



غیر متعدی بیماریاں

وجوہات، روک تھام اور احتیاطی تدابیر

Prevention and Control of Non Communicable Diseases

Diseases

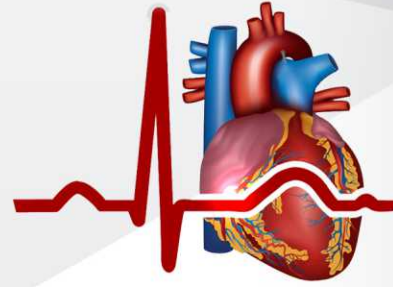
Cardiovascular
Chronic Respiratory Diseases
Cancer
Diabetes
Mental & Neurological Conditions



پری وینشن اینڈ کنٹرول آف نان کمیونیکبل ڈیزیز پروگرام
محکمہ پرائمری اینڈ سیکنڈری ہیلتھ کیئر، حکومت پنجاب



مشورہ اور رہنمائی کیلئے
ہیلتھ لائن برکال کریں
1033



امراض دل

(Cardiovascular Diseases)

غیر متعدی بیماریوں میں امراض دل ایک بہت اہم بیماری ہے۔ اور یہ دنیا میں اموات کی سب سے بڑی وجہ ہے پاکستان میں قبل از وقت اموات کی بڑی وجہ امراض دل ہیں۔ ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن کے ملکی پروفائل 2018 کے مطابق پاکستان میں دل سے ہونے والی غیر متعدی بیماریوں کا تخمینہ 406,870 ہے۔

وجوہات

(Causes)

- تمباکو نوشی (Tobacco Use)
- غیر صحت مند غذا (Unhealthy Diet)
- بلڈ پریشر (Hypertension)
- موٹاپا (Obesity)
- ذہنی دباؤ (Mental Stress)
- جسمانی غیر فعالی (Physical inactivity)
- شراب نوشی (Use of Alcohol)

احتیاطی تدابیر

Precautions

تمباکو نوشی سے مکمل اجتناب کیا جائے
اچھی اور صاف ستھری غذا کا استعمال کیا جائے
ورزش کو معمولات زندگی میں لازمی طور پر شامل کیا جائے
ذہنی دباؤ، تناؤ سے بچا جائے

سانس کے امراض

Chronic Respiratory Diseases

پھیپھڑوں کی بیماریاں بھی غیر متعدی بیماریوں میں سے ایک ہیں۔ WHO کے شائع ہونے والے 2017 کے اعداد و شمار کے مطابق پاکستان میں پھیپھڑوں کی بیماریوں سے ہونے والی اموات کی تعداد 56,666 تھی۔

وجوہات

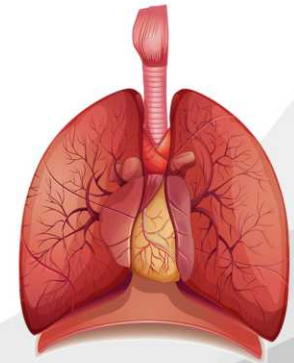
(Causes)

- تمباکو نوشی
- موروثی
- ماحولیاتی آلودگی

احتیاطی تدابیر

Precautions

- تمباکو نوشی سے مکمل اجتناب کیا جائے
- آلودگی سے پاک صاف ستھرے ماحول کو یقینی بنایا جائے۔
- سینے کے امراض کا بروقت علاج کروایا جائے



کینسر (Cancer)

کینسر غیر متعدی بیماریوں میں سے ایک اہم بیماری ہے۔ کینسر دنیا میں ہونے والی اموات کی دوسری بڑی وجہ ہے اس کی وجہ سے 2015 میں دنیا بھر میں 88 لاکھ افراد موت کا شکار ہوئے۔ کینسر سے ہونے والی کل اموات کا 70 فیصد شکار کم آمدنی والے ممالک ہیں۔ GLOBOCAN سروے کے مطابق پاکستان میں ہر سال ڈیڑھ لاکھ نئے مریضوں میں کینسر کی تشخیص ہوتی ہے اور ایک لاکھ سے زیادہ اس کی وجہ سے موت کا شکار ہو جاتے ہیں

کینسر کی اقسام (Types of Cancer)

