British Heart Foundation

ہائی بلڈ پریشر

ہائی بلڈ پریشر (ہائیپرٹینشن) بہت عام ہے۔ اگرچہ اکثر اس کی علامات نہیں ہوتیں، لیکن یہ جاننا کہ آپ کو ہائی بلڈ پریشر ہے دل کے دورے اور فالج جیسی جان لیوا پیچیدگیوں کو روک سکتا ہے۔

اس صفحہ پر کیا ہے؟

- بلڈ پریشر اور ہائی بلڈ پریشر کی وضاحت
- ہائی بلڈ پریشر کے خطرات
- ہائی بلڈ پریشر کی وجوہات
- ہائی بلڈ پریشر کی علامات
- اپنے بلڈ پریشر کی پیمائش یا جانچ کہاں کریں
- اپنے بلڈ پریشر کی پیمائش یا جانچ کیسے کریں
- ہائی بلڈ پریشر کی تشخیص
- بلڈ پریشر کی ریڈنگز
- ہائی بلڈ پریشر کا علاج
- آپ کو اپنا بلڈ پریشر کب چیک کرنا چاہئے
- مدد اور حمایت

بلڈ پریشر اور ہائی بلڈ پریشر کی وضاحت

بلڈ پریشر آپ کی شریانوں میں خون کا دباؤ ہے۔ آپ کی شریانیں وہ رگیں (ٹیوبیں) ہیں جو آپ کے دل سے آپ کے دماغ اور آپ کے باقی جسم تک خون لے جاتی ہیں۔ آپ کو اپنے جسم میں خون کو گردش کرنے کےلیے ایک خاص مقدار میں دباؤ کی ضرورت ہوتی ہے۔

آپ کا بلڈ پریشر قدرتی طور پر دن اور رات میں اوپر اور نیچے ہوتا رہتا ہے، اور جب آپ حرکت میں ہوں تو اس کا بڑھ جانا معمول کی بات ہے۔ یہ تب ہوتا ہے جب آپ کا مجموعی بلڈ پریشر ہمیشہ زیادہ ہوتا ہے، حتیٰ کہ جب آپ آرام کر رہے ہوں تو آپ کو اس کے بارے میں کچھ کرنے کی ضرورت ہے۔

بلڈ پریشر کو دو نمبروں سے ماپا جاتا ہے:

- **سسٹولک پریشر:** یہ دو نمبروں میں سے زیادہ ہے۔ یہ آپ کی شریانوں کے خلاف وہ دباؤ ہے جب آپ کا دل آپ کے جسم کے گرد خون پمپ کر رہا ہوتا ہے۔
- **ڈائیسٹولک پریشر:** یہ دو نمبروں میں سے کم ہے۔ یہ ظاہر کرتا ہے کہ جب آپ کا دل دھڑکنوں کے درمیان آرام کرتا ہے تو آپ کی شریانوں میں کتنا دباؤ ہے۔

ہائی بلڈ پریشر کی طبی اصطلاح 'ہائیپرٹینشن' ہے، اور اس کا مطلب ہے کہ آپ کا بلڈ پریشر ہمیشہ بہت زیادہ رہتا ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ آپ کے جسم کے ارد گرد خون پمپ کرتے وقت آپ کا دل زیادہ محنت کر رہا ہے۔

ہائی بلڈ پریشر کے خطرات

ہائی بلڈ پریشر ایک سنگین حالت ہے۔

آپ کی شریانیں عام طور پر لچکدارہوتی ہیں، اس لیے وہ آپ کے بلڈ پریشر کے اوپر اور نیچے جانے سے نمٹ سکتی ہیں۔ لیکن ہائی بلڈ پریشر میں آپ کی شریانیں اپنی لچک کھو دیتی ہیں، سخت یا تنگ ہو جاتی ہیں۔

اس کے تنگ ہونے سے چکنائی والے مادے (ایتھروما) کا بننا آسان ہوجاتا ہے۔ اس کے تنگ ہونے سے اور آپ کے دل یا دماغ کے اندر موجود شریانوں کو نقصان پہنچنے سے جان لیوا ہارٹ اٹیک یا فالج ہو سکتا ہے۔

اگر علاج نہ کیا جائے تو ہائی بلڈ پریشر بھی پیچیدگیوں کا باعث بن سکتا ہے جیسے:

- گردے کا خراب ہونا
- دل بند ہو جانا
- آپ کی نظر کے ساتھ مسائل
- ویسکولر ڈیمنشیا

ہائی بلڈ پریشر کی وجوہات

زیادہ تر معاملات میں، ہائی بلڈ پریشر کی وجہ کی کوئی خاص وجہ نہیں ہوتی ہے، لیکن زیادہ تر لوگوں میں اپنی خوراک، طرز زندگی یا طبی حالت کی وجہ سے ہو جاتا ہے۔

آپ کو زیادہ خطرہ لاحق ہو سکتا ہے اگر آپ:

- 65 سال سے زیادہ عمر کے ہیں
- آپ کے خاندان میں کسی کو ہائی بلڈ پریشر ہے
- آپ سگریٹ نوشی کرتے ہیں
- بہت زیادہ شراب پیتے ہیں
- آپ بہت زیادہ نمک کھاتے ہیں اور کافی پھل اور سبزیاں نہیں کھاتے ہیں
- آپ کافی ورزش نہیں کرتے ہیں
- آپ کا وزن زیادہ ہے، خاص طور پر آپ کے پیٹ کے آس پاس۔

سیاہ فام افریقی، سیاہ فام کیریبین یا جنوبی ایشیائی نسل سے تعلق رکھنے والوں سمیت محروم علاقوں میں رہنے والے لوگوں کو بھی ہائی بلڈ پریشر کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔ آپ کی خوراک میں تبدیلی اور سرگرمی کی سطح میں اضافہ آپ کے بلڈ پریشر کو بہتر بنانے میں مدد کرے گا۔

کچھ لوگوں کے لیے ہائی بلڈ پریشر کا سبب پایا جاتا ہے۔ اسے 'ثانوی ہائی بلڈ پریشر ' کے نام سے جانا جاتا ہے۔

ثانوی ہائی بلڈ پریشر کی مثالوں میں شامل ہیں:

- گردے کی بیماری
- ذیابیطس
- ایک ایسی حالت جسے رات کو سوتے میں سانس رکنے کا عمل کہتے ہیں جو نیند میں خلل کا باعث بن سکتی ہے۔
- کچھ ادویات، جیسے کہ منہ کے ذریعے لی جانے والی مانع حمل ادویات
- کچھ ڈاکٹری نسخے کے بغیر دوائیں اور جڑی بوٹیوں کی ادویات۔

اگر آپ فکرمند ہیں کہ کوئی دوا یا علاج آپ کے بلڈ پریشر کو متاثر کر سکتا ہے تو اپنے ڈاکٹر یا دواساز سے اس کے بارے میں پوچھیں۔

ہائی بلڈ پریشر کی علامات

زیادہ تر لوگ نہیں جانتے کہ انہیں ہائی بلڈ پریشر ہے کیونکہ اس کی واضح علامات نہیں ہوتی ہیں۔ اس لیے اپنے بلڈ پریشر کو باقاعدگی سے چیک کروانا بہت ضروری ہے۔

شاذ و نادر ہی یہ دھندلا پن، سر درد اور ناک سے خون بہنے جیسی علامات کا سبب بن سکتا ہے۔

اپنے بلڈ پریشر کی پیمائش یا جانچ کہاں کریں

برطانیہ میں تقریباً 5 ملین بالغ افراد کو ہائی بلڈ پریشر کی تشخیص نہیں ہوئی ہے اور وہ نہیں جانتے کہ وہ خطرے میں ہیں۔ جاننے کا واحد طریقہ یہ ہے کہ آپ کو ہائی بلڈ پریشر ہے یا نہیں اس کی پیمائش کرنا ہے۔

آپ اپنا بلڈ پریشر چیک کر سکتے ہیں:

- جی پی سرجریوں میں
- زیادہ تر فارمیسیوں(دواخانوں) میں
- کچھ کام کی جگہوں پر۔

اگر آپ 40 سے 74 سال کی عمر کے صحت مند بالغ ہیں، اور انگلینڈ یا ویلز میں رہتے ہیں تو آپ کو ہر 5 سال بعد مفت NHS صحت کی جانچ کےلیے مدعو کیا جائے گا جس میں بلڈ پریشر کی جانچ شامل ہوگی۔

آپ اپنا بلڈ پریشر گھر پر بھی چیک کر سکتے ہیں۔ انگلینڈ میں، گھر پر بلڈ پریشر (Blood Pressure @home) نامی ایک اسکیم لوگوں کی مدد کےلیے موجود ہے، جس کے بارے میں آپ اپنے جی پی سے پوچھ سکتے ہیں۔ اسکاٹ لینڈ میں بھی اسی طرح کی ایک اسکیم ہے جسے اسکیل اپ بی پی اقدام (Scale-Up BP initiative) کہتے ہیں۔

اپنے بلڈ پریشر کی پیمائش یا جانچ کیسے کریں

آپ کا بلڈ پریشر عام طور پر بلڈ پریشر مانیٹر کا استعمال کرتے ہوئے ماپا جاتا ہے۔ یہ عام طور پر ایک الیکٹرونک مانیٹر ہوتا ہے جو انفلٹیبل کف (inflatable cuff) سے جڑا ہوتا ہے جو آپ کے اوپری بازو کے گرد لپٹا ہوتا ہے۔

جب آپ کا بلڈ پریشر ناپا جاتا ہے تو اسکی ریڈنگ دو نمبروں کے طور پر لکھی جاتی ہے۔ پہلا وہ ہے جب دباؤ سب سے زیادہ (یا سسٹولک پریشر) ہو، اور دوسرا جو سب سے کم (یا ڈائیسٹولک پریشر) ہو۔

مثال کے طور پر، آپ کی ریڈنگ کچھ ایسی ہو سکتی ہے جیسے 140/90 mmHg، جسے آپ "140 اوپر90" کے طور پر کہیں گے (mmHg بلڈ پریشر کو ماپنے کی اکائی ہے)۔

ہائی بلڈ پریشر کی تشخیص کرنا

ہائی بلڈ پریشر کی تشخیص کی تصدیق کےلیے آپ کے بلڈ پریشر کو عام طور پر ایک سے زیادہ بار چیک کرنے کی ضرورت ہوگی۔

اس کی وجہ یہ ہے کہ بلڈ پریشر دن کے وقت بہت اوپر اور نیچے جا سکتا ہے۔ جب لوگ کلینک میں اپنا بلڈ پریشر چیک کراتے ہیں تو یہ توقع سے زیادہ ہو سکتا ہے، خاص طور پر اگر وہ گھبراہٹ یا پریشانی محسوس کرتے ہیں۔

اگر کلینک میں آپ کا بلڈ پریشر زیادہ ہے تو آپ کو مشورہ دیا جا سکتا ہے کہ:

- گھر پر 24 گھنٹے کے مانیٹر کا استعمال کرتے ہوئے اضافی ریڈنگ لیں جو دن بھر آپ کے بلڈ پریشر کو چیک کرے (جسے ایمبولیٹری بلڈ پریشر مانیٹرنگ، یا ABPM کہا جاتا ہے)۔
- اپنے بلڈ پریشر مانیٹر (جسے ہوم بلڈ پریشر مانیٹرنگ، یا HBPM کہا جاتا ہے) کا استعمال کرتے ہوئے گھر پر اضافی ریڈنگ ریکارڈ کریں۔ آپ اپنے جی پی پریکٹس سے بھی پوچھ سکتے ہیں کہ کیا وہ کسی اسکیم کا حصہ ہیں جہاں آپ ان سے بلڈ پریشر مانیٹر ادھار لے سکتے ہیں۔

اگر آپ کو گھر پر اپنے بلڈ پریشر کی نگرانی کرنے کے لیے کہا گیا ہے تو آپ کا جی پی آپ سے کئی دنوں تک آپ کا بلڈ پریشر چیک کرنے کو کہے گا۔ اس میں دن میں دو بار، صبح اور شام میں ریکارڈ کرنے کا سلسلہ (کم از کم دو مرتبہ) لینا شامل ہو سکتا ہے۔

آپ کے بلڈ پریشر کی چند دنوں کی تمام ریڈنگز کو دیکھ کر آپ کا جی پی یہ معلوم کر سکتا ہے کہ آپ کا 'اوسط' بلڈ پریشر کیا ہے۔

کچھ معاملات میں، آپ کا جی پی دوسرے ٹیسٹ بھی کروانا چاہے گا۔ مثال کے طور پر، وہ آپ کے کولیسٹرول کی سطح اور گردے کے افعال کو جانچنے کےلیے خون کے ٹیسٹ کروانا چاہتے ہیں، یا الیکٹروکارڈیوگرام (ECG) نامی ٹیسٹ کے ذریعے آپ کے دل کی تال کی جانچ کرنا چاہتے ہیں۔

اپنا ذاتی بلڈ پریشر مانیٹر خرید لیں

گھر پر اپنے بلڈ پریشر کو آسانی سے چیک کرنے میں اپنی مدد کےلیے آپ ہماری آن لائن دکان پر منظور شدہ بلڈ پریشر مانیٹر دیکھ سکتے ہیں۔ Giftshop.bhf.org.uk/health-fitness ملاحظہ کریں

پہلے آپ یہ بھی جان سکتے ہیں کہ ایک قابل اعتماد بلڈ پریشر مانیٹر کا انتخاب کیسے کریں۔

بلڈ پریشر کی ریڈنگز

صحت مند یا نارمل بلڈ پریشر

نارمل بلڈ پریشر کی دو قسمیں ہیں:

- **نارمل بلڈ پریشر** کو عام طور پر 60/90 mmHg اور 80/120 mmHg کے درمیان سمجھا جاتا ہے۔ کیونکہ ہماری عمر بڑھنے کے ساتھ شریانوں کا سخت ہونا معمول کی بات ہے تو 80 سال سے زیادہ عمر کے لوگوں کےلیے مثالی بلڈ پریشر 90/150 mmHg (یا گھر میں 85/145 mmHg) سے کم ہے۔
- **ہائی نارمل بلڈ پریشر**، جسے کبھی کبھی 'پری ہائپرٹینشن' کہا جاتا ہے، وہ ہوتا ہے جب آپ کا بلڈ پریشر مثالی نہیں ہوتا ہے لیکن آپ کو ہائی بلڈ پریشر بھی نہیں ہوتا ہے۔ اسے عام طور پر 80/120 mmHg اور 90/140 mmHg کے درمیان سمجھا جاتا ہے۔ اس سطح پر ہونا آپ کو صحت مند طرز زندگی گزارنے کا اشارہ دے سکتا ہے تاکہ آپ کو ہائی بلڈ پریشر نہ ہو۔

ہائی بلڈ پریشر

ہائی بلڈ پریشر کے تین مختلف مراحل ہیں:

- **پہلا مرحلہ:** یہ تب ہوتا ہے جب آپ کا بلڈ پریشر کلینک میں 90/140 mmHg اور 100/160 mmHg، یا گھر میں 85/135 mmHg سے 95/150 mmHg کے درمیان ہو۔
- **دوسرا مرحلہ:** یہ تب ہوتا ہے جب آپ کا بلڈ پریشر کلینک میں 100/160 mmHg اور 120/180 mmHg کے درمیان ہو، یا گھر میں 95/150 mmHg سے زیادہ ہو۔
- **تیسرا مرحلہ:** یہ تب ہوتا ہے جب آپ کا سسٹولک بلڈ پریشر 180 mmHg سے زیادہ ہو یا کلینک میں آپ کا ڈائیسٹولک بلڈ پریشر 120 mmHg سے زیادہ ہو۔ اس مرحلے کو 'شدید ہائی بلڈ پریشر' بھی کہا جاتا ہے اور آپ کے جی پی کو مزید تحقیقات کےلیے فوری طور پر آپ کا جائزہ لینے کی ضرورت ہوگی۔

اپنی صحت کی دیکھ بھال کرنے والی ٹیم کے ساتھ اپنی ریڈنگز پر تبادلہ خیال کریں اور اپنے کوئی سوال پوچھیں۔ ایک ساتھ مل کر، آپ شاید بلڈ پریشر کا ایک ہدف مقرر کرنا چاہتے ہیں جو آپ کے اور آپ کے صحت کے اہداف کےلیے صحیح ہے۔

ہائی بلڈ پریشر کا علاج

آپ کے ہائی بلڈ پریشر کو کیسے کنٹرول کیا جاتا ہے اس کا انحصار بہت سی چیزوں پر ہوتا ہے جیسے کہ آپ کے صحت کے اہداف اور آپ کی صحت کی مسئلے کا مرحلہ۔ آپ کے GP پریکٹس میں صحت کی دیکھ بھال کرنے والی ٹیم آپ کے بلڈ پریشر کو کم کرنے کا منصوبہ بنانے میں مدد کرے گی۔

طرز زندگی میں تبدیلیاں لا کر آپ اپنے بلڈ پریشر کو کم کر سکتے ہیں اور اسے صحت مند سطح پر رکھ سکتے ہیں۔ حالیہ شواہد سے پتہ چلتا ہے کہ موٹاپے سے نمٹنا اور متحرک رہنا خاص طور پر اہم ہے۔ بہتر نیند، زیادہ توانائی اور بہتر مزاج کے ساتھ آپ فوراً فوائد محسوس کریں گے۔

اگر آپ کا بلڈ پریشر زیادہ ہے یا بہت زیادہ ہے تو آپ کا جی پی عام طور پر طرز زندگی میں ہونے والی تبدیلیوں سے پہلے آپ کو دوائیں پیش کرے گا۔

آپ کو اپنا بلڈ پریشر کب چیک کرنا چاہئے

اگر آپ 40 سے 74 سال کی عمر کے ایک صحت مند بالغ ہیں تو یہ اچھا خیال ہے کہ ہر پانچ سال بعد اپنے بلڈ پریشر کی جانچ کروائیں (NHS ہیلتھ چیک کے دوران اگر انگلینڈ یا ویلز میں ہوں)۔ اگر آپ ہائی بلڈ پریشر کی حد کے قریب ہیں تو آپ کی صحت کی دیکھ بھال کرنے والی ٹیم آپ کو زیادہ کثرت سے نگرانی کرنے کےلیے کہہ سکتی ہے۔

اگر آپ کا بلڈ پریشر اچھی طرح سے کنٹرول میں ہے تو عام طور پر آپ کی ہر سال نگرانی کی جائے گی، اس کے ساتھ آپ جو بھی دوائیں لیتے ہیں اس کا جائزہ لیا جائے گا۔ جب آپ نئی دوائیں شروع کرتے ہیں یا موجودہ ادویات کی خوراک میں تبدیلی کرتے ہیں تو آپ کے بلڈ پریشر کو سال میں ایک سے زیادہ بار چیک کرنے کی ضرورت ہوگی۔

اپنی صحت کی دیکھ بھال کرنے والی ٹیم سے پوچھیں کہ اگر آپ کے پاس اپنا مانیٹر ہے تو گھر پر اپنے بلڈ پریشر کی کتنی بار پیمائش کریں۔ اپنی ریڈنگز کی ڈائری رکھنے کی کوشش کریں - اس سے آپ کی صحت کی دیکھ بھال کرنے والی ٹیم کو نمونوں کا پتا لگانے میں مدد ملے گی، اور یہ آپ کے بلڈ پریشر کو وقت کے ساتھ کس طرح بہتر کرنے کےلیے حوصلہ افزائی کر سکتا ہے۔

اپنے دل اور اس کی دیکھ بھال کیسے کریں کے بارے میں مزید جانیں۔ bhf.org.uk/informationsupport ملاحظہ کریں

آپ ہماری صحت کی معلومات پر بھروسہ کر سکتے ہیں

یہ یقینی بنانے کے لیے کہ یہ مواد قابل اعتماد، درست اور قابل بھروسہ ہے، ہم نے آٹھ قدمی عمل کی پیروی کی ہے۔

Trusted Information Creator
Patient Information Forum

bhf.org.uk

© برٹش ہارٹ فاؤنڈیشن 2024، انگلینڈ اور ویلز (225971) اور اسکاٹ لینڈ میں (SC039426) میں رجسٹرڈ خیراتی ادارہ

اس ترجمہ کو رائل میل نے برٹش ہارٹ فاؤنڈیشن کے اشتراک سے تعاون کیا ہے۔