



**REPORT OF CENTER FOR
HEALTH COMMUNICATION
(CHC) DEPARTMENT OF
COMMUNITY MEDICINE
RAWALPINDI MEDICAL
UNIVERSITY
2022-23**

Table of Content

<u>Content</u>	<u>PAGE</u>
Vision of CHC	i
Infra structure of CHC	ii
Health message development for dissemination	iii
Work detail during 2022-23	iv
List of tables of 4 th year work	v
List of table of faculty work	vi

VISION

Vision & Mission of CHC-RMU is based on the philosophy of shifting the nation of “healthcare for the people” to the “healthcare by the people”

INFRA STRUCTURE OF CHC



Communication alone can do:

- Increase the intended audience's knowledge and awareness of a health issue, problem, or solution
- Influence perceptions, beliefs, and attitudes that may change social norms
- Prompt action
- Demonstrate or illustrate healthy skills
- Reinforce knowledge, attitudes, or behavior
- Show the benefit of behavior change
- Advocate a position on a health issue or policy
- Increase demand or support for health services
- Refute myths and misconceptions
- Strengthen organizational relationships

Communication combined with other strategies can:

- Cause sustained change in which an individual adopts and maintains a new health behavior or an organization adopts and maintains a new policy direction
- Overcome barriers/systemic problems, such as insufficient access to care

In Rawalpindi Medical University, Centre for Health communication has established with the guide lines of Worthy Vice Chancellor and Dean of Community Medicine department. Here we guide medical students to develop health messages regarding area of health problem.

Health Message Development to Communication and dissemination

1. Batch in charge two days prior to commencement of the batch will meet HOD/Senior faculty to discuss and finalize Topic for Health Message.
2. We conduct a batch tour to CHC Room to initiate and motivate about work ahead.
3. We conduct a Health Message development session in CHC Room under HOD/senior faculty
 - Initial draft of Health Message will be prepared.
 - Health Message will be finalized by the HOD/senior faculty.

4. Health Communication/ Health Message deliverance firstly has discussed with HOD/senior faculty (site / community, method of deliverance).
 5. Whole record of the Health Message Development by the batch has kept and handed over to in charge CHC Dr. Sana and Dr. Narjis coordinator-CHC.
- Colored copies of Health Message (4-6).
 - Pics/videos of the whole activity (Process of development and communication to the community)

HEALTH MESSAGE COMMUNICATION, SOP's FOR STUDENTS

- Each student will communicate at least 05 persons for the given message
- Students will keep record of this health communication (recipient detail, name, age gender).
- Students will submit original record to the batch in charge in written form.
- Health Message Communication activity will be carried out under supervision of batch in charge.

Work / Activities 2022-23

- 1. World Breast Feeding Week Seminar collaboration with WHO on 03/08/22**
- 2. Health education session and screening for breast cancer in community and public sector universities starting from 25/10/22**
- 3. Breast Cancer Awareness seminar with self examination in RMC 6th road on 26/10/22**
- 4. Breaking the stigma of HIV/AIDS among health professionals seminar 10/12/22**
- 5. Pre conference workshop of health communication and community engagement on 14/12/22**
- 6. Health Day Celebration ; World Cancer Day ; 15/03/23**
- 7. World Obesity day celebration at Pak Turk school on 30/03/23**
- 8. Polio prevention seminar with collaboration WHO on 15/05/23**
- 9. Health survey in Adyala jail on 02/11/22**
- 10. Health message develop during whole year**
- 11. Research work during whole year on their designated topic**

12. Celebrating different health days with collaboration of WHO and Allied hospitals like Hepatitis day, Breast feeding week

Few glimpses of our activities















Health Message Development – 2022

Batch	Topic Of Health Message	Batch In Charge
A	Girls health awareness in family	Dr Mahjabeen
B	Breast Cancer Awareness Among Community	Dr Abdul Rehman
C	Diabetes not a disease but different life style	Dr Narjis
D	Care during pregnancy	Dr .Imrana
E	How to protect children in home from unwanted accidents	Dr Maimoona
F	Dental Health	Dr Abdul Qudoos
G	Cousin Marriages and Health	Dr Farhan
H	Multivitamins Importance in Human Life	Dr Moniba
I	Health Issues and Management After Natural Disasters	Dr zaira

