

Report of 4th year MBBS Ward E Students

Community Medicine Department, RMU

Duration:

Two weeks with effect from 20.03.2023 to 02.04.2023 from Monday to Thursday (8 working days)

Field visits performed:

1. Field Visit to Family Planning Centre, HFH
2. Field Visit to EPI Centre, HFH
3. Field Visit to Rural Health Centre, Khayaban e Sir Syed, Rawalpindi
4. Field Visit to hospital management of Holy Family Hospital
5. Field Visit to department of infectious diseases
6. Field visit to hospital waste management

Topic of Health Message:

World Obesity Day

Day of Presentation:

30.03.2023 Thursday

Presenters:

Hareem Mahmood Roll No 70, Hamna Ali Roll No 68, Izza Qayyum Roll No 76, Neha Nayyar Roll No 120

Health Message Pamphlet:



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
- بیریاٹرک سرجری

موٹاپے کی تشخیص

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

باڈی ماس انڈیکس (BMI)

بی ایم آئی آپ کے قد اور وزن کی بنیاد پر
جسم کی چربی ماننے 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 بائی بلڈ پریشر کا سبب بنتی ہے
- لہلیہ 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 کیٹسر 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۔

Pictures of Social Work and Health Education:

