

اپنے دل سے پیار کیجئے

اپنے بلڈ پریشر پر قابو پانے کے لئے ایک
جنوب ایشیائی گائڈ



**Blood Pressure
Association**

the blood pressure charity

اپنے دل سے پیار کیجئے

اگر آپ جنوبی ایشیائی نسل کے ہیں، تو یہ کتابچہ آپ کے لئے ہے۔ یہ کتابچہ اس لئے تحریر کیا گیا ہے تاکہ بلڈ پریشر پر قابو پا کر آپ اپنے دل اور جسم کو صحت مند رکھ سکیں۔

ہائی بلڈ پریشر، برطانیہ میں دل کے امراض اور فالج کی سب سے بڑی معلوم وجہ ہے۔ دل کے مرض اور فالج کے نتیجے میں خطرناک بیماری اور معذوری لاحق ہو سکتی ہے، یہاں تک کہ موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔

برطانیہ میں رہنے والے جنوبی ایشیائی لوگوں کو دل کے مرض یا فالج سے مرنے کا زیادہ خطرہ لاحق ہوتا ہے۔ اپنے بلڈ پریشر پر قابو پا کر آپ صحت کی سنگین پریشانیوں کے خطرے کو کم کر سکتے ہیں۔

یہ کتابچہ وضاحت کرتا ہے کہ بلڈ پریشر کیا ہے، اور یہ آپ کے جسم اور دل کو کس طرح متاثر کرتا ہے۔ یہ کتابچہ بتاتا ہے کہ اپنے بلڈ پریشر پر قابو پا کر آپ دورہ قلب، دل کے مرض اور ساتھ ہی ساتھ صحت کے دیگر مسائل سے کس طرح بچ سکتے ہیں۔

ہائی بلڈ پریشر، معذوری، فالج سے ہونے والی قبل از وقت موت، دورہ قلب اور امراض قلب کا سب سے بڑا معلوم سبب ہے۔ برطانیہ میں ہر تین میں سے ایک بالغ ہائی بلڈ پریشر سے متاثر ہوتا ہے اور اس صورتحال کے نتیجے میں ہر روز 350 افراد قابل تحفظ فالج یا دورہ قلب سے متاثر ہوتے ہیں۔

بلڈ پریشر کے اعداد کا کیا مطلب ہے

آپ کی ریڈنگ	اس کا مطلب کیا ہے؟	کیا کرنا چاہئے؟
120/80 یا اس سے کم	آپ کے بلڈ پریشر کی سطح مثالی ہے	اسے قائم رکھنے کے لئے کتابچے میں دیئے گئے مشوروں پر عمل کیجئے
121/81 اور 139/89 کے مابین	آپ کا بلڈ پریشر مطلوبہ دباؤ سے زیادہ ہے	اسے کم کرنے کے لئے کتابچے میں دیئے گئے مشوروں پر عمل کیجئے
140/90 یا اس سے زیادہ	آپ کا بلڈ پریشر زیادہ ہو سکتا ہے	مزید مشوروں کے لئے اپنے جنرل ڈاکٹر یا نرس سے رابطہ قائم کیجئے۔

بلڈ پریشر کیا ہے؟

جب آپ کا دل دھڑکتا ہے تو یہ آپ کے جسم میں گردش کرتا ہے اور اسے مطلوب توانائی اور آکسیجن مہیا کرتا ہے۔ خون، گردش کے دوران خون کی نسوں کی دیواروں پر دباؤ ڈالتا ہے۔ اس دباؤ کو ہی آپ کا بلڈ پریشر کہا جاتا ہے۔

بلڈ پریشر وہ نہیں ہوتا جسے عام طور پر آپ محسوس کرتے ہیں۔ اپنے بلڈ پریشر کو جاننے کا واحد طریقہ یہ ہے کہ اس کی پیمائش کی جائے۔

