



香港紅十字會  
HONG KONG RED CROSS

# ہاضمہ سے متعلق صحت



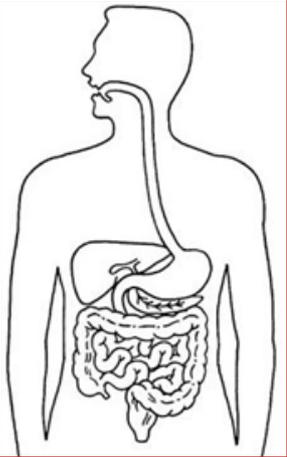
2011 سے شروع ہونے والے محکمہ صحت کی جانب سے 'ہانگ کانگ کے صحت سے متعلق حقائق' کا حوالہ دیں، ہانگ کانگ کے تمام ہسپتالوں میں داخل مریضوں میں 'نظام انہضام کی بیماریاں' تیسری عام بیماری بن چکی ہے۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ ہر 100 مریضوں میں سے تقریباً 10 مریض ان بیماریوں میں مبتلا ہیں۔ اس کے علاوہ، مریضوں کی تعداد میں تقریباً 32 فیصد اضافہ ہوا، جو 2011 میں 164,000 سے بڑھ کر 2019 میں 217,000 تک پہنچ گئی ہے۔

کیا آپ کو کبھی  
تکلیف ہوئی ہے...؟

چونکہ زیادہ غذائیت اور غیر صحت مند طرز زندگی کمیونٹی میں صحت کے بڑے مسائل بن چکے ہیں، عوام کے ارکان کو آگاہی بڑھانے کے لیے متعلقہ بیماریوں پر توجہ دینی چاہیے۔



تیزابیت کا ہونا



## نظام انہضام

نظام انہضام بنیادی طور پر منہ، غذائی نالی، معدہ، چھوٹی آنت اور بڑی آنت پر مشتمل ہوتا ہے۔ نظام انہضام میں کھانا بضم ہو جائے گا اور چھوٹے چھوٹے حصوں میں ٹوٹ جائے گا۔ یہ کیپیلیریوں (باریک نالیاں) میں جذب ہو جائے گا اور خون کے ذریعے جسم کے مختلف حصوں میں پہنچایا جائے گا، تاکہ خلیوں کو غذائی اجزاء اور توانائی فراہم کی جا سکے۔



پیٹ پھولنا

نظام انہضام میں عام تکالیف/بیماریاں (اوپری اور درمیانی پیٹ یا معدہ)



پیٹ میں درد، متلی، قے، سوجن، ایسڈ ریفلکس، سینے کی جلن، ڈکارنا، ریگرگیشن (معدہ کے اجزاء کا منہ میں آنا)، بھوک میں کمی اور اپہارہ



پیٹ کا درد

طرز زندگی تبدیل کر کے فنکشنل ڈسپیپسیا (بد بضمی کا عمل) سے نجات حاصل کی جاسکتی ہے۔ سوجن کو کم کرنے اور پیریستالس (نظام کے سکڑنے یا پھیلنے کی خود کار حرکت) کو فروغ دینے کے لیے تجویز کردہ ادویات بھی سازگار ہیں۔ تاہم، اگر مریض میں بھوک میں مسلسل کمی، وزن میں کمی، قے، اچانک/ پیٹ میں مستقل درد، اور دیرپا پاخانہ پیدا ہوتا ہے، تو مناسب علاج کی وجہ جاننے کے لیے طبی مشاورت کی ضرورت ہوتی ہے۔



معدے کے السیر

# باضمہ کی صحت کے لیے صحت مند طرز زندگی اپنائیں۔

## کھانے کی عادات

- ضرورت سے زیادہ سرخ گوشت اور پراسیس شدہ کھانوں سے پرہیز کریں۔
- تلی ہوئی اور چکنائی والی غذاؤں سے پرہیز کریں۔
- کم پکائے گئے یا نا مناسب طریقے سے سنبھالے ہوئے کھانے سے پرہیز کریں۔
- زیادہ بوجھ سے بچنے کے لیے بار بار لیکن تھوڑا کھانا کھائیں۔
- آہستہ کھائیں اور اچھی طرح چبا کر کھائیں۔
- کھانے کے دوران بات نہ کریں، اسپائٹریشن نیومونائٹس (کھانے کا معدے میں جانے کی بجائے سیدھا پھیپھڑوں میں جانا) سے بچیں۔

