MetroPlus Health

موسمِ گرما 2023

Health letter

اپنی صحت کا خیال رکھیں اور ایک انعام حاصل کریں! اگر آپ کو یہ نشان نظر آئے تو یہ جاننے کے لیے **metroplusrewards.org** پر جائیں کہ آپ ممبر ریوارڈز کیسے حاصل کر سکتے ہیں۔

اپنے بچے کے دانت صحت مند رکھنے کا طریقہ کیا ہے

فلورائیڈ دانتوں کو مضبوط بنانے میں مدد گار ہے۔ ٹوتھ پیسٹ میں فلورائیڈ ڈالی جاتی ہے تاکہ دانتوں کے سڑنے سے نمٹنے میں مدد ملے۔ آپ کے بچے کا ڈینٹسٹ آپ کے بچے کے دانتوں پر فلورائیڈ وارنش بھی لگا سکتا ہے۔ فلورائیڈ وارنش جلد سوکھ جاتی ہے اور آپ کے بچے کے لیے محفوظ ہے۔

مزید کچھ طریقے بھی موجود ہیں **اپنے بچے کے دانتوں کو صحت مند رکھیں:**

- اپنے بچے کا پہلا دانت نکلنے کے 6 ماہ کے اندر یا جب وہ 1 سال کا ہو جائے تو ڈینٹسٹ کے پاس لے جائیں۔
- ہر کھانا کھانے کے بعد اور سونے سے پہلے نرم برش سے دانت صاف کرائیں۔ 3 سال کی عمر میں، فلورائیڈ ٹوتھ پیسٹ کے مٹر کے سائز کے ڈراپ سے دانت برش کروائیں۔
- ہر روز فلاس استعمال کریں۔
- بوتل سے دودھ، فارمولہ یا جوس پیتے ہوئے بچے کو سونے کے لیے نہ لٹائیں۔
- سال میں دو بار دانتوں کے چیک اپ پر جائیں۔

اگر اپنے بچے کے دانتوں کے حوالے سے سوالات ہیں، تو ان کے ڈاکٹر یا ڈینٹسٹ سے بات کریں۔ صحتمند دانت صحتمند مسکراہٹ کی وجہ بنتے ہیں۔

آپ ایک انعام حاصل سکتے ہیں!

ہر کیلنڈر سال میں $15 حاصل کے لیے اپنے بچے کو چیک اپ کے لیے ڈینٹسٹ کے پاس لے جائیں۔

اپنا پہلا پرینیٹل کیئر وزٹ شیڈول کریں

کیا آپ کو لگتا ہے کہ آپ حاملہ ہو سکتی ہیں؟ اپنا پہلا **پرینیٹل کیئر وزٹ** شیڈول کرنا یاد رکھیں۔ یہ چیک اپ آپ کے اور آپ کے بچے کے اگلے 9 مہینوں کے لیے تیار ہونے میں مدد گار ہے۔

پرینیٹل کیئر وزٹ پر آپ کا بلڈ پریشر، قد، اور وزن چیک کیا جائے گا۔ ڈاکٹر آپ کا پیلوک معائنہ اور پیپ ٹیسٹ بھی کر سکتا ہے۔ پیلوک معائنہ آپ کے رحم (بچہ دانی) کے سائز اور شکل کی جانچ کرتا ہے۔ پیپ (Pap) ٹیسٹ آپ کے cervix (رحم کے گردن نما حصے) میں کسی بھی مسئلے کو تلاش کرتا ہے۔

آپ کا ڈاکٹر آپ کے خون اور پیشاب کے ٹیسٹ بھی کرائے گا۔ خون کے ٹیسٹ سے آپ کے ڈاکٹر کو یہ جاننے میں مدد ملتی ہے کہ آیا آپ کو کسی بھی مسئلے کے لیے ادویات یا علاج کی ضرورت ہو گی یا نہیں۔ پیشاب کا ٹیسٹ ذیابیطس کی کسی بھی علامت کو تلاش کرے گا۔

جب آپ کو معلوم ہو کہ آپ حاملہ ہیں تو فوراً اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ اس سے آپ کے ڈاکٹر کو کسی بھی پریشانی کا پتہ لگانے اور آپ اور آپ کے بچے کو صحت مند رکھنے میں مدد ملے گی۔ آج ہی ملاقات کے لیے کال کریں۔

اپنے بچے کے لیے اضافی مدد حاصل کریں

MetroPlusHealth کے ذریعے آپ کو بہت سے وسائل دستیاب ہیں۔ ہمارے **زچگی کے پروگرام اور خدمات** کے بارے میں مزید جانیں۔

