



## سر درد کی وجوہات اور اس کا گھریلو علاج

لاہور (وائس آف ایشیا خصوصی رپورٹ میمونہ عزیز) سر درد کوئی مستقل بیماری نہیں اکثر و بیشتر حالات میں درد سر اندرونی خرابی کا پتہ دیتا ہے جس سے سیانا طبیب اصل مرض کو بھانپ لیتا ہے۔ اگر جسم کو ایک فوجی کیمپ تصور کیا جائے تو درد سر گویا اس کا پہرہ دار ہے گویا درد سر کسی آنے والی خطرناک بیماری کی خبر دیتا ہے اور ایک ماہر ڈاکٹر صحت کی حفاظت کے لئے اصل تکلیف کے تدارک میں مصروف ہو جاتا ہے۔ درد سر محسوس تو ہوتا سر میں ہے لیکن تشخیص کے بعد پتہ چلتا ہے کہ اصل تکلیف کا سر چشمہ جسم کا کوئی اور حصہ ہے۔

سر درد کی وجوہات

- ۱۔ تفکرات سے چہرے اور ماتھے کے پٹھوں میں تناؤ بڑھ جانے سے سر درد ہوتا ہے۔
- ۲۔ آنکھوں کی کمزوری، آنکھوں کی بیماریوں، کان، ناک گلے اور دانتوں کی بیماریوں سے سر میں درد ہوتا ہے۔

- ۳۔ بہت زیادہ جذباتی ہونے، ذہنی جسمانی تھکاوٹ، غصہ، پریشانی آنکھوں کے زیادہ تھک جانے سے، غذا کے متعلق گڑبڑ، بد ہضمی سے درد شقیقہ ( آدھے سر میں درد ہوتا ہے )
- ۴۔ دماغ کی شریانوں میں خون جمع ہونے سے سر درد ہوتا ہے
- ۵۔ بعض درد عارضی ہوتے ہیں جو کم خوابی یا کسی ایسی جگہ رہنے سے جہاں تازہ ہوا نہ آسکے، لاحق ہو جاتے ہیں
- ۶۔ بعض دفعہ کسی خاص قسم کی غذا کھانے سے کوئی خاص قسم کی تکلیف شروع ہو جاتی ہے
- ۷۔ نظام ہضم میں نقص آجانے کی وجہ سے سر درد شروع ہو جاتا ہے۔

سر درد کا غلط علاج اور اس کے نقصان عام طور پر یہ دیکھا جاتا ہے کہ ادھر سر میں درد ہوا اور ادھر کوئی دوا استعمال کر لی، بس درد رفع ہو اور مطلب حاصل ہو گیا اس رواج سے متاثر ہو کر دوا فروشوں نے اپنا الو سیدھا کرنے کے لئے بیسیوں دوائیں تیار کر ڈالی ہیں جن سے درد سر دیکھتے دیکھتے پانچ سات منٹ میں بھاگ جاتا ہے۔ لیک ایک عام انسان اس معاملے میں بے قصور ہے۔ ہر فرد درد سے فوری نجات چاہتا ہے اور وہ نہیں جانتا کہ یہ عارضی دوائیں محض کھیل تماشہ ہیں۔ بس تھوڑی دیر کا سکون اور زندگی بھر کی پریشانیاں۔ آج کل زیادہ تر ڈاکٹر دواؤں کی کمپنیوں سے صرف اس بات کے لئے پیسہ لیتے ہیں کہ وہ اپنے مریضوں کو اس کمپنی کی ہی دوا تجویز کریں گے۔ لہذا وہ ذرا سی بیماری کے علاج کے لئے بھی بہت ساری دوائیں تجویز کر دیتے ہیں جو کہ سرا سر غلط طریقہ کار ہے

یہ ڈاکٹروں کا اولین فرض ہے کہ وہ اپنے مریضوں کو درد کی نوعیت سے آگاہ کریں۔ اگر ڈاکٹر اپنے مریض کے یہ بات سمجھائیں کہ درد سر کوئی معمولی چیز نہیں ہے کہ چھو منتر سے جاتا رہے۔ یہ تو آنے والی بڑی بیماری کا پیش خیمہ ہے۔ محض اوپری دوائیں کھانے سے اسے عارضی طور پر دبا دینے سے فائدہ نہیں بلکہ الٹا ان دواؤں سے نقصان ہوتا ہے کہ دل اور

