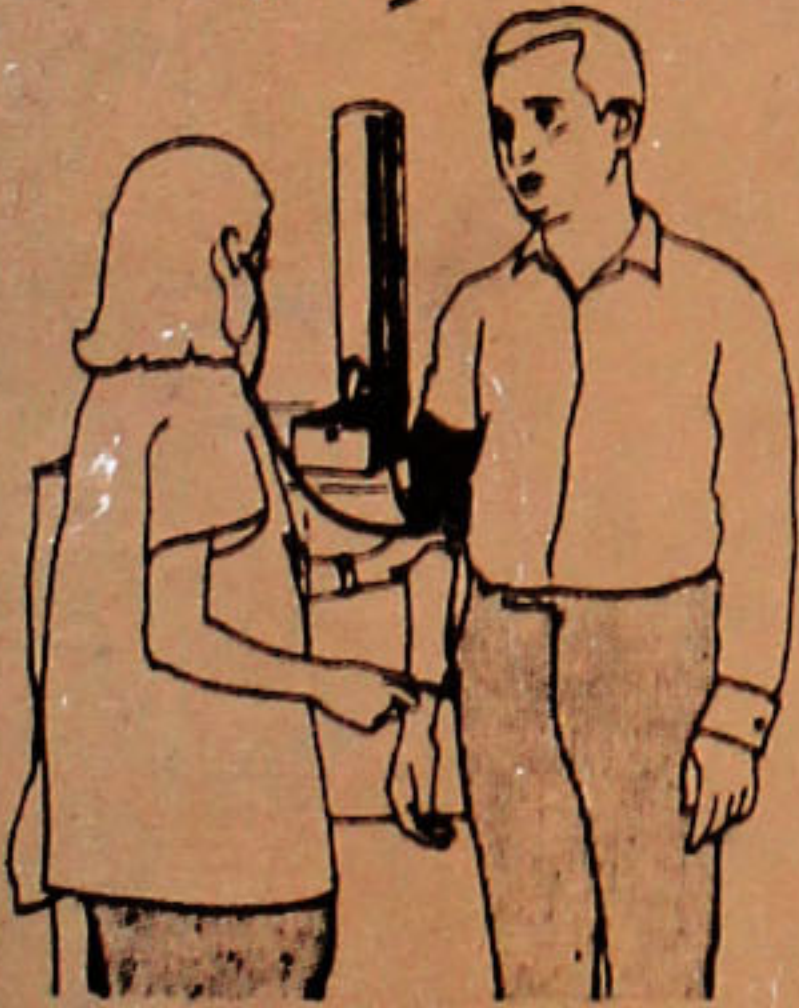


طبیہ

دل کے امراض، بدمطہ پرست زیادہ پیس اور موٹاپا

ان خطرناک امراض سے حفاظت کے لئے یہ کتاب پڑھنا ضروری ہے



2517

ڈاکٹر ماہر ڈاکٹروں کے قلم سے

ترجمہ: وقار عزیز ڈاکٹر نعیم شیخ ایم۔ بی۔ بی۔ ایس



دل کے امراض

بلڈ پریشر

زیادہ

اور

موٹاپا

قیمت ۲۰ روپے

گھر بیٹھے بازار سے سستی کتابیں

دس کتابیں اکٹھی منگوائیں اور پندرہ روپے رعایت حاصل کریں اور آٹھ روپے کے ڈاک خرچ سے کئی نجات حاصل کریں یعنی دس کتابیں منگوانے پر ²³ روپے کی حیرت انگیز رعایت حاصل کریں۔

پانچ کتابیں اکٹھی منگوانے پر کتابوں کی قیمت میں رعایت نہیں ہوگی۔ لیکن 7 روپے کا ڈاک ٹکٹ ہم خود لگائیں گے 5 روپے منی آرڈر کمیشن آپ کو ادا کرنا ہوگی۔ اس طرح کتابوں کی کل قیمت کے علاوہ آپ کو صرف 5 روپے مزید ادا کرنا ہونگے۔

5 سے کم کتابوں کے آرڈر کی تعمیل نہیں ہوگی۔

زندگی کی دوڑ میں کامیابی کیلئے ایشیا بکس کی سستی اور
معیاری کتابوں سے راہنمائی حاصل کریں

اس کتاب کے اندر آخری صفحوں پر کتابوں کی فہرست موجود ہے۔ اس میں سے اپنی پسند کی کتابیں منتخب کریں اور خط لکھ کر کتابیں گھر بیٹھے بذریعہ دی پی حاصل کریں۔

دل کے امراض بلڈ پریشر

زیادہ تر اور موٹاپا

امراضِ قلب کے دو مشہور ماہرین کے قلم سے

ترجمہ: نندرا جانی
وقار عزیز
ڈاکٹر نعیم بیگم
ایم۔ بی۔ بی۔ ایس

پوسٹ بکس نمبر ۵۵۴
راولپنڈی

ایسیا بکس

60656

جملہ حقوق بحق ناشر دائمی طور پر محفوظ ہیں

کسی بھی طریقے سے نقل کرنے والے کے خلاف راولپنڈی میں قانون
کارروائی کی جائے گی۔ ایذا عکس سے متعلق تمام متنازعہ امور کی
سماعت کا حق صرف راولپنڈی کی عدالتوں کو ہوگا۔

پہلی بار: — ۱۹۸۹ء

موجودہ ایڈیشن: —

طابع: — محمود پرویز پرنٹرز گوالمندھی راولپنڈی

طباعت و رِق: — راجپوت پرنٹنگ پریس راولپنڈی

فہرست

۷	_____	دل اور دورانِ خون	-۱
۸	_____	دل کے پیدائشی امراض	-۲
۱۲	_____	گٹھیادی مرضِ قلب	-۳
۱۲	_____	بلڈ پریشر اور امراضِ قلب	-۴
۲۱	_____	خون کی نالیوں کا تنگ ہونا	-۵
۲۵	_____	سینے میں درد (دل کا درد)	-۶
۳۵	_____	ہارٹ اٹیک	-۷
۴۲	_____	دل کو دوبارہ حرکت میں لانا	-۸
۴۹	_____	پھیپھڑوں کی وجہ سے امراضِ قلب	-۹
۵۲	_____	خون کے لوتھڑوں کی وجہ سے مرضِ قلب	-۱۰
۵۲	_____	ہارٹ فیل یور	-۱۱
۶۰	_____	دل کے اعصابی امراض	-۱۲
۶۲	_____	ذیابیطس	-۱۳
۷۲	_____	موٹاپا اور امراضِ قلب	-۱۴
۸۱	_____	ورزش اور دل	-۱۵
۸۳	_____	خوراک اور امراضِ قلب	-۱۶
۹۵	_____	امراضِ قلب اور جنس	-۱۷

۹۹	_____ مختلف غذاؤں کے اجزاء	-۱۸
۱۴۱	_____ قد کے لحاظ سے مناسب وزن	-۱۹

دل اور دوران خون

دل جسم کا انتہائی اہم عضو ہے۔ یہ سینے کے وسط میں تھوڑا سا بائیں جانب واقع ہوتا ہے۔ حجم میں یہ بند مٹھی کے تقدر یا برابر ہوتا ہے۔ بالغ مردوں میں اس کا وزن تین سو گرام کے قریب ہوتا ہے اور بالغ عورتوں میں تقریباً پچاس گرام کم۔ جسم میں دل سب سے زیادہ طاقت ور عضلاتی عضو ہے جو لگاتار کام کرتا ہے۔ لوگوں کا یہ خیال بالکل غلط ہے کہ دل ایک نازک اور کمزور عضو ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ دل نہایت ہی سخت جان اور مضبوط عضو ہے اور حیرت انگیز کارکردگی کا مظاہرہ کرتا ہے۔

دل لگاتار کام کرتا ہے اور ایک منٹ میں ۷۲ بار دھڑکتا ہے۔ یہ ایک طویل عمر تک باسانی اپنے فرائض سرانجام دے سکتا ہے۔ یہ تمام جسم میں خون پہنچاتا اور واپس لیتا ہے اور دوران خون کے ذریعے جسم کے تمام اعضاء کو آکسیجن فراہم کرتا ہے جو ان اعضاء کے حیاتیاتی عمل کے لئے انتہائی ضروری ہے۔

دل کے پیدائشی امراض

انسان کو بعض اوقات ماں کے پیٹ میں ہی کوئی بیماری لاحق ہو جاتی ہے۔ جب یہ مرض دل کا ہو تو پیدائشی کے بعد بچہ معذور ہوگا۔ کہا جاتا ہے کہ بعض خاندانوں میں دل کے پیدائشی امراض پائے جلتے ہیں۔ ایسا کیوں ہے؟ اس کی وجہ ابھی تک واضح طور پر معلوم نہیں ہو سکی۔ بعض انفیکشنز (INFECTIONS) ایسی ہیں کہ اگر وہ حاملہ عورت کو لاحق ہو جائیں تو پیدا ہونے والا بچہ دل کا کوئی پیدائشی مرض ساتھ لے ہوئے اس دنیا میں آئے گا۔

