

دل کی بیماری اور اسٹروک سے بچاؤ - ایک خلاصہ

یہ پرچہ اس بارے میں مختصر خلاصہ فراہم کرتا ہے کہ دل کی بیماری اور اسٹروک سے بچاؤ میں مدد کے لئے آپ کیا کر سکتے ہیں۔ اگر آپ چاہیں تو اس سے ملتا جلتا لیکن زیادہ تفصیلی پرچہ اور مندرجہ ذیل میں سے ہر موضوع پر زیادہ تفصیل فراہم کرنے والے پرچے دستیاب ہیں۔

آپ کو سگریٹ نوشی نہیں کرنی چاہئے

اگر کہ آپ سگریٹ پیتے ہیں تو سگریٹ نوشی ترک کر دینا وہ واحد طریقہ ہے جو آپ اپنی آئندہ کی بیماری میں کمی لانے کے لئے اختیار کرتے ہیں۔ چون ہی آپ سگریٹ نوشی چھوڑیں گے صحت کو لاحق خطرے میں تیزی سے کمی آئے گی (لیکن بڑھے ہوئے خطرے کے پوری طرح کم ہونے سے پہلے چند سال لگیں گے) اگر آپ کو سگریٹ نوشی چھوڑنا مشکل معلوم ہو تو مدد کے لئے اپنی پریکٹس نرس سے ملیں۔ سگریٹ نوشی چھوڑنے میں آپ کی مدد کے لئے دوا تجویز کی جاسکتی ہے۔

کوئی مستقل ورزش اختیار کرنا

آپ کو ورزش گاہ میں جانے یا کھیل کود شروع کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ کوئی بھی کام جس سے آپ کو ہلکی محنت کرنی پڑے یا آپ کو پسینہ آئے بہتر ہے۔ مثال کے طور پر تیز چلنا، دوڑنا، تیراکی، سائیکل چلانا، دیر تک باغبانی وغیرہ۔ روزانہ تیز چلنا ایسی ورزش ہے جو زیادہ تر لوگ کرتے ہیں اور یہ بہت اچھی چیز ہے۔ سب سے زیادہ فائدہ حاصل کرنے کے لئے آپ کو زیادہ تر دنوں میں کم از کم 30 منٹ ورزش کرنی چاہئے۔ تھوڑے تھوڑے وقفوں کی کئی بار ورزش کو بہت اچھا سمجھا جاتا ہے۔ مثلاً دن کے مختلف اوقات میں 3 سے 10 منٹ کے وقفوں کی ورزش۔

صحت مند غذا کھائیں۔ مختصر اس کا مطلب ہے :

- کم از کم روزانہ مختلف پھلوں اور سبزیوں کے کم از کم پانچ پورشن۔
- نشاستہ پر مبنی غذاؤں کی کثرت۔ مثلاً اناج، سالم اناج کی روٹی، آلو، چاول اور پاستا۔
- بہت زیادہ چکنائی والے کھانوں سے پرہیز۔ مثلاً چکنائی دار گوشت، پوری کریم والا دودھ، تلی ہوئی غذائیں، مکھن وغیرہ۔ کم چکنائی والے اکھرے یا پوری طرح غیر جذب شدہ پنیر استعمال کریں۔
- اپنی غذا میں ہفتے میں 2-3 پورشن مچھلی کے شامل کریں (مثلاً ہیرنگ، میکری، سارڈن، کپرس، پلکارڈ، سالمن اور تازہ تونا)۔
- اگر آپ گوشت کھاتے ہوں تو سب سے اچھا یہ ہے کہ ہلکا گوشت یا پرلٹری استعمال کریں۔ مثلاً مرغ۔
- اگر آپ چیزوں کو تلتے ہیں تو آپ سورج مکھن، ترٹی کے بیج یا زیتون کا تیل استعمال کریں۔
- کوشش کریں کہ غذا میں نمک کا اضافہ نہ کیا جائے اور نمکین غذاؤں سے پرہیز کریں۔

اگر آپ کا وزن زیادہ ہے یا آپ موٹے ہیں تو وزن کم کرنے کی کوشش کریں

آپ کو کوئی مثالی وزن برقرار رکھنا نہیں ہے۔ اگر آپ موٹے ہیں یا آپ کا وزن بڑھا ہوا ہے تو آپ اپنی صحت کے لاحق خطرے کو 5-10% وزن گھٹا کر کافی کم کر سکتے ہیں۔ اکثر یہ کمی 5-10 کلو گرام (11-22 پونڈ) کی ہوتی ہے۔

بہت زیادہ شراب نہ پیئیں

شراب کی تھوڑی سی مقدار (1-2 یونٹ یومیہ) دل کی بیماری سے حفاظت کرنے میں آپ کی مدد کر سکتی ہے۔ ایک یونٹ عام تاثیر والی بیر کا تقریباً نصف پنٹ ہوتی ہے یا انگور کی شراب کا ایک چھوٹا گلاس یا پب میں استعمال ہونے والے شراب کے پیمانے کے برابر۔ تاہم شراب نوشی کی کثرت نقصان دہ ہو سکتی ہے۔

مردوں کو ہفتے میں 21 یونٹ سے زیادہ (اور کسی ایک دن 4 یونٹ سے زیادہ نہیں) شراب نہیں لینی چاہیے۔ عورتوں کو چاہئے کہ وہ ہفتے میں 14 یونٹ (اور کسی ایک دن میں 3 یونٹ سے زیادہ نہیں) سے زیادہ شراب نہ پیئیں۔

کم از کم ہو 3-5 سال میں اپنے بلڈ پریشر کی جانچ کرائیں
ہائی بلڈ پریشر کی عموماً کوئی علامات نہیں ظاہر ہوتیں اس لیے جب تک کہ آپ جانچ نہ کرائیں آپ کو معلوم نہیں ہوگا کہ آپ کا بلڈ پریشر بڑھا ہوا ہے اپنے لیے 140/85 سے نیچے کے بلڈ پریشر کا نشانہ مقرر کریں (اور اگر آپ کو ذیابیطس ہے تو 140/80 کا)۔ اگر بلڈ پریشر برابر ہائی رہتا ہے تو علاج تجویز کیا جاسکتا ہے۔

آپ کو کوسٹرول خون کی جانچ کرانے کا مشورہ دیا جاسکتا ہے
کوسٹرول کی جانچ کا مشورہ عموماً اس وقت دیا جاتا ہے اگر آپ میں دل کی بیماری یا اسٹروک کے لاحق ہونے کا خطرہ زیادہ ہو۔ (مثال کے طور پر اگر آپ کی خاندانی تاریخ قوی ہے یا اگر آپ کو ذیابیطس ہے وغیرہ) کوسٹرول کی اونچی سطح آپ کے بڑھے ہوئے خطرے میں اضافہ کرسکتی ہے لیکن علاج سے اس کی سطح کو نیچے بھی لایا جاسکتا ہے۔