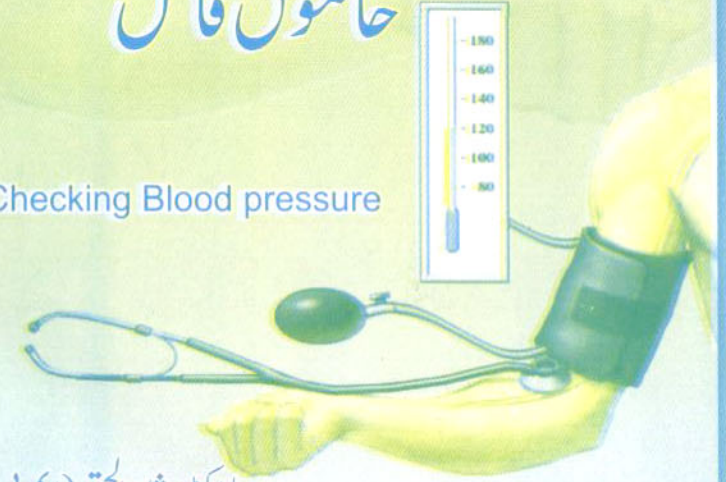


بلڈ پریشر

خاموش قاتل

Checking Blood pressure



ڈاکٹر حشام الحق (ایم بی بی ایس)

پاکستان کڈنی پیٹینٹس ایسوسی ایشن

ٹاہلی موہری روڈ کمالہ آباد نزد کلمہ چوک

پی او بکس نمبر 1074 جی پی او صدر راولپنڈی

Ph: 92-51-5790330, 92-51-5790331 - Fax: 92-51-5790332

Mob: 92-300-5141691

www.pkpa.org.pk, Email: pkpa97@yahoo.com

بلڈ پریشر کیا ہے؟

Systolic: بلڈ پریشر وہ قوت ہے جس سے خون جسم میں گردش کرتا ہے۔ اس کے دو جز ہیں۔ یعنی وہ زیادہ سے زیادہ قوت جس سے دل خون کو نالیوں میں دھکیلتا ہے۔

Diastolic: یعنی وہ قوت جس سے خون دل کی دھڑکنوں کے درمیان کے وقفے میں خون کی نالیوں میں گردش کرتا ہے۔ اگر بلڈ پریشر 120/80 ہے تو اس میں Systolic 120 اور Diastolic 80 ہے۔

بلڈ پریشر کی زیادتی کی وجوہات

- ۱۔ موروثی بیماریاں
- ۲۔ کھانے میں گھی کا زیادہ استعمال
- ۳۔ سگریٹ نوشی
- ۴۔ خون کی نالیوں کی بیماریاں جن میں Atherosclerosis یعنی خون میں چربی کی زیادتی کی وجہ سے شریانوں کا بند ہو جانا۔
- ۵۔ موٹاپا
- ۶۔ شوگر کے مرض میں بھی بلڈ پریشر بڑھ سکتا ہے۔
- ۷۔ ذہنی پریشانیاں

زیادہ بلڈ پریشر کے نقصانات

بلڈ پریشر کی زیادتی کی وجہ سے نہ صرف دل اور خون کی شریانوں پر اثر پڑتا ہے بلکہ یہ جسم کے مختلف اعضاء جن میں گردے، آنکھیں اور دماغ شامل ہیں پر بھی اثر انداز ہوتا ہے۔ بلڈ پریشر کی زیادتی سے گردے ناکارہ ہوتے ہیں۔ نظر کمزور ہو جاتی ہے اور دل کی کارکردگی پر فرق پڑتا ہے۔ اور مریض کو ایک ساتھ کئی بیماریاں لگ جاتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ بلڈ پریشر کو خاموش قاتل بھی کہا جاتا ہے۔