جب آپ کے بلڈ پریشر کی پیمائش ہوتی ہے تو اسے دو عدد میں لکھا جاتا ہے مثلاً 120/80 mmHg یا '80 اوپر 120' اگلی بار جب آپ اپنے بلڈ پریشر کی پیمائش کرائیں تو پوچھیں کہ آپ کے اعداد کیا ہیں۔

ہائی بلڈ پریشر کیوں قابل تشویش ہے؟

اگر آپ کی ریڈنگ 90 اوپر 140 یا اس سے زیادہ ہوتی ہے اور یہ کیفیت کئی ہفتوں تک برقرار رہتی ہے تو آپ کو ہائی بلڈ پریشر ہو سکتا ہے۔ اگر دونوں میں سے محض ایک عدد بھی زیادہ ہو تو آپ کو ہائی بلڈ پریشر لاحق ہو سکتا ہے۔

ہائی بلڈ پریشر سے آپ اپنے کو بیمار تو محسوس نہیں کریں گے لیکن یہ آپ کی صحت کے لئے انتہائی خطرناک ہو سکتا ہے۔ اگر آپ اس کو کم نہ کریں تو یہ آپ کے دل، خون کی نسوں اور دوسرے اعضاء کو برباد کر سکتا ہے۔ یہ آپ کی صحت کے لئے سنگین مسائل پیدا کر سکتا ہے۔

اگر آپ کو ذیابیطس ہو تو، ہائی بلڈ پریشر آپ کے دل اور خون کی نسوں کو اور بھی زیادہ برباد کر سکتا ہے۔ اسی لئے آپ کو چاہئے کہ اپنا بلڈ پریشر 80 اوپر 130 سے کم رکھیں۔

ہائی بلڈ پریشر کس طرح آپ کے جسم کو متاثر کرتا ہے

آپ کا دل

ہائی بلڈ پریشر، گردوں کو خون سپلائی کرنے والی نسون کو برباد کر کے گردوں کی بیماریاں پیدا کر سکتا ہے۔ اگر آپ کے گردے اس طرح کام نہیں کر رہے ہیں جس طرح انہیں کرنا چاہئے تو یہ آپ کی صحت کو شدید طور پر متاثر کر سکتا ہے۔

ہائی بلڈ پریشر، دل کے دوروں کا ایک بڑا سبب ہے۔ دل کا دورہ اس وقت پڑتا ہے جب آپ کے دل کو خون پہنچانے والی نسیں بند ہو جاتی ہیں یا پھٹ جاتی ہیں۔ جب ایسا ہوتا ہے تو دل کے اجزاء برباد ہو جاتے ہیں یا مر جاتے ہیں۔

اگر آپ کے گردے خراب ہو جائیں تو اکثر و بیشتر بلڈ پریشر کو مزید بڑھانے کی کوشش کرتے ہیں۔ اس سے آپ کے دل، خون کی نسون اور خود گردوں پر اور زیادہ دباؤ پڑنے لگتا ہے۔

ہائی بلڈ پریشر کے سبب دل کی دھڑکن بند ہو سکتی ہے یا دل پھیل کر بڑا ہو سکتا ہے، دونوں صورتحال کا مطلب یہ ہے کہ آپ کا دل اس طرح کام نہیں کر رہا ہے جس طرح اسے کام کرنا چاہئے۔

آپ کے پیر

ہائی بلڈ پریشر، آپ کے پیروں کی خون کی نسون کو تنگ کر دیتے ہیں جس سے ان میں خون کا بھاؤ مشکل ہو جاتا ہے۔ اس کی وجہ سے تکلیف دہ ایٹھن ہونے لگتی ہے، مثال کے طور پر جب آپ چلتے ہیں۔

آپ کا دماغ

ہائی بلڈ پریشر فالج کا ایک بڑا سبب ہے۔ فالج اس وقت لاحق ہوتی ہے جب آپ کے دماغ کو خون پہنچانے والی نسیں بند ہو جاتی ہیں یا پھٹ جاتی ہیں۔ جب ایسا ہوتا ہے تو دماغ کے اجزاء برباد ہو جاتے ہیں یا مر جاتے ہیں۔

