

## فالج

اگر دماغ کے کسی حصے کی شریان خون کا لوٹھرا پھنس جانے سے بند ہو جائے یا پھٹ جائے تو دماغ کا یہ حصہ خون نہ ملنے کی وجہ سے محض چند منٹوں مردہ ہو جاتا ہے اور کام کرنا چھوڑ دیتا ہے۔ اس کے نتیجے میں جسم کے جس حصہ کو دماغ کا یہ حصہ کنٹرول کر رہا ہوتا ہے وہ حصہ بھی مفلوج ہو جاتا ہے اور ہم کہتے ہیں کہ مریض کو فالج کا مرض ہو گیا ہے۔

دماغ کی ساخت دیکھی جائے تو معلوم ہوگا کہ اس میں بہت سے حصے ہیں۔ ہر حصہ جسم کے کسی نہ کسی حصے کو کنٹرول کرتا ہے۔ معنی کوئی حصہ ٹانگوں کو کوئی بازوؤں کو اور کچھ ہاتھوں کو۔ گویا جسم کے ہر حصے کو کنٹرول کرنے کے لئے دماغ میں ایک حصہ موجود ہے۔ چنانچہ دماغ کا کوئی حصہ جتنا زیادہ مفلوج ہوگا اس سے متعلقہ جسم کا حصہ بھی اتنا ہی زیادہ مفلوج ہوگا۔

شریانوں کی بیماری کے علاوہ اور وجوہات کی بناء پر بھی فالج ہو سکتا ہے۔ مثلاً اگر کسی حادثے کی وجہ سے دماغ پر چوٹ لگ جائے اور اس میں خون جم جائے تو اس سے فالج ہو سکتا ہے۔ مجھے یاد ہے 1977 میں جب بھٹو صاحب کے خلاف ملک کی تمام سیاسی پارٹیوں کے جلوس نکلتے تھے تو حکومت انہیں روکنے کے لئے آنسو گیس پھینگتی تھی اور کئی مرتبہ فائرنگ بھی کرتی تھی۔ میں ان دنوں کنگ ایڈورڈ میڈیکل کالج میں تیسرے سال کا طلب علم تھا اور ڈاکٹروں کی کمی کی وجہ سے میوہسپتال کی ایمرجنسی وارڈ میں ڈیوٹی دیا کرتا تھا۔ میں اس وقت یہ دیکھ کر حیران ہوا کرتا تھا کہ مریض کو چوٹ سر پر لگی ہوتی تھی لیکن کسی کا بازو کام نہیں کر رہا ہوتا تھا اور کسی کی ٹانگ۔ کئی ایک تو بولنے سے بھی قاصر ہو جاتے تھے۔ بعد میں مجھے پتا چلا کہ اصل میں دماغی چوٹ فالج کا باعث بن سکتی ہے۔

اس کے علاوہ دماغ کی رسولی یا دماغ کی انفیکشن کی وجہ سے بھی فالج ہو سکتا ہے۔ لیکن وجہ کچھ بھی ہو اصل مسئلہ یہی ہوتا ہے کہ دماغ کے کچھ حصوں تک خون کی رسائی نہیں ہوتی۔ ہمارے ہاں یہ تاثر بہت عام ہے کہ فالج بائیں طرف کا ہو تو زیادہ خطرناک ہوتا ہے کیونکہ دل بائیں طرف ہوتا ہے جب کہ حقیقت یہ ہے کہ دائیں طرف کا فالج زیادہ خطرناک ہو سکتا ہے کیونکہ اس سے بولنے کی صلاحیت بھی جاسکتی ہے۔

اگر مریض میں فالج کی علامات آہستہ آہستہ ظاہر ہو رہی ہوں تو اس کا مطلب ہوتا ہے کہ دماغ میں خون کی کوئی شریان آہستہ آہستہ بند ہو رہی ہے۔ ایسی صورت میں خون پتلا کرنے والی ادویات دی جاتی ہیں اور مرض کو مزید بڑھنے سے روک دیا جاتا ہے۔

اکثر یہ دیکھنے میں آیا ہے کہ فالج اور ہارٹ اٹیک اکثر صبح کی نماز کے وقت سے کچھ دیر پہلے ہوتے ہیں۔ اس کی وجہ شاید