آپ کا بلڈ پریشر کتنا ہونا چاہیے؟

بلڈ پریشر پورے دن میں ایک جیسے نہیں رہتا بلکہ یہ کم اور زیادہ ہوتا رہتا ہے۔ بڑوں کا بلڈ پریشر عام طور پر 120/80 ہوتا ہے۔ لیکن اگر دوران آرام یہ 140/90 یا اس سے زیادہ رہے تو یہ بیماری شروع ہونے کی علامات میں سے ایک ہے۔

بلڈ پریشر کی زیادتی کی علامات

- ۱۔ چکر آنا۔
- ۲۔ سر درد
- ۳۔ ناک سے خون رشنا
- ۴۔ بتدریج نظر کمزور ہونا

بلڈ پریشر کیسے ٹھیک رہ سکتا ہے؟

- ۱۔ باقاعدگی سے صبح کی سیر اور ورزش کرنا۔
- ۲۔ موٹاپے کا علاج کرنا۔
- ۳۔ کھانے میں نمک کم استعمال کرنا۔
- ۴۔ وقتاً فوقتاً بلڈ پریشر چیک کروانا۔
- ۵۔ سگریٹ نوشی سے پرہیز کرنا۔
- ۶۔ اگر بلڈ پریشر کی دوا استعمال کرتے ہیں تو اس کو باقاعدگی سے جاری رکھنا۔

کیا بلڈ پریشر کا غذائی علاج ممکن ہے؟

جی ہاں! آپ اپنا بلڈ پریشر غذا میں مندرجہ ذیل چیزوں کی کمی کرنے سے ٹھیک رکھ سکتے ہیں۔

۱۔ کھانے میں نمک کے استعمال میں کمی کھانے اور فروٹ میں اوپر سے نمک ڈالنے کی عادت کو ترک کر کے آپ اپنا بلڈ پریشر متوازن رکھ سکتے ہیں۔

۲۔ کھانے میں گھی کی بجائے تیل استعمال کریں۔

۳۔ غذائیں پر اٹھے کا استعمال کم کریں۔

۴۔ تلی ہوئی اشیاء سے پرہیز کریں۔

۵۔ ہفتے میں تین سے زیادہ اٹھے استعمال مت کریں۔

۶۔ اپنی غذا میں کچی سبزیاں اور فروٹ کا استعمال زیادہ کریں۔ گردے کے مریض اپنے معالج سے پوچھ کر یہ استعمال کر سکتے ہیں۔

۷۔ جسم سے Cholesterol کم کرنے کے لیے غذا میں بڑے گوشت، گردے، کھجی، گھی اور نشاستہ والی چیزوں کا استعمال کم سے کم کریں۔

۸۔ پریشانیوں سے بچیں اور خود ساختہ پریشانیاں پیدا نہ کریں۔

LOW بلڈ پریشر کیا ہے؟

لگاتار تھے اور پچپش کے بعد بلڈ پریشر کم ہو سکتا ہے۔ کم بلڈ پریشر کا مطلب ہے 100/60 سے کم ہو جانا۔ ایسی صورت میں ایک گلاس پانی میں چنگلی بھر نمک کا استعمال بلڈ پریشر کو متوازن رکھ سکتا ہے۔ عام طور پر بھی دن میں دس سے بارہ گلاس پانی کا استعمال کرنا چاہیے۔

چند ضروری اور مفید مشورے

۱۔ نمک کھانے کی عادت بدل ڈالے:

☆ اچار، بازار میں ملنے والی چھلی، مرغی۔

☆ پکٹ میں بند آلو کے چپس، مونگ پھلی۔

☆ فاسٹ فوڈ یا برگر اور سیٹنڈوج

☆ کھانا پکاتے ہوئے کم نمک استعمال کریں، ڈالنے کے لیے ادراک

☆ لہسن یا کالی مرچ کھانے کو خوشگوار بنا سکتے ہیں۔

☆ اجینو مٹو (Monosodium Glutamate) بھی نمک کی ایک قسم ہے اس سے پرہیز کریں۔

☆ کھانے کے ساتھ چینیوں کا استعمال کم سے کم کریں کیونکہ ان میں نمک کی کافی مقدار ہوتی ہے۔ بازار میں ملنے والی عام چینیاں اس میں شامل ہیں۔

