British Heart Foundation

فعال رہنا

ورزش ہر ایک کو خوش اور صحت مند زندگی گزارنے میں مدد دیتی ہے۔ اگر آپ کو دل اور دوران خون کی بیماری ہے تو یہ آپ کو بیماری سے نمٹنے اور آپ کو اچھا محسوس کرنے میں مدد کر سکتی ہے۔

اس صفحہ پر کیا ہے؟

- مجھے ورزش کیوں کرنی چاہیے؟
- کیا مجھے ورزش کرنی چاہیے؟
- مجھے کس قسم کی ورزش کرنی چاہیے؟
- مجھے کتنی ورزش کرنی چاہیے؟
- میں ورزش کی تیاری کیسے کروں؟
- مجھے اپنے آپ کو ورزش سے پہلے گرم اور ورزش کے بعد ٹھنڈا کیوں کرنا چاہئے؟
- مجھے کیا کھانا پینا چاہیے؟
- ورزش کی تجاویز

مجھے ورزش کیوں کرنی چاہیے؟

ورزش آپ کی صحت کےلیے اچھی ہے۔ جب آپ کے دل کی بات آتی ہے، تو یہ آپ کے دل اور دوران خون کی بیماریوں کے خطرے کو 35 فیصد تک کم کر سکتی ہے جس سے آپ کو ذہنی سکون اور لمبی زندگی ملتی ہے۔ متحرک رہنے سے آپ کو مدد مل سکتی ہے:

- اپنے وزن پر قابو پانے میں بھی
- توانائی بڑھانے اور نیند کو بہتر بنانے میں بھی
- دماغی صحت کو بہتر بنانے میں بھی
- دل اور دوران خون کی علامات جیسے اینجائنا کو طویل مدتی میں بہتر بنانے میں بھی، روزمرہ کی زندگی کو آسان بناتا ہے اور آپ کو مزید کام کرنے دیتا ہے۔
- بلڈ پریشر اور کولیسٹرول کو کم کرنے میں بھی، جس سے آپ کو دل اور دوران خون کی بیماریوں جیسے ہارٹ اٹیک، فالج اور ویسکولر ڈیمنشیا ہونے کا خطرہ کم ہوتا ہے۔
- تناؤ کے احساسات کو کم کرنے میں بھی۔

کیا مجھے ورزش کرنی چاہیے؟

اگر آپ کو دل کا مسئلہ ہے تو یہ فکر کرنا عام بات ہے کہ آپ کو ورزش کرنی چاہیے یا نہیں۔ زیادہ تر لوگ اب بھی متحرک رہنے کے فوائد کو محسوس کر سکیں گے۔ زیادہ تر معاملات میں، آپ کے پٹھوں اور پھیپھڑوں کو بہتر طریقے سے کام کرنے سے آپ کے دل پر دباؤ کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔ تاہم، متحرک ہونے سے پہلے کچھ چیزیں ہیں جو ذہن میں رکھنی ہیں:

- دل کے مسائل - کچھ مسائل کے ساتھ آپ کو یہ سوچنا پڑے گا کہ آیا آپ وزن اٹھا سکتے ہیں یا نہیں، یا آپ کی ورزش کتنی شدید ہو سکتی ہے۔ اگر آپ اپنے سینے کے درد پر قابو پانے کےلیے GTN سپرے استعمال کرتے ہیں تو اپنے ڈاکٹر یا دواساز سے بات کریں کہ جب آپ ورزش کرتے ہیں تو آپ اسے کیسے استعمال کرسکتے ہیں۔
- ادویات - کچھ آپ کی ورزش کو متاثر کر سکتی ہیں۔ مثال کے طور پر، بیٹا بلاکرز آپ کے دل کی دھڑکن کو متاثر کرتی ہیں اور آپ کو زیادہ تھکاوٹ کا احساس دلاسکتی ہیں۔ وہ دوا جو آپ کےلیے کارآمد ہو کے بارے میں پتہ لگانے کے لیے اپنے ڈاکٹر سے بات کریں
- امپلانٹیبل کارڈیوورٹر ڈیفبریلیٹر (ICD) اور پیس میکرز - ان لگے ہوئے آلات کے ساتھ زیادہ تر لوگ محفوظ طریقے سے ورزش کر سکتے ہیں اور آپ کے ڈاکٹر کو آپ کو بتانا چاہیے کہ کیا آپ کو اس کی کوئی حد ہے کہ آپ کو کیا کرنا چاہیے۔ اس کا اکثر مطلب ہے اعتدال پسند ورزش (جیسے چہل قدمی اور باغبانی) پر قائم رہنا اور رگبی جیسے رابطے والے کھیلوں سے گریز کرنا
- اپنے جسم کو سنیں - آپ کو صرف اس صورت میں ورزش کرنی چاہیے جب آپ ایسا کرنے کےلیے کافی بہتر محسوس کر رہے ہوں۔ اگر آپ علامات محسوس کرنے لگتے ہیں جیسے سینے میں درد، دھڑکن (ایسا احساس جیسے آپ کا دل دھڑک رہا ہے، یا دھڑکن چھوڑ رہا ہے) یا سانس کی غیر معمولی قلت، تو آپ کو اپنی ورزش کو کم کرنے کی ضرورت پڑسکتی ہے۔ اگر آپ اس کا سامنا کر رہے ہیں تو اپنے ڈاکٹر سے بات کریں
- موسم - اگر یہ بہت گرم یا بہت ٹھنڈا ہے تو آپ کا دل ورزش کرنے میں زیادہ دباؤ کا شکار ہو سکتا ہے۔ اگر یہ معاملہ ہے تو، اس کے بجائے کھینچاؤ والی ورزشوں جیسی کم تناؤ والی سرگرمی آزمائیں۔

اگر آپ کا ڈاکٹر اس میں خوش ہے کہ آپ ورزش کریں تو آپ ایک ایسی سرگرمی کا انتخاب کر سکتے ہیں جو آپ کےلیے درست ہو۔

یہ ضروری ہے کہ پہلی بار کوئی جسمانی سرگرمی شروع کرنے سے پہلے آپ اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔ وہ آپ کے کسی بھی سوال کا جواب دے سکتے ہیں، آپ کو آپ کی حالت کے مطابق ورزش کرنے کے بارے میں بتا سکتے ہیں اور آپ کو محفوظ طریقے سے فعال ہونے میں مدد کےلیے مخصوص معلومات فراہم کر سکتے ہیں۔

اگر آپ اس وقت علامات محسوس کررہے ہوں تو آپ کو کوئی ورزش شروع نہیں کرنی چاہئے اور اگر آپ ورزش کے دوران ان کو محسوس کرتے ہیں تو آپ کو روک کر آرام کرنا چاہئے۔ اگر ایسا ہوتا ہے تو، آپ کو اپنی ورزش کی شدت کم کرنے کی ضرورت ہوگی جب تک کہ آپ اپنے ڈاکٹر سے بات نہ کرلیں۔

اگر آپ کے سینے میں درد ہے جو دور نہیں ہوا ہو یا دل کے دورے کی کوئی دوسری علامات ہیں تو 999 پر کال کریں۔

مجھے کس قسم کی ورزش کرنی چاہیے؟

تمام ورزش ایک جیسی نہیں ہوتی اور آپ جو ورزش کرتے ہیں اس کی مختلف اقسام سے آپ کے جسم کو مختلف فائدے پہنچتے ہیں۔ دل کی صحت کو بہتر بنانے کےلیے ورزش کی تجویز کردہ اقسام ہیں:

- ایروبک ورزش - جب آپ اپنے جسم کو اس طرح سے حرکت دے رہے ہوں کہ آپ کا جسم گرم ہوتا ہو اور تھوڑا سا سانس چڑھتا ہو جیسے پیدل چلنا، سائیکل چلانا، گھر کا کام کرنا یا باغبانی۔ وقت گزرنے کے ساتھ، اس قسم کی ورزش آپ کے بلڈ پریشر کو کم کرنے اور دل کی دھڑکن کو آرام دینے، کولیسٹرول کی سطح کو بہتر بنانے اور صحت مند وزن کو برقرار رکھنے میں مدد دے کر آپ کے دل اور دوران خون کے نظام کو بہتر طریقے سے کام کرنے میں مدد دیتی ہے۔
- توازن اور لچک کی ورزش - یوگا، تائی چی اور پیلیٹس جیسی ورزش جہاں ہم اپنے جسم کو کم مستحکم حالتوں پر رکھتے ہیں۔ یہ ورزشیں اس بات کو یقینی بناتی ہیں کہ ہمارے پٹھے زیادہ سخت نہ ہوں اور ہمیں لچکدار رکھیں، درد یا چوٹ سے بچنے اور گرنے کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کریں
- مزاحمتی ورزش - مزاحمتی تربیت جیسے وزن اٹھانا یا اپنے پٹھوں کو مضبوط کرنے کےلیے مزاحمتی بینڈ اور کیبلز کا استعمال۔ آپ کے پٹھے جتنے مضبوط ہوں گے، وہ اتنا ہی زور سے کام کر سکتے ہیں جو آپ کے دل سے دباؤ کو دور کرتا ہے اور روزمرہ کے کاموں کو آسان بناتا ہے۔ مزاحمت کی کوئی تربیت شروع کرنے سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں کیونکہ یہ دل کی بیماری والے کچھ لوگوں کےلیے موزوں نہیں ہو سکتا۔

یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ فعال ہونے کا مطلب یہ نہیں ہے کہ ایسی سرگرمی میں بہت زیادہ وقت گزاریں جس سے آپ لطف اندوز نہ ہوں۔ یہ اتنا ہی سادہ ہوسکتا ہے جتنا کہ آپ کے پوتے پوتیوں کے ساتھ کھیلنا، دکان پر جانا یا باغبانی کرنا۔ اگر اس سے آپ کو سانس چڑھتا ہے تو آپ فعال ہو رہے ہیں۔

زیادہ تر لوگوں کےلیے، آپ کی ہفتہ وار ورزش ایروبک، مزاحمت اور لچک اور اچھی صحت کےلیے توازن کی سرگرمیوں کا مجموعہ ہونی چاہیے۔

مجھے کتنی ورزش کرنی چاہیے؟

یہ تجویز کیا جاتا ہے کہ آپ فی ہفتہ کم از کم 150 منٹ کی اعتدال پسند ورزش کریں۔ اعتدال پسند ورزش اس وقت ہوتی ہے جب آپ گرم محسوس کرتے ہیں اور آرام سے سانس چڑھتا ہے جسیا کہ چلنا یا لان کاٹنے والی مشین کو دھکیلنا۔ شدید ورزش اس وقت ہوتی ہے جب آپ مشکل سے اور تیز سانس لیتے ہیں جیسے دوڑنا، تیراکی کرنا یا سائیکل چلانا۔

جو ایک شخص کو معتدل لگتا ہے وہ دوسرے کےلیے شدید ہو سکتا ہے۔ اسی لیے جب آپ اپنے لیے صحیح سطح تلاش کرنے کےلیے ورزش کر رہے ہوں تو 'ٹاک ٹیسٹ' کرنا مفید ہے۔ ٹاک ٹیسٹ:

- اگر آپ حرکت کرتے ہوئے آرام سے بات کر سکتے ہوں
- گرم محسوس کرتے ہوں اور معمول سے تھوڑا زیادہ تیز سانس لے رہے ہوں
- تو آپ صحیح رفتار سے آگے بڑھ رہے ہیں۔

چاہے یہ چلنا ہو یا وزن اٹھانا، یہ ضروری ہے کہ تھوڑا اور آہستہ شروع کریں اور اپنے جسم کو 'سنیں'. ایک سیشن پانچ یا دس منٹ تک کا ہو سکتا ہے۔ یہاں تک کہ چھوٹی تبدیلیاں بھی بہت اچھے نتائج دے سکتی ہیں۔

