

Allama Iqbal Open University AIOU matric solved assignment autumn 2024

Code 218 First Aid-I

Q.1

ابتدائی طبی امداد سے کیا مراد ہے فرسٹ ایڈ کے لیے خصوصی ہدایات بیان کیجئے۔

Ans:

ابتدائی طبی امداد

(First Aid)

سے مراد کسی بھی حادثے یا بیماری کی صورت میں فوری طور پر دی جانے والی وہ مدد ہے جو مریض کی حالت کو بہتر کرنے، اسے خطرے سے بچانے یا مزید نقصان سے بچانے کے لیے دی جاتی ہے، جب تک کہ ماہر ڈاکٹر یا ایمبولینس نہ پہنچ جائے۔

فرسٹ ایڈ کے لیے خصوصی ہدایات:

1. پرسکون رہیں:

حادثے کی صورت میں گھبراہٹ سے کام بگڑ سکتا ہے۔ پرسکون رہیں اور سوچ سمجھ کر عمل کریں۔

2. مریض کا جائزہ لیں:

یہ دیکھیں کہ مریض کو کیا مسئلہ ہوا ہے، آیا وہ ہوش میں ہے یا بے ہوش؟ سانس لے رہا ہے یا نہیں؟ خون بہہ رہا ہے یا کوئی اور زخم ہے؟

3. ایمرجنسی نمبر پر کال کریں:

فوری طور پر ایمبولینس یا ریسکیو سروس (جیسے 1122) کو اطلاع دیں تاکہ مریض کو جلد از جلد ہسپتال منتقل کیا جا سکے۔

4. **ایمبولینس کے آنے تک ابتدائی مدد دیں:**
مریض کو آرام دہ حالت میں رکھیں اور اس کے زخم یا مسئلے کے مطابق فوری مدد فراہم کریں۔
5. **زخم پر پٹی کریں:**
اگر خون بہہ رہا ہو تو صاف کپڑے یا بینڈیج سے زخم کو ڈھانپ دیں۔ خون بہنے کو روکنے کے لیے دباؤ ڈالیں۔
6. **سانس چیک کریں:**
اگر مریض سانس نہ لے رہا ہو تو مصنوعی سانس (CPR)
دینے کی کوشش کریں۔ لیکن یہ اس وقت کریں جب آپ کو اس کا صحیح طریقہ معلوم ہو۔
7. **جسم کو حرکت نہ دیں:**
اگر شک ہو کہ مریض کی ہڈی ٹوٹی ہے یا ریڑھ کی ہڈی متاثر ہے تو اس کے جسم کو زیادہ حرکت نہ دیں، کیونکہ یہ مزید نقصان پہنچا سکتا ہے۔
8. **صفائی کا خیال رکھیں:**
اپنے ہاتھ دھو لیں یا دستاں پہن لیں تاکہ زخم میں کوئی انفیکشن نہ ہو۔
9. **دم گھٹنے کی صورت میں مدد:**
اگر مریض کا دم گھٹ رہا ہو تو اسے جھکائیں اور کوشش کریں کہ رکاوٹ جیسے کھانے کا ٹکڑا نکال دی جائے۔
10. **جسمانی درجہ حرارت کا خیال رکھیں:**
اگر مریض کو سردی لگ رہی ہو تو اسے کمبل سے ڈھانپ دیں، اور اگر گرمی لگ رہی ہو تو ٹھنڈی جگہ پر منتقل کریں۔
11. **مریض کو پانی یا دوا نہ دیں:**
اگر مریض بے ہوش ہو تو اسے پانی یا کوئی دوا نہ پلائیں، کیونکہ یہ نقصان دہ ہو سکتا ہے۔
12. **زہر خورانی کی صورت میں:**
اگر مریض نے زہریلا مادہ کھا لیا ہو تو فوراً ماہرین سے رابطہ کریں اور مریض کو قے کروانے کی کوشش نہ کریں، جب تک ماہر مشورہ نہ دیں۔

نوٹ:

ابتدائی طبی امداد دینا ایک اہم ہنر ہے جو ہر فرد کو سیکھنا چاہیے۔ یہ کسی کی جان بچانے میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

