ذیابیطس

میں آپ تنہا نہیں!

ڈاکٹر صداقت علی

Diabetic's Institute Pakistan
71-Jail Road, Lahore. UAN: 042-111-111-347
www.diabetespakistan.com

ذیابیطس

میں آپ تنہا نہیں!

قسط نمبر—2

کوئی دو ہفتے بعد جاوید کو خیال آیا کہ وہ کس جھنجھٹ میں پڑ گیا ہے ''روزانہ کی بجائے اگر اب ہفتے میں ایک بار بھی بلڈ شوگر ٹیسٹ کر لی جائے تو کافی ہے۔'' اب یہ اس کیلئے ایک اکتا دینے والا کام بن گیا تھا۔ کچھ عرصہ یہ سلسلہ چلتا رہا پھر آہستہ آہستہ یہ وقفہ بڑھتا گیا۔ حتیٰ کہ اس نے خون ٹیسٹ کرنا بالکل بند کر دیا۔

اب کبھی کبھار اگر جاوید کا پسندیدہ کھانا بنا ہوتا تو جاوید نہ صرف زیادہ کھا لیتا بلکہ باہر کا کھانا کھاتے ہوئے مکمل بد پرہیزی کر لیتا' نوبت یہاں تک پہنچی کہ جاوید اکثر بد پرہیزی کرنے لگا۔ اس کی بیوی جب اسے کہتی کہ تم پرہیز نہیں کر رہے تو اسے غصہ آتا۔ کوشش کے باوجود جاوید سے پرہیز نہیں ہو رہا تھا اور جاوید اپنی بیوی کو سمجھا نہیں پاتا تھا کہ اس سے بد پرہیزی کیوں ہو جاتی ہے؟ اس بات پر وہ بہت شرمندگی محسوس کر رہا تھا کہ جانتے بوجھتے میٹھی چیزیں کیسے ہڑپ کر جاتا ہے؟ کئی دفعہ وہ جھنجھلا کر سوچتا ''ایسی زندگی کا کیا فائدہ؟''

حد یہ تھی کہ وہ دوائی کے معاملے میں بھی لاپرواہ ہو گیا' اسے پھر سے خیال آنے لگے کہ اس کی شوگر وقتی طور پر بڑھی ہو گی' لیکن مستقل ذیابیطس نہیں ہو سکتی۔ وہ ایک بار پھر خود فریبی کا شکار ہو رہا تھا۔

☆شوگر کی کمی کا ردعمل☆

پھر ایک دن جاوید نے محسوس کیا کہ اسے دوبارہ کثرت سے پیشاب آ رہا ہے اور پیاس لگ رہی ہے۔ جاوید کو ڈر محسوس ہوا کہ دوبارہ کہیں پہلے کی طرح غشی کا دورہ نہ پڑ جائے۔ اس نے بلڈ شوگر ٹیسٹ کی، نتیجہ 471 ملی گرام۔

جاوید نے اپنے فیملی فزیشن سے ملنے کا فیصلہ کیا۔

ڈاکٹر صاحب نے جاوید کی دوائی کی مقدار بڑھا دی اور کھانے میں پرہیز کیلئے سخت ہدایات جاری کر دیں۔ انہوں نے جاوید کو سیر کرنے کی بھی تاکید کی۔

جاوید نے باقاعدگی سے دوا شروع کر دی' پرہیز اور سیر بھی کرنے لگا۔ کئی دفعہ یہ سمجھ کر کہ اس نے دوائی نہیں کھائی وہ دوبار دوائی کھا لیتا' کئی دفعہ اس نے دوائی نہ کھائی ہوتی اور وہ سمجھتا کہ وہ کھا چکا ہے۔ اس کی طبیعت میں تازگی اور توانائی کا احساس پیدا نہ ہوا۔ جاوید کو اکثر بے چینی' تھکاوٹ اور ہلکا ہلکا سر درد رہتا کبھی لگتا جیسے اس کا دل ڈوب رہا ہے اور اسے پسینہ آ جاتا۔ بھوک بھی زیادہ لگنے لگی تھی' تاہم ''خوش ائند'' بات یہ تھی کہ جاوید کے پیشاب میں شوگر اب کبھی کبھار ہی آتی تھی' لیکن جب بھی آتی بہت زیادہ آتی۔

