

Healthy Lungs For All



INSTITUTE OF CHILDREN LUNG DISEASES

We Welcome Happily, Serve Efficiently And
Provide State of The Art Care And Free of
Cost Medicines To Children With
Following Diseases

QUARTERLY NEWSLETTER
Apr-Jun 2023
Issue: 33 ! Vol: 10

1. Asthma
2. TB
3. Cystic Fibrosis
4. Interstitial Lung Dseases
5. Immobile Cilia Syndrome
6. Chronic Lung Diseases

We are doing:

1. Sweat chloride test
2. FENO (Fractional Exhaled Nitric Oxide)
3. Spirometry
4. Bronchoscopy

نوٹ: ضرورت مند اور مستحق مریض بچوں کو مفت علاج کے لیے ریفر کریں اور صدقہ جاریہ کا اجر حاصل کریں

Timings: 9-2 pm
Every Monday, Wednesday,
Friday and Saturday.



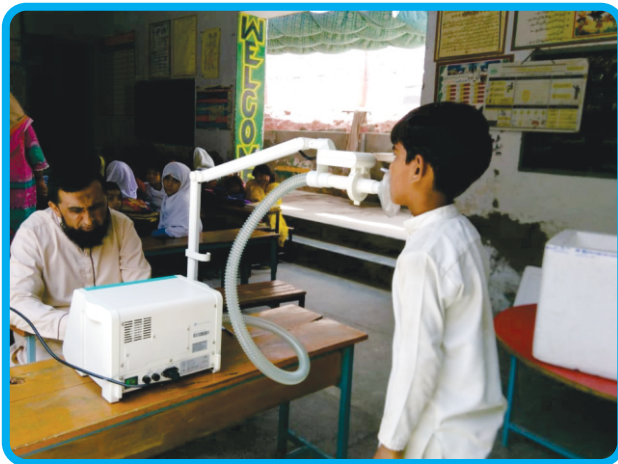
Feel Free to Contact: 0341-8006600



Pediatric Lung Association –(PLA)

Striving for healthy lungs of Children

Mr. Raees (Spiro Technician-HHF) performing Spirometry test in pre school children at Government Elementary School Jhakkarpur on 18-05-2023



Mr. Raees (SpiroTechnicia-Helping Hands Foundation) assessing the functions of lungs by Spirometry test at Nishtar Hospital Ward # 19 Multan



***HHF Served the 235,736 Patients with Medicine Cost of Rs. 29,790,566
and Lab Test Cost Rs. 10,821,224.***



INTEGRATED COORDINATED ACCESS TO CHILD HEALTH

Community Asthma Awareness Session



2 May 2023

Community awareness session has been conducted by team Helping Hands Foundation. The session has been conducted by Ms. Sobia Mehmood (Community Health Worker) at Mill Phatak (2 bhaion wali gali) on 2 May 2023. Addressed by Saima Ashiq (CATCH Coordinator) Asthma Situation in Pakistan.

About 334 million people worldwide have been affected by asthma and additionally 100 million expected to have asthma by the year 2025. Being the sixth most populous and economically developing country and with the increasing trend of urbanization and due to poor health facilities, lacking the knowledge of the causes of the disease, increased pollutant exposures and consanguineous marriages, Pakistani population has greater chances of asthma and allergic diseases. Almost 20% of overall pediatric population of Pakistan is affected by this disease. In the past, only environmental factors were considered responsible for asthma but now it is a well-known fact that genetic factors have major contribution in the development of the disease. Poor knowledge of the possibility of genetics involved in this disease has been very common in both uneducated as well as educated population of this region. There is no doubt today that genetics have a major role in the exhibition of asthma but unlike other Mendelian disorders it cannot easily be identified by a single or a simple set of associated genes, rather small contributions of multiple genes and environmental exposure to asthmatic patients may be found. Our focus in this article is genetic factors of asthma in Pakistan. More than 100 genes associated with asthma have already been reported in different populations worldwide but generally, due to an ignored disease in this region, possible genetic causes, impacts, management and treatment of the

disease has rarely been studied in Pakistan. This article was intended to explore some latest developments in asthma genetics, diagnosis, prognosis and management and suggest some recommendations to control this deadly disease.