اس بات کو یقینی بناتے ہوئے اپنی ورزش کو ہفتے میں یکساں طور پر پھیلانا بہتر ہے کہ آپ کے جسم کی صحت یابی کو یقینی بنانے کےلیے آپ کے پاس کچھ دن آرام کرنے کےلیے ہیں۔ صحت یابی آپ کی فٹنس کو بہتر بنانے کےلیے اتنی ہی اہم ہو سکتی ہے جتنی کہ خود ورزش۔ متحرک رہنا ایک خوش، صحت مند زندگی گزارنے کے بارے میں ہے اور اس میں فٹ ہونا چاہیے کہ آپ کیسے رہتے ہیں۔

میں ورزش کی تیاری کیسے کروں؟

اپنے آپ کو صحیح طریقے سے ترتیب دینے سے اس میں فرق پڑ سکتا ہے کہ آپ ورزش کرتے وقت کیسا محسوس کرتے ہیں۔ اپنی سرگرمی سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانے کے لیے، تیار ہوں بذریعہ:

- جلدی اور صحیح کھانا - توانائی کےلیے ورزش کرنے سے پہلے کافی وقت میں کاربوہائیڈریٹ پر مبنی غذا کھائیں اور بہت زیادہ پیٹ بھرنے سے بچیں۔
- ضروری چیزیں ایک ساتھ رکھنا - اپنا سامان تیار رکھیں، ہلکے، ڈھیلے کپڑے پہنیں اور پانی کی بوتل اور تولیہ قریب رکھیں
- اپنی جگہ تیار کرنا - اگر آپ جم میں ہیں تو جانیں کہ آپ کون سا سامان استعمال کرنے کا ارادہ رکھتے ہیں اور وہ چیزیں کہاں ہیں۔ اگر گھر پر ہیں، تو یقینی بنائیں کہ ورزش کرنے کےلیے کافی جگہ ہے، رکاوٹ بننے والی چیزیں ہٹا دیں اور یہ کہ آپ کو کوئی خلل نہیں پڑنا چاہیے۔
- جسم کو گرم اور ٹھنڈا کرنا – کھینچاؤ والی ورزشیں اور آہستہ شروع کرنا آپ کو آرام دہ ہونے میں مدد کرتا ہے، چوٹ لگنے کے امکانات کو کم کرتا ہے اور آپ کی حرکت کو بہتر بناتا ہے۔

مجھے اپنے آپ کو گرم اور ٹھنڈا کیوں کرنا چاہئے؟

اگر آپ تھکے ہوئے ہوں یا جلدی میں ہوں تو اسے چھوڑنا آسان ہے لیکن محفوظ رہنے اور اپنی ورزش سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانے کےلیے جسم کو گرم اور ٹھنڈا کرنا ضروری ہے۔ جسم کو گرم اور ٹھنڈا کرنے سے مدد ملتی ہے:

- اپنے آپ کو ورزش کرنے کے صحیح موڈ میں لانے میں
- اپنے دل کی دھڑکن کو آہستہ آہستہ بڑھا کر اپنے جسم کو تیار کرنے میں، تاکہ آپ کے دل پر کام کے بوجھ میں اچانک اضافہ نہ ہو
- آپ کے جسم کے متحرک حصوں میں خون بھیجنے میں
- آپ کے پٹھوں کو چھوٹا ہونے سے روکنے اور لچک بڑھانے کcلیے کھینچنے میں
- اپنے پٹھوں کو گرم کرنے میں اور جوڑوں کو حرکت کےلیے تیار کرنے میں۔
- اگر آپ کو دل کی بیماری ہے تو وارم اپ (یعنی جسم کو گرم کرنا) کم از کم 15 منٹ اور کولڈ ڈاؤن (جسم کو ٹھنڈا کرنا) کم از کم 10 منٹ تک

جاری رہنا چاہیے۔ بڑی عمر کے بالغوں کو 15 سے 20 منٹ کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

مجھے کیا کھانا پینا چاہیے؟

آپ کی سرگرمی کی سطح کچھ بھی ہو، تندرست اور صحت مند رہنے کےلیے ہر ایک کو اچھے متوازن اور مختلف قسم کے کھانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کا مطلب ہے صحت مند کاربوہائیڈریٹس، چربی کے بغیر والے گوشت سے پروٹین کا انتخاب، زیادہ پھل اور سبزیاں کھانا اور زیادہ پانی پینا۔