اس نے ڈاکٹر سے پسینے آنے اور دل ڈوبنے کی شکایت کی تو ایسے موقعوں پر اسے میٹھی چیزیں کھانے کا مشورہ دیا گیا۔ ایک شام سیر سے واپسی پر جب وہ گھر میں داخل ہوا تو پسینے میں ڈوب گیا اور نقاہت سے وہیں بیٹھ گیا' اس کی بیوی جلدی سے سیون اپ لے آئی۔

شام کو اس نے اپنی بلڈ شوگر چیک کی، نتیجہ 354 ملی گرام تھا۔ جاوید بہت پریشان ہوا اسے پتا نہیں چل رہا تھا کہ کیا ٹھیک ہے اور کیا غلط اور نہ ہی سمجھ آ رہا تھا کہ وہ کیا کرے؟ جاوید کو لگا جیسے وہ اب کبھی ٹھیک نہیں ہو سکے گا' اسے شدید مایوسی ہونے لگی۔

اب یہ بات اس پر واضح ہوگئی تھی کہ اسے ذیابیطس کا مرض سچ مچ لاحق ہے اور یہ جانے والا مرض ہرگز نہیں ہے۔ اسے یہ بھی پتا چل گیا تھا کہ وہ اب دوسرے لوگوں سے ایک مختلف انسان ہے اور اسے اب اس مرض کے ساتھ ہی زندگی گزارنی ہے۔ یہ عقدہ کھلنے پر اسے بہت صدمہ ہوا' اس کی تو جیسے دُنیا ہی اندھیر ہوگئی۔ چند دن انتہائی مایوسی کے عالم میں گذرے۔ آخر کار اس نے ذیابیطس کے ساتھ گذارا کرنے کے بارے میں سوچ بچار شروع کر دی۔

اس نے اپنے غذا کے معمولات کو بہتر بنانا شروع کر دیا۔ وہ سوچتا ''آخر اور بہت سے لوگوں کو بھی ذیابیطس ہے' وہ اس مرض میں تنہا نہیں۔'' غذا میں بھی اس نے کچھ ایسی تبدیلیاں قبول کر لیں جو اس کے خیال میں بہتر تھیں۔ چائے میں چینی کی بجائے اسکرین استعمال کرنے لگا۔ کولڈ ڈرنکس میں وہ ڈائیٹ پیپسی پینے لگا۔ کھانے پینے میں وہ سویٹ ڈش کو ہاتھ بھی نہیں لگاتا تھا اکثر اپنے لئے چکن تکہ اور ڈائیٹ سیون اپ یا گوشت پسند کرتا۔ اس نے دفتر میں کام کی نوعیت بدلنے بارے بھی غور وفکر شروع کر دیا۔ اب اسے اس بات کی بھی کوئی پرواہ نہیں تھی کہ اسے ترقی ملتی ہے یا نہیں۔ اس نے بیوی سے بھی کہہ دیا کہ بیٹی فرح کا رشتہ تلاش کرے تاکہ وہ اس فرض سے بھی سبکدوش ہو جائے۔

پھر آہستہ آہستہ اسے صبر آنے لگا۔ اب اسے چھ ماہ ہو گئے تھے' تاہم شوگر بڑھ جاتی اور کبھی پورا جسم پسینے میں نہا جاتا' اس کی طبیعت پژمردگی کا شکار تھی۔ وہ سوچتا کہ شاید ذیابیطس میں سب کا یہی حال ہوتا ہو لیکن اُس کا دِل نہیں مانتا تھا کہ اس دور میں ذیابیطس کا علاج یہی ہے؟ انگلی کا زخم ٹھیک ہوئے عرصہ ہو چکا تھا۔

☆تلاش☆

جاوید ایک کامیاب معالج کی تلاش میں تھا۔اس کی یہی جستجو اور تلاش اسے جگہ جگہ لئے پھرتی رہی، وہ چھوٹے چھوٹے قصبوں میں گھوما اور بڑے شہروں کی خاک بھی چھانتا رہا، چھ ماہ اور گذر گئے۔