World Autism Day has been observed by team HHF on 2nd of April 2023. Team will remain busy to spread the words of information in the targeted community during the month of April. Awareness sessions will be conducted by our dedicated Community Health Workers.

Saima (CATCH Coordinator) introduced the disorder by local examples. She said, Autism is one of the most common developmental disabilities. People with autism, also called autism spectrum disorder (ASD), have differences in the way their brains develop and process information. As a result, they face significant communication, social, and behavior challenges

She added, Its purpose is to promote, protect and ensure the full and equal enjoyment of all human rights and fundamental freedoms by all persons with disabilities, and to promote respect for their inherent dignity. Session was organised by Safia Gulnar (Community Health Worker) at Mohallah Al Hussain.

INTEGRATED COORDINATED ACCESS TO CHILD HEALTH



World Immunization Week 2023.

Awareness sessions under the theme of "The Big Catch up" has been observing by team Helping Hands Foundation.

World Immunization Week, World Health Organisation (WHO) campaign that will focus on "he Big Catch-up" relating to vaccines. During the pandemic, an estimated 25 million children missed essential vaccines, placing them at-risk of vaccine-preventable diseases like meningitis.

As part of the meningitis community, we acknowledge World Immunization Week as an important opportunity to remind people of the vaccines available to them to prevent meningitis. To help people talk about the importance of preventing meningitis, Community awareness session has been arranged by Mrs. Ayesha Kanwal (Community Health Worker) at Al-Quriesh phase II on 26 April 2023.

Saima Ashiq (CATCH Coordinator) emphasized the need of routine vaccination for children to prevent from meningitis and for a healthier life ahead



Proper & Scheduled vaccination can save our beloved children from fatal disease 'Meningitis'

An awareness session was conducted at Mohalla Al Hussain on 27th April 2023

Arranged by: Mrs. Mrs. Safia Gulnar (Community Health Worker)



Proper & Scheduled vaccination can save our beloved children from fatal disease 'Meningitis'

An awareness session was conducted at Ambala Colony on 28th April 2023

Arranged by: Mrs. Aziz Fatima (Community Health Worker)



Awareness sessions under the theme of "The Big Catch up" has been observing by team Helping Hands Foundation.

World Immunization Week, World Health Organisation (WHO) campaign that will focus on "The Big Catch-up" relating to vaccines. During the pandemic, an estimated 25 million children missed essential vaccines, placing them at-risk of vaccine-preventable diseases like meningitis.

As part of the meningitis community, we acknowledge World Immunization Week as an important opportunity to remind people of the vaccines available to them to prevent meningitis. To help people talk about the importance of preventing meningitis, Community awareness session has been arranged by Mrs. Irshaad Bano (Community Health Worker) at Al-Quriesh phase II on 26 April 2023.

Saima Ashiq (CATCH Coordinator) emphasized the need of routine vaccination for children to prevent from meningitis and for a healthier life ahead





۲۵ اپریل ۲۰۲۳

ملیریا کا عالمی دن

ملیریا کا عالمی دن عالمی ادارہ صحت کی فیصلہ ساز کمیٹی کی جانب سے 60 ویں اجلاس کے موقع پر مئی 2007ء کو قائم کیا گیا تھا۔ کہ ملیریا کی تعلیم اور شعور اور دنیا بھر میں ایک سال قومی ملیریا کنٹرول حکمت عملی پر تیزی سے عملدرآمد جس میں کمیونٹی میسڈ سرگرمیوں سے ملیریا کی روک تھام اور علاج اور بیماری والے علاقے شامل ہیں۔

