نیند میں ہونے والے معمولی ہنڑنٹنگ حوادث ہسپتال کے ہنگامی وارڈ میں ہفتے میں ۳ مریض لائے گئے

(ہفتہ وار آئندہ میں ہفتہ کا نیند کی آمد کا ہفتہ)

ہفتہ وار آئندہ میں ہفتہ کا نیند کی آمد کا ہفتہ (نامہ نگار) ہفتہ وار آئندہ میں ہفتہ کا نیند کی آمد کا ہفتہ ہسپتال کے ہنگامی وارڈ میں ہفتے میں ۳ مریض لائے گئے جو نیند میں چلتے ہوئے گر کر زخمی ہو گئے۔ ڈاکٹروں کے مطابق یہ واقعات نیند کی حالت میں چلنے اور توازن کھونے کے ہیں۔ ہسپتال کے ایمرجنسی وارڈ میں ہفتے کے روز ۳ مریض لائے گئے جن کے سر، بازو اور ٹانگ پر زخم آئے۔ ڈاکٹروں کے مطابق تینوں مریض رات کے وقت نیند میں چل رہے تھے اور گر کر زخمی ہو گئے۔ ایمرجنسی وارڈ کے انچارج ڈاکٹر نوید اختر کے مطابق یہ واقعات ہفتے کے آخر میں زیادہ ہوتے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ زیادہ تر مریض نوجوان ہیں جو کام کے بوجھ اور نیند کی کمی کا شکار ہیں۔ ڈاکٹروں کے مطابق نیند میں چلنے کے واقعات میں سر کی چوٹ سب سے خطرناک ہوتی ہے۔ ایک مریض کے سر پر ٹانکے لگانے پڑے جبکہ دوسرے کے بازو کی ہڈی ٹوٹ گئی۔ تیسرے مریض کو ہسپتال میں رات گزارنی پڑی تاکہ اس کی نیند کا مسئلہ دیکھا جا سکے۔ ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ نیند میں چلنے کے واقعات اکثر ذہنی دباؤ، کم نیند اور موبائل فون کے استعمال سے جڑے ہوتے ہیں۔ ڈاکٹر نوید اختر نے کہا کہ لوگوں کو رات کے وقت موبائل فون استعمال کرنے سے گریز کرنا چاہیے اور سونے سے پہلے روشنی سے بچنا چاہیے۔ ہسپتال کے ماہر نفسیات ڈاکٹر عائشہ رحمان نے کہا کہ نیند میں چلنے کے مریضوں کو نیند کی گولیاں دینے سے پہلے ان کی وجوہات کا علاج کیا جائے۔ ڈاکٹروں نے مشورہ دیا کہ جو لوگ نیند میں چلتے ہیں وہ سونے سے پہلے دروازے بند کریں اور کمرے میں روشنی کم رکھیں۔ ہسپتال کے ایمرجنسی وارڈ میں ہفتے کے روز ۲ مریض اور لائے گئے جن کے ہاتھ اور پاؤں پر زخم آئے۔ ڈاکٹروں کے مطابق یہ مریض بھی رات کے وقت نیند میں چل رہے تھے اور گر کر زخمی ہو گئے۔ ایمرجنسی وارڈ کے انچارج ڈاکٹر نوید اختر کے مطابق ہفتے کے روز ہسپتال میں کل ۵ مریض لائے گئے جن میں سے ۳ نیند میں چلنے کے واقعات تھے۔ ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ یہ واقعات ہفتے کے آخر میں زیادہ