اس نے بہت سے معالجوں سے تبادلہ خیالات کیا، ان میں سرکاری اور پرائیویٹ معالجوں کے علاوہ ملٹری کے ڈاکٹر بھی شامل تھے۔ان معالجوں میں مرد و زن اور بوڑھے و جوان سبھی تھے، اس نے ہسپتالوں، کلینکوں اور رفاہ عام کی ڈسپنسریوں کو بھی دیکھا۔وہ ہر قسم کی علاج گاہوں میں گیا، ان میں چھوٹی بڑی، خوبصورت اور معمولی، سبھی قسم کی علاج گاہیں تھیں۔

آخر کار اس نے سمجھنا شروع کر دیا کہ مختلف علاج گاہیں کس طرح ذیابیطس کا علاج کرتی ہیں؟ مگر اس نے جو کچھ دیکھا وہ ہرگز باعث مسرت نہ تھا۔دوسرے لوگوں کی طرح اس نے بھی ڈاکٹروں سے اچھی توقعات رکھنا چھوڑ دیں، اب اسے بُرے رویئے اور ناقص علاج پر حیرت نہ ہوتی تھی، یہ سب کچھ نارمل نظر آنے لگا تھا، اس نے ان باتوں پر اپ سیٹ ہونا چھوڑ دیا۔

اس نے کئی بہت ہی قابل ڈاکٹر دیکھے، جن کی ڈگریوں کی قطاریں لمبی لمبی تھیں لیکن وہ سیدھے منہ مریض سے بات کرتے تھے اور نہ ہی ان کے مرض پر توجہ دیتے تھے۔ وہ صرف دولت کمانا چاہتے تھے اور ان کے لہجے میں غرور تھا۔

ایسے ڈاکٹر فائدے میں نظر آتے تھے اور مریض خسارے میں۔ ڈاکٹروں کے طبقے میں وہ زبردست معالج تصور کئے جاتے تھے تاہم ان کے مریض اس سے اُلٹ ہی سوچتے تھے۔

وہ بہت سے نرم خو ڈاکٹروں سے بھی ملا جن کے مُنہ سے پھول جھڑتے تھے اگرچہ وہ مریضوں پر توجہ دیتے تھے تاہم ان کی قابلیت اور ڈگریاں بس واجبی سی تھیں۔ ان کے مریض خوش نظر آتے تھے لیکن ان کے مرض میں افاقہ نہیں ہوتا تھا۔ ان کے مریض سمجھتے تھے کہ وہ اچھے ڈاکٹر ہیں لیکن طبی حلقے اس رائے سے اختلاف رکھتے تھے۔

جاوید کو ان کے لہجے میں انکساری اور مریضوں میں دلچسپی واضح نظر آئی۔

لیکن وہ مضطرب تھا۔

اسے یوں لگا جیسے ملک میں زیادہ تر ڈاکٹر یا تو قابل ہیں یا پھر بااخلاق۔ قابل ڈاکٹر اکثر ''کڑوے'' اور بااخلاق ''میٹھے'' سمجھے جاتے تھے۔ جاوید کی نظر میں ''کڑوے'' اور ''میٹھے'' دونوں ہی ڈاکٹر پوری طرح کامیاب نہ تھے، وہ دونوں کو ''آدھا ڈاکٹر'' سمجھتا تھا۔

شاید وہ بہت پہلے اپنی یہ جستجو ترک کر دیتا لیکن اسے کوئی انجانی قوت حوصلہ دیئے رکھتی تھی۔

پھر اس نے ایک ادارے کے بارے میں بہت سی اچھی باتیں سُنیں، جو خوش قسمتی سے اس کے شہر میں ہی واقع تھا۔ اسے پتا چلا تھا کہ وہاں بہت بڑے قابل اور با اخلاق ڈاکٹر مریضوں کی خدمت کرتے ہیں اور یہ ادارہ مریضوں سے مل کر بہت اچھے نتائج دے رہا ہے۔ جاوید گومگو کی کیفیت میں تھا۔