عالمی ملیریا دن 25 اپریل کو ملیریا کی روک تھام کے دن کے طور پر منایا جاتا ہے۔ اس دن سیمینارز منعقد کیئے جاتے ہیں، پالیسیوں کا دوبارہ اندازہ لگایا جاتا ہے اور عوام میں آگہی پیدا کی جاتی ہے۔

اس عالمی مہم کا موضوع 2023ء میں زیر ملیریا نجات کا وقت سرمایہ کاری کرنا، اختراع کرنا اور لاگو کرنا ہے۔ اس موضوع کو ذہن میں رکھتے ہوئے ترقی پذیر ممالک کا بڑھتے ہوئے مسائل میں ملیریا سے نمٹنے کیلئے نئے طریقے تلاش کرنا ہے۔ اگرچہ اموات میں کمی ہوئی ہے، اب اس کا خاتمہ ہونے کو ہے۔

اکثر افراد چھڑ کو ملیریا کی وجہ گردانتے ہیں جبکہ حقیقت میں چھڑ صرف ایک ذریعہ ہے جو ملیریا کے جرثومے پلازموڈیم کو ایک مریض سے دوسرے تک منتقل کرنے کا ذمہ دار ہے۔ پلازموڈیم دراصل خلیہ (Unicellular) والا جرثومہ ہے جسے اپنی حیات کو برقرار رکھنے کے لیے میزبان جسم کی ضرورت ہوتی ہے۔ پلازموڈیم کو اس معاملے میں دو میزبانوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ یعنی ایک چھڑ اور دوسرا انسان۔ خوردبین کی ایجاد کے بعد 1880ء میں ایک فرانسیسی ڈاکٹر چارلس لوئی نے اس مرض کے جرثومے کو مریضوں کے خون کے سرخ خلیوں میں دریافت کیا اور اسی کے باعث 1907ء میں نوبل انعام کے حق دار ٹھہرے۔

پلازموڈیم کی زندگی کا دورانیہ دو ادوار پر مشتمل ہے جس کا ایک حصہ وہ چھڑ کے جسم کے اندر گزارتا ہے اور دوسرا انسانی جسم میں یعنی چھڑ اس جرثومے کو ایک مریض کے خون سے چوس کر دوسرے مریض تک منتقل نہیں کرتا، بلکہ جرثومہ چھڑ کے جسم یعنی اس کی آنتوں اور لعاب دہن میں بھی اپنی زندگی کا ایک چکر مکمل کرتا ہے اور تکنیکی اعتبار سے چھڑ ہی اس جرثومے کا اصل میزبان یعنی **Definitive host** ہے۔ کسی صحت مند انسان میں ملیریا کی علامات جرثومے کے حامل چھڑ کے کاٹنے کے دو سے تین ہفتے بعد ظاہر ہوتی ہیں۔ عموماً شروع میں ہلکا بخار، تھکن، چھینک، اعضاء شکنی نزلے جیسی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔ ابتدائی علامات میں متلی یا تے، جوڑوں میں درد، بربقان یا بے ہوشی کے دورے بھی پڑ سکتے ہیں۔

پلازموڈیم کا نسلی چکر مادہ چھڑ کے جسم میں شروع ہوتا ہے جو ملیریا کے مریض کا خون چوس چکی ہو۔ واضح رہے کہ صرف مادہ چھڑ ہی خون چوستی ہے ملیریا کے مریض کے خون سے حاصل شدہ جراثیم مادہ چھڑ کی آنتوں میں پرورش پاتے ہیں۔ جب چھڑ کسی دوسرے انسان کو ڈنک مارتا ہے تو اس کے لعاب کے ذریعے یہ جرثومہ مریض کے خون میں شامل ہو جاتا ہے۔ اس کے بعد یہ جرثومے انسانی خون میں گردش کرتے ہوئے جگر میں پہنچ جاتے ہیں اور اپنی آبادی میں اضافہ کرتے ہیں۔ جگر میں



