British Heart Foundation

ہائی کولیسٹرول - علامات، وجوہات اور سطح

ہائی کولیسٹرول اس وقت ہوتا ہے جب آپ کے خون میں بہت زیادہ کولیسٹرول ہو جس سے دل کا دورہ پڑنے یا فالج کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔ ہائی کولیسٹرول کے بارے میں مزید جانیں، بشمول علامات اور وجوہات، اور آپ اپنے کولیسٹرول کی سطح کو کم کرنے کے لیے کیا کر سکتے ہیں۔

اس صفحہ پر ہم ہائی کولیسٹرول کے بارے میں لوگوں کے عمومی سوالات کے جوابات دیتے ہیں، بشمول:

- ہائی کولیسٹرول کی وضاحت کرنا
- ہائی کولیسٹرول کی وجوہات
- کولیسٹرول کی اقسام
- ہائی کولیسٹرول کی علامات
- کولیسٹرول ٹیسٹ کروانا
- بنیادی اور ثانوی روک تھام
- کولیسٹرول کی سطح
- ہائی کولیسٹرول کا علاج کرنا
- اپنے کولیسٹرول کا انتظام کرنا
- دل کےلیے ہیلپ لائن اور دیگر معاونت

ہائی کولیسٹرول کی وضاحت کرنا

کولیسٹرول آپ کے خون میں ایک قدرتی چربی والا مادہ ہے۔ یہ جگر میں پیدا ہوتا ہے اور یہ کچھ کھانوں میں بھی ہوتا ہے جو ہم کھاتے ہیں۔ کولیسٹرول ہمارے جسم کے خلیوں کو صحت مند رکھنے کےلیے ضروری ہے۔

ہائی کولیسٹرول کا مطلب ہے کہ آپ کے خون میں بہت زیادہ کولیسٹرول موجود ہے۔ بہت سی چیزیں ہیں جو اس کا سبب بن سکتی ہیں۔ اگر آپ ہائی کولیسٹرول کو کم کرنے کےلیے اقدامات نہیں کرتے ہیں تو یہ آپ کے دل کے دورے کا اور فالج کا خطرہ بڑھا سکتا ہے۔

ہائی کولیسٹرول کی وجوہات

کسی کو بھی ہائی کولیسٹرول ہوسکتا ہے۔ یہ بہت سی مختلف چیزوں کی وجہ سے ہو سکتا ہے، کچھ کو آپ کنٹرول کر سکتے ہیں اور کچھ کو آپ نہیں کر سکتے۔

وہ چیزیں جو ہائی کولیسٹرول کا باعث بنتی ہیں جنہیں آپ کنٹرول کر سکتے ہیں:

آپ کا طرز زندگی:

- بہت زیادہ سیرشدہ چکنائی والا کھانا – یہ جگر کی کولیسٹرول کو ختم کرنے کی صلاحیت کو کم کرتا ہے جس کی وجہ سے یہ خون میں جمع ہو جاتا ہے
- جسمانی طور پر غیر فعال ہونا - متحرک رہنا 'اچھے' کولیسٹرول کی سطح کو بڑھاتا ہے اور 'خراب' کولیسٹرول کی سطح کو کم کرتا ہے۔
- تمباکو نوشی - اس سے کولیسٹرول کی سطح بلند ہو سکتی ہے اور آپ کی شریانوں میں ٹار جمع ہو جانے سے کولیسٹرول کو آپ کی شریانوں کی دیواروں سے چپکنا آسان ہو جاتا ہے۔

وہ چیزیں جو ہائی کولیسٹرول کا باعث بنتی ہیں جنہیں آپ کنٹرول نہیں کر سکتے:

آپ کی عمر، حیاتیاتی جنس اور نسلی پس منظر:

- بوڑھا ہونا - ہماری عمر کے ساتھ ساتھ کولیسٹرول زیادہ ہونے کا امکان زیادہ ہوتا ہے
- اگر آپ کی حیاتیاتی جنس مردانہ ہے (آپ کو پیدائش کے وقت مرد مقرر کیا گیا تھا) - مردوں میں کولیسٹرول زیادہ ہونے کا امکان زیادہ ہوتا ہے
- آپ کا نسلی پس منظر - اگر آپ جنوبی ایشیائی پس منظر سے ہیں تو آپ کو ہائی کولیسٹرول ہونے کا زیادہ امکان ہے۔

آپ کے جین (مورثہ):

