کوروناوائرس-جانکاری ھی بچاو

ڈاکٹرامتیازاے وانی
(ایم بی بی ایس،ایم۔ڈی، ڈی۔ایم، پروفیسر نیفرولوجی سِکمز صورہ سرینگر)
ڈاکٹرسنجیوگُلاٹی
(ایم بی بی ایس، ایم۔ڈی، ڈی۔این۔بی سی، ڈی۔این۔بی، ڈی۔ایم نیفرولوجی)
ڈاکٹرطارق احمدبٹ
پی۔ایچ۔ڈی(Ph.D)

تعرف:-کوروناوائرس کیاھے؟

کوروناوائرس نیا ظاہر ہونے والا وائیرس ہے جوزونوسیس(zoonoses) کو اثر کرتا ہے اور یہ حیوانوں اور انسانوں کے درمیان منتقل ہوتا ہے۔گزشتہ دنوں یا زمانے میں یہ مختلف امراض پیدا کرتا تھا جو عام نزلہ وزکام سے لے کر خطرناک بیماریوں تک ہوتا جیسے سارس اور مشک بلاوٴ بلیوں(Civet cats) سے منتقل ہوتا تھا۔اور مرس (MERS)اونٹنی سے انسانوں کو منتقل ہوتا تھا۔

کووِڈ-19(covid-19)ایک ناول کوُرونا وائرس زحمت (خاندان)ہے جس کو پہلے 2019 میں دریافت کیا گیا۔اور جو اس سے پہلے انسانوں میں نہیں پایا گیا۔دریافت ہونے سے پہلے اس کوُرونا کو مختلف نام دیئے گیئے پہلے پہل اس نئے وبائی کوُروناوائرس (Corona-virus) کو 2019 کے اواخر میں چین کے ووہان(Wuhan) شہر میں دیکھا گیا۔اس کے بعد عالمی صحت تنظیم ڈبلیو ایچ او(WHO) نے 12 جنوری 2020 کو اس کا نام 2019 کا ناول کوُرونا وائرس((2019-ncov رکھا اور پھر 11 فروری 2020 کو دوبارہ اس کو کوُروناوائرس بیماری 2019

(covid-19) رکھا اسی دن بین الاقوامی صحت تنظیم ڈبلیو ایچ او (WHO) کے زیر اثر عالمی کمیٹی برائے درجہ بندی وائرس(Interntional COmmittee on taxonomy of Virus) نے اس کو ایک نیا نام سائرس کووڈ-2 دیا۔(SARS Cov-2) ۔عالمی صحت تنظیم ڈبلیو ایچ او (WHO) نے اس کو عالمی وبا قرار دیا اور اس کے مریض روزانہ تیزی سے پھیلتے ہیں۔

ایسا لگتا ہے کہ کووڈ-19 (Covid-19) سائرس (SARS) اور مرس (MERS) کے بہ نسبت زیادہ متعدی ہے جو انسانوں کے ذریعہ پھیلتا ہے جسے کھانسی اور چھینک کے بوندے سے یا براہ راست ایک انسان سے دوسرے انسان تک دو دن سے دو ہفتے تک (اکثر تین سے سات دن تک) انڈوں سے بچے نکالتا ہے۔

وائرس کے بارے میں حقایق جس کے بارے میں ہم کم جانتے ہیں

☆ وائرس ایک زندہ جرثومہ نہیں ہے لیکن یہ ایک پروٹین سالمہ (Protein Molecule) ہے۔جس کے اوپر بچاؤ کی ایک لپڈ (Lipid) (چربی) کی پرت ہے جب عینی، ناک یا لعابی جھلی کے خلیے اسکو جزب کرتی ہے تو یہ جینیاتی کوڈ تبدیل کرتا ہے اور ان کو حملہ آور اور ضارب خلیے بناتا ہے۔

☆ چونکہ وائرس زندہ جرثومہ نہیں ہے ایک پروٹین سالمہ (Protien Molecule) ہے یہ مارا نہیں جاسکتا بلکہ خود ہی مرجاتا ہے۔اس کے خاتمہ کے وقت کا تعلق درجہ حرارت، نمی اور مواد کی اقسام سے ہوتا ہے۔