یہ ہے کہ اس مخصوص وقت کے دوران جسم میں کچھ ایسے ہارمون پیدا ہوتے ہیں جن سے بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے اور اس نتیجے میں دل اور شریانوں پر دباؤ زیادہ بڑھ سکتا ہے۔ اس لئے لوگوں کو چاہئے کہ اس وقت تیزی تیزی میں کوئی کام نہ کریں۔

فلاج کے مریض کا فوری علاج تو یقیناً ایمرجنسی وارڈ میں ہی ہونا چاہئے۔ جب ایمرجنسی میں مریض کی حالت سنبھل جائے تو پھر اسے وارڈ میں منتقل کر دیا جاتا ہے۔ جہاں آہستہ آہستہ وہ بہتر ہونے لگتا ہے۔ شروع شروع میں معنی ایک آدھ گھنٹہ مریض کے جسم کا متاثرہ حصہ نرم ہوتا ہے پھر اس میں سختی آنا شروع ہو جاتی ہے۔ اس مرحلے میں طاقت بھی لوٹنا شروع ہو جاتی ہے۔ اس کے بعد فالج کے پہلے تین سے چار ہفتوں میں مریض بہتر ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ اس بہتری میں ادویات یا ورزشوں کا زیادہ عمل دخل نہیں ہوتا کیونکہ مریض ان کے بغیر بھی خود بخود بہتر ہونے لگتا ہے۔ لیکن اس بہتری کا سہرا اس وقت کے ڈاکٹریا ورزش کروانے والے کو مل جاتا ہے۔ اصل میں بہتری کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ فالج کے حملے میں دماغ کا کچھ اضافی حصہ بھی دباؤ میں چلا جاتا ہے جو وقت گزرنے کے ساتھ ٹھیک ہوتا چلا جاتا ہے اور مریض میں بہتری آتی چلی جاتی ہے۔

بحالی کا عمل تو پہلے دن سے ہی شروع کر دینا چاہئے لیکن اصل مرحلہ اب شروع ہوتا ہے۔ فالج کے مریضوں کو مالش کا کوئی خاص فائدہ نہیں ہوتا اس لئے اس پر وقت ضائع نہ کریں بلکہ فزیوتھراپسٹ سے ورزش کروائیں۔ مریض کو سہارے کے ساتھ بٹھائیں تاکہ کمر کے پٹھے مضبوط ہوں۔ جب وہ بیٹھنا شروع کر دے تو اس کے بعد ایک ہفتے کے اندر اندر کھڑا کروانا شروع کر دیں۔

کس مریض کو کب اور کتنی دیر بعد بٹھانا یا کھڑا کرنا ہے اس کا انحصار فالج کی شدت اور مریض کی موجودہ حالت پر ہوتا ہے۔ لیکن یاد رکھیں کہ جب تک مریض اچھی طرح بغیر سہارے کے بیٹھنا شروع نہ کر دے اسے کھڑا نہ کریں۔ جب کھڑا ہونے لگے تو پھر چلانا شروع کریں۔ اس بات کو اچھی طرح ذہن نشین کر لیں کہ عام طور پر سب سے پہلے کندھے اور گولہ لہے کے پٹھے پھر گھٹنوں اور کہنی کے پٹھے طاقت پکڑیں گے جب کہ ہاتھوں اور پاؤں کی طاقت آخر میں آتی ہے۔

جن مریضوں کو بیٹھنے میں دقت ہوا نہیں کمر کی اضافی ورزش کروائیں۔ مریض کو شروع شروع میں Paralle Bars میں اور بعد میں چھڑی جس کے نیچے تین دانت ہوتے ہیں اسے Tripod Stick کہتے ہیں اور یہی چھڑی سب سے بہتر ہے۔

فلاج کے مریض کو چلتے وقت High Top Joggers پہننے چاہئے اور اگر مریض چلتے وقت اپنے پاؤں کو بہت

