

HIGH BLOOD
PRESSURE

Chest
Heart &
Stroke
Scotland



ہائی بلڈ پریشر



Urdu

ضروری رہنماء کتابچہ

یہ ضروری رہنماء کتابچہ ہائی بلڈ پریشر کے ساتھ زندگی گزارنے کے بارے میں ہے۔ یہ وضاحت کرتا ہے کہ:

- ❑ بلڈ پریشر کیا ہے
- ❑ ہائی بلڈ پریشر کی کیا وجوہات ہیں
- ❑ ہائی بلڈ پریشر آپ کو کس طرح متاثر کر
- ❑ سکتا ہے ہائی بلڈ پریشر سے کیسے نمٹا جائے؟

بلڈ پریشر کیا ہے؟

آپ کا خون آپ کے پورے جسم میں آکسیجن اور غذائی اجزاء منتقل کرتا ہے اور اسے شریانوں اور وریدوں کے نام والی نالیوں تک پہنچاتا ہے۔ جب آپ کا دل سکڑتا ہے، تو یہ خون کو ان نالیوں میں اور پورے جسم میں پہنچا دیتا ہے۔ جب یہ پھیلتا ہے، تو یہ دل کو خون سے دوبارہ بھر دیتا ہے۔

بلڈ پریشر اس بات کا پیمانہ ہے کہ جب آپ کا خون آپ کے جسم میں گزرتا ہے، تو آپ کا خون کتنے دباؤ میں ہوتا ہے۔

بلڈ پریشر کو دو اعداد سے ماپا جاتا ہے:

سسٹولک پریشر اور **ڈائیسٹولک پریشر**۔ جب آپ کا دل دھڑکتا ہے اور خون کو آپ کے پورے جسم میں بھیجتا ہے، تو اس دباؤ کو سسٹولک پریشر کہا جاتا ہے۔ یہ ڈائیسٹولک پریشر سے زیادہ ہوتا ہے اور یہ وہ دباؤ ہوتا ہے جب آپ کا دل دھڑکنوں کے درمیان آرام کر رہا ہوتا ہے۔

یہ نمبر ایک کسر (سسٹولک/ڈائیسٹولک) کے طور پر لکھا جاتا ہے اور mmHG میں ماپا جاتا ہے۔

ہائی بلڈ پریشر کیا ہے؟

بلند فشار خون، جسے **ہائی بلڈ پریشر** بھی کہا جاتا ہے کی تعریف **سسٹولک پریشر 140 سے اوپر** اور/یا **ڈائیسٹولک پریشر 90 سے اوپر** کے طور پر کی جاتی ہے۔

یہ اس طرح لکھا جائے گا یعنی **90/140 mmHg** اور اسے **”140 ہائی 90“** بھی کہا جا سکتا ہے۔

بلڈ پریشر اکثر عمر کے ساتھ بڑھتا رہتا ہے اور اگر آپ کی عمر **80** سے زیادہ ہے، تو ہائی بلڈ پریشر کی حد بھی بڑھ جاتی ہے، جو **90/150 mmHg** تک ہو سکتی ہے۔

ہائی بلڈ پریشر کی عام طور پر کوئی علامات نہیں ہوتیں اور ایسا بھی سکتا ہے آپ کو معلوم ہی نہ ہو کہ آپ کا بلڈ پریشر مسلسل ہائی رہتا ہے۔ تاہم، ہائی بلڈ پریشر آپ کو دل کا دورہ پڑنے اور فالج ہونے کا خطرہ بڑھا دیتا ہے۔

تمام بالغ افراد جن کی عمر **40** سال یا اس سے زیادہ ہو انہیں ہر **5** سال میں کم از کم ایک بار جی پی سے اپنا بلڈ پریشر ضرور چیک کروانا چاہیے۔

ہائی بلڈ پریشر کی کیا وجوہات ہیں؟

اکثر، ہائی بلڈ پریشر کی کوئی ایک واضح وجہ نہیں ہوتی۔ تاہم، بہت سے عوامل آپ کے ہائی بلڈ پریشر کے خطرے کو بڑھا سکتے ہیں، بشمول:

- ہائی بلڈ پریشر کی خاندانی ہسٹری
- افریقی کیریبین یا جنوبی ایشیائی نسل کا ہونا
- زیادہ وزن یا موٹاپا ہونا
- جسمانی طور پر متحرک نہ ہونا
- نمک کی زیادہ مقدار کا استعمال
- زیادہ الکحل کا استعمال
- ذیابیطس یا گردوں کی بیماری
- بعض دوائیں، جیسے کہ مانع حمل کی ادویات (“گولی یا کیپسول“)