☆ وائرس بہت ہی خراب ہے وہ صرف چربی کی ہلکی سی پرت سے بچتا ہے، اسی لیے کوئی صابن یا ڈیٹر جنٹ اس کا بہتر علاج ہے۔کیونکہ جھاگ چربی کو کاٹتا ہے۔(اسی لئے آپکو تقریباً 20 سیکنڈ تک رگڑنا چاہیئے تاکہ بہت جھاگ اسے پیدا ہو)۔چربی کی پرت کو گھلنے سے پروٹین سالمہ بکھرتا ہے اور خود بہ خود مرتا ہے۔

☆ حرارت سے چربی پگھلتی ہے اسی لئے ایسے پانی سے ہاتھ اور کپڑے اور ہر چیز جس کا درجہ حرارت 25 ڈگری ہو استعمال کرنا چاہیے۔گرم پانی سے زیادہ جھاگ پیدا ہوتا ہے۔اور اس لئے زیادہ کارآمد ہوتا ہے۔

☆ الکوہل یا ایسا مرکب جس میں الکوہل 65 فی صد ہو کسی بھی چربی خصوصاً وائرس کی باہری پرت کو پگھلاتا ہے۔

☆ کوئی بھی ایسا مرکب جس میں بلیچ (Bleach) کا ایک حصہ اور پانی کے پانچ حصے ہوں پروٹین کو حل کرتا ہے اور اسے وائرس اندر ہی اندر مرجاتا ہے۔

☆ صابن، الکوہل اور کلورین کے بعد ایسا پانی جس میں آکسیجن داخل کیا گیا ہو کارآمد ہوتا ہے، کیونکہ ہر آکسائیڈ وایرس کے پروٹین (protein) کو پگھلاتا ہے لیکن اسکا اصل (pure) استعمال کرنا ہے اور جس سے آپ کے جسم کی کھال کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔

☆ کوئی بھی بیکٹیر سائیڈ (Bacteri Cide) یعنی بیکٹر یا کُش فائدہ مند نہیں ہے۔وایرس چونکہ زندہ جرثومہ نہیں ہے اس لئے اس کو ہم نہیں مار سکتے ہیں۔لیکن اس کا خاتمہ او پر دئیے گئے ہدایات سے کیا جا سکتا ہے۔

☆ وائرس کے سالمے باہری سردی سے مستحکم رہتے ہیں، یا بناوٹی ایرکنڈیشن جو مکانوں اور کاروں میں ہوتے ہیں۔ ان کو مستحکم رہنے کے لے نمی بھی چاہے اور خصوصاً اندھیرا۔اسی لے نمی کشی، خشک، گرم اور روشن ماحول اسکو جلدی نیچا کرنے میں مدد دیتا ہے۔الٹراوبلیٹ (Ultra Violet) روشنی کی چیز پر ہو تو وہ وائرس پروٹین کا خاتمہ کر دیتا ہے، جراثیم کشی کرنا اور ماسک کو دوبارہ استعمال کرنا کامل ہے۔ہوشیار رہیئے یہ کولیجنز (جو پروٹین) ہے جو کھال پر ہوتا ہے اسکو توڑتا ہے اور آخر کار جھریاں اور کھال کا کینسر کرتا ہے۔

☆ وائرس صحت مند کھال سے نہیں گزر سکتا ہے۔

☆ سرکہ فایدہ مند نہیں ہے۔کیونکہ یہ مدافعتی چربی کی پرت کو نہیں توڑ سکتا ہے۔

☆ کوی بھی سپرٹ اور ووڈ کا (Vodka) فایدہ مند نہیں ہے مضبوط ووڈ کا (Vodka) چالیس فیصد الکوہل ہے اور آپ کو 65 فیصد الکوہل کی ضرورت ہے۔

☆ وہ ہینڈ سینیٹایزر Hand Sanitizer استعمال کریں جس میں الکوہل کی مقدار کم سے کم ٦٥ فیصد ہو۔

