

پس آپ پہلے ہی دن سے ایک فائل خرید کر اپنے تمام کاغذات اور بلڈ پریشر کارڈیکارڈ اُس میں رکھنا شروع کریں اور ڈاکٹر کے ساتھ ہر ملاقات پر چاہے اسی ڈاکٹر سے ہو یا کسی اور تکلیف کے لئے کسی دوسرے ڈاکٹر سے، اپنی یہ فائل ضرور ساتھ لاکر ڈاکٹر کو دکھائیں۔

۷۔ (دوائی کی مقدار): دوائی کی جتنی مقدار سے آپ کا بلڈ پریشر ٹھیک ہو جائے وہ آپ کی دوائی کی خوراک ہے۔ آپ اُسے چھوڑیں گے یا کم کریں گے تو آپ کے بلڈ پریشر کا کنٹرول باقی نہیں رہے گا۔ آخر میں تذکیر کی خاطر چند باتیں دہرا دیتے ہیں۔

۱۔ بلڈ پریشر جتنا کم ہو اتنا بہتر ہوتا ہے۔ عموماً ”کم بلڈ پریشر“ بذات خود کوئی بیماری نہیں ہوتی البتہ کمی کا سبب دوسری بیماریاں ہو سکتی ہیں۔
۲۔ بلڈ پریشر کی خود کوئی علامات نہیں ہوتیں اور علاج تکلیف کی بنیاد پر نہیں بلکہ بلڈ پریشر کی مقدار کی بنیاد پر کرنا پڑتا ہے۔

۳۔ نمک سے پرہیز، وزن گھٹانا اور ورزش، آپ کو دوائی سے بے نیاز کر سکتے ہیں ورنہ کم از کم دوائی کی ضرورت کو تو بہت کم کر سکتے ہیں۔
۴۔ دوائی کی اتنی ہی مقدار مسلسل لینی ہوتی ہے جتنی سے آپ کا بلڈ پریشر ٹھیک رہے۔

۵۔ دوائی میں باقاعدگی ضروری ہے چاہے استعمال سے آپ کا بلڈ پریشر مسلسل ٹھیک بھی آ رہا ہو۔ بلڈ پریشر کا علاج زندگی بھر کرنا ہوتا ہے۔

شعبہ

پشاور میڈیکل کالج پرائم فاؤنڈیشن پشاور

publicinfo@prime.edu.pk

فون: 0333-9248930 / 0300-9345311

ویب سائٹ: www.prime.edu.pk

۴۔ بلڈ پریشر کی دوائی: جب آپ کا ڈاکٹر آپ کو دوائی تجویز کرے تو وہ آپ کو بار بار بلا کر آپ کا بلڈ پریشر چیک کرتا ہے تاکہ دوائی کی اتنی مقدار کا تعین کر لے جس سے آپ کا بلڈ پریشر کنٹرول ہو جائے۔ اس دوران آپ دو کام کریں: ایک تو دوائی کا باقاعدہ استعمال اور جس دن آپ ڈاکٹر کے پاس جائیں اُس دن بھی آپ اپنی دوائی کی تجویز کردہ مقدار کھالیں۔ اور دوسرا اگر ہو سکے تو اس دوران ہر دوسرے تیسرے دن اپنا بلڈ پریشر چیک کر کر اُس کا ایک لکھا ہوا ریکارڈ اپنے پاس رکھیں اور اپنے ڈاکٹر کو دکھائیں۔ ایک مرتبہ کنٹرول ہو جائے تو پھر آپ کو بلڈ پریشر جلدی جلدی نہیں بلکہ مہینے میں ایک یا دو مرتبہ ہی چیک کروانا ہو گا۔

۵۔ دوائی کے برے اثرات: اگر کوئی دوائی آپ کو تکلیف (side effects) دے تو اپنے ڈاکٹر کو بتائیں: وہ دوائی بدل دے گا۔ یہ بھی ممکن ہے کہ دوائی بار بار تبدیل کرنی پڑے حتیٰ کہ ایسی راست دوائی تجویز ہو جائے جس سے آپ کی تسلی ہو جائے۔

۶۔ دوائی کا استعمال کب تک؟ اس بیماری کا علاج زندگی بھر کرنا ہوتا ہے۔ چاہے وہ دوائی کی صورت میں ہو یا دوسرے اقدامات کے ذریعے۔ اس لیے سفر کے دوران آپ کا ڈاکٹر آپ کی دوائی تبدیل بھی کرتا رہے گا اور بعض اوقات بند کر کے دوسرے اقدامات بھی تجویز کرے گا علاج کے دوران مختلف ٹسٹ بھی کروائے گا۔ یہ سب کام علاج کا حصہ ہیں۔ دوائی سے بلڈ پریشر ٹھیک ہونے کا مطلب یہ ہرگز نہیں کہ بلڈ پریشر ختم ہو گیا اور اب آپ علاج بند کر سکتے ہیں۔ دوائی مسلسل استعمال کرنی ہوگی الا یہ کہ آپ کا ڈاکٹر اسے کم یا بند کرے یا کچھ اور تجویز کرے۔