اگر یہ کہانیاں واقعتاً درست ہیں تو کیا پھر اسے وہاں جانا چاہیے؟

دن بیتتے رہے۔

☆اتفاق کی بات ہے.....☆

ایک دن جاوید کو کمپنی کے کام سے کراچی جانا پڑا۔کراچی میں دو دِن بہت مصروف گذرے۔ جب وہ واپسی کیلئے جہاز میں بیٹھا تو اسے شدید تھکن کا احساس ہوا۔ جہاز نے ابھی ٹیک آف کیا ہی تھا کہ جاوید کو لگا جیسے اس کا دل ڈوب رہا ہے۔اسے شدید بے چینی ہونے لگی اور اس کا جسم پسینے سے بھیگ گیا۔اسے دھندلا نظر آ رہا تھا اور کچھ پتا نہیں چل رہا تھا کہ اس کے اِردگرد کیا ہو رہا ہے؟ بمشکل اس نے اپنی ٹائی کی گرہ ڈھیلی کی۔جاوید کو کچھ سمجھ نہیں آ رہا تھا کہ کیا کرے؟ ایک ائیر ہوسٹس پاس سے گذری تو جاوید نے بدحواسی سے پوچھا ''بِلو! ہم کہاں جا رہے ہیں؟''

ائیر ہوسٹس کو لگا شاید جاوید نے زیادہ پی رکھی ہے۔وہ اسے نظر انداز کر کے آگے بڑھنے لگی تو جاوید کے ساتھ بیٹھے شخص نے ائیر ہوسٹس کو متوجہ کرتے ہوئے کہا' ''ذرا جلدی سے کچھ چینی لے آئیں' لگتا ہے ان کی بلڈ شوگر کم ہو گئی ہے۔''

ائیر ہوسٹس نے حیرت سے ایک نظر اس شخص پر اور پھر جاوید پر ڈالی اور جلدی سے آگے بڑھ گئی' کچھ ہی دیر بعد چینی آ گئی۔اس شخص نے ایک چمچ چینی جاوید کے مُنہ میں ڈالی۔ چند منٹ بعد جاوید کے اوسان بحال ہونے لگے۔

اس نے ائیر ہوسٹس کو کچھ بسکٹ اور چائے لانے کیلئے کہا اور اپنا تعارف کراتے ہوئے کہا' ''میرا نام خالد محمود ہے'' پھر اس نے جیب سے ایک میٹھی گولی نکال کر جاوید کو دی۔آپ یہ گولی چوسیں اس سے آپ کی بلڈ شوگر آہستہ آہستہ بہتر ہو جائے گی۔''

''بہت بہت شکریہ'' جاوید نے ممنون ہوتے ہوئے کہا ''لیکن آپ کو کیسے پتا چلا کہ مجھے ذیابیطس ہے اور اس وقت میری بلڈ شوگر کم ہوگئی ہے۔''

''میں ماڈل ڈایابیٹک ہوں'' خالد محمود نے کہا۔

''آپ کیا ہیں؟'' جاوید نے حیران ہوکر پوچھا۔

''میں ماڈل ڈایابیٹک ہوں' مجھے اپنی بلڈ شوگر پر قابو رکھنے میں مہارت حاصل ہے۔ مجھے بلڈ شوگر کم ہونے کا ذاتی تجربہ بھی ہے۔ اسے ''ہائیپو'' کہتے ہیں۔ مجھے ''ہائیپو'' کی تمام علامات بتائی گئی ہیں' اس لئے یہ میرے لئے کوئی مشکل کام نہیں۔''

جاوید کو اطمینان اور تسلی کا احساس ہوا کہ کوئی تو ہے جو اس کے مسئلے کو سمجھتا ہے۔

''خالد صاحب! لگتا ہے آپ کے ڈاکٹر نے آپ کے مسئلے کو اچھی طرح سمجھا ہے'' جاوید نے کہا۔