☆ جتنی محدود جگہ اتنا ہی وائرس کا زور ہوگا۔

☆ جتنا کھلا اور قدرتی ہوا داری ہوا اتنا ہی وائرس کا کم اثر ہوگا۔

کورونا وائرس اور گُردوں کا نقصان

گُردوں کا ملوث ہونا ایک مضبوط اور آزاد پیش گوئی ہئے جس سے اموات ہو سکتی ہے جس طرح سارس (SARS) اور مرس (MERS) میں ہوا تھا۔اس سے اشارہ ملتا ہے کہ اس کووڈ۔19 کی وبا بیماری سے گردے بھی متاثر ہو سکتے ہیں جسکی طرف ہمیں خاص توجہ دینا ہے–

چینا (China) اور ساوتھ کوریا (South Korea) کے تجربے سے پتا چلتا ہے کہ اس سے 30 فیصد سے

60 فیصد بیماروں کو پیشاب کے ساتھ پروٹین ضائع ہوسکتا ہے اور شدید گردوں کی بیماری میں 20 فیصد سے 51 فیصد بیماروں کو ایسا ہوسکتا ہے ۔ اے کے آئی (AKI) کے بہت عوامل ہیں جیسے پانی کی کمی، جسم کا سڑنا، لازم وملزوم درد کو دفعہ کرنے کی دوایناں جیسے بروفین (Ibuprofen) کا بخار کم کرنے کے لیے اندھا دھند استعمال کرنا۔ گردوں کی بڑھی ہوی بیماری میں مریض کا گردوں کا نقصان تب ہوتا ہے جب اُس مریض کے بہت عضو کام کرنا چھوڑتے ہیں جیسا کہ دیکھا گیا ہے۔

اُس وقت علاج ڈائیلیسس Dialysis یعنی گُردوں کی صفائی مددگار ثابت ہوسکتی ہے ۔ اور اگر بیمار کی عام حالت اس علاج سے بہتر ہو تو ان بیماروں کے گردے اچھی طرح کام کر سکتے ہیں ۔ ان بیماروں میں یہ دیکھنا پڑے گا کہ ان میں سے کتنے بیماروں کو سی ۔ کے ۔ ڈی CKD ہوسکتی ہے ۔

گُردوں کے مریض کو کورونا وائرس انفیکشن (متعدی مرض) کا خطرہ

گُردوں کی بیماری غیر چھوت والی بیماری ہے ۔ NCD اور دنیا میں تقریباً آٹھ سو پچاس ملین (850 Million) میں پائی جاتی ہے ۔ ہر دس بالغوں میں سے ایک کو دائمی گُردوں کی بیماری (CKD) ہے ۔ یہ ایک فکرمندی کی بات ہے کہ ایسے دائمی گُردوں کے مریض (CKD) اس کورونا وائرس کے زد میں آنے کا خطرہ ہے اور اس سے ان کے گردے زیادہ متاثر ہوسکتے ہیں کیونکہ ان میں قوتِ مدافعت کمزور ہوتا ہے ۔ یہ خطرہ ان مریضوں کے لیے بھی ہے جنکے گردے ٹرانسپلانٹ کئے گئے ہوں اور ان کو بھی جن کا قوت مدافعت کمزور یا دب گیا ہے جن میں انحطاط گردہ یعنی نیفوٹک سنڈروم اور ایس ۔ ایل ۔ ای (SLE) کے مریض شامل ہیں ۔ چونکہ ابھی اسکا کوئی اعداد وشمار نہیں ہے اس لیے ایسا کہنا جلد بازی ہوگی کہ ایسے مریض یعنی گُردوں کے مریضوں کو اس وبائی مرض سے زیادہ اثر ہوگا۔

اس لئے اس وبائی مرض سے بچنے کے لئے اور اس کا اثر کم سے کم کرنے کے لئے گُردوں کے مریضوں کو