## صحت مند طرز زندگی گزاریں، ذہنی صحت سے آگاہ رہیں

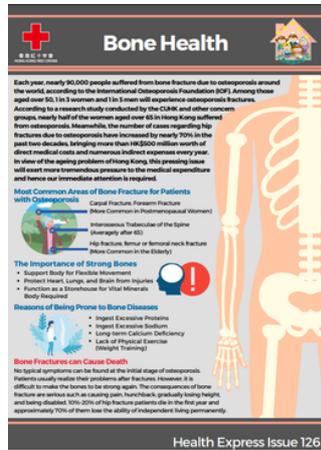
- صحت مند طرز زندگی گزاریں، ذہنی صحت سے آگاہ رہیں
- متوازن کام اور آرام کا طریقہ اپنائیں۔
- بے ترتیب کھانے اور زیادہ کھانے سے پرہیز کریں۔
- باقاعدہ ورزش
- تمباکو نوشی نہ کریں اور تمباکو نوشی چھوڑیں، شراب نوشی سے پرہیز کریں۔
- ریفلکس سے بچنے کے لیے کھانے کے فوراً بعد نہ لیٹیں۔
- اگر ضرورت ہو تو فوراً بیت الخلاء جائیں۔
- جذبات اور دباؤ کو سمجھیں، ان کا سامنا کریں اور ان کا اظہار کریں، آرام دہ ورزشوں کی مشق کریں۔

## ادویات کا مناسب استعمال

- ادویات ڈاکٹروں کے ذریعہ تجویز کی جانی چاہیے۔ بغیر کسی مشورے کے استعمال نہ کریں۔

شہری لوگوں کی تیز رفتار زندگی کے باوجود صحت مند طرز زندگی کی اہمیت کو نظر انداز نہیں کیا جانا چاہیے۔ فنکشنل ڈسپیسیا روزمرہ کی زندگیوں پر اثر انداز ہوگا اور مختلف قسم کی تکلیفیں پیدا کرے گا، جیسے کہ سونے کے دوران ایسڈ ریفلکس اور سینے میں جلن۔ باضمہ کی بیماریوں سے بچنا صرف اس صورت میں مشکل نہیں ہے اگر آپ مختلف اقسام کے 'جھانسوں' پر توجہ دیں

## پچھلا شمارہ



**Bone Health**

Each year, nearly 90,000 people suffer from bone fracture due to osteoporosis around the world, according to the International Osteoporosis Foundation (IOF). Among those aged over 50, 1 in 3 women and 1 in 5 men will experience osteoporosis fractures.

According to a research study conducted by the CSSE and other concern groups, nearly half of the women aged over 60 in Hong Kong suffered from osteoporosis. Meanwhile, the number of cases regarding hip fracture due to osteoporosis have increased by nearly 70% in the past two decades, bringing more than HK\$200 million worth of direct medical costs and increased indirect expenses every year in view of the aging problem of Hong Kong. This pressing issue will cost more tremendous pressure on the medical expenditure and hence our immediate attention is required.