زیادہ بلڈ پریشر سے آپ کے ٹخنوں میں ورم پیدا ہو سکتا ہے۔ یہ تکلیف دہ ہوتی ہے اور کبھی کبھی اس سے وریڈوں میں سوزن اور اینٹھن پیدا ہو جاتی ہیں یا پیروں کا ناسور ہو جاتا ہے۔

ہائی بلڈ پریشر سے دماغ کی کئی قسم کی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ ان میں یادداشت کا گم ہو جانا، گھبراہٹ اور بولنے نیز سمجھنے میں دشواری جیسی مشکلات شامل ہیں۔

زیادہ بلڈ پریشر، آپ کی آنکھوں سمیت جسم کے دوسرے اعضاء کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔ اس سے مردوں میں استادگی سے متعلق دشواریاں پیدا ہو سکتی ہیں۔ ان وجوہات کی بنا پر اپنے بلڈ پریشر کی سطح کو کم کرنا انتہائی اہم ہے۔



اپنے بلڈ پریشر پر قابو پانا، اپنے جسم کو اچھی حالت میں رکھنے میں معاون ہوتا ہے۔ آئندہ صفحات میں یہ دکھایا جائیگا کہ آپ اپنے بلڈ پریشر کو اچھی خوراک اور اپنے کو چُست درست رکھنے کے ذریعے کس طرح کم کرسکتے ہیں۔ چند آسان قدم اٹھا کر اپنے جسم اور دل کو ایک طویل مدت تک صحتمند رکھ سکتے ہیں۔



اسٹیوز اور سالنوں
میں تازہ سبزیاں
اور دالیں ملانے
کی کوشش کیجئے



صحت مند خوراک اور بلڈ پریشر

نمک

نمک کا بہت زیادہ استعمال آپ کے بلڈ پریشر کو بڑھاتا ہے۔ بالغ افراد کو ہر روز 6 گرام سے زیادہ نمک نہیں کھانا چاہئے لیکن ہم میں سے بیشتر اس مقدار سے کہیں زیادہ نمک کھاتے ہیں۔ کھانے کی میز پر اور کھانا بناتے ہوئے آپ کو نہ صرف کم نمک ملانا چاہئے بلکہ اس بات کو بھی پیش نگاہ رکھنا چاہئے کہ آپ جن غذاؤں کو خرید رہے ہیں، ان میں نمک کی مقدار کتنی ہے۔

ہم جس قدر نمک کھاتے ہیں، اس کا 80% بریڈ، ناشتے میں استعمال ہونے والی اجناس اور بسکٹوں میں شامل ہوتا ہے۔ اچار، چٹنیوں اور مسالوں کے آمیزوں میں اکثر و بیشتر نمک کی مقدار کافی ہوتی ہے۔ خریداری کرتے وقت، لیبل کو غور سے پڑھیں اور انہیں چیزوں کو خریدیں جن میں نمک کی مقدار کم ہو۔

پھل اور سبزیاں

پھلوں اور سبزیوں میں پوٹاشیم ہوتا ہے جو بلڈ پریشر کو کم کرنے میں معاون ہوتا ہے۔ بالغ افراد کو ہر روز پھلوں اور سبزیوں کے کم از کم 5 حصے استعمال کرنا چاہئے۔ ایک حصہ 80 گرام کا ہوتا ہے جو موٹے طور پر ایک مٹھی برابر ہوتا ہے۔

اسٹیوز اور سالنوں میں اور زیادہ سبزیاں اور دالیں ملانے کی کوشش کیجئے، یا مٹھائیوں کی جگہ تازہ یا خشک میوے استعمال کیجئے۔ پھلوں اور سبزیوں کو بدل بدل کر کھائیے۔ تازہ، خشک، منجمد اور پیکڈ سبھی قسم کے پھل اور سبزیاں ٹھیک ہیں، بس ان میں شامل نمک، شکر اور چربی کی مقدار کو پیش نظر رکھیں۔