۲۔ کھانے میں چربی اور کولیسٹرول کو خیر باد کہہ دیجئے۔

اپنی غذا کو مکمل حد تک بھاپ میں پکائیں، کم تیل میں فرانی کریں، اہال کر استعمال کریں یا Bake کریں۔ چکنائی والے

گوشت سے پرہیز کریں۔ مرغی استعمال کرتے ہوئے گوشت سے جلد ضرور علیحدہ کریں، زیادہ کولیسٹرول والی غذائیں مثلاً اٹھے کی

زردی، مٹھی، بڑا گوشت، گردے اور پائے سے پرہیز کریں۔

۳۔ اپنے دسترخوان کو سبز یوں سے سجائیے۔

سلا دا دوسری سبز یوں کا استعمال زیادہ کیجئے۔ پھلوں کا زیادہ استعمال آپ کو تازہ دم رکھے گا۔ بغیر چھینے آنے کا استعمال کریں۔

۴۔ پونا شیم طاقت ہے۔ اسے نظر انداز نہ کیجئے۔

پونا شیم کی کی بلڈ پریشر میں زیادتی کا باعث ہو سکتی ہے۔ اس لئے اپنی غذا میں ان چیزوں کو شامل رکھئے۔
انگور ابلے ہوئے آلو ٹماٹر سنگترہ پھلیاں کیلا
اگر آپ کو پہلے ہی گردوں کا عارضہ ہے تو آپ اپنے ڈاکٹر سے اس غذا کے بارے میں مشورہ کر سکتے ہیں۔

۵۔ سگریٹ نوشی کی عادت کو گلست دے دیجئے۔

سگریٹ میں ایسے کیمیکل شامل ہوتے ہیں جو آپ کے لئے خطرناک ثابت ہو سکتے ہیں۔ سگریٹ نوشی کی عادت کو اپنی قوت ارادی سے گلست دیجئے۔

۶۔ ورزش کیجئے..... صحت اپنائیے!

اپنے Life Style یا زندگی کو اچانک تبدیل کرنا مشکل ہے لیکن آپ آہستہ آہستہ ایک ایسی روٹین ترتیب دے سکتے ہیں جو آپ کو زیادہ چست کر سکتی ہے۔ مثلاً تیز چہل قدمی یا اپنے باغ میں پودوں کو دیکھ بھال بھی ایک خوشگوار ورزش ہو سکتی ہے۔ اپنی صحت کے مطابق ورزش آپ کو چست اور توانا رکھے گی۔

پریشانیوں سے بچئے!

☆ صحت مند مشغلے اپنائیے۔ ☆ 7 سے 8 گھنٹے کی نیند لیجئے۔

☆ خود ساختہ پریشانیوں سے بچئے۔ ☆ غیر ضروری تھکاوٹ سے بچئے۔

اپنا بلڈ پریشر کم از کم ہر تین ماہ بعد ضرور چیک کرائیں اور اگر آپ پہلے ہی بلڈ پریشر کے مریض ہیں تو اپنی دوائیں باقاعدگی سے استعمال کریں۔ اس سلسلے میں اگر آپ کو کسی مدد یا رہنمائی درکار ہو تو آپ ہمیں لکھیں یا رجوع کریں۔ ہم آپ کی مکمل رہنمائی اور مدد کریں گے۔

اسٹیل

گردے کا مرض انتہائی مہنگا، صبر آزما، ذہنی طور پر تکلیف دہ اور خاندانوں کی مالی تباہی کا ذریعہ بنتا ہے۔
آپ گردے کے مریض کی مدد کر کے اس کے خاندان کو مکمل معاشی بد حالی سے بچا سکتے ہیں۔