مندرجہ ذیل دس احکامات پر ایمانداری سے کاربند رہنا چاھئے

1) اپنے ہاتھوں کو بار بار دھوئے یا ایسا مادہ استعمال کرے جس میں الکوہل ہو ۔ یہ اپنے آپ کو بچانے کے لئے

سب سے اہم قدم ہے کیونکہ کورونا وائرس اکثر بڑے بوندوں سے منتقل ہوتا ہے ۔

2) سگریٹ نوشی اور شراب پینا بند کرو کیونکہ یہ آپ کو قوت مدافعت کو مزید کمزور کرتا ہے کیونکہ اس سے اس کووِڈ (COVID) مرض میں مبتلا ہونے کا زیادہ اندیشہ ہے ۔

3) اپنے بلڈ شوگر کو احتیاط سے کنٹرول میں رکھیں کیونکہ low بلڈ شوگر میں اس بیماری میں پڑنے کا زیادہ خطرہ ہے کیونکہ اس میں قوت مدافعت کمزور ہوتی ہے ۔

4) سماجی دوریاں اختیار کرنا، لوگوں کو ملنے سے دور رہنا اور اگر ملنا ضروری ہے تو ان سے فاصلہ رکھو اور کم سے کم تین فٹ کا فاصلہ رکھو ۔

5) اپنے آپ کو جسمانی طور فعال رکھو اور اپنے گھروں میں روزمرہ کا کام کاج کرو یا کسی کھلی پارک میں رہو جہاں لوگوں کی بھیڑ بھاڑ نہ ہو ۔ جسمانی سرگرمی قوت مدافعت کو فروغ دیتا ہے ۔ سینہ کی سانس کی ورزش روزانہ کیا کرو یا یوگا (Yoga) کرو اس سے پھیپھڑوں کی قوت مدافعت میں مدد ملتا ہے ۔

6) ایسا صحت مند خوراک کھاؤ جس میں اینٹی آکسیڈنٹس (Antioxidants) ہوں (ایسا گُردوں کے ماہر ڈاکٹر اور ماہر غذائیات سے مشورہ کرکے) ہمیں ایسے قدرتی غذائیں لینا چاہئے جس میں پروبیوٹکس Probiotics اور انٹی آکسیڈنٹس (Antioxidants) وافر مقدار میں ہوں جیسے دہی، ادرک، ہلدی، گوبھی ۔

7) وافر مقدار میں پانی خصوصاً گرم پانی ۔ اگر تم پانی پیوگے تو تم اس وائرس (جرثومے) کو اپنے آنت میں نگلو گے اور پھیپھڑوں میں جانے سے بچاؤ گے ۔ انسانی معدے میں جو تیزاب ہوتا ہے اس سے بیکٹیریا مرتا ہے ۔

8) لازمی جانو کہ آپ نے نمویائی بیماریوں کے خلاف انجکشن کیا ہے اس سے دوسرے امراض میں مبتلا ہونے کے امکانات کم ہوتے ہیں ۔

9) کورونا وائرس کے خوف سے گُردوں کی صفائی Dialysis ترک مت کیجئے، اگر آپ ہسپتال میں مشورہ کے لئے جائیں یا ڈائلسس Dialysis یونٹ جائیں تو براہ مہربانی ماسک اور بچاؤ عینک پہننا مت بھولئے ۔ عادت کے طور پر ہر ایک کو پہننا اچھا نہیں ہے ۔ ٹیلی مواصلات کے ذریعے اپنے طبیب سے رابطہ کرنے کی کوشش کریں تاکہ ہسپتال جانا نہ پڑے یا کم سے کم جانا پڑے ۔

10) جو دوائی آپ لیتے ہو اسکو وافر مقدار میں اپنے پاس رکھو ۔ اگر دوائی کا اس جیسا برانڈ نہ ملے یہ بہتر ہے کہ اس کے بدلے کوئی عام برانڈ (عام دوا) لی جائے بجائے اس کے کہ آپ دوائی لینا چھوڑ دیں ۔ امید ہے کہ آپ ان

