحقیق میں مذکورہ تجربے تک میل کی حیثیت رکھتا ہے اور دنیا میں اس نوعیت کا یہ سب سے بڑا تجربہ ہے کہ جس کے نتائج اتنے زیادہ مثبت رہے ہیں۔ جو عموماً جانب امیوٹیل کالج لندن کے الرجی کے شعبے کے ایک پروفیسر ہیری کے کا کہنا ہے کہ اب دیکھنے کی بات یہ ہے کہ اس تجربے میں حصہ لینے والے بچوں پر نئے علاج کے مثبت اثرات کب تک رہتے ہیں۔ ان کے بقول دوسری اہم بات یہ دیکھنی ہوگی کہ ان بچوں کو بار بار مونگ پھلی سے بنی پروٹین کھلانے کے کوئی دوسرے منفی اثرات تو نہیں ہورہے۔ انھوں نے مزید کہا کہ اگرچہ اس تحقیق کے نتائج بہت حوصلہ افزا ہیں اور اس موضوع پر موجود معلومات میں یہ ایک بڑا اضافہ ہیں، تاہم ہمیں اس سلسلے میں مزید تجربات کرنے کی ضرورت ہے۔

روغنی کھانے اور بیٹھے مشروبات یا دداشت کے لیے نقصان دہ

آسٹریلیا میں ہونے والی ایک تازہ ریسرچ کے مطابق جبکہ فوڈ، زیادہ چکنائی والے کھانے اور زیادہ شے مشروبات ایک نئے سے بھی کم وقت میں حافظہ کو کمزور کرنے کا سبب بن سکتے ہیں۔ آسٹریلیا میں چوبیسوں پر کی گئی ایک تازہ تحقیق کے مطابق زیادہ چکنائی والی اور میٹھی چیزیں کھانے کے بعد ان چوبیسوں کا نہ صرف وزن بڑھا بلکہ ان کی یادداشت بھی کمزور ہونے لگی اور ایسا ہونے میں بہت زیادہ وقت بھی نہیں لگا۔ ایک نئے کے دوران ہی چوبیسوں کا حافظہ کمزور ہونے لگا۔ اس موضوع پر تحقیق کرنے والے نوسٹروٹوٹو یونیورسٹی کی دوا ساز مارگریت موسن نے کہا، ہم یہ دیکھ کر حیران ہیں کہ میٹھی اور چکنائی والی چیزیں سبھی تیزی سے اثر کرتی ہیں۔ اس ریسرچ کے لیے چوبیسوں کو ایک ہفتہ اور ایسے روغنی کھانے کھائے گئے، جو عموماً طور پر دفتر یا کالج کی کینیٹین میں ملتے ہیں۔ ساتھ ہی انہیں خوب چینی والے مشروبات بھی پلائے گئے۔ انہیں معمول سے بہت کم پانی پینا زیادہ کیڑا پڑی گئی۔



سائنسدانوں کے مطابق جراثیمی بات یہ تھی کہ چوبیسوں کا وزن تو بعد میں بڑھا لیکن ان کے دماغ پر اثر فوری ہونے لگا۔ موسن کہتی ہیں، ایسی خوراک انسانوں پر بھی اس طرح اثر انداز ہو سکتی ہے کیونکہ ان دونوں لوگوں میں سب کامیاب رہے ہیں، سستے اور روغنی کھانے جو ہر جگہ مل جاتے ہیں۔ تاہم یہ تحقیق ابھی انسانوں پر نہیں کی گئی ہے۔ ریسرچ کے دوران یہ بھی دیکھا گیا کہ چوبیسوں کے دماغ کا پونڈ کم ہونے کا خفا ہونے لگا۔ یہ حصہ سمجھداری یا یادداشت کے لیے ذمہ دار ہوتا ہے۔ موسن نے بتایا، ہم نے انسانی اطفال میں دیکھا کہ بچے کیسے بڑھتے ہیں، لیکن پونڈ کم ہونے کا خفا ہونا سبب بنتا سوچنا چاہئے، یادداشت اتنی ہی کمزور ہوتی رہے گی۔ موسن نے کہا کہ ابھی اس بات کو سمجھنے میں تھوڑا وقت لگے گا کہ آیا پونڈ کم ہونے کا خفا ہونے سے یادداشت واپس لائی جاسکتی ہے یا نہیں؟ دو سال پہلے اس طرح کی ایک ریسرچ برطانیہ میں بھی کی گئی تھی۔ یہ تحقیق چوبیسوں کی بجائے انسانوں پر ہوئی تھی۔ اس وقت یہ نتائج سامنے آئے تھے کہ پانچ دن مسلسل جبکہ فوڈ کھانے کے بعد لوگوں کے دماغ کا وقت بڑھ سکتا ہے۔ مارگریت موسن کے مطابق نتائج سے ثابت ہوتا ہے کہ نامناسب خوراک یا دداشت کے لیے نقصان دہ ہے۔ آپ اگلی بار اگر کچھ بھی یاد پھر زیادہ چکنائی والے کھانے کھائیں تو اس بار سے میں ضرور سوچوں گا کہ بڑھا ہوا وزن تو کم کیا جاسکتا ہے لیکن کمزور یادداشت کا کوئی علاج نہیں۔



