

بلند فشار خون

نوخ راشف دلب وک سوگول سوھکال سوژکنیسی رےک رهب ایند نک ے اتلچ ےتپ ےس رامش و دادع
 نیم سوگول مدیسر رمع مکبج ، ے 50 رےک ڈیھدا روا 20-30 نیم ضررم سا نیم گن اک گن انہ گول %
 ، نیم ےنہک رپ روطماع ۔ ے اتاج امک یھب "التاق مدیشوپ" رثکا وک نوخ راشف دلب نی ے التبم
 نیم جالع ےس ےچو نیسا روا نی ےیتوہ نیمن تامالع حضاو نیوک وک ضیرم نی ےل حرم نی ادتبا
 یک لد ےسیج ، ے اتکس نب ثعاب اک سویگدیچیپ دیدش نیم رخا روا ے یتاجوہ یمک ای ریخات
 ےتوم راک رخا روا یماکان یک سو درگ ، جلاف ، یرامیب

1. کیا بلند فشار خون کی علامات کو آسانی سے پہچانا جاسکتا ہے؟

ب اک یرامیب وک سوغلاب ، ے اتکس اج ایک نیمن تخانش ےس یناسا نوخ راشف دلب نیم عورش
 ر ، ےئل رےک ےن اگل ےتپ دلج 2۔ ےئےاچ انپام نوخ راشف راب کی مک زامک نیم سولاس

2. بلند فشار خون کیا ہے؟

بلند فشار خون کو سمجھنے سے پہلے ، ہمیں جاننا چاہئے کہ فشار خون کیا ہے۔ دل کی دھڑکن جسم میں خون پمپ کرتی ہے۔ جب خون
 شریانوں میں پمپ کیا جاتا ہے ، شریان دیواروں کے برعکس دباؤ کا دھکیلنا "فشار خون" کہا جاتا ہے۔ "انقباضی دباؤ" یا "اوپری دباؤ" دل
 کے سکڑنے کی صورت میں آرٹیریل دیواروں پر ڈالا جانے والا دباؤ ہے۔ "انبساطی دباؤ" یا "کم دباؤ" وہ دباؤ ہے جو دل کی حالت سکون
 میں آرٹیریل دیواروں پر ڈالا جاتا ہے۔ فشار خون عام طور پر ملی میٹر مرکری (mmHg) میں ماپا جاتا ہے۔

عالمی ادارہ صحت کی تعریف کے مطابق ، بلند فشار خون ، دہرائی گئی پیمائش کے ساتھ فشار خون کی ریڈنگ 140 (بلند دباؤ) سے زیادہ
 90 (کم دباؤ) mmHg ہے جب شخص آرام کر رہا ہو۔

3. بلند فشار خون کے خطرے کے کیا عوامل ہیں؟

خطرے والے عوامل ہیں:

- عمر: عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ خطرہ بھی بڑھتا ہے
 - خاندانی ہسٹری: اگر خاندان میں یہ مرض پہلے بھی تھا تو لوگ بلند فشار خون کا شکار ہو سکتے ہیں
 - وزن: زیادہ وزن یا موٹاپا
 - خوراک: غذا میں ایک طویل مدت بہت زیادہ نمک (سوڈیم) کا استعمال
- طرز زندگی میں عادات: سگریٹ نوشی، شراب نوشی، ذہنی دباؤ اور ورزش کی کمی

4. بلند فشار خون کی روک تھام کس طرح کریں؟

بلند فشار خون کی روک تھام اچھی عادات اپنانے سے شروع ہوتی ہے:

- بنیادی طور پر سوڈیم پر مشتمل نمک یا غذا میں سوڈیم کی اعلیٰ مقدار بلند فشار خون کا سبب بنتی ہے۔ روزانہ کی غذا میں نمک کی مقدار سے پرہیز کریں، جیسے تمباکو نوشی یا نمک کے گران اجزاء کے ساتھ نمکین کھانوں کے استعمال کو کم کریں۔ جڑی بوٹیاں اور مصالحے یا لیمنوں کا رس کھانا پکانے میں نمک یا MSG (ایک ذائقہ بڑھانے والا مرکب) کی جگہ استعمال کیا جا سکتا ہے۔
- زیادہ سبزیاں اور پھل کھائیں
- تمباکو نوشی چھوڑیں اور شراب کی کھپت کو کم کریں
- وزن کنٹرول
- باقاعدہ ورزش: ورزش کے فقدان سے خون کی وریدوں کی لچک پر اثر پڑے گا، جو وریدوں کے سخت ہونے کا باعث بنتی ہے اور بلند فشار خون کا موجب بنتی ہے۔
- اپنے دماغ کو آرام دہ حالت میں رکھیں

5. بلند فشار خون کے کیا اسباب ہیں؟

- بلند فشار خون کی مختلف وجوہات کی بنا پر دو اقسام، ابتدائی اور ثانوی، میں درجہ بندی کی جا سکتی ہے:
- ابتدائی بلند فشار خون: بلند فشار خون کیسز میں کسی قابل شناخت اسباب کے بغیر تقریباً 90% ابتدائی ہیں اور زیادہ تر جینیاتی ورثہ، شخصیت، ذہنی دباؤ اور موٹاپا سے متعلق ہیں۔
 - ثانوی بلند فشار خون: دیگر بیماریوں یا صحت کے حالات میں تبدیلی کی وجہ سے بلند فشار خون کا بنیادی وجہ ہے، جیسے گردوں کی بیماری اور اینڈوکرائن خرابی کی شکایت (ہارمون خارج کرنے والے اینڈو کرائن گلینڈ کی خرابی کی شکایت)۔ اگر امراض کا علاج کیا جاتا ہے تو مریض کا فشار خون معمول پر آ جائے گا۔

6. بلند فشار خون کے لئے تحقیقات اور تشخیص کس طرح کی جاتی ہیں؟

اپنے فشار خون کی پیمائش کرنے کا سب سے آسان اور سادہ طریقہ ایک فشار خون میٹر کا استعمال کرنا ہے۔

اگر ضرورت ہوئی، تو ایک ڈاکٹر، بلند فشار خون اور اندرونی اعضاء کو ممکنہ نقصان کے سبب کی شناخت کیلئے مریض کیلئے مزید معائنوں کا بندوبست کریں گے جیسا کہ خون کے ٹیسٹ، الیکٹروکارڈیوگرام (دل کے مناسب طریقے سے کام کرنے کی پڑتال کے لئے ایک برقی ریکارڈنگ)، سینے کا ایکس رے معائنہ، پیشاب کے ٹیسٹ اور قعر چشم (آنکھوں کا اندرونی حصہ) کا معائنہ وغیرہ۔

7. بلند فشار خون کا کیا علاج کیا ہے؟؟ ۷۔ ایک جال ع ایک اک نوخ راشف دلب

یراک تایدو:

دلب۔ ۷۔ گ یرک زیوجت تایدو بس انم یرک یرک مک وک نوخ راشف یرک ضیرم رٹکاڈ روا باشیپ/سکٹیرویڈ یم تایدو ماع یل او یرنہ لامعتسا یرل یرک جالع یرک نوخ راشف، زرٹیبیہنا میازنی ا ج نیچ نسنیٹوی جنیا، زرکالب لنیچ میشل یرک، زرکالب اٹی ب، سیئی اود یرک لودج یرک کاروخ وک سوضیرم سیہ لاماش یرغو، قورع باسیط/زرٹیولیڈوس یو روا زرکالب افلا کیھٹ دعب یرک یرنیل تایدو مو رگا سیئی اچ یرنیل تایدو یرک زیوجت یرک رٹکاڈ یرنپا قباطم ماع تایدو۔ یرئی اچ انرک مروشم یرس رٹکاڈ یرنپا دلج زا دلج سیہنا وت، سیہ یرترک سیہن سوسوم سیہ یرترک ماک حرط یھچا رپ روط