انفیکشنز کے علاوہ کئی ایسی ادویات بھی ہیں کہ اگر انہیں حاملہ عورت استعمال کرے تو اس کے پیٹ میں موجود بچے کے دل میں کوئی نقص پیدا ہو سکتا ہے۔ کچھ عرصہ پہلے ایک دوا تھالیڈومائیڈ (THALIDOMIDE) کے استعمال کی وجہ سے مغربی ملکوں میں بہت سے ایپامیج بچے پیدا ہوئے۔

پہاڑی علاقوں میں رہنے والے لوگوں کے بچوں میں دل کے پیدائشی امراض نسبتاً زیادہ پائے جاتے ہیں۔ چونکہ بلندی پر ہوا میں آکسیجن کم ہوتی ہے لہذا عام خیال یہ ہے کہ شاید آکسیجن کی کمی کی وجہ سے ایسا ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ اکیس ریز ریڈیم اور تابکاری اثرات کو بھی دل کے پیدائشی امراض کے اسباب میں شامل کیا جاتا ہے۔ بعض اوقات ضروری وٹامنز کی کمی کی وجہ سے بھی دل کے پیدائشی امراض

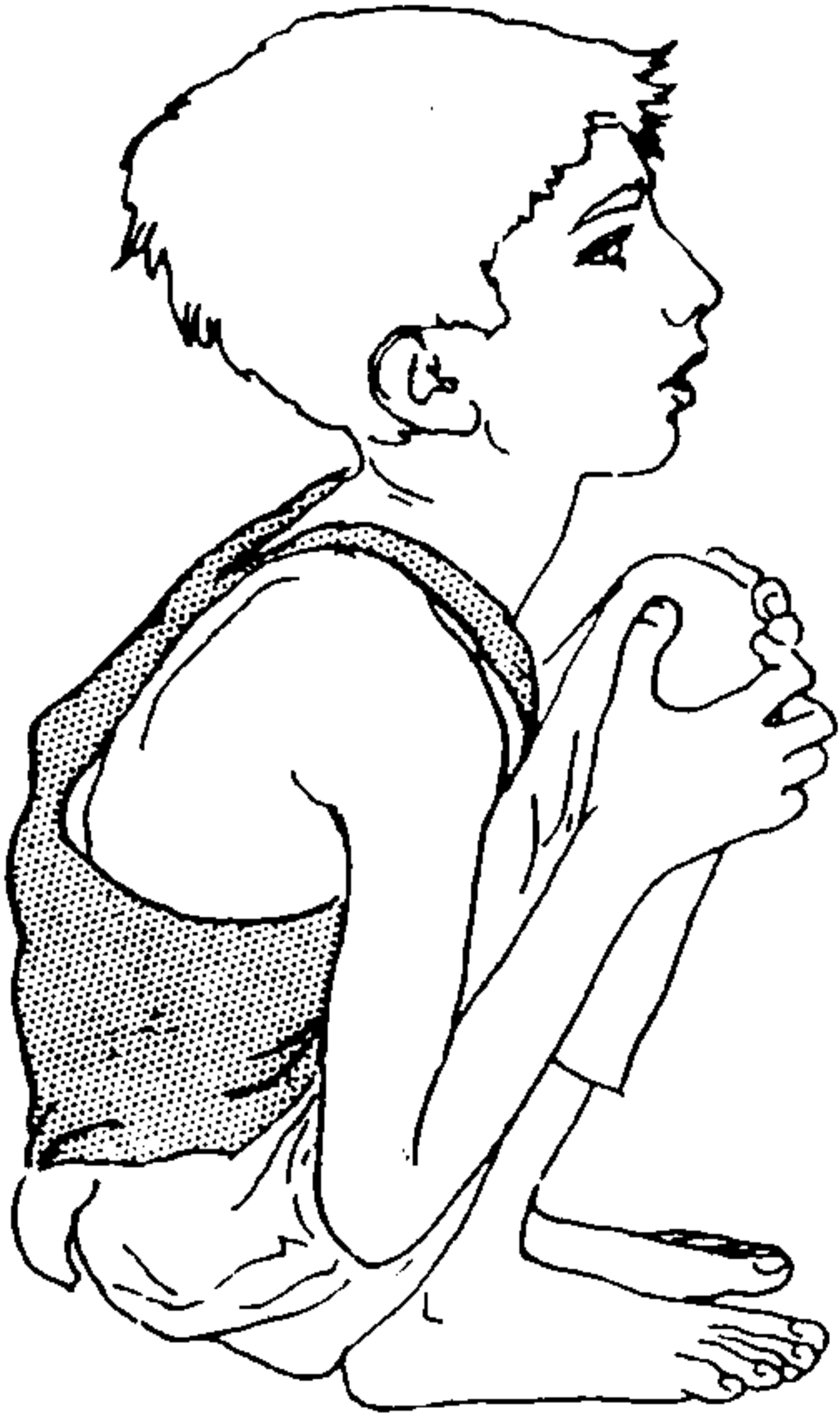
پیدا ہو سکتے ہیں۔

بچوں میں دل کے امراض

جن بچوں میں پیدائشی طور پر دل کا کوئی مرض موجود ہو ان کی رنگت میں عموماً نیلا ہٹ ہوتی ہے۔ ان بچوں کی تھوڑی سی حرکت کے بعد سانس پھول جاتی ہے۔ جب یہ علامات موجود ہوں تو باسانی اندازہ ہو جاتا ہے کہ بچے میں دل کا کوئی مرض پیدائشی طور پر موجود ہے لیکن بعض اوقات بچے میں دل کا مرض موجود ہوتا ہے لیکن اس کی رنگت میں نیلا پن نہیں ہوتا۔ اس صورت حال میں مرض کا انکشاف اس وقت ہوتا ہے جب بچہ بڑا ہو جاتا ہے اور سکول جانے لگتا ہے یا بعض اوقات ڈاکٹر کسی عام بیماری کے علاج کے لئے بچے کا معائنہ کر رہا ہوتا ہے کہ اس پر انکشاف ہوتا ہے کہ بچہ دل کے کسی مرض میں پیدائشی طور پر مبتلا ہے۔

رنگت میں یہ نیلا پن خون میں آکسیجن کی کمی کی وجہ سے ہوتا ہے۔ ایسے بچے اگر تھوڑا سا بھی دوڑیں تو ان کی سانس پھول جاتی ہے۔ دودھ پیتے بچوں میں دودھ پینے کے لئے زور لگانے، کھانسنے، رونے اور قبض کی صورت میں بھی سانس پھولنے کی علامت ظاہر ہو جاتی ہے۔ دل کے پیدائشی مرض میں مبتلا بچے جب دوڑتے ہیں تو ان کی سانس پھول جاتی ہے اور وہ جلد ہی تھک کر بیٹھ جاتے ہیں۔ ان کا بیٹھنے کا انداز خاص قسم کا ہوتا ہے جیسا کہ تصویر میں دکھایا گیا ہے۔ اس طرح بیٹھنے سے انہیں سانس لینے میں سہولت رہتی ہے۔ دل کے پیدائشی مرض میں مبتلا بچوں

کی نشوونما کی رفتار بہت سست ہوتی ہے۔ وہ ڈبیلے پتلے اور کمزور ہوتے ہیں اور متعدد بیماریوں کا شکار رہتے ہیں۔



دل کے پیدائشی مرض میں مبتلا بچے کے بیٹھے کا مخصوص انداز۔
اس طرح بیٹھے سے اُسے سانس لینے میں سہولت محسوس ہوتی ہے

خوش قسمتی سے بچوں میں دل کے نسبتاً کم پیچیدہ امراض زیادہ پائے جاتے ہیں۔ ان امراض میں بچے کی زندگی کا نیلا ہونا ضروری نہیں ہوتا۔ بہر حال جب بھی بچے میں دل کے کسی مرض کی موجودگی کا شبہ ہو اسے فوراً ڈاکٹر کو دکھانا چاہیے۔ سرجری کے ذریعے ان امراض کا علاج ممکن ہے لیکن کوشش یہ ہونی چاہیے کہ علاج جلد از جلد کرایا جائے تاکہ دل کو ناقابل تلافی نقصان نہ پہنچ سکے۔

گھٹیاوی مرض قلب (RHEUMATIC HEART DISEASE)

گھٹیاوی مرض (RHEUMATISM) کے بارے میں عام خیال یہ ہے کہ سے جوڑ متاثر ہوتے ہیں لیکن لوگوں کو یہ معلوم نہیں کہ گھٹیاوی بخار جوڑوں سے دل کو نقصان پہنچاتا ہے۔ ایک مرتبہ اگر اس بخار کی وجہ سے دل کو نقصان پہنچ جائے تو اس نقصان کی تلافی بہت مشکل ہو جاتی ہے۔

