دیباچہ

بِسمِ اللّٰہِ الرَّحمٰنِ الرَّحِیم

مجھے مرض سیلیئک سے پیشہ ورانہ اور ذاتی دونوں حوالوں سے دلچسپی ہے۔ بطور ماہر امراض معدہ و جگر اطفال، میں نے مرض سیلیئک میں مبتلا بچوں اور ان کے خاندانوں کے ساتھ کام کرنے کا وسیع تجربہ حاصل کیا ہے۔ میرے قریبی خاندان کے کچھ افراد اس بیماری میں مبتلا ہیں، جس نے مجھے ذاتی طور پر اس بیماری کے روزمرہ زندگی پر اثرات کا براہِ راست مشاہدہ کرنے کا موقع فراہم کیا۔ مجھے اپنی طبّی پیشہ ورانہ زندگی میں جتنی بھی معدہ و آنت کی بیماریوں کا سامنا ہوا ہے، ان میں سب سے زیادہ دلچسپ مرض سیلیئک ہے۔ تاہم اس شعبے میں کافی عرصے تک کام کرنے کے باوجود میں خود کو مرض سیلیئک کا ماہر نہیں سمجھتا، بلکہ ایک طالب علم ہوں جو مریضوں سے ہر وقت کچھ نیا سیکھتا رہتا ہے۔

شعبہ صحت سے منسلک افراد میں مرض سیلیئک کا شعور عموماً کم ہے اور اس کی وجوہات اس کتاب میں بیان کی گئی ہیں۔ زیادہ تر افراد یہ نہیں جانتے کہ مرض سیلیئک کا طبّی نمونہ بدل چکا ہے اور بہت سے مریض اب غذائیت کی کمی والی روایتی تصویر پیش نہیں کرتے۔ اسی لیے یہ حیران کن نہیں کہ اس بیماری کی تشخیص میں تاخیر عام ہے۔

میری علمی زندگی کا ایک مقصد یہ بھی رہا ہے کہ مرض سیلیئک کے بارے میں عوام اور شعبہ صحت سے منسلک افراد میں آگاہی کو بہتر بنانے کے لیے حکمتِ عملیاں تیار کی جائیں۔ اس کی ترغیب مجھے اس وقت ملی جب میں نے مرض سیلیئک کے بدلتے ہوئے رجحانات اور مریضوں کو تشخیص کے لیے طویل انتظار کی مشکلات کو محسوس کیا۔

پاکستان میں صحت کا نظام کئی محاذ پر مشکلات کا سامنا کر رہا ہے۔ متعدی امراض عام ہیں اور وسائل کا بڑا حصہ ان پر خرچ ہو جاتا ہے۔ اس لیے یہ بات حیران کن نہیں کہ سیلیئک جیسی بیماری کو مناسب توجہ نہیں مل

رہی۔ مزید یہ کہ مرض سیلیئک کو عام طور پر ایک سنگین یا جان لیوا مرض نہیں سمجھا جاتا۔ یہ سچ ہے کہ اس بیماری کا ایک بہت مؤثر علاج، یعنی گلوٹن سے پاک غذا، دستیاب ہے۔ لیکن مرض سیلیئک ایک سنگین مسئلہ ہے۔ اگر اس کی تشخیص نہ ہو یا مناسب طور پر علاج نہ کیا جائے تو یہ ایک ایسی بیماری ہے جو نہ صرف انتہائی تکلیف دہ بلکہ بعض اوقات جان لیوا بھی ثابت ہو سکتی ہے۔ اس بیماری کی تشخیص میں تاخیر نہ صرف مریض کے لیے مسائل پیدا کرتی ہے، بلکہ معاشرے پر بھی بھاری اقتصادی بوجھ ڈالتی ہے کیونکہ مریضوں کو مختلف طبّی معائنوں اور تحقیقات سے گزرنا پڑتا ہے۔

دنیا بھر میں مرض سیلیئک اور گلوٹن سے پاک غذا کے بارے میں کئی کتابیں لکھی گئی ہیں، لیکن میری تحقیق کے مطابق اس موضوع پر اردو زبان میں کوئی کتاب موجود نہیں ہے۔ بیرون ملک لکھی گئی کتابیں ہمارے ملک کے حالات سے متعلقہ نہیں ہیں۔ مختلف ممالک میں بیماریوں کے نمونے، تشخیصی ٹیسٹ کی دستیابی اور علاج معالجے کی سہولیات مختلف ہوتی ہیں۔ ہر ملک کا صحت کا ڈھانچہ اور اقتصادی حالات منفرد ہوتے ہیں۔ اس لیے ان کتابوں میں دی گئیں معلومات اور تجاویز کو پاکستانی حالات پر منطبق کرنا مشکل ہے۔

