

HEART BEAT

A Quarterly Issue for the Faculty and Staff of Tabba Heart Institute

Issue No. 03, August 2008

Tabba Heart Institute's Diagnostic Centre & Clinical Laboratory



CLINICAL LABORATORY

Clinical laboratory testing plays a crucial role in the detection, diagnosis, and treatment of disease. Highly automated and modern laboratory is a need of every good hospital. THI laboratory services commonly called the Abdul Razzak Tabba Diagnostic Centre is committed to provide reliable, cost effective, authentic results through well equipped highly automated and professionally supervised facility round the clock.

The vision of Abdul Razzak Tabba Diagnostic Centre & Clinical Laboratory is to deliver high quality, appropriate and cost-effective in-patient/out-patient testing facilities through highly trained professional personnel in a compassionate and ethical manner.

AIMS & OBJECTIVES

- To be recognized as a center of excellence and leader in providing high quality diagnostic services.
- To provide the high quality of test results with accuracy and precision by implementing and adhering to internal quality control procedures.
- To collaborate with researchers for exploring new advancements in medical science.
- To promote skilled man power development by providing various medical & technical training programs in diagnostic laboratory services.

CURRENT FACILITIES

The Abdul Razzak Tabba (ART) diagnostic laboratory is presently providing the diagnostic services in the following areas:

- Clinical Microbiology
- Clinical Chemistry & Immunology
- Clinical Hematology
- Blood Bank Services

OUR STRENGTH

- A team of highly skilled, qualified & dedicated people, specialists in laboratory medicines. Integrated research, education and service.
- The availability of extensive laboratory instrumentation with advance technology for specialized testing.

ABDUL RAZZAK TABBA CLINICAL LABORATORY & COLLECTION UNIT

To broaden the span of our services and provide timely, reliable and accurate laboratory results at the door steps of localities of Dhoraji Colony, Mohammed Ali Housing Society, Amir Khusroo Road and adjacent areas, Tabba Heart Institute has extended its services and opened a specimen collection point in the Adamjee Nagar. It is the first of several planned collection units of Tabba Heart Institute which shall be opened in the foreseeable future.

No of Tests Conducted from
2006-2008 (Jan to July)



Growth in THI Diagnostic & Clinical Laboratory



Growth in Abdul Razzak Tabba Lab & Collection Unit

ISO 9001:2000 Surveillance Audit

THI successfully completed its first annual ISO 9001:2000 external audit by URS on July 31, 2008. No Non-conformity was pointed out, except a few observations. THI has been given clearance for the continuity of ISO certification for another year.

Congratulations THI Family for your efforts & dedication!

Editorial Board

Mohammad Yousuf
Neha Suleman
Farzana Amir Hashmi
Tadeeb Anwer
Dr. Moinuddin Khan

Dear Readers,

I am pleased to present the 3rd issue of the "Heart Beat" filled with latest news and report of achievements. This leaflet is the result of your contribution in terms of articles, valuable comments and suggestions. Needless to say this is the work of editorial board team who toiled to collect, compile and produce this newsletter.

The editorial board felicitates the entire THI family on the 3rd anniversary of Tabba Heart Institute and 61st Independence Day of Pakistan.

Mohammad Yousuf



A state-of-the-art Cardiac Hospital
Where you meet caring, friendly people

Research Work in Progress

1. Clinical correlation of TIMI risk score and angiographic findings of patient with acute coronary syndrome. - **Dr. Shakir Lakhani, Dr. Faisal Qadir, Dr. Bashir Hanif**
2. Outcomes of primary angioplasty in tertiary care cardiac centre. - **Dr. Ayaz Hussain, Dr. Bashir Hanif, Dr. Shamim Siddiqui, Dr. Faiza Malik**
3. Stent thrombosis in patients receiving single vs. double dose of dual antiplatelet therapy - A comparative study. - **Dr. Shamim Siddiqui, Dr. Bashir Hanif, Dr. Ayaz Hussain**



THI CELEBRATES INTERNATIONAL NURSES DAY

To pay tribute to the nursing profession and the noble role it has played throughout history, nurses around the world commemorate International Nurses Day every year on the anniversary of Florence Nightingale's birth on or around the 12th of May. This special day is indeed an opportunity to recall and celebrate the magnificent contribution nurses have made over the years and the importance of nursing profession to our personal and social well-being. This year's theme "**Delivering Quality, Serving Communities: Nurses Leading Primary Health Care**" reminds us of the community service performed by nurses and the vital role nurses play to provide quality health care.

In the same context, Tabba Heart Institute organized & celebrated a weeklong activity (May 19-23, 2008) of events, comprising of community awareness (teaching) programs inside the premises of THI, where enthusiastic participation by the general public was observed (visitors/patients/attendants & staff as well). To heave the interest and motivation of the community, a few participatory competitions like general knowledge based quiz, and other indoor educational games were arranged. A poster competition, among clinical areas of THI was the limelight of the event.

Community discourses were offered on the following subjects:

1. **Diabetes & its Prevention (specially foot care)**
2. **Risk factors of Heart Attack & Angina**
3. **High Blood Pressure & its Management**
4. **Introduction of Angiography, Angioplasty & Bypass Surgery**
5. **Hygiene Care & Infection Control Practices**
6. **Life Style Modification**

In order to facilitate the community with basic life saving skills, a one day workshop of Basic Life Support (BLS) was organized by Nursing Educational Services at Tabba Heart Institute. Ambulance Drivers of various reputable welfare organizations were invited to attend. Participants successfully qualified as BLS Providers.

This weeklong activity concluded with a full day seminar on May 24, 2008 at Abdul Razzak Tabba Auditorium, where eminent dignitaries from nursing profession participated and graced the event.

