



آپ کے دل کی دھڑکن کی شرح

آپ کے دل کی دھڑکن کی شرح (جسے آپ کی نبض کی شرح بھی کہا جاتا ہے) وہ تعداد ہے جتنی بار آپ کا دل فی منٹ دھڑکتا ہے (bpm)۔ ہر ایک کے دل کی دھڑکن مختلف ہوتی ہے اور وقت کے ساتھ ساتھ بدل سکتی ہے۔

اس صفحہ پر کیا ہے:

- دل کی دھڑکن کی عام شرح کیا ہے؟
- دل کی دھڑکن کی خطرناک شرح کیا ہے؟
- دل کی دھڑکن کی تیز شرح (ٹیکی کارڈیا)
- دل کی دھڑکن کی سست شرح (بریڈی کارڈیا)
- ورزش اور آپ کے دل کی دھڑکن کی شرح
- میں اپنے دل کی دھڑکن کی پیمائش کیسے کروں؟
- اگر آپ کو دل کا مسئلہ ہے
- دل کی دھڑکن کی عام شرح کیا ہے؟

آرام کی حالت میں ایک عام بالغ کے دل کی دھڑکن کی شرح 60 اور 100 bpm کے درمیان ہوتی ہے۔ آپ کے دل کی دھڑکن ہر منٹ میں بدل سکتی ہے اور جو چیز 'نارمل' ہے وہ ہر ایک کے لیے ان کی عمر اور صحت کی وجہ سے مختلف ہوتی ہے۔ آپ کا طرز زندگی - جیسا کہ اگر آپ سگریٹ پیتے ہیں یا نہیں، ورزش کرتے ہیں یا نہیں اور کتنی شراب پیتے ہیں - یہ بھی آپ کے دل کی دھڑکن کو متاثر کرتا ہے۔

آپ اپنی آرام دہ حالت میں ایک منٹ میں اپنے دل کے دھڑکنے کی تعداد کو گن کر دل کی معمول کی شرح تلاش کر سکتے ہیں۔ گنتی سے پہلے 5 سے 10 منٹ تک خاموش بیٹھنا یقینی بناتا ہے کہ آپ کا دل آرام کی حالت میں ہے۔ اپنے دل کے مسئلے کے ساتھ رہتے ہوئے اپنے دل کی دھڑکن کی معمول کی شرح کو جاننا آپ کو زیادہ پر اعتماد محسوس کرنے اور اپنے معیار زندگی کو بہتر بنانے میں مدد کر سکتا ہے۔

دل کی دھڑکن کی خطرناک شرح کیا ہے؟

اریتھمیا (arrhythmia) (یا دل کی دھڑکن کے ردھم کا مسئلہ) اس وقت ہوتا ہے جب دل بہت آہستہ، بہت جلدی، یا بے قاعدگی سے دھڑکتا ہے۔ اریتھمیا (arrhythmia) خطرناک ہو سکتا ہے کیونکہ خون جسم کے ارد گرد اچھی طرح پمپ نہیں ہوتا ہے جس کی وجہ سے چکر آنا، بے ہوشی اور سانس لینے میں مشکل ہونے جیسی علامات پیدا ہوتی ہیں۔ غیر معمولی دل کی دھڑکن بھی فالج کا خطرہ بڑھا سکتی ہے۔

یہ اندازہ لگایا گیا ہے کہ برطانیہ میں 2 ملین سے زیادہ لوگ دل کی دھڑکن کی ترتیب میں بے قاعدگی کے مسائل کا تجربہ کرتے ہیں۔ ان میں سے زیادہ تر معمول کی زندگی گزارنے کے قابل ہوں گے۔

دل کی دھڑکن کی تیز شرح (ٹیکی کارڈیا) (tachycardia)

