

یونٹ 2: ہینڈ آؤٹ A

مشق 2

بیماریوں کے اسباب و علاج اور 'بوڑھیوں کے قصے کہانیاں'

صورتِ حال

آپ کا ایک دوست سردی کی لہر میں آ گیا ہے - چھینکیں، کھانسی، درجہء حرارت زیادہ، اور جسم کچپکا رہا ہے۔ انہیں حال ہی میں کئی مشکلات سے نبٹنا پڑا ہے اور ان کے گھر میں نمی کا مسئلہ ہے۔

اس بیماری کی وضاحت یا ممکنہ 'اسباب'

1. اس ٹھنڈ لگنے کے جتنے بھی ممکنہ اسباب کے بارے میں آپ سوچ سکتے ہیں ان کی فہرست بنائیں۔

2. آپ کی فیملی یا کمیونٹی کا کوئی فرد کیا کہہ سکتا ہے کہ اس ٹھنڈ کا کیا سبب ہے؟ ڈاکٹر کیا کہہ سکتا ہے؟ دوسرے لوگ کیا کہہ سکتے ہیں؟

'معالجہ' یا گھریلو دوائیاں

3. آپ کیا مشورہ دیں گے کہ وہ کونسا علاج یا دوائی استعمال کریں جس سے انہیں بہتر محسوس کرنے میں مدد ملے اور ٹھنڈ سے نجات حاصل ہو؟

4. آپ کی فیملی یا کمیونٹی کا کوئی فرد کیا مشورہ دے سکتا ہے؟ ڈاکٹر کیا مشورہ دے سکتا ہے؟

یونٹ 2: ہینڈ آؤٹ B

مشق 3

صحت اور بیماری کے متعلق مختلف نظریات

سیکشن 1

ہم آہنگی اور توازن

صحت کو فرد کے اندر یا فرد اور ماحول کے مابین ہم آہنگی اور توازن کی حالت کے طور پر دیکھنا ہزاروں سال پُرانا نظریہ ہے۔ یہ خیال کیا جاتا تھا کہ اگر یہ توازن بگڑ جائے تو نتیجہ بیماری ہوتا ہے۔ ایک اور نظریہ یہ بھی تھا کہ فرد اور کائنات کے درمیان ایک مضبوط تعلق پایا جاتا ہے۔

گرم و سرد

بیماری کے علاج کے ہزاروں سال پُرانے کئی نظریات گرمی اور سردی کی اہمیت پر مرکوز ہیں۔ خیال کیا جاتا تھا کہ گرمی، سردی اور نمی جیسے عناصر میں انسان قدرت کا آئینہ ہیں۔ لہذا بیماریوں کے علاج اکثر ان عناصر کے درمیان توازن قائم کرنے کی کوشش کی اہمیت پر زور دیتے تھے۔ ٹھنڈ کے لئے گرم اور گیلی دواؤں، یا دوسری کیفیات میں گرم و خشک ماحول کا استعمال اکثر کیا جاتا تھا۔ اس کو 'سمپتھیٹک' علاج کہا جاتا تھا۔

چینی روایت میں، اچھی صحت کے لئے فرد کے اندر 'ین اور یانگ' میں ہم آہنگی کی ضرورت ہوتی ہے تا کہ جسم کی توانائی (چی) آزادی سے جسم میں گھوم پھر سکے۔ ین کی زیادتی، جسکا تعلق مٹی، پانی، تاریکی، ٹھنڈ، دُکھ اور موت سے ہے، جسم کو یخ کرتی ہے۔ یانگ کی زیادتی، جسکا تعلق آسمان، سورج، آگ، روشنی، گرمی اور خوشی سے ہے، بخار پیدا کرتی ہے۔ چینی طب ان دو عناصر کے درمیان توازن بحال کرنے پر کام کرتی ہے۔ یہ غذا، گرم اور ٹھنڈی خوراک اور اکوپنچر کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ جڑی بوٹیوں پر مبنی طب (ہربل میڈیسن) بھی چینی روایت میں بڑا کردار ادا کرتی ہے۔ یہ نظریات 5000 سال پہلے سے چلے آ رہے ہیں۔

