

اپنے دل سے پیار کیجئے
اپنے بلڈ پریشر پر
قابو پانے کے لیے ایک
جنوب ایشیائی رہنما



Blood Pressure UK

آپ کے بلڈ پریشر کو
کم کرنے میں آپ کی مدد کرنا



جنوبی ایشیا میں افغانستان، بنگلہ دیش، بھوٹان، ہندوستان، مالدیپ، نیپال، پاکستان اور سری لنکا کے ممالک شامل ہیں۔

اگر آپ جنوبی ایشیائی نسل کے ہیں تو، یہ کتابچہ آپ کے لیے ہے۔ یہ کتابچہ اس لیے تحریر کیا گیا ہے تاکہ آپ کو اپنے بلڈ پریشر کو قابو کر کے اپنے دل اور جسم کو صحتمند رکھنے میں مدد مل سکے۔

ہائی بلڈ پریشر UK میں دل کے مرض اور فالج کی سب سے بڑی معلوم وجہ ہے۔ دل کے مرض اور فالج کے نتیجے میں سنگین بیماری، معذوری لاحق ہو سکتی ہے، اور یہاں تک کہ قبل از وقت موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔

UK میں رہنے والے جنوبی ایشیائی لوگوں کو دل کے مرض یا فالج سے مرنے کا زیادہ خطرہ لاحق ہوتا ہے۔ اپنے بلڈ پریشر پر قابو پانے سے آپ کو واقعی صحت کے سنگین مسائل کے خطرے کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

یہ کتابچہ اس بات وضاحت کرتا ہے کہ بلڈ پریشر کیا ہے اور یہ آپ کے دل اور جسم کو کس طرح متاثر کرتا ہے۔ اس سے معلوم ہوتا ہے کہ اپنے بلڈ پریشر پر قابو پا کر آپ کو فالج اور دل کے مرض، ساتھ ہی ساتھ صحت کے دیگر مسائل سے بچنے میں کس طرح سے مدد مل سکتی ہے۔

♥ ہائی بلڈ پریشر کیوں قابل تشویش ہے؟

اگر آپ کی ریڈنگ 90 پر 140 یا اس سے زیادہ ہوتی ہے اور یہ کیفیت کئی ہفتوں تک برقرار رہتی ہے تو آپ کو ہائی بلڈ پریشر ہو سکتا ہے۔ یہاں تک کہ اگر دونوں میں سے محض ایک عدد بھی زیادہ ہو تو، آپ کو ہائی بلڈ پریشر لاحق ہو سکتا ہے۔

ہائی بلڈ پریشر سے آپ بیمار تو محسوس نہیں کریں گے لیکن یہ آپ کی صحت کے لیے انتہائی خطرناک ہو سکتا ہے۔ اگر آپ اسے کم نہیں کرتے ہیں تو یہ آپ کے دل، خون کی شریانوں اور دوسرے اعضاء کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔ یہ آپ کی صحت کے لیے سنگین مسائل پیدا کر سکتا ہے۔

اگر آپ کو ذیابیطس ہے تو، ہائی بلڈ پریشر آپ کے دل اور خون کی شریانوں کو مزید نقصان پہنچا سکتا ہے۔ اس وجہ سے، آپ کو شاید اپنا بلڈ پریشر 80 پر 130 سے کم رکھنے کی ضرورت پیش آئے۔

بلڈ پریشر کیا ہے؟



لہذا بلڈ پریشر کو دو اعداد، انقباضی اور انبساطی کے طور پر ظاہر کیا جاتا ہے۔ بلڈ پریشر کی پیمائش 'ملی میٹر پارہ' (mmHg) میں کی جاتی ہے۔

جب آپ کے بلڈ پریشر کی پیمائش ہوتی ہے تو اسے دو اعداد کے بطور لکھا جائے گا، مثلاً 120/80 mmHg یا '80 پر 120'۔ اگلی بار جب آپ اس کی پیمائش کرائیں تو پوچھیں کہ آپ کے اعداد کیا ہیں۔

بلڈ پریشر عام طور پر وہ نہیں ہوتا جسے آپ محسوس کرتے ہیں۔ اپنے بلڈ پریشر کو جاننے کا واحد طریقہ یہ ہے کہ، اس کی پیمائش کرائی جائے۔

جب آپ کا دل دھڑکتا ہے تو، یہ آپ کے جسم کے گرد خون پمپ کرتا ہے تاکہ اسے وہ توانائی اور آکسیجن ملے جس کی اسے ضرورت ہے۔ جیسے ہی خون گردش کرتا ہے، یہ آپ کے خون کی شریانوں کی دیواروں پر دباؤ ڈالتا ہے۔ اس دباؤ کی قوت کو ہی آپ کا بلڈ پریشر کہا جاتا ہے۔

دل دھڑکنے کے وقت دباؤ سب سے زیادہ ہوتا ہے۔ اسے انقباضی دباؤ (زیادہ نمبر) کہا جاتا ہے، اور اسے تقریباً 120 یا اس سے کم ہونا چاہیئے۔

دل کے دھڑکنوں کے درمیان سستانے (آرام کرنے) کے وقت دباؤ سب سے کم ہوتا ہے۔ اسے انبساطی دباؤ (نچلا نمبر) کہا جاتا ہے اور اسے تقریباً 80 یا اس سے کم ہونا چاہیئے۔

آپ کو کیا کرنے کی ضرورت ہے

5 سالوں میں دوبارہ چیک کرائیں۔ اپنے بلڈ پریشر کو اس سطح پر رکھنے کے لیے صحتمندانہ طرز زندگی کی پیروی کریں

اس کا کیا مطلب ہے

آپ کا بلڈ پریشر معمول کے مطابق اور صحتمند ہے

BP کی ریٹنگ

120 سے کم
80 سے زیادہ

ایک سال میں دوبارہ چیک کرائیں۔ اپنے طرز زندگی میں صحتمندانہ تبدیلیاں کریں

آپ کا بلڈ پریشر اس سے تھوڑا زیادہ ہے جتنا ہونا چاہیئے۔ آپ کو بعد کی زندگی میں ہائی بلڈ پریشر ہونے کا خطرہ ہو سکتا ہے، اور آپ کو اسے کم کرنے کی کوشش کرنی چاہیئے

81 پر 121 اور 89 پر 139 کے درمیان

اپنے طرز زندگی میں تبدیلی کریں - اپنے GP، پریکٹس نرس یا فارماسسٹس سے ملیں اور ان کے ذریعہ تجویز کردہ دوائیاں لیں

آپ کو ہائی بلڈ پریشر ہے

90 پر 140، یا اس سے زیادہ
(کئی ہفتوں تک)

ہائی بلڈ پریشر کس طرح سے آپ کے جسم کو متاثر کرتا ہے

♥ آپ کا دل

اگر آپ کے گردے خراب ہو جاتے ہیں تو، وہ اکثر و بیشتر آپ کے بلڈ پریشر کو مزید بڑھانے کی کوشش کریں گے۔ اس سے آپ کے دل اور خون کی شریانوں اور خود گردوں پر اور بھی زیادہ دباؤ پڑنے لگتا ہے۔

♥ آپ کا دماغ

ہائی بلڈ پریشر فالج کا ایک بڑا سبب ہے۔ فالج اس وقت ہوتا ہے جب آپ کے دماغ کو خون پہنچانے والی خون کی شریان بند ہو جاتی ہے یا پھٹ جاتی ہے۔ جب ایسا ہوتا ہے تو، دماغ کے حصوں کو نقصان پہنچتا ہے یا وہ مر جاتے ہیں۔

ہائی بلڈ پریشر کی وجہ سے ڈیمینشیا کی کچھ صورتیں بھی پیدا ہوتی ہیں۔ جن میں یادداشت کا گم ہو جانا، الجھن، اور بولنے نیز سمجھنے میں دشواری جیسی مشکلات شامل ہیں۔

♥ آپ کے پیر

ہائی بلڈ پریشر آپ کی ٹانگوں کی خون کی شریانوں کو تنگ کر دیتا ہے، جس سے ان کے ذریعے خون کا بہاؤ مشکل ہو جاتا ہے۔ اس کی وجہ سے تکلیف دہ اینٹھن ہونے لگتی ہے، مثال کے طور پر آپ کے چلنے کے دوران۔

