

# ہائی بلڈ پریشر کا تعارف



یو کے [UK] میں اچانک غشی، دل کا دورہ اور دل کی بیماری سے جسمانی معذوری اور قبل از وقت موت کی سب سے بڑی معلوم وجہ ہے ہائی بلڈ پریشر۔ یو کے کے تین بالغوں میں سے ایک کو ہائی بلڈ پریشر ہے اور روزانہ اس حالت سے 350 لوگوں کو قابل تدارک اچانک غشی یا دل کا دورہ پڑتا ہے۔

## بلڈ پریشر کیا ہے؟

جب آپ کا دل دھڑکتا ہے تو آپ کے جسم کو ضروری توانائی اور آکسیجن دینے کے لئے یہ جسم میں ہر طرف خون کو پمپ کرتا ہے۔ جب خون چلتا ہے تو یہ خون کی شریانوں کی دیواروں پر دباؤ ڈالتا ہے۔ اس دباؤ کی قوت ہی آپ کا بلڈ پریشر ہے۔

عام طور پر بلڈ پریشر وہ نہیں ہوتا ہے جسے آپ محسوس کرتے یا جسکا مشاہدہ کرتے ہیں۔ آپ کا بلڈ پریشر کس قدر ہے اس کو جاننے کا صرف ایک ہی طریقہ ہے کہ اسے ناپا جائے۔



بلڈ پریشر کو 'ملی میٹر مرکری' (mmHg) میں ناپا جاتا ہے۔

جب آپ کا بلڈ پریشر ناپا جائے گا تو اسے دو عددوں کے طور پر لکھا جائے گا۔ مثلاً، اگر آپ کی ریڈنگ

120/80mmHg ہے تو آپ کا

بلڈ پریشر '120 اور 80' ہے۔

مختلف ریڈنگوں کے مفہوم کو ذیل

کا یہ ٹیبل واضح کرتا ہے۔

آپ کو کیا کرنے کی ضرورت ہے

اس کا کیا مطلب ہے

بلڈ پریشر کی ریڈنگ

اپنے بلڈ پریشر کو اس سطح پر بنائے رکھنے کے لئے صحتمند طرز زندگی اپنائیں

آپ کا بلڈ پریشر نارمل اور تندرست ہے

120 اور 80 سے کم

اپنے طرز زندگی میں صحتمند تبدیلیاں لائیں

آپکے بلڈ پریشر کو جتنا ہونا چاہئے اس سے تھوڑا اوپر ہے، اور اس کو کم کرنے کے لئے آپ کو کوشش کرنی چاہئے

121 اور 81 اور 139 اور 89 کے درمیان

اپنے طرز زندگی کو بدل دیں - اپنے ڈاکٹر یا نرس سے ملاقات کریں اور جو دوائیں وہ دیں اسے استعمال کریں

آپ کو ہائی بلڈ پریشر ہے

140 اور 90، یا اس سے اوپر (کئی ہفتوں تک)

## ہائی بلڈ پریشر کیا ہے؟

اگر آپ کی ریڈنگ کئی ہفتوں تک لگاتار 140 اور 90 یا اس سے اوپر رہتی ہے تو امکان ہے کہ آپ کو ہائی بلڈ پریشر ہے۔ اگر عددوں میں سے محض ایک بھی معمول سے اونچا ہے تو آپ کا بلڈ پریشر اونچا ہو سکتا ہے۔

عام طور پر ہائی بلڈ پریشر کی کوئی پہچان یا علامت نہیں ہوتی ہے، لہذا آپ کو ہائی بلڈ پریشر ہے یا نہیں کو جاننے کا صرف ایک ہی طریقہ ہے کہ اسے ناپا جائے۔ تاہم، ایک مرتبہ کی اونچی ریڈنگ کا لازمی مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ کو ہائی بلڈ پریشر ہے۔ آپ کے بلڈ پریشر کو دن کے دوران کئی چیزیں متاثر کر سکتی ہیں، اسلئے آپ کو یہ دیکھنے کی ضرورت ہوگی کہ یہ کچھ وقت تک اونچا بنا رہتا ہے۔

