

ماہانہ بلیٹن

Gov-Her-Nance

گوہر نانس

کورونا وائرس کے خلاف سماجی و معاشی
مدافعت کو برقرار رکھنے میں خواتین کے
کردار بارے اشاعت



پاکستانی معاشرے میں خاندان کی نگہداشت میں خواتین کا اہم کردار ہے اور کووڈ-19 کی وجہ سے خاندان کی دیکھ بھال کی ذمہ داری کئی گنا بڑھ گئی ہے۔ اعداد و شمار کے مطابق ایک خاتون کا 83 فیصد وقت خاندان کے امور کی دیکھ بھال، گھر کی نگہداشت اور اپنی ذاتی خیال رکھنے میں صرف ہوتا ہے۔ اس وجہ سے خواتین کی نفع و حاصل مسردوں کی نسبت چار گنا کم ہے اور ان کے معلومات کے ذرائع انتہائی محدود رہ جاتے ہیں۔ اپنے خاندان کی بہتر نگہداشت کے لیے خواتین کے پاس اپ ڈیٹڈ (updated) معلومات کا ہونا انتہائی ضروری ہے۔ اس بلیٹن (bulletin) کا مقصد خواتین تک کووڈ-19 سے متعلق خبریں پہنچانا ہے تاکہ وہ اپنی حفاظت، معاشرے اور مقامی گورننس (governance) کے امور سے آگاہ رہ سکیں۔

اکاؤنٹیبلٹی لیب پاکستان (Accountability Lab Pakistan) ہیلتھ ڈیپارٹمنٹ آف پی اور سبر منی کی وزارت۔ اکنامک کوآپریٹیشن اینڈ ڈیولپمنٹ (جی آئی ڈی) کی معاونت سے "کووڈ-19 کے دوران انتظامیہ (گورننس) کے تحت کورونا وائرس کے خلاف سماجی و معاشی مدافعت کو برقرار رکھنے میں خواتین کے کردار کو یقینی بنانا" مہم کے تحت یہ بلیٹنز (bulletins) شائع کر رہا ہے۔ اس مہم کا مقصد خیر پختہ نوا کے تین اضلاع میں کووڈ-19 کے منفی اثرات کے ساتھ ساتھ مستقبل میں آنے والی عالمی آفات اور صحت کے حادثات کے خلاف پیمانہ طبقات بالخصوص خواتین میں شعور پیدا کرنا اور اسے مستحکم کرنا ہے۔

اس بلیٹن میں حکومتی فیصلے، عوامی رائے، مصدقہ معلومات، مقامی گورننس اور صحت سے متعلق تحفظات کا احاطہ کیا جائے گا۔ ان بلیٹنز کا اردو میں ترجمہ کیا جاتا ہے۔

(ذریعہ۔ یو این وومن)

حقیقت



کووڈ-19 کی روک بھتام کے اقدامات ماہواری اور حفظان صحت کے لئے معاون ثابت ہوتے ہے۔

معاشرے کی عنبریب برادریوں، عارضی بستوں اور مختلف کیپوں میں بے گھر ہونے والے امتراد میں پانی، صفائی ستھرائی اور حفظان صحت کی سہولتوں کی منراہی کووڈ-19 کے خلاف بہتر رد عمل کے طور پر ثابت ہو سکتی ہے۔ یہ برادریاں صفائی کے صابن، صفائی ستھرائی کے سامان اور تحفظ میں کمی کا شکار ہیں۔ یہ سب کووڈ-19 کے رد عمل اور حیض آنے والی خواتین کی صحت اور ان کے حقوق پر منفی اثر ڈال سکتے ہیں۔

تندرست ماہواری، اور حفظان صحت کی سہولیات کی منراہی خواتین اور نوجوان لڑکیوں کی منراہی و بہبود اور انہیں بااختیار بنانے کے لئے بہت اہم ہے۔ دنیا بھر میں کسی بھی دن 300 ملین سے زیادہ خواتین کو ماہواری ہوتی ہے۔ ایک اندازے کے مطابق، مجموعی طور پر، 500 ملین خواتین کو ماہواری سے متعلق مصنوعات اور حفظان صحت کے اخفامات کے لئے مناسب سہولیات تک رسائی میسر نہیں ہے۔ خواتین اور نوجوان لڑکیوں کو ماہواری کے مناسب اخفامات کے لئے پانی، صفائی ستھرائی، حفظان صحت تک رسائی، کم مہنگے ماہواری کے حفظان صحت کے مواد، مطلوبہ طریقتوں کے ریکارڈ اور ایک معاون ماحول کی ضرورت ہوتی ہے، جہاں وہ بغیر کسی شرمندگی اور پچکپاہٹ کے مناسب اخفام کر سکیں