بلڈ پریشر کیسے ماپا جاتا ہے؟

آپ کو ہائی بلڈ پریشر ہے یا نہیں، یہ جاننے کا واحد طریقہ یہی ہے کہ اس کی پیمائش کی جائے۔ آپ اپنے بلڈ پریشر کی درج ذیل طریقوں سے پیمائش کر سکتے ہیں:

■ آپ کی جی پی سرجری میں

■ کچھ فارمیسیوں میں

■ صحت کے بعض مواقع پر

■ کام کی کچھ کی جگہوں پر بھی

بلڈ پریشر کی پیمائش عام طور پر خودکار بلڈ پریشر مانیٹر سے کی جاتی ہے۔

آپ کے بازو کے بالائی حصے کے ارد گرد پھول جانے والی ایک کف لپیٹ دی جاتی ہے۔ کف آپ کے بازو کے گرد سخت ہو جائے گی اور پھر آہستہ آہستہ اس سے ہوا نکلنا شروع ہو جائے گی۔ اس سے تکلیف نہیں ہونی چاہیے، لیکن اس سے تھوڑی سی کوفت ہو سکتی ہے۔

جب اس سے ہوا نکلنا شروع ہو جاتی ہے، تو آپ کا بلڈ پریشر لینے والا شخص آپ کی نبض کی جانچ کرے گا۔



بلڈ پریشر ماپنے کے لیے درج ذیل کا خیال رکھیں:

- پیمائش سے 30 منٹ پہلے شراب، تمباکو نوشی اور ورزش سے پرہیز کریں۔
- اپنے مٹانے کو پہلے سے خالی کریں۔
- ماپنے سے پہلے کم از کم 5 منٹ تک آرام کریں۔ یہ بہتر ہو گا کہ آپ اپنے بازو کو آرام دہ اور مستحکم سطح پر سہارا دے کر خاموشی سے بیٹھیں
- آستین اوپر چڑھا لیں یا ہٹا دیں تاکہ کف کو صحیح طریقے سے لگایا جا سکے۔
- پیمائش کے دوران بات چیت نہ کریں - اس سے ریڈنگ پر اثر پڑ سکتا ہے۔

90/60mmHg or lower	Low
90/60mmHg to 120/80mmHg	Normal
140/90mmHg or higher	High

گھر پر بلڈ پریشر کی پیمائش کرنا

ایک مرتبہ ہائی بلڈ پریشر ہونے کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ کو طویل مدتی ہائی بلڈ پریشر ہے۔ بلڈ پریشر دن بھر مختلف ہوتا رہتا ہے اور یہ تناؤ یا اضطراب جیسی چیزوں سے بڑھ سکتا ہے۔

اگر آپ کا بلڈ پریشر زیادہ ہے، تو ڈاکٹر آپ کو **گھر پر اپنے بلڈ پریشر کی نگرانی کرنے** کا کہہ سکتا/سکتی ہے۔ اس سے یہ واضح ہو جائے گا کہ آیا آپ کا بلڈ پریشر مستقل طور پر ہائی رہتا ہے یا زیادہ ریڈنگ ایک بار ہی آئی تھی۔

گھر پر بلڈ پریشر کی نگرانی درج ذیل دو طریقوں میں سے ایک سے کی جا سکتی ہے:

- ایبولیٹری بلڈ پریشر مانیٹرنگ (ABPM)
- ہوم بلڈ پریشر مانیٹرنگ (HBPM)

ABPM

ایمبولیٹری بلڈ پریشر مانیٹرنگ میں ایک ایسا آلہ پہنا جاتا ہے جو آپ کے بلڈ پریشر کی ریڈنگ کو ہر 42 گھنٹے کے وقفے سے خود بخود حاصل کر لیتا ہے، جس دوران آپ اپنے معمول کے کام کاج میں مصروف رہتے ہیں۔

یہ پیمائش آپ کے ڈاکٹر کو یہ اندازہ دیتی ہے کہ آپ کا بلڈ پریشر پورا دن کیسا رہتا ہے۔ یہ کلینک میں جانے کے ذہنی دباؤ سے بھی بچاتا ہے، جو آپ کے بلڈ پریشر کو متاثر کر سکتا ہے۔

HBPM

ہوم بلڈ پریشر مانیٹرنگ کی صورت میں، آپ کو گھر میں استعمال کرنے کے لیے ایک خودکار بلڈ پریشر مانیٹر دیا جاتا ہے۔ یہ ABPM سے کم کوفت دیتا ہے، لیکن پھر بھی یہ آپ اور آپ کے ڈاکٹر کو وقت کے ساتھ ساتھ آپ کے بلڈ پریشر کو سمجھنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔

میرا بلڈ پریشر کیوں اہم ہے؟

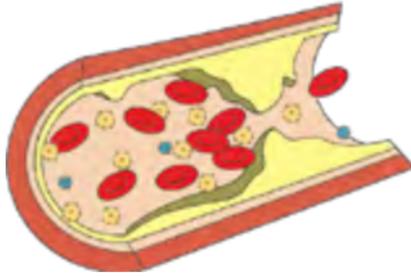
طویل مدتی ہائی بلڈ پریشر آپ کے لیے متعدد سنگین اور ممکنہ طور پر جان لیوا حالات کے خطرے کو بڑھا سکتا ہے، مثلاً:

- دل کا دورہ
- فالج یا ٹمپوریری اسکیمک اٹیک (TIA) ہارٹ فیل ہونا
- دور کے جسمانی اعضاء کی نسوں اور گردوں کی
- بیماری
- ڈیمنشا کی وجہ سے آپ کی آنکھوں کو
- نقصان

ہائی بلڈ پریشر کا مطلب ہے کہ دل کو آپ کے جسم کے کونے کونے تک خون کو پہنچانے کے لیے زیادہ محنت کرنی پڑتی ہے۔ یہ آپ کے دل پر دباؤ ڈال سکتا ہے، ہارٹ فیل ہونا یا دل کو پہنچنے والے دوسرے نقصانات کا باعث بنتا ہے۔

وقت گزرنے کے ساتھ، ہائی بلڈ پریشر آپ کے خون کی نالیوں کو بھی نقصان پہنچا سکتا ہے۔

ان نقصان زدہ جگہوں میں چربی جمع ہو سکتی ہے، جو وقت کے ساتھ بڑھتی رہتی ہے اسے پلاک (چربی کا لوتھڑا) یا ایتھروماکھا جاتا ہے۔ یہ خون کی نالیوں کو تنگ کرتا ہے اور آپ کے بلڈ پریشر کو بھی مزید بڑھا دیتا ہے۔



بعض اوقات، آپ کے خون کی نالی کے ایک تنگ حصے کو نقصان پہنچ سکتا ہے اور چربی کا لوتھڑا ٹوٹ پھوٹ بھی سکتا ہے۔ اگر ایسا ہوتا ہے تو، آپ کا جسم خون کا ایک لوتھڑا بنا کر نقصان کو ٹھیک کرنے کی کوشش کرے گا۔ یہ لوتھڑا ممکنہ طور پر بڑھ کر شریان کو بند کر سکتا ہے۔

یہ لوتھڑے خود بھی ٹوٹ سکتے ہیں اور ٹوٹ کر جسم میں کسی اور جگہ پر خون کی نالی کو بند کر سکتے ہیں۔

اس قسم کی کوئی بھی رکاوٹ خون کو جسم میں جانے سے روکتی ہے، جس کی وجہ سے آکسیجن اور غذائی جسم میں اجزاء اپنی منزل تک نہیں پہنچ پاتے۔ یہ فالج یا ہارٹ اٹیک کا سبب بن سکتا ہے۔

ہائی بلڈ پریشر سے نمٹنا

آپ کے بلڈ پریشر کو کم کرنا آپ کے دل کی بیماری، فالج، ہارٹ فیل ہونے اور موت کے خطرے کو کم کر سکتا ہے۔

اچھی خبر یہ ہے کہ بہت سے لوگ طرز زندگی میں کچھ سادہ سی تبدیلیاں لا کر اپنے بلڈ پریشر کو کنٹرول کر سکتے ہیں۔ یہاں تک کہ اگر آپ کو ابھی بلڈ پریشر کا مسئلہ نہیں ہے، تو پھر بھی دل کے لیے صحت مندانہ طرز زندگی گزارنا مستقبل میں آپ کے بلڈ پریشر کو صحت مند سطح پر رکھنے میں مدد دے سکتا ہے۔

یہ اس پر منحصر ہے کہ آپ کا بلڈ پریشر کتنا زیادہ ہے اور کیا آپ کو دل کی بیماری اور فالج کا زیادہ خطرہ لاحق ہے، مگر آپ کو بلڈ پریشر کو کم کرنے میں مدد کے لیے ادویات بھی دی جا سکتی ہیں۔

ادویات کے ساتھ یا اس کے بغیر، ایک صحت مند طرز زندگی آپ کے دل کے دورے یا فالج کے خطرے کو ہر ممکن حد تک کم رکھنے کی کلید ہے۔