جب ایک خاص قسم کے جراثیم سٹریپٹوکوکس (STREPTOCOCCUS) وجہ سے گلے میں تکلیف ہو جائے تو اس کے دو تین ہفتے کے بعد گھٹیاوی بخار کا ہوا جاتا ہے۔ پانچ سے پندرہ سال کی عمر تک کے بچے اس سے زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔ گھٹیاوی بخار کے تقریباً ساٹھ فی صد مریضوں کو دل میں مسلسل سرسراہٹ محسوس ہوتی ہے جس سے اندازہ ہوتا ہے کہ دل بھی متاثر ہوا ہے۔ بعض اوقات گھٹیاوی بخار کے علاج اور بخار اترنے کے بعد دل کی حالت معمول کے مطابق ہو جاتی ہے اور دل کے مرض کی کوئی علامت باقی نہیں رہتی۔

گھٹیاوی بخار تمام دل میں سوزش (INFLAMMATION) پیدا کر دیتا ہے جس سے دل کے تمام ٹشوز (TISSUES) کو نقصان پہنچتا ہے اور دل میں خرابی

پیدا ہو جاتی ہے۔ چنانچہ گٹھیادی بخار سے ہمیشہ محفوظ رہنے کی کوشش کرنی چاہیے۔
 لیکن یہ اسی صورت میں ممکن ہے جب یقینی طور پر معلوم ہو کہ بخار گٹھیادی ہے۔
 بعض اوقات بچے کا گلہ خراب ہوتا ہے لیکن اس کی تعلیمی مصروفیت کی وجہ سے
 اس طرف توجہ نہیں دی جاتی اور جب اسے بخار ہو جاتا ہے تو یہ خیال کیا جاتا ہے کہ شاید
 یہ انفلوئنزا یا طیریا ہے یا ٹھنڈ لگ گئی ہے یا پھر عام قسم کا بخار ہے۔
 جب بچے کے گلے میں بار بار تکلیف پیدا ہو جائے تو فوری طور پر اس کا علاج
 کرانا چاہیے۔ اس کے ٹانسلز (TONSILS) کا خاص طور پر معائنہ کرانا چاہیے اور اس
 سلسلے میں ڈاکٹر کے مشورے پر عمل کرنا چاہیے۔ جب خاندان میں کوئی فرد گٹھیادی
 بخار میں مبتلا رہ چکا ہو تو پھر اس مرض کے سلسلے میں خاص طور پر محتاط رہنا چاہیے۔
 گٹھیادی بخار کی حالت میں بستر میں آرام کرنا اور ڈاکٹر کی ہدایت پر عمل کرنا
 بہت ہی ضروری ہے۔ ایسا نہ کرنے کی صورت میں دل کو ناقابل تلافی نقصان پہنچ سکتا
 ہے۔ ڈاکٹر آپ کے لئے جو ادویات تجویز کرے انہیں باقاعدگی سے استعمال کریں۔
 گٹھیادی بخار کی وجہ سے پیدا ہونے والے دل کے امراض کا سرجری کے ذریعے
 علاج کیا جا رہا ہے۔ لیکن اس کے لئے ضروری ہے کہ آپ وقت ضائع کئے بغیر
 ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔ تاخیر کی صورت میں بعض ایسی پیچیدگیاں پیدا ہو جاتی ہیں جن کی
 وجہ سے سرجری بھی زیادہ کارآمد نہیں رہتی۔

بلڈ پریشر اور امراض قلب

خون جب نالیوں میں سے گزرتا ہے تو وہ ان پر دباؤ ڈالتا ہے۔ اس دباؤ کو بلڈ پریشر کہتے ہیں۔ میڈیکل کی اصطلاح میں اونچے درجے کے بلڈ پریشر کو ہائی پریٹینشن (HYPERTENSION) کہتے ہیں۔ بلڈ پریشر معلوم کرنے کے لئے ایک آلہ موجود ہے جس سے ڈاکٹر چند منٹوں میں باسان بلڈ پریشر معلوم کر لیتے ہیں۔

نارمل بلڈ پریشر

بالغ افراد میں نارمل بلڈ پریشر تقریباً $120 \text{ mm.Hg. SYSTOLIC}$ تقریباً $80 \text{ mm.Hg. DIASTOLIC}$ ہونا چاہیے۔ بلڈ پریشر کو مختصر طور پر یوں لکھا جاتا ہے $120/80 \text{ mm.Hg.}$ تاہم سب سے ٹالک پریشر عموماً 100 سے 140 کے درمیان رہتا ہے اور ڈائٹلے ٹالک 60 سے 90 کے درمیان۔ زیادہ عمر کے لوگوں میں یہ قدر سے زیادہ بھی ہو سکتا ہے۔

بچوں میں بلڈ پریشر کافی کم ہوتا ہے۔ پچھلے بچے کی عمر جتنی کم ہوگی اس کا بلڈ پریشر

بھی اتنا ہی کم ہوگا۔ مثال کے طور پر نوزائید بچے میں بلڈ پریشر
 $60-80/40-60 \text{ mm.Hg}$ سے زیادہ نہیں ہوگا۔ بالغ افراد میں نارمل
 بلڈ پریشر کی زیادہ سے زیادہ حد $140/90 \text{ mm.Hg}$ ہے۔
 ڈائٹ سٹائلک بلڈ پریشر میں اضافے کو نسبتاً زیادہ نقصان دہ سمجھا جاتا ہے
 کیونکہ اس صورت میں دل کو خون آگے بھیجنے کے لئے زیادہ زور لگانا پڑتا ہے۔
 خون کا دباؤ چوبیس گھنٹے ایک جیسا نہیں رہتا۔ صبح سویرے بلڈ پریشر کم سے
 کم ہوتا ہے اور شام کو عام طور پر زیادہ۔ کھانا کھانے اور سگریٹ پینے سے بھی بلڈ پریشر
 تھوڑا سا بڑھ جاتا ہے۔ ورزش، جذبات اور ہیجان بھی بلڈ پریشر میں اضافہ
 کرتے ہیں۔

ہائی بلڈ پریشر کی وجہ سے لازمی طور پر دل کی تکلیف پیدا ہوتی ہے۔ اعداد و شمار
 سے یہ حقیقت سامنے آئی ہے کہ بیس سے پچاس فی صد تک افراد میں دل کا مرض
 بلڈ پریشر کی وجہ سے پیدا ہوا۔ اس کے علاوہ بلڈ پریشر کی وجہ سے مرگ بھی ہو سکتی
 ہے اور گردے کام کرنا بھی چھوڑ سکتے ہیں۔ ان حقائق کے پیش نظر بلڈ پریشر
 کو ایک خطرناک مرض تصور کیا جاتا ہے۔

ہائی پریشر یعنی اونچے دباؤ کا بلڈ پریشر

ہائی پریشر (HYPERTENSION) کا مرض عام طور پر ادھیڑ عمر میں شروع

ہوتا ہے۔ ابھی تک اس کے آغاز کی کوئی ٹھوس وجہ معلوم نہیں ہو سکی۔ عام طور پر اس میں آہستہ آہستہ اضافہ ہوتا ہے لیکن بعض اوقات ادھیڑ عمر سے پہلے بھی ہائی پریٹینشن کا مرض لاحق ہو سکتا ہے۔ اس صورت میں یہ عموماً کسی دوسری بیماری کے نتیجے میں پیدا ہوتا ہے مثلاً گڑھے کی تکلیف یا ENDOCRINE غدود کی رسولی کی وجہ سے۔

اگر اصل بیماری کو دور کر دیا جائے تو اس قسم کا ہائی پریٹینشن خود بخود ختم ہو جاتا ہے۔ ایک اور قسم کا ہائی پریٹینشن وہ ہے جو عموماً بینا سے چالینا کے درمیان ہوتا ہے اور اس میں خون کا دباؤ بہت زیادہ ہوتا ہے یعنی ڈائٹلک پریشر تقریباً

140 mm.Hg۔ اگر اس قسم کے بلڈ پریشر کا علاج نہ کیا جائے تو اس میں تیزی سے اضافہ ہوتا رہتا ہے اور آدمی چند مہینوں میں موت کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس قسم کا ہائی پریٹینشن اپنی شدت سے پہچانا جانا جاتا ہے اور یہ ادھیڑ عمر کے بلڈ پریشر کے مقابلے میں بہت شدید ہوتا ہے۔ تاہم اس خطرناک مرض میں مبتلا ہونے والوں کی تعداد بہت کم ہے۔ بلڈ پریشر کے سوم ریضوں میں سے صرف ایک آدمی اس قسم کے بلڈ پریشر میں مبتلا ہوتا ہے۔