ہائی بلڈ پریشر کی وجہ سے آپ کے ٹخنوں میں سوجن بھی ہو سکتی ہے۔ یہ تکلیف دہ ہو سکتی ہے اور کبھی کبھی وریدیں پھول سکتی ہیں یا ٹانگوں میں ناسور ہو سکتا ہے۔

ہائی بلڈ پریشر دل کے دوروں کا ایک بڑا سبب ہے۔ دل کا دورہ اس وقت پڑتا ہے جب آپ کے دل کو خون پہنچانے والی خون کی شریان بند ہو جاتی ہے یا پھٹ جاتی ہے۔ جب ایسا ہوتا ہے تو دل کے کچھ حصوں کو نقصان پہنچتا ہے یا وہ مر جاتے ہیں۔

ہائی بلڈ پریشر کی وجہ سے دل کی دھڑکن بند ہو سکتی ہے یا دل پھیل کر بڑا ہو سکتا ہے، دونوں صورتحال کا مطلب یہ ہے کہ آپ کا دل اس طرح کام نہیں کر رہا ہے جس طرح اسے کرنا چاہیئے۔

♥ آپ کے گردے

ہائی بلڈ پریشر آپ کے گردوں کو خون فراہم کرنے والی شریانوں کو نقصان پہنچا کر گردے کی بیماری پیدا کر سکتا ہے۔ اگر آپ کے گردے اس طرح کام نہیں کر رہے ہیں جس طرح انہیں کرنا چاہیئے تو، یہ آپ امر کی صحت کو شدید طور پر متاثر کر سکتا ہے۔

ہائی بلڈ پریشر آپ کی آنکھوں سمیت دوسرے اعضاء کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔ اس سے مردوں میں ایستادگی کے مسائل بھی پیدا ہو سکتے ہیں۔ ان وجوہات کی بنا پر اپنے بلڈ پریشر کی سطحوں کو کم رکھنا انتہائی اہم ہے۔

صحتمند طرز زندگی اور بلڈ پریشر

خود کو فعال رکھنے سے آپ کے بلڈ پریشر کو کم کرنے اور آپ کے دل کو صحتمند رکھنے میں مدد ملتی ہے۔ بالعموم کو ہفتے میں پانچ بار 30 منٹ کی معتدل ورزش کرنے کی کوشش کرنی چاہئے۔ ہر وہ عمل جو آپ کو گرم ہونے کا احساس دیتا ہے اور سانسوں کو تیز کر دیتا ہے آپ کے لیے قابل عمل ہے۔ اپنی روزمرہ کی زندگی میں اور زیادہ سرگرم رہنے کے طریقوں کے بارے میں سوچیں۔ آپ پھرتی سے چل سکتے ہیں، فعال طور پر تھوڑی بہت باغبانی کر سکتے ہیں، یا بچوں کو پارک لے جا سکتے ہیں۔ آپ کو کچھ ایسا عمل تلاش کرنا چاہئے جسے کرنے میں آپ کو مزہ آتا ہو، تاکہ آپ اسے کرتے رہیں۔ اگر آپ ہر دن 30 منٹ نہیں نکال پارہے ہیں تو، اپنی سرگرمی میں تھوڑا سا اضافہ کرنے سے بھی مدد مل سکتی ہے۔ 10 منٹ کے تین سیشنز اتنے ہی کارآمد ثابت ہو سکتے ہیں۔ آپ اپنے خاندان اور دوستوں کو بھی شامل کرنے کی کوشش کر سکتے ہیں، کیونکہ ہر کسی کو مزید فعال رہنے سے فائدہ ہو سکتا ہے۔



تمباکو نوشی

تمباکو نوشی دل کی بیماری اور فالج کا ایک بڑا سبب ہے۔ تمباکو نوشی کرنے والوں کو کبھی بھی تمباکو نوشی نہ کرنے والوں کی نسبت دل کا دورہ پڑنے کا امکان تقریباً دو گنا ہوتا ہے۔

تمباکو چبانے یا نسوار لینا اور شیشہ پینا بھی اتنا ہی خطرناک ہے۔

تمباکو نوشی چھوڑنا دشوار ہو سکتا ہے، لیکن اب اسے چھوڑنے میں آپ کی مدد کے لیے بہت سی مختلف خدمات دستیاب ہیں۔ نرس یا فارماسسٹ سے مشورہ طلب کریں۔