غذا کے حوالے سے گلوٹن سے پاک کھانوں پر لکھی گئی کتابیں مغربی غذا کے سیاق وسباق میں لکھی گئی ہیں، جن میں ایسے اجزاء شامل ہیں جو نہ تو ہمارے پاکستانی روایتی کھانوں میں دستیاب ہیں اور نہ ہی قابل عمل۔ مزید برآں، ان غیر ملکی گلوٹن سے پاک تیار کردہ خردونوش کی غذاؤں کی قیمت ایک عام فرد کے لیے ناقابل برداشت ہے۔ اسی طرح مرض سیلیئک کے بارے میں بہت سی معلومات انٹرنیٹ پر بھی دستیاب ہیں، لیکن وہ بھی انہی مسائل کا شکار ہیں۔

ان تمام عوامل کو مدّنظر رکھتے ہوئے میں نے کچھ سال قبل انگریزی زبان میں ایک کتاب "Celiac Disease and Gluten-free Diet" کے عنوان سے مرتب کی تھی۔ یہ کتاب طبّی پیشہ ور افراد اور مریضوں دونوں کے لیے تھی۔ طبّی پیشہ ور افراد سے مراد طبّی تربیت حاصل کرنے والے طالبعلم، عام معالج، ماہرین (جیسے معدہ و جگر کے ماہر)، نرسیں اور خوراک کے ماہرین ہیں۔ عام عوام، بشمول مرض سیلیئک کے مریضوں کے رشتہ دار اور وہ افراد جو حکومت، زراعت اور خوراک کے شعبہ سے

وابستہ ہیں، وہ بھی اس کتاب سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ چونکہ اُس کتاب کا ہدف قارئین کا دائرہ کار بہت وسیع تھا، اس لیے کتاب کی زبان اور مواد میں توازن برقرار رکھنا ایک مشکل معاملہ تھا۔ الفاظ کو اتنا سادہ ہونا تھا کہ عام قاری اسے سمجھ سکے اور ساتھ ہی درست بھی تاکہ اس کی سائنسی حیثیت برقرار رہے۔ امید تھی کہ قارئین اس کتاب کو نہ صرف معلوماتی بلکہ دلچسپ بھی پائیں گے۔ کتاب کی مفت کاپیاں معالجین اور طبّی تربیت حاصل کرنے والے طالبعلموں میں تقسیم کی گئی ہیں۔

انگریزی پاکستان کی بنیادی زبان نہیں ہے۔ اس کتاب میں پیچیدہ طبّی مواد تھا، اس لیے ضروری تھا کہ معلومات پہلے انگریزی میں مرتب کی جائیں اور پھر اس کا ترجمہ اردو میں کیا جائے۔ یہ موجودہ کتاب انگریزی زبان میں لکھی گئی اس کتاب کا ترجمہ ہے۔ اس کتاب کا بنیادی مقصد مرض سیلیئک میں مبتلا مریضوں کو ضروری معلومات فراہم کرنا اور اس بیماری کے بارے میں طبّی برادری میں شعور پیدا کرنا ہے تاکہ مریضوں کی بروقت تشخیص ہو سکے۔ اس بات پر زور دینا ضروری ہے کہ یہ کتاب کسی بھی صورت میں طبّی تشخیص کا متبادل نہیں ہے۔ وہ قارئین جو سمجھتے ہیں کہ انہیں یا ان کے کسی عزیز کو مرض سیلیئک ہو سکتا ہے، انہیں اپنے معالج سے مشورہ کرنا چاہیے۔ خود تشخیص کرنا مناسب نہیں ہے۔ مزید برآں اس کتاب میں دی گئی معلومات موجودہ وقت میں درست ہیں، لیکن سائنسی تحقیق کی روشنی میں مستقبل میں ان میں تبدیلی ممکن ہے۔ میں قارئین کی آراء اور تجاویز کا خیر مقدم کرتا ہوں۔ یہ کتاب کی آئندہ اشاعتوں کو بہتر بنانے میں مددگار ثابت ہوں گی۔

میں آخر میں دعا گو ہوں کہ اللہ سبحانہ وتعالیٰ اس عاجزانہ کوشش کو قبول فرمائے اور اپنی رحمت و برکت کے ذریعے اس کتاب کو دوسروں کے لیے معلومات کا ذریعہ بنائے۔ اگر ایک فرد بھی اس کتاب سے کوئی فائدہ اٹھاتا ہے تو میں اپنی کوشش کو کامیاب سمجھوں گا۔

پروفیسر **ڈاکٹر محسن رشید، ایم بی بی ایس، ایم ایڈ، ایف آر سی پی**

ماہر امراض معدہ و جگر اطفال

(dr.mohsinrashid@gmail.com)

(www.celiac.com.pk)