In conformity with this year's theme, invited representatives from various hospitals presented research papers on various subjects of relevance. Some groups even enacted role plays. With provoking discourse, they vastly facilitated the audience proficiency.

Barrister Ms. Shahida N. Jamil (former Minister of Law, Justice & Human Rights, Women Rights, Parliamentary Affairs) and Prof. Dr. Abdus Samad MD, FACC (Exec. Director KIHD) added value by attending the event as Chief Guest and Guest of Honour respectively. They both highly appreciated the role of nurses in general and at THI in particular in the field of human service.

The event concluded with the nurse's pledge to remain committed to serve the community with dignity around the globe.



World Hypertension Day

World Hypertension Day activities were held on 16th and 17th of May 2008 at THI. Keeping in line with this year's theme, "**Check Your Blood Pressure at Home**", THI organized a workshop and a seminar on "Hypertension" for medical practitioners and General Public.



STARLIT WALL

یارب تیرا احسان،
THI میری پہچان

6000



Ghulam Nasir
CSSD
November 2006



Faizan Ali
CathLab
December 2006



Amir Iqbal
Engineering
December 2006

Employees'
of the
Month
2006-2008



Saima Asif
Nursing
January 2007



Naheed Bano
Laboratory
January 2007



Muhammad Shoaib
Engineering
February 2007



Zeeshan Butt
Nursing
March 2007



Abu Turab
HIMS
March 2007



Muhammad Zafar
Engineering
April 2007



Sehrish Mushtaq
Nursing
May 2007

6000



Qaiser Ejaz
Marketing
May 2007



Ibrahīm Khan
Finance & Accounts
June 2007



Waryam John
Nursing
July 2007



Asifullah Khan
MMD
July 2007



Nosheen Aziz
Nursing
August 2007



Mashkoor-ul-Haq
Laboratory
August 2007



Waseem Khokhar
Nursing
September 2007



Kamran Saroor
Finance & Accounts
September 2007



Preetum Das
Nursing
October 2007



Faisal Younas
MIS
October 2007



Nasira Ibrahim
Nursing
November 2007



Shabbir Ahmed
Communication
November 2007



Rana Khalid
Nursing
December 2007



Mehreen Amir
Rehab
December 2007

6000



Jamshaid Pervez
Nursing
Jan-Feb 2008



Abdul Rahman
HIMS
Jan-Feb 2008



Daniel Gill
Nursing
Mar-Apr 2008



Raheel Sultan
HIMS
Mar-Apr 2008



Mahmood Ali
Nursing
May-June 2008



Anila Zahid
Pharmacy
May-June 2008

تدبیر انہیں بخشی، اکسیر انہیں بخش
کرتے ہیں جہاں روشن، یہیں کے قہر سر جن
اک ڈار ہے اک غفران
یارب تیرا احسان، THI میری پہچان
مجبور غریبوں کی، اور دل کے مریضوں کی
تو بگڑی بنا مولا، تو دیے شفا مولا
تو رکھ لے قدر ہر آن
یارب تیرا احسان، THI میری پہچان
تو دیتا ہے ہمت، ہم کرتے رہیں خدمت
تو عزت محنت دے، ایمان کی دولت دے
انسان کی جانے جان
یارب تیرا احسان، THI میری پہچان
تا حشر میرے مولا، آباد رہے بنا
ہے قلب و گھبراہٹا، لگتا ہے یہ گھر اپنا
یہ رزق کا ہے سامان
یارب تیرا احسان، THI میری پہچان
تقریب نہیں کوئی، ہر قوم سے کیسوی
ہر ایک کا یہ نعرہ ہے، یہ اپنا ادارہ ہے
قریبان ہے اس پر جان
یارب تیرا احسان، THI میری پہچان

We Welcome

- **Dr. Khawar Abbas Kazmi** - Director Healthy Heart Program/ Consultant Cardiologist
- **Bilal Bari** - Assistant Manager Finance & Accounts
- **Dr. Muhammad Hayat** - Senior Medical Officer, Medicine
- **Dr. Shahid K.K** - Senior Medical Officer Surgery/Registrar
- **Ms. Sadia Abbas Kazmi** - Patient Relations Coordinator

Felicitations

- **Dr. Zulfiqar Ali K.K**- Anesthesiologist - passed FCPS II in Anesthesiology.
- **Ms. Tadeeb Anwar** - Librarian- attained 3rd position in MLIS from University of Karachi.

The Stork Visits

- Our heartiest congratulations to **Dr. & Mrs. Faisal Qadir** (Fellow Cardiologist) on the birth of their daughter **Ayesha Faisal Qadir** on 4th June 2008.

The Divine Wedlock

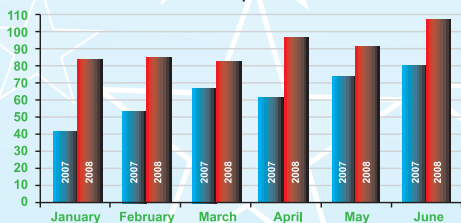
- Wedding of **Dr. Syed Muhammad Noman** - RMO Surgery in July 2008
- Wedding of **Mr. Asif Nadeem Soharwardi** - Medical Transcriptionist in June-2008
- Wedding of **Mr. Mohammad Younus** - Stores Assistant on May 24, 2008