Health Message Development – 2023

Batch	Topic Of Health Message	Batch In Charge
D	World Cancer Day	Dr Imrana
E	World Obesity Day	Dr Narjis
F	Neend bunyadi Zarorat	Dr Mamoonah
G		Dr .Abdul Qadoos
H		Dr Asif
I	Blood donation Behtreen attiya	Dr Bushra
J	Elder Abuse	Dr Saba
K		Dr Moniba
L	Health Issues and Management After Natural Disasters	Dr zaira

میڈیٹا سٹس مریض کے لئے احتیاطی تدابیر

صحت افزا غذا لیں اور زیادہ چربی نہ لیں

تہا کو ناشی ترک کر دیں یا کم کریں۔
شراب کا استعمال نہ کریں۔

باقاعدگی سے ورزش کریں

ذہنی و باہمی قابور کھیں اور مدد
حاصل کریں۔

اپنے آپ کو دوسری چھوٹی بیماریوں
سے بچائیں۔

اپنے کھلے زخموں کو کسی کو چھونے نہ
دیں سوائے اس کے کہ انہوں نے
دستاں پہن رکھے ہوں۔

1: س: داغی میڈیٹا سٹس کیا ہے؟
یہ میڈیٹا سٹس فی اور سی وائرس سے ہونے والی جگر کی
موتوں سے جو منتقل طور پر قائم رہتی ہے اور علاج نہ
کروانے کی صورت میں جان لیوا اور امراض کا باعث بن سکتی
ہے۔

2: س: داغی میڈیٹا سٹس ہمارے لوگوں میں کس قدر
موجود ہے؟
دنیا میں داغی میڈیٹا سٹس کے کل کیسز کی تعداد 1.2
کروڑ ہے۔ ہر سال پاکستان میں تقریباً 1.5 لاکھ لوگ
داغی میڈیٹا سٹس کا شکار ہوتے ہیں جو کہ آبادی کا 5% ہے۔

مزید اس کی شدت کا اندازہ اس سے لگایا جاسکتا ہے کہ
جتنے وقت (1 منٹ) میں آپ یہ کتنا پچ پڑھ رہے
ہیں، اتنی دیر میں 2 افراد دنیا میں حلاک ہو جاتے
ہیں۔

3: س: داغی میڈیٹا سٹس ہوتا کیسے ہے؟
زیادہ تر لوگوں میں میڈیٹا سٹس فی اور سی ہونے کے 6
ماہ میں ختم ہو جاتا ہے لیکن کچھ افراد میں یہ وائرس
موجود رہتا ہے اور داغی میڈیٹا سٹس کا باعث بنتا ہے۔

4: س: داغی میڈیٹا سٹس کس طرح پھیل سکتا ہے؟
کیونکہ مریض لاعلم ہوتا ہے اور مریض سے دوسرے
افراد کو درجہ ذیل طریقوں سے منتقل ہو سکتا ہے:

5: س: مجھے کیا کرنا چاہیے؟
سالانہ بنیاد پر میڈیٹا سٹس کا تشخیصی ٹیسٹ
کروائیں۔
خدا خواست میڈیٹا سٹس ہو جائے تو کسی مستند ڈاکٹر
سے علاج کروائیں۔

6: س: کیا داغی میڈیٹا سٹس کا علاج ممکن ہے؟
بر وقت تشخیص اور علاج سے
100 فیصد نجات ممکن ہے۔

7: س: اگر داغی میڈیٹا سٹس کا مریض کھریں ہوں
تو کیا کریں؟
(1) مریض کے خون اور امداد سے بچیں۔
(2) کھڑے دوسرے افراد کا میڈیٹا سٹس کا ٹیسٹ
کروائیں۔
(3) کھڑے دوسرے افراد کی ویکسینیشن
کروائیں۔