احتیاطی تدابیر پر عمل کریں اور محفوظ اور تندرست رہیں ۔

بیمار اور اُس کے گھر والوں کے لئے خاص احتیاطی تدابیر

ہم مریض اور اس کے نزدیکی رشتہ داروں کے مندرجہ ذیل خاص احتیاطی تدابیر اپنانے کے لئے تجویز کرتے ہیں تاکہ کرونا وائرس نہ پھیلے اور وہ اسکا شکار نہ بنے ۔

- ☆ اپنے ہاتھوں کو اکثر دھوؤ،
- ☆ باقاعدگی اور اچھی طرح سے اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے کم سے کم بیس سکینڈ تک دھوئیں خاص کر جب بیت الخلا (Washroom) استعمال کریں، ناک صاف کریں، کھانسیں یا چھینکیں یا لوگوں کے آمدرفت والے جگہ سے آوے ۔
- ☆ اگر صابن اور پانی نہ ملے تو ہاتھ کا جراثیم کش مادہ (sanitizer) جس میں کم سے کم ساٹھ فیصد الکوہل ہو ۔ کیوں؟ کیونکہ یہ وائرس انسانی سیال (Fluids) میں منتقل ہوسکتا ہے لعاب (saliva) اور فضلہ (Stool) سمیت ۔ اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے دھونے کے بعد یا ایسا جراثیم کش مادہ Sanitizer استعمال کرنے سے وائرس مرجاتا ہے جو آپ کے ہاتھوں میں لگا ہو ۔
- ☆ اپنے ہاتھوں کو اپنی آنکھوں، ناک اور منہ پر مت لگاو ۔
- ☆ جو کھانستا یا چھینکتا ہو اس سے کم سے کم تین فٹ فاصلہ رکھو ۔ کیوں؟ جب کوئی کھانستا یا چھینکتا ہے تو اُس کے منہ یا ناک سے چھوٹی چھوٹی بوندیں نکلتی ہیں جو پھیل سکتی ہیں اور جس میں وائرس ہوسکتا ہے ۔ اگر تم اس کے بالکل قریب ہو تو آپ وہ بوندیں جس میں وائرس بھی ہوسکتا ہے اپنی سانس سے اندر لوگے اور ہوسکتا ہے کہ وہ آدمی کووڈ (Covid) بیماری کا مریض ہو ۔
- ☆ استعمال شدہ کپڑوں یا غیر استعمال شدہ کپڑوں یا شیٹوں کو مت ہلائیں جبکہ وہ ایک غیر محفوظ سطح پر چپک گئے ہوں ۔ یہ بہت ہی ساکن ہے اور تین گھنٹوں میں کپڑوں اور غیر محفوظ چیزوں پر، چار گھنٹے میں تانبے پر ٹوٹ

جاتا ہے ۔کیونکہ یہ قدرتی جراثیم کش ہے لکڑی پر یہ ساری نمی دور کرتا ہے اور اس کے چھلکے بن کے نہیں گرنے دیتا ہے اور علحیدہ ہو جاتا ہے ۔ گتے پر چوبیس گھنٹہ رہتا ہے ۔ بتالیس گھنٹہ دھات پر رہتا ہے اور بہتر گھنٹہ پلاسٹک پر رہتا ہے ۔لیکن اگر تم اسکو ہلاؤ گے یا بطور پنکھا جھاڑ نا استعمال کرو گے تو اس وائرس کے خلئے (مالیکیول) ہوا میں تین گھنٹہ اُڈتے ہیں اور آپ کے ناک میں داخل ہو سکتے ہیں ۔

☆ سانس کی حفظان صحت کی اچھی طرح مشق کرو ۔

☆ آپ اسکو یقینی بناؤ کہ تم اور تمہارے ارد گرد لوگ سانس کے متعلق حفظان صحت کی پیروی کرتے ہیں ۔اس کا مطلب یہ ہے جب تم کھانستے یا چھینکتے ہو تو آپ اپنے منہ اور ناک کا اپنے مڑی ہوئی کُہنی یا ٹیشو (tissue) سے ڈھانکتے ہو اور استعمال شدہ tissue کو ضایع جلدی کرتے ہو ۔کیوں؟ بوندیں وائرس پھیلاتے ہیں ۔ جب آپ سانس کے حفظان صحت پر اچھی طرح چلتے ہو تو آپ اپنے ارد گرد کے لوگوں کو وائرس جیسے زکام ،فلو، اور کووڈ 19 (Covid-19) سے بچاتے ہو ۔