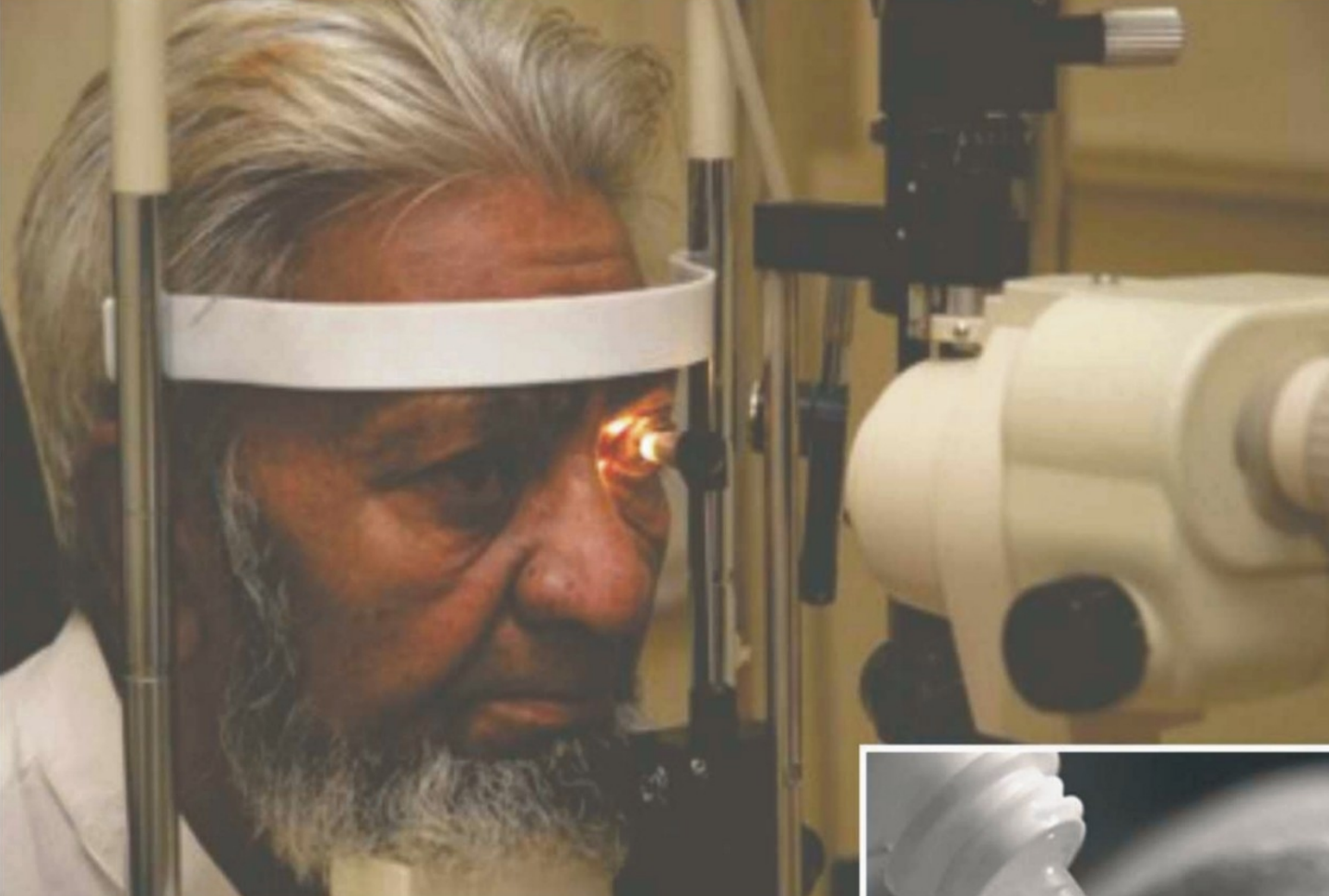
پانی کی کمی جوڑوں کے درد کی بڑی وجہ

مناسب خوراک، ورزش کے ساتھ ساتھ پانی کا زیادہ سے زیادہ استعمال جوڑوں کے درد سے محفوظ رکھ سکتا ہے لہذا بیماریوں سے بچنے کیلئے روزمرہ کے زندگی میں ورزش کو شعار بنایا جائے