وزن

ضرورت پڑنے پر وزن کم کرنے سے آپ کے بلڈ پریشر کو کم کرنے میں مدد ملے گی۔ اس سے آپ کا دل اور جسم بھی صحتمند رہے گا اور صحت کے مسائل سے بچنے میں مدد ملے گی۔

وزن کم کرنے کے لیے، آپ کو زیادہ فعال رہ کر اپنے جسم کو درکار توانائی کی مقدار میں اضافہ کرنے کی ضرورت ہے۔ آپ کو بہت زیادہ چربی، شکر اور نمک والی غذا کم کھا کر اس سے ملنے والی توانائی کی مقدار کو بھی کم کرنے کی ضرورت ہے۔

وزن کم کرنے کا مطلب "خوراک سے پرہیز" ہرگز نہیں ہے۔ اس کا مطلب آپ کے طرز زندگی میں ایسی چھوٹی موٹی تبدیلیاں ہیں جنہیں آپ قائم رکھ سکیں۔

مثال کے طور پر، لفٹ کی بجائے سیڑھیاں استعمال کریں، ہر روز زیادہ چہل قدمی کریں، کام پر سائیکل سے جائیں، یا بس سے ایک اسٹاپ پہلے اتر جائیں۔





سالنوں میں تازہ
سبزیاں اور دالیں
شامل کرنے کی
کوشش کریں

صحت بخش کھانا اور بلڈ پریشر

♥ نمک

کرے گا۔ آپ نمک کے بدلے میں زیادہ نباتی
مادے اور مسالے بھی استعمال کر سکتے ہیں
جو ہو سکتا ہے آپ پہلے ہی اپنے کھانا بنانے
میں استعمال کر رہے ہوں، جیسے کہ دھنیا
جیرا (دھنیا اور زیرہ پاؤڈر)، بلدی، گرم مسالہ،
سرسوں کے بیج، دھنیا، کری پتے، لیموں/لمیوں
کا رس اور املی۔

غور سے دیکھیں کہ آپ جو کھانے کی چیزیں
خریدتے ہیں ان میں پہلے سے ہی کتنا نمک
موجود ہے۔ ہم جو نمک کھاتے ہیں اس کا
تقریباً 80% بریڈ، ناشتے میں استعمال ہونے
والی دلیوں، بسکٹوں یا پہلے سے تیار کھانوں
میں چھپا ہوتا ہے۔ مسالوں کے امتزاج، ساسبز،
چٹنیوں اور اچار میں بھی نمک کی مقدار بہت
زیادہ ہو سکتی ہے۔ ہمیشہ لیبلز کو پڑھیں اور کم
سے کم نمک والے اختیارات کا انتخاب کریں۔

بہت زیادہ نمک کھانے کی وجہ سے آپ کا
بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے۔ بالغ افراد کو ہر روز
6 گرام (تقریباً ایک چائے کا چمچ) سے کم
نمک کھانا چاہیئے، لیکن ہم میں سے بیشتر اس
مقدار سے کہیں زیادہ کھاتے ہیں۔ نمک میں کمی
کرنے کا کبھی کوئی وقت نہیں ہوتا - ہمارے
ٹیسٹ بڈز کو ایڈجسٹ ہونے میں اوسطاً صرف
تین ہفتے لگتے ہیں۔

کھانا پکاتے وقت یا میز پر کم نمک شامل کرنے
کی کوشش کریں۔ کیوں نہ اپنے نمک کی مقدار
کو تھوڑا تھوڑا کر کے کم کرنے کی کوشش
کریں، کیونکہ آہستہ آہستہ کمی کرنے سے اکثر
بالکل ہی نمک نہ شامل کرنے تک پتہ ہی نہیں
چلتا ہے۔