Q.2

فرسٹ ایڈ باکس میں رکھے جانے والے سامان پر تفصیل سے نوٹ لکھیے۔

Ans:

فرسٹ ایڈ باکس

(First Aid Kit)

ایک ضروری چیز ہے جو کسی بھی ہنگامی صورت حال میں فوری طبی امداد فراہم کرنے کے لیے تیار کی جاتی ہے۔ اس میں مختلف سامان شامل ہوتا ہے جو زخموں کو صاف کرنے، خون روکنے اور دیگر فوری مسائل کو سنبھالنے میں مدد دیتا ہے۔

فرسٹ ایڈ باکس میں رکھے جانے والا سامان:

1. بینڈیج (Bandages):

- مختلف سائز کی بینڈیج ہونی چاہیے تاکہ چھوٹے اور بڑے زخموں پر استعمال کی جا سکے۔
- چپکنے والی بینڈیج
(adhesive bandages)
معمولی زخموں کے لیے استعمال ہوتی ہے۔
- رول بینڈیج
(roll bandages)

بڑے زخموں یا خون روکنے کے لیے ضروری ہے۔

2. کاٹن (Cotton):

- زخم صاف کرنے اور خون روکنے کے لیے صاف روئی کا ہونا ضروری ہے۔

3. اینٹی سیپٹک محلول (Antiseptic Solution):

- ڈیٹول یا سیولون جیسے محلول زخم کو صاف کرنے اور انفیکشن سے بچانے کے لیے استعمال ہوتے ہیں۔

4. اینٹی سیپٹک کریم یا مرہم:

- زخم یا جلنے کی صورت میں لگانے کے لیے ایک اچھی اینٹی سیپٹک کریم ضروری ہے۔

5. گاز پٹی (Gauze Pads):

- زخموں پر رکھنے کے لیے یہ نرم اور جاذب پٹی استعمال ہوتی ہے۔

6. چمٹی (Tweezers):

- کانٹے، شیشے کے ذرات یا کسی اور بیرونی چیز کو زخم سے نکلانے کے لیے چمٹی ضروری ہے۔

7. قینچی (Scissors):

- بینڈیج کاٹنے، کپڑے یا پلاسٹک کھولنے کے لیے ایک اچھی قینچی فرسٹ ایڈ باکس میں شامل ہونی چاہیے۔

8. چپکنے والی ٹیپ (Adhesive Tape):

- گاز یا بینڈیج کو جگہ پر رکھنے کے لیے استعمال ہوتی ہے۔

9. دستاں (Gloves):

- صاف اور جراثیم سے پاک دستاں پہننا ضروری ہے تاکہ انفیکشن نہ پھیلے۔

10. تھرمامیٹر (Thermometer):

- مریض کے جسم کا درجہ حرارت معلوم کرنے کے لیے تھرمامیٹر ضروری ہے۔

11. سٹریل سوئی اور دھاگا (Sterile Needle and Thread):

- کسی گہرے زخم کو فوری طور پر سی دینے کے لیے استعمال ہو سکتی ہیں۔

12. پین کلر دوائیں (Painkillers):

- درد کم کرنے کے لیے پین کلر دوائیں جیسے پیناڈول یا آئبوپروفین رکھیں۔

13. ضد حساسیت والی دوائیں (Antihistamines):

- الرجی یا جلدی کے علاج کے لیے استعمال ہوتی ہیں۔

14. جلنے کے لیے کریم (Burn Cream):

- جلنے کی صورت میں سکون دینے کے لیے خاص کریم یا جیل ضروری ہے۔

15. ایمرجنسی بلینکٹ (Emergency Blanket):

- مریض کو سردی سے بچانے کے لیے یہ استعمال کی جاتی ہے۔

16. فیس ماسک (Face Mask):

- جراثیم سے بچنے اور صاف سانس لینے کے لیے ماسک ضروری ہے۔

17. چوٹ کی پٹیاں (Elastic Bandages):

- موج یا ہڈی کی معمولی چوٹ کے لیے استعمال ہوتی ہیں۔

18. آئس پیک (Ice Pack):