جینوں میں وہ معلومات ہوتی ہیں جو آپ کی خصوصیات یا صفات کا تعین کرتی ہیں جو آپ کو منتقل ہوتی ہیں، یا آپ کے والدین سے وراثت میں ملتی ہیں۔

فیملیئل ہائپرکولیسٹرولیمیا (FH) ایک موروثی حالت ہے جس کا مطلب ہے کہ آپ میں یہ پیدائشی موجود تھی۔ یہ اکثر خاندانوں کے ذریعے ناقص جینوں میں آتا ہے اور یہ کولیسٹرول کی بہت زیادہ سطح کا باعث بن سکتا ہے چاہے آپ میں خطرے کے دیگر عوامل نہ ہوں۔

لیپوپروٹین (a)، یا LP(a)، آپ کے جگر میں بنتا ہے اور جسم کے ارد گرد چربی لے جاتا ہے۔ ہائی LP (a) ایک ایسی حالت ہے جو دل کے مسائل جیسے ہارٹ اٹیک اور فالج کا سبب بن سکتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ LP(a) 'چپچپا' ہے اور آپ کی شریانوں میں بن سکتا ہے۔ یہ عام طور پر موروثی حالت ہے لیکن اس کی دیگر وجوہات بھی ہیں۔

آپ کی عمومی صحت:

- گردے کی بیماری - جب آپ کے گردے ٹھیک کام نہیں کر رہے ہوتے ہیں تو یہ آپ کے جسم کے کولیسٹرول کو سنبھالنے کے طریقے کو بھی بدل دیتا ہے جو ہائی کولیسٹرول کا باعث بن سکتا ہے۔
- جگر کی بیماری - جگر کا ایک اہم کام کولیسٹرول پیدا کرنا اور اسے جسم سے صاف کرنا ہے، لیکن اگر جگر ٹھیک کام نہیں کر رہا ہے تو اسے ایسا کرنے کےلیے جدوجہد کرنا پڑتی ہے جس سے آپ کے ہائی کولیسٹرول کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔
- اگر آپ زیادہ وزن کے ساتھ زندگی گزارتے ہیں خاص طور پر اپنے پیٹ کے آس پاس
- اگر آپ کو ٹائپ 2 ذیابیطس ہے تو آپ کو ہائی کولیسٹرول ہونے کا زیادہ خطرہ ہے۔
- تھائرائڈ کا غیر فعال ہونا (ہائپوتھائیرائڈزم – جب آپ کا جسم کافی حد تک تھائرائڈ ہارمون نہیں بناتا)
- بڑھوتی والے ہارمون کی کمی (جب گروتھ ہارمون کافی نہیں بنتا)۔

کولیسٹرول کی اقسام

کولیسٹرول کو آپ کے جسم کے تمام خلیات کو صحت مند رکھنے کےلیے استعمال کیا جاتا ہے۔ پروٹین کے ذریعے ان کو آپ کے جسم کے ارد گرد ان خلیوں تک لے جایا جاتا ہے جہاں آپ کے خون میں اس کی ضرورت ہوتی ہے۔ پروٹین آپ کے جسم میں ایسے مادے ہیں جو آپ کے خلیات میں زیادہ تر کام کرتے ہیں اور آپ کے جسم کے بافتوں اور اعضاء کو اس طرح کام کرنے میں مدد کرتے ہیں جیسا کہ انہیں کرنا چاہیے۔

جب کولیسٹرول اور پروٹین اکٹھے ہوتے ہیں تو انہیں لیپوپروٹین کہتے ہیں۔ لیپو پروٹینز کی دو اہم اقسام ہیں۔ ایک آپ کی صحت کےلیے اچھا ہے، دوسرا برا ہے۔

زیادہ کثافت والی لیپو پروٹینز یا ایچ ڈی ایل (HDL) 'اچھے ' کولیسٹرول' کے نام سے جانا جاتا ہے۔ یہ کولیسٹرول لے کر آپ کے خون سے 'خراب' کولیسٹرول کو نکال دیتا ہے جس کی آپ کے جگر کو ضرورت نہیں ہوتی ، جہاں اسے توڑ کر آپ کے جسم سے نکال دیا جاتا ہے۔

