

# **Report of 4th Year MBBS Ward D Students**

## **Community Medicine Department, RMU**

### **Duration**

Two weeks with effect from 6.03.2023 to 18.03.2023.

Mondays to Thursdays 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/Day**

world cancer day

### **Day Of Presentation**

16.3.23 Thursday

### **Presenters**

Saba Sajid Roll No 326, Esha Tariq Roll No 349, Ahlam Roll On 348

### **Health message pamphlet:**



روا لپسٹڈ میڈیکل یونیورسٹی  
آگاہی رابطہ برائے صحت پر وگرام

کینسر خطرناک مرض  
لیکن بچاؤ ممکن



کینسر سے بچاؤ بروقت تشخیص اور علاج  
کے بارے میں ضروری معلومات



سیٹرنل ریسیٹ کیونیکشن شعبہ کیونیکشن  
میڈیسن و ہسپتال کیونیکشن  
روا لپسٹڈ میڈیکل یونیورسٹی

CHC/D/2023

کینسر کو ہر انسان ہے، ہر انسان میں  
سچی کو سمجھنا ہے، گھبرانا نہیں

کینسر کے خلاف جنگ میں آپ کا  
ایک ٹکٹ کر دو۔  
کینسر کا علاج ہر جگہ، تکلیف دہ اور سرخیش کو  
مردم "طویل جنگ" لڑنا پڑتی ہے۔ فیملی حویا، مدد،  
سرخیش کی مدد، نفس کو قائم رکھنے کی اگلی مالی  
امداد، اکثر حیات، ڈاکٹر کے پاس  
لیجائے میں کردار، اور بستر پر کھانا کھلانے،  
چسل وندی کروانے جیسے چھوٹے کام سے  
صرف، سرخیش کو بلکہ اسکی فیملی کو جو صدمہ  
بچھے میں، اور کینسر کے خلاف جنگ  
میں کامیابی سے ممکنہ کرتے ہیں۔



کینسر سے بچاؤ آپ کے ہاتھ میں

CHC/D/2023

## علاج کی سہولیات

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

پنجاب: شوکت خانم میموریل ہسپتال، لاہور  
سندھ: عیاد الدین کینسر ہسپتال، کراچی  
خیبر پختونخوا: شوکت خانم میموریل ہسپتال،  
پشاور

بلوچستان: CENAR کینسر ہسپتال، کوئٹہ

اسلام آباد: NORI کینسر ہسپتال

گلگت بلتستان: گلگت انشینیٹڈ انف  
میڈیکل اکیڈمی، گلگت

آزاد جموں و کشمیر: کشمیر انشینیٹڈ انف  
نیوکلیئر میڈیسن اینڈ ریڈیو تھراپی

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

CHC/D/2023

## کینسر سے بچاؤ کی احتیاطی

تدابیر

- ✦ تمباکو نوشی سے اجتناب
- ✦ پان اور گھٹنے سے اجتناب
- ✦ غیر ضروری سورج کی شعاعوں سے اجتناب
- ✦ روزانہ ورزش کریں اور موٹاپے سے خود کو بچائیں
- ✦ غذا میں سبزی اور پھل کا پائت امداد استعمال
- ✦ اناج دالیں اور پھلیوں کا استعمال
- ✦ 35 سال سے زائد عمر کی عورتیں بائامدگی سے اپنی  
چھائی کا معائنہ کرانیں
- ✦ مائوساتی آلودگی سے بچاؤ
- ✦ ہسپتال میں نی اور بیو من شیمیلو ماوا انز س کی  
ویکسین لگوانیں
- ✦ غیر ضروری تابکاری سے اجتناب (Radiation)
- ✦ ماں اپنے بچے کو دو سال تک دودھ پلائے
- ✦ الکوہل سے اجتناب
- ✦ بڑھتی عمر کے امراض سالانہ اپنا بائامدہ  
اور عمل معائنہ کروائیں

بروقت عمل آپ کی زندگی بچا سکتا ہے

صحت مند رویہ، کینسر سے بچاؤ

بروقت تشخیص، بچہ دگی سے بچاؤ

بروقت علاج، عمل صحت یابی

"یہ زندگی رب کی امانت ہے اور ہر انسان اس سے کہ ہم  
اس زندگی کی حفاظت کریں"

## آثار و علامات

- ✦ وزن میں اچانک کمی
- ✦ بیوک میں کمی
- ✦ شدید تھکن
- ✦ چھائی میں گلی یا غیر معمولی تبدیلی
- ✦ متقل رہنے والا زخم
- ✦ منہ باز پان پر پھیلا
- ✦ جسم کے کسی بھی حصے میں شدید درد اور  
غیر معمولی گلی
- ✦ 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

تمباکو نوشی

موٹاپا

مصنوعی میٹھے کا استعمال (Sweetner)

بڑھتی عمر

الکوہل کا استعمال

## کینسر کیا ہے؟

کینسر ان خلیوں اور غیر معمولی خطرناک  
زیادتی کا نام ہے جو عموماً "ہمارے جسم کے تمام اعضاء  
کی بنیاد ہیں۔ یہ اکٹھے ہو کر لو تھڑے بناتے  
ہیں جن کو گلی یا ٹیو مسر کہتے ہیں۔

## کینسر کے عالمی امداد و شمار

2020 میں پوری دنیا میں تقریباً 90  
لاکھ اموات کا سبب بنا۔ 2021 میں  
ایشیا میں 2 کروڑ لوگوں میں کینسر کی  
تشخیص ہوئی اور 14 لاکھ لوگ اپنی جان کی بازی  
ہار گئے۔

دنیا میں سب سے زیادہ پھیپھڑوں، چھائی  
اور آنت کا کینسر پایا جاتا ہے۔

پاکستان میں پچھلے پانچ سالوں میں  
سائے تین لاکھ لوگوں میں کینسر کی  
تشخیص ہوئی

پاکستان میں مندرجہ ذیل کینسر  
کثرت سے تشخیص کیے گئے ہیں

چھائی کا کینسر 22.4 %  
منہ کا کینسر 12.9 %  
پھیپھڑوں کا کینسر 9.8 %

## Pictures of Social Work and health education