راولپنڈی میڈیکل یونیورسٹی
آکای راولپنڈی صحت پروگرام

کینسر خطرناک مرض
لیکن بچاؤ ممکن



کینسر بچاؤ بروقت تشخیص اور علاج
کے بارے میں ضروری معلومات



سینئر درجہ کی نیکین شعبہ کیونٹی
میڈیسن و ہسپتال
راولپنڈی میڈیکل یونیورسٹی

CHC/D/2023

کینسر کو ہر انا ہے، ہارنا نہیں
سچی کو سمجھنا ہے، گھبرانا نہیں

کینسر کے خلاف جنگ میں آپکا
ایک نمکنا کردار۔
کینسر کا علاج مہلک، تکلیف دہ اور سرلیٹ کو
معموماً "طویل جنگ" لڑنا پڑتی ہے۔ فیملی حیات،
سرلیٹ کی عزت نفس کو قائم رکھنے اکی مالی
امداد، اکثر عیادت، ڈاکٹر کے پاس
لیجانے میں کردار، اور بستر پر کھانا کھلانے،
چسل تدبی کر دینے جیسے چھوٹے کام سنہ
صرف، سرلیٹ کو بلکہ اسکی فیملی کو حوصلہ
بخشنے میں، اور کینسر کے خلاف جنگ
میں کامیابی سے ممکنہ کر سکتے ہیں۔



کینسر بچاؤ آپ کے ہاتھ میں

CHC/D/2023

علاج کی سہولیات

پاکستان میں 119 اناک انرجی
ہسپتالوں (AECH) میں جدید ترین
آلات کے ذریعے جلد تشخیص اور مفت
علاج کی سہولیات میسر ہیں۔

پنجاب: شوکت خانم میمریل ہسپتال، لاہور
سندھ: ضیاء الدین کینسر ہسپتال، کراچی
خیبر پختونخوا: شوکت خانم میمریل ہسپتال،
پشاور

بلوچستان: CENAR کینسر ہسپتال، کوئٹہ

اسلام آباد: NORI کینسر ہسپتال

گلگت بلتستان: گلگت انسٹیٹیوٹ آف
میڈیکل انجیولوجی، گلگت

آزاد جموں و کشمیر: کشمیر انسٹیٹیوٹ آف
نیوکلیئر میڈیسن اینڈ ریڈیو تھراپی

اس کے علاوہ تمام ڈسٹرکٹ ہسپتالوں
میں تشخیص کی سہولیات موجود ہیں

CHC/D/2023

کینسر بچاؤ کی احتیاطی تدابیر

- تبا کو نوشی سے اجتناب
- پان اور گھٹنے سے اجتناب
- تھیر ضروری سورج کی شعاعوں سے اجتناب
- روزانہ ورزش کش کریں اور موٹاپے سے خود کو بچائیں
- خندہ امیں سبزی اور پھل کا پستہ مدہ استعمال
- اناج دالیں اور پھلیوں کا استعمال
- 35 سال سے زائد عمر کی عورتیں پستہ مدہ کی سے اپنی
چھاتی کا معائنہ کرائیں
- ماحولیاتی آلودگی سے بچنا
- بیسٹینا کس بی اور بیو من ٹیبلٹس کا استعمال
- تھیر ضروری تابکاری سے اجتناب (Radiation)
- ماں اپنے بچے کو دو سال تک دودھ پلانے
- الکوحل سے اجتناب
- بڑھتی عمر کے امراض اور سالانہ اپنا پستہ مدہ
اور عمل معائنہ کرانیں

بروقت عمل آگے زندگی بچا سکتا ہے

صحت مند رویہ، کینسر بچاؤ

بروقت تشخیص، بچاؤ کی سے بچاؤ

بروقت علاج، عمل صحت یابی

"سیدہ زندگی رتبہ کی امانت ہے اور ہر امراض سے کہ ہم
اس زندگی کی حفاظت کریں"

آثار و علامات

- وزن میں اچانک کمی
- بیو کھانسی
- شدید تھکن
- چھاتی میں گٹھی یا تھیر معمولی تبدیلی
- مستقل رتبہ والا زخم
- منہ یا زبان پر پھلا
- جسم کے کسی بھی حصے میں شدید درد اور
تھیر معمولی گٹھی
- ان میں سے کوئی بھی تبدیلی محسوس ہونے
پر فوری ڈاکٹر سے رجوع کریں اور اس کو ہرگز
نظر انداز نہ کریں۔

کینسر کے خطرے کے ممکنہ اسباب

تبا کو نوشی



موٹاپا



مصنوعی میٹھے کا استعمال (Sweetner)



بڑھتی عمر



الکوحل کا استعمال



کینسر کیا ہے؟

کینسر ان خلیوں کی تھیر معمولی اور خطرناک
زیادتی کا نام ہے جو معمولاً "ہمارے جسم کے تمام اعضاء
کی بنیاد ہیں۔ سیدہ اکتھے ہو کر لو تھیرے بناتے
ہیں جن کو گٹھی یا تھیر کہتے ہیں۔

کینسر کے عالمی امداد و شمار

2020 میں پوری دنیا میں تقریباً 90
لاکھ امراض کا سبب بنا۔ 2021 میں
ایشیا میں 2 کروڑ لوگوں میں کینسر کی
تشخیص ہوئی اور 1.4 لاکھ لوگ اپنی حیات کی بازی
ہار گئے۔

دنیا میں سب سے زیادہ پھیلنے والے، چھاتی
اور آنت کا کینسر پھیلنا جاتا ہے۔

پاکستان میں پھیلنے والے پانچ سالوں میں
پانچ سالہ تین لاکھ لوگوں میں کینسر کی
تشخیص ہوئی

پاکستان میں مندرجہ ذیل کینسر
عشرت سے تشخیص کیے گئے ہیں

چھاتی کا کینسر 22.4 %

منہ کا کینسر 12.9 %

پھیپھڑوں کا کینسر 9.8 %

ہمارے دل و دماغ کی کارکردگی کا انحصار بہت حد تک ہماری اچھی نیند پر ہوتا ہے، جو لوگ رات کو ٹھیک طرح سے نہیں سوئے ان کے اندر فشار خون، دل کی تھکاپت، فالج، بخور اور موتا پن کی شکایات عام ہیں۔ اس کے علاوہ کم سونے سے یادداشت پر بھی برا اثر پڑتا ہے اور وقت فیصلہ بھی بہت متاثر ہوتی ہے۔ جو لوگ رات کے اوقات میں اپنی پیٹھ وارانہ ڈیوٹیاں کرتے ہیں اور چاگنے پر مجبور ہیں ان کے مکان کو چاہیے کہ وہ ہر مینے ٹائم تبدیل کر لیں تاکہ باری باری سب لوگ رات کی نیند پوری کر سکیں۔



نیند کے دوران ہمارا جسم آرام کی حالت میں ہوتا ہے لیکن دل و دماغ اپنا کام کر رہے ہوتے ہیں، ہماری جسمانی ٹوٹ پھوٹ کی مرمت ہو رہی ہوتی ہے، خاص طور پر وہ جگہ جہاں بڑے کی عمر میں ہیں ان کے اندر نیند کی اہمیت بہت زیادہ ہے کیونکہ وہ ہارمون جو ان کے قد اور وزن کے بڑھنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں وہ نیند کے دوران زیادہ مقدار میں بنتے ہیں۔

CHC/Ward F/2023

نیند ہماری صحت کا بنیادی عنصر ہے، ہماری روزمرہ زندگی کا دار و مدار اچھی نیند پر منحصر ہے۔ اگر رات کی نیند اچھی نہ ہو تو مزاج میں چڑچڑاہٹ، غلبہ رہتا ہے، سر میں درد اور بھاری پن بھی رہتا ہے اور کوئی بھی کام اچھے طریقے سے نہیں ہو سکتا۔



قرآن پاک میں ارشاد ہے

اللہ تعالیٰ ہی ہے جس نے تمہارے لیے رات بنائی تاکہ اس میں تم آرام پاؤ اور دن بنایا تاکہ تم کھانے کے لیے، بے شک اللہ تعالیٰ کا لوگوں پر فضل والا ہے لیکن بہت سے لوگ شکر نہیں کرتے (سورہ المؤمن آیت نمبر 61)



CHC/Ward F/2023



نیند صحت کی بنیادی ضرورت ہے

اچھی نیند اچھی صحت
نیند کی انسانی صحت میں اہمیت اور
صحت مند نیند کے حصول کے طور
پر باتوں پر مبنی معلومات

سینٹر فار ہیلتھ کیونیکیشن
شعبہ کمیونٹی میڈیسن و پبلک ہیلتھ
راولپنڈی میڈیکل یونیورسٹی