یرل یرک یرنہکر رارقرب وک تاداع یرک یرگدنز زرط یھچا

اک مسج، سی یرک مک یشون بارش، یرک کرت یشون وک ابمت گول ہتاس یرک نوخ راشف دلب مک لامعتسا اک ایشا یرک ون اھک نیکنم یرک اس یج یرک یرچوت رپ اذغ، سی یرک سی لورٹنک نزو یرل یرک، یرل یرک تامل عم دیزم قلعتم یرس شزرو۔ سی یرک شزرو یرس یرگدع اقباب روا سی یرک (کنل رپئیام) سی یرک یرظالم ٹئی اس بیو یرک تحص یرمکحم یرنابرم

۷۔ یرک سیو یرگدی چیپ یرک نوخ راشف دلب۔ 8؟

یرک اتکس رک ادیپ سی یرگدی چیپ لیڈ یرچردنم نوخ راشف دلب وبقاب یرک

- یرل او یرنرک مہارف ازا یرئی اذغ رگیدی روا نجیس کآ وک اضع یرک مسج) نایرش صلابت ضارما کان شوشت نایرش صلابت: (یرئی یرتاج ٹکس روا یرتاج وہ تخس سیدیرو یرک نوخ۔ جلاف روا ضرم اک لد یرس یج یرک یرتکس نب ببس اک
- راشف دلب وبقاب یرک: (نایرش یرک نوخ یرئی وہ یل وھپ کی) مزیروی نی/ ژموگ شریانی یرجیتن اک مسج، یرک اتکس الھپ روا اتکس رک التپ وک راویدی یرک نایرش یرک نوخ، نوخ تبات کلہم وت یرئی اچ ٹھپ ژموگ یرنایرش رگا۔ یرک اتلکن سی تروص یرک ژموگ شریانی یرک اتکس وہ
- یرک نوخ، یرئی وہ یرتلاڈ یرچوب یرفاضل کی ا رپ لد یرفاضل سی نوخ راشف: یرماکان یرک بلق وہ سی تروص یرک یرماکان یرک لد یرجیتن روا؛ اگ یرک یرفاضل سی تمحازم یرک سیودیرو اگ

- ای می کس ا روا ے نلا ڈٹو اکر ے می زلس یو ےک غامد نش می سنارٹ رپ ے ا ے: چ ل ف
- ے لام اع اک مرطخ کی ا ے ئل ےک قاقشن ا ے ل او ے ن ن ب ببس اک کورٹس ا ک ج یرم ے
، اگ ے رک رثا تم وک و ن ا یرش ے می و درگ نوخ راشف دن لب و باق ے ب: ے م اکان ی ک ے درگ
اگ ے ئ اچن ے پ ن اصقن وک لاعفا ےک ے درگ روا
- نوخ ک وٹس بلح ک ل مف رطی ک ے ھچ ے پ ےک و وکن آہنر ر ھش زو ے ری غ ک ریشینا/ ے تپ و ن وٹور
ک و م خ ز ے می و وکن آنوخ ر ٹلف دن لب و باق ے ب: (ن طر قن ال او ے ن چن ے پ وک و و عرو ی ک
۔ گ ے رک رثا تم وک (و خ ٹری ک و ن ا یرش) کن ا یرش ے ئ و ے ت ن ب ث ع ب

9. بیش تنشی مریضوں کا خیال کیسے رکھنا چاہئے؟

مریضوں دوبارہ باقاعدگی سے معائنہ کرانا چاہئے اور طبی مشورہ کے مطابق ادویات لینی چاہئیں۔ عام طور پر، بیش تنشی مریضوں کو ایک طویل مدت کے لئے دوائیں لینی پڑیں گی اور انہیں خوراک مرضی کے مطابق نہیں لینی چاہیے۔ سفر کرتے ہوئے، انہیں استعمال کے لئے کافی ادویات اپنے ساتھ رکھنی چاہئیں۔ وہ صحت کی نگرانی کے مقصد کے لئے اپنے فشار خون کی باقاعدگی سے پیمائش اور ریکارڈ کر سکتے ہیں، اچھی طرز زندگی عادات مرض کو کنٹرول کرنے میں مدد کر سکتی ہیں۔