مثال کے طور پر، اگر آپ اسنیک یا کھانے کے
ساتھ پاپڑ کھانا پسند کرتے ہیں تو، ہفتہ میں اسے
کھانے کی تعداد کو محدود کرنے کی کوشش
کریں، کیونکہ ان میں نمک کی مقدار بہت زیادہ
ہوتی ہے۔ چاول اور پرائیٹھا، چپاتی یا پوری میں
نمک شامل نہ کریں، کیونکہ سالن اور اچار کا
ذائقہ قدرتی طور پر ان کے ذائقے میں اضافہ

نمک کے بدلے
مسالے استعمال
کریں



پھل اور سبزیان



پھلوں اور سبزیوں میں پوٹاشیم ہوتا ہے، جو آپ کے بلڈ پریشر کو کم رکھنے میں مدد کرتا ہے۔ بالغ افراد کو روزانہ پھل اور سبزیوں کے کم از کم 5 حصے کھانے چاہئیں۔ ایک حصہ 80 گرام کا ہوتا ہے، جو تقریباً ایک مٹھی کے برابر ہوتا ہے۔

الکحل

بہت زیادہ الکحل پینے سے وقت کے ساتھ ساتھ آپ کا بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے۔ اگر آپ الکحل پیتے ہیں تو، الکحل کے لیے تجویز کردہ مقررہ مقدار کو برقرار رکھنا سب سے بہتر ہے، اس سے آپ کے بلڈ پریشر کو کم رکھنے میں مدد ملے گی۔

مرد اور خواتین دونوں کے لیے تجویز کردہ مقدار 14 یونٹ فی ہفتہ سے زیادہ نہیں ہونی چاہیئے۔ ایک یونٹ عام طور پر معمول کی قوت والی بیئر یا سائڈر، وائن کے چھوٹے گلاس، یا اسپرٹس کی ایک پیمائش کے نصف پنٹ کے برابر ہوتا ہے۔

سالنوں اور قیمے میں زیادہ سبزیان، دالیں اور مسور (دال) شامل کرنے کی کوشش کریں۔ مثال کے طور پر چنا/چھولے (مصری چنے) میں پالک شامل کریں۔ یا آلو کے سالن میں مٹر یا پھول گوبھی شامل کریں۔ مکس سبزیوں کے سالن، بھنڈی، یا کریلے بھی تیزی سے بننے والے، لذیذ اور غذائیت سے بھرپور پکوان ہوتے ہیں۔ آپ اپنے کھانے کے ساتھ کھانے کے لیے سلاد بھی شامل کر سکتے ہیں۔

میٹھے اسنیکس کی جگہ تازہ پھل یا خشک میوہ کھائیں۔ پھلوں اور سبزیوں کو ہر روز بدل کر کھانے کی کوشش کریں۔ تازہ، خشک، منجمد اور ڈبہ بند سبھی قسم کے پھل اور سبزیان ٹھیک ہیں، لیکن اضافی نمک اور شکر پر غور کریں جیسے کہ ڈبہ بند کھانوں میں نمکین پانی اور شربت میں شکر۔ چاٹ بناتے وقت تربوز، انناس، انار اور یہاں تک کہ مگر ناشپاتی جیسے پھلوں کو شامل کریں۔





چکنائی

زیادہ چکنائی والی غذا کھانے سے آپ کا وزن بڑھ جائے گا، جس سے آپ کا بلڈ پریشر بڑھتا ہے۔ زیادہ چکنائی والی غذاؤں سے آپ کے کولیسٹرول کی سطحوں میں بھی اضافہ ہوتا ہے، جن سے آپ کو دل کا دورہ پڑنے یا فالج ہو جانے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

گھی میں بہت زیادہ سیر شدہ چکنائی ہوتی ہے

سالم اناج

زیادہ سالم اناج یا فائبر سے بھرپور غذاؤں کا انتخاب کریں جس میں کم اضافی چربی، نمک اور شکر شامل ہو۔ ایسا پوبا (چیٹے یا ٹوٹے ہوئے چاول) بنانے کے لیے بھورے چاول یا چپاتی/روٹی بنانے کے لیے استعمال ہونے والے آٹے کی قسم، جیسے سرغو، یا جوار کا آٹا استعمال کر کے کیا جا سکتا ہے۔ یہ معدنیات، فائبر، پروٹین اور اینٹی آکسیڈنٹس سے بھرپور ہوتا ہے۔ اس میں پوٹاشیم بھی زیادہ ہوتا ہے، جس سے بلڈ پریشر کو کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔

چکنائی جیسے کہ مکھن، گھی اور پام ائل میں سیر شدہ چکنائی ہوتی ہے۔ ان اجزاء کی مقدار کو اپنے کھانوں میں محدود کرنے کی کوشش کریں اور بریڈ، چپاتیوں یا چاول میں مکھن یا گھی شامل نہ کریں۔

زیتون کا تیل (ٹریسنگ کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے) یا سورج مکھی کا تیل اور توریا کا تیل (تلنے اور پکانے کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے) آپ کے لیے بہتر ہیں، لیکن، ان میں بھی چکنائی ہوتی ہے۔ کھانا پکاتے وقت، استعمال ہونے والے تیل کی پیمائش کر لیں، اور اس کم استعمال کرنے کی کوشش کریں۔



آپ جو تیل استعمال کرتے ہیں اس کی پیمائش کرنے کی کوشش کریں





سموسے ایک مقبول تلے ہوئے اسٹیک ہیں لیکن کیوں نہ تلنے کے بجائے اسے بیک کر کے دیکھا جائے؟

جنوبی ایشیائی کمیونٹی کے لیے صحت بخش کھانے سے متعلق تفصیلی رہنمائی کے لیے ساؤتھ ایشین ایٹ ویل گائیڈ پر نظر ڈالیں۔ UK کی ایٹ ویل گائیڈ کے ذریعے اسے خصوصی طور پر جنوبی ایشیائی پس منظر سے تعلق رکھنے والے لوگوں کے لیے تیار کیا گیا ہے تاکہ انہیں کھانے کے بہتر انتخاب میں مدد مل سکے جو ان کی مختلف ثقافتی ضروریات کی نمائندگی کرتے ہیں۔

The South Asian Eatwell Guide

Use the Eatwell Guide to help you get a balance of healthier and more sustainable food. It shows how much of what you eat overall should come from each food group.

Check the label on packaged foods

Each serving (150g) contains

Energy	Fat	Saturated Fat	Sugars	Salt
200kcal	3.0g	1.5g	3.4g	0.5g
LOW	LOW	LOW	HIGH	MED
13%	4%	7%	38%	15%

of an adult's reference intake
Typical values (as sold) per 100g: 897kJ/167kcal

Choose foods lower in fat, salt and sugars

Eat at least 5 portions of a variety of fruit and vegetables every day

Fruit and vegetables



Eat less often and in small amounts

Choose wholegrain or higher fibre versions with less added fat, salt and sugar

Potatoes, bread, rice, pasta and other starchy carbohydrates



Water, lower fat milk, sugar-free drinks including tea and coffee all count.
Limit fruit juice and/or smoothies to a total of 150ml a day.

Beans, pulses, fish, eggs, meat and other proteins

Eat more beans and pulses, 2 portions of sustainably sourced fish per week, one of which is oily. Eat less red and processed meat



Dairy and alternatives

Choose lower fat and lower sugar options



Choose unsaturated oils and use in small amounts



Per day 2000kcal 2500kcal = ALL FOOD + ALL DRINKS

ساؤتھ ایشین ایٹ ویل گائیڈ فریجہ جے (Fareeha Jay) نے تیار کی ہے۔ جو کہ UK میں جنوبی ایشیائی غذا میں خصوصی دلچسپی رکھنے والی رجسٹر شدہ ماہر تغذیہ ہیں۔

ہائی بلڈ پریشر کی دوائیں

○ اپنی دواؤں سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانا

ہائی بلڈ پریشر کا علاج ممکن نہیں ہے، اور اگر آپ کو دوائیں لینے کی ضرورت ہے تو، پھر شاید آپ کو پوری زندگی انہیں لینے کی ضرورت ہو گی۔ اگر آپ ان کا استعمال بند کر دیں گے تو، آپ کا بلڈ پریشر پھر بڑھ جائے گا۔

اپنی دواؤں کو روزمرہ کا معمول بنا لیں - انہیں روزانہ ایک ہی وقت میں لیں اور انہیں کھانے کی عادت ڈالیں۔ اس سے آپ کو ان سے سب سے بھرپور فائدہ اٹھانے میں مدد ملے گی۔