اپنے گھر کو صاف اور جراثیم سے دور رکھو۔

☆ ان چیزوں کو جنکو ہم اکثر چھوتے ہیں عادت بناو کہ ان کو اکثر صاف کرو (جیسے ٹیبل ، دروازے کا دستہ ،سوئچ ، قبضہ (ہینڈل) ، ڈیسک ، بیت الخلا ، پیچ دار ٹونٹی ،بیسن ، سیل فون) ۔ان کو کسی گھریلو سپرے (spray) سے صاف کرو ۔کیوں؟ موجودہ شہادتیں تجویز کرتے ہیں کہ ناول کورونا وائرس مختلف چیزوں سے بنے ہوئے سطحوں پر گھنٹوں سے لیکر دنوں تک قابل عمل رہتا ہے ۔صفائی اور جراثیم کُش ادویات استعمال کرنا کووڈ-۱۹ سے بچنے کے لئے اچھی عادت اور احتیاطی تدابیر ہیں اور دوسرے وبائی سانس کی بیماریاں جو گھریلو چیزوں اور سماجی برادری میں ہوتی ہیں ان کو بچانے کے لئے بھی اچھی عادت اور احتیاطی تدابیر اختیار کریں ۔

☆ عوامی ہجوم ، بحری سفر اور غیر ضروری ہوائی سفر سے بچئے ۔

☆ آپ کے افشاء (نمایش) سے آپ کے اندر سانس کی بیماریوں جیسے کووِڈ ۔19 (Covid-19) بیماری بڑھ سکتی ہے ۔جہاں لوگوں کا ہجوم ہو یا جہاں ہوا کی گردش کی ترتیب کم ہو اور لوگوں کے ہجوم میں ایسے لوگ ہوں جو بیمار ہیں ، وہاں بھی بیماری کا خطرہ ہے ۔

☆ اگر آپ کی برادری میں کووِڈ ۔۱۹ (Covid-19) پھوٹ پڑے تو اپنے آپ کو اس خطرے سے مزید بچنے کے لئے جتنا ممکن ہو سکے گھر میں ہی رہئے ۔

☆ دوائی لینا بندمت کیجئے ، کچھ دوائیاں اس وبائی مرض کو روکنے کے لئے فائدہ مند ہو سکتی ہیں ۔

☆ اپنے پاس دوائیوں کی مقدار زیادہ رکھئے تاکہ دوائیوں کے نہ ملنے کی وجہ سے آپ دوائیاں لینا چھوڑ نہ دیں۔

کیا آپ کو اپنا معمول کا معائینہ جاری رکھنا چاھئے؟

ہاں، اپنے اندر بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت بڑھانے کے پیش نظر آپ کو اپنے معالج سے رابطہ برابر رکھنا چاہئے۔ اس کے باوجود ہم تجویز کرتے ہیں کہ اپنے آپ کو ہسپتال جانے سے روکئے اور اس کے بدلے علاج کے لئے اپنے ماہر ڈاکٹر (نیفرولجسٹ) سے بذریعہ ٹیلی مواصلات رابطہ کیجئے۔ اگر آپ کو ہسپتال جانا پڑے تو آپ کو انتظار گاہ اور ہسپتال میں کم سے کم وقت دینا چاہیئے۔

کیا ایسی کوئی دوائی ھے جس سے آپ کو پرھیز کرنا چاھیے؟

ہاں، کچھ ایسے ابتدائی اعداد و شمار ہے کہ وہ بیمار جن کو نسیڈس (NSAIDS) ہے اگر انہیں کووِڈ مرض لاحق ہوا تو ان کا انجام مایوس کن ہوسکتا ہے۔ اس لئے اگر انہیں زُکام جیسی علامتیں ہوں تو انہیں مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ پیرا سٹمال (Paracetamol) دوائی لیں۔