کم کثافت لیپو پروٹینز یا نان ایچ ڈی ایل (non-HDL) جسے 'خراب' کولیسٹرول کے نام سے جانا جاتا ہے۔ بہت زیادہ نان ایچ ڈی ایل (non-HDL) خون کی نالیوں کی دیواروں کے اندر چربی کے ذخائر کی تعمیر کا باعث بنتا ہے (وہ چینل جو آپ کے پورے جسم میں خون لے جاتے ہیں)۔ یہ بڑھتا ہے اور خون کی نالیوں کو تنگ کرتا ہے جس کی وجہ سے دل کا دورہ پڑنے یا فالج کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

آپ نے 'خراب' کولیسٹرول کو 'LDL' کولیسٹرول کہتے ہوئے بھی سنا ہوگا۔ یہ نقصان دہ کولیسٹرول کی اقسام کا بنیادی پیمانہ ہوا کرتا تھا لیکن اب ہم جانتے ہیں کہ نان ایچ ڈی ایل (non-HDL) کولیسٹرول کی دوسری شکلیں بھی آپ کی صحت کو متاثر کر سکتی ہیں۔

ٹرائگلیسرائیڈز

ہمارے خون میں ایک قسم کی چکنائی بھی ہوتی ہے جسے ٹرائیگلیسرائیڈز (چربی کے خلیوں میں پایا جاتا ہے) کہا جاتا ہے جو کہ شریانوں کو تنگ کرنے میں بھی حصہ لے سکتی ہیں۔ زیادہ وزن ہونا، بہت زیادہ چکنائی والی اور شکر والی غذائیں کھانا یا بہت زیادہ الکحل پینا ٹرائیگلیسرائیڈ کی زیادہ سطح کا سبب بن سکتا ہے۔

اگر آپ کے پاس لپڈ پروفائل (ایک ٹیسٹ جو آپ کے کولیسٹرول کے تمام پہلوؤں کو دیکھتا ہے) کے نتائج آئے ہیں تو آپ اپنے ٹرائگلیسرائڈز کی سطح دیکھ سکتے ہیں، آپ کا ڈاکٹر آپ کو بتا سکے گا کہ آیا یہ بہت زیادہ ہے۔

آپ میں ایچ ڈی ایل (HDL) اور نان ایچ ڈی ایل (non-HDL) کولیسٹرول کی عام سطح ہو سکتی ہے، لیکن پھر بھی ٹرائگلیسرائیڈ کی سطح زیادہ ہو سکتی ہے۔ اگر آپ میں یہ پایا جاتا ہے، تو آپ اپنے جی پی سے بات کرنا چاہیں گے کہ آپ کےلیے اس کا کیا مطلب ہے۔

ہائی کولیسٹرول کی علامات

عام طور پر ہائی کولیسٹرول کی کوئی علامات نہیں ہوتیں۔ لیکن اگر علاج نہ کیا جائے تو یہ ہارٹ اٹیک اور فالج کا باعث بن سکتا ہے۔

یہ اکثر ایک پوشیدہ خطرے والا عنصر ہوتا ہے جس کا مطلب ہے کہ یہ ہمارے جانے بغیر ہو سکتا ہے جب تک کہ بہت دیر نہ ہو جائے۔ یہی وجہ ہے کہ اپنے کولیسٹرول کی سطح کی جانچ کرنا بہت ضروری ہے۔

تاہم، اگر آپ کو خاندانی ہائپرکولیسٹرولیمیا (hypercholesterolaemia) ہے تو آپ کو ہائی کولیسٹرول کی ظاہری علامات ہوسکتی ہیں۔ ان میں شامل ہیں:

- ٹینڈن زینتھومیٹا (Tendon xanthomata) - آپ کے ہاتھوں کی ہڈیوں، آپ کے گھٹنوں یا آپ کے ٹخنے کے پچھلے حصے میں Achilles tendon پر کولیسٹرول سے سوجن۔
- Xanthelasmas - آپ کی آنکھ کے اندرونی کونے کے قریب کولیسٹرول کے چھوٹی، پیلی گانٹھیں۔
- Corneal arcus - یہ آپ کی آنکھ کے رنگین حصے، آپ کی iris کے گرد ایک ہلکا سفید ابھار ہے۔

کولیسٹرول ٹیسٹ کروانا

آپ اپنے جی پی سے اپنے کولیسٹرول کی سطح کو چیک کرنے کےلیے کہہ سکتے ہیں جسے ایک سادہ خون کے ٹیسٹ کے ذریعے ماپا جاتا ہے۔ اسے کبھی کبھی 'لپڈ پروفائل' بھی کہا جاتا ہے۔ آپ کا جی پی یا پریکٹس نرس درج ذیل کو چیک کرنے کےلیے خون کا نمونہ لے گی:

- اچھے کولیسٹرول کی سطح (HDL)
- خراب کولیسٹرول کی سطح (non-HDL)
- ٹرائگلیسرائیڈز

آپ کو کُل کولیسٹرول کا نتیجہ بھی ملے گا۔

آپ کو انگلی میں سوئی چبھو کر خون نکالنے والے کولیسٹرول ٹیسٹ کی پیشکش کی جا سکتی ہے۔ یہ کچھ دواخانوں میں یا انگلینڈ میں NHS ہیلتھ چیک کے حصے کے طور پر کیا جا سکتا ہے۔

کولیسٹرول کی سطح ہر شخص میں مختلف ہوتی ہے لیکن عام طور پر ایک صحت مند دل کےلیے آپ کو نان ایچ ڈی ایل (non-HDL) کی کم سطح اور ایچ ڈی ایل (HDL) کی اعلی سطح کی ضرورت ہوتی ہے۔

بنیادی اور ثانوی روک تھام

کولیسٹرول کے بارے میں اپنے ڈاکٹر سے بات کرتے وقت آپ 'بنیادی روک تھام' اور 'ثانوی روک تھام' کا ذکر سن سکتے ہیں۔

بنیادی روک تھام کا مطلب ہے کہ آپ کو دل کی بیماری یا ہارٹ اٹیک یا فالج جیسی کوئی چیز ہونے سے روکنے کےلیے اپنی زندگی میں تبدیلیاں لانا ہیں۔ تبدیلیاں عام طور پر طرز زندگی پر مرکوز ہوتی ہیں، بشمول زیادہ ورزش کرنا اور بہتر کھانا۔ کبھی کبھی اسٹیٹین (statin) جیسی دوائیں آپ کو تجویز کی جائیں گی۔

ثانوی روک تھام کا مطلب اپنی زندگی میں تبدیلیاں لانا ہے جب آپ کو پہلے سے ہی دل کی بیماری ہو تاکہ آپ کو مزید خراب ہونے یا ہارٹ اٹیک جیسا کوئی اور واقعہ ہونے سے روکا جا سکے۔ اس میں طرز زندگی میں تبدیلیاں شامل ہو سکتی ہیں جیسے بہتر کھانا اور ورزش کرنا، نیز اسٹیٹن (statin) جیسی دوائیں لینا۔

آپ کے کولیسٹرول کو کم کرنے میں مدد کےلیے آپ کا ڈاکٹر دیگر دوائیں تجویز کر سکتا ہے۔ ایسا ہونے کا زیادہ امکان ہے اگر آپ کا کولیسٹرول تھوڑی دیر تک اسٹیٹن (statin) لینے کے بعد بھی زیادہ ہو۔ یہ آپ کے کولیسٹرول کی سطح فی الحال اچھی طرح سے منظم ہونے کے بعد بھی ہو سکتا ہے۔

کولیسٹرول کی سطح

نیچے دی گئی معلومات ایک رہنمائی ہے۔ جو چیز اہم ہے وہ آپ کا انفرادی خطرہ ہے۔ اپنے نتائج کے بارے میں اپنے ڈاکٹر سے بات کریں اوریہ کہ کن سطحوں کے لیے آپ کو ہدف بنانا چاہیے۔

نتیجہ	صحت مند سطح (mmol/L)
کُل کولیسٹرول	5 یا اس سے نیچے
ایچ ڈی ایل(HDL) (اچھا کولیسٹرول)	1 یا اس سے اوپر
نان ایچ ڈی ایل (Non-HDL) (خراب کولیسٹرول)	4 یا نیچے
خالی پیٹ ٹرائگلیسرائڈز (جب آپ کو ٹیسٹ سے پہلے کئی گھنٹے نہ کھانے کو کہا جائے)	1.7 یا اس سے کم
غیر خالی پیٹ ٹرائگلیسرائڈز (جب آپ ٹیسٹ سے پہلے معمول کے مطابق کھاتے ہیں)	2.3 یا اس سے نیچے
کُل کولیسٹرول سے HDL کولیسٹرول کا تناسب	6 یا اس سے نیچے