- سوجن یا چوٹ کی صورت میں سکون دینے کے لیے یہ استعمال ہوتا ہے۔

19. ٹارچ اور اضافی بیٹریاں:

- اندھیرے میں زخمی کی مدد کرنے کے لیے ٹارچ ضروری ہے۔

20. فرسٹ ایڈ کتابچہ (First Aid Manual):

- فرسٹ ایڈ دینے کے طریقے اور ہدایات کے لیے ایک آسان کتابچہ ضرور رکھیں۔

21. ڈاکٹر یا ایمرجنسی نمبر:

- ایمرجنسی نمبر یا قریبی ہسپتال کا پتہ اور فون نمبر لکھا ہونا چاہیے۔

نوٹ:

فرسٹ ایڈ باکس کو ہمیشہ خشک اور محفوظ جگہ پر رکھیں۔ اس میں موجود سامان کو وقتاً فوقتاً چیک کریں تاکہ خراب یا ختم ہونے والی اشیاء کو تبدیل کیا جا سکے۔

Q.3

فرسٹ ایڈ باکس کی ضرورت اور اہمیت بیان کیجئے نیز جسم کے مختلف حصوں میں چوٹ کی صورت میں پٹیاں باندھنے کا طریقہ بیان کیجئے۔

Ans:

فرسٹ ایڈ باکس کی ضرورت اور اہمیت

فرسٹ ایڈ باکس ایک ایسی بنیادی ضرورت ہے جو ہنگامی صورتحال میں فوری طبی امداد فراہم کرنے میں مدد دیتی ہے۔ یہ کسی بھی حادثے، زخم، جلنے، یا بیماری کی صورت میں زندگی بچانے اور نقصان کو کم کرنے کے لیے اہم کردار ادا کرتی ہے۔

ضرورت:

1. ہنگامی حالات میں فوری مدد:

حادثات کسی بھی وقت اور کہیں بھی ہو سکتے ہیں۔ فرسٹ ایڈ باکس فوری مدد کے لیے تیار رہنے کا ذریعہ ہے۔

2. جان بچانے میں مدد:

ابتدائی طبی امداد مہیا کرنے سے سنگین چوٹ یا بیماری کی شدت کو کم کیا جا سکتا ہے، اور مریض کو بہتر حالت میں ہسپتال پہنچایا جا سکتا ہے۔

3. انفیکشن سے بچاؤ:

زخموں کو صاف کر کے اور بینڈیج لگا کر انفیکشن کا خطرہ کم کیا جا سکتا ہے۔

4. وقت کی بچت:

بروقت فرسٹ ایڈ مہیا کرنا ضروری ہے، خاص طور پر ان جگہوں پر جہاں طبی امداد پہنچنے میں وقت لگ سکتا ہے۔

5. معمولی چوٹوں کا علاج:

معمولی زخم، کٹ، جلنا یا موچ جیسی چوٹوں کو فوری طور پر سنبھالا جا سکتا ہے، جس سے مزید نقصان سے بچا جا سکتا ہے۔

اہمیت:

- گھر، اسکول، دفتر، گاڑی، اور سفر میں فرسٹ ایڈ باکس رکھنا ضروری ہے۔
- یہ ہمیں کسی حادثے کے دوران پرسکون رہ کر مدد فراہم کرنے کا موقع دیتا ہے۔
- ابتدائی طبی امداد کی مہارت اور سامان کے ذریعے ہم کسی کی زندگی بچانے کے قابل ہو سکتے ہیں۔

جسم کے مختلف حصوں میں چوٹ کی صورت میں پٹیاں باندھنے کا طریقہ

1. بازو یا ہاتھ کی چوٹ:

• طریقہ:

1. زخم کو صاف کریں اور گاز پٹی رکھیں۔
2. زخم کے گرد رول بینڈیج لپیٹیں۔
3. بینڈیج کو زیادہ تنگ نہ کریں تاکہ خون کا بہاؤ متاثر نہ ہو۔
4. اگر ہاتھ یا بازو فریکچر ہو تو اسے اسپلنٹ یا سہارا دینے والے کپڑے سے باندھیں۔