کھانا پکاتے ہوئے کم تیل
استعمال کیجئے اور الکوحل
کے استعمال پر قابو رکھیں



الکوحل

الکوحل کا زیادہ استعمال آپ کے بلڈ پریشر کو بے حد بڑھا دیتا ہے۔ اگر آپ الکوحل کی مقرر شدہ مقدار ہی استعمال کریں گے تو آپ کا بلڈ پریشر نہیں بڑھے گا۔

مردوں کے لئے الکوحل کی مقرر شدہ مقدار 21 یونٹ فی ہفتہ ہے اور عورتوں کے لئے 14 یونٹ فی ہفتہ ہے۔ ایک یونٹ عام طور پر لی جانے والی بینر یا سائٹر (سیب کی شراب) کے نصف پنٹ کے برابر ہوتی ہے یا شراب کے ایک چھوٹے گلاس، یا پب کی پیمائش کے مطابق اسپرٹ کی ایک مقررہ مقدار کے برابر ہوتی ہے۔

چکنائی

زیادہ چکنائی والی غذاؤں کے کھانے سے آپ موٹے ہوتے ہیں جس سے آپ کا بلڈ پریشر بڑھتا ہے۔ چکنائی والی غذائیں آپ کے کولیسٹرل کی سطحوں میں بھی اضافہ کرتے ہیں جن سے دورہ قلب یا فالج کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

چکنائی، مثال کے طور پر مکھن، گھی اور پام آئل آپ کے لئے خاص طور پر نقصان دہ ہیں۔ ان کو اپنے کھانوں میں کم استعمال کیجئے اور بریڈ چپاتیوں اور چاول میں گھی یا مکھن ملانے سے پرہیز کیجئے۔

زیتون کا تیل، سن فلاور آئل یا تل کا تیل آپ کے لئے بہتر ہے لیکن ان میں بھی چکنائی ہوتی ہے۔ کھانا پکاتے وقت آپ جسقدر تیل استعمال کرتے ہیں، اسے ناپ لیجئے اور اس مقدار کو کم کرنے کی کوشش کریں۔

صحتمند طرز زندگی اور ہلڈ پریشر

سرگرمی

اپنے کو سرگرم رکھنے کے سبب نہ صرف آپ کا ہلڈ پریشر بڑھنے نہیں پاتا بلکہ آپ کا دل بھی صحتمند رہتا ہے۔ بالغ افراد کو ہفتے میں پانچ دن ہلکی پھلکی کسرت 30 منٹوں تک کرنے کی کوشش کرنی چاہئے۔ ہر وہ عمل جو آپ کو گرمی کا احساس دیتا ہے اور آپ کی سانسوں کو تیز تر کر دیتا ہے آپ کے لئے قابل عمل اور مطلوب ہے۔

روز مرہ کی زندگی میں خود کو اور زیادہ سرگرم رکھنے کے بارے میں سوچئے۔ آپ تیز رفتاری سے چل سکتے ہیں، تھوڑی باغبانی کرسکتے ہیں یا پھر بچوں کو پارک لے جا سکتے ہیں۔ آپ کسی ایسے عمل کا انتخاب کیجئے جس سے آپ کو دلچسپی ہو تاکہ آپ اسے کرتے رہیں۔

اگر آپ روزانہ 30 منٹ نہیں نکال پا رہے ہیں تو اپنی سرگرمی کے لئے شروع میں تھوڑا سا وقت نکالیں اور اس میں اضافہ کرتے چلے جائیں۔ اسی طرح دس دس منٹ تین بار دینے جاسکتے ہیں۔ آپ اپنے کنبے اور احباب کو بھی شامل کرسکتے ہیں کیونکہ ہر شخص کا چُست درست ہونا فائدہ مند ہوتا ہے۔