ان کی تقسیم غیر جنسی طریقے سے ہوتی ہے۔ یہ میروزوائٹ ہزاروں کی تعداد میں انسان کے خون کے سرخ خلیوں (RBCs) پر حملہ کرتے ہیں اور اس میں اہم جز ہیموگلوبین کو کھا کر ختم کرنے لگتے ہیں۔ اس طرح یہ کھوکھلا آر۔ بی سی جلد ہی ٹوٹ جاتا ہے جب ہزاروں کی تعداد میں آر بی سی ہیں ٹوٹ کر خون کو آلودہ کر دیتے ہیں یہی وہ لمحہ ہوتا ہے جب ملییریا کی علامات یعنی سردی کا احساس، بدن میں کپکپاہٹ اور بخار کا حملہ ہوتا ہے چونکہ یہ چکر ہر دو یا تین دن بعد ہوتا ہے اس لیے عام زبان میں ملییریا بخار کو باری کا بخار کہا جاتا ہے۔

انسان کا مدافعتی نظام ملییریا کے جرثومے کے خلاف بالکل بے اثر ہے انسان کے آر بی سی جسم کی تلی میں بلاک ہوتے ہیں اس لیے طبی اصطلاح میں آر بی سی کا قبرستان بھی کہا جاتا ہے۔ لیکن بعض اوقات یہ چالاک جرثومے سے خود کو خون کی نالیوں میں پیوست کر کے اپنے آپ کو محفوظ کر لیتے ہیں۔ ایسے ہی جرثومے دماغ میں پہنچ کر دماغ کا ملییریا پیدا کر دیتے ہیں جو اس مرض کی سب سے خطرناک شکل ہے۔ آر بی سی کے بے تحاشا انتقال کے باعث تلی پر اضافی بوجھ پڑتا ہے اور اپنی کارکردگی بڑھانے کے لیے اسے اپنے حجم میں اضافہ کرنا پڑتا ہے جسے تلی کا بڑھنا کہتے ہیں۔

طبی اور قانونی تقاضے پورے کرنے کے لیے مریض کے خون کا معائنہ اور اس کے سرخ خلیوں میں پلازموڈیم کی موجودگی کا ثابت کرنا ضروری ہے۔ جس کی سہولت ہر جگہ موجود ہوتی ہے۔

ملیریا سے بچنے کیلئے تین اقدام کیے جاسکتے ہیں۔ مچھر کی آبادی کو تلف کرنا اور مچھر کے کاٹنے سے بچنا ان تینوں اقدام کی مدد سے یورپ اور امریکہ میں بھی ملییریا کا مرض تقریباً ختم ہو چکا ہے۔ مچھر کی آبادی تلف کرنے کیلئے مچھروں کی نسل بڑھنے کے مقامات یعنی پانی کے جوہڑ اور تالابوں کو ختم کرنا ہوتا ہے جس کی کوشش ہمارے ملک میں نیم دلی سے گاہے بگاہے کی جاتی رہی ہے۔

ذاتی سطح پر شہری اپنے گھروں میں اسپرے یا مختلف ادویہ جلا کر کم از کم اپنی رہائش کو محفوظ کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ جسم پر لگانے کیلئے ایسے لوشن بھی دستیاب ہیں جن سے مچھر نزدیک نہیں آتے۔ مچھر دانی کا استعمال خاص طور پر چھوٹے بچوں کیلئے بہت مفید ہے۔

جنوبی امریکہ کے باشندے کئی صدیوں سے ایک درخت سنکو کی چھال کو اس مرض کے علاج کیلئے کامیابی سے استعمال کر رہے تھے۔ بعد ازاں اس چھال کے مفید جز کو علیحدہ کر کے کونین حاصل کر لیا گیا۔