بلڈ پریشر کی سب سے عام قسم وہی ہے جو ادھیڑ عمر میں شروع ہوتی ہے۔ اندازہ ہے کہ بلڈ پریشر کے تمام مریضوں میں سے ستر، اسی فیصد مریض ادھیڑ عمر کے بلڈ پریشر میں مبتلا ہوتے ہیں۔ ادھیڑ عمر کے بلڈ پریشر کی کئی وجوہات ہیں ان میں سے ہم صرف اہم ترین وجوہات کا ذکر کریں گے لیکن اس سے پہلے ہم چند عام مشاہدات کا ذکر کریں گے۔ ادھیڑ عمر کا بلڈ پریشر عموماً ۲۵ سال کے ارد گرد شروع ہوتا ہے لیکن یہ ۶۰ سال کی عمر تک لاحق ہو سکتا ہے۔ جن لوگوں کا بلڈ پریشر جوانی میں معمولی سا زیادہ ہوتا ہے وہ ادھیڑ عمر میں عموماً ہائی پریٹینشن میں

مبتلا ہو جاتے ہیں۔ عورتوں کو ہائی پریشر سے مردوں کے مقابلے میں نسبتاً کم نقصان پہنچتا ہے کیونکہ ان میں یہ مرض برداشت کرنے کی زیادہ صلاحیت ہوتی ہے۔ وہ ہائی بلڈ پریشر کی وجہ سے لاسحق ہونے والے دل کے امراض سے بھی مردوں کے مقابلے میں نسبتاً محفوظ رہتی ہیں۔

بلڈ پریشر کا مرض وراثت میں بھی ملتا ہے۔ اندازہ ہے کہ اگر ماں باپ میں سے ایک فرد بلڈ پریشر کا مریض رہا ہو تو اولاد کے اس مرض میں مبتلا ہونے کے ۲۵ فیصد امکانات ہوتے ہیں اور اگر ماں باپ دونوں بلڈ پریشر میں مبتلا رہے ہوں تو اولاد کے اس مرض میں مبتلا ہونے کے امکانات بڑھ کر نوے فی صد تک پہنچ جاتے ہیں۔ اسی طرح اگر قریبی رشتہ داروں میں یہ مرض موجود ہو تو بھی اس میں مبتلا ہونے کا خطرہ رہتا ہے۔

بلڈ پریشر کی وجوہات

غیر معمولی اعصابی تناؤ میں مبتلا رہنے والے لوگ بلڈ پریشر کا شکار ہو جاتے ہیں۔ یہ وہ لوگ ہوتے ہیں جو زندگی کی دوڑ میں دیوانہ وار شریک ہونے میں ترقی کرنے اور آگے بڑھنے کی شدید خواہش رکھتے ہیں اور معمولی باتوں پر بھی بہت زیادہ ردِ عمل کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ اس کے برعکس ایسے لوگ جو زندگی میں اپنی حیثیت کو قبول کر لیتے ہیں، مطمئن رہتے ہیں اور ناگزیر حالات کے خلاف نبرد آزما نہیں ہوتے بلڈ پریشر سے عموماً محفوظ رہتے ہیں۔ اعصابی تناؤ جسم میں ایسے ہارمونز پیدا کرتا ہے جو بلڈ پریشر میں اضافہ کرتے ہیں۔

نمک کا زیادہ استعمال بھی بلڈ پریشر کا مرض پیدا کرنے کا سبب بنتا ہے۔
تجربات سے ثابت ہو چکا ہے کہ جو لوگ نمک سے کم استعمال کرتے ہیں وہ بلڈ پریشر
سے زیادہ سے زیادہ محفوظ رہتے ہیں۔ اس بات کا اندازہ لگانے کے لئے کہ کوئی شخص
کس قدر نمک استعمال کر رہا ہے یہ بات ذہن میں رکھنی چاہیے کہ نمک ہماری
غذاؤں میں قدرتی طور پر بھی موجود ہوتا ہے۔

موٹاپے کو بھی بلڈ پریشر کے اسباب میں شمار کیا جاتا ہے۔ چنانچہ جس شخص کا
وزن زیادہ ہو اور ساتھ ہی اُسے بلڈ پریشر بھی ہو ایسے موٹاپا کم کرنے کی خاص طور پر
کوشش کرنی چاہیے۔

بلڈ پریشر کی علامات

بلڈ پریشر کی علامات میں سر درد، چکر، دل کی دھڑکن میں اضافہ، توجہ مرکوز نہ
کر سکرنا اور تھکان شامل ہیں۔ بلڈ پریشر جسم کے جن اعضا کے لئے سب سے زیادہ
خطرناک ہے۔ وہ دل، دماغ، گردے اور آنکھیں ہیں۔ چنانچہ دل کی تکالیف،
ہارٹ اٹیک، گردوں کا ناکارہ ہو جانا اور بینائی کا زائل ہونا سب بلڈ پریشر کے نتائج
میں۔ اس کے علاوہ بلڈ پریشر فالج کا بھی باعث بن سکتا ہے۔ اس تفصیل سے
بلڈ پریشر کے تباہ کن نتائج کا بخوبی اندازہ لگایا جاسکتا ہے۔

بلڈ پریشر کا علاج

بلڈ پریشر کے علاج کے لئے سب سے پہلے آدمی کو اپنے مزاج، شخصیت اور زندگی کے انداز میں تبدیلی لانی چاہیے۔ اُسے اعصابی تناؤ سے نجات حاصل کرنی چاہیے اور زندگی کی دوڑ میں دیوانہ وار بھاگنے کی بجائے قناعت اور اطمینان کے ساتھ زندہ رہنا چاہیے۔ کچھ دن بستر میں آرام کرنے سے بھی خون کا دباؤ کم کرنے میں مدد ملے گی۔

آجکل بازار میں بلڈ پریشر کے لئے کئی موثر ادویات موجود ہیں۔ ان ادویات کو ڈاکٹر کے مشورے سے استعمال کرنا چاہیے۔ بلڈ پریشر کے مرض میں دوا باقاعدگی سے استعمال کرنا پڑتی ہے اور اکثر اوقات تو دوا کا استعمال ساری زندگی جاری رکھنا پڑتا ہے۔

جب بلڈ پریشر کا سبب کوئی خاص مرض ہو تو اس مرض کا علاج کرانے سے بلڈ پریشر بھی کم ہو جاتا ہے۔ جب اپریشن کرانا ضروری ہو تو اس میں تاخیر نہیں کرنا چاہیے ورنہ بلڈ پریشر کی وجہ سے ناقابل تلافی نقصان ہو سکتا ہے۔

بلڈ پریشر کے مرض کو کام اور آرام دونوں کے لئے وقت مقرر کر لینا چاہیے۔ اُسے کھیلوں اور تفریح میں حصہ لینا چاہیے اور اپنے آپ کو تفکرات سے دور رکھنا چاہیے۔ اُسے ہلکی پھلکی ورزش کرنی چاہیے اور تازہ ہوا میں گھومنا چاہیے۔ اگر اُس کا وزن زیادہ ہو تو اُسے وزن کم کرنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ نمک کا

استعمال کم سے کم کر دینا چاہیے۔ وقفے وقفے سے ڈاکٹر کے ساتھ مشورہ بھی جاری رکھنا چاہیے اور اس کی ہدایات پر عمل کرنا چاہیے۔ اگر بلڈ پریشر کے علاج کے دوران ستر چکرائے یا بے ہوشی طاری ہو تو یہ علامات فوراً ڈاکٹر کے علم میں لانی چاہئیں۔

خون کی نالیوں کا تنگ ہونا (ARTERIOSCLEROSIS)

پینتالیس سال کی عمر کے بعد جسم میں ایک ایسی بیماری پیدا ہو سکتی ہے جو کافی خطرناک ثابت ہوتی ہے۔ اس بیماری میں خون کی نالیاں اندر سے تنگ ہو جاتی ہیں۔ اس کا آغاز تو کافی پہلے ہو چکا ہوتا ہے لیکن علامات عموماً ۴۵ سال کے بعد ظاہر ہوتی ہیں۔ اس بیماری میں خون کی نالیوں کے اندر چربی یعنی کولیسٹییرول (CHOLESTEROL) جمع ہو جاتی ہے اور نالیاں اندر سے سخت اور تنگ ہو جاتی ہیں۔ نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ نالیوں میں خون کا بہاؤ سست اور کم ہو جاتا ہے۔ بعد میں جمے ہوئے خون کا کوئی ٹھکڑا (CLOT) نالی میں اٹک جاتا ہے اور باقی ماندہ راستے کو بھی بند کر دیتا ہے۔ اور اس طرح نالی کے راستے خون کا بہاؤ بالکل بند ہو جاتا ہے جس کے خطرناک نتائج برآمد ہوتے ہیں۔

خطرناک نتائج

فرض کریں کہ یہ نالی دل کے کسی پٹھے کے ایک حصے کو خون پہنچا رہی تھی جب یہ نالی تنگ ہو گئی اور اس کے ذریعے خون کی فراہمی میں کمی پیدا ہو گئی تو ظاہر ہے کہ