### ♥ ہائی بلڈ پریشر کیوں اہم ہے؟

اگر آپ کا بلڈ پریشر بہت زیادہ اونچا ہے تو یہ آپ کے دل اور خون کی شریانوں پر اضافی دباؤ ڈالے گا۔ کچھ دنوں بعد، یہ اضافی دباؤ آپ کے جسم کے اعضاء کو نقصان پہنچا سکتا ہے، جو آپ کو صحت سے متعلق مسائل کے خطرے سے دوچار کر دیگا۔

اگر آپ کو ہائی بلڈ پریشر ہے اور اسے کنٹرول نہیں کرتے ہیں، تو یہ دل کا دورہ پڑنے یا اچانک غشی طاری ہونے کے آپ کے خطرہ کو بڑھاتا ہے۔

ہائی بلڈ پریشر سے دل اور گردے کی بیماری ہو سکتی ہے، اور یہ مخبوط الحواسی کی شکلوں سے سیدھا جڑا ہوا ہے۔



## ہائی بلڈ پریشر کی وجوہات کیا ہیں؟

زیادہ تر لوگوں میں، ان کے ہائی بلڈ پریشر کی کوئی ایک وجہ نہیں ہو سکتی ہے۔ ہمیں ہائی بلڈ پریشر کی وجوہات کا ٹھیک ٹھیک علم نہیں ہے۔ ہم یہ ضرور جانتے ہیں کہ آپ کا طرز زندگی اس کے بڑھنے کے خطرہ کو متاثر کر سکتا ہے۔ آپ زیادہ خطرے میں ہیں اگر:

♥ آپ نمک بہت زیادہ کھاتے ہیں؛

♥ آپ مطلوبہ مقدار میں پھل اور سبزیوں نہیں کھاتے ہیں؛

♥ آپ مطلوبہ حد تک فعال نہیں ہیں؛

♥ آپ کا وزن بڑھا ہوا ہے؛ یا

♥ آپ بہت زیادہ شراب پیتے ہیں۔

کچھ لوگوں کو ہائی بلڈ پریشر ہو سکتا ہے جس کا تعلق کسی دوسری طبی حالت سے ہوتا ہے، جیسے گردے سے متعلق مسائل۔ ان لوگوں کے لئے، اس طبی مسئلہ کا علاج کر کے ان کے ہائی بلڈ پریشر کو واپس معمول پر لایا جاسکتا ہے۔



## کچھ دیگر چیزیں جو آپ کے ہائی بلڈ پریشر کو متاثر کر سکتی ہیں

عمر: جیسے جیسے آپ کی عمر بڑھتی ہے، غیر صحتمند طرز زندگی کے اثرات مرتب ہو سکتے ہیں۔

سلسلہ نسب: افریقی۔ جزائر غرب الہند (کیریبین) اور جنوب ایشیائی کمیونٹیوں میں دیگر لوگوں کے مقابلے میں ہائی بلڈ پریشر کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔

خاندانی ہسٹری: اگر آپ کے خاندان کے دیگر ممبروں کو ہائی بلڈ پریشر ہے، یا ہوا ہے تو آپ کو اس کا نسبتاً زیادہ خطرہ ہے۔

# اپنے بلڈ پریشر کو کم کرنے کے لئے صحتمند طرز زندگی

اگر آپ کا بلڈ پریشر بہت زیادہ ہائی ہے تو اسے نیچے لانے میں مدد کرنے کے لئے اپنے طرز زندگی میں آپ صحتمند تبدیلیاں لا سکتے ہیں۔ آپ کی غذا اور سرگرمی میں درج ذیل تبدیلیاں آپ کے بلڈ پریشر پر حقیقی اثر ڈال سکتی ہیں۔