پھیپھڑوں کا کینسر، گلے کا کینسر، ہڈیوں کا کینسر،
خون کا کینسر، منہ کا کینسر، چھاتی کا کینسر،
سروائیکل کینسر، حلق کا کینسر وغیرہ

وجوہات (Causes)

- تمباکو نوشی (Tobacco Use)
- جسمانی غیر فعالی (Physical inactivity)
- موٹاپا (Obesity)
- شراب نوشی (Use of Alcohol)
- ماحولیاتی آلودگی (Environmental Pollution)

احتیاطی تدابیر

(Precautionary Measures)

- تمباکو نوشی سے مکمل اجتناب کیا جائے
- شراب نوشی اور نشہ آور چیزوں سے پرہیز کیا جائے
- جسمانی ورزش اور صحت مندرگر میوں کو معمول بنایا جائے
- بہتر ماحول اور اچھی غذا کا استعمال کیا جائے



وجوہات (Causes)

- غیر متوازن غذا (Unhealthy Diet)
- موٹاپا (Obesity)
- جسمانی غیر فعالی (Physical inactivity)
- ذہنی دباؤ (Mental Stress)
- موروثی (Genetic)



شوگر/ذیابیطس سے بچاؤ کی احتیاطی تدابیر

(Diabetes Prevention Precautions)

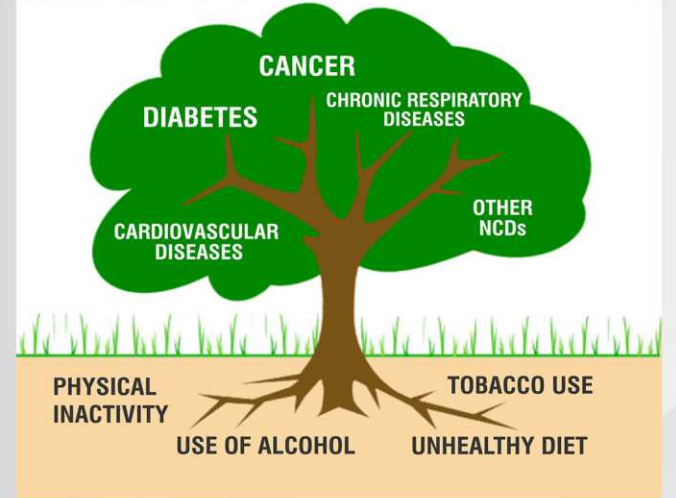
- متوازن غذا کا استعمال کیا جائے
- ذہنی دباؤ سے ہر ممکن حد تک بچا جائے
- روزانہ کی ورزش کو معمول بنایا جائے
- موٹاپے سے بچا جائے
- بلڈ پریشر کو کنٹرول میں رکھا جائے



غیر متعدی بیماریاں

(Non-Communicable diseases)

غیر متعدی بیماریاں دنیا میں اموات کی سب سے بڑی وجہ ہیں۔ غیر متعدی بیماریوں میں امراض دل، کینسر، پھیپھڑوں کی بیماریاں اور ذیابیطس (شوگر) شامل ہے جن کی وجہ سے 2016 میں پاکستان میں 666,000 اموات واقع ہوئیں۔ تمام غیر متعدی بیماریوں کی وجہ سے 80% اموات کم اور درمیانی آمدنی والے ممالک میں ہوتی ہیں۔ پاکستان میں کل اموات میں سے 57% اموات غیر متعدی بیماریوں کی وجہ سے ہوتی ہیں۔ پاکستان میں غیر متعدی بیماریوں سے 30-70 سال کی عمر کے درمیان موت کا امکان 21 فیصد ہے۔



شوگر/ذیابیطس

(Diabetes)

شوگر بھی ایک غیر متعدی مرض ہے۔ یہ ایک انسان سے دوسرے انسان تک نہیں پھیلتا۔ پاکستان میں اس مرض سے متاثرہ افراد کی تعداد میں تیزی سے اضافہ ہو رہا ہے۔ نیشنل ذیابیطس سروے 2016-17 کے مطابق پاکستان کی کل آبادی کے 26 فیصد افراد (ہر چوتھا فرد) اس بیماری سے متاثر ہیں۔ جن میں سے 30.6 فیصد افراد کا تعلق پنجاب سے ہے۔