ذرائع : ورلڈ بنک)

افواہ



ماہواری کووڈ-19 کی علامت ہے

خواتین کو ماہواری کا ہونا صحت مند اور ان کے نارسل ہونے کی نشانی ہوتی ہے۔ یہ کووڈ حبیبی بیماری کی علامت نہیں ہے۔ دنیا بھر میں ماہواری اور کووڈ-19 کے درمیان تعلق کے بارے میں بہت ساری افواہیں گردش کر رہی ہیں، جیسا کہ "ماہواری کووڈ-19 کی علامت ہے اور حیض والی خواتین کے دوسرے لوگوں کو متاثر کرنے کے زیادہ امکانات ہوتے ہیں"



اس طرح کی افواہوں کی کوئی طبی وضاحت موجود نہیں ہے تاہم یہ ممکن ہے کہ انفیکشن آپ کے جسم میں دباؤ ڈالے یا آپ کے جسم میں موجود ہارمونز کی سطح میں حائل ڈالے جس سے ماہواری میں قابل ذکر تبدیلیاں رونما ہوں جیسا کہ ماہواری کے دوران یہ کاڑھ جانا وغیرہ۔ اسی طرح اس بات کی بھی کوئی طبی حقیقت نہیں ہے کہ حیض والی خواتین کے دوسرے لوگوں کو متاثر کرنے کے زیادہ امکانات ہیں۔

ذرائع : یونیسف

بیت الخلاء کے استعمال کے دوران معدے کی حنرابی کووڈ-19 کی ابتدائی علامت ہو سکتی ہے۔

کووڈ-19 کی پہچان ہمیشہ صرف سانس کی علامت نہیں ہوتی، بلکہ اس کا اثر جسم کے دیگر متعدد عنصروں پر بھی ہو سکتا ہے۔ دماغ سے دل اور پھر دل سے گردوں تک سانس کووڈ-19 وائرس بنیادی انسانی اعضاء پر منفی طور پر اثر انداز ہو سکتا ہے، لیکن کرونا وائرس سے حبڑا ایک بنیادی مسئلہ جس کا بار بار ذکر کیا جاتا ہے وہ ہاضمہ کا ہے۔ ستمبر 2020 کے جائزہ مطالعہ کے مطابق، کرونا وائرس سے متاثرہ ہسپتالوں میں داخل ہونے والے 53 فیصد مریضوں میں سے ایک مریض نے معدے میں حنرابی کی شکایت کی ہے۔

جنوری 2022 میں امریکن ہبرئل آف ایمرجنسی میڈیٹلس ڈرگ میں شائع ہونے والی ایک سائنسی پیش رفت کے مطابق، معدے میں حنرابی کی علامت معمولی نہیں ہیں، جس میں کرونا وائرس کے ایک تہائی مریض پہلے ہی معدے کی حنرابی کا سامن کر رہے ہیں۔ اسی طرح دو تہائی مریض مستل اور الٹی کی علامت کا شکار ہو سکتے ہیں۔ کووڈ-19 کے تقریباً 40 فیصد مریض بھوک کی کمی کا شکار ہو سکتے ہیں۔ دیگر 50 فیصد مریضوں کو اسہال ہو سکتا ہے۔ معدے کا درد تقریباً 10 فیصد سے بھی کم لوگوں کو ہوتا ہے۔ اس سے پہلے کہ وائرس ہمارے جسم پر شدید اثرات ڈالے اس کی علامت کو سمجھنا بہت ضروری ہے۔