ہائی بلڈ پریشر کی دوائیں لینے کے باوجود صحتمند طرز زندگی اپنانا انتہائی ضروری ہے۔ دواؤں کے بغیر آپ جتنا زیادہ بلڈ پریشر کم کر سکتے ہیں، آپ کو اتنی ہی کم دوا لینے کی ضرورت ہو گی۔ صحتمند طرز زندگی آپ کی دواؤں کی افادیت میں اضافہ کر سکتی ہے۔

اپنی خوراک میں تبدیلی اور خود کو زیادہ سرگرم عمل کرنے سے آپ اپنے بلڈ پریشر کو حقیقی معنوں میں قابو کر سکتے ہیں، لیکن محض یہ چیزیں اسے کم کرنے کے لیے کافی نہیں ہیں۔ اسے مزید کم کرنے کے لیے آپ کو دوائیں لینے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

ہائی بلڈ پریشر کے لیے انواع و اقسام کی دوائیں دستیاب ہیں۔ آپ کے ڈاکٹر یا نرس آپ کے ساتھ مل کر آپ کے لیے موزوں دوا تلاش کرنے میں مدد کریں گے۔ ہر شخص مختلف ہوتا ہے اور اسی لیے بعض دوائیں کچھ خاص قسموں کے لوگوں کے لیے زیادہ مفید ہوتی ہیں۔

بہت سے لوگوں کو لگتا ہے کہ ایک دوا سے ان کا بلڈ پریشر بہت حد تک کم نہیں ہو گا اور انہیں دو، تین یا حتیٰ کہ چار مختلف ادویات لینے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ ہر قسم کی دوا جسم میں مختلف نظاموں پر اثر انداز ہوتی ہے، اس لیے ایک سے زیادہ دوا کا استعمال آپ کے بلڈ پریشر کو زیادہ متاثر کر سکتا ہے۔





صحت مند پریشر، صحت مند دل

ابھی عملی قدم اٹھائیں

دل کی بیماری اور فالج کے لیے خطرے کے بہت سے دیگر عوامل بھی ہیں جن سے جنوبی ایشیائی نسل کے لوگوں کو زیادہ خطرہ لاحق ہوتا ہے۔ اس لیے اپنے بلڈ پریشر پر قابو پانا زیادہ اہمیت رکھتا ہے، کیونکہ یہ ایک سے زیادہ طریقوں سے آپ کے دل اور جسم کو فائدہ پہنچاتا ہے۔

♥ ذیابیطس

جنوبی ایشیائی نسل کے لوگوں کو دوسرے لوگوں کے مقابلے میں ذیابیطس ہونے کا امکان تقریباً 6 گنا زیادہ ہوتا ہے۔ اگر آپ ہائی بلڈ پریشر اور ذیابیطس سے متاثر ہیں تو، آپ کو دل کا دورہ پڑنے، فالج ہونے اور گردے ناکام ہونے کا خطرہ اور بھی زیادہ ہوتا ہے۔ اپنے بلڈ پریشر کو کم کرنے کے لیے اپنایا گیا صحت مند طرز زندگی آپ کے ذیابیطس کے خطرے کو کم کرنے میں معاون ہو گا۔

♥ کولیسٹرول

آپ کے خون میں کولیسٹرول کی زیادہ سطحیں آپ کو دل کا دورہ پڑنے یا فالج کے خطرے میں اضافہ کرتی ہیں۔ اگر آپ کا بلڈ پریشر اور کولیسٹرول دونوں ہی زیادہ ہیں تو، آپ کا خطرہ اور زیادہ بڑھ جاتا ہے۔ اچھی خوراک اور خود کو سرگرم عمل بنانے رکھنے سے دونوں میں کمی آ سکتی ہے۔ اگر آپ کو ضرورت ہوئی تو، آپ کے ڈاکٹر آپ کے کولیسٹرول کو کم کرنے کی دوائیں بھی دے سکتے ہیں۔

آپ کی عمر چاہے کچھ بھی ہو، آپ کا بلڈ پریشر انتہائی اہمیت رکھتا ہے۔ اب اس کتابچے میں دی گئی ہدایات کے مطابق طرز زندگی میں تبدیلیاں کرنے سے آپ میں اچھی عادتیں پیدا ہوں گی جو بڑھاپے میں ایک اچھی صحت کی ضامن ہوں گی۔