یونٹ 2: ہینڈ آؤٹ B (جاری)

صحت اور بیماری کے متعلق مختلف نظریات

سیکشن 2

صحتِ عامہ، لوگ اور اُن کا ماحول

چار ہزار سال پرانی آیور ویدیک روایت نے انسانوں اور قدرتی ماحول کے مابین تعلق کا خیال پیش کر کے مغربی سوچ کو مُنَاثِر کیا ہے۔ ان خیالات کو چار سو سال قبل مسیح میں ایک یونانی حکیم اور فلسفی ہیپوکریٹس نے واضح اور بہتر کیا۔ اُس کو طِبِ جدید کا بانی سمجھا جاتا ہے اور اس نے طبی اخلاقیات کا ایک حلف بنایا جو اب بھی معالج اپنی طبی پریکٹس شروع کرنے سے پہلے اُٹھاتے ہیں۔ اُس نے مکمل شخص کا معاینہ کرنے کی اہمیت پر زور دیا اور کہا، 'یہ جاننا بہت زیادہ اہم ہے کہ کس شخص کو بیماری ہے بالنسبت اس کے کہ اُس شخص کو کونسی بیماری ہے۔'

انیسویں صدی میں صحتِ عامہ میں ترقیوں نے ہیپوکریٹس کے نظریات کو دوبارہ زندہ کیا اور رہنے کے مکانوں، صاف پانی، اور غلاظت کی نکاسی کے مناسب نظام کی اہمیت پر زور دیا۔ سکائش شہروں میں موجود سارے وکٹورین حماموں، سوئمنگ پولز، اور نکاسی کے نظاموں پر غور کریں۔ اس پر بھی غور کریں کہ کئی سکائش شہر کس طرح تعمیر کئے گئے ہیں - یعنی کہ ان میں عموماً مغربی جانب ایک خوشحال علاقہ ہوتا ہے جہاں غالب مغربی ہوائیں مشرقی جانب غریبوں کے علاقے سے آنے والے دھوئیں (اور بدبو) کو مخالف سمت میں اُڑا لے جاتی ہیں۔

اٹھارہ سو اسی کی دہائی میں خورد بین (مائکروسکوپ) میں ترقی کے باعث سائنسدان ایسے انتہائی چھوٹے حیاتیاتی مواد (مائکرو آرگنیزم) کی موجودگی کو دیکھنے کے قابل ہو گئے جو موافق حالات میں بڑی تیزی سے بڑھتا ہے۔ انہوں نے بیکٹیریا اور بیماری میں تعلق قائم کر لیا۔ جراثیم کی تھیوری نے فرد پر اور اس پر توجہ مرکوز کی کہ کیسے بیماری لوگوں کے مابین رابطوں سے پھیلتی ہے۔ چنانچہ توجہ صحتِ عامہ کے اُن اقدامات سے ہٹ گئی جو وسیع معاشرتی حالات مثلاً ہاؤسنگ، نکاسی اور اچھے پانی کی سپلائی پر مرکوز تھے۔ صحتِ عامہ کے میدان میں توجہ ذاتی صفائی کی جانب زیادہ ہو گئی: جوئیں، سکیبیز (scabies)، گندے جسم وغیرہ وغیرہ۔

انیس سو ستر کی دہائی میں ماحولیات یا صحتِ عامہ کے مسائل پر زور دینا دوبارہ منظرِ عام پر آیا۔ ماحولیاتی تبدیلیوں پر جدید سوچ ماحول پر ہمارے اثر اور اس کے نتیجے میں ساری دُنیا میں آبادیوں پر ہونے والے اثرات پر توجہ مرکوز کرتی ہے۔ اس کی بنیاد صحتِ عامہ کے خدشات پر ہے، مثلاً افراد اور بڑی آبادیوں پر آلودگی اور ٹریفک کے اثرات۔