زیادہ گھسیٹ رہا ہو تو اس کے پاؤں کو اٹھا کر رکھنے کے لئے A.F.O. لگا دیں۔ A.F.O. پولی پرائیس یعنی پلاسٹک ٹائپ ہوتی ہے۔ لیکن A.F.O. کا بہت زیادہ استعمال نہیں کرنا چاہئے اس سے ٹانگ کے پٹھے بہت جلد کمزور ہو جاتے ہیں۔ کچھ لوگوں کے چلتے وقت گھٹنے جڑ جاتے ہیں جس سے وہ گر پڑتے ہیں۔ ایسے مریضوں کے Thighs کے Quadriceps Muscles کو مضبوط بنانا چاہئے اور وہ ضرورت پڑنے پر گھٹنے پر Kneecap چڑھالیں۔ مریض کے چلنے پھرنے کے لئے جو ورزش کروائی جاتی ہے وہ فزیو تھراپسٹ کرواتا ہے لیکن ہاتھوں اور بازوؤں کو استعمال میں لانے کے ہلئے جو ورزشیں اور طریقے اپنائے جاتے ہیں انہیں Occupational Therapist کرواتا ہے۔ جس میں مریض کو کنگھی پکڑنا، چمچ پکڑنا، قمیض پہننا، جوتے پہننا، واش روم تک جانا وغیرہ سکھایا جاتا ہے تاکہ وہ اپنا کام بغیر کسی کی مدد کے خود کر سکے۔

ہمارے ملک میں فزیو تھراپی کو تو اہمیت دی جاتی ہے لیکن Occupational Therapist کے بارے میں لوگوں کو کم علم ہے اور ایسے تربیت یافتہ افراد بھی کم ہیں جن کی وجہ سے زیادہ توجہ فزیو تھراپی پر ہی دی جاتی ہے جو مناسب نہیں۔ ایسے مریضوں کے ہاتھ کی پکڑا چھی نہیں ہوتی۔ اگر ایسا ہو تو ان کے استعمال کی چیزوں مثلاً چھری، کانٹا وغیرہ کے ہینڈلز کو موٹا کر دینا چاہئے۔ تاکہ پکڑنے میں آسانی ہو۔ اسی طرح نلکے کا ہینڈل بڑا کر دینا چاہئے۔ کہنے کا مطلب یہ ہے کہ فالج کے مریض کی روزمرہ کی زندگی میں زیادہ سے زیادہ آسانیاں پیدا کی جاسکتی ہیں۔

جن لوگوں میں بولنے کا مسئلہ ہے ان کے لئے Speech Therapist کی خدمات حاصل کرنا چاہئے۔ ہمارے ملک میں سند یافتہ Speech Therapist بہت کم اور نیم حکیم خطرہ جان زیادہ ہیں اس لئے پوری جانچ پڑتال کے بعد صرف سند یافتہ تھراپسٹ کا انتخاب کیجئے۔

فالج کے مریض بولنے سے قاصر ہو جاتے ہیں عام آدمی ان کی حالت کو دیکھ کر بہت خوف زدہ ہو جاتا ہے۔ وہ سمجھتا ہے کہ شاید وہ بولنے کے ساتھ دماغی طور پر بھی معذور ہو گیا ہے۔ لیکن ایسا نہیں ہوتا۔ زیادہ تر مریض سمجھ رہے ہوتے ہیں اس لئے ان سے پیار اور تسلی کی باتیں کریں۔ اس سے ان کی نفسیات پر اچھا اثر پڑے گا۔

یہ ضروری نہیں کہ تمام مریض ٹھیک ہو جائیں، چلنا شروع کر دیں یا بولنے لگیں۔ اس بات کا انحصار اس بات پر ہوتا ہے کہ دماغ کا کتنا حصہ متاثر ہوا ہے اور کتنی شدت سے متاثر ہوا ہے۔ اس لئے ہر مریض کو اچھی توقع ضرور رکھنی چاہئے لیکن اگر بہت جلدی بہتری نہ ہو تو پریشان نہیں ہونا چاہئے۔ ہمارے ہاں لوگ اپنے مریض کا دوسرے مریضوں کے ساتھ مقابلہ کرنا

شروع کر دیتے ہیں۔ وہ سمجھتے ہیں کہ شاید پیدا شدہ بحالی صرف ڈاکٹر کے علاج کی وجہ سے ہے۔ یہ درست ہے کہ بہتر بحالی کے لئے صحیح وقت پر صحیح ادویات کا استعمال، متوازن غذا اور ورزش بہت ضروری ہے۔

اس کے ساتھ ساتھ مریض کو ذہنی طور پر کبھی مایوسی کا شکار نہ ہونے دیں۔ اسے الگ تھلگ نہیں کرنا چاہیے بلکہ اسے زیادہ سے زیادہ لوگوں سے ملتے رہنا چاہیے لیکن اتنا بھی نہیں کہ وہ تھک جائے۔ جو لوگ چلنے پھرنے سے بالکل معذور ہو جاتے ہیں انہیں چلنے کے قابل ہونے تک وہیل چیئر استعمال کروانی چاہیے۔