اگر آپ کو بتایا گیا ہے کہ آپ کے پاس کولیسٹرول کی سطح زیادہ ہے تو اس کا مطلب ہے کہ آپ کے خون میں بہت زیادہ 'خراب' کولیسٹرول ہے جو آپ کو دل کا دورہ پڑنے یا فالج ہونے کا خطرہ بڑھا دیتا ہے۔ لیکن 'اچھے' (ایچ ڈی ایل) کولیسٹرول کی زیادہ سطح اس 'خراب' (نان ایچ ڈی ایل) کولیسٹرول کو کنٹرول میں رکھنے میں مدد کر سکتی ہے۔

اگر آپ اپنے دل کی حالت کےلیے ثانوی روک تھام کا علاج کروا رہے ہیں تو آپ کےلیے مختلف LDL-کولیسٹرول اور غیر HDL کولیسٹرول کی سطحوں کا ہدف ہو سکتا ہے۔ رہنما خطوط کہتے ہیں کہ آپ کو اس کا ہدف بنانا چاہئے:

- ایل ڈی ایل(LDL) کولیسٹرول کی سطح 2.0 ملی میٹر یا اس سے کم۔
- نان ایچ ڈی ایل(Non-HDL) کولیسٹرول کی سطح 2.6 ملی میٹر یا اس سے کم۔
- اگر آپ کو یقین نہیں ہے کہ آپ کو کن سطحوں کو ہدف بنانا چاہئے تو اپنے ڈاکٹر سے اس پر بات کریں۔

ہائی کولیسٹرول کا علاج

اپنے کولیسٹرول کو کم کرنے کےلیے آپ بہت کچھ کر سکتے ہیں:

- آپ زیادہ فعال ہونے کے طریقے آزما سکتے ہیں جو آپ کو کولیسٹرول کم کرنے میں مدد دیں گے بلکہ آپ کو بہتر سونے اور زیادہ توانائی محسوس کرنے میں بھی مدد ملے گی۔
- آپ شراب کو کم کر سکتے ہیں اور تمباکو نوشی کو روک سکتے ہیں۔
- آپ صحت مند کھانے اور ترکیبیں آزمانے سے لطف اندوز ہوسکتے ہیں جو آپ کے دل کےلیے اچھے ہیں۔

اگر طرز زندگی میں تبدیلیاں آپ کے ہائی کولیسٹرول کو کم کرنے کےلیے کافی نہیں ہیں، تو آپ کا ڈاکٹر دوا تجویز کر سکتا ہے۔ اگر آپ میں ہائی کولیسٹرول کی تشخیص ہوتی ہے تو آپ کے جی پی کو ہر سال آپ کو خون کے ٹیسٹ کےلیے مدعو کرنا چاہیے تاکہ آپ کی سطح کی جانچ کی جا سکے اور اگر ضروری ہو تو آپ کے علاج کو ایڈجسٹ کریں۔

کولیسٹرول کو کم کرنے کےلیے استعمال ہونے والی دوا کی اہم قسم اسٹیٹنز (Statins) ہے۔ لیکن دیگر علاج دستیاب ہیں۔ آپ کا ڈاکٹر آپ کو بتائے گا کہ کیا آپ کو کوئی دوسری دوائیں لینے کی ضرورت ہے جو آپ کے کولیسٹرول کی سطح کو کنٹرول کرنے میں مدد کرتی ہے۔ وہ آپ کو ایک ماہر کے پاس بھی بھیج سکتے ہیں جسے لیپڈولوجسٹ کہا جاتا ہے۔

اگر آپ کے اپنی دوائیوں کے بارے میں سوالات ہیں تو اپنے ڈاکٹر سے بات کریں یا ہماری ہارٹ ہیلپ لائن سے رابطہ کریں۔

مدد حاصل کریں

اگر آپ انگلینڈ میں رہتے ہیں اور آپ کی عمر 40-74 ہے تو آپ NHS کی صحت کی جانچ کےلیے کہہ سکتے ہیں۔ آپ کے ڈاکٹر کو اس بارے میں ہر پانچ سال بعد آپ کو لکھنا چاہیے۔

اگر آپ میں کولیسٹرول زیادہ ہے تو یہ جاننا ضروری ہے کہ آپ اکیلے نہیں ہیں۔ صحت کی دیکھ بھال کرنے والے پیشہ ور افراد اور اپنے آس پاس کے لوگوں سے تعاون حاصل کریں۔

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

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

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۔