یونٹ 2: ہینڈ آؤٹ B (جاری)

صحت اور بیماری کے متعلق مختلف نظریات

سیکشن 3

مغربی حیاتیاتی طبی (بائیومیڈیکل) عقیدے

جدید، مغربی، سائنٹیفک طب صحت کو بائیولوجی (علم الحیاتیات) کی اصطلاحات سے واضح کرتی ہے۔ کیسے ہماری ہڈیاں اور پٹھے ایک دوسرے کے ساتھ جڑتے ہیں اور کیسے ہمارے متعدد اعضاء اور نظام کام کرتے ہیں۔ دل، دماغ، شریانیں وغیرہ وغیرہ۔ یہ جسم کو ایک اچھی طرح کام کرنے والی مشین کے طور پر دیکھتی ہے جو اگر خراب ہو جائے تو اکثر اوقات اسکو سرجیکل اور میڈیکل مہارت کے ذریعے ٹھیک کیا جا سکتا ہے۔ صحت اور بیماری کے بارے میں سوچنے کا یہ طریقہ یورپ میں تقریباً نوے سال پہلے قبول کیا جانے لگا۔ اس سے قبل، ہزاروں سالوں سے، ذہن کو جسم سے الگ کر کے دیکھنا بہت عجیب سمجھا جاتا ہو گا۔ عموماً ذہن، جسم اور روح کو ایک ساتھ دیکھا جاتا تھا۔

سائنسی علم کے فروغ نے بیماری اور مرض کے سمجھنے پر بڑا اثر ڈالا۔ سائنس یہ واضح کرنے کے قابل ہوئی کہ جسم کیسے کام کرتا ہے، دل کیا کرتا ہے اور پٹھے اور ہڈیاں کیسے کام کرتی ہیں۔ اس سے سو سال پہلے، خورد بین انسانی جسم کی تفصیلات۔ انفرادی انسانی خلیوں کی ساخت۔ کو بہت باریکی سے دکھا سکتی تھی۔ جو جوں سائنس کی اہمیت بڑھتی گئی، لوگ یہ محسوس کرنے لگے کہ یہ ہر چیز کو واضح کر سکتی ہے اور اس کو ایک بڑا مقام دیا گیا۔

ڈاکٹر اس میں زیادہ سے زیادہ دلچسپی لینے لگے کہ ہمارے جسموں میں، یا جسم کے مخصوص حصوں میں، کیا ہو رہا ہے۔ انہوں نے مرض کی علامات و مظاہرات، اور مرض کے جسم میں پھیلنے کے طریقے کا مطالعہ کیا۔ ایکس رے، خون کے نمونے اور ہر قسم کے ٹیسٹ مرض کی تشخیص میں اہم ہو گئے۔ وائرس اور بیکٹیریا کے جسم پر اثر کو سمجھا گیا اور ادویات کا استعمال کئی بڑی بیماریوں کے علاج میں انقلاب لے آیا۔ اس کا یہ بھی نتیجہ نکلا کہ ڈاکٹروں کا علم خصوصی (سپیشلائز) ہوتا گیا۔

اس رائے کا اظہار کیا گیا ہے کہ طب کا مرکز مکمل انسان کی بجائے علامات و مظاہرات کی تفتیش کی جانب ہو گیا۔ ڈاکٹروں کو اب اس کی کم ضرورت تھی کہ سُنیں کہ لوگ اپنی بیماری کے بارے میں کیا سمجھتے ہیں یا بحیثیت مکمل شخص کے کیا محسوس کرتے ہیں۔ مکمل شخص میں توازن پر مرکوز صحت کے نظریات کا مطلب یہ ہے کہ ڈاکٹروں، شفا دینے والوں یا معالجوں کو بڑے غور سے سُننا پڑتا ہے کہ شخص کیا کہتا ہے۔