یہ ضروری ہے کہ آپ اپنے ڈاکٹر کے ساتھ باقاعدگی سے طے شدہ چیک اپ میں شرکت کریں اور اگر آپ کو کوئی ایسی علامات ہیں جو آپ کے خیال میں آپ کے ہائی بلڈ پریشر سے وابستہ ہوسکتی ہیں، تو اس بارے میں اپنے ڈاکٹر کو ضرور بتائیں۔

اگر آپ کو ہائی بلڈ پریشر ہے یا آپ کو ہارٹ اٹیک یا فالج سے گزرنا پڑا ہے، تو چیسٹ ہارٹ اینڈ سٹروک اسکاٹ لینڈ آپ کو بہت سی مدد فراہم کر سکتی ہے۔ اس میں درج ذیل شامل ہو سکتا ہے:

اسٹروک نرسیں جو آپ کے اہداف کو حاصل کرنے کے لیے آپ کو معلومات اور مدد فراہم کر سکتی ہیں۔

ایسے لوگوں سے ملنے کے لیے پیئر سپورٹ گروپس جو ایک جیسے مسائل اور چیلنجز سے نبرد آزما ہوتے ہیں۔

کسی بھی موضوع پر آپ کے سوالات کے بارے میں معلومات اور مشورہ۔

آپ ہماری ایڈوائس لائن **0808 801 0899** پر کال کر کے مزید معلومات حاصل کرسکتے ہیں۔

طرز زندگی میں تبدیلیاں لانا

صحت بخش طرز زندگی آپ کے بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے میں انتہائی اہم کردار ادا کرتا ہے۔ ”دل کو صحت مند“ رکھ کر زندگی گزارنے سے آپ ہائی بلڈ پریشر کے خطرے کو نمایاں طور پر کم کر سکتے ہیں۔

یہاں تک کہ اگر آپ کو پہلے سے ہی ہائی بلڈ پریشر ہے، تو آپ اسے طرز زندگی میں ہونے والی تبدیلیوں سے کم کر سکتے ہیں، جس سے آپ کو صحت کی پیچیدگیوں مثلاً دل کا دورہ پڑنے یا فالج کا خطرہ کم ہو سکتا ہے۔

آپ کے طرز زندگی کے کچھ اہم پہلو یہ ہیں:

صحت مند وزن

زیادہ وزن ہونا عام طور پر آپ کے بلڈ پریشر کو بڑھاتا ہے اور یہ ہائی بلڈ پریشر کی ایک بڑی وجہ ہے۔



اگر آپ کا وزن زیادہ ہے، تو وزن کم کرنا، یہاں تک کہ تھوڑا بہت بھی اگر کم ہو جائے، تو یہ آپ کے بلڈ پریشر کو کم کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔ ہر ایک کلوگرام (2.2 پاؤنڈ) وزن میں کمی کی وجہ سے آپ اپنے بلڈ پریشر کو تقریباً 1 mmHg کم کرنے کی توقع کر سکتے ہیں۔

صحت مند غذا

مطالعات سے پتہ چلتا ہے کہ ”صحت مند دل“ کے لیے موزوں غذائیں کھانے سے بلڈ پریشر کو 11 mmHg تک کم کیا جا سکتا ہے۔ ایسی غذا میں چکنائی اور شکر کی مقدار کم اور فائبر یا ریشوں کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔



نمک کا استعمال

زیادہ نمک کھانے سے آپ کا بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے۔ اپنے نمک کی مقدار کو روزانہ 6 گرام سے کم رکھنے کی کوشش کریں



جسمانی سرگرمی

باقاعدگی سے جسمانی سرگرمی آپ کے بلڈ پریشر کو 5-8 mmHg تک کم کرنے میں مدد دے سکتی ہے۔ یہ آپ کے دل کو مضبوط کرتی ہے، خون کی گردش کو بہتر بناتی ہے اور وزن کم کرنے میں بھی آپ کی مدد کر سکتی ہے۔



شراب نوشی

بلڈ پریشر کو بڑھانے میں شراب نوشی ایک بہت بڑا کردار ادا کرتی ہے۔ شراب نوشی کی مقدار کے حوالے سے حکومتی ہدایات پر عمل کریں۔ زیادہ شراب پینے سے پرہیز کریں۔



تمباکونوشی

اس بات کا کوئی ثبوت نہیں ہے کہ تمباکو نوشی ہائی بلڈ پریشر کا سبب بنتی ہے، لیکن اس کی وجہ سے دل کی بیماریوں اور فالج کا امکان زیادہ ہو جاتا ہے۔