- کاربوہائیڈریٹس - جب آپ ورزش کر رہے ہوتے ہیں تو یہ آپ کے جسم کی توانائی کا بنیادی ذریعہ ہیں۔ زیادہ فائبر والی، جئی، پاستا، چاول، ڈبل روٹی اور سیریلز کی سالم اناج کی اقسام کا انتخاب کرنا بہتر ہے۔ کاربوہائیڈریٹس توانائی کی مقدار آہستہ آہستہ فراہم کرتے ہیں جو آپ کو اپنی ورزش کو تیز کرنے کےلئے درکار ہوتی ہے۔ اگر آپ فعال ہیں تو اضافی کاربوہائیڈریٹ کھانے کی ضرورت نہیں ہے جب تک کہ آپ طویل تقریبات کےلیے تربیت نہ کر رہے ہوں۔
- پھل اور سبزیاں - یہ وٹامنز، معدنیات اور فائبر سے بھرے ہوتے ہیں جو آپ کے جسم اور مدافعتی نظام کو صحت مند رکھنے میں مدد کرتے ہیں جب آپ ورزش کرتے ہیں۔ دن میں کم از کم پانچ حصے کھانے کا ہدف بنائیں۔
- پروٹین - زندگی کی تعمیر کے بلاکس کے طور پر جانی جاتی ہے، یہ آپ کے جسم کی نشوونما اور مرمت میں مدد کرتی ہے۔ آپ کو زیادہ تر کھانوں کے ساتھ پروٹین کا ایک حصہ جسیا کہ چربی کے بغیر گوشت، مچھلی، انڈے، دودھ یا متبادل ذرائع جیسے مٹر، دالیں یا پھلیاں شامل کرنے کی کوشش کرنی چاہیے۔
- مائع جات - ورزش کرنے سے آپ کے جسم کا درجہ حرارت بڑھ جاتا ہے اور آپ کا جسم پسینہ لا کر ٹھنڈا ہونے کی کوشش کرتا ہے۔ یہ جلد کے ذریعے پانی اور نمکیات کے اخراج کا سبب بنتا ہے۔ آپ کو کتنے مائع کی ضرورت ہے اس کا انحصار اس بات پر ہے کہ آپ کتنی دیر تک ورزش کرتے ہیں، درجہ حرارت کتنا ہے اور آپ کو کتنا پسینہ آتا ہے۔ زیادہ تر لوگوں کےلیے، جب تک کہ آپ ایک گھنٹے سے زیادہ ورزش نہ کر رہے ہوں دن میں 6 سے 8 گلاس مائع (پانی، اسکواش، پھلوں کا جوس، کیفین سے پاک چائے) پینا ایک اچھا خیال ہے۔

ورزش کرنے سے پہلے کھانے پینے کےلیے کافی وقت نکالیں تاکہ یہ یقینی بنایا جا سکے کہ آپ کا کھانا پوری طرح ہضم ہو گیا ہے اور ورزش کے دوران بیمار یا بے چینی محسوس ہونے سے بچا جا سکے۔ ورزش کرنے سے 2 سے 3 گھنٹے پہلے متوازن کھانا کھانے کی کوشش کریں۔

صحت مند غذا کا ہونا اتنا ہی ضروری ہے جتنا کہ ورزش کرنا۔

ورزش کی تجاویز

آپ کو شروع میں زیادہ متحرک ہونا مشکل ہو سکتا ہے، لیکن جیسے جیسے وقت گزرتا جائے گا یہ آسان ہوتا جائے گا کیونکہ آپ کا جسم سرگرمی کا عادی ہو

جائے گا۔ آپ کو صرف تھوڑی بہتری نظر آ سکتی ہے، لیکن اس سے فائدے میں حصہ پڑ جاتا ہے۔

آپ کو شروع کرنے کے لیے ہماری سرفہرست تجاویز یہ ہیں:

- سانس لیں - آپ کے جسم میں آکسیجن کی آمد کو برقرار رکھنے اور آپ کے بلڈ پریشر کو کنٹرول میں رکھنے میں مدد کےلیے ایک سرگرمی کے دوران گہرے سانس لینا یاد رکھیں۔
- سماجی میل جول رکھیں - کسی دوست کے ساتھ سیر کےلیے جائیں، کسی گروپ میں شامل ہوں یا ہم خیال لوگوں سے ملنے اور لطف اندوز ہونے کے لیے خیراتی کام میں سرگرم ہوں۔
- اپنی پیشرفت پر نظر رکھیں - بہت سے سمارٹ فونز شمار کرتے ہیں کہ آپ روزانہ کتنے قدم چلتے ہیں یا پول کے ایک چکر تیرنے میں آپ کو کتنا وقت لگتا ہے۔ اپنے آپ کو چیلنج کرنا اور کسی سرگرمی میں بہتر ہونا ایک تفریح ہے۔
- ورزش کو اپنے دن کا حصہ بنائیں - کچھ جسمانی سرگرمیاں کرنے کےلیے وقت کی منصوبہ بندی کریں جو آپ کے باقی دن کے ساتھ مطابقت رکھتی ہو جیسے گاڑی چلانے کے بجائے پیدل چلنا یا سائیکل چلانا۔ یہ اتنی چھوٹی چیز بھی ہو سکتی ہے جیسے آپ کی کار کو دکان سے دور پارک کرنا یا بس سے ایک اسٹاپ پہلے اترنا۔ اگر آپ کا کوئی دن چھوٹ جاتا ہے تو پریشان نہ ہوں - بس اس بات کو یقینی بنائیں کہ جب بھی آپ کر سکتے ہوں دوبارہ شروع کریں۔
- حرکت کرتے رہیں - روزمرہ کی سرگرمیاں شمار ہوتی ہیں، لہذا جب آپ اندر ہوں یا باہر ہوں تو دن کے دوران متحرک رہنے کے مواقع تلاش کریں۔ حرکت کرتے وقت، پوزیشن کو زیادہ جلدی نہ بدلیں کیونکہ اس سے چکر آسکتے ہیں۔
- تھوڑی مقدار میں شروعات کریں - اپنی ورزش کو دن بھر کے مختصر سیشنوں میں تقسیم کرنے کی کوشش کریں اور پھر زیادہ کریں۔ آپ ہر روز پانچ منٹ کی چہل قدمی یا 10 منٹ کی ورزش سے شروع کر سکتے ہیں۔
- حقیقت پسند انہ اہداف طے کریں - ہر روز باہر تھوڑی سی چہل قدمی جیسے اہداف کا تعین کرنا ایک تفریح ہے اور جب آپ انہیں حاصل کرتے ہیں تو آپ کو بہت اچھا محسوس ہوتا ہے۔
- یاد دہانیوں کو سیٹ کریں جہاں آپ انہیں دیکھ سکتے ہوں - فریج پر نوٹس کو چپکائیں یا اپنے فون پر روزانہ یاد دہانیاں سیٹ کریں تاکہ آپ بھول نہ جائیں (یہ آسانی سے ہو جاتا ہے)۔
- مختلف قسم کے کام کریں - خوشگوار سرگرمیوں کی فہرست بنائیں جو آپ کر سکتے ہوں جیسے رقص کرنا یا سائیکل چلانا اور ہر ہفتے ایک مختلف سرگرمی کریں۔ اس طرح آپ کے بور ہونے اور دلچسپی کھونے کا امکان کم ہے۔
- اپنے آپ پر فخر کریں - جب آپ کوئی ہدف پورا کریں تو اپنے آپ کو شاباش دیں۔ آپ نے اپنے دل کی دیکھ بھال کی ہے اور یہ بات قابل فخر ہے۔

آپ ہماری صحت کی معلومات پر بھروسہ کر سکتے ہیں

یہ یقینی بنانے کےلیے کہ یہ مواد قابل اعتماد، درست اور قابل بھروسہ ہے، ہم نے آٹھ قدمی یا آٹھ مرحلوں کے طریقہ کار کی پیروی کی ہے۔

bhf.org.uk

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

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