سینٹر فار ہیلتھ کمیونیکیشن
پبلک ہیلتھ راولپنڈی میڈیکل
یونیورسٹی، نیو ٹیچنگ بلاک،
راولپنڈی

CHC/Ward F/2023

- ★ بجلی کے آلات مثلاً ٹی وی، موبائل فون، کچن ہوٹ وغیرہ آف کر دیں۔
- ★ رات کو پا کھانا کھائیں اور بھاری اور مرغن خوراک سے پرہیز کریں۔
- ★ رات کا کھانا سونے سے کم از کم تین گھنٹے پہلے کھائیں تاکہ اچھی طرح ہضم ہو سکے۔
- ★ رات کو سونے سے پہلے کچھ پریکٹیکل واک ضرور کریں۔
- ★ رات کو سونے سے پہلے سکرپٹ، چائے یا کافی سے مکمل پرہیز کریں۔



CHC/Ward F/2023



- ★ صحت مند نیند کے لیے چند اہم بات
- ★ مستقل مزاج رہیں: رات کو سونے اور صبح جاگنے کا ایک وقت مقرر کریں جن کی چھٹیوں کے دوران بھی اس وقت کو تبدیل نہ ہونے دیں۔
- ★ اپنا کمرہ صاف رکھیں اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے کمرے کا درجہ حرارت مناسب ہو، ہاں پر سوتے ہوئے کسی قسم کا شور شراب نہ ہو
- ★ تیز روشنی نہ ہو، اندھیرا ہوا بہت سوتے ہوئے کمرے میں مدھم سے روشنی یا پرو لائٹ آن کر لیں۔
- ★ مجھروں سے بچنے کے لیے مورین یا کوئی بھی مجھریگا ڈکوشن ضرور استعمال کریں۔

CHC/Ward F/2023

آج کل ہم میں سے بہت سے لوگ نیند کی کمی یا بے خوابی کا شکار ہیں، ہر عمر کے افراد کے لیے نیند کے مخصوص اوقات یہ گھنٹے ہیں جو ان کو لازمی طور پر کرنے چاہیے۔

عمر کے مطابق نیند کا دورانیہ	نیند کا دورانیہ
0-3 مہینے	14 سے 17 گھنٹے
4 سے 12 ماہ	12 سے 16 گھنٹے
1 سے 2 سال	11 سے 14 گھنٹے
3 سے 5 سال	10 سے 13 گھنٹے
6 سے 12 سال	9 سے 12 گھنٹے
13 سے 18 سال	8 سے 10 گھنٹے
19 سے 64 سال	7 سے 9 گھنٹے
65 سال سے اوپر	7 سے 8 گھنٹے



CHC/Ward F/2023



راولپنڈی میڈیکل یونیورسٹی رابطہ برائے آگاہی صحت پروگرام
Rawalpindi Medical University
Communication for Health Awareness
Program

موٹاپا (Obesity) سے بچاؤ
اور چھٹکارا ممکن ہے!!!



ضرورت جاننے ، مضبوط
ارادے اور عمل کی ہے!!!



سینٹر فار ہیلتھ کمیونیکیشن پبلک ہیلتھ
راولپنڈی میڈیکل یونیورسٹی، نیو ٹیچنگ بلاک،
راولپنڈی

CHC/Ward E/2023



موٹاپا (obesity) صرف جسم کی
بدنمائی ہی نہیں بلکہ بہت سی
بیماریوں کی جڑ ہے۔

زندگی بھر پور انداز سے گزارنے کے لیے
ضروری ہے کہ ہم اپنی صحت کا
خیال رکھیں۔ وزن کا زیادہ ہونا
خطرناک بیماریوں کا سبب بن سکتا
ہے۔ اسی لیے وزن کو کنٹرول میں
رکھنا ضروری ہے۔

وزن گھٹائیں،
صحت پائیں!!!



موٹاپے سے بچاؤ،
زندگی صحت مند بناؤ!