کلیمائڈیا کے بارے میں کیا جاننا آپ کیلئے ضروری ہے

کلیمائڈیا عام طور سے جنسی طور پر پھیلنے والی بیماری (DTS) ہے۔ نوجوان بالغ اس سے زیادہ خطرے کی زد میں ہیں۔ کلیمائڈیا غیر محفوظ جنسی تعلقات کے ذریعے دوسروں تک پھیل سکتا ہے۔ اس میں اندام نہانی، منہ، یا مقعد سے جنسی عمل انجام دینا شامل ہیں۔

کلیمائڈیا خواتین کے لیے پیلوک (کمر کے نچلے حصے کی ہڈی میں) مسائل کا سبب بن سکتا ہے۔ یہ ایکٹوپک (اپنی جگہ سے ہٹا ہوا) حمل اور بانجھ پن کا سبب بھی بن سکتا ہے۔ جو حاملہ ہیں وہ پیدائش کے دوران اپنے بچے کو کلیمائڈیا منتقل کر سکتی ہیں۔

کلیمائڈیا میں مبتلا زیادہ تر لوگوں میں اس کی علامات ظاہر نہیں ہوتیں۔ جانچ ضروری ہے تاکہ آپ اسے دوسروں کو منتقل نہ کریں۔ جن خواتین میں علامات ہوتی ہیں انھیں پیشاب کرتے وقت یا ڈسچارج ہونے پر جلن محسوس ہو سکتی ہے۔ علاج معالجے کے لیے اپنے ڈاکٹر سے ضرور معائنہ کرائیں۔ اس کے علاوہ، اگر آپ نے کسی ایسے شخص کے ساتھ اندام نہانی، منہ، یا مقعد کے ذریعے جنسی عمل انجام دیا ہو جسے DTS ہے، تو اپنے ڈاکٹر سے ملیں۔

ایسی خواتین جو 52 سال سے کم عمر ہیں اور جنسی طور پر متحرک ہیں انہیں ہر سال کلیمائڈیا ٹیسٹ کروانا چاہیے۔ جن خواتین کی عمر 52 سال سے زیادہ ہے اگر ان میں خطرے کے عوامل ہیں تو انہیں ٹیسٹ کروانا چاہیے۔ خطرے کے عوامل میں ایک سے زیادہ جنسی ساتھی رکھنا اور کنڈوم کا استعمال نہ کرنا شامل ہے۔ جو حاملہ ہیں انہیں ہمیشہ کلیمائڈیا کا ٹیسٹ کروانا چاہیے۔

کیا آپ کو MetroPlusHealth ڈاکٹرکی تلاش ہے یا اپائنٹمنٹ لینا چاہتے ہیں؟
ممبر سروسز کو **800.303.9626 (TTY: 711) پر کال کریں** یا یہاں وزٹ کریں **metroplus.org**۔

نشہ آور(ادویات/مادے) کی لت: یہ کسی کو بھی پڑ سکتی ہے

بہت سے لوگوں کو اس بارے میں غلط فہمی ہے کہ نشہ آور ادویات کی لت کیسی ہوتی ہے۔ حقیقت یہ ہے: **اوپیئڈ کی لت** کسی کو بھی متاثر کر سکتی ہے۔ درحقیقت، لاکھوں لوگ اس کے ساتھ نبرد آزما ہیں۔

اوپیئڈز ایسی دوائیں ہیں جیسے کہ:

- فینٹینیل (ایک دافع درد دوا) (Fentanyl)
- ہیروئن (Heroin)
- آکسی کوڈون (Oxycodone)
- ہائیڈروکوڈون (Hydrocodone)

ان میں سے کسی بھی طرح کی نشہ آور ادویات کی لت پڑ جانا کسی شخص کی زندگی میں بڑے مسائل کا باعث بن سکتا ہے۔ انسان خود کو پہنچنے والے نقصان کا مشاہدہ کر رہا ہوتا ہے۔ پھر بھی انہیں لگتا ہے کہ وہ لاچار ہیں کہ وہ منشیات کے استعمال پر قابو نہیں پا سکتے۔ کیوں؟ ایک وجہ یہ ہے کہ نشہ کی عادت دماغ کے کام کرنے کے طریقے کو بدل دیتی ہے۔

اوپیئڈ کی لت ایک طبی حالت ہے۔ جس طرح آپ کو دل کی بیماری یا دمہ ہونے پر شرم محسوس نہیں کرنی چاہیے، اسی طرح اوپیئڈ کی لت میں مبتلا ہونے میں شرم کی کوئی بات نہیں ہے۔