ایکسپریس ڈاٹ کوڈاٹ یونائیٹڈ کسٹنگڈم کی رپورٹ کی مطابق، اسہال سب سے عام اور کووڈ-19 کی سب سے ابتدائی علامات میں سے ایک ہے۔ بین الاقوامی سطح پر کووڈ-19 مانیٹرنگ کا سب سے بڑے نیٹ ورک زونے کووڈ پر نظر ڈالنے سے بھی پتہ چلتا ہے کہ اسہال کووڈ کی ایک بنیادی علامت ہے۔ مشاہدہ ایپ بتاتی ہیں کہ رونا وائرس یا نورو وائرس سے ہونے والا اسہال بھی پیٹ کی خرابی کی طرح ہوتا ہے، جو آپ کو پیٹ کے ایک عام جبرٹو سے ہو سکتا ہے۔

ایک اور مشاہدہ ایپ فٹنس مندریم کے مطابق، کووڈ-19 اسہال کا سبب بنتا ہے جس سے وائرس آنت کے اندر موجود حنلیوں پر حملہ کر سکتا ہے اور حنلیوں کے روزمرہ کے کام میں حائل ڈال سکتا ہے۔ کووڈ-19 کی یہ علامت غیر یقینی کیوں رہتی ہے، اس کے پیچھے ماہرین بتاتے ہیں کہ ایک بار جب باض کی بیماری مخصوص نشانیوں کیساتھ ظاہر ہو تو پھر اس کا طبی ماہر سے معائنہ کرنا چاہئے۔

طویل کووڈ اور ماہواری: خواتین کی صلاح و بسود پر اہتہائی براثر

طویل کرونا وائرس اور بیماری لگنے کے مہینوں بعد وائرس کی علامات کی شکار خواتین نے تجربہ شہیر کیا ہے کہ زیادہ لمبے عرصے تک کوڈ کا شکار رہنے سے ان کا کس طرح سے ماہواری کا عمل متاثر ہوا ہے۔ طویل کرونا وائرس کا شکار امراض، عام طور پر، بخار، تھکاوٹ اور بیماری کے چند ماہ بعد کبھی کبھار سردرد محسوس کرنا جیسی علامات کا شکار رہتے ہیں۔

موجودہ تحقیقات اور شواہد بتاتے ہیں کہ کووڈ-19 کی علامات کو دو ہفتے بعد ختم ہو جانا چاہیے۔ بہت ساری خواتین کو ماہواری کے عمل میں حائل ڈالنے والی علامات کا پتہ نہیں ہوتا۔ تاہم محققین اور طبی ڈاکٹرز ایک مناسب انتظام اور مختلف طریقوں کے بارے میں سوچ رہے ہیں تاکہ طویل مدتی کرونا وائرس کا شکار امراض کو سہولیات اور رہنمائی مندرام کی جاسکے۔

سوشل میڈیا پر اور مختلف سرگرم گروپس میں خواتین نے بتایا ہے کہ کس طرح طویل مدتی کووڈ نے ان کے ماہواری کے عمل اور معیار زندگی کو متاثر کیا ہے۔

کووڈ کے بعد بے فائدہ ماہواری اور انجماد خون جیسی علامات کا ظاہر ہونا

میڈیکل یوز ٹوڈے سے مخاطب ہونے والی طول مدتی کرونا وائرس کا شکار خواتین نے بتایا کہ وہ کیسے بے فائدہ ماہواری، غیر معمولی خون کے جھنڈے اور قبل از حیض سنڈروم کا سامن کر رہی ہیں۔

تاہم ہم نے جس حنا تون سے بھی بات کی ان کا کہنا تھا کہ طویل کووڈ نے ان کے ماہواری کے عمل کو متاثر کیا ہے اور ماہواری میں یہ تبدیلیاں ایک عورت سے دوسری تک مختلف پائی گئی۔ ایک حنا تون نے ایم این ٹوڈے سے بات کرتے ہوئے کہا کہ کووڈ-19 سے متاثر ہونے کے فوراً بعد میرے ماہواری سائیکل میں تبدیلی آئی۔ بہت سی خواتین اپنی ماہواری کے دوران حنا تون ہونے والے غیر معمولی قسم کے مادہ یا خون کے جھنڈے سے منکر مند ہیں۔



ایکسپریٹ انسٹرویو



اس ماہ کے بلیٹن میں ہم نے خواتین کی صحت اور کووڈ-19 کے اثرات کے بارے میں ایک طبی ماہر کیساتھ گفتگو کی۔ ہم نے انسٹرویو دینے والی طبی ماہر کی درخواست پر ان کی شناخت اور پروفائل کو ظاہر نہیں کیا۔