CHC/Ward E/2023

موٹاپے کا علاج

- متوازن غذا کا استعمال
- باقاعدگی سے ورزش کرنا
- فارمیٹو تھراپی
- گیسٹرک بائی پاس
- گیسٹرو پلاسٹی
- لاپٹو سکشن
- بیریٹرک سرجری

موٹاپے کی تشخیص

- بی ایم آئی
- جسم میں چربی کی مقدار
- خون کے ٹیسٹ
- کمر کی پیمائش

ہڈی ماس انڈیکس (BMI)

بی ایم آئی آپ کے قد اور وزن کی بنیاد پر
جسم کی چربی مائے کا ایک پیمانہ ہے۔



CHC/Ward E/2023

موٹاپے سے بچاؤ کی احتیاطی

تدابیر

- چکنائی والے کھانوں سے اجتناب
- تازہ پھلوں اور سبزیوں کا استعمال
- چینی کی بجائے شکر کا استعمال
- اناج اور دالوں کا استعمال
- شراب نوشی سے اجتناب
- ذہنی تناؤ سے خود کو محفوظ رکھیں
- کم از کم آٹھ گھنٹے کی نیند پوری کریں
- ڈپریشن جیسی بیماریوں کا علاج کروائیں
- زیادہ سے زیادہ پانی کا استعمال کریں
- غذا کا خیال رکھنے کے لیے سپورٹ گروپ اور ڈائٹیشن سے رجوع کریں



موٹاپے کی وجوہات

- ضرورت سے زیادہ کھانا
- کابلی اور سستی
- ورزش کا نہ کرنا
- سگریٹ نوشی
- پانی کا کم استعمال
- تلی ہوئی اشیاء کا استعمال
- ڈپریشن
- میٹھی اشیاء کا بے جا استعمال

موٹاپا بیماریوں کی جڑ

موٹاپے سے درج ذیل بیماریاں جنم لیتی ہیں:

- موٹاپے سے خون کی نالیوں میں چربی جمع ہو جاتی ہے جو ہائی بلڈ پریشر کا سبب بنتی ہے۔
- لیبہ ٹھیک سے کام نہیں کرتا جس کے باعث شوگر ہو جاتی ہے۔
- دل کی نالیوں میں کولیسٹرول جمع ہو جاتا ہے جس کی وجہ دل کا دورہ پڑنے کا خطرہ ہوتا ہے۔
- جسم میں کولیسٹرول زیادہ ہونے کی وجہ سے پتے میں پتھری بنتی ہے۔
- زیادہ وزن ہونے کی وجہ سے جوڑوں میں درد رہتا ہے۔
- جسم کا میٹابولزم متاثر ہوتا ہے جو کینسر کا سبب بنتا ہے۔
- موٹاپے سے انسان ذہنی تناؤ کا شکار رہتا ہے۔

موٹاپا کیا ہے؟

موٹاپا ایک ایسی حالت ہے جس میں جسم کا وزن معیاری وزن کے مقابلے میں زیادہ ہوتا ہے۔ اس حالت میں جسم میں چربی کی مقدار بڑھ جاتی ہے جو مضر صحت ہے۔

موٹاپے کے عالمی اعداد و شمار

2020 میں عالمی سطح پر 2.6 ارب لوگ موٹاپے کا شکار ہوئے۔
موٹاپے کی شرح 2023 میں 40 ارب تک بڑھنے کا اندیشہ ہے۔* دنیا میں ہر پانچ میں سے ایک بچہ موٹاپے کا شکار ہے* اور* بڑوں میں ہر پانچ میں سے دو لوگ موٹاپے کا شکار ہیں*

مردوں میں اس کی شرح (34%-1) عورتوں سے زیادہ ہے (27%-5)۔

پاکستان میں اس کی شرح 43%-9 ہے۔

موٹاپے کے شکار لوگوں میں اموات زیادہ دیکھی جاتی ہیں۔

(RMU/CHC/CM/1-2023)



خون کا عطیہ
ایک بہترین صدقہ!