بلڈ پریشر (بلند فشار خون)

ایک خاموش قاتل

حقائق اور اقدامات



انسٹیٹیوٹ آف پبلک ہیلتھ و

ڈیپارٹمنٹ آف کمیونٹی ہیلتھ سائنسز پشاور میڈیکل کالج

یہ مضمون پرائم فاؤنڈیشن کی ویب سائٹ prime.edu.pk پر موجود ہے اور

ڈاؤن لوڈ کرنا جائز ہے۔

تکلیف بھی اللہ تعالیٰ کی نعت ہے۔ یہ گناہوں کی بخشش کا ذریعہ ہے اور دوسرے بھی کئی پہلوؤں سے نعت ہونے کے علاوہ اس کا ایک پہلو یہ بھی ہے کہ یہ ہمیں علاج کی طرف متوجہ کرتی ہے۔ انسان کو جب تک تکلیف نہیں ہوتی وہ علاج نہیں کرتا۔ لیکن یاد رکھیں بلڈ پریشر زیادہ ہو تو بظاہر ہمیں کوئی تکلیف نہیں ہوتی، اس لئے اس کی کوئی علامات بھی نہیں ہوتیں اور یہی بات بلند فشار خون کو خاموش قاتل بناتی ہے۔ اگرچہ یہ معاشرے کے عام فہم کے خلاف ہے مگر یہ بہت اہم اور یاد رکھنے کے قابل بات ہے۔

ایک اہم سوال: اگر بلڈ پریشر سے تکلیف نہیں ہوتی یہاں تک کہ اکثر اوقات اس کی علامات تک نہیں ہوتیں۔ تو ہم اس کا علاج کریں ہی کیوں؟ خصوصاً جب دوائی کھانے سے Side Effects کا بھی احتمال ہو۔ اس کا جواب یہ ہے کہ تکلیف اس وقت تک نہیں ہوتی جب تک وہ جسم کے اُن اعضاء کو نقصان نہیں پہنچا دیتی، جو اس کے نشانے پر ہوتے ہیں۔ اور وہ ہیں آپ کا دل، دماغ، گردے اور آنکھیں؛ یعنی آپ کے جسم کے سب سے اہم اعضاء! ایسی صورت میں پھر تکلیف بھی ہوتی ہے، علامات بھی اور حتیٰ کہ معذوری بھی۔ علاج اس کے بعد بھی ممکن ہوتا ہے مگر پھر بلڈ پریشر اور اس کے پیدا کردہ نقصان، دونوں کا علاج کرنا ہوتا ہے جو کہیں مشکل ہو جاتا ہے۔ اس لئے بہتر ہے کہ تکلیف پیدا ہونے سے قبل ہی علاج کیا جائے۔

علاج سے جب آپ کا بلڈ پریشر ٹھیک بھی ہو جائے تو بھی آپ کو زندگی بھر پر ہیز اور علاج جاری رکھنا ہو گا اس لئے وقتاً فوقتاً بلڈ پریشر چیک کروانا اور اس کا ریکارڈ رکھنا چاہیے۔

ذیل میں بلڈ پریشر کے متعلق چند حقائق آپ کے سامنے رکھے جاتے ہیں جو انشاء اللہ آپ کے لئے مفید ہوں گے۔

(۱) نارمل بلڈ پریشر: ایک صحت مند آدمی کا بلڈ پریشر کسی عمر میں بھی ۹۰/۱۳۰ سے زیادہ نہیں ہونا چاہیے۔ اعداد و شمار سے پتہ چلتا ہے کہ سب سے لمبی عمریں اُن لوگوں کی ہوتی ہیں جن کا بلڈ پریشر ۷۰/۱۰۰ ہوتا ہے۔ ایک مرتبہ بلڈ پریشر دیکھنے سے (اگر زیادہ بھی ہو) ڈاکٹر کسی کو بلڈ پریشر کا مریض قرار نہیں دے سکتا ہے۔ اگر کسی کا بلڈ پریشر مکمل جسمانی اور ذہنی سکون کے باوجود دو قفوں و قفوں سے کئی مرتبہ زیادہ ریکارڈ ہو تو تبھی وہ وہ بلڈ پریشر کا مریض کہلاتا ہے۔

