13.54inch x 8inch

W: 3.3 INCH

بلند فشارخون (ہائپرٹینشن)

ایک خاموش قاتل!

بلند فشارخون (ہائی بلڈ پریشر) کو ہونے سے روکا جاسکتا ہے اور یہ قابلِ علاج بھی ہے۔ اس بارے میں جانیے کہ آپ کا بلڈ پریشر باقاعدگی سے چیک ہونا اہم ہے تاکہ لاحق پیچیدگیوں کو روکا جاسکے اور آپ صحت مند طبی زندگی گزار سکیں، باقاعدہ فشارخون (بلڈ پریشر) کی اسکیننگ جلدی تشخیص اور جلدی علاج کی جانب راغب کرتی ہے اور یوں لاحق پیچیدگیوں کے خطرے کو کم کیا جاسکتا ہے جیسا کہ فالج، دل کا دورہ اور گردے کی خرابی۔

فشارخون (بلڈ پریشر) کیا ہے؟

- وہ قوت یا دباؤ جو ہماری شریانوں میں اس وقت پیدا ہوتا ہے جب خون ان شریانوں میں گردش کرتا ہے۔
- آپ بلند فشارخون (ہائی بلڈ پریشر) کو محسوس نہیں کرسکتے۔

ہائپرٹینشن کیا ہے؟

- ایسی حالت یا کیفیت جس میں فشارخون (بلڈ پریشر) نارمل ریڈنگ سے زیادہ ہو۔
- یہ بلند فشارخون (ہائی بلڈ پریشر) بھی کہلاتا ہے۔

مجھے کیوں خیال رکھنا چاہیئے؟

کیونکہ یہ کرسکتا ہے:

- فالج (دماغ کا دورہ)
- دل کا دورہ اور دل کا بند ہوجانا
- گردے کا بند ہوجانا
- جنسی صلاحیت میں خرابی
- یاداشت میں خرابی
- بینائی ختم ہونا
- جلدی موت واقع ہوجانا

نمبر یا ریڈنگ سے کیا مراد ہے؟

- اوپر والا نمبر سے مراد جب دل دھڑکنا شروع کرے
- نیچے والا نمبر سے مراد دھڑکن کی آواز آنا بند ہوجائے یعنی دل ریلیکس کرے
- پیمائش ملی میٹر مرکری (mmHg) میں کرتے ہیں مثلاً 124/84mmHg

اگر آپ کو ہائپرٹینشن ہے تو کیا معلوم ہونا چاہیئے؟

- زیادہ تر افراد کو محسوس نہیں ہوتا اگر ان کا فشارخون (بلڈ پریشر) زیادہ ہو۔
- علامت مثلاً سر درد، غنودگی، سانس لینے میں دشواری اور بینائی میں دھندلا پن بلند فشارخون (ہائی بلڈ پریشر) کی پیچیدگیوں کی صورت میں رونما ہوتی ہیں۔

مجھے کتنی جلدی فشارخون (بلڈ پریشر) چیک کروانا چاہیئے؟

اگر آپ کا فشارخون (بلڈ پریشر):

130/85 سے کم ہو۔ ہر دو سال میں

130-139/85-89 ہو۔ ہر سال

139/89 سے زیادہ ہو۔ جلدی جلدی

آپ کو کیا کرنا چاہیئے؟

- اپنے فشارخون (بلڈ پریشر) کا باقاعدگی سے معائنہ کروائیں۔
- اپنے جسمانی کام کو بڑھائیں۔
- اپنا وزن کنٹرول کریں۔
- غذائیت سے بھرپور خوراک کھائیں یعنی گندم، تازہ پھل اور سبزیاں۔
- کم چکنائی والی دودھ سے بنی اشیاء کا استعمال کریں۔
- تمباکو نوشی بند کریں۔
- اپنی خوراک سے نمک اور مصنوعی طریقے سے محفوظ غذا کو ختم کریں۔
- تفکرات کم کریں۔
- اپنے معالج/صحت پر قائم ٹیم سے جا کر ملیں۔
- ادویات جس طرح تجویز کی گئی ہیں اسی طرح استعمال کریں۔

بلند فشارخون (ہائی بلڈ پریشر) کس طرح گردے کی خرابی کا باعث بنتا ہے؟

کسی بھی شخص کے فشارخون (بلڈ پریشر) کو نارمل رکھنے میں گردے بہت اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ اسی طرح بلند فشارخون (ہائی بلڈ پریشر) بھی گردوں کی صحت پر اثر انداز ہوتا ہے۔ بلند فشارخون (ہائی بلڈ پریشر) گردوں کو خراب کرکے گردے کی مستقل بیماری (CKD) کا باعث بنتا ہے۔ بلند فشارخون (ہائی بلڈ پریشر) دل کے کام کرنے کی صلاحیت پر بھی اثر انداز ہوتا ہے اور دل کو زیادہ کام کرنا پڑتا ہے جس کی وجہ سے تمام جسم کی خون کی شریانیں خراب ہونا شروع ہوجاتی ہیں۔ جب وہ شریانیں جو گردوں کے اندر موجود ہوتی ہیں خراب ہوجائیں تو پھر گردے جسم سے فاضل مادوں اور زائد پانی کا اخراج بند کردیتے ہیں۔ یہ زائد پانی خون کی شریانوں میں مزید دباؤ ڈالتا ہے اور فشارخون (بلڈ پریشر) کو مزید بڑھا دیتا ہے۔ یہ ایک خطرناک دائرہ ہے۔ بلند فشارخون (ہائی بلڈ پریشر) گردے بند کرنے کی اہم وجہ ہے جس کو ہم گردے کی آخری درجہ کی بیماری (ESRD) بھی کہتے ہیں۔ ان مریضوں کو لازماً مستقل خون کی صفائی یعنی ڈائیلیسز جیسے علاج یا گردے کی تبدیلی کی ضرورت پڑتی ہے۔

فشارخون (بلڈ پریشر) اور گردے کی مستقل بیماری (CKD):

آپ کے فشارخون (بلڈ پریشر) کا عمدہ کنٹرول گردے کی مستقل بیماری کی رفتار کو آہستہ کردیتا ہے، اس لئے یہ بہت اہم ہے کہ آپ اپنا فشارخون (بلڈ پریشر) باقاعدگی سے چیک کروائیں اور اس کا ریکارڈ بھی رکھیں۔ آپ کی ریڈنگز اسّی فیصد 120/80mmHg تک ہونی چاہیئے یا اس سے کم۔ آپ کے گردے کا معالج آپ کو ایسی ادویات تجویز کرے گا جو آپ کے فشارخون (بلڈ پریشر) کو کنٹرول کرنے میں بہترین ہونگی۔

بلند فشارخون (ہائی بلڈ پریشر) کس طرح دل پر اثر انداز ہوگا؟

ہائپرٹینشن میں دل کو زیادہ کام کرنا پڑتا ہے جس کی وجہ سے دل کی دیواریں موٹی، سخت اور لمبائی میں زیادہ ہوجاتی ہیں اور دل کا حجم بڑا ہوجاتا ہے۔ اگر اس حالت کو بغیر معائنہ کے چھوڑ دیا جائے تو دل بند ہوجاتا ہے۔

آپ ہائپرٹینشن ٹیسٹ کے مخصوص علاج کیلئے دِی کڈنی سینٹر پوسٹ گریجویٹ ٹریننگ انسٹیٹیوٹ تشریف لاسکتے ہیں۔

مخصوص طریقہ علاج کی سہولیات درج ذیل ہیں:

- 24 گھنٹے کی ایمبولیٹری بلڈ پریشر مانیٹرنگ
- ہالٹر کا معائنہ (Holter Monitor): اس میں دل کی ECG بلا روک ٹوک 24 سے 48 گھنٹے تک مستقل کی جاتی ہے۔
- اسٹریس ایکوکارڈیوگرام ٹیسٹ (ایکسرسائز اور فارماکولوجیکل ٹیسٹ)
- ٹرانسیسوفیگل ایکوکارڈیوگرام
- ایڈلٹ ایکوکارڈیوگرام (AECHO): اس میں دل کے مختلف حصوں کا معائنہ اور پیمائش کی جاتی ہے۔
- ایکسرسائز ٹولیرینس ٹیسٹ (ETT): اس میں دل کی کارکردگی کو زیادہ کام اور زیادہ خون کے بہاؤ کی صورت میں جانچا جاتا ہے۔
- مزید تفصیلات کیلئے ایکسٹینشن 318 پر کال کریں۔

دِی کڈنی سینٹر پوسٹ گریجویٹ ٹریننگ انسٹیٹیوٹ

197/9، رفیقی شہید روڈ، بالمقابل جناح پوسٹ گریجویٹ میڈیکل سینٹر، کراچی-75530

ٹیلی فون: 35661000 (10-Lines) ایکسٹینشن: 255, 355,318

ویب سائٹ: www.kidneycentre.com ای میل: mail@kidneycentre.com

فیس بک: www.facebook.com/TheKidneyCentre