کرونا وائرس جیسی عالمی وباء کے گزشتہ چند سالوں کے دوران محدود نقل و حرکت کی وجہ سے یہ دیکھا گیا ہے کہ شہریوں بالخصوص خواتین کی طبی سہولیات منراہم کرنے والے اداروں تک رسائی بہت کم رہی ہے۔ آپ کے خیال میں خواتین کی جسمانی صحت پر اس کا کیا اثر پڑا ہے۔

کرونا وائرس جیسی عالمی وباء کے گزشتہ چند سالوں کے دوران محدود نقل و حرکت کی وجہ سے یہ دیکھا گیا ہے کہ شہریوں بالخصوص خواتین کی طبی سہولیات منراہم کرنے والے اداروں تک رسائی بہت کم رہی ہے۔ آپ کے خیال میں خواتین کی جسمانی صحت پر اس کا کیا اثر پڑا ہے۔

ایک ترقی پزیر ملک کے طور پر ملک کی دو تہائی آبادی کو طبی سہولیات تک بہت کم رسائی حاصل ہے، کیونکہ معاشی منسراط زر اور ادویات کی قیمتوں میں اضافہ اور اوپر سے کرونا وائرس جیسی عالمی وباء کے پھیلاؤ نے خواتین کی جسمانی صحت پر مشکلات میں اضافہ کیا ہے۔ کرونا کے آغاز سے واضح ہوتا ہے کہ یہ ہر ایک کو ایک طرح سے متاثر نہیں کرتا۔ آہستہ آہستہ ہم نے کرونا وائرس کے بارے میں مزید جاننا شروع کیا اور اب خواتین کی جسمانی صحت پر اس کے منفی اثرات کو بہت بہتر طور پر جان چکے ہیں۔

کووڈ-19 حاملہ خواتین کو تنہا، اضطراب اور ڈپریشن جیسی بیماریوں میں مبتلا کرتا ہے۔ عالمی وباء کی شروعات میں حاملہ خواتین کو یہ ہدایات جاری کی گئیں کہ کرونا وائرس کے انفیکشن سے بچنے کے لئے خصوصی احتیاط کریں۔

درحقیقت خواتین کو یہ بھی تجویز کیا گیا تھا کہ وہ روزمرہ کے میڈیکل چیک اپ کو ترک کر دیں یا اگر زیادہ ضروری ہیں تو ویڈیو یا سیلی فون کالز پر طبی ماہرین سے مشورہ کر لیا کریں۔ خواتین کو اس نصیحت کے پیچھے وجہ یہ تھی کہ حاملہ خواتین کو کرونا وائرس، انکیوٹ رسپائیریشن سسٹم اور مدل ایسٹرن ریسیپٹور سسٹم جیسی شدید بیماری لگنے کا خطرہ ہوتا ہے۔ کووڈ-19 سے متاثر ہونے کے دوران یا پھر انفیکشن کے بعد خواتین کی ماہواری کے دورانیہ میں مختلف تبدیلیاں سامنے آتی ہیں۔

ان تبدیلیوں میں مادے کا ہلکا اور بیماری ہوا، دورانیہ کا بڑھنا، بے وقت آمد اور انجماد خون جیسی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔ خواتین اور مرد دونوں مختلف اقسام کی ویکسینز کے بارے میں مختلف قسم کی آراء پیش کرتے ہیں۔ ایسا غالباً مختلف اقسام کے عوامل جیسے ہارمونز، جینز اور سٹائٹس کی خوراکوں کی وجہ سے ہے۔



کیا اس بات کو کوئی ثبوت موجود ہے کہ کرونا وائرس حاملہ خواتین پر منفی اثرات مرتب کرتا ہے، اگر ایسا ہی ہے تو آپ سے درخواست ہے اس کی وضاحت کریں۔