ہم تجویز کرتے ہیں کہ بیماروں کو اے۔ سی۔ ای۔ آئی (ACEI) یا اے۔ آر۔ بی۔ ایس (ARBS) جاری رکھنا چاہیے اگر چہ اس کے استعمال میں تشویش پائی جاتی ہے۔ ایسا کہا جاسکتا ہے کہ اس وقت کافی اعداد و شمار ہے کہ جس کی بنیاد پر ہم ایسے فاعل کو روکنے کی تجویز کریں۔ اینٹی پروٹینیورِک Antiproeinuric اور بلڈ پریشر کنٹرول Blood pressure control کے فائدے نظریاتی خطرے جو ظاہر ہوسکتی ہے پر زیادہ بھاری ہے۔ مختلف معاشرے بشمول یورپی امراض قلب معاشرہ سمیت نے بیانات دئے ہیں کہ ایسی کوئی شہادت نہیں ہے جس سے پتہ چلے کہ اے۔ سی۔ ای (ACE-2) ۲ سرگرمی اور کووڈ۔ 19 شرح اموات سے منسلک ہیں۔

گردے کی صفائی Dialysis پر کنبہ کے افراد اور بیماروں کے تیمارداروں کے لئے حکمت عملی۔

1) ایسے سب کنبہ کے افراد جو گردے کی صفائی کے مریضوں کے ساتھ رہتے ہیں انہیں وہ تمام احتیاطی تدابیر جو مریضوں کو دئے جاتے ہیں اختیار کرنے چاہئے تا کہ وہ اس وبائی مرض Covid-19 کو اشخاص اور کنبہ کے افراد میں نہ پھیلائیں۔جس میں بشمول بخار ناپنا، اچھی ذاتی حفظان صحت کا اختیار کرنا، ہاتھوں کا دھونا اور بر وقت ممکنہ طور پر مریض لوگوں کا اطلاع فراہم کرنا۔

2) جو مریض گردے کی صفائی Dialysis پر ہو تو ان کا کوئی کنبے کا فرد یا تیمار اگر بنیادی کورنٹین Quarentine میں ہو تو وہ مریض ان چودہ (14) دنوں میں ڈائیلیسس dialysis قاعدے کے مطابق کروا سکتا ہے۔

3) اگر ایسے کنبے کا کوئی فرد یا ڈائیلیسس مریض کے تیمارداریں کووڈ- ۱۹ مشتبہ مریض قرار دیا گیا ہو تو اسکا علاج و معالجہ اوپر دئے گئے ہدایات کے مطابق شروع کرنا چاہئے۔

خلاصہ:

اس کا خلاصہ یہ ہے کہ گردوں کے مریض اس وبائی مرض میں اکثر ملوث ہوتے ہیں اور اے۔کے۔آئی AKI اس میں شرح اموات کا ایک آزاد پیش گو ہے۔ابھی اس وبائی مرض کا اثر دائمی امراض گردہ پر کیا ہوتا ہے اس پر تحقیق نہیں ہوا ہے۔لیکن ایسے مریض اس وبائی بیماری سے انتہائی خطرے میں ہوتے ہیں۔اس خطرے کا تناسب مریض کے قوت مدافعت کے ادویات جو وہ لیتا ہے سے کیا جا سکتا ہے۔ایسے مریضوں کا انتظام جنکو Covid-19 مرض کا مشتبہ قرار دیا گیا ہو سخت اصول وضوابط سے کرنا چاہئے تا کہ دوسرے مریضوں میں اس کا خطرہ کم ہو اور ان مریضوں کے ذاتی حفظانِ صحت کی طرف توجہ دینا چاہئے۔

سب سے بہتر اور واحد علاج گردوں کے مریضوں کے لئے یہ ہے کہ وہ وائرس کے شکار نہ ہوں۔