دل کے پٹھے کو اتنا خون نہیں ملے گا جتنی اُس کو ضرورت ہوگی۔ اس طرح اس پٹھے کو اپنی ضرورت کے مطابق آکسیجن اور نشوونما کا سامان فراہم نہیں ہوگا کیونکہ یہ چیزیں خون فراہم کرتا ہے۔ عام حالات میں تو شاید آدمی کو اپنے وجود میں یہ خرابی محسوس نہ ہو لیکن جب کوئی ورزش کرے گا یا اُس کے جذبات میں ہلچل پیدا ہوگی تو اُس کے دل کی دھڑکن تیز ہو جائے گی اور دل کے پٹھے زیادہ آکسیجن مانگیں گے۔ ظاہر ہے کہ تنگ نالی زیادہ خون فراہم کرنے کے قابل نہیں اور نتیجتاً زیادہ آکسیجن بھی فراہم نہیں کر سکتی۔ چنانچہ سینے میں درد محسوس ہوگا جس کی کیفیت بخوڑنے یا مروڑنے جیسی ہوگی۔ اس درد کو انجائنا (ANGINA) کہا جاتا ہے۔ یہ دراصل زیادہ خون (آکسیجن) کے لئے دل کی تیج و پیکار ہے۔

خون کی نالیوں کا تنگ ہو جانا ایک خطرناک مرض ہے۔ اس لئے دنیا بھر میں کوشش کی جا رہی ہے کہ اس سے نجات کا کوئی راستہ تلاش کیا جائے۔ فی الحال اس مرض کا کوئی علاج نہیں۔ لہذا کوشش کرنی چاہیے کہ احتیاطی تدابیر پر عمل کیا جائے تاکہ اس مرض کی نوبت ہی نہ آئے۔

خون کی نالیوں میں تنگی کیوں پیدا ہوتی ہے

خون کی نالیوں میں تنگی کے مرض کا علامات کے ذریعے ہی پتہ چلتا ہے۔ یہ علامات دل اور دماغ جیسے اعضا میں ظاہر ہوتی ہیں۔ اگر آپ کے خاندان میں یہ بیماری موجود ہے تو پھر آپ کو زیادہ احتیاط کی ضرورت ہے۔ عورتوں کے

60656

مقابلے میں مرد اس مرض میں زیادہ مبتلا ہوتے ہیں۔ اکثر ڈاکٹروں کا خیال ہے کہ یہ بیماری غلط خوراک کی وجہ سے لاحق ہوتی ہے۔ غلط خوراک سے مراد تین چیزیں ہیں۔ خوراک کی مقدار، روغنیات (FATS) کی مقدار اور روغنیات کی قسم۔ اس میں شک نہیں کہ بعض لوگ اپنی حقیقی ضرورت سے زیادہ خوراک استعمال کرتے ہیں۔ خوراک کی یہ زیادہ مقدار چربی میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ یہ چربی مرض کا سبب بنتی ہے۔ اس کے علاوہ بہت زیادہ صاف کی ہوئی ڈبوں میں بند چیزیں بھی جو تمام ضروری وٹامنز اور معدنی اجزاء سے محروم ہوتی ہیں یہ مرض پیدا کرتی ہیں۔ اس قسم کی تیار شدہ خوراک میں کیلوریز بہت زیادہ مقدار میں ہوتی ہیں جو سخت نقصان دہ ثابت ہوتی ہیں۔

وہ روغنیات جو خون کی نالیوں میں تنگی پیدا کرتے ہیں ان میں کریم، سکھن، دیسی گھی، جانوروں کی چربی، مارجرین اور بنا سستی گھی شامل ہیں۔ اس کے برعکس جو روغنیات بیماری پیدا نہیں کرتے ان میں مکئی، سورج مکھی، کسم یا کلڈی اور تیل کا تیل شامل ہیں۔ لہذا خوراک میں مکئی اور سورج مکھی کا تیل یا دوسرے (UNSATURATED) روغنیات ہی استعمال کرنے چاہئیں۔

خون کی نالیوں میں تنگی کے مرض سے بچاؤ کی تدبیریں

امراض قلب کی ایک مشہور تنظیم نے اس مرض سے بچاؤ کے لئے مندرجہ ذیل طریقے بتائے ہیں۔

- ویسی گھی، بناستی گھی، مکھن، کریم اور جانوروں کی چربی کم سے کم استعمال کریں۔
- جہاں تک ممکن ہو سکھی، سورج مکھی، کسم (SAFFLOWER) کا تیل اور دوسرے UNSATURATED روغنیات استعمال کریں۔
- کولیسٹرول پیدا کرنے والی خوراک مثلاً انڈے، کلبجی اور مغز وغیرہ سے جہاں تک ممکن ہو پرہیز کریں۔
- اگر آپ موٹے ہیں تو ایسی خوراک استعمال کریں جس میں کیلوریز کی مقدار کم ہو۔

- ان اصولوں پر زندگی میں جلد سے جلد عمل شروع کر دیں۔
- خوراک کے استعمال کے سلسلے میں صحت مندانہ عادات اختیار کریں۔
- خوراک میں تبدیلی لانے وقت اس بات کا خیال رکھیں کہ آپ کی غذائی ضروریات پوری ہوتی رہیں۔ اس سلسلے میں ماہرین اور کتابوں سے رہنمائی حاصل کریں۔

- اس کے علاوہ باقاعدگی سے ورزش کرتے رہیں۔ ورزش سے فالٹو کیلورینز کو جلانے میں مدد ملتی ہے۔ خون کی نالیوں کی تنگی کی بعض دیگر وجوہات بھی ہیں مثلاً ہائی بلڈ پریشر اور ذیابیطس وغیرہ۔
- اعصابی تناؤ اور ذہنی پریشانی بھی خون کی نالیوں میں تنگی کا مرض پیدا کرتی ہے۔
- لہذا ہر حال میں اپنے آپ کو پُر سکون رکھنا مفید ہے۔

- اگر آدمی موٹا ہو اور ساتھ ہی اُسے ذیابیطس بھی ہو تو اس سے خون کی نالیوں پر بوجھ میں اضافہ ہو جاتا ہے اور اگر اس کے ساتھ ہ خون میں چربی یعنی کولیسٹرول کی مقدار بھی بڑھ جائے تو آدمی کو احتیاطی تدابیر اختیار کرنے میں دیر نہیں کرنی چاہیئے۔

سینے میں درد (ANGINA PECTORIS)

سینے کا دل کے ساتھ اتنا گہرا تعلق ہے کہ جو نہی کسی شخص کو سینے میں درد ہو اُسے یہ شبہ ہو جاتا ہے کہ کہیں یہ دل کی تکلیف نہ ہو۔ سینے میں دل کی بیماری کی وجہ سے بھی درد ہو سکتا ہے لیکن بعض اوقات سینے میں درد کا دل کی بیماری سے کوئی تعلق نہیں ہوتا۔

سینے میں درد کیوں ہوتا ہے

خون کی نالیوں کو صحت مند ہونا چاہیے تاکہ وہ دل کے پٹھوں کو کافی مقدار میں خون پہنچاتی رہیں۔ لیکن جب وہ صحت مند نہ ہوں یعنی اندر سے تنگ ہو گئی ہوں یا ان کی لچک ختم ہو گئی ہو تو ان کے اندر خون کا بہاؤ کم ہو جاتا ہے اور دل کے کسی پٹھے (MUSCLE) کو ضروری مقدار میں خون اور آکسیجن نہیں مل سکتی۔ جب یہ صورت حال ہو جائے تو دل کی تھکن و پکار ہمیں سینے میں درد کی شکل میں سنائی دیتی ہے۔