اچھی خبر یہ ہے کہ آپ مدد حاصل کر سکتے ہیں۔ اوپیئڈ کی لت کے علاج موجود ہیں، جس طرح دیگر عام بیماریوں کے علاج ہوتے ہیں۔

افسوس کی بات ہے کہ اوپیئڈ کی لت میں مبتلا بہت سے لوگ مدد حاصل نہیں کرتے ہیں۔ اکثر، وہ اپنے بارے میں اندازہ لگائے جانے سے خوفزدہ ہوتے ہیں۔ لیکن یہ جان لیوا ہو سکتا ہے۔ امریکہ میں زائد خوراک سے اموات کی سب سے بڑی وجہ اوپیئڈز ہیں۔

اپنے ڈاکٹر سے اس کے علاج معالجے اور وسائل کے بارے میں بات چیت کریں۔ اس سے بحالی آسان نہیں ہے۔ تاہم درست مدد سے اسے حل کیا جا سکتا ہے۔

اپنے بچے کی مدد کریں۔ ADHD کا بندوبست کریں

کیا آپ کے بچے کو توجہ کی کمی ہونا/اضافی ہائپرایکٹیویٹی کا مرض لاحق ہے **(ADHD)**؟ اس سے نمٹنا مشکل ہو سکتا ہے، لیکن ایسے اقدامات ہیں جنھیں انجام دینے سے آپ اپنے بچے کو اچھی زندگی گزارنے میں مدد فراہم کر سکتے ہیں۔

مدد کرنے کے لیے آپ یہ کام انجام دے سکتے ہیں:

- اپنے بچے کو فالو اپ اپائنٹمنٹس پر لے جائیں۔ یہ وزٹ ڈاکٹر کو یہ جاننے میں مدد دیں گے کہ دوا کس حد تک مؤثر ہے۔
- اپنے بچے کے ڈاکٹر سے دوسرے ڈاکٹروں کے بارے میں بات کریں جو آپ کے بچے کی دیکھ بھال میں شامل ہوں گے۔ آپ کے بچے کی دیکھ بھال کرنے والی ٹیم (کے ارکان کے انتخاب) کا انحصار آپ کے بچے کی ضروریات اور ADHD کی سنگینی پر ہو گا۔
- ڈاکٹر کے ٹریٹمنٹ پلان پر عمل کریں۔ کسی بھی طرح کے ضمنی اثرات کے بارے میں ڈاکٹر کو بتائیں۔ بعض اوقات علاج کے منصوبے میں تبدیلی کی ضرورت ہوسکتی ہے۔

نیویارک شہر میں **ADHD** کے بہت سے وسائل موجود ہیں۔ دوسروں سے معاونت کا حصول بھی مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

ADHD کی علامات کیا ہیں؟

ADHD والے ہر بچے میں مختلف علامات ہو سکتی ہیں۔ انہیں توجہ مرکوز رکھنے کے حوالے سے دقت کا سامنا ہو سکتا ہے۔ کوئی بچہ جلد باز اور اضافی طور پر متحرک بھی ہو سکتا ہے۔ اکثر و بیشتر یہ علامات ایک ساتھ ہوتی ہیں۔ تاہم ایک علامت کے بغیر محض دوسری علامت بھی ظاہر ہو سکتی ہے۔ **ADHD** کی دیگر علامات کے بارے میں مزید جانیں۔

کیا آپ تازہ ترین معلومات سے آگاہی رکھتے ہیں؟ اگر آپ نے پہلے سے ٹیکے نہیں لگوائے ہوئے تو اپنا فلو شاٹ، COVID-19 کے ٹیکے، نیز بوسٹرز لگوائیں۔ اپنا فلو شاٹ (ویکسین) لگوانے پر، آپ کو **$10 کا ممبر ریوارڈ** ملے گا۔ اس کے علاوہ، اپنے ڈاکٹر سے پوچھیں کہ آپ کو نمونیا اور شنگلز کی ویکسینز کب لگوانی چاہیئں۔

یہ چھٹیوں سے واپسی پر معائنے کا وقت ہے

بہت سے والدین، اسکول کے سامان اور بستوں کی خریداری کو اپنے کیے جانے والے کاموں کی فہرست میں شمار کرتے ہیں۔ آپ کی فہرست میں شمار کرنے کے لئے ایک اور اہم چیز اسکول میں بچوں کے طبی معائنے کی جانچ پڑتال ہے۔ جب آپ کا بچہ صحت مند ہوتا ہے، تو اس سے انھیں بہتر طور سے سیکھنے میں مدد ملتی ہے۔