## 1 نمک کم کھائیں

بہت زیادہ نمک آپ کے بلڈ پریشر کو بڑھاتا ہے، لہذا ممکنہ حد تک کم نمک کھانا اہم ہے۔ زیادہ تر نمک جو آپ کھاتے ہیں وہ نہیں ہوتا جسے آپ اپنی غذا میں ملاتے ہیں بلکہ یہ بازار میں ملنے والے تیار کھانوں جیسے بریڈ، بریک فاسٹ کے اناجوں، اور تیار شدہ کھانوں میں ہوتا ہے۔ کھانا بناتے وقت یا کھانے کی میز پر کھانوں میں نمک نہ ملائیں۔ جب آپ کھانوں کی شاپنگ کرنے جائیں تو لیبلوں کی جانچ کر لیں اور ہوسکے تو کم نمک والے متبادلوں کا انتخاب کریں۔

## 2 زیادہ پھل اور سبزیاں کھائیں

پھل اور سبزیوں کا کھانا آپ کے بلڈ پریشر کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے۔ بالغوں کو چاہئے کہ پھلوں کے کم سے کم پانچ حصوں کو روزانہ کھائیں۔ ایک حصہ کی مقدار 80 گرام کی ہوتی ہے، یا موٹے طور پر آپ کی مٹھی کے برابر۔

مختلف قسموں کے پھلوں اور سبزیوں کو کھانے کی کوشش کریں۔ خشک، منجمد اور ڈبہ بند عمدہ ہوتے ہیں، لیکن ملائے ہوئے نمک، چینی یا چربی سے خبردار رہیں۔



### 3 شراب کم پیئیں

اگر آپ بہت زیادہ شراب پیتے ہیں تو وقت کے ساتھ یہ آپ کے بلڈ پریشر کو بڑھا دیگا۔ مردوں کے لئے شراب کی موجودہ تجویز کردہ حد 14 یونٹ فی ہفتہ ہے اور عورتوں کے لئے 14 یونٹوں کی صلاح دی گئی ہے۔ ایک یونٹ موٹے طور پر ڈیڑھ پاؤ بیئر یا سبب کی شراب، شراب کے چھوٹے گلاس، یا شرابوں کے پیمانہ کے برابر ہوتا ہے۔

اگر آپ شراب پینے کی تجویز کردہ حدود کی پابندی کرتے ہیں تو یہ آپ کے بلڈ پریشر کو کم رکھنے میں مدد دیگا۔

### 4 اپنا وزن صحتمند سطح پر قائم رکھیں

وزن کم کرنا، اگر یہ آپ کے لئے ضروری ہو، آپ کے بلڈ پریشر اور صحت سے متعلق مسائل کے خطرے کو کم کرنے میں مدد دیگا۔ وزن کم کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ آپ کم چربی اور کم کیلوری والی غذاؤں کا زیادہ سے زیادہ انتخاب کریں، اور اپنی جسمانی سرگرمیاں بڑھا دیں۔ اسے آپ 'ڈائٹنگ پر گزارہ' کے بغیر بھی کر سکتے ہیں۔

اپنے لئے عملی اور حقیقت پسندانہ اہداف مقرر کریں۔ اپنی غذا اور جسمانی سرگرمیوں کی سطح میں چھوٹے چھوٹے بدلاؤ لائیں جسے آپ پوری زندگی کرسکیں۔

### 5 زیادہ فعال بنیں

فی ہفتہ پانچ مرتبہ 30 منٹوں کی معتدل ورزش آپ کے دل کو صحتمند رکھ سکتی ہے، اور آپ کے بلڈ پریشر کو کم کر سکتی ہے۔ اگر آپ کو اپنے دن میں 30 منٹوں کا وقت نہیں ملتا ہے تو اپنی فعالیت میں تھوڑی مقدار میں بھی اضافہ کرنا مددگار ہو سکتا ہے۔

آپ اپنی روز مرہ کی زندگی میں زیادہ فعال کیسے بن سکتے ہیں کے بارے میں سوچیں۔ کوئی بھی ایسی سرگرمی جو آپ کے جسم کو گرم کر دے اور آپ کی سانس تھوڑی پھول جائے بہتر ہے۔