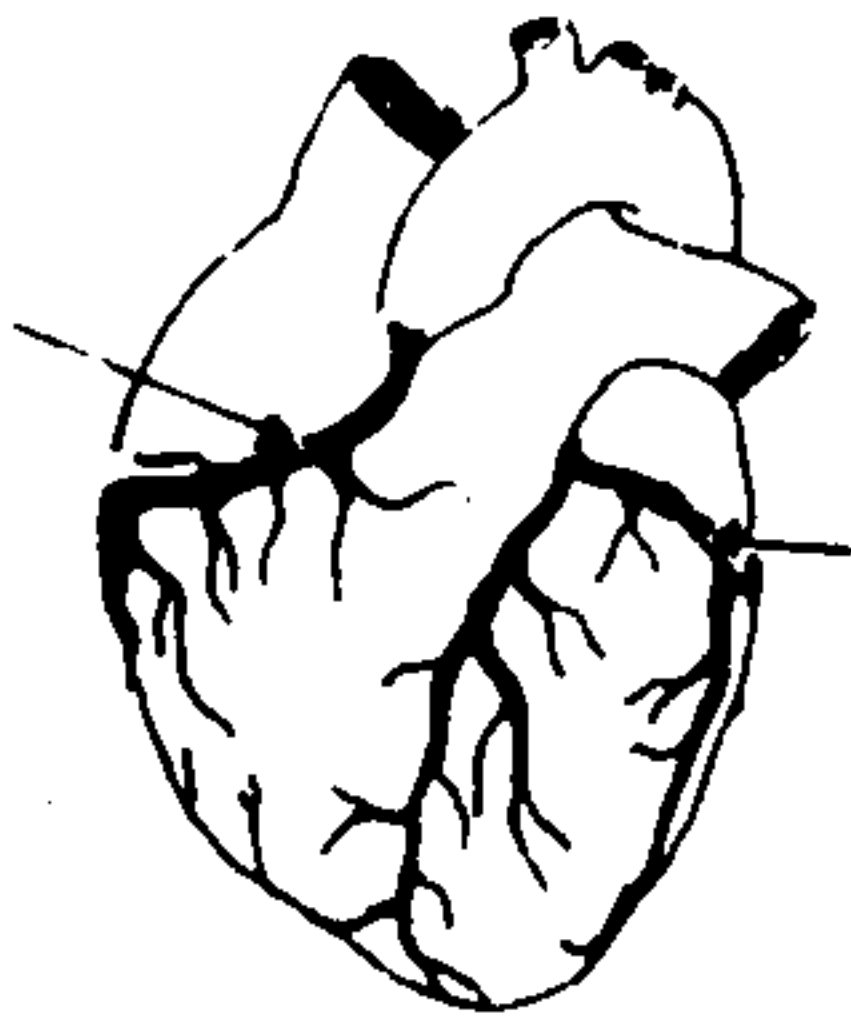
جب خون اور آکسیجن سے محرومی تھوڑی دیر کے لئے ہو تو درد بھی تھوڑی

دیر رہتا ہے۔ اس درد کو دل کا درد کہا جاتا ہے لیکن جب دل کے پٹھے کو کافی دیر تک خون حاصل نہ ہو جیسا کہ خون کی نالیوں میں پتھر (CLOT) آجانے یعنی تھراپوسس (THROMBOSIS) کی وجہ سے ہوتا ہے تو پھر درد کافی دیر تک برقرار رہتا ہے اور بالآخر دل کے پٹھے کا خون سے محروم ہونے والا حصہ مردہ ہو جاتا ہے اس کیفیت کو ہارٹ ایٹیک کہا جاتا ہے۔

ہارٹ ایٹیک کیسے ہوتا ہے اور دل کی کس طرح ہارٹ ایٹیک کے اثر کو کم سے کم کرتا ہے۔

دائیں جانب کی

ورید (نالی)



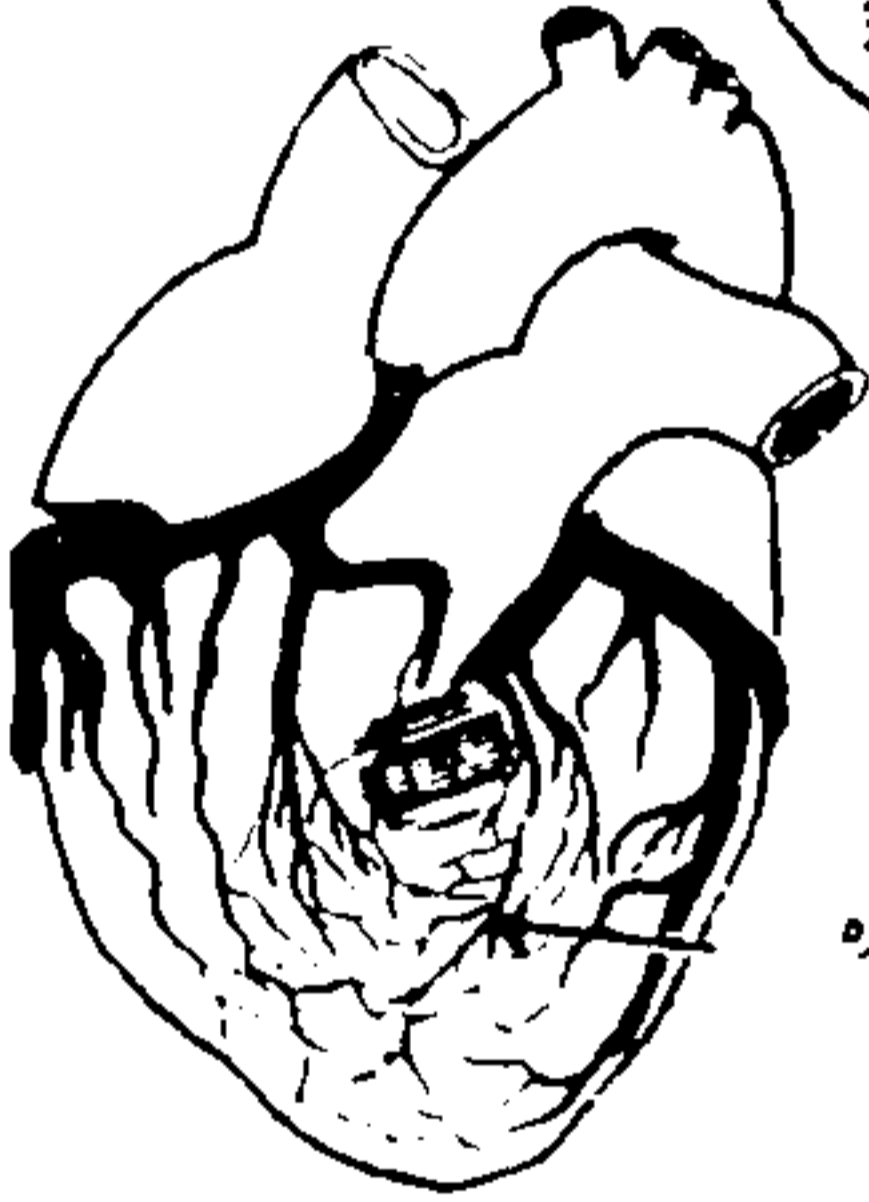
بائیں جانب

کی ورید (نالی)



ورید نانی میں
لوٹھرا (CLOT)

دل کا وہ حصہ جو خون
سے محروم ہو گیا ہے



خون کی وہ نالیاں جو متاثرہ حصے
کو خون فراہم کرنے کے لئے کھل
جاتی ہیں اور اس طرح دل کا متاثرہ
حصہ کم ہو جاتا ہے۔

دل کی بیماری کی وجہ سے سینے میں درد عموماً ادھیڑ عمر میں ہوتا ہے لیکن آجکل تیس سے
تیس سال کی عمر کے لوگوں میں بھی یہ تکلیف عام نظر آتی ہے۔ جن لوگوں کو ذیابیطس،
ہائی بلڈ پریشر اور موٹاپے جیسے امراض لاحق ہوں ان کے لئے دل کے امراض میں مبتلا
ہونے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔ بعض خاندان ایسے بھی ہیں جن میں دوسروں
کے مقابلے میں دل کے امراض میں مبتلا ہونے کا رجحان زیادہ ہوتا ہے۔

سینے میں درد کس قسم کا ہوتا ہے

یہ درد اکثر جسمانی مشقت، جذباتی ہيجان، زیادہ کھانے اور ٹھنڈے لگنے کی وجہ سے شروع ہوتا ہے۔ ایک ادھیڑ عمر کے آدمی کی مثال لیجئے جو کافی زیادہ ناشتہ کرنے کے بعد باہر سردی میں نکلتا ہے اور تیز تیز قدموں سے کوئی چڑھائی چڑھنے لگتا ہے۔ اسے اچانک سینے میں تیز درد محسوس ہوتا ہے۔ وہ چند منٹوں کے لئے رک جاتا ہے تاکہ درد ختم ہو جائے اور جب درد کا دورہ ختم ہوتا ہے تو وہ پھر آہستہ آہستہ چلنے لگتا ہے۔

یہ درد اکثر جسمانی مشقت کی وجہ سے شروع ہوتا ہے۔ سینے کے وسط میں ہوتا ہے اور بعض اوقات بائیں کندھے اور بائیں بازو تک جاتا ہے۔ بعض اوقات اوپر کی جانب گلے تک یا پیٹھ تک جاتا ہے اور بعض اوقات نیچے دونوں بازوؤں تک جاتا ہے۔ کبھی کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ سینے میں درد محسوس نہیں ہوتا بلکہ یہ درد صرف بائیں بازو میں محسوس ہوتا ہے۔ سینے میں درد کی کیفیت دبانے، مروٹنے اور تشنج جیسی ہوتی ہے۔ یوں محسوس ہوتا ہے جیسے کسی نے سینے کو ٹسکنے میں جکڑ رکھا ہو۔ بعض اوقات گلے میں کوئی چیز اٹکی ہوئی محسوس ہوتی ہے یا پیٹھ کی جانب کندھوں کے درمیان بھاری پن کا احساس ہوتا ہے۔