اپنے بلڈ پریشر کو کم کرنے کے لیے اقدامات کو کسی بھی وقت شروع کیا جا سکتا ہے۔ ہائی بلڈ پریشر صرف بڑھتی عمر کا حصہ نہیں ہے۔ آپ کی عمر چاہے کچھ بھی آپ اسے کم کرنے کے لیے اقدامات کر سکتے ہیں۔

چھوٹی چھوٹی تبدیلیاں بھی نمایاں فرق لا سکتی ہیں، تو کیوں نہ آج ہی سے آغاز کیا جائے؟

ہائی بلڈ پریشر دل کی بیماری اور فالج کا ایک بڑا سبب ہے۔ جنوبی ایشیائی نسل کے لوگوں کو دوسرے لوگوں کے مقابلے صحت سے متعلق ایسے مسائل پیدا ہونے کا زیادہ خطرہ لاحق ہوتا ہے۔ اس کتابچے کو اس لیے تحریر کیا گیا ہے تاکہ آپ اپنے بلڈ پریشر کے بارے میں زیادہ سے زیادہ سمجھ سکیں۔ یہ مندرجہ ذیل امور پر روشنی ڈالتا ہے:

- ♥ ہائی بلڈ پریشر سے دراصل کیا مراد ہے
- ♥ ہائی بلڈ پریشر آپ کے جسم کو کس طرح متاثر کرتا ہے
- ♥ صحتمند طرز زندگی اپنا کر بلڈ پریشر کو کس طرح سے کم کیا جا سکتا ہے

اس کتابچے کو ہائی بلڈ پریشر سے متاثر افراد اور اس شعبے کے ماہر پیشہ ور افراد کی مدد سے تحریر کیا گیا ہے۔ اس کو اس انداز میں تیار کیا گیا ہے کہ آپ فراہم کردہ معلومات کی روشنی میں اپنے لیے درست انتخابات کر سکیں۔

یہ کتابچہ بنگالی، گجراتی، ہندی، پنجابی اور اردو میں بھی ڈاؤن لوڈ کرنے کے لیے دستیاب ہے۔ مزید معلومات کے لیے، www.bloodpressureuk.org پر ہماری ویب سائٹ ملاحظہ کریں۔

Blood Pressure UK کے بارے میں

ہم UK کے بلڈ پریشر سے متعلق سب سے بڑی خیراتی تنظیم ہیں - جو کہ فالج، دل کے دورے اور دل کی بیماریوں کو روکنے کے لیے عوام کے بلڈ پریشر میں کمی لاتی ہیں۔ ہائی بلڈ پریشر کا کامیابی سے علاج کیا جا سکتا ہے اور اس سے بچا جا سکتا ہے۔ ہم یہاں مدد کے لیے موجود ہیں۔

مزید معلومات کے لیے، براہ کرم رابطہ کریں:

Blood Pressure UK

Wolfson Institute

Charterhouse Square

London EC1M 6BQ

www.bloodpressureuk.org

صدر دفتر: 020 7882 6255

ہیلپ لائن: 020 7882 6218

ای میل: help@bloodpressureuk.org

Blood Pressure UK ایک رجسٹر شدہ خیراتی تنظیم ہے اور ہم اپنے کام کی سرگرمیوں کو انجام دینے میں مدد کے لیے عطیات پر منحصر ہیں۔ اس کتابچے کو تیار کرنے سے متعلق اخراجات کے پیش نظر آپ جو بھی عطیہ دے سکیں، اس کے لیے ہم انتہائی شکر گزار ہوں گے۔

اس کتابچے کی تیاری میں ساوتھ ایشین ہیلتھ فاؤنڈیشن نے جو تعاون دیا ہے اس کے لیے ہم اُن کے شکر گزار ہیں۔

جنوری 2009 میں شعبہ صحت کے تعاون سے تیار کیا گیا

اپ ڈیٹ شدہ از 2022



Blood Pressure UK

آپ کے بلڈ پریشر کو کم کرنے میں آپ کی مدد کرنا