''جی! میں نے خود اپنے مسئلے کو اچھی طرح سمجھا ہے'' خالد نے جواب دیا۔

''کیا کہا؟'' جاوید کا مُنہ کھلے کا کھلا رہ گیا۔

''جی میں ایک سسٹم سے منسلک ہوں'' خالد نے جاوید کی حیرانی میں مزید اضافہ کر دیا ''ذیابیطس دراصل ایک جسمانی بگاڑ کا نام ہے۔ اس لئے علاج میں ڈاکٹر کی بجائے مریض اپنی بیماری کی نوعیت کو سمجھے اور اس کی ذمہ داری قبول کرے تو علاج زیادہ مؤثر رہتا ہے۔ میں جس سسٹم کی بات کر رہا ہوں اس میں ماہر ذیابیطس صرف تشخیص اور علاج کا منصوبہ دیتا ہے' پھر بھی مریض کو تنہا نہیں چھوڑ دیا جاتا بلکہ ماہرین کی ایک ٹیم اس منصوبے پر عمل درآمد کی پابند ہوتی ہے۔ خود مریض ایک دوسرے کی بہت مدد کرتے ہیں۔ اس لئے ہم علاج کا کریڈٹ کسی ایک کی بجائے سسٹم کو دیتے ہیں۔ عام اُمور میں نچلی سطح پر نپٹا جاتا ہے بشرطیکہ مریض کی فلاح و بہبود کو کوئی خطرہ لاحق نہ ہو' اس طرح خاص اُمور کیلئے ڈاکٹروں کے پاس زیادہ وقت بچتا ہے۔ جس حد تک ممکن ہو نگہداشت کے اُمور مریضوں کے ہاتھ میں دیئے جاتے ہیں اور جس حد تک ضروری ہو راہنمائی کے اُمور ڈاکٹر اپنے ہاتھوں میں رکھتے ہیں۔''

''کہیں آپ ڈایابیٹکس انسٹیٹیوٹ کی بات تو نہیں کر رہے؟''

''جی بالکل! میں ڈایابیٹکس انسٹیٹیوٹ پاکستان کی ہی بات کر رہا ہوں۔ مختصراً اسے 'DIP' کہا جاتا ہے۔''

''کیا ذیابیطس کو جڑ سے اکھاڑنا ممکن ہے؟'' اس نے پوچھا۔

''جی نہیں، ذیابیطس ایک دائمی مرض ہے لیکن ذیابیطس کی بیماری پر قابو پانا اور اس کی پیچیدگیوں سے بچنا بالکل ممکن ہے، اور تو اور اچھے علاج اور نگہداشت کے ساتھ صحت مند اور خوشحال زندگی گذارنا بھی عین ممکن ہے۔ میری مثال آپ کے سامنے ہے۔''

''میں نے ڈاکٹر، حکیم، تعویذ، ٹوٹکے، ہومیو ڈاکٹر غرض ہر شخص کو آزما لیا ہے لیکن مسائل کم نہیں ہوئے کبھی شوگر زیادہ ہو جاتی ہے اور کبھی کم، میں تو بہت نا اُمید ہو چکا ہوں'' جاوید نے مایوسی سے بتایا۔

''غرض مند دیوانہ ہوتا ہے حالانکہ اسے سمجھدار ہونا چاہیے۔ میں خود بھی ان ہی حالات کا شکار رہا ہوں۔ جب تک میں اس سسٹم سے متعارف نہیں ہوا تھا میں نے کریلوں کا پانی پیا، ہومیو پیتھی کی گولیاں کھائیں، گوجرانوالہ کے ایک گاؤں کے پیالے میں پانی بھی پیا، بلاضرورت شوگر کم کرنے کی گولیاں بھی کھا کر دیکھی ہیں، انسولین کے انجکشن بھی لگوائے یہاں تک کہ جب تک توجہ صرف دوائی پر رہی اتنے مسائل حل نہیں ہوئے جتنے پیدا ہوتے رہے اور..... رہے ٹونے ٹوٹکے تو ان میں کچھ نہیں رکھا، بلاوجہ کی بھاگ دوڑ بھی کسی کام نہیں آتی، جن کاموں کو کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی انہیں اچھی طرح کرنے کی ضرورت بھی نہیں ہوتی۔

''وہ باتیں کونسی ہوتی ہیں، جنہیں کرنے کی کوئی ضرورت ہی نہیں ہوتی؟''

مثلاً برطانیہ کی سول سروس میں ایک عہدہ تھا جس پر تعینات شخص کی ذمہ داری یہ تھی کہ وہ ڈاور کی برف پوش چوٹیوں پر کھڑا رہے اور جونہی اسے نپولین کی فوجیں آتی ہوئی دکھائی دیں وہ گھنٹیاں بجانی شروع کر دے، اس عہدے پر 1948ء تک بھرتی کی جاتی رہی، پس کوئی بھی قدم اُٹھاتے ہوئے اپنے آپ سے پوچھیں ''ہم ایسا کیوں کر رہے ہیں؟'' کوئی معقول جواب نہ ملے تو باز آ جائیں، دراصل ذیابیطس میں ادویات کے علاوہ باقی علاج پر بھی توجہ دینے کی اشد ضرورت ہوتی ہے مثلاً پرہیز، ورزش اور سکون۔''

آگے کیا ہوا یکم جون کو پڑھیے