2. ٹانگ یا گھٹنے کی چوٹ:

• طریقہ:

1. زخمی حصے کو حرکت نہ دیں۔
2. صاف کپڑا یا گاز پٹی زخم پر رکھیں۔
3. رول بینڈیج یا ایلاسٹک بینڈیج سے لپیٹ دیں۔
4. اگر فریکچر کا شک ہو تو اسپلنٹ کے ذریعے ٹانگ کو سیدھا رکھیں۔

3. سر کی چوٹ:

• طریقہ:

1. سر کے زخم پر نرمی سے صاف گاز رکھیں۔
2. پٹی کو سر کے گرد لپیٹ کر محفوظ کریں، لیکن زیادہ سخت نہ کریں۔
3. مریض کو حرکت نہ دیں اور فوری طبی امداد طلب کریں۔

4. جلد پر چوٹ یا جلنے کا زخم:

• طریقہ:

1. زخم کو ٹھنڈے پانی سے دھوئیں۔
2. جلنے کے زخم پر اینٹی سیپٹک کریم لگائیں۔
3. نرم گاز پٹی سے زخم کو ڈھانپ دیں۔

5. کمر یا ریڑھ کی ہڈی کی چوٹ:

• طریقہ:

1. مریض کو حرکت نہ دیں۔
2. صرف ماہرین کو مریض کو اٹھانے دیں۔
3. کمر کی حفاظت کے لیے ہلکی پٹی باندھنے کی کوشش نہ کریں۔

6. ہاتھ یا انگلی کی چوٹ:

• طریقہ:

1. انگلی پر گاز لپیٹیں اور چپکنے والی ٹیپ سے محفوظ کریں۔
2. اگر ہڈی ٹوٹنے کا خدشہ ہو تو انگلی کو سیدھا رکھ کر پٹی باندھیں۔

7. آنکھ کی چوٹ:

• طریقہ:

1. آنکھ کو صاف کپڑے یا گاز سے ڈھانپ دیں۔
2. دوسرے آنکھ پر بھی نرمی سے پٹی رکھیں تاکہ حرکت کم ہو۔
3. فوری ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

احتیاطی تدابیر:

- پٹی باندھتے وقت دھیان دیں کہ خون کا بہاؤ متاثر نہ ہو۔
- مریض کو سکون اور آرام دہ حالت میں رکھیں۔
- ہر چوٹ کے لیے صاف اور جراثیم سے پاک مواد استعمال کریں۔
- ہڈی ٹوٹنے کی صورت میں غیر ضروری حرکت نہ کریں۔

Q.4

نظام تنفس پر تفصیل سے نوٹ لکھیے۔

Ans:

کا تعارف (Respiratory System) نظام تنفس

نظام تنفس انسانی جسم کا ایک اہم نظام ہے جو جسم میں آکسیجن پہنچانے اور کاربن ڈائی آکسائیڈ کو خارج کرنے کا کام کرتا ہے۔ یہ عمل زندگی کے لیے انتہائی ضروری ہے کیونکہ آکسیجن کے بغیر جسمانی خلیے توانائی پیدا نہیں کر سکتے۔

نظام تنفس کے اہم حصے

نظام تنفس کو دو حصوں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے:

1. بالائی نظام تنفس (Upper Respiratory System)

2. زیریں نظام تنفس (Lower Respiratory System)

1. بالائی نظام تنفس:

- **ناک (Nose):**
ہوا کو صاف، گرم، اور نم کرنے کا کام کرتا ہے۔ ناک میں موجود بال اور جھلیاں گرد و غبار اور جراثیم کو روکنے میں مدد دیتی ہیں۔
- **حلق (Pharynx):**
ہوا کو ناک یا منہ سے پھیپھڑوں کی طرف لے جانے کا راستہ فراہم کرتا ہے۔
- **حنجرہ (Larynx):**
آواز پیدا کرنے کا کام کرتا ہے اور ہوا کی نالی کا آغاز ہوتا ہے۔

2. زیریں نظام تنفس:

- **نرخرہ (Trachea):**
یہ ہوا کو حلق سے پھیپھڑوں تک لے کر جاتا ہے۔ اس کے اندر موجود جھلیاں اور سیلیا (بال نما ساختیں) گرد و غبار کو نیچے جانے سے روکتی ہیں۔
- **برونکس (Bronchi):**
یہ نرخرے سے نکلنے والی دو شاخیں ہیں جو ہر پھیپھڑے میں جاتی ہیں اور ہوا کو مزید تقسیم کرتی ہیں۔
- **برونکیولز (Bronchioles):**
یہ برونکس کی چھوٹی شاخیں ہیں جو ہوا کو الویولی (ہوائی تھیلیوں) تک پہنچاتی ہیں۔
- **الویولی (Alveoli):**
یہ ننھی ہوائی تھیلیاں ہیں جہاں گیسوں کا تبادلہ ہوتا ہے۔ آکسیجن خون میں جذب ہوتی ہے اور کاربن ڈائی آکسائیڈ خارج ہوتی ہے۔
- **پھیپھڑے (Lungs):**
نظام تنفس کا سب سے بڑا عضو ہیں جو گیسوں کے تبادلے کے عمل کے لیے مرکزی کردار ادا کرتے ہیں۔

نظام تنفس کا کام

1. آکسیجن کی فراہمی:

نظام تنفس فضا سے آکسیجن لیتا ہے اور خون کے ذریعے جسم کے تمام حصوں تک پہنچاتا ہے۔

2. کاربن ڈائی آکسائیڈ کا اخراج:

جسم میں پیدا ہونے والی کاربن ڈائی آکسائیڈ کو خون کے ذریعے پھیپھڑوں تک لایا جاتا ہے اور سانس کے ذریعے باہر نکال دیا جاتا ہے۔

3. آواز کی پیداوار:

حنجرہ میں موجود آواز کی جھلیاں ہوا کے گزرنے سے کمپن پیدا کرتی ہیں، جس سے آواز بنتی ہے۔

4. ہوا کو صاف اور نم کرنا:

ناک اور نرخرہ ہوا کو گرد و غبار اور جراثیم سے صاف کرتے ہیں اور اسے نم کر کے جسم کے لیے موزوں بناتے ہیں۔

سانس لینے کا عمل (Respiration Process)

سانس لینے کا عمل دو حصوں پر مشتمل ہوتا ہے:

1. سانس اندر لینا (Inhalation):

- پھیپھڑے سکڑتے ہیں اور ہوا میں موجود آکسیجن ناک یا منہ کے ذریعے اندر آتی ہے۔
- نیچے کی طرف حرکت کرتا ہے اور سینے میں جگہ بڑھتی (Diaphragm) ڈایا فرام ہے۔

2. سانس باہر نکالنا (Exhalation):

- پھیپھڑے سکون کی حالت میں واپس آتے ہیں اور کاربن ڈائی آکسائیڈ ہوا کے ذریعے باہر نکالی جاتی ہے۔
- ڈایا فرام اوپر کی طرف حرکت کرتا ہے۔

نظام تنفس کی بیماریاں

1. دمہ (Asthma):

پھیپھڑوں کی نالیوں میں سوجن کی وجہ سے سانس لینے میں دشواری ہوتی ہے۔

2. نمونیا (Pneumonia):

پھیپھڑوں کے الویولی میں انفیکشن کی وجہ سے سانس لینا مشکل ہو جاتا ہے۔

3. برونکائٹس (Bronchitis):

برونکس میں سوجن کی وجہ سے ہونے والی بیماری ہے۔

4. ٹی بی (Tuberculosis):

ایک بیکٹیریل بیماری جو پھیپھڑوں پر اثر ڈالتی ہے۔

5. پھیپھڑوں کا کینسر:

تمباکو نوشی اور دیگر عوامل کی وجہ سے پیدا ہونے والی سنگین بیماری۔

نظام تنفس کی حفاظت کے طریقے

1. تمباکو نوشی سے پرہیز:

تمباکو پھیپھڑوں کو نقصان پہنچاتا ہے اور کینسر کا خطرہ بڑھاتا ہے۔

2. صاف ماحول:

گرد و غبار اور آلودگی سے بچنے کے لیے ماسک پہنیں اور صاف ہوا میں رہیں۔

3. ورزش:

روزانہ ورزش پھیپھڑوں کی کارکردگی کو بہتر بناتی ہے۔

4. صحت بخش غذا:

وٹامنز اور اینٹی آکسیڈنٹس سے بھرپور غذا پھیپھڑوں کو مضبوط بناتی ہے۔

5. پانی زیادہ پینا:

پانی پھیپھڑوں کو صاف رکھنے میں مدد دیتا ہے۔

6. طبی معائنه:

سانس سے متعلق کسی بھی مسئلے پر فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

خلاصہ

نظام تنفس جسم کے لیے آکسیجن فراہم کرنے اور کاربن ڈائی آکسائیڈ خارج کرنے کا اہم ذریعہ ہے۔ یہ زندگی کے لیے ضروری گیسوں کا تبادلہ کرتا ہے، اور اس کی حفاظت کے لیے صحت مند عادات اپنانا بہت اہم ہے۔

Q.5

نظام انہضام اور اعصابی نظام پر تفصیل سے نوٹ لکھیے۔

Ans:

نظام انہضام (Digestive System)

نظام انہضام جسم کا وہ اہم نظام ہے جو کھانے کو ہضم کرتا ہے، توانائی پیدا کرتا ہے اور جسم کو درکار غذائی اجزا فراہم کرتا ہے۔ یہ نظام کھانے کو چھوٹے ذرات میں توڑ کر خون میں جذب کرتا ہے تاکہ جسم اسے استعمال کر سکے۔

نظام انہضام کے حصے:

نظام انہضام درج ذیل اہم اعضا پر مشتمل ہے:

1. منہ (Mouth):

- کھانے کا عمل منہ سے شروع ہوتا ہے۔
- دانت کھانے کو چبانے (چورا چورا کرنے) میں مدد دیتے ہیں۔
- کھانے کو نرم کرتا ہے اور اسے ہضم کرنے کے لیے انزائم فراہم (Saliva) لعاب دہن کرتا ہے۔

2. حلق (Pharynx):

- کی طرف منتقل کرتا ہے۔ (Esophagus) یہ کھانے کو منہ سے غذا کی نالی

3. غذا کی نالی (Esophagus):

- ایک ٹیوب نما حصہ جو کھانے کو معدے کی طرف لے جاتا ہے۔
- کھانے کو نیچے لے جانے میں مدد کرتی ہے۔ (Peristalsis) عضلات کی حرکت

4. معدہ (Stomach):

- اور انزائمز کے (Hydrochloric Acid) معدہ کھانے کو گھلا دیتا ہے اور تیزاب ذریعے اسے مزید نرم کرتا ہے۔
- یہاں کھانے کو چند گھنٹے رکھا جاتا ہے تاکہ وہ ہضم ہو سکے۔

5. چھوٹی آنت (Small Intestine):

- کھانے کے اہم اجزا یہاں جذب ہوتے ہیں۔
- انزائم فراہم کرتے ہیں جو کھانے کو ہضم (Pancreas) اور لبلبہ (Liver) جگر کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

6. بڑی آنت (Large Intestine):

- یہ پانی کو کھانے کے بچے ہوئے مواد سے جذب کرتی ہے۔
- فالتو مواد کو فضلے کی شکل میں جسم سے خارج کرنے کی تیاری کرتی ہے۔

7. مقعد (Rectum) اور مخرج (Anus):

- فضلے کو جسم سے باہر نکالنے کا عمل یہاں مکمل ہوتا ہے۔

نظام انہضام کے دیگر اہم اعضا:

1. جگر (Liver):

- بناتا ہے جو چکنائی کو ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ (Bile) جگر بائل

2. لبلبہ (Pancreas):

- مختلف انزائمز پیدا کرتا ہے جو کاربوہائیڈریٹس، پروٹین اور چکنائی کو ہضم کرتے ہیں۔

3. پتہ (Gallbladder):

- جگر سے بننے والے بائل کو ذخیرہ کرتا ہے۔

نظام انہضام کے مسائل:

1. بدہضمی (Indigestion)
2. قبض (Constipation)

3. اسہال (Diarrhea)

4. السر (Ulcer)

5. جگر کی بیماریاں

نظام انہضام کی حفاظت

1. متوازن غذا کھائیں۔
2. پانی زیادہ پئیں۔
3. کھانے کو اچھی طرح چبائیں۔
4. فاسٹ فوڈ اور چکنائی والے کھانوں سے پرہیز کریں۔
5. روزانہ ورزش کریں۔

اعصابی نظام (Nervous System)

اعصابی نظام جسم کا کنٹرول سنٹر ہے، جو جسم کے مختلف حصوں کو پیغامات بھیجتا اور وصول کرتا ہے۔ یہ نظام ہمارے تمام حرکات، خیالات، احساسات اور ردعمل کو کنٹرول کرتا ہے۔

اعصابی نظام کے اہم حصے:

1. دماغ (Brain):

- اعصابی نظام کا سب سے اہم حصہ ہے۔
- یہ جسم کے تمام افعال جیسے سوچنا، یاد رکھنا، اور فیصلے کرنا کنٹرول کرتا ہے۔

2. ریڑھ کی ہڈی (Spinal Cord):

- دماغ اور جسم کے باقی حصوں کے درمیان رابطے کا کام کرتی ہے۔
- یہ حرکت اور ردعمل کے پیغامات جسم تک پہنچاتی ہے۔

3. اعصاب (Nerves):

- یہ جسم کے مختلف حصوں میں پیغام رسانی کا کام کرتے ہیں۔
- دو اقسام:
 - جسم سے دماغ تک پیغام پہنچاتے: **حسی اعصاب (Sensory Nerves)** ہیں۔
 - دماغ سے جسم کے عضلات تک پیغام: **حرکی اعصاب (Motor Nerves)** لے جاتے ہیں۔

اعصابی نظام کی اقسام:

اعصابی نظام کو دو بڑے حصوں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے

1. مرکزی اعصابی نظام (Central Nervous System - CNS):

- دماغ اور ریڑھ کی ہڈی پر مشتمل ہے۔
- جسم کے افعال اور رویے کو کنٹرول کرتا ہے۔

2. پردی اعصابی نظام (Peripheral Nervous System - PNS):

- جسم کے تمام اعصاب شامل ہیں۔
- یہ جسم اور مرکزی اعصابی نظام کے درمیان رابطہ قائم کرتا ہے۔

اعصابی نظام کا کام:

1. جسم کی حرکات کو کنٹرول کرنا۔
2. احساسات جیسے درد، گرمی، سردی کو محسوس کرنا۔
3. خطرے کے وقت فوری ردعمل دینا۔
4. دماغ سے جسم کو ہدایات دینا۔
5. اندرونی اعضاء جیسے دل، پھیپھڑے اور معدے کو کنٹرول کرنا۔

اعصابی نظام کے مسائل:

1. دماغ کی خون کی فراہمی میں خلل۔ (Stroke) فالج
2. غیر معمولی دماغی سرگرمی۔ (Epilepsy) مرگی
3. دماغی زخم: حادثات کے نتیجے میں دماغ یا ریڑھ کی ہڈی کو نقصان۔
4. یادداشت کا کمزور ہونا۔ (Alzheimer's) الزائمر
5. اعصابی نظام پر دباؤ کا اثر۔ (Stress) دماغی تناؤ

اعصابی نظام کی حفاظت:

1. نیند پوری کریں۔
2. دماغ کو آرام دیں اور مثبت سوچ اپنائیں۔
3. غذائیت سے بھرپور کھانا کھائیں۔
4. منشیات اور الکوحل سے پرہیز کریں۔
5. روزمرہ ورزش کریں۔

خلاصہ:

نظام انہضام جسم کو توانائی فراہم کرتا ہے، جبکہ اعصابی نظام جسم کے افعال کو کنٹرول کرتا ہے۔ دونوں نظام ایک دوسرے سے جڑے ہیں اور ہماری صحت کے لیے ان کی حفاظت ضروری ہے۔