

پریس ریلیز

جنرل ہسپتال کے ڈاکٹرز کا شہریوں کو موجودہ درجہ حرارت سے محفوظ رہنے بارے آگاہی لیکچر
گلوبل وارمنگ اور بڑھتی آلودگی کے باعث ہیٹ اسٹروک سے متاثر ہونے کے واقعات میں مسلسل اضافہ: طبی ماہرین
موسم گرما کے امراض میں لوگنا، سر درد، بخار، بھوک کی کمی، فوڈ پوائزنگ، دست لگنا، گھبراہٹ، پیچش، ہیضہ اور یرقان شامل ہیں
گلے سڑے پھلوں، سبزیوں کے استعمال سے گریز، زیادہ دیر فریج میں پڑا کھانا بھی استعمال میں نہ لائیں: ڈاکٹر اسرار الحق طور
گھر سے باہر نکلتے ہوئے پانی ساتھ رکھیں تیز دھوپ میں بچوں کو باہر نہ جانے دیں: ڈاکٹر محمد مقصود
لاہور 12 مئی:..... گلوبل وارمنگ اور بڑھتی آلودگی کے باعث ہیٹ اسٹروک سے متاثر ہونے کے واقعات میں مسلسل اضافہ ہو رہا ہے۔
درجہ حرارت بڑھنے کے باعث جسم کا اندرونی نظام متاثر ہونے لگتا ہے۔ خاص طور پر وہ افراد جو طویل عرصے سے کسی عارضے میں مبتلا ہوں
ہیٹ اسٹروک سے جلد متاثر ہوتے ہیں۔ ہیٹ اسٹروک سے متاثرہ افراد کا بلڈ پریشر ایک دم انتہائی کم ہونے سے کمزوری و نقاہت طاری
ہونے لگتی ہیں۔ اکثر اوقات تیز بخار کے ساتھ بیہوشی بھی طاری ہو جاتی ہے۔ ان خیالات کا اظہار لاہور جنرل ہسپتال کے ایسوسی ایٹ
پروفیسر آف میڈیسن ڈاکٹر اسرار الحق طور اور اسٹنٹ پروفیسر ڈاکٹر محمد مقصود نے شہریوں کو موسم گرما سے محفوظ رہنے کے متعلق احتیاطی
تدابیر بارے آگاہی دی۔ طبی ماہرین نے کہا کہ موسم گرما کے امراض میں لوگنا، سر درد، بخار، بھوک کی کمی، فوڈ پوائزنگ، دست لگنا،
گھبراہٹ، پیچش، ہیضہ اور یرقان شامل ہیں۔ گلے سڑے پھلوں اور سبزیوں کے استعمال سے گریز کریں، اس کے علاوہ ایسا کھانا جو زیادہ
دیر فریج میں پڑا ہے، اسے بھی استعمال میں نہ لائیں کیونکہ یہ بھی جراثیم کا سبب بننے سے آپ کو بیمار کر سکتا ہے۔ انہوں نے کہا کہ سبزیوں
زیادہ کھائیں تاکہ معدہ تندرست رہے اور جسم بھی گرمی کی شدت اور اثرات سے محفوظ رہ سکے۔ گرمی کی حالیہ لہر میں باہر نکلتے وقت دھوپ
سے بچاؤ کیلئے چشمہ لگائیں اور دن میں 5 سے 6 مرتبہ ٹھنڈے پانی سے چہرہ دھوئیں اور آنکھوں پر پانی ڈالیں، پیدل چلنے والے افراد سر
پر کپڑا یا چھتری کا استعمال ضرور کریں۔ ڈاکٹر اسرار الحق طور اور ڈاکٹر محمد مقصود کا کہنا تھا کہ ہیٹ اسٹروک کا شکار ہونے والے افراد کے جسم کا
درجہ حرارت 40 ڈگری سینٹی گریڈ سے زیادہ ہونے کے بعد وہ بے ہوش ہو سکتا ہے یا دورے پڑ سکتے ہیں لہذا لو سے متاثرہ شخص کو ٹھنڈی جگہ
منتقل کریں۔ ہیٹ اسٹروک کی وجوہات میں گرم اور خشک موسم، شدید گرمی میں پانی پئے بغیر محنت مشقت یا ورزش کرنا، جسم میں پانی کی کمی،
ذیابیطس کا بڑھ جانا اور دھوپ میں براہ راست زیادہ دیر ہنا شامل ہیں۔ انہوں نے مزید کہا کہ ضعیف العمر افراد جو امراض قلب میں مبتلا
ہیں انہیں خصوصی احتیاط کرنی چاہئے۔ گھر سے باہر نکلتے وقت پانی ساتھ رکھیں اور ایسے کپڑے پہنیں جو ہلکے رنگ کے ہوں۔ بالخصوص تیز
دھوپ میں بچوں کو باہر نہ جانے دیں۔

☆☆☆☆