اس درد کے ساتھ ذہن میں یہ احساس پیدا ہوتا ہے کہ اب آخری وقت آ رہا ہے۔ یہ خیال مریض کو بہت خوفزدہ کر دیتا ہے۔ اسے ٹھنڈا پسینہ آ جاتا ہے، خوفزدہ اور بے چین دکھائی دیتا ہے اور اس کا رنگ زرد پڑ جاتا ہے۔

وہ جہاں ہوتا ہے وہیں رک جاتا ہے۔ اگر وہ چل رہا ہو تو وہیں ساکت ہو جاتا ہے اور اگر گھر میں ہو تو فوراً بیٹھ جاتا ہے۔ چند منٹوں میں درد ختم ہو جاتا ہے لیکن اس کی یاد ہمیشہ ذہن میں محفوظ رہتی ہے لیکن یہ درد بار بار بھی ہو سکتا ہے۔ بعض اوقات دن میں ایک یا دو مرتبہ اور بعض اوقات دن میں دس سے بیس مرتبہ۔ بعض اوقات درد کی وجہ سے مریض نیند سے بیدار ہو جاتا ہے۔ خاص طور پر اس وقت جب وہ مرغن یا کافی مقدار میں کھانا کھا کر سویا ہو یا اس نے کوئی پریشان کن خواب دیکھا ہو۔

جذباتی پریشانیاں بھی اس مرض میں بہت اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ لندن کا ایک مشہور سرجن جان ہنزٹر جسے دل کے مرض کی وجہ سے سینے میں درد اٹھتا تھا کھا کرتا تھا کہ میری زندگی مجھے تنگ اور پریشان کرنے والے بد معاشوں کے ہاتھ میں ہے۔ چنانچہ ایسا ہی ہوا۔ ایک مرتبہ لندن کے سینٹ جارجز ہسپتال میں ایک ساتھی ڈاکٹر کے ساتھ جان ہنزٹر کی تلخ کلامی ہو گئی۔ جان ہنزٹر کو اتنا شدید غصہ آیا کہ اسے دل کا دورہ پڑ گیا اور وہ انتقال کر گیا۔

یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ سینے میں بعض اوقات ایسا درد بھی ہوتا ہے جس کا دل کے امراض سے کوئی تعلق نہیں ہوتا۔ مثلاً پھیپھڑوں کی سوزش، پٹھوں کے کھنچاؤ، پیٹ میں گیس یا کسی اور وجہ سے۔ اکثر اس قسم کے درد کو بھی دل کی بیماری سمجھ لیا جاتا ہے۔ چنانچہ صحیح تشخیص کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ معلوم ہو سکے کہ درد دل کے مرض کی وجہ سے ہے یا کسی اور وجہ سے اور پھر مناسب علاج ہو سکے۔

سینے میں درد (انجائنا) پر کیسے قابو پایا جائے

جسمانی مشقت سے گریز کریں جس کی وجہ سے سینے میں درد شروع ہوتا ہے۔ اگر جسمانی محنت ضروری ہو تو کام شروع کرنے سے پہلے منٹ پہلے نائٹرو گلیسرین (GLYCERYL TRINITRATE) کی ایک گولی چوس لیں۔ نائٹرو گلیسرین کی تازہ گولیاں سواری رنگ کی بوتل میں ہمیشہ اپنے پاس رکھیں۔

اگر جسمانی کام کاج سے سینے میں درد یا تکلیف محسوس ہو تو ساکت و جلد کھڑے ہو جائیں یا بیٹھ جائیں اور فوراً نائٹرو گلیسرین کی ایک گولی چوس لیں۔ یہ معلوم کرنے کی کوشش کریں کہ سینے میں درد کا دورہ کس وجہ سے شروع ہوا ہے۔ جب وجہ معلوم ہو جائے تو اس سے گریز کرنے کی کوشش کریں۔ نائٹرو گلیسرین کی ضمنی مقدار سے فائدہ پہنچا ہوا اس سے زیادہ مقدار استعمال نہ کریں تاکہ دوا کے غیر ضروری اثرات سے محفوظ رہیں۔

اگر نائٹرو گلیسرین کے استعمال کے بعد مزید کوغشی طاری ہوتی ہوئی محسوس ہو تو اسے چند منٹوں کے لئے بیٹھ جانا چاہیے۔ جو لوگ شراب کے ساتھ یا بہت زیادہ کھانے کے فوراً بعد یا لو (LOW) بلڈ پریشر کی موجودگی میں یہ دوا استعمال کرتے ہیں ان پر بعض اوقات غشی طاری ہو جاتی ہے۔ اگر سینے میں درد یا تکلیف کم نہ ہو تو دوا تین منٹ کے بعد نائٹرو گلیسرین کی ایک اور گولی استعمال کریں۔ اگر اس کے باوجود بھی افاقہ نہ ہو تو مزید دوا استعمال نہ کریں۔

وزن

قد کے مطابق آپ کا جو وزن ہونا چاہیے کوشش کریں کہ وزن اس سے زیادہ نہ رہے۔ اس سے کم ہو جائے تو کوئی حرج نہیں۔

خوراک

پرہیز کریں : کریم، مکھن، دہی، گھی، مارجرین، بنا پستی گھی اور دوسرے تمام سپوریشنڈ تیلوں اور چربیوں سے۔ آئس کریم، کیک، پیسٹری، سموسہ، تلی ہوئی چیزوں، پنیر، انڈے کی زردی، اوجھڑی اور زیادہ مقدار میں نمک سے۔
استعمال کر سکتے ہیں، کریم نکلا ہوا دودھ، گھریلو پنیر، بری سبزیاں، مرٹا اور پھلیاں، پھل، بغیر چربی کا گوشت، چکن، مچھلی، تھوڑی مقدار میں شارجے اور چینی (CARBOHYDRATES) جن میں چپاتی، چاول، روٹی، آلو، جام، مارلیٹ، جیلی، شہد اور شربت وغیرہ شامل ہیں۔

پکانے کے لئے تیل کم سے کم مقدار میں استعمال کریں۔ سکھی، سوزج سکھی

اور کسم کا تیل بہترین ہیں۔

خوراک : زیادہ مقدار میں نہ کھائیں اور نہ ہی رات کو دیر سے کھائیں۔ کھانے

کے بعد کم از کم ایک گھنٹے تک کسی قسم کی جسمانی محنت نہ کریں۔

تبنا کو اور شراب : ہر قسم کی تبنا کو نوشی بند کر دیں۔ اگر شراب کی عادت

ہے تو اس کا استعمال کم سے کم کر دیں۔ شراب میں کیلوریز ہوتی ہیں اور اس سے

بھوک میں بھی اضافہ ہوتا ہے لہذا وزن بڑھنے کا خطرہ ہوتا ہے۔

عام معلومات : پانچ ہزار فٹ سے زیادہ بلند پہاڑی مقامات پر جانے

سے گریز کریں۔ اگر بیماری بہت شدید نہ ہو تو ایسے ہوائی جہاز میں سفر کیا جاسکتا ہے جس میں ہوا کا ضروری دباؤ برقرار رکھا گیا ہو۔ تمام انفیکشنز خاص طور پر نظام تنفس کی انفیکشنز کا فوری طور پر علاج کرنا چاہیے۔ اپنے آپ کو سردی سے محفوظ رکھنا چاہیے۔ معتدل آب و ہوا بہتر رہتی ہے۔ شدید سردی سے سینے میں درد شروع ہونے کا خطرہ رہتا ہے۔ اگر سردی ہو تو خوب گرم کپڑے استعمال کریں شدید گرمی سے بھی اپنے آپ کو محفوظ رکھیں۔ ایئر کنڈیشنڈ کمر بہتر رہتا ہے۔

چلنے اور کافی : اعتدال کے ساتھ استعمال کی جاسکتی ہیں۔

پاخانہ : پاخانہ کرتے ہوئے زور نہ لگائیں۔ قبض نہ ہونے دیں۔ ضروری ہو تو ہلکی قبض کشا ادویات استعمال کریں یا کبھی کبھار اینمالین۔ خوراک میں ایسی چیزیں استعمال کریں جن سے قبض نہ ہونے پائے۔

کام کاج : اگر آپ کا کام کاج ایسا ہے جس سے اکثر درد کا دورہ پڑتا ہے تو پھر اپنے معمولات میں مناسب رد بدل کریں۔ کئی گھنٹوں تک مسلسل کام نہ کریں۔ کام کے دوران وقفہ دیں۔

ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق ہلکی پھلکی ورزش کریں۔ مثلاً چلنا، اچھلنا کودنا، چڑھائی چڑھنا اور دوڑنا وغیرہ۔ اس قسم کی ورزش شروع میں معمولی مقدار میں کریں اور اس میں بہت آہستہ آہستہ محوڑا محوڑا اضافہ کرتے جائیں۔ اس قسم کی ورزش کی مدد سے اکثر لیٹنوں کو سینے کے درد سے چھٹکارا مل جاتا ہے۔

کھانے کے بعد جسمانی محنت سے اکثر سینے میں درد شروع ہو جاتا ہے۔ لہذا کھانے کے بعد آرام کرنا ضروری ہے۔