جی بلکل یہ حاملہ خواتین کی صحت پر منفی اثرات مرتب کرتا ہے۔ جیسا کہ ہم نے ثلاثی یا تیسرے درجے کے نگہداشت کے ہسپتالوں میں کچھ اعداد و شمار دیکھے ہیں جن کے مطابق حاملہ خواتین کی صحت پر کرونا وائرس کے منفی اثرات مرتب ہوئے ہیں۔ ایسا دو وجوہات کی بنیاد پر ہوتا ہے، پہلا حمل کے دوران مجموعی طور پر عورت کا مدافعتی نظام کمزور ہو جاتا ہے لہذا جسم دوسرے انفیکشن کا مقابلہ نہیں کر سکتا۔ دوسرا بد قسمتی سے ہمارے معاشرے میں یہ بات رائج ہے کہ تیسری سہ ماہی کے دوران حاملہ خواتین کو زیادہ حسرت یا مشقت نہیں کرنی چاہیے اس لئے وہ بستر پر پڑی رہتی ہے اور کرونا وائرس کے انفیکشن کے خوف سے بستر تک محدود ہو جاتی ہے۔

کووڈ-19 سے متاثرہ خواتین کی ماہواری میں خلل کے حوالے سے ڈیجیٹل ٹیکس پریچٹ جاری ہے، کیا یہ سچ ہے؟

ایسا ماہواری کی فزیالوجی پر براہ راست اثر انداز ہونے کی وجہ سے نہیں ہے بلکہ کووڈ سے متعلق خوف اور ڈر کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔ لیکن یہ سچ ہے کہ کرونا وائرس سے متاثرہ خواتین کو اور حتیٰ کہ انفیکشن کے بعد بھی ماہواری میں خلل کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ ان تبدیلیوں میں ہلکا اور بھاری ہسٹ، دورانیہ کا بڑھنا، بے متعده ادوار اور انجماد خون جیسی علامات شامل ہیں۔

اگر یہ سچ ہے کہ کووڈ-19 سے متاثرہ خواتین کو ماہواری میں خلل کا سامنا کرنا پڑتا ہے تو طبی ماہر کے طور پر خواتین کو اس مسئلے کے حل کے لئے کیا تجویز دیں گی؟

معاشی روکاؤ میں خواتین اور نوجوان لڑکیوں کو حفظان صحت کی مصنوعات تک رسائی سے محروم کر سکتی ہیں۔ ان مصنوعات میں سینیٹری پیپر، ٹمپون، ماہواری میں استعمال ہونے والے کپ، نیپکن، درد کی دوا اور صابن شامل ہیں۔ میری تجویز میں صحت سے متعلق فیصلہ سازوں کو اس طرح کی تمام مصنوعات ضروری مترادف دینی چاہیے اور ان کی دستیابی کو یقینی بنانا چاہیے۔ جب ماہواری سے متعلق سامان کو ضروری سمجھا جائے گا تو اس سے حفظان صحت سے متعلق خود بخود ایک واضح پیغام جائے گا۔ خواتین کی ماہواری کے دوران، صحت، وقت اور بہبود کو یقینی بنانے کے لئے ان مصنوعات کی دستیابی اور استعمال انتہائی ضروری ہے۔

مستقبل کی وبائی امراض کے نتیجے میں خواتین کو ایسے حالات سے نمٹنے کے لئے خود کو کیسے تیار کرنا چاہیے؟

صرف خواتین ہی نہیں بلکہ تمام انسانوں کو اس طرح کے حالات کے لئے تیار رہنا چاہیے اور ساتھ ہی اچھے کی امید رکھنی چاہیے۔ اس طرح کے حالات میں حکومت کی طرف سے دی گئی ہدایات پر سختی سے عمل کرنا چاہیے، مناسب خوراک لینی چاہی، باقاعدگی سے ورزش کرنی چاہیے اور دماغی طور پر پرسکون رہنا چاہیے۔





ویکسین لگوانے کے مراکز



مسردان

مسردان میڈیکل کمپلیکس مسردان
03339298814

ڈی ایچ کیو ہسپتال مسردان
03005921350

نوشہرہ

کیٹ ڈی ہسپتال - ماکنی شریف
03028318682

ڈسٹرکٹ ہیڈ کوارٹر ہسپتال
03005712208

پشاور

حیات آباد میڈیکل کمپلیکس حیات آباد
03005669116

خسبر ٹیپنگ ہسپتال یونیورسٹی ٹاؤن
03339677767