Moved Ahead

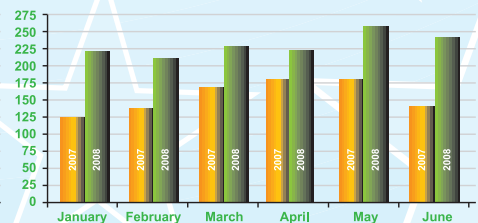
- **Mr. Ikram Khan** as Senior Manager Marketing & Public Affairs
- **Mr. Altaf Lateef** as Senior Manager - Material Management Department
- **Mr. Muhammad Suleman Memon** as Manager Finance & Accounts
- **Mr. Muhammad Idrees Moosani** as Assistant Manager PBSD
- **Mr. Abdul Mujeeb Khalili** as Assistant Manager Bio-Medical
- **Mr. Muhammad Aqil Khan** as Assistant Manager O.R
- **Mr. Qaiser Ejaz** as Assistant Manager Marketing & Public Affairs
- **Dr. Seema Ali** as Senior Medical Officer
- **Mr. Faisal Younus** as Senior Systems Analyst
- **Ms. Neha Suleman** as Marketing & Public Relations Executive
- **Mr. Muhammad Ismail** as Senior Officer
- **Mr. Asif Ullah Khan** as Senior Inventory Officer
- **Mr. Muhammad Sadiq** as Senior Inventory Officer
- **Mr. Abu Turab Hussain** as HIMS Officer
- **Mr. Abdul Rasheed Khan** as Patient Relations Officer
- **Mr. Ibrahīm Khan** as Billing Officer
- **Mr. Muhammad Zafar** as Assistant Incharge Electrical
- **Mr. Shahzad Abdul Sattar** as Junior Inventory Officer
- **Mr. Naveed Muhammad Hussain** as Junior Inventory Officer
- **Mr. Muhammad Asif Memon** as Junior Inventory Officer
- **Mr. Daniel Nazir** as Assistant Respiratory Therapist

Our Milestones

Procedures in Operation Theatre



Procedures in Cath Lab



In Appreciation of the **Services of Our Associates**

No successful organization can sustain itself without good coordinated support from its associates and service partners. The management of Tabba Heart Institute would like to appreciate and express their gratitude to their associates without whom it may not have been possible to maintain the present high standards of patient care and service.

New Khan & Company

The first comments we hear from our valued visitors are in the praise of neat and clean physical spaces, immaculate floors and the most hygienic environment of the hospital. We proudly attribute this to the excellent care and service provided by our outsourced associates M/s. New Khan & Company, owned by Mr. Ehtasham Khan who incidentally also helps to transport our staff to and from their residences. He with his excellent team of workers is doing a great job of meeting the entire recommended standard.

Patient's comment on the Cleanliness of THI:
"The very clean setting of THI creates a welcoming affect on patients."
- **Mr. Tariq Mahmood**
"Cleanliness is flawless" - **Mrs. Samina Yaseen**
"Very clean wards." **Mr. Ibrahim**



Bereavements

We share their grief,

- Mother of Shaikh Muhammad Kaleem, HR Officer (T & OD), 16th June 2008.
- Younger Brother of Ms. Sadia Shahid, Rehab Specialist, June 18th 2008.
- Mother of Mr. Shoaib Masood Jr. Record Assistant (HIMS), 18th June-2008.
- Wife of the Director Support Services, Mr. Yakub H. Thara (Mrs. Zubaida Yakub Thara), 19th July 2008.
- Grandmother of Mr. Fazal-e-Subhan, Cardiac Nuclear Technologist, 22nd July 2008.

and pray to Almighty for a heavenly abode for the departed souls.

Currently at THI

Train the Trainers

In line with the mission to afford learning opportunity to their employees, to enhance their knowledge and skills in their respective field of competency, Tabba Heart Institute nominated two senior members of the staff to a sponsored special training on Blood Glucose Monitors and Glycemic Controls, arranged by M/s. Johnson & Johnson Pakistan Limited, at Bangkok, Thailand on July 24- 25, 2008. Dr. Shakir Lakhani, Fellow Cardiologist and Ms. Sadia Qaiser Ali Khan, Manager, Nursing Education Services of the hospital attended.

Lectures and training were conducted by Dr. Darry M. Nomura, Pharm.D., an expert on the subject. Cross dimensional discussions with other delegates from various countries and an educational visit to Siriraj Hospital, Bangkok's largest health delivery unit, provided opportunity for observation of on-the-patient practices and applications.

Tabba Heart Institute would avail this opportunity to thank M/s Johnson & Johnson Pakistan Ltd. for their cooperation."

We value your comments...

In deference to the mission of the hospital to provide quality care, the management has established a "**Patient Relations Office**" at the hospital, located on the ground floor, close to the waiting area, to maintain a close liaison and to instantly address patient complaints and grievances. This patient relations office is headed by the Department of Marketing & Public Relations.

The New Look Of Our Cafeteria

The Food and Nutrition Services department at Tabba Heart Institute provides food service for hospital in-patients, employees, and visitors. In addition, the staff of clinical dietitians performs extensive clinical nutrition services. Tabba heart Institute has currently refurbished its cafeteria into a new refreshing and congenial environment. The food and nutrition Committee felt a need to change the ambience and increase seating for the staff and attendants of the patients. Meal service for hospital in-patients begins with breakfast at 7:00 a.m., lunch at 12:30 p.m., and dinner at 7:00 p.m. between meals services are available in cafeteria only.



THE HELPING HAND

To uphold the Mission of Abdul Razzak Tabba, the late founder of the **Tabba Heart Institute**, the management of the hospital is continuously striving to promote community participation and involvement through health related organized programs by way of Community Service. As in the past, the Marketing & Public Relations Department of the hospital in collaboration with the Medical & Nursing Services Departments organized a "game-cum-fun" filled week-long educational program on cardio-vascular disease that is affecting the general population with an epidemic proportion. The program focused on the less educated and low & middle income level community.

Medical Director of Tabba Heart Institute, **Dr. Bashir Hanif** was invited in a series of famous live talk shows like "Kiran and George" at AAJ TV, "Sehat Online" at Indus Plus, "Bakhabar Sawera" in ARY One World and several radio / FM programmes.