تمباکو نوشی

تمباکو نوشی، امراض دل اور فالج کا ایک بڑا سبب ہے۔ تمباکو نوشی نہ کرنے والوں کی بہ نسبت تمباکو نوشوں کو دل کا دورہ پڑنے کا خطرہ دوگنا ہوتا ہے۔ تمباکو چبانا اور نسوار لینا اسی طرح خطرناک ہے۔

تمباکو نوشی چھوڑنا دشوار ہوسکتا ہے لیکن اب ایسی کئی مختلف خدمات دستیاب ہیں جو اس عادت کو روکنے میں مددگار ہوتی ہیں۔ اس سلسلے میں اپنے ڈاکٹر، نرس یا دوا ساز سے دریافت کیجئے۔



وزن

وزن کم کرنا، اگر آپ کو ضرورت ہے، آپ کے ہلڈ پریشر کو کم کرنے میں معاون ہوگا۔ اس سے آپ کا دل اور جسم دونوں صحتمند رہیں گے اور صحت سے متعلق پریشانیوں کے ازالے میں یہ معاون ہوگا۔

وزن کم کرنے کے لئے آپ کو زیادہ فعال ہوکر اپنے جسم کے ذریعے صرف کی جانے والی کیلوریوں میں اضافہ کرنا ہوگا۔ اسی طرح آپ کو ایسی غذائیں لینی ہوں گی جن سے کم کیلوریاں حاصل ہوں۔ اس مقصد کے لئے آپ کو چکنائی اور شکر آمیز غذاؤں سے پرہیز لازمی ہے۔

وزن کم کرنے کا مطلب "خوراک سے پرہیز" ہرگز نہیں ہے۔ اس کا مطلب آپ کی طرز زندگی میں وہ چھوٹی چھوٹی تبدیلیاں ہیں جنہیں آپ لاسکتے ہیں۔

ہائی بلڈ پریشر کی دوائیں

اپنی خوراک میں تبدیلی اور اپنے کو زیادہ سرگرم عمل بنانے کے ذریعے آپ اپنے بلڈ پریشر کو حقیقی معنوں میں کنٹرول کرسکتے ہیں، لیکن محض یہ چیزیں بلڈ پریشر کو کم کرنے کے لئے کافی نہیں ہیں۔ بلڈ پریشر کو مزید کم کرنے کے لئے آپ کو دواؤں کی ضرورت ہوگی۔

ہائی بلڈ پریشر کے لئے بہت سی دوائیں دستیاب ہیں۔ آپ کے لئے موزوں دوا کے انتخاب میں آپ کے ڈاکٹر یا نرس مددگار ہوں گے۔ ہر شخص کا مزاج جداگانہ ہوتا ہے، اسی لئے بعض دوائیں خاص مزاج کے لوگوں کے لئے زیادہ مفید ہوتی ہیں۔ اسی لئے ہوسکتا ہے کہ جو دوا آپ کے دوست یا عزیز کو راس آئے، ضروری نہیں کہ وہ آپ کے لئے بھی مفید ہو۔

کئی لوگوں کو یہ معلوم پڑتا ہے کہ ایک دوا سے ان کا بلڈ پریشر بہت زیادہ نہیں کم ہوتا۔ ہر قسم کی دوا جسم کے مختلف نظاموں پر اثر انداز ہوتی ہے، اس لئے ایک سے زیادہ دوا کا استعمال آپ کے بلڈ پریشر کو زیادہ متاثر کرسکتا ہے۔

اپنی دواؤں سے زیادہ فائدہ اٹھانا

ہائی بلڈ پریشر کا علاج ممکن نہیں ہے اور اگر آپ کو دواؤں کی ضرورت ہے تو پھر شاید آپ کو پوری زندگی دوائیں لینی پڑے گی۔ اگر آپ ان کا استعمال بند کردیں گے تو آپ کا بلڈ پریشر پھر بڑھ جائے گا۔

اپنی دواؤں کو روز مرہ کا معمول بنا لیجئے۔ ہر روز ایک معینہ وقت پر ہی دوا لیجئے اور ان کو کھانے کی عادت ڈال لیجئے۔ اس سے آپ کو دواؤں سے بھر پور فائدہ اٹھانے میں مدد ملے گی۔



ہائی بلڈ پریشر کی دوائیں لینے کے باوجود ایک صحتمند طرز زندگی اپنانا انتہائی ضروری ہے۔ دواؤں کے بغیر جسقدر آپ اپنا بلڈ پریشر کم کرسکتے ہیں، اسی قدر کم دوائیں لینی پڑیں گی۔ ایک صحتمند طرز زندگی، آپ کی دواؤں کی افادیت میں اضافہ کرسکتی ہے۔

صحتمند پریشر، صحتمند دل

ہائی ہلڈ پریشر، امراض قلب اور فالج کے لئے ایک بڑا خطرہ ہے، لیکن صرف یہی ایک خطرہ نہیں ہے۔ جو جنوب ایشیائی نسل کے لوگوں کو ایسے مسائل کا زیادہ خطرہ لاحق ہوتا ہے، اسی لئے یہ ضروری ہے کہ خطرات کے زیادہ سے زیادہ عوامل کو قابو کیا جائے۔

خوش خبری یہ ہے کہ اپنے ہلڈ پریشر کو کم کرنے کے لئے ایک صحتمند طرز زندگی اپنانے کے سبب آپ خطرات کے دیگر عوامل پر بھی قابو پانے لگتے ہیں۔ اس لئے اپنے ہلڈ پریشر پر قابو پانا اور بھی کچھ زیادہ اہم ہو جاتا ہے کیونکہ یہ کئی طریقوں سے آپ کے جسم اور دل کو فائدہ پہنچاتا ہے۔

ڈیابیطس

جنوب ایشیائی نسل کے باشندوں کو دوسری اقوام کے مقابلے میں ڈیابیطس کا خطرہ تقریباً 6 گنا زیادہ ہوتا ہے۔ ڈیابیطس امراض قلب اور فالج کے خطرے کو بڑھا دیتی ہے۔ علاوہ ازیں یہ آپ کے گردوں کو بھی شدید نقصان پہنچا سکتی ہے۔

اگر آپ ہائی ہلڈ پریشر اور ڈیابیطس سے متاثر ہیں تو آپ کو، دل کا دورہ پڑنے، فالج لاحق ہونے اور گردے کی بیماری لاحق ہونے کا خطرہ زیادہ ہے۔ اس لئے یہ بات اہم ہے کہ آپ اپنا ہلڈ پریشر بڑھنے نہ دیں۔

اپنے ہلڈ پریشر کو کم کرنے کی غرض سے اپنی گئی صحتمند طرز زندگی، آپ کے ڈیابیطس کے خطرات کو بھی کم کرنے میں معاون ہوگی۔ اگر آپ پہلے سے ہی ڈیابیطس میں مبتلا ہیں تو بھی آپ کی صحتمند طرز زندگی ڈیابیطس سے آپ کے جسم کو پہنچنے والے نقصان کو محدود کرنے میں مددگار ہوگی۔

کولیسٹرول

آپ کے خون میں کولیسٹرول کی اونچی سطحیں آپ کو دل کا دورہ پڑنے اور فالج زدہ ہونے کے خطرات میں اضافہ کر دیتی ہیں۔ ایسا اس لئے ہوتا ہے کیونکہ کولیسٹرول آپ کے خون کی نسون میں جمع ہو کر انہیں بند کر دیتا ہے۔ اگر آپ بہت زیادہ چکنائی دار غذائیں کھاتے ہیں یا کافی سرگرم نہیں ہیں تو آپ کے کولیسٹرول کی سطحیں اونچی ہوں گی۔

اگر آپ کا ہلڈ پریشر اور کولیسٹرول دونوں ہی زیادہ ہیں، تو آپ کو دورہ قلب پڑنے اور آپ پر فالج لاحق ہونے کا خطرہ اور زیادہ ہو جاتا ہے۔ لیکن یہ بات پھر سے دہرانا مناسب ہے، کہ اچھی خوراک اور خود کو سرگرم عمل بنانے رکھنے سے نہ صرف آپ کا ہلڈ پریشر کم ہوگا بلکہ آپ کا کولیسٹرول بھی کم ہو جائے گا۔ اگر ضرورت ہو تو آپ کا ڈاکٹر، آپ کے کولیسٹرول کو کم کرنے کی دوائیں دے سکتا ہے۔

ابھی عملی قدم اٹھائیں

ہائی بلڈ پریشر آپ کی صحت سے متعلق آئندہ پریشانیوں کے خطرات کو بڑھا دیتا ہے، لیکن اس کا یہ مطلب ہرگز نہیں ہے کہ آپ اس کے سدباب کے لئے ہاتھ دھرے بیٹھے رہیں۔ آپ کی عمر خواہ کچھ بھی ہو، آپ کا بلڈ پریشر انتہائی اہمیت رکھتا ہے۔

اس کتابچے میں دی گئی ہدایات کے مطابق آپ کی طرز زندگی میں جو تبدیلیاں رونما ہوں گی وہ آپ کے دل اور خون کی نسوں کو صحتمند اور دیرپا بنائیں گی۔ یہ آپ میں اچھی عادتیں پیدا کریں گی جو بڑھاپے میں ایک اچھی صحت کی ضامن ہوں گی۔

لیکن اپنے بلڈ پریشر کو کم کرنے کے اقدامات کی راہ کبھی مسدود نہیں ہوتی، اسے کسی وقت بھی شروع کیا جا سکتا ہے۔ ہائی بلڈ پریشر پر قابو پانے کی تدابیر کا تعلق محض بڑھاپے سے نہیں ہے۔ آپ کی عمر خواہ کچھ ہو، آپ اس پر قابو پانے کی کوشش کرسکتے ہیں۔

چھوٹی چھوٹی تبدیلیاں بھی نمایاں فرق لاسکتی ہیں، اس لئے آپ آج ہی سے اس کام کا آغاز کیوں نہیں کرتے؟

ہائی بلڈ پریشر کے بارے میں مزید معلومات

اگر آپ ہائی بلڈ پریشر سے متاثر ہیں، تو ہماری معلومات اور معاون خدمات اسے کنٹرول کرنے میں آپ کی مدد کرسکتی ہیں۔ یہ حسب ذیل ہیں:

- ایک ٹیلیفون لائن برائے معلومات (0845 241 0989، 11 بجے صبح سے 3 بجے شام دوشنبہ سے جمعہ تک)
- اپنے بلڈ پریشر کے بارے میں مزید جانکاری میں مددگار مفید کتابچوں اور معلوماتی پرچوں کا ایک ریٹیج۔
- معلومات سے بھر پور ایک ویب سائٹ اور آپ کے سوالات کے لئے ایک ایمیل تفتیشی خدمت۔
- آن لائن مباحثہ فورم تاکہ آپ اپنے تجربات دوسروں سے بانٹ سکیں اور ہائی بلڈ پریشر سے متاثر دیگر افراد سے سیکھ سکیں۔

بلڈ پریشر ایسوسی ایشن ایک رجسٹرڈ خیراتی تنظیم ہے اور ہم اپنی سرگرمیاں عطیات سے جاری رکھتے ہیں۔ پھر آپ ہماری امداد کے پیش نظر ایک مکمل رکن کیوں نہیں بن جاتے؟ ہم اپنے ارکان کو ایک سہ ماہی رسالہ دینے کے ساتھ ساتھ متعدد مصنوعات اور خدمات مہیا کرتے ہیں۔ رکنیت کی فیس 20 پاؤنڈ سالانہ ہے (رعایتی شرح 10 پاؤنڈ ہے)۔

مزید معلومات کے لئے ہمیں 020 8772 4994 پر کال کریں
یا ہماری ویب سائٹ www.bpassoc.org.uk پر ملاحظہ کریں

اس کتابچے کے بارے میں

ہائی بلڈ پریشر، امراض قلب اور فالج کا ایک بڑا سبب ہے۔ جنوب ایشیائی نسل کے لوگوں کو دوسرے اقوام کے مقابلہ میں صحت سے متعلق ایسے مسائل زیادہ لاحق ہوتے ہیں۔ یہ کتابچہ اس لئے تحریر کیا گیا ہے تاکہ آپ اپنے بلڈ پریشر کے بارے میں زیادہ سے زیادہ واقف ہو سکیں۔ یہ مندرجہ ذیل امور پر روشنی ڈالتی ہے:

- ہائی بلڈ پریشر سے دراصل کیا مراد ہے؟
- ہائی بلڈ پریشر آپ کے جسم کو کس طرح متاثر کرتا ہے؟
- ایک صحتمند طرز زندگی اپنا کر بلڈ پریشر کو کس طرح کم کیا جاسکتا ہے؟

یہ کتابچہ، ہائی بلڈ پریشر سے متاثر افراد اور اس میدان کے ماہر پیشہ وروں کی مدد سے لکھا گیا ہے۔ اس کو اس انداز میں لکھا گیا ہے تاکہ آپ فراہم کردہ معلومات کی روشنی میں صحیح انتخابات کر سکیں۔

ڈاؤن لوڈ کرنے کے لئے یہ کتابچہ ہنگامی، گجراتی، ہندی، پنجابی، اور اردو میں بھی دستیاب ہے۔ مزید معلومات کے لئے ہماری ویب سائٹ www.bpassoc.org.uk پر ملاحظہ کریں۔

بلڈ پریشر ایسوسی ایشن [Blood Pressure Association]، برطانیہ

کا ایک خیراتی ادارہ ہے جو قوم کے بلڈ پریشر کو کم کرنے کے لئے عمل پیرا ہے تاکہ فالج، دورہ قلب اور امراض قلب سے ہونے والی قبل از وقت موتوں کو روکا جاسکے۔ یہ کام ہم عوام، معرض خطر افراد اور صحت کے میدان میں کام کرنے والے پیشہ وروں کے مابین بلڈ پریشر کی اہمیت کے بارے میں بیداری پیدا کر کے انجام دیتے ہیں۔ ہم ان لوگوں کے جو اس صورتحال سے دوچار ہیں یا جو معرض خطر ہیں امداد اور تعاون دیتے ہیں۔ اپنی مہم کے ذریعے، ہم ہائی بلڈ پریشر سے متاثر افراد کو ایک آواز مہیا کرتے ہیں تاکہ وہ بہتر سے بہتر ممکنہ نگہداشت حاصل کر سکیں۔



Blood Pressure Association
the blood pressure charity

اس کتابچے کی تیاری میں جنوب ایشیائی ہیلتھ فاؤنڈیشن نے جو تعاون دیا ہے، ہم اس کے لئے شکر گزار ہیں۔ یہ کتابچہ شعبہ صحت کے تعاون سے مکمل ہوسکا۔ جنوری 2009

ہم اپنی معلومات کس طرح جمع کرتے ہیں، اس کے لئے مزید معلومات www.bpassoc.org.uk/AboutUs سے حاصل کی جاسکتی ہیں۔

Registered Charity No. 1058944 Company Limited by Guarantee registered in England and Wales

Company No. 03251531 Registered Office at : 60 Cranmer Terrace, London. SW17 0QS

Design: Chapman Design Limited Photos: John Birdsall/iStock