دوسرے اعضائے رئیسہ میں خرابی پیدا ہو جاتی ہے -  
 عام طور پر درد سر میں لوگ مختلف قسم کے بام اور کریمیں  
 لگاتے ہیں جن کے لجانے سے محض وقتی سکون آتا ہے اور اس  
 کی خوشبو سے دماغ سُن ہونا شروع ہو جاتا ہے اور یہ سمجھ لیا  
 جاتا ہے کہ بس درد کا خاتم ہو گیا - ایسی کریمیں اور بام دماغ  
 کے خلیوں کو متاثر کرتی ہیں

درد سر میں کسی بھی دوا کا استعمال کچھ دن تک تو فائدہ دیتا  
 ہے لیکن اس کے بعد اس دوا کا اثر آہستہ آہستہ ختم ہونا شروع  
 ہو جاتا ہے اس لئے کسی بھی درد خاص طور پر سر درد کے  
 پیچھے چھپے محرک یا سبب کو ڈھونڈنا اور اس کا حل نکالنا سب  
 سے ضروری کام ہے

سر کے درد میں ڈسپرن کثرت سے استعمال کی جانے والی دوا  
 ہے اس طرح کی اور بہت سی سردرد کی دوائیں معدے میں جا کر  
 خراش پیدا کر دیتی ہیں جن سے شدید قسم کی بد ہضمی پیدا ہو  
 جاتی ہے - اس کا مسلسل استعمال دل کو کمزور کر دیتا ہے  
 درد سر کی دوائیں معدے پر ورم پیدا کرتی ہیں ، کثرت سے ان  
 دواؤں کا استعمال بینائی اور ذہانت کو بھی متاثر کرتا ہے  
 درد کے متعلق انسان کو کسی غلط فہمی میں نہیں رہنا چاہئے  
 - درد خوشگوار کیفیت نہیں ہے لیکن کسی بھی درد کی ابتداء وہ  
 جھنڈی ہے جو قدرت اس غرض سے دکھاتی ہے کہ انسان کو  
 معلوم ہو جائے کہ اس کی جسمانی حالت صحیح نہیں ہے اور جسم  
 کے ندر کچھ نہ کچھ خرابی اور خلل پیدا ہو گیا ہے -  
 درد سر کی دوا فوری طور پر کھانے سے مریض کو یہ احساس پیدا  
 کرتی ہے کہ یوں ہی معمولی سی شکایت ہو گئی تھی اور قابل  
 لحاظ کوئی چیز نہیں اس طرح مرض کو موقع مل جاتا ہے کہ  
 پوشیدہ ہی پوشیدہ اپنا کام کئے جائے اور اپنی گرفت اتنی مضبوط  
 کر لے کہ پھر کسی طبیب سے بھی چارہ کار نہ ہو سکے -

گھریلو نسخوں سے سر کے درد کا علاج  
 -- زکام ، زیادہ محنت ، ذہنی تفکرات رات کو جاگنا اور چکنائی والی  
 اشیاء سے پرہیز کرنا چاہئے

-- نیند لینے سے ہر قسم کے سر درد میں آرام ملتا ہے۔ اس لئے  
سر در میں کوشش کرنی چاہئے کسی پر سکون گوشے میں اپنی  
پسند کی خوشبو یا عطر لگا کر آرام کریں۔  
-- رات کو سوتے وقت پاؤں کے تلوؤں پر گھی کی مالش کرنے  
سے اچانک ہونے والا سر درد ٹھیک ہو جاتا ہے  
- جو افراد پرانے سر درد کا شکار ہوں انہیں دن میں کسی بھی  
وقت سونف ضرور چبانی چاہئے  
-- زکام سے اگر سر درد ہو تو دونوں پاؤں کو گرم پانی میں  
رکھنے سے آرام آجاتا ہے  
-- مٹی کی گیلی پٹی باندھنے سے سر درد دور ہوتا ہے  
- آدھے سر کا درد ہو یا پورے سر کا درد، سونٹھ کو پانی میں  
پیس کر گرم کر کے لیپ کریں اور سونگھیں درد ٹھیک ہو جائے  
گا

-- سر درد میں چائے میں لیموں نچوڑ کر پینے سے فائدہ ہوتا  
ہے

- اگر سر درد گرمی کی وجہ سے ہو تو تربوز کا گودا ململ کے  
کپڑے میں ڈال کر نچوڑ لیں اور ایک گلاس میں محفوظ کر لیں  
اور اس میں مصری ملا کر صبح پیئیں  
- آدھے سر کا درد سورج کے ساتھ گھٹتا اور بڑھتا ہے تو سورج  
طلوع سے پہلے گرم دودھ کے ساتھ جلیبی یا ربڑی کھائیں  
-- کالی مرچ چبانے سے بھی سر کے درد میں کمی آتی ہے