کیفین کا استعمال

کیفین بلڈ پریشر میں قلیل مدتی لیکن تیزی سے اضافے کا سبب بنتی ہے۔



تفریحی ادویات

کچھ دوائیں، جیسے کوکین، ایکسٹسیسی اور ایملفیٹامائنز، آپ کے بلڈ پریشر میں اضافے کا سبب بن سکتی ہیں۔



ذہنی دباؤ

ذہنی دباؤ طویل مدت کے لیے آپ کے بلڈ پریشر کو نہیں بڑھاتا۔ تاہم، جب آپ ذہنی دباؤ کا شکار ہوتے ہیں تو آپ کا بلڈ پریشر خود ہی بڑھ جاتا ہے۔ ذہنی دباؤ غیر صحت بخش عادات کا باعث بن سکتا ہے مثلاً بہت زیادہ شراب نوشی، ناقص غذاء کا استعمال یا ورزش نہ کرنا۔



سونا



كافى مقدار ميں نيند نہ ليٺا بعض اوقات ہائى بلڈ پريشر سے منسلک ہو سکتا ہے۔ اگر ہو سکے تو ہر رات کم از کم 6 گھنٹے سونے كى كوشش كريں۔

درج ذيل 'چيسٹ ہارٹ اينڈ سٹروك' كتابچہ آپ كے ليے مفيد ثابت ہو سکتا ہے:

صحت بخش غذا،

موزوں وزن و نمک

جسمانى سرگرمى، شراب

و تمباكو نوشى

ذبنى تندرستى

يہ سب كچھ يہاں دستياب ہے:

www.chss.org.uk/resources-hub

ہائی بلڈ پریشر کے لیے دوا

یہ اس پر منحصر ہے کہ آپ کا بلڈ پریشر کتنا زیادہ ہے اور آپ کے خطرے کے دیگر عوامل کیا اور کیسے ہیں دل کی بیماری یا فالج کے لیے، آپ کا ڈاکٹر آپ کے بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے میں مدد دینے کے لیے دوا تجویز کر سکتا ہے۔ یہ کام طرز زندگی کی ان تبدیلیوں کے ساتھ ساتھ کیا جانا چاہیے، جن کا ذکر پہلے کیا جا چکا ہے۔

آپ کو شاید اپنی ساری بقیہ زندگی کے دوران بلڈ پریشر کی یہ دوائیں لیتے رہنا پڑے گا۔ یہ معلوم کرنے کے لیے کہ آپ کے لیے کون سی دوا بہتر کام کرتی ہے، آپ کو کئی اقسام کی ادویات آزمانے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

آپ کو اپنے بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے کے لیے ایک سے زیادہ قسم کی دوائیں لینے کی ضرورت بھی پیش آ سکتی ہے۔

ہمیشہ اپنے ڈاکٹر کی ہدایات پر عمل کریں، تجویز کردہ ادویات ہدایات کے مطابق لیں اور اپنے ڈاکٹر سے پہلے بات کیے بغیر اپنی دوائیں لینا ہرگز بند نہ کریں۔

تجویز کردہ ادویات باقاعدگی سے استعمال کرنا نہایت ضروری ہوتا ہے۔

ادویات کی یاد دلانے کے لیے الارم لگا لینا بھی نہایت مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ اپنی تمام ادویات کو کسی ایسی محفوظ جگہ پر رکھیں جہاں آپ انہیں روزانہ دیکھ سکتے ہوں۔ دن کے ایسے وقت میں دوائیں لیں جو آپ کے لیے کارآمد ہوں، مثلاً صبح اپنے دانت برش کرتے وقت۔

اگر آپ کو اپنی ادویات لینا یاد رکھنے میں مدد کی ضرورت ہو، تو اپنے فارماسسٹ سے بھی بات کریں۔

اگر آپ کو مضر اثرات کا سامانا ہو، تو اپنے جی پی سے بات کریں۔ وہ ادویات کی خوراک کم کر سکتے ہیں، آپ کو کوئی مختلف دوا دے سکتے ہیں یا آپ کو ضمنی اثرات سے نمٹنے کے طریقے بھی بتا سکتے ہیں۔ ڈاکٹر کے مشورے کے بغیر اپنی دوائیں بند نہ کریں۔



کچھ ایفرسینٹ (قابل تحلیل) گولیوں میں نمک بھی شامل ہوتا ہے۔ اگر آپ اپنے نمک کی مقدار کو کم کرنے کی کوشش کر رہے ہوں اور اگر ہو سکے تو ایسی ادویات کو غیر ایفرسینٹ ادویات سے تبدیل کر لیں۔

مجھے کون سی دوا دی جائے گی؟

ہائی بلڈ پریشر کے علاج کے لیے پانچ اہم ادویات استعمال کی جاتی ہیں۔ آپ کو شاید درج میں سے دو یا زیادہ کا مجموعہ دیا جائے گا:

ACE انہیٹرز ایناپریل، لیسینوپریل، پیرنڈوپریل، ریمیپریل

ACE (انجیوٹینسن کنورٹنگ انزائم) انہیٹرز خون کی نالیوں کو پُرسکون اور چوڑا کرتے ہیں، جس کی وجہ سے ان میں خون کا گزرنا آسان ہو جاتا ہے۔

ACE انہیٹرز آپ کے پوٹاشیم کی سطح کو بڑھاتے ہیں۔ گردے کے افعال اور پوٹاشیم کی سطح کو جانچنے کے لیے آپ کو باقاعدگی سے خون کے ٹیسٹ کروانے کی ضرورت ہو گی۔ ACE انہیٹرز لیتے وقت نمک کی متبادل چیزوں سے بھی پرہیز کریں، کیونکہ یہ پوٹاشیم کو بھی بڑھا سکتے ہیں۔

ہر 100 لوگوں میں سے 5 تا 30 کے درمیان لوگ جب ACE انہیٹرز لیتے ہیں، تو انہیں کھانسی ہوتی ہے۔ اگر آپ کے ساتھ بھی ایسا مسئلہ ہو، تو اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔

انجیوٹینسن ریسیپٹر بلاکرز کنڈیسارٹن، اربیسارٹن، لوزارٹن، ویلزارٹن

انجیوٹینسن ریسیپٹر بلاکرز (ARBs) بھی ACE انہیٹرز کی طرح ہی کام کرتے ہیں، لیکن ان میں خشک کھانسی کا امکان کم ہوتا ہے جیسا کہ ACE انہیٹرز کے ساتھ ہو سکتا ہے۔ اگر آپ ACE انہیٹرز لینے سے قاصر ہوں، تو آپ کو ARBs دیئے جاسکتے ہیں۔

ACE انہیٹرز کی طرح، یہ لینے کے دوران بھی آپ کو خون کے باقاعدگی سے ٹیسٹ اور چیک اپ کروانے کی ضرورت ہو گی۔

کیلشیم چینل بلاکرز املوڈپین، ڈلٹایازم، لیسیدپین، ویراپامل

یہ ادویات آپ کے خلیوں میں کیلشیم کی منتقلی کو کم کرتی ہیں۔ یہ ضروری ہے کیونکہ کیلشیم آپ کے خون کی نالیوں کو تنگ کرنے کے لیے متحرک کرتا ہے، اس لیے کیلشیم چینل بلاکرز لینے سے آپ کی خون کی شریانیں چوڑی ہوتی ہیں۔

کیلشیم چینل بلاکرز لینے کے دوران، آپ کو انگور کا رس پینے سے گریز کرنے کی ضرورت ہو گی، کیونکہ یہ ردعمل کو متحرک کر سکتا ہے۔

ڈائیورٹکس بینڈروفلومیتھازائیڈ، کلورٹیلیڈون، انڈیپامائیڈ

ڈائیورٹکس (جسے پانی کی گولیاں بھی کہا جاتا ہے) کی وجہ سے آپ کو پیشاب زیادہ آتا ہے، جس کی وجہ سے آپ کے جسم سے وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ زیادہ نمک اور پانی خارج ہو جاتا ہے۔

اس کا مطلب ہے کہ آپ کے دوران خون میں سیال کی مقدار کم ہے، جو بلڈ پریشر کو کم کرنے میں مدد کرتی ہے اور سوجن یا رطوبت کو کم کرنے میں بھی مدد کرتی ہے۔

ڈائیورٹکس آپ کی خون کی نالیوں کو بھی پھیلا سکتے ہیں، انہیں چوڑا کر سکتے ہیں اور خون کے لیے جسم سے گزرنا آسان بنا سکتے ہیں۔

آپ کو عام طور پر انہیں صبح کے وقت لینے کے لیے کہا جائے گا۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ پیشاب کرنے کے لیے اٹھنے سے آپ کی نیند میں خلل نہ پڑے۔

ڈائیورٹکس لینے کے دوران، یہ ضروری ہے کہ آپ یہ یقینی بنائیں کہ آپ اچھی طرح سے ہائیڈریٹڈ ہیں اور کافی مقدار میں پانی پیتے ہیں۔

بیٹا بلاکرز اٹینولول، ہائسوپرولول، میٹوپرولول، پروپانولول

بیٹا بلاکرز ایڈرینالین اور ناریدرینالین ہارمونز کو روکتے ہیں، جو انسان کے ذہنی دباؤ کے ردعمل میں حصہ لیتے ہیں۔ بیٹا بلاکرز آپ کے بلڈ پریشر کو درج ذیل طریقوں سے کم کرتے ہیں آپ کے دل کی دھڑکن کو کم کرنا اور خون کی نالیوں کو پھیلانا۔

عام طور پر دمہ والے لوگوں کے لیے بیٹا بلاکرز کی سفارش نہیں کی جاتی، کیونکہ یہ اسے مزید خراب کر سکتے ہیں۔ انہیں سانس کیے دیگر مسائل والے لوگوں کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے، لیکن اس کے نتیجے میں آپ کی زیادہ احتیاط سے نگرانی کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

بیٹا بلاکرز کے ضمنی اثرات بھی ہو سکتے ہیں جن میں یہ شامل ہیں: تھکن یا تھکاوٹ، ہاتھ پاؤں ٹھنڈے ہونا، ایستادگی کا نقص، چکر آنا اور نیند میں خلل یا ڈراؤنے خواب آنا۔ یہ عام طور پر وقت کے ساتھ بہتر ہو جائیں گے۔

اگر آپ ضمنی اثرات کا تجربہ کرتے ہوں، تو اپنے ڈاکٹر یا نرس سے بات کریں۔

ہائی بلڈ پریشر کے ساتھ زندگی گزارنا

ہائی بلڈ پریشر اپنے طور پر بہت کم مسائل پیدا کرتا ہے اور اسے آپ کی زندگی کو زیادہ متاثر نہیں کرنا چاہیے۔ تاہم، کچھ چیزیں ایسی ہیں جن پر آپ کو غور کرنے کی ضرورت ہو سکتی ہے:

ڈرائیونگ

باقاعدگی سے ہونے والے ہائی بلڈ پریشر کو آپ کی گاڑی چلانے کی صلاحیت کو متاثر نہیں کرنا چاہیے۔ اگر آپ کار یا موٹر سائیکل چلاتے ہوں، تو آپ کو کوئی تدبیر کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ اگر آپ بس، کوچ یا لاری چلاتے ہوں، تو آپ کو یہ بتانے کے لیے DVLA سے رابطہ کرنا ہو گا کہ آپ کو ہائی بلڈ پریشر ہے، لیکن اس سے آپ کے لائسنس کو متاثر نہیں کرنا چاہیے۔

اگر آپ کو مہلک نوعیت کا ہائی بلڈ پریشر ہے (انتہائی ہائی بلڈ پریشر جو تیزی سے بڑھ گیا ہے)، تو ایسی صورت میں آپ کو گاڑی چلانا بند کرنے اور DVLA کو مطلع کرنے کی ضرورت ہو گی، چاہے آپ کسی بھی قسم کی گاڑی چلاتے ہوں۔

انشورنس

اگر آپ کو ہائی بلڈ پریشر ہو، تو کچھ انشورنس کمپنیاں آپ کو موٹر یا لائف انشورنس کی پیشکش نہیں کریں گی یا وہ آپ کے لیے پریمیم کی رقم کو بڑھا سکتے ہیں۔

ہائی بلڈ پریشر کے ساتھ انشورنس کی پیشکش کرنے والے انشورنس فراہم کنندگان کو تلاش کرنے کے بارے میں مشورے کے لیے، CHSS فیکٹ شیٹس ٹریول اینڈ موٹر انشورنس اور لائف اینڈ انکم انشورنس ملاحظہ کریں۔ دونوں www.chss.org.uk پر آن لائن دستیاب ہیں۔

کام

ہائی بلڈ پریشر کی وجہ سے عام طور پر آپ کے موجودہ یا مستقبل کے کیریئر کو متاثر نہیں ہونا چاہیے۔ آپ کو اپنے آجر کو یہ بتانے کی ضرورت نہیں ہے کہ آپ کو ہائی بلڈ پریشر ہے، ماسوائے یہ کہ اگر یہ آپ کے کام کرنے کی صلاحیت کو متاثر نہیں کرتا۔

تاہم، وہ ملازمتیں جن میں آپ کو باقاعدگی سے تیزی میں یا دباؤ میں بڑی تبدیلیوں کا سامنا کرنا پڑتا ہو، وہ آپ کے لیے غیر محفوظ ہو سکتی ہیں۔ اس میں شامل ہیں: غوطہ خوری، آبدوز، ایئر لائن پائلٹ یا ایئر لائن ورکر۔

جنسی سرگرمی

ہائی بلڈ پریشر کو آپ کی عام جنسی سرگرمی کو متاثر نہیں کرنا چاہیے۔ درحقیقت، جنسی عمل آپ کے بلڈ پریشر کے لیے اچھا ہو سکتا ہے، کیونکہ یہ اعتدال پسند جسمانی ورزش کی ایک شکل ہے!

تاہم، بعض صورتوں میں آپ کا ہائی بلڈ پریشر خود یا جو دوائیں آپ اس کے لیے لیتے ہیں، وہ آپ کی جنسی تعلق قائم کرنے کی صلاحیت کو متاثر کر سکتی ہیں۔

تولیدی اعضاء کے اردگرد موجود خون کی نالیاں متاثر ہو سکتی ہیں، جس سے وہاں پر خون کا بہاؤ کم ہو جاتا ہے۔ یہ عضو تناسل کے حامل افراد میں نامردی (ایستادگی کا نقص) یا انزال کے مسائل کا سبب بن سکتا ہے، جبکہ اندام نہانی کے حامل افراد کو جنسی عمل کی وجہ سے تکلیف محسوس ہو سکتی ہے یا انہیں جنسی عمل کے عروج پر پہنچنے میں دشواری ہو سکتی ہے۔ اگر آپ کو جنسی سرگرمی کے بارے میں خدشات ہیں، تو اپنے جی پی سے بات کریں۔

ویاگرا جیسی عضو تناسل کی دوائیں نہ لیں جب تک کہ یہ آپ کے ڈاکٹر کی جانب سے تجویز نہ کی گئی ہوں، کیونکہ یہ آپ کے بلڈ پریشر کو متاثر کر سکتی ہیں اور بلڈ پریشر کی دوائیوں کے ساتھ ردعمل میں غیر موافق اثرات پیدا کر سکتی ہیں۔

چھٹیاں اور پرواز

اگر آپ کا بلڈ پریشر بہت زیادہ ہے یا مناسب طور پر کنٹرول میں نہیں ہے، تو پرواز میں سفر کرنا آپ کے لیے خطرناک ہو سکتا ہے، کیونکہ اونچائی پر بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے۔ پرواز میں جانے سے پہلے اپنے جی پی سے بات کریں۔

سفر کرنے سے پہلے، یہ یقینی بنائیں کہ آپ کے پاس اپنے پورے سفر کے لیے کافی مقدار میں ادویات موجود ہیں اور یہ کہ آپ کے پاس ایسی ٹریول انشورنس بھی موجود ہو جو آپ کو بلڈ پریشر کے مسائل کے لیے مکمل طور پر کور کرتی ہو۔

حمل اور مانع حمل

ہائی بلڈ پریشر آپ کو حاملہ ہونے سے نہیں روک سکتا، لیکن آپ کے لیے پیچیدگیوں کا خطرہ بڑھا سکتا ہے۔ اگر آپ حاملہ ہونے کی کوشش کر رہی ہیں اور آپ کو ہائی بلڈ پریشر ہے، تو اس بارے میں اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔

مانع حمل ادویات آپ کے بلڈ پریشر کو بھی متاثر کر سکتی ہیں، خاص طور پر جب آپ گولیاں یا کیپسول استعمال کر رہی ہوں۔ بلڈ پریشر پر مانع حمل گولیوں کا اثر کم ہوتا ہے، لیکن یہ غیر متوقع ہو سکتا ہے۔

ہماری اشاعتیں سکاٹ لینڈ میں کسی بھی ایسے شخص کے لیے دستیاب ہیں، جس کو ان کی ضرورت ہو۔ ہمارے تمام وسائل، بشمول اس سیریز کے دیگر ضروری رہنماء کتابچے، کے لیے www.chss.org.uk/resources-hub پر جائیں۔

پورے سکاٹ لینڈ میں، ایک ملین سے زائد لوگ - ہم میں سے ہر پانچ میں سے ایک - چھاتی، دل یا فالج کے مسئلے کے اثرات کے ساتھ رہ رہے ہیں۔ ہم کسی بھی ایسے شخص کی معاونت کے لیے موجود ہیں، جسے ہماری ضرورت ہو۔ مگر ہمیں ایسا کرنے کے لیے آپ کی معاونت کی ضرورت ہے۔ یہ جاننے کے لیے www.chss.org.uk/supportus پر جائیں کہ آپ سکاٹ لینڈ میں زیادہ لوگوں کی مدد کیسے کر سکتے ہیں۔

یہ دستاویز اردو، پنجابی، یوکرینیائی اور پولش زبانوں میں بھی دستیاب ہے

Chest
Heart &
Stroke
Scotland



کوئی زندگی آدھی
نہیں جینی



مجھے اسکین کریں

E29

اشاعت 2023

سکاٹش چیرٹی (نمبر 18761 SC01)