100 bpm سے اوپر آرام دہ حالت والی دل کی شرح زیادہ تر لوگوں کے لئے بہت تیز ہے۔ تیز دل کی دھڑکن، جسے ٹیکی کارڈیا (tachycardia) بھی کہا جاتا ہے، صحت کے مسائل کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔ ان مسائل میں انفیکشن، خون کی کمی (آپ کے خون میں آکسیجن لے جانے والے سرخ خون کے خلیات کی کمی) اور زیادہ فعال تھائرائڈ (جہاں بہت زیادہ ہارمونز بنتے ہیں) شامل ہو سکتے ہیں۔

اگر آپ علامات کا سامنا کر رہے ہیں یا آپ کے دل کی دھڑکن تیز رفتار ہے تو آپ کو اپنے جی پی سے ملاقات کرنی چاہیے۔ جن علامات پر غور کرنا چاہیے ان میں شامل ہیں:

- بے ہوشی
- بہت تھکا ہوا محسوس کرنا
- چکر آنا
- دھڑکن (آپ کے دل کی دھڑکن کو دیکھتے ہوئے جو ایک دھڑکنے یا پھڑپھڑانے کی طرح محسوس کر سکتا ہے)۔

دل کی دھڑکن کی سست شرح (بریڈی کارڈیا (bradycardia))

60 bpm سے نیچے آرام دہ حالت والی دل کی شرح زیادہ تر لوگوں کے لئے بہت سست ہے۔ سست دل کی دھڑکن، جسے بریڈی کارڈیا (bradycardia) بھی کہا جاتا ہے، ایسے لوگوں کے لیے معمول کی بات ہو سکتی ہے جیسے ایتھلیٹ جو بہت فٹ ہیں۔

اگر آپ کے دل کی دھڑکن سست ہے اور آپ بیہوش اور تھکاوٹ جیسی علامات کا سامنا کر رہے ہیں، تو آپ کو اپنے جی پی سے ملاقات کرنی چاہیے۔

ورزش اور آپ کے دل کی دھڑکن کی شرح

آپ کا دل، کسی دوسرے عضلات کی طرح، اسے صحت مند رکھنے کے لیے جسمانی سرگرمی کی ضرورت ہے۔ باقاعدگی سے ورزش دل اور دوران خون کی بیماریوں جیسے ذیابیطس جیسے خطرے کے بہت سے عوامل کو منظم کرنے میں مدد کر کے مجموعی صحت کو بہتر بناتی ہے۔ باقاعدگی سے ورزش توانائی اور موڈ کے ساتھ ساتھ نیند کے معیار کو بھی بڑھاتی ہے۔

ورزش کے دوران آپ کے دل کی دھڑکن کا بڑھنا معمول کی بات ہے۔ ورزش کے دوران، آپ کو اپنی فٹنس کو محفوظ طریقے سے بڑھانے کے لیے اپنی دل کی شرح کے ہدف (THR) کے اندر رہنا چاہیے۔ آپ کا THR آپ کی زیادہ سے زیادہ دل کی شرح کے 50% اور 70% کے درمیان ہے۔

اگر آپ کو دل کی بیماری ہے تو، جب آپ ورزش کر رہے ہوں تو اپنے جی پی یا ماہر سے دل کی محفوظ شرح کے بارے میں پوچھیں۔ جب آپ ورزش کر رہے ہوں تو 'ٹاک ٹیسٹ' کرنا مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ ٹاک ٹیسٹ: اگر آپ متحرک رہتے ہوئے بات کر سکتے ہیں، گرم محسوس کر رہے ہیں اور معمول سے تھوڑا زیادہ سانس لے رہے ہیں، تو آپ صحیح رفتار سے آگے بڑھ رہے ہیں۔