**Most Common Areas of Bone Fracture for Patients with Osteoporosis**

- Capital Fracture, Forearm Fracture (More Common in Postmenopausal Women)
- Intervertebral Tubular of the Spine (Amongst all MS)
- Hip Fracture, Femur or Femoral neck Fracture (More Common in the Elderly)

**The Importance of Strong Bones**

- Support Body for Flexible Movement
- Protect Heart, Lung, and Brain from Injuries
- Function as a Storehouse for Vital Minerals
- Body Required

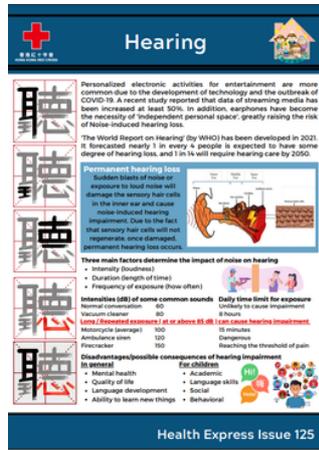
**Reasons of Being Prone to Bone Diseases**

- Ingest Excessive Proteins
- Ingest Excessive Sodium
- Long-term Calcium Deficiency
- Lack of Physical Exercise (Weight Training)

**Bone Fracture can Cause Disability**

No typical symptoms can be found at the initial stage of osteoporosis. Patients usually notice their problem after fracture. However, it is difficult to make the bones to be strong again. The consequence of bone fracture are serious such as falling pain, limb numb, gradual losing height, and being disabled. 10% 20% of hip fracture patients die in the first year and approximately 70% of them lose the ability of independence living permanently.

Health Express Issue 126



**Hearing**

Personalized electronic activities for entertainment are more common due to the development of technology and the outbreak of COVID-19. A recent study reported that data of streaming media has been increased at least 50%. In addition, earphones have become the necessity of independent personal space, greatly raising the risk of noise-induced hearing loss.

The World Report on Hearing by WHO has been developed in 2021. It forecasted nearly 1 in every 4 people is expected to have some degree of hearing loss, and 1 in 4 will require hearing care by 2050.

**Unpleasant Hearing Loss**

Sudden bursts of noise or exposure to loud noise can damage the sensory hair cells in the inner ear and cause noise-induced hearing impairment. Due to the fact that sensory hair cells will not regenerate, once damaged, permanent hearing loss occurs.

**Three main factors determine the impact of noise on hearing**

- Intensity (loudness)
- Duration (length of time)
- Frequency of exposure (how often)

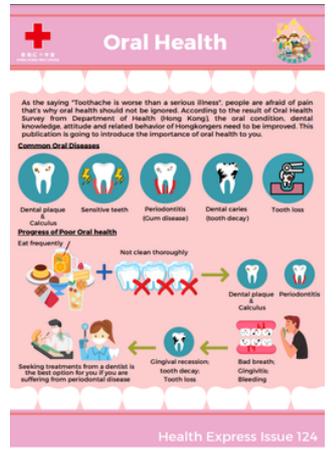
Intensities (dB) of some common sources: Daily time limits for exposure

Normal conversation	60	1 hour
Alarm clock	80	15 minutes
Lawn Mower/Blower	100	15 minutes
Ambulance siren	120	5 minutes

Disadvantages/possible consequences of hearing impairment to children:

- Mental health
- Academic
- Quality of life
- Language development
- Social
- Ability to learn new things
- Behavioral

Health Express Issue 125



**Oral Health**

As the saying "toothache is worse than a serious illness", people are afraid of pain that why oral health should not be ignored. According to the result of Oral Health Survey from Department of Health (Hong Kong), the oral condition, dental knowledge, attitude and related behavior of Hongkongers need to be improved. This publication is going to introduce the importance of oral health to you.

**Common Oral Diseases**

- Dental plaque & Calculus
- Sensitive teeth (Dentin Decay)
- Periodontitis (Gum Disease)
- Dental caries (Tooth decay)
- Tooth loss

**Prevention of Poor Oral Health**

Eat frequently, Not clean thoroughly

Seeking treatments from a dentist is the best option for you if you are suffering from periodontal disease

Health Express Issue 124

HKRC  
'Five Star Health,  
Five Star Home'  
Health Express  
More information:



شماره 124 منہ  
سے متعلق صحت

شماره 125 سماعت

شماره 126 ہڈیوں کی  
صحت

### References

Department of Health,  
HKSH Healthcare - Family  
Medicine and Primary Care Centre

The above information  
is for reference only.

Editor:  
Kenneth Chui

Updated on  
08/04/2022