## ہائی بلڈ پریشر کے لئے دوائیں

اپنی غذا میں تبدیلی کرنا اور خود کو زیادہ فعال بنانا آپ کے بلڈ پریشر کو کم کرنے میں واقعی معاون ہو سکتا ہے، لیکن یہ چیزیں اکیلے ہی اسے مطلوبہ سطح تک کم نہیں بھی کر سکتی ہیں۔ اسے مزید کم کرنے کے لئے دواؤں کو استعمال کرنے کی آپ کو ضرورت پڑ سکتی ہے۔

ہائی بلڈ پریشر کے لئے مختلف اقسام کی کئی دوائیاں دستیاب ہیں۔ ان میں سے زیادہ تر کو، دواؤں کی چار اہم اقسام میں بانٹا گیا ہے:

ACE انہیبیٹرس ♥

انجیوٹنسن ریسپٹر بلاکرس ♥

کیلشیم چینل بلاکرس ♥

تھیازائڈ ڈائی یوریٹکس ♥

دیگر اقسام کی دوائیں بھی دستیاب ہیں، لیکن آج کل یہ چار اقسام کی دوائیں عام طور پر استعمال کی جاتی ہیں۔

### ♥ آپ کے لئے موزوں دوائیں معلوم کرنا

ہر فرد مختلف ہے، اور کچھ اقسام کی دوائیں مختلف اقسام کے لوگوں پر بہتر کام کرتی ہیں۔ کسی دوست یا رشتہ دار کے لئے بہتر کام کرنے والی دوا ضروری نہیں ہے کہ آپ پر بھی اتنی ہی بہتر کام کرے۔

کئی لوگ پاتے ہیں کہ کوئی ایک دوا اکیلے ان کے بلڈ پریشر کو مطلوبہ سطح تک کم نہیں کریگی۔ ہر قسم کی دوا جسم میں مختلف نظام پر کام کرتی ہے، لہذا ایک سے زیادہ دوا لینا آپ کے بلڈ پریشر پر زیادہ اثر ڈالنا چاہئے۔





## ♥ اپنی دواؤں سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانا

ہائی بلڈ پریشر سے شفایابی نہیں مل سکتی ہے، اور اگر آپ کو دوا لینے کی ضرورت ہے تو امکان ہے کہ آپ کو انہیں زندگی بھر لینے کی ضرورت ہوگی۔ اگر آپ انہیں لینا بند کر دیں گے تو آپ کا بلڈ پریشر پھر سے بڑھ جائے گا۔

اپنے روزانہ کے روٹین میں اپنی دواؤں کو شامل کریں - ہر روز ایک ہی وقت پر ان کو لیں، اور ان کو کھانے کی عادت ڈالیں۔ اس طرح آپ ان سے زیادہ سے زیادہ فائدہ حاصل کر سکتے ہیں۔

اپنی دواؤں کا استعمال جاری رکھنا بہت اہم ہے گرچہ آپ بیمار محسوس نہ بھی کریں۔ اپنے بلڈ پریشر کو کم رکھ کر آپ اپنے دل اور خون کی شریانوں کو نقصان اور بیماری سے بچا رہے ہیں۔

## ♥ اپنے ڈاکٹر اور نرس کے ساتھ کام کرنا

آپ کا ڈاکٹر یا نرس کسی نئی دوا کا استعمال شروع کرانے کے بعد نسبتاً جلد ہی آپ سے دوبارہ ملاقات کرنا چاہیں گے۔ یہ اس بات کو یقینی بنانے کے لئے ہوگا کہ دوا بہتر کام کر رہی ہے، اور یہ کہ آپ پر اس دوا کا کوئی ناموافق اثر تو نہیں پڑ رہا ہے۔

کسی نئی دوا کا استعمال شروع کرنے کے بعد اگر آپ کچھ مختلف محسوس کرتے ہیں تو اس دوا کے ساتھ منسلک پرچہ میں درج ناموافق اثرات کی فہرست کو دیکھ سکتے ہیں۔ لیکن اپنے ڈاکٹر یا نرس، یا فارماسسٹ سے اس سلسلے میں بات کرنا زیادہ فائدہ مند ہو سکتا ہے۔ کیونکہ وہ دواؤں کے معاملے میں ماہر ہوتے ہیں اور صلاح دے سکتے ہیں۔