ایم پیب

مرض کوئی بھی ہو اگر اس کا بروقت علاج اور احتیاطی تدابیر اختیار کی نہ جائیں تو مرض علاج ہونے کے ساتھ ساتھ انتہائی تکلیف کا باعث بن جاتا ہے۔ پاکستان سمیت دنیا میں زیادہ تر افراد جوڑوں اور پھولوں کے درد میں مبتلا ہیں جس کی بڑی وجہ لوگوں کا اپنے لئے وقت کا نہ ہونا ہے۔ اگر یہی ورزش اور مناسب خوراک کو معمولات زندگی بنا لیا جائے اور اس کے ساتھ ساتھ پانی کا کثرت سے استعمال کیا جائے تو بہت ساری بیماریاں سے بچا جاسکتا ہے۔ مردوں کے مقابلے میں جوڑوں اور پھولوں کا مرض خواتین میں زیادہ پایا جاتا ہے۔ جوڑوں اور پھولوں کی بنیادی وجہ کیا ہے اس حوالے سے آرتھرو پیڈک ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ آج کل سب سے زیادہ بیماریاں جوڑوں کے درد کی ہیں۔ جس کی وجہ سے ہمارا اائف سٹائل بھی ہے۔ خواتین میں مردوں کی نسبت زیادہ یہ بیماری عام ہے۔ خواتین میں تکلیف کی کمی کی وجہ سے جوڑوں اور پھولوں کا درد ہوتا ہے۔ خواتین میں دوران حمل اور بیچے کی پیدائش کے دوران تکلیف کی شدید کمی واقع ہوتی ہے۔ جیسے بچپن سال قبل ایسا نہیں ہوتا تھا کیونکہ ہماری خواتین ہر قسم کے کمزور کا کام خود کیا کرتی تھیں اب خواتین زیادہ آرام کو توجہ دیتی ہیں۔ جس کی وجہ سے مسائل بڑھتے ہیں۔ جوڑوں میں بعض بیماریاں ایسی بھی ہیں جو آدھی اپنے خاندان سے حاصل کرتا ہے یورک ایڈم کی بیماری آجائے تو ہمیں پر دین کی مقدار کم کر دینا چاہئے۔ اس کے ساتھ ساتھ پانی کا استعمال بڑھا دینا چاہئے۔ بعض بیماریاں خوراک کی وجہ سے بھی ہوتی ہیں جن میں سرخ گوشت اور ہیز پھول والی سبز یوں کے علاوہ والوں کا زیادہ استعمال کرنا ہے۔ سردیوں کے موسم میں پانی کا

کوئی ٹھنڈا ڈاکٹر بھی مینڈا استعمال نہیں کروانا۔ بعض اوقات مینڈا زکے استعمال سے گردوں کے مرض لاحق ہو جاتا ہے۔ تان کا ایٹنا زیادہ ڈاکٹر کے پاس اگر مرض جوڑوں کا درد لے کر جاتے ہیں تو واپس گھر لے کر آتے جاتے ہیں بعض اوقات ڈاکٹر کو کوشیہ زیادہ استعمال یا امر جھوٹی کرنا پڑتا ہے۔ لیکن وہ اس میں کمی لانے کا بھی طریقہ سمجھتا ہے۔ ڈاکٹر کی دہانت پر عمل کیا جائے ذاتی تجربات سے پرہیز کیا جائے۔ مناسب خوراک، ورزش کے ساتھ ساتھ پانی کا زیادہ سے زیادہ استعمال ہمیں جوڑوں کے درد سے محفوظ رکھ سکتا ہے۔ لہذا بیماریوں سے بچنے کیلئے روزمرہ کے زندگی میں ورزش کو پر دھیان دیں تو اس میں آرام آ جاتا ہے۔ اپنا شعار بنائیں۔



کالاموتیا، آنکھوں کا خطرناک مرض

مرض کی بروقت تشخیص اور علاج معالجہ نہ کیا جائے تو مریض اندھے پن کا شکار ہو جاتا ہے