میں اپنے دل کی دھڑکن کی پیمائش کیسے کروں؟

آپ اپنی نبض کی جانچ کر کے اپنے دل کی دھڑکن کی خود پیمائش کر سکتے ہیں۔

اپنی نبض کو کیسے چیک کریں

سب سے پہلے، اپنی کلائی پر اپنی نبض تلاش کریں۔

1. اپنا ایک ہاتھ باہر رکھیں تاکہ آپ اپنی ہتھیلی کو دیکھ رہے ہوں۔
2. دوسرے ہاتھ کی پہلی انگلی (اپنی شہادت کی انگلی) اور درمیانی انگلی کا استعمال کریں اور ان انگلیوں کی پوروں کو اپنی کلائی کے اندر، اپنے انگوٹھے کے جوڑ پر رکھیں۔
3. ہلکے سے دبائیں اور نبض محسوس کریں۔ اگر آپ کچھ محسوس نہیں کر سکتے ہیں تو تھوڑا سخت دبائیں۔
4. ایک بار جب آپ کو اپنی نبض مل جائے تو اسے تقریباً 30 سیکنڈ تک محسوس کرتے رہیں۔ چیک کریں کہ آیا یہ باقاعدگی سے محسوس ہوتا ہے یا بے قاعدہ۔

آپ اپنے دل کی دھڑکن فی منٹ (bpm) میں اس طرح سے کام کر سکتے ہیں:

- 60 سیکنڈ کے بعد آپ کی نبض میں دھڑکنوں کی تعداد گننا، یا
- 6 سیکنڈ تک دھڑکنوں کو گننا اور 10 سے ضرب کرنا۔

اگر آپ کی نبض بے ترتیب محسوس ہوتی ہے، تو آپ کو پورے 60 سیکنڈ تک چیک کرنا چاہیے۔ اگر آپ فکر مند ہیں تو اپنے جی پی سے بات کریں۔

آپ کو دل کی دھڑکن کی شرح کی نگرانی کرنے والا آلہ خریدنا مفید معلوم ہو سکتا ہے جو آپ کے لیے آپ کے دل کی دھڑکن کی پیمائش کرتا ہے۔ مختلف اقسام دستیاب ہیں جو چیزوں کی پیمائش کرتی ہیں جیسا کہ آپ دن بھر میں کتنے قدم اٹھاتے ہیں اور آپ کی نیند کا معیار۔

دل کی دھڑکن کی شرح کی نگرانی کرنے والے آلات زیادہ تر بڑی دکانوں اور ڈپارٹمنٹل اسٹورز بشمول بڑی سپر مارکیٹوں اور دواخانوں میں مل سکتے ہیں۔ اپنے مقامی دواخانے میں کسی پیشہ ور فرد سے پوچھیں اور وہ آپ کے لیے دل کی شرح کی نگرانی کرنے والا صحیح آلہ منتخب کرنے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔

دل کی شرح کی نگرانی کرنے کرنے والے آلات آپ کی صحت کی دیکھ بھال میں مدد کرنے کا ایک اچھا طریقہ ہیں۔ تاہم، وہ کسی بھی مسئلے کی تشخیص کے لئے استعمال نہیں کیے جا سکتے۔ اپنے ڈاکٹر سے بات کریں اگر آپ کو کوئی غیر معمولی نمونے نظر آتے ہیں یا علامات ہیں۔

اگر آپ کو دل کا مسئلہ ہے

کچھ دوائیں، جیسے بیٹا بلاکرز، دل کے مسائل کے علاج کے لیے استعمال کی جاتی ہیں اور آپ کے دل کی دھڑکن کی شرح کو کم کر کے اسے کنٹرول کرنے میں مدد کر سکتی ہیں۔ اپنے ڈاکٹر سے اس دوا کے بارے میں معلوم کریں جو آپ لے رہے ہیں اور یہ آپ کے دل کی دھڑکن کو کنٹرول کرنے میں کس طرح مدد کرتی ہے۔ آپ کا ڈاکٹر آپ کو یہ بھی بتا سکتا ہے کہ آپ کے دل کی معمول کی شرح کیا ہونی چاہیے اور آپ کے دل کے مسئلے کے ساتھ کن علامات کا خیال رکھنا چاہیے۔

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 طریقہ کار کی پیروی کی ہے۔



© برٹش ہارٹ فاؤنڈیشن 2024، England اور Wales(225971) میں اور Scotland (SC039426) میں رجسٹرڈ خیراتی ادارہ

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