بعد ازاں اس دوا کی بہتر نسلیں دریافت کی گئیں جو موثر ثابت ہونے کے ساتھ کڑوی بھی نہیں تھیں۔ 1970ء میں چینی سائنس دانوں نے زیادہ موثر ادویہ دریافت کیں لیکن یہ ادویات ڈاکٹر کی ہدایت کے بغیر نہیں استعمال کرنی چاہئیں۔

عالمی ادارہ صحت کے تازہ ترین تجزیے کے مطابق 2010ء میں دنیا بھر میں 20 کروڑ سے زیادہ افراد ملییریا کا شکار ہوئے۔ اب یہ اندازہ لگانا مشکل نہیں رہا کہ یہ ایک ایسی قابل علاج بیماری ہے جو وسیع پیمانے پر نسل انسانی کو دکھ، تکلیف اور معاشی غربت پر مجبور کر سکتی ہے۔ افریقی ممالک میں یہ مرض بچوں میں ذہنی معذوری کا باعث بھی بن رہا ہے۔ اس مرض کے لیے ویکسین کی تلاش تا حال جاری ہے۔



WE ENCOURAGE YOU TO FIND OUT MORE ABOUT US:

The Mission, Vision and Values that guide us;
The services and programs we offer;
The metrics that ensure our continued accountability and transparency;
The news and events that matter most to you;
Information on career opportunities with I-CLDH and;
Access to general healthcare information to keep you well informed.
If you do not find what you are looking for during your visit to the website, please don't hesitate to visit us at [www. Hhf.org.pk](http://www.Hhf.org.pk) or call us to let us know how we can help you.

Where we reach as on 30th June 2023 Progress Indicators

Gynea Patients	90,291
Peads Patients	121,890
Spiro Beneficiaries	1630
CATCH Beneficiaries (quarter)	21925
Total Beneficiaries	235,736
Medicine Cost	29,790,566
Lab Test Cost	10,821,224
Total Cost	40,611,790

Our Core Values

- ▶ PATIENT CENTERED
- ▶ RESPECT
- ▶ PERSONAL GROOMING
- ▶ ACCOUNTABILITY
- ▶ TEAM WORK
- ▶ EMPOWERING & INNOVATION
- ▶ AIMING EXCELLANCE
- ▶ INTEGRITY
- ▶ FRIENDLY ENVIRONMENT

VISION & MISSION HHF

1. To be the leader in filed of Health, research & education.
2. To lead in excellent, holistic and compassionate care for Women and Children.
3. To be a regional healthcare system providing exceptional quality services, through a competent, compassionate and dedicated professional work force, with a commitment to education and research, accessible to all, that ensures patient safety and satisfaction.



Share Your Responsibility

The Messenger of Allah (SAW) has said: "The earth on the Day of Resurrection will be scorching, except for the shadow of a believer, for verily his charity will serve him as shade."

Giving charity is a generous and a helpful act. It is an easy way of pleasing our creator and earning unending rewards in this life as well as hereafter. As members of a well-to-do class of the society, it is our vital responsibility to help those belonging to a lower social class.

At HHF we are working to help the society's most vulnerable by providing the quality healthcare at no cost at all. We are taking small steps to create a caring and compassionate society that cares for the less fortunate.

Your donations will help us to be there for every deprived soul, spread awareness and save lives. Please visit our website or contact:

Phone: (+92) 61-4500606
Cell: (+92) 341-8006600
Email: info@hhf.org.pk
URL: www.hhf.org.pk

Helping Hands Foundation
Khan Medical City
Nishtar Road, Multan

Join & Like us on Facebook:
[@Helping-Hands-Foundation](https://www.facebook.com/Helping-Hands-Foundation)

Please Donate:

Chief Editor:
Prof. Dr. Ghulam Mustafa
Editor:
Saima Ashiq Chishti



Meezan Bank
The Premier Islamic Bank

05010100840388

IBAN of Meezan Bank for I-MACCA

PK30MEZN0005010100840388

Chowk Nawan Sheher Branch, Multan