چھٹیوں سے واپسی کا معائنہ اہم چیزوں کا احاطہ کرے گا، جیسے کہ قد، وزن، بصارت کی جانچ، اور بلڈ پریشر کی جانچ۔ اسکول جانا شروع کرنے سے پہلے، آپ کے بچے کو **اہم ویکسینز** لگوانے کی ضرورت بھی ہو گی۔ یہ ویکسینز آپ کے بچے کو سنگین بیماریوں سے بچانے میں مدد گار ہیں۔ آپ کے بچے کو لگنے والے مطلوبہ شاٹس (ویکسینز) کی تعداد مختلف ہو سکتی ہے۔ ڈاکٹر اس بات کو یقینی بنائے گا کہ آپ کے بچے کو معائنے میں وہ تمام ویکسینز دی جائیں جن کی انہیں ضرورت ہے۔

کیا آپ کا بچہ کوئی کھیل کھیلتا ہے؟ ڈاکٹر معائنے کے دوران کھیلوں کی کسی بھی سرگرمی میں حصہ لینے کے اجازت نامے (ریلیز فارم) پر دستخط کر سکتا ہے۔

آپ ایک **انعام حاصل** کر سکتے ہیں!

ہر کیلنڈر سال میں $10 کمانے کے لیے اپنے بچے کو ویل چائلڈ معائنے میں لے جائیں۔

صحت مند رہنے کیلئے اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں

آپ کا ڈاکٹر صحت مند اور تندرست رہنے میں آپ کی مدد کرنا چاہتا ہے۔ معائنے کیلئے ہر سال اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ اگر آپ کو کسی طرح کی اسکریننگز یا ویکسینز لگوانے کی ضرورت ہے، تو آپ معائنے کے دوران وہ حاصل کریں گے۔

کیا آپ کی صحت کی کوئی ایسی حالت ہے جس کے لیے آپ کو باقاعدہ دیکھ بھال کی ضرورت ہے؟ ہو سکتا ہے کہ آپ کو اپنے ڈاکٹر سے اکثر و بیشتر معائنے کی ضرورت ہو۔ مثال کے طور پر، اگر آپ کو ذیابیطس یا دل کی بیماری ہے تو، اضافی دورے آپ کی صحت کے لیے اچھے ہیں۔

اپنے بچوں کو لیڈ سے محفوظ رکھیں

لیڈ پوائزننگ اس وقت ہوتی ہے جب بچوں کے جسم میں سیسے کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ جب بچے سیسے کو کھاتے ہیں یا سانس کے ذریعے اندر لے جاتے ہیں تو سیسہ ان کے جسم میں داخل ہو جاتا ہے۔ اپنے بچے کو پینٹ لگی ہوئی کوئی چیز چبانے نہ دیں۔

لیڈ پوائزننگ صحت کے سنگین مسائل کا سبب بن سکتی ہے۔ یہ سیکھنے کے عمل اور رویے میں خرابی جیسے مسائل کا سبب بن سکتا ہے۔

اپنے بچے میں لیڈ کا پتہ لگانے کا بہترین طریقہ ٹیسٹ کرانا ہے۔ ڈاکٹر آپ کے بچے کا خون ٹیسٹ کرانے کو کہہ سکتا ہے۔ اگر لیڈ کا ٹیسٹ مثبت آتا ہے، تو ممکن ہے کہ لیڈ سے نجات حاصل کرنے کیلئے آپ کے بچے کو دوا لینے کی ضرورت پڑے۔

اپنے بچے کے ڈاکٹر سے لیڈ ٹیسٹ کرانے کے بارے میں استفسار کریں۔ آپ ان **پانچ تجاویز** پر عمل کر کے بھی اپنے بچے میں لیڈ کی سطح کو کم کر سکتے ہیں۔

TCNY صحت مند رہنے میں کمیونٹی کی مدد کرتا ہے

ٹیک کیئر نیویارک 2020 (TCNY) ایک پلان ہے جو ہر ایک کو صحت مند زندگی بسر کرنے کا موقع فراہم کرتا ہے۔
TCNY ہر کمیونٹی میں صحت اور سماجی ضروریات کا جائزہ لیتا ہے اور بہتری لانے کا متلاشی ہے۔

یہ ادارہ بیان کردہ ضابطے کے تحت اپنے صحت کے پروگراموں اور سرگرمیوں میں نسل، رنگت، قومیت، جنس، عمر یا معذوری کی بنیاد پر امتیازی سلوک روا نہیں رکھتا۔

ایڈیٹر: کیتھرین سومن (Kathryn Soman)

Krames کی جانب سے مرتب کیا گیا، جو ایک WebMD Ignite سلوشن ہے۔ کاپی رائٹ © 2023 حوالہ 11085E