

ہائی بلڈ پریشر - ایک خلاصہ

ہائی بلڈ پریشر ہائیپرٹنشن کیا ہے؟

- ہائی بلڈ پریشر کا مطلب یہ ہے کہ آپ کی رگوں (خون کی شریانوں) میں خون کے دباؤ کی سطح بہت اونچی ہے۔ کسی بلڈ پریشر کی پیمائش دو عددوں میں ہوتی ہے مثلاً 140/85 mmHg۔
- کسی ایک بار کی اونچی ریڈنگ کا مطلب یہ نہیں ہوتا کہ آپ کو برابر ہائی بلڈ پریشر رہے گا۔
- اگر آپ کی ایک بار کی ریڈنگ اونچی سطح ظاہر کر رہی ہے تو عموماً آپ کا ڈاکٹر یا نرس آپ کو وقفے وقفے سے کئی بار خون کے دباؤ کی جانچ کرانے کے لیے کہیں گے۔
- اگر آپ کی کئی بار کی آرام کی حالت میں مختلف دنوں میں لی گئی ریڈنگ سے اونچی سطح ظاہر ہو رہی ہے (140/85 یا اس سے اوپر 140/80 یا اسے اوپر ذیابیطس والے افراد میں تو آپ کو ہائی بلڈ پریشر ہے۔

ہائی بلڈ پریشر کے لیے بعض عام نکتے

- برطانیہ میں 65 سال سے زیادہ عمر کے آدھے افراد اور درمیانی عمر کے ہر 4 بالغ افراد میں سے 1 کو ہائی بلڈ پریشر ہوتا ہے۔ کم عمر کے بالغوں میں یہ کم عام ہے۔
- ہائی بلڈ پریشر میں عموماً کوئی علامات ظاہر نہیں ہوتیں۔ لیکن چند سال گذرانے کے بعد ہائی بلڈ پریشر سے بعض شریانوں کو نقصان پہنچ سکتا ہے اور اس سے آپ کے دل پر تناؤ کی کیفیت پیدا ہوسکتی ہے۔
- اس لیے ہائی بلڈ پریشر آپ کے دل کی بیماری، اسٹروک ذیلی عارضہ قلب اور مستقبل میں کسی وقت گردے کی خرابی پیدا ہونے کے خطرات کو بڑھاتا ہے۔
- بلڈ پریشر جتنا بڑھا ہوا ہوگا کہ اتنا ہی زیادہ خطرہ صحت کو لاحق ہوگا۔ زیادہ تر معاملات ہلکے سے معتدل کی حد میں رہتے ہیں (140/80 سے 160/100 تک)۔ بعض معاملات میں بلڈ پریشر زیادہ شدید ہوتا ہے۔ (160/90 یا اس سے زیادہ) اگر آپ ہائی بلڈ پریشر کو نیچے کی سطح پر لاتے ہیں تو آپ سنگین بیماری کے خطرے کو کم کرتے ہیں۔
- بیشتر معاملات میں ہائی بلڈ پریشر کے اسباب کا پتہ نہیں چل پاتا۔ دیگر کیفیت کی وجہ سے ہائی بلڈ پریشر کی شکایت بہت کم پیدا ہوتی ہے۔ مثلاً گردے اور ہارمون کے بعض مسائل۔

اگر مجھے ہائی بلڈ پریشر ہو تو میں کیا کرسکتا ہوں؟

- آپ اپنے بلڈ پریشر کو کم کرسکتے (اور صحت کے دیگر فوائد بھی حاصل کرسکتے ہیں) اگر آپ:
 - o وزن بڑھا ہوا ہونے کی حالت میں اپنا وزن گھٹانے میں۔
 - o صحت مند غذا کھاتے ہیں جس میں کافی مقدار میں پھل اور سبزیوں کا استعمال شامل ہے۔ اس کے علاوہ نمک کا استعمال کم کریں۔ تیار شدہ غذاؤں کے استعمال میں کمی لائیں اور پکانے میں اور میز کے اوپر نمک کا استعمال کم کریں۔
 - o ہفتے میں پانچ یا اس سے زیادہ دن کم از کم 30 منٹ تک ورزش کریں۔

- اگر آپ کثرت سے شراب پیتے ہیں تو شراب پینے کی مقدار میں کمی لائیں۔
- صحت کو لاحق دیگر خطرات کو کم کریں:
- اگر آپ سگریٹ پیتے ہیں تو آپ کو یہ عادت چھوڑنے کی ہر کوشش کرنی چاہیے۔
- اگر آپ کے خون میں کوسٹرول کی سطح اونچی ہے تو آپ کے لیے علاج تجویز کیا جاسکتا ہے۔

کیا مجھے علاج کی ضرورت ہے؟

- اگر آپ کا بلڈپریشر 160/100 یا اس سے اوپر رہتا ہے تو عموماً دوا تجویز کی جاتی ہے۔
- اگر آپ کو ہلکے سے معتدل کے درمیان ہائی بلڈپریشر رہتا ہے (140/85 سے 160/100) تو ہوسکتا کہ آپ کو دوا تجویز کرنے کی ضرورت نہ پڑے۔ تاہم عموماً دوا اس وقت تجویز کی جاتی ہے جب:
- آپ کی صحت کو دیگر بڑھے ہوئے خطرات بھی لاحق ہوں (مثلاً کوسٹرول کی اونچی سطح)۔
- آپ کو پہلے سے دل کی بیماری رہی ہو، آپ کو اسٹروک پڑچکا ہو اور ہائی بلڈپریشر سے شروع میں ہی نقصان پہنچنے کی کوئی علامت ہے۔

ہائی بلڈ پریشر کا کیا علاج ہے؟

- ایسی کئی دوائیں ہیں جو بلڈپریشر کی سطح کو کم کرسکتی ہیں۔
- بلڈ پریشر کو 140/85 پر لانے کا ارادہ (140/80 اگر آپ کو ذیابیطس ہو)۔
- ایک دوا تقریباً آدھے معاملات میں ہائی بلڈپریشر پر قابو پاسکتی ہے لیکن مقررہ سطح پر بلڈ پریشر کو لانے کے لیے عام طور پر ایک یا دو مختلف دواؤں کی ضرورت پڑتی ہے۔