ڈرائیونگ، ہجوم اور بھیڑ بھاڑ میں گاڑی چلانے یا لمبے فاصلے تک گاڑی چلانے سے گریز کریں۔

نیپکس : اکثر لوگ جو دل کی بیماری کی وجہ سے سینے میں درد (انجائنا) کے ڈر سے جنسی ملاپ سے کافی عرصے تک پرہیز کرتے ہیں جذباتی ہیجان کا شکار ہو جاتے ہیں جو بعض اوقات نقصان دہ ثابت ہو سکتا ہے۔ یہ درست ہے کہ جنسی ملاپ سے سینے میں درد شروع ہو سکتا ہے۔ اس مسئلے کا حل یہ ہے کہ ملاپ سے پہلے نائٹرو گلیسرین کی گولی استعمال کرنی جائے۔ اس کے علاوہ ملاپ کے دوران میاں بوی میں سے وہ شخص زیادہ حرکت کرے جو صحت مند ہے۔

نیند : رات کو چھ سے آٹھ گھنٹے سونا چاہیے۔ اگر ضروری ہو تو اس مقصد کے لئے سکون اور یا خواب آور گولیاں استعمال کی جاسکتی ہیں۔

زیابیطس : زیابیطس پر قابو پانے کی کوشش کرنی چاہیے۔

بلڈ پریشر : ہائی بلڈ پریشر پر بھی قابو پانے کی کوشش کرنی چاہیے۔

ذہنی کیفیت : گرما گرم بحث مباحثے، جذباتی ہیجان اور تناؤ، فکر اور پریشانی اور حد سے زیادہ جذباتی کیفیت سے بچنا چاہیے۔ اگر صورت حال ایسی ہو کہ جذباتی ہیجان کا پیدا ہونا لازمی دکھائی دیتا ہو اور اس کے نتیجے میں سینے میں درد (انجائنا) شروع ہونے کا خطرہ ہو تو پھر وقت سے پہلے نائٹرو گلیسرین کی ایک گولی استعمال کر لینی چاہیے۔ کوشش کریں کہ ہمیشہ ٹھنڈے اور پرسکون

رہیں۔ اس سے آپ کے دل کو فائدہ پہنچے گا۔

جذباتی تناؤ اور اضطراب سے بچنے کے لئے نازک موقعوں پر سکون آور

ادویات (SEDATIVES اور TRANQUILLISERS) استعمال کی

جاسکتی ہیں۔ ذہنی اور جسمانی تناؤ دور کرنے کے لیے یوگا کی ورزشیں بہت مفید

رہتی ہیں۔ اس سلسلے میں اپنے ڈاکٹر کے مشورے سے مناسب ورزش کا

انتخاب کرنا چاہیے۔

جب بھی آپ کے سینے میں درد ہو، سانس پھول جائے، دل کی دھڑکن بڑھ

جائے، وزن زیادہ ہو جائے، پاؤں پر سوجن ہو جائے، بستر میں چیت لیٹنا

مشکل ہو جائے، تھکن محسوس ہو، غشی طاری ہو یا کوئی نئی علامات ظاہر ہوں تو فوراً

ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔

ہارٹ ایٹیک (MYOCARDIAL INFARCTION)

اس میں کوئی شک نہیں کہ موجودہ دور میں سب سے زیادہ لوگ دل کی بیماریوں کی وجہ سے موت کا شکار ہوتے ہیں۔ دوسری بیماریوں کی وجہ سے مرنے والوں کی تعداد مسلسل کم ہو رہی ہے لیکن دل کی بیماریوں کی وجہ سے مرنے والوں کی تعداد میں ہر سال مسلسل اضافہ ہو رہا ہے۔

دل کی بیماریوں کی وجوہات میں موجودہ مشینی دور کی کشمکش، اعصابی تناؤ، اضطراب، غلط قسم کی خوراک اور خاندانی اثرات شامل ہیں۔

دل کی بیماری عمر کے کسی حصے میں بھی لاحق ہو سکتی ہے لیکن آدمی عموماً اوجھڑ عمر میں اس کا شکار ہوتا ہے۔ محنت مزدوری کرنے والوں کے مقابلے میں دفتری کام کرنے والے امراض قلب کا زیادہ نشانہ بنتے ہیں۔

جیسا کہ پہلے بھی بتایا جا چکا ہے کہ دل کے کسی پٹھے کو خون پہنچانے والی نالی جب بند ہو جاتی ہے تو عموماً دل کا دورہ پڑتا ہے۔ خون کی یہ نالی فاسد مادہ جمع ہونے کی وجہ سے تنگ ہو جاتی ہے اور بعد ازاں خون کے کسی ٹھکڑے (CLOT) یا تشخ کی وجہ سے مکمل طور پر بند ہو جاتی ہے۔ جب دل کے پٹھے (MUSCLE) کو خون نہیں پہنچتا یا اس کی ضرورت سے بہت کم پہنچتا ہے تو دل کا حصہ

خون کی فراہمی کے لئے بیخ و بکار شروع کر دیتا ہے اور سینے میں درد محسوس ہوتا ہے۔ اگر کوئی شخص کسی وجہ سے راستہ سے لے کر یا خون کی فراہمی کے متبادل ذرائع سے دل کے متاثرہ حصے کو ضروری مقدار میں خون پہنچا رہے تو گزارہ ہو جاتا ہے۔ اور اگر ایسا نہ ہو تو دل کا متاثرہ حصہ خون نہ ملنے کی وجہ سے مردہ ہو جاتا ہے۔ ہارٹ ایٹیک کا درد، دل کی بیماری کی وجہ سے سینے میں درد (انجائنا) سے مشابہت رکھتا ہے۔ یہ عموماً سینے کے عین وسط میں ہوتا ہے۔ درد بہت شدید اور تکلیف دہ ہوتا ہے اور سخت جکڑن محسوس ہوتی ہے۔ یہ درد انجائنا کے درد کے مقابلے میں کافی زیادہ دیر تک رہتا ہے۔ انجائنا کا درد عموماً جسمانی مشقت کی وجہ سے شروع ہوتا ہے لیکن ہارٹ ایٹیک کا درد عام طور پر آرام کی حالت میں شروع ہوتا ہے۔ کبھی کبھار ایسا بھی ہوتا ہے کہ ہارٹ ایٹیک کے باوجود درد محسوس نہیں ہوتا۔ اس صورت میں تشخیص قدرے مشکل ہو جاتی ہے۔ مریض کی گھبراہٹ پالینے اور موت کے خوف ہی سے یہ اندازہ ہوتا ہے کہ یہ ہارٹ ایٹیک ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ ہارٹ ایٹیک کا درد بہت ہی شدید ہوتا ہے لیکن یہ مرض کی بلاتاخیر تشخیص میں راہنمائی کرتا ہے اور علاج فوری طور پر شروع کیا جاسکتا ہے۔ ہارٹ ایٹیک کی تشخیص میں ای سی جی (ECG) بہت مدد دیتا ہے۔ ہارٹ ایٹیک کے بعد شروع کے چند دن بہت نازک اور تشویش ناک ہوتے ہیں لیکن جیسے جیسے دن گزرتے جلتے ہیں مریض کے سچاؤ کے امکانات بڑھتے چلے جاتے ہیں۔

ہارٹ ایٹیک سے شفا یابی کی رفتار اور صلاحیت مختلف لوگوں میں مختلف ہوتی ہے۔ بعض لوگوں میں ہارٹ ایٹیک کے بعد صرف سینے میں درد انجائنا کے

دور سے باقی رہ جاتے ہیں جو عموماً محنت مشقت، رات دیر سے اور زیادہ مقدار میں کھانے یا بس اور ٹیکسی کے پیچھے بھاگنے سے پڑتے ہیں۔ اگرچہ احتیاطوں پر عمل کیا جائے تو ان دوروں سے نجات حاصل کی جاسکتی ہے۔

دل کے امراض اعلیٰ طبقے میں زیادہ پائے جاتے ہیں مثلاً پیشہ ورا افراد، تاجر صفت کاروبینکار اور ایسے تمام لوگ جو دن بھر دفتروں میں بیٹھ کر کام کرتے ہیں اور جن پر ذمہ داریوں کا بوجھ زیادہ ہوتا ہے اور ساتھ ہی وہ مرغن غذا بھی استعمال کرتے ہیں۔ اس کے برعکس جو لوگ جسمانی محنت کرتے ہیں اور ان پر ذمہ داریوں کا بوجھ زیادہ نہیں ہوتا وہ دل کے امراض سے عام طور پر محفوظ رہتے ہیں۔ اپنے ہاتھوں سے محنت مشقت کرنے والوں یعنی مزدوروں اور مزارعوں میں تو دل کے امراض بہت ہی کم پائے جاتے ہیں۔

احتیاط

جہاں تک امراض قلب کے سلسلے میں موروثی اثرات کا تعