HIGH BLOOD PRESSURE

ہائی بلڈ پریشر

Chest Heart & Stroke Scotland

ضروری رہنماء کتابچہ

Essential Guide

URDU

یہ ضروری رہنماء کتابچہ ہائی بلڈ پریشر کے ساتھ زندگی گزارنے کے بارے میں ہے۔

یہ درج ذیل کی وضاحت کرتا ہے:

- 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 نمبروں 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 لکھے جاتے ہیں، اور انہیں mmHg (ملی میٹرز آف مرکری) میں ماپا جاتا ہے۔

ہائی بلڈ پریشر کیا ہے؟

ہائی بلڈ پریشر، جسے **ہائپرٹینشن** بھی کہا جاتا ہے، کی تعریف **سسٹولک پریشر140** یا اس سے زیادہ، اور/یا **ڈائیسٹولک پریشر90** یا اس سے زیادہ کے طور پر کی جاتی ہے۔

یہ اس طرح لکھا جائے گا یعنی 140/90 mmHg اور اسے "140 **بائی** 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 150/90 mmHg تک ہو سکتی ہے۔

ہائی بلڈ پریشر کی عام طور پر کوئی علامات نہیں ہوتیں اور ایسا بھی ہو 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۔ اچھی خبر یہ ہے کہ بلڈ پریشر خطرے کا وہ عنصر ہے جسے تبدیل کرنا سب سے آسان 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۔
- سیاہ فام افریقی، افریقی کیریبین یا جنوبی ایشیائی نسل سے ہونا۔
- زیادہ وزن یا موٹاپا ہونا۔
- جسمانی طور پر متحرک نہ ہونا۔
- نمک کا زیادہ استعمال۔
- الکوحل کا زیادہ استعمال۔
- ذیابیطس یا گردے کی بیماری۔
- بعض دوائیں، جیسے کہ مانع حمل گولیاں ("پِل")۔

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:

- اپنی جی پی سرجری میں
- کچھ فارمیسیوں میں
- کچھ کام کی جگہوں پر
- صحت سے متعلق کسی ایونٹ میں

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 ہوتی 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 مثانے 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۔

نیچے دیئے گئے جدول میں بلڈ پریشر کی حد، کم بلڈ پریشر سے ہائی بلڈ پریشر تک دکھائی گئی ہے۔

کم	90/60mmHg یا اس سے کم
نارمل	90/60mmHg سے 120/80mmHg تک
زیادہ	140/90mmHg یا اس سے زیادہ

گھر پر بلڈ پریشر ماپنا

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:

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

گھر پر لی گئی ہائی بلڈ پریشر کی ریڈنگ عموماً قدرے کم ہوتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ آپ زیادہ پر سکون ہوتے ہیں۔ اگر آپ کی عمر 80 سال سے کم ہے تو اسے 135/85 یا اس سے زیادہ سمجھا جاتا ہے۔ اگر آپ کی عمر 80 سال سے زیادہ ہے تو اسے 145/85 یا اس سے زیادہ سمجھا جاتا ہے۔

ABPM

ایمبولیٹری بلڈ پریشر کی نگرانی میں ایک ایسا آلہ پہننا شامل ہے جو خود بخود آپ کا بلڈ پریشر ماپتا ہے۔ یہ 24 گھنٹوں کے دوران، جب آپ اپنے روزمرہ کے معمولات انجام دے رہے ہوتے ہیں، باقاعدہ وقفوں سے ہوتا ہے۔

یہ پیمائشیں آپ کے ڈاکٹر کو ایک واضح خیال فراہم کرتی ہیں کہ آپ کا بلڈ پریشر دن بھر کیسے بدلتا 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؟

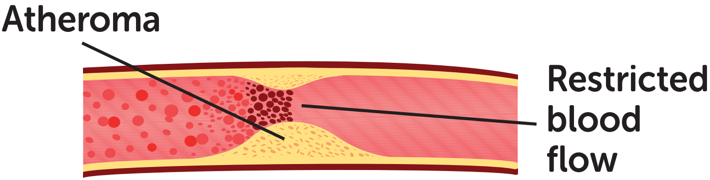
طویل مدتی ہائی بلڈ پریشر آپ کے لیے متعدد سنگین اور ممکنہ طور پر جان لیوا حالات کے خطرے کو بڑھا سکتا ہے، مثلاً:

- دل کا دورہ
- فالج یا عارضی اسکیمک اٹیک (حملہ) (TIA)
- ہارٹ فیل ہونا
- اطرافی شریان کی بیماری
- گردے کی بیماری
- ویسکولر ڈیمینشیا
- 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، جس سے ہارٹ فیلیئر یا دل کو دیگر نقصان پہنچ سکتا 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 ایتھروما کہا 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 اجزاء جسم میں 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 سادہ سی تبدیلیاں لا کر اپنے بلڈ پریشر پر قابو پا سکتے ہیں۔ یہاں تک کہ اگر آپ کا بلڈ پریشر ابھی نارمل ہے، دل کے لیے صحت مند طرز زندگی اسے برقرار رکھنے میں مدد کر سکتا ہے۔ آج صحت مند زندگی گزارنا مستقبل میں صحت مند بلڈ پریشر کو برقرار رکھنے میں مدد دیتا ہے۔

آپ کو بلڈ پریشر کم کرنے کے لیے دوا دی جا سکتی ہے۔ یہ اس بات پر منحصر ہے کہ یہ کتنا زیادہ ہے اور اگر آپ کو دل کی بیماری یا فالج کا زیادہ خطرہ ہے۔

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 کسی بھی باقاعدہ چیک اپ میں شرکت کریں۔ اپنے ڈاکٹر کو بتائیں کہ کیا آپ کو کوئی ایسی علامات ہیں جو آپ کے خیال میں آپ کے ہائی بلڈ پریشر سے وابستہ ہو سکتی ہیں۔

اگر آپ کو ہائی بلڈ پریشر ہے یا آپ کو ہارٹ اٹیک یا فالج کا سامنا کرنا پڑا ہے تو Chest Heart & Stroke Scotland کئی طرح کی معاونت فراہم کرتا ہے۔ اس میں درج ذیل شامل ہو سکتا ہے:

اسٹروک نرسیں جو معلومات اور مدد فراہم کر سکتی ہیں۔

پیئر سپورٹ گروپس تاکہ ایسے لوگوں سے ملا جا سکے جو ایک جیسے مسائل اور چیلنجز کا سامنا کر رہے ہیں۔

ایڈوائس لائن پریکٹیشنرز جو کسی بھی موضوع پر آپ کے ممکنہ سوالات کے حوالے سے معلومات اور مشورہ پیش کر سکتے ہیں۔

ہماری ایڈوائس لائن **0808 801 0899** پر کال کر کے مزید معلومات حاصل کریں۔

طرز زندگی میں تبدیلیاں

صحت بخش طرز زندگی آپ کے بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے میں انتہائی اہم کردار ادا کرتا ہے۔ "دل کے لیے صحت مند" 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 تب بھی طرز زندگی میں تبدیلیاں اسے کم کرنے میں مدد کر سکتی ہیں۔ یہ دل کی بیماری اور فالج جیسی طبی پیچیدگیوں کی وجہ سے آپ کو لاحق خطرے کو کم کرتا 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، چاہے تھوڑا سا ہی کیوں نہ ہو، آپ کے بلڈ پریشر کو کم کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔ آپ کے کم ہونے والے ہر کلوگرام (2.2lb) وزن کے لیے، آپ اپنے بلڈ پریشر کو تقریباً 1 mmHg تک کم کرنے کی توقع کر سکتے ہیں۔

صحت مند غذا

مطالعات سے پتہ چلتا ہے کہ "دل کے لیے صحت مند" غذا کھانے سے بلڈ پریشر کو 11 mmHg تک کم کیا جا سکتا ہے۔ ایسی غذاء 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۔

تمباکو نوشی

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، ایکسٹیسی اور ایمفیٹامائنز، 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

کافی مقدار میں نیند نہ لینا بعض اوقات ہائی بلڈ پریشر سے منسلک ہو سکتا ہے۔ اگر ہو سکے تو ہر رات کم از کم 6 گھنٹے سونے کی کوشش کریں۔

درج ذیل 'چیسٹ ہارٹ اینڈ اسٹروک' کے کتابچے آپ کے لیے مفید ثابت ہو سکتے ہیں:

صحت مند غذا اور صحت مند وزن
نمک
جسمانی سرگرمی
الکوحل
تمباکو نوشی چھوڑنا
ذہنی تندرستی

یہ سب **chss.org.uk/resources-hub** پر حاصل کریں۔

ہائی بلڈ پریشر کے لیے دوا

آپ کا ڈاکٹر آپ کے بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے میں مدد کے لیے ادویات تجویز کر سکتا ہے۔ اس کا انحصار اس بات پر ہو گا کہ آپ کا بلڈ پریشر کتنا بلند ہے اور آیا آپ کو دل کی بیماری یا فالج کے دیگر خطرے والے عوامل کا سامنا 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 ہر گز بند نہ کریں۔

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

ادویات کی یاد دلانے کے لیے الارم لگا لینا بھی نہایت مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ اپنی ادویات کو ایک محفوظ جگہ پر رکھیں جہاں آپ انہیں ہر روز دیکھتے 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 خوراک کم کر سکتے ہیں، آپ کو کوئی مختلف دوا دے سکتے ہیں یا ضمنی اثرات سے نمٹنے کے طریقے تجویز کر سکتے ہیں۔ پہلے ڈاکٹر سے بات کیے بغیر **اپنی دوا لینا 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 انہبیٹرز

اینا پرِل، لیسینو پرِل، پیرنڈو پرِل، ریمیپرِل

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

ACE انہبٹرز 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 انہبٹرز لیتے وقت نمک کے متبادل سے پرہیز کریں - یہ پوٹاشیم کو بھی بڑھا سکتے ہیں۔

ہر 100 میں سے 5-30 افراد کو ACE انہبٹرز لینے پر کھانسی ہو جاتی ہے۔ اگر آپ کے ساتھ بھی ایسا مسئلہ ہو، تو اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔

انجیوٹینسن ریسیپٹر بلاکرز

کنڈیسارٹن، اربیسارٹن، لوزارٹن، ویلزارٹن

اینجیوٹینسن ریسیپٹر بلاکرز (ARBs) ACE) انہبٹرز کی طرح کام کرتے ہیں لیکن ان سے خشک کھانسی کا امکان کم ہوتا ہے۔ اگر آپ ACE انہبٹرز لینے سے قاصر ہوں، تو آپ کو ARBs دیئے جا سکتے ہیں۔

ACE انہبٹرز 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

املوڈ پین، ڈلٹیازم، لیسیڈ پین، 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 چکوترے کا رس پینے سے گریز کرنے کی ضرورت ہو گی، کیونکہ یہ ردعمل کو متحرک کر سکتا ہے۔

ڈائیوریٹکس

بینڈروفلومیتھازائیڈ، کلورٹیلیڈون، انڈ پپامائیڈ

ڈائیوریٹکس (جسے واٹر **ٹیبلِٹس** 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 سسٹم میں سیال کم ہے، جو بلڈ پریشر، سوجن اور سیال کے جمع ہونے کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے۔

ڈائیوریٹکس 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۔

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

بیٹا بلاکرز

اٹینولول، بائسوپرولول، میٹوپرولول، پروپانولول

بیٹا بلاکرز ایڈرینالین اور نارایڈرینالین ہارمونز کو روکتے ہیں، جو انسان کے ذہنی دباؤ کے ردعمل میں حصہ لیتے ہیں۔ بیٹا بلاکرز آپ کے دل کی دھڑکن کو کم کر کے اور خون کی نالیوں کو آرام دے کر آپ کے بلڈ پریشر کو کم کرتے ہیں۔

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 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 ہیں، تو آپ کو یہ بتانے کے لیے DVLA سے رابطہ کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے کہ آپ کو ہائی بلڈ پریشر ہے۔ تازہ ترین رہنمائی کے لیے DVLA کی ویب سائٹ چیک کریں۔

اگر آپ کو مہلک ہائی بلڈ پریشر ہے (انتہائی ہائی بلڈ پریشر جو تیزی سے بڑھ گیا ہے)، تو آپ کو گاڑی چلانا بند کر دینا چاہیے۔ آپ کو DVLA کو بھی مطلع کرنا چاہیے۔

یہ اصول اس بات سے قطع نظر لاگو ہوتا ہے کہ آپ کس قسم کی گاڑی چلاتے ہیں۔

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۔

چیک کریں کہ آپ کی ٹریول انشورنس بلڈ پریشر کے مسائل کا مکمل احاطہ کرتی ہے۔

مزید معلومات کے لیے CHSS **Finding Inclusive Insurance** فیکٹ شیٹ دیکھیں: **chss.org.uk/resources-hub**.

کام

عام طور پر ہائی بلڈ پریشر کو آپ کے کیریئر پر اثر انداز 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 کرتا ہو۔

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۔ ان میں شامل ہیں: غوطہ خور، سب میرینر، 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 عضوتناسل والے لوگوں میں نامردی (ایستادگی کا مسئلہ) یا انزال کے مسائل کا سبب بن سکتا ہے۔ اندام نہانی والے افراد کو جنسی عمل تکلیف دہ محسوس ہو سکتا ہے یا لذت کے عروج تک 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 ایستادگی کی دوائیں اس وقت تک نہ لیں جب تک کہ آپ کے ڈاکٹر نے اسے تجویز نہ کیا ہو۔ ویاگرا آپ کے بلڈ پریشر کو متاثر کر سکتی ہے اور بلڈ پریشر کی دواؤں کے ساتھ مل کر منفی رد عمل ظاہر کر سکتی ہے۔

حمل، مانع حمل اور ایچ آر ٹی

ہائی بلڈ پریشر کو آپ کے حاملہ ہونے میں رکاوٹ نہیں بننا چاہیے۔ آپ کو پیچیدگیوں کا خطرہ بڑھ 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 مشترکہ طور پر استعمال کر رہی ہوں۔ بلڈ پریشر پر مانع حمل گولیوں کا اثر کم ہوتا ہے، لیکن یہ غیر متوقع ہو سکتا ہے۔

اگر آپ کو ہائی بلڈ پریشر ہے تو آپ اب بھی ہارمون ریپلیسمنٹ تھیراپی (HRT) لے سکتے ہیں۔ آپ کے ڈاکٹر کو آپ کے بلڈ پریشر کی نگرانی کرنی چاہیے اور ضرورت پڑنے پر آپ کی دواؤں کو ایڈجسٹ کرنا چاہیے۔

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 پر جانے سے پہلے، یہ یقینی بنائیں کہ آپ کے پاس پورے سفر کے لیے کافی دوا موجود ہے۔

تقم یم ٹنرپ روا PDF ےیل ےک کیا رہ یم ڈنیل ٹاکسا یتعاشا یرامہ
یھکید رپ www.chss.org.uk/resources-hub وک بس نا ۔ےیہ بایتسد
ےک ددم روا ےروشم ہنارادزار ، تقم ےس میٹ ںئال سئاوڈیا یرامہ
ںیرک ہطبار ےیل:

4 ماش ےس 9 حبص ہعمج ات ریپ) 0808 801 0899
(کت ےجب
۔ںیرک ٹسکیٹ رپ 66777 رک ھکل ADVICE

adviceline@chss.org.uk

جلاف روا لد ،ےنیس صخش کیا ےس یم چناپ رہ یم ڈنیل ٹاکسا
ےنناج ہی ۔ےہ اتوہ رثاتم ےس ڈووک گنال ای ضارما ےک
ںآپ کیئاج رپ www.chss.org.uk/supportus ےیل ےک
رک ےسیک ددم یرامہ یم ےنرک ددم یک وگول دیزم یم ڈنیل ٹاکسا
۔ےہ ےتکس

ےک ےنرک تساوخرد یک ٹیمراف لدابتم ای ےنید کیب ڈیف
ےیل ، ای لیم ںیرک: **health.information@chss.org.uk**

Trusted Information Creator

Chest Heart & Stroke Scotland

ںیجیھ ںیہن ںیھدآ ںیگدنز یئوک

ںیرامہ ےک ےیل ےک ںیھکید لئاسو ںامت ےرامہ
!ںیرک ںیکسا ںاہی

ہدش عئاش: Nov 2025
ینازرظن یلگا: Nov 2028

ٹشاکسا یٹیرچ (ربمن SC018761)
E29-4.0-Nov25