These programs highlighted Dr. Bashir's talk on the causes, prevention and available treatments of rapidly increasing heart diseases in our country. Telephone calls were received from different cities and free consultancy was offered to callers during the transmission. Free consultancy coupons were also offered for risk factor assessment.

Free consultancy clinic was also conducted in **Salvation Army Church** at Drigh Road, to facilitate the non-affording community of that area. Community based awareness program was conducted in which basic knowledge on heart diseases, diabetes & hypertension was discussed. Initial assessment, basic consultancy and treatment was provided to more than 150 individuals.

In order to facilitate the community with basic life saving skills, a one day workshop of Basic Life Support (BLS) was organized by Nursing Educational Services at Tabba Heart Institute. As reported in the article **THI celebrates International Nurse's Day**".



Patient's Corner



Patient: Nabeel Ghafoorzada
Age: 44

Consultant: Dr. Bashir Hanif
Procedure: Angioplasty

Poor eating habits and lack of physical exercise since childhood brought Nabeel Ghafoorzada to THI at the age of 44. He went through angiography, which showed 90% blockage of arteries. Angioplasty was performed successfully. He was discharged home the next day.

Mr. Nabeel Ghafoorzada's Comments: "An excellent hospital with very caring staff. I appreciated the communication skills and patience level of the staff in handling patients. I am very satisfied with the services offered by THI."



Patient: Habib ur Rehman
Age: 62

Consultant: Dr. Umer Darr
Procedure: Coronary Artery Bypass Grafting (CABG)

Mr. Habib Ur Rehman had his first heart attack in Dubai. He made an instant decision to fly back home to Pakistan for further workup. As he reached Karachi, he suffered another heart attack. He was rushed to Tabba Heart Institute Emergency Room. Angiography revealed multi-vessel disease. Immediate Bypass Surgery was performed by Dr. Umer Darr. Mr. Rehman went through normal recovery period and was discharged home on the 5th post operative day.

Mr. Habib ur Rehman's Comments: "I feel I got a new life. THI has exceptional care to the patients with very helpful and friendly staff. THI is the best hospital for the care of heart disease. Now I refer all my friends to THI for best cardiac care".

The amazing health benefits of tomatoes

Mehreen Amir



Tomatoes are popular and nutritious plant food. According to botanists tomatoes are technically considered as a fruit because they are berries with seeds of a plant that bears fruit. Tomatoes are a rich source of several nutrients such as Vitamin A, Vitamin C, Vitamin K, Fiber, Carbohydrate, Potassium, Iron & Lycopene (an antioxidant).

Nutrient Content in 1 medium size tomato of approximately 123 gms:

Calcium	6 mg	Dietary fiber	1 mg	Protein	1 gm
Phosphorus	40 mg	Iron	1 mg	Magnesium	14 mg
Folate	18 mg	Vit A	76 RE	Vit C	23 mg
Niacin	1mg	Thiamin	0.1mg	Riboflavin	0.1 mg

Health benefits of tomatoes:

- The presence of antioxidant (lycopene) in tomatoes is helpful in cleansing the body from toxic compounds.
- Lycopene has also been shown to help prevent heart diseases and may slow the development of cataracts and macular degeneration.
- Lycopene helps prevents prostate cancer.
- The fiber in tomatoes helps lower cholesterol level, and helps prevent colon cancer.
- The Vitamin B-6, Niacin, Potassium and Folate are potent protectors against heart disease.
- The Vitamin K present in tomatoes help in keeping the bones strong and healthy.

tomatoes chutney Ingredients

2 tomatoes cut into small chunks	1 onion cut length wise	4 green chillies
2 garlic pods	Small piece of ginger	½ tablespoon cumin seeds
2 cloves	2 pieces of cinnamon stick	2 tablespoon shredded coconut
2 tablespoon coriander	1tsp salt	10-15 roasted gram
½ tablespoon turmeric	4 curry leaves	

Method: Grind tomatoes, green chillies, roasted gram, garlic, ginger, turmeric, coconut, curry leaves and salt in a blender or a mixer. In a pan, sauté cloves, cinnamon stick and cumin seeds with a tablespoon of oil, add the onions and sauté them until it turns golden brown. Now add the grinded paste in the pan and cook them covered for 10-15 mins on a medium heat. Turn off the heat and add the coriander leaves.

How to Diagnose Diabetes

Diabetes (a silent killer) is a disease in which blood glucose level is above normal. People develop diabetes because the pancreas does not make enough Insulin or the cells in the muscles, liver & fat do not use insulin properly or both. Symptoms such as increased urination, increased thirst and unexplained weight loss are suggestive of diabetes.

The following tests are used in diagnosis of diabetes & pre-diabetes*:

Fasting Plasma Glucose Test (FPG):

This test is used in detecting whether a

patient has diabetes or he is pre diabetic. It is recommended that this test should be done after 8 hours of fasting. FPGT is most reliable, when done in the morning.

Fasting Plasma Glucose Test	Diagnosis
99 & below	Normal
100 – 125	Pre-diabetic*
126 & above	Diabetic

Random Plasma Glucose Test: This test can be done anytime without fasting. Random Blood Glucose level of patient should be 200 mg/dl or less. If the patient has Blood Glucose level more than 200mg/dl, then FPG or OGTT are recommended to the patient for detailed

diagnosis.

Random Plasma Glucose Result (mg/dl)	Diagnosis
139 & below	Normal
140 – 199	Pre-diabetic*
200 & above	Diabetic

Oral Glucose Tolerance Test (OGTT):

OGTT is more sensitive than the FPG for the diagnoses of pre diabetes. This test is done in fasting (recommended at least 8 hours) Concentrated dose of oral glucose (75gm dissolved in water) is given and the test is repeated 2 hours later.

*In pre diabetic's blood glucose level is higher than normal but not enough to be characterizing as diabetes.



MISCONCEPTIONS ABOUT DETOX DIET Mehreen Amir

Advocates of detox diet say our body is continuously overloaded with toxics, for example pollution, cigarette smoke, pesticides, poor diets, food additive and caffeine. As these toxics build up in our system, number of health problems can result in weight gain, headache, dull skin, fatigue and lowered immunity. Detox diet claims that process of detoxifying help remove these harmful toxics from the body and results in weight loss.

Detox diet generally allows fish, fruits, vegetable, beans, nuts, seeds, herbal leaf and substantial amount of water (at least 2 liters in a day). In contrast wheat, dairy products meat, eggs, caffeine, salt, sugar, are excluded from the routine.

Disadvantages:

- The main problem relates to the facts that detox diet can be short on many nutrients, leading to certain deficiencies and lowered immunity.
- Any weight loss achieved is usually temporary and is the result of excessive water intake which is temporary as well as loss of fats is due to reverse calorie restriction. This means that there is abrupt weight gain after leaving the diet.
- Some people experience side effects like; feeling tired, continuous illness and headache.
- Detox diet can be inappropriate for many people, including expectant women, children and people with diabetes.
- Detox diet does not provide all of the nutrients that our body requires. The long span of diet will keep our body without the nutrients it needs, it is suggested not to follow this diet as it is no solution to weight loss.

Hepatitis 'B'

Contributed by: Infection Control Department

Q. What is Hepatitis 'B'?

Hepatitis 'B' is inflammation (irritation & swelling) of the liver due to hepatitis virus (HBV).

Q. How Hepatitis 'B' spreads?

The Hepatitis 'B' virus spreads through blood and other body fluids. Infection can occur if you have:

- Blood transfusions
- Shared needles
- Unsafe sex with an infected person
- Sharing razors, toothbrushes and other personal items.

An infected mother can pass Hepatitis 'B' to her baby at the time of birth. It is recommended that women who are planning a family should get themselves tested for hepatitis as a first priority.

Q. Is Hepatitis 'B' spread by casual contact?

No, it is not spread by:

- Kissing on the cheek
- Coughing or sneezing
- Hugging or holding hands
- Eating food prepared by an infected person
- Breastfeeding
- Sharing utensils

Q. What are the symptoms?

It takes about 1-6 months from the time of infection until symptoms of acute hepatitis appear. Early symptoms may include:

- Appetite loss
- Fatigue
- Low-grade fever
- Muscle and joint aches
- Nausea and vomiting
- Yellow skin and dark urine due to jaundice

Q. How do I know if I have Hepatitis 'B'?

The only diagnosis for HEP-B is through blood test that can be done at any reliable laboratory.

Q. What can I do to avoid Hepatitis 'B'?

The best way to prevent Hepatitis 'B' is to get vaccinated. Talk to your doctor about the Hepatitis 'B' vaccine which will protect you and your family. The vaccine is safe and effective.

Q. What should I do if I have Hepatitis 'B'?

- Consult a doctor.
- Avoid alcohol, tobacco, and drugs that are harmful for liver.
- Ensure your family members also get tested.

Who is at risk of becoming infected with Hepatitis 'B'?

- Children born to infected mothers
- Employees of Health care and public safety organizations.
- People with many sex partners.
- Drug addicts using common injection needles

Omega-3 fatty acids Dr Ayaz Hussain & Dr Faiza Malik.

Omega-3 fatty acids are considered essential fatty acids. They are essential to human health but cannot be manufactured by the body. Omega 3 oils have been called "**miracle food of 21st century**". Omega-3 fatty acids can be found in fishes, other marine life, flax seeds, linseed oil, walnuts and nut oils. Cod liver oil is also a major source and is available easily in the medical stores. There are three major types of Omega 3 fatty acids that are ingested in foods and used by the body, alpha-linolenic acid (ALA), eicosapentaenoic acid (EPA), and docosahexaenoic acid (DHA). -linolenic acid was found in flaxseed, canola, and soybean oils and walnuts. Omega 3 fatty acids can be used in prevention of Hypercholesterolemia (increased blood cholesterol), Hypertension, Diabetes, Arthritis (joint disease), Osteoporosis (bone disease) and Depression, Skin Disorders, Colorectal Cancer and Obesity. Omega 3 fatty acids are highly recommended by American Heart Association (AHA). It is freely available in a variety of fish. It is considered helpful in the reduction of risk of cardiovascular diseases, although, clinical research is in process.

Population	Recommendation
Patients without documented coronary heart disease* (CHD)	Eat a variety of (preferably fatty) fish at least twice a week. Include oils and foods rich in alpha-linolenic acid (canola and soybean oils; flaxseed and walnuts).
Patients with documented CHD*	Consume about 1 g of EPA+DHA per day, preferably from fatty fish. EPA+DHA in capsule form could be considered in consultation with the physician.
Patients who need to lower triglycerides(bad cholesterol)	2 to 4 grams of EPA+DHA per day provided as capsules under a physician's care.

References:

Fish consumption, fish oil, Omega-3 fatty acids, and cardiovascular disease. American Heart Association (AHA) Scientific Statement. Circulation. 2002; 106:2747.

*Coronary heart disease includes history of angina or heart attack.

رمضان اور ذیابیطس

ترجمہ: تادیب انور

رمضان المبارک مسلمانوں کے لیے ایک مقدس مہینہ ہے اور رمضان کے روزے رکھنا ہر صحت مند، بالغ مسلمان پر فرض ہے۔ ایک اندازے کے مطابق پوری دنیا میں تقریباً 1.5 بلین مسلمان آباد ہیں جس میں 50 بلین مسلمان ذیابیطس کے مریض ہونے کے باوجود روزے رکھتے ہیں۔ ذیابیطس کے مریض کی صحت کا اسکی خوراک، کھانے کے اوقات اور ادویات سے خاصا گہرا تعلق ہوتا ہے۔ اس وجہ سے ان کے لیے روزہ رکھنا مشکل ہے۔ اس مضمون کا مقصد ذیابیطس کے بارے میں بنیادی معلومات فراہم کرنا اور ان تمام پیچیدگیوں پر روشنی ڈالنا ہے جو ذیابیطس کے مریضوں کو روزہ رکھنے کے دوران درپیش ہو سکتی ہیں۔

رمضان کے دوران آپ کے معاملے میں تبدیلیاں:

رمضان میں ذیابیطس کی دواؤں کی خوراک اور اوقات کا تعین ڈاکٹر کرتا ہے۔ عموماً صبح کی خوراک افطار کے وقت اور شام کی خوراک سحری کے وقت استعمال کی جاتی ہے۔ انسولین کی مقدار اوقات کے حساب سے کمی بیشی کی جاتی ہے۔ اس صورت میں رمضان سے قبل ڈاکٹر سے دوا کا تعین کروانا ضروری ہے۔

روزہ رکھنا کس کیلئے خطرناک ہے:

- ☆ اگر آپ کی شوگر کنٹرول میں نہیں رہتی ہے۔
- ☆ اگر پچھلے تین مہینوں میں آپ کی شوگر بہت کم یا بہت زیادہ رہی ہے۔
- ☆ حاملہ خواتین۔
- ☆ وہ لوگ جن کے گردے، آنکھیں یا اعصاب ذیابیطس سے متاثر ہو چکے ہوں۔
- ☆ معمر افراد جن کی صحت متاثر ہو چکی ہو ان کا روزہ رکھنا مناسب نہیں ہے۔
- ☆ وہ مریض جو پچھلے کچھ دنوں میں شدید بیماری کا شکار ہو چکے ہوں۔
- ☆ ذیابیطس درجہ اول کے مریض اپنے معالج کے مشورے سے روزہ رکھ سکتے ہیں۔
- ☆ وہ لوگ جو شوگر کی حد درجہ کی (ہائپو گلیسیمیا) کا شکار ہوں۔
- ☆ وہ لوگ جو گردوں کے علاج کیلئے (dialysis) کروا رہے ہوں۔
- ☆ وہ لوگ جو شوگر کی زیادتی (ہائپر گلیسیمیا) کا شکار ہوں۔

ہائپو گلیسیمیا: شوگر کی کمی

ذیابیطس کو کنٹرول کرنے کے لیے ادویات اور انسولین کا زیادہ مقدار میں استعمال کرنا اور ان دواؤں کا خوراک کے ساتھ توازن قائم نہ رکھنا، کھانا کھانے میں تاخیر کرنا یا کھانا نہ کھانا اور معمول سے زیادہ جسمانی صحت کا کام یا ورزش کرنا ان تمام وجوہات میں سے ہے جن کی وجہ سے مریض کے جسم میں شوگر کی سطح ۶۰ ملی گرام سے کم ہو جاتی ہے اور وہ ہائپو گلیسیمیا (شوگر کی کمی) میں چلا جاتا ہے۔

ہائپر گلیسیمیا: شوگر کی زیادتی

روزہ کی حالت میں کھانے پینے کے اوقات تبدیل ہو جاتے ہیں اور افطار کے وقت نشاستہ اور میٹھی چیزوں کا استعمال جسم میں شوگر کی سطح کے بڑھنے کا باعث بن سکتا ہے۔ اگر جسم میں شوگر کی سطح ۲۰۰ ملی گرام یا اس سے زیادہ ہے تو اس کا مطلب ہے کہ مریض ہائپر گلیسیمیا کا شکار ہے (شوگر کی زیادتی)۔ ان تمام پیچیدگیوں سے بچنے کے لیے درج ذیل اقدامات کرنے ضروری ہیں۔

☆ باقاعدگی کے ساتھ شوگر چیک کروانا:

رمضان میں باقاعدگی کے ساتھ مخصوص ہر روز سحری سے پہلے خون میں شوگر کی سطح کو چیک کرنا بے حد ضروری ہے۔ اگر مریض کے جسم میں شوگر ۸۰ ملی گرام اور ۱۳۰ ملی گرام کے درمیان میں ہے تو اس دن روزہ رکھا جاسکتا ہے تاہم اگر مریض کی شوگر ان دونوں نمبروں کے درمیان میں نہیں ہے تو مریض کو روزہ نہیں رکھنا چاہیے۔ کیونکہ روزہ رکھنے کے بعد دن کے دوران آپ کی شوگر بہت کم یا بہت زیادہ ہو سکتی ہے۔

☆ شوگر کنٹرول کرنے والی ادویات/انسولین کی مقدار کا تعین کرنا:

دورانِ رمضان شوگر کنٹرول کرنے والی ادویات اور انسولین کا استعمال صرف سحری اور افطار کے وقت کیا جاسکتا ہے اس لیے دونوں اوقات کے درمیان وقفے کو مد نظر رکھنا ضروری ہے۔

☆ غذا میں تبدیلیاں:

رمضان کے مہینے میں آپ کے کھانے کا معمول اور انداز مختلف ہو جاتا ہے۔ مریض دن میں صرف دو مرتبہ کھانا کھاتا ہے۔ یعنی سحری اور افطار کے وقت۔ افطار میں وسیع نوعیت کے کھانے ہوتے ہیں جن میں نشاستہ اور شوگر کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ چونکہ روزہ کے دوران ایک طویل وقفے کے بعد زیادہ کھانے کی وجہ سے خون میں گلوکوز کی سطح کم اور پھر اچانک



A state-of-the-art Cardiac Hospital
Where you meet caring, friendly people

St-1, Block # 2, Federal 'B' Area, Karachi-75950
UAN: 111-844-844 Ph: 92-21-6811841-50
Fax: +92-21-6379062 Website: www.tabbaheart.org.
For feedback: editor@tabbaheart.org



ISO 9001 : 2000 Certified

ہی زیادہ ہوجاتی ہے جو کہ مریض کے لیے خطرے کا باعث ہو سکتی ہے۔ خون میں شکر کی سطح متوازن رکھنے کے لیے درج ذیل ہدایات پر عمل کرنا ضروری ہے۔

☆ کھانے پکانے میں تیل کی مقدار کم رکھیں۔ مثلاً چار افراد کا پورے دن کا کھانا پکانے کیلئے ۱/۲ پاؤ تیل استعمال ہونا چاہئے۔ کھانا پکانے کیلئے کنولہ کا تیل استعمال کرنا چاہئے۔

☆ سحری کا کھانا بہت پہلے یا آدھی رات کو نہ کھائیں بلکہ سحر کا ٹائم ختم ہونے سے تھوڑا پہلے کھائیں۔ اس طرح دوران خون میں شکر کی مقدار زیادہ دیر تک متوازن رہے گی۔

☆ افطار کے بعد زیادہ سے زیادہ پانی اور شکر کے بغیر والی مشروبات پیئیں۔ مثلاً مصنوعی مٹھاس والی گولیوں کا استعمال کرتے ہوئے لیموں پانی یا بغیر بالائی کے کسی کا استعمال کریں۔

☆ سحری کے کھانے میں وہ غزائیں استعمال کریں جو کہ ریشر دار ہوں اور جن میں کاربوہائیڈریٹ تھوڑی زیادہ مقدار میں موجود ہو اور وہ آہستہ آہستہ ہضم ہوں اور مریض کو توانائی زیادہ دیر تک فراہم کر سکیں۔ نشاستہ دار غزائوں میں گندم کی روٹی، چاول، دلیہ وغیرہ شامل ہیں۔ ہاں البتہ افطار میں ہلکے پھلکے کھانے جن میں کاربوہائیڈریٹ کی کم مقدار موجود ہو۔ مثلاً ہلکے پھلکے سینڈویچ، بغیر چکنائی کی دہی، چنے اور پھل وغیرہ کی چاٹ (بغیر شکر کے) کھانا چاہئے تاکہ جسم میں شکر ایک خاص حد تک بڑھے (اچانک سے نہ بڑھ جائے)۔

☆ افطار میں تلی ہوئی اشیاء جیسے رول، سمو، پکوڑے وغیرہ کم مقدار میں کھانے چاہئیں۔ لیکن ان تمام چیزوں میں میٹھا سوڈا استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

☆ رمضان میں رات کا کھانا وقت پر کھانا بہت ضروری ہے۔ تراویح سے پہلے رات کا کھانا کھالینا زیادہ بہتر ہے۔ اور سونے سے پہلے چکنائی کے بغیر دودھ لیتا چاہیے۔

References : Managing diabetes during Ramadan, Muhammad Ashraf Ibrahim, Diabetes voice, 2007, 52: 19-22pp., Managing Diabetes During Ramadan, Dr. Zahid Miyan and Dr. Asher Fawwad, Baqai Institute of Diabetology & Endocrinology, http://sehat.pk:80/urdu-health/urdu-patient-handout-diabetes-mellitus

تمباکو نوشی سے چھٹکارا

ترجمہ: نبیہ سلیمان

آگر تمباکو نوشی کی موجودہ روٹ برقرار رہی تو ایک سو بیس صدی میں تقریباً آکر ڈوا افراد تمباکو نوشی کی وجہ سے ہلاک ہو جائیں گے۔ ہر ۶.۵ سیکنڈ میں ایک عادی یا نئے سگریٹ نوش کی موت واقع ہوتی ہے۔

جس کا استعمال کریں تاکہ آپ کے جسم میں نمی برقرار رہے۔ کوشش کریں کہ خود کو کسی نہ کسی کام میں مصروف رکھیں مثلاً جم میں ورزش کرنا، یا کوئی اور مشغلہ جس میں آپ کی دلچسپی ہو جو آپ کو ذہنی طور پر تھکا دے۔ اس طرح سے نہ صرف آپ کی سگریٹ نوشی کی خواہش کم ہو جائے گی بلکہ آپ اپنے اندر متحرک رہتی برکتی ہوتی محسوس کریں گے۔

(۳) تسلسل / Maintenance:

سگریٹ نوشی کو چھوڑ دینا ایک مشکل عمل ضرور ہے پر ناممکن نہیں۔ جب ایک بار یہ مشکل کام آپ نے کر ہی لیا ہے تو اب آپ کو اس بات کا خیال رکھنا ہے کہ آپ اس بات میں دوبارہ نہ پڑ جائیں۔ اس لئے قوت ارادی اور عزم کے ساتھ اس بات پر قائم و دائم رہیں۔ جس جدوجہد سے آپ نے ایک بار سگریٹ چھوڑی ہے تو کوشش کریں دوبارہ سگریٹ نوشی شروع نہ کریں ورنہ ایک بار پھر آپ کو انجی ساری پریشانیوں سے گزرنا پڑے گا۔

سگریٹ نوشی چھوڑنے کے بعد آپ کو مندرجہ ذیل کوئی ایک یا ایک سے

زائد صورت حال کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے جو عارضی ہوتی ہیں:

Withdrawal Symptoms

☆ سستی و کھلی ☆ بلاوجہ غصہ آنا ☆ چڑچڑاہٹ
☆ بے چینی ☆ نیند نہ آنا ☆ نرے خواہوں کا آنا
☆ کسی بھی چیز/کام میں دل نہ لگانا ☆ بھوک زیادہ لگانا
اچھی صحت مند زندگی ایک نعمت ہے۔ اس نعمت پر اللہ کا شکر ادا کریں اور اس امانت میں کسی بھی قسم کی خیانت نہ کریں۔ ساتھ میں اس بات کا بھی خیال رکھیں کہ سگریٹ نوشی ترک کر کے آپ ایک اچھا کام کر رہے ہیں اس لئے، اپنے اہل و عیال کے لیے اور اس معاشرے کے لیے۔

(۱) تیاری / Preparation

(۲) عمل / Action

(۳) تسلسل / Maintenance

(۱) تیاری / Preparation: جب آپ سگریٹ نوشی کو ترک کرنے کا ارادہ کر لیتے ہیں تو سب سے پہلے ایک دن مقرر کریں جو تقریباً مینے بھر کی دوری پر ہو۔ سب سے پہلے تو آپ چھٹی سگریٹ ایک دن میں پیٹے ہیں اس کو کم کریں۔ مثلاً: آکر کوئی شخص ایک دن میں ۱۶ سگریٹ پیتا ہے تو کوشش کرنا چاہیے کہ مینے کے آخر تک اس عادت کو کم کر کے دو یا تین پر لے آئے۔ سگریٹ نوشی کو ترک کرنا، وزن گرانے کی طرح ہے۔ اس کو ایک معمم ارادہ کے ساتھ ساتھ، وقت اور کبھی کبھی ادویات کی ضرورت بھی پڑ جاتی ہے۔ پہلے ہی اپنے ڈاکٹر سے مل کر اس بات کی جانچ کر لیں کہ کیا آپ کو ادویات کا سہارا لینا چاہیے۔ تیاری اور عمل کے مراحل سخت ضرور ہیں، پر ناممکن نہیں ہیں۔ اس مشکل عمل سے اکیلے نہیں گزرے بلکہ گھر والوں کی مدد بھی حاصل کریں۔

(۲) عمل / Action:

عمل وہ مرحلہ ہے جو انتہائی اہمیت کا حامل ہے۔ جو تیاری آپ پچھلے کئی دنوں سے کر رہے تھے اب اس عمل میں لانے کا وقت ہے۔

سگریٹ نوشی چھوڑ دینے کا مطلب ہے کہ اب آپ نے سگریٹ کا ایک کش بھی نہیں لیا۔ یہ ممکن نہیں ہے کہ آپ کو سگریٹ کی طلب نہ ہو اس لیے پہلے سے ہی خود کو کسی دوسرے عمل بدل substitutes کی عادت ڈالیں۔ مثلاً ہر وقت اپنے پاس سخت ٹافیاں hard candies یا پھر چکی سبزیاں مثلاً (گاجر، کھجور، وغیرہ)، یا پھر شوگر فری گم (Sugar Free Gum) رکھیں تاکہ جب بھی آپ کو سگریٹ نوشی کی طلب محسوس ہو تو آپ عمل بدل کا استعمال کر سکیں۔ زیادہ سے زیادہ پانی اور

آگر بڑی میں ایک کھاوت ہے، Like Father Like Son یعنی بیٹا مادہ کرتا ہے جو وہ اپنے باپ کو کرتے دیکھتا ہے۔ آپ میں سے بہت سارے لوگوں نے اپنے بچوں کو آپ کے تعظیم پر پلٹے ہوئے متسل منہ میں دبا کر اس کو سگریٹ کی طرح سلگاتے ہوئے دیکھا ہوگا۔ لیکن کیا کبھی آپ نے یہ سوچا ہے کہ کل یہی متسل ایک سگریٹ کی شکل اختیار کر کے لے گیا ہوتا ہے آہستہ آہستہ دیر تک اس کے جسم کو کھوکھلا کر دیتی۔

ایک ریسرچ کے مطابق دنیا میں اگلے ۱۵ سال میں ۶.۵ بلین لوگوں کی وجہ مرگ صرف اور صرف سگریٹ نوشی ہوگی۔ حالیہ تحقیق کے مطابق ایک سال میں دنیا بھر میں کثیر سگریٹ نوشی کی وجہ سے ۵ لاکھ افراد دل کے عارضے میں اور ۸ لاکھ ۵۰ ہزار لوگ منہ، پیچھڑوں اور مثانے کے کینسر میں مبتلا ہوتے ہیں۔ ان تمام باتوں کو مد نظر رکھتے ہوئے ایک اچھی اور صحت مند زندگی گزارنے کے لئے کوئی بھی محض مندر انسان جسکو اپنی زندگی سے محبت ہو، سگریٹ نوشی چھوڑ سکتا ہے۔

سگریٹ نوشی کو کیسے چھوڑا جا سکتا ہے:

سگریٹ نوشی ترک کر دینا مشکل ضرور ہے پر ناممکن نہیں ہے۔ اس کے لیے صرف تین چیزوں کی ضرورت ہے:

(۱) قوت ارادی (۲) ہمت (۳) وقت

یہ عادت کسی دوا کو آج کھانے سے کل نہیں چھوٹ سکتی جیسے ہر دوا کے ساتھ اس کی احتیاط اور وقت کی پابندی ضروری ہے اور اس کے اثرات کو برداشت کرنے کے لیے ہمت ہونی چاہیے۔

ایک ریسرچ کے مطابق سگریٹ نوشی کو چھوڑنے کے ۳ مراحل ہیں۔