راولپنڈی میڈیکل یونیورسٹی، راولپنڈی، مائیک آف صحت پروگرام

14 جون: "عطیہ خون کا عالمی دن"

خون کا عطیہ دینا بہترین صدقہ بنایا ہے۔ آپ کا عطیہ کردہ خون دوسرے انسان کی زندگی میں ہمیشہ شامل رہتا ہے۔

CHC / WARD I / 2023

خون کا عطیہ دینے سے پہلے کی احتیاطی تدابیر

- خون کا عطیہ دینے سے تین گھنٹے قبل صحت بخش غذا کا استعمال کریں۔
- پانی اور تازہ جوسز کا استعمال کریں۔

خون کا عطیہ دینے کے بعد کی احتیاطی تدابیر

خون کا عطیہ دینے کے فوراً بعد کڑوہی، پکڑا آنا، بیٹاپین کی علامات ظاہر ہو سکتی ہیں جن کے لئے:

- تھیریا ایک گھنٹہ دینی قشمت سے انھیں کی کوشش مت کریں۔
- خون کا عطیہ دینے کے بعد ہماری ورزش اور وزن اٹھانے سے گریز کریں۔
- پانی کا زیادہ سے زیادہ استعمال کریں۔
- ان غذاؤں کا استعمال بڑھاویں جن میں فولاد کی مقدار زیادہ ہو جیسا کہ گوشت، سبزیتوں والی سبزیاں وغیرہ۔

آپ بھی زندگی بچا سکتے ہیں!

CHC / WARD I / 2023

خون کا عطیہ کون دے سکتا ہے؟

- جن کی عمر 18 سال سے زیادہ اور 60 سال سے کم ہو۔
- وزن 45 kg سے زیادہ ہو۔
- ہیموگلوبن 12.5 سے زیادہ ہو۔
- کوئی سنگین بیماری نہ ہو۔

کون سی بیماریوں کے حامل افراد خون کا عطیہ نہیں دے سکتے؟

- دل کے امراض
- ذیابیطس
- بکریا گردوں کے دائمی امراض
- طائش پٹی / سی
- دماغی نالی خواتین
- اسٹائپسل کے بعد پھر مائیک
- HIV
- خون پتلا کرنے والی ادویات کا استعمال کرنے والے افراد

CHC / WARD I / 2023

سال میں کتنی مرتبہ خون کا عطیہ دیا جاسکتا ہے؟

ہر تین مہینے بعد خون کا عطیہ دیا جاسکتا ہے۔ ایک صحت مند مرد سال میں چار بار اور عورت سال میں تین بار خون کا عطیہ دے سکتی ہے۔

خون کا عطیہ دینے کے کتنے دن بعد دیا خون بن چکا ہے؟

یہ تاثر سراسر غلط ہے کہ خون دینے سے انسان کمزور ہو جاتا ہے۔ ہمارے خون کی زندگی 120 دن ہے جس کے بعد خون کے نئے خلیاں وجود میں آجاتی ہیں اور نیا خون بن جاتا ہے۔



تحفہ زندگی!

خون کا عطیہ دینے کے فوائد

خون کا عطیہ دینے سے آپ دل کی بیماری، بلڈ پریشر، اور خلیج پھیسی بیماریوں سے بچ سکتے ہیں۔

خون کا عطیہ دینے سے جسم میں آئرن کی مقدار متوازن رہتی ہے۔

خون کی رفتار بہتر ہوتی ہے، جس سے خون نالیوں میں جمتا نہیں۔

جلد زیادہ عرصے تک جوان اور صحت مند رہتی ہے۔

زندگی کا دورانیہ چار سال تک بڑھ جاتا ہے۔

خون دینے کے عمل کے دوران مختلف ٹیسٹ کروانے سے صحت کی نوعیت کا ادراک رہتا ہے۔

ایک صدقہ جاریہ ہے۔

CHC / WARD I / 2023

خون کا عطیہ دینے کی اہمیت

ہر سال 14 جون کو خون کا عطیہ دینے کے عالمی دن کے طور پر منایا جاتا ہے۔

ایک تحقیق کے مطابق پاکستان میں ہر سال خون کے 15 لاکھ لیٹر کی ضرورت ہوتی ہے، جبکہ خون کا عطیہ کرنے والے افراد کی شرح ایک فیصد سے بھی کم ہے۔ ہمارا ایمان ہے کہ "جس سے ایک انسان بچ جائے گا اس کا اجر ہے سماء" (سورۃ البقرہ: ۱۷۷)

کون بیماریوں کے حامل افراد کو خون کی ضرورت ہوتی ہے؟

- جلیبسیا
- خون کا سرطان
- ہیپو فیلیا
- بھونٹے بڑے حادثات کے دوران
- سرجری کے دوران
- زندگی کے دوران

CHC / WARD I / 2023