(۲) ایک عمومی غلط فہمی: بعض لوگ اپنے آپ کو "کم بلڈ پریشر" کا مریض سمجھتے ہیں اور کبھی کبھی اس مقصد کے لئے پانی یا شربت میں نمک گھول کر پی جاتے ہیں۔ یہ کام آپ دوسرے حالات میں مثلاً دست کی بیماری یا بہت زیادہ پینہ نکلنے کے اثرات کم کرنے کے لئے تو کر سکتے ہیں مگر کم بلڈ پریشر کے علاج کی غرض سے کبھی نہ کریں۔ البتہ بعض بیماریوں میں بلڈ پریشر وقتی طور پر کم ہو سکتا ہے اور اس وقت اس کے علاج کی ضرورت بھی پیش آسکتی ہے۔

(۳) ڈاکٹر بلڈ پریشر کا علاج کیسے کرتے ہیں: اگر پہلی ہی ملاقات میں بلڈ پریشر بہت زیادہ نہیں ہے تو ڈاکٹر بلڈ پریشر کا علاج بغیر دواؤں کے کرتے ہیں اس کے لئے وہ تین تدابیر اختیار کرتے ہیں۔ نمک یا بند کروانا۔ وزن کم کروانا اور باقاعدگی سے ورزش کی تلقین کرنا یہ تین تدابیر آدھے سے زیادہ لوگوں کو دوائی سے بالکل بے نیاز کر دیتی ہیں اور باقی آدھے مریضوں (جن کو دوائی کی ضرورت ہوتی ہے) کی دوائی کی مقدار آدھی کر دیتی ہیں۔

عام قاعدے کے مطابق اگر ان اقدامات کو تین چار مہینے تک کامیابی کے ساتھ اختیار کرنے کے باوجود بلڈ پریشر کم نہیں ہو جاتا تو پھر دوائی شروع کرنی پڑتی ہے

ذرا سوچئے! کیا ہم یہ اقدامات ڈاکٹر کے بتائے بغیر اختیار نہیں کر سکتے؟ اور اگر ہمیں بلڈ پریشر لاحق نہ بھی ہو تو کیا ایسا کرنے سے کوئی نقصان ہو سکتا ہے؟ اس کا جواب بالکل واضح ہے کہ کوئی نقصان نہیں ہوتا بلکہ فائدہ ہی ہوگا! یہ بات یاد رکھیں کہ بلڈ پریشر جتنا کم ہو اتنا ہی بہتر ہے اور یہ کہ "کم بلڈ پریشر" نام کی کوئی بیماری وجود نہیں رکھتی، اس سے نہ گھبرائیں۔

آئیے دیکھیں کہ ہم درج بالا تین اقدامات کیسے کریں:

کم نمک کا استعمال: نمک کھانے میں ذائقہ پیدا کرنے کا ایک اچھا ذریعہ ہے مگر یہ واحد ذریعہ نہیں۔ کھانے کے لیے اور چیزیں بھی استعمال کی جاسکتی ہیں۔ نمک کی مقدار کا انحصار آپ کی عادت پر ہوتا ہے۔ گھر میں کم نمک استعمال کرنے کی عادت ڈالیں گے تو پھر نمک کی تھوڑی سی زیادہ مقدار بھی آپ کو ناگوار لگے گی۔

وزن کم کرنا: چاول، گندم اور جو سب وزن بڑھاتے ہیں۔ کوشش کریں کہ ان کا استعمال کم کریں اور ان کی جگہ موسم کے مطابق سستے پھل اور سبزیاں زیادہ استعمال کریں۔ کھانے میں میٹھی چیزیں بھی وزن بڑھنے کا سبب ہوتی ہیں۔ اس میں کمی سے وزن آسانی سے کم کیا جا سکتا ہے۔ بسیار خوری ایک اور اہم سبب ہے۔ رسول ﷺ کی ہدایت پر عمل کرتے ہوئے پیٹ مکمل ہیر ہو جانے سے پہلے ہی کھانا بند کر دیں وزن بھی نہیں بڑھے گا اور ثواب بھی ملے گا۔

ورزش: باقاعدہ ورزش سے بھی وزن کم کیا جا سکتا ہے۔ ورزش اتنی کریں کہ سانس پھولنے لگے۔ دن میں کم از کم ۳۵ منٹ اور پختے میں پانچ دن ورزش کریں۔ باجماعت نماز کے لئے ثواب کی نیت سے گھر سے فاصلے پر مسجد کا انتخاب کریں۔ دونوں فائدے حاصل ہوں گے۔

اللہ تعالیٰ کو باقاعدگی پسند ہے، پس جو بھی احتیاط اور علاج اختیار کریں اس پر باقاعدگی کے ساتھ عمل کریں۔