اگر آپ کسی دوا کے ناموافق اثرات محسوس کر رہے ہیں تو آپ کا ڈاکٹر یا نرس آپ کی خوراک میں تبدیلی کر سکتے ہیں، یا کسی دوسری دوا کو آزما سکتے ہیں جو آپ کے لئے بہتر کام کر سکتی ہے۔



# اپنے بلڈ پریشر کو گھر پر ناپنا

اپنے ڈاکٹر یا نرس کی ملاقاتوں کے درمیان گھر پر اپنے بلڈ پریشر کو ناپنا آپ مفید پا سکتے ہیں۔ آپ کے روزانہ کی زندگی میں کس قدر بلڈ پریشر کیسا ہے کا مشاہدہ کرنا واقعی مفید ہو سکتا ہے۔

گھر پر اپنے بلڈ پریشر کو ناپنے کے بارے میں اپنے ڈاکٹر یا نرس سے بات کریں۔ انہیں اس بات کو جاننے میں دلچسپی ہو سکتی ہے کہ جب آپ کلینک سے باہر ہوتے ہیں تو آپ کا بلڈ پریشر کس قدر اور کیسا رہتا ہے۔



## ♥ بلڈ پریشر مانیٹر

اگر آپ اپنے بلڈ پریشر کو گھر پر ناپنے کی سوچ رہے ہیں تو صحیح مانیٹر کا انتخاب کرنا اہم ہے۔ وہ مانیٹر جو آپ کے اوپری بازو پر ناپے جاتے ہیں عام طور پر زیادہ درست اور بھروسے مند ہوتے ہیں۔

آپ چاہے کسی بھی مانیٹر کا انتخاب کریں، اس بات کو یقینی بنائیں کہ یہ 'کلینکل طور پر تصدیق شدہ' ہو۔ اس کا مطلب ہوتا ہے کہ یہ جانچا پرکھا ہے اور یہ جو نتیجہ دیگا اس پر آپ بھروسہ کر سکتے ہیں۔

## ♥ کب اور کیسے اپنا بلڈ پریشر ناپیں

اپنے بلڈ پریشر کو کتنی مرتبہ ناپیں اس کے بارے میں صلاح کے لئے اپنے ڈاکٹر یا نرس سے پوچھیں۔ شروع میں باقاعدگی سے اسے ناپنا ایک اچھا خیال ہو سکتا ہے، لیکن اس کے بعد آگے اس میں کمی کر دیں۔

اپنے بلڈ پریشر کو دن کے ایک ہی وقت پر ناپنے کی کوشش کریں، جب آپ کا جسم آرام کی حالت میں ہوتا ہے۔ اس بات کو یقینی بنانے کی کوشش کریں کہ آپ 'ایک حالت کا دوسرے' سے موازنہ کرتے ہیں۔ بلڈ پریشر کا گھر پر ناپنا ہر آدمی کے لئے نہیں ہے۔ اگر آپ پاتے ہیں کہ آپ کے بلڈ پریشر کے بارے میں یہ آپ کو زیادہ فکرمند بنا رہا ہے تو اپنے ڈاکٹر یا نرس سے بات کریں۔

## ’یہ میرے وہم و گمان میں نہیں تھا‘: ٹام کی کہانی

بلڈ پریشر کی باقاعدگی کے ساتھ جانچ ہونی چاہئے تھی۔ ہم لوگ بلڈ پریشر بیداری پروگرام چلانے والے تھے اور مجھ سے کہا گیا کہ میں پہلے اپنا بلڈ پریشر چیک کراؤں۔

اس لمحے تک مجھے اس کا پتہ نہیں تھا کہ کوئی چیز غلط تھی۔ میری عمر 62 برس تھی، میں خود کو بہتر محسوس کرتا تھا اور میں نے وہ چیزیں کرنے کی کوشش کی جو میں 30 برس کی عمر میں کیا کرتا تھا۔ بیشک، میرا وزن جتنا ہونا چاہئے اس سے تھوڑا زیادہ تھا لیکن ایسا کس کے ساتھ نہیں ہوتا ہے؟