موٹا یا بصری زیادتی (ساتھ سال سے زائد) آنکھ میں سوزش اور دور کی نظر کمزور ہوتی ہے کالے موٹے کا باعث بن سکتی ہے، اور یہ کا بے جا استعمال یا اسٹریٹیز پر مشتمل اودیہ کا ضرورت سے زیادہ استعمال بھی آنکھ کے قدرتی دباؤ پر اثر انداز ہوتا ہے جو خواتین میں مردوں کی نسبت موٹے کی خطرناک بیماری زیادہ پائی جاتی ہے، ماحول یا علاقہ دیگر ممالک کی نسبت افریقی ممالک میں کالے موٹے کی شرح خطرناک حد تک بڑھی ہوئی ہے۔ تشخیص: ٹونو میٹر TONOMETER اس ٹیسٹ میں ایک چھوٹے مشین کے ذریعے سے سینٹر اور تجربہ کار ماہر امراض چشم مریض کی آنکھ کا قدرتی دباؤ چیک کرتا ہے۔ گونیوسکوپ L-GONIOSCOPY اس ٹیسٹ میں مریض کی آنکھ کے گلے حصے کے اطراف کا معائنہ کیا جاتا ہے، جہاں سے آنکھ کے اندر بننے والے مختلف سیال داخل ہوتے ہیں۔ بی بی ٹیسٹ PERIMETRY TEST اس ٹیسٹ کے ذریعے آنکھ سے دماغ کو جانے والے اعصاب کی حرکات کا جائزہ لیا جاتا ہے۔ علاج: کالے موٹے کی تشخیص کے بعد ماہر امراض چشم مرض کے مطابق تین طریقوں سے علاج تجویز کرتے ہیں۔ اودیہ: ابتدائی مرحلے پر آنکھ کے قدرتی دباؤ میں آجائے کی شکایت پر اودیہ پر مشمول آنکھوں میں ڈالنے والے قطرہوں کے ذریعے سے قابو پایا جاسکتا ہے۔ لیزر: بعض صورتوں میں مریض کی عماد وحت کے اعتبار سے آنکھ کے تھیرے فوری دباؤ پر لیزر کے ذریعے سے بھی قابو پایا جاسکتا ہے۔ نیا آپریٹن: اگر اودیہ اور لیزر کے ذریعے سے آنکھ کے بڑھتے ہوئے دباؤ قابو پایا لیکن نہ ہو تو مریض کو اندھے پن سے بچانے کیلئے آخری تجربے کے طور پر آپریٹن تجویز کیا جاتا ہے۔ یاد رکھیں آنکھیں قدرت کا حسین تحفہ ہیں ان کی قدر کریں اپنی نظر کی حفاظت کریں اور اگر کوئی شکایت ہو تو فوری طور پر امراض چشم سے رجوع کریں۔ اپنے طور پر آنکھوں میں کوئی دوائی نہ لیں۔

ڈاکٹر مائیکل کالاموتیا ایک خطرناک مرض ہے، جس میں آنکھ کا قدرتی دباؤ ضرورت سے زیادہ بڑھ جاتا ہے، اگر اس مرض کی بروقت تشخیص اور علاج معالجہ نہ کیا جائے تو مریض دنیا بھر کا شکار ہو جاتا ہے۔ یہ مرض ایک ہی وقت میں دونوں آنکھوں پر اثر انداز ہوتا ہے قدرت نے انسانی آنکھ کے اگلے سے بھی چھوٹا سا خانہ رکھا ہے جسے طبی زبان میں انٹریٹز جیبر کہا جاتا ہے۔ آنکھ میں والا سیال زیادہ ہونے سے آنکھ کے اطراف میں موجود اعضا کو خوراک فراہم کرنے کے بعد جالی دار مضمونے باہر نکل کر کون کا حصہ بن جاتا ہے۔ جس کے نتیجے میں آنکھ کا قدرتی دباؤ بڑھ جاتا ہے۔ اگر کسی وجہ سے آنکھ کے اس اندرونی دباؤ پر قابو نہ پایا جائے تو آنکھ سے دماغ کو جانے والے اعصاب (لیزر نوز Optic Nerves) متاثر ہوتے ہیں۔

کالے موٹے کی چند اقسام
واضح کالاموتیا: اس مرض میں آنکھ میں قدرتی طور پر بننے والا شفاف سیال مادہ جالی دار مضمونے سے سوراخ سوراخ پائند ہونے کی وجہ سے گلے خائے سے باہر نکل نہیں پاتا۔
غیر واضح کالاموتیا: اس مرض میں آنکھ میں بننے والا شفاف سیال مادہ