جب میں نے اپنے بلڈ پریشر کی جانچ کروائی تو صحت سے متعلق صلاح کار نے مجھ پر صدمہ اور فکر بھری نگاہ ڈالی۔ ”میرے خیال میں

آپ کو اسی وقت اپنے عمومی معالج [GP] سے ملاقات کرنی چاہئے،“ اس نے کہا۔



میں نے کہا، ”لیکن میں کوئی چیز محسوس نہیں کرتا ہوں۔“ اس نے وضاحت کی، ”ہاں،“ اس لئے اس کو خاموش قاتل کہا جاتا ہے۔“

## اس کتابچہ کے متعلق

اگر آپ کو ہائی بلڈ پریشر ہے تو یہ کتابچہ آپ کے لئے ہے۔ اسے بلڈ پریشر کے بارے میں اور ہائی بلڈ پریشر کے ساتھ زندگی گزارنے کے بارے میں آپ کو بنیادی معلومات فراہم کرنے کے لئے لکھا گیا ہے۔ اس میں درج ذیل موضوعات سے بحث کی گئی ہے:

♥ ہائی بلڈ پریشر کا واقعی کیا مطلب ہے

♥ کسے ہائی بلڈ پریشر ہوتا ہے اور کیوں

♥ بلڈ پریشر کم کرنے کے لئے طرز زندگی میں تبدیلیاں

♥ ہائی بلڈ پریشر کے لئے دوائیں

یہ کتابچہ ہائی بلڈ پریشر میں مبتلا لوگوں اور اس میدان کے ماہرین پیشہ وروں کی مدد سے تیار کیا گیا ہے۔ اسے آپ کو ضروری معلومات فراہم کرنے کے لئے تیار کیا گیا ہے تاکہ آپ کے لئے درست انتخاب کیا جا سکے۔

## اس بلڈ پریشر ایسوسی ایشن [ Blood Pressure UK ] کے بارے میں

یہ بلڈ پریشر ایسوسی ایشن یوکے کی ایک رفاہی انجمن ہے جو اچانک غشی، دل کا دورہ اور دل کی بیماری سے ہونے والی جسمانی معذوری اور قبل از وقت موت کی روک تھام کرنے کے لئے ملک بھر میں بلڈ پریشر کو کم کرنے کے لئے کام کر رہی ہے۔ ہم اس کام کو عام لوگوں، جن کو اسکا امکانی خطرہ ہے اور صحت سے جڑے پیشہ وروں کے درمیان ہائی بلڈ پریشر کی اہمیت کے بارے میں بیداری لا کر کرتے ہیں۔ اس حالت میں مبتلا لوگوں اور ان کو جنکو یہ ہونے کا امکانی خطرہ ہے ہم مدد اور تعاون دیتے ہیں۔ اپنے مہم کے ذریعہ، ہائی بلڈ پریشر میں مبتلا لوگوں کو اپنی بات کہنے کے لئے ایک آواز دیتے ہیں اس بات کو یقینی بنانے کے لئے کہ ان کو ممکنہ بہترین علاج مل رہا ہے۔

بلڈ پریشر ایسوسی ایشن ایک رجسٹرڈ رفاہی انجمن ہے اور ہمارا انحصار ان عطیات پر ہے جو ہمیں اپنے کاموں کو بجا لانے کے لئے ملتے ہیں۔ ہم آپ کی طرف سے ملے کسی بھی عطیہ کے لئے شکر گزار ہونگے جو اس کتابچہ کی اشاعت کے سلسلے میں دی جائیں گی۔

Blood Pressure UK

Wolfson Institute

Charterhouse Square

London EC1M 6BQ

[www.bloodpressureuk.org](http://www.bloodpressureuk.org)

+44 020 7882 6255/6218



**Blood Pressure UK**

Registered charity number: 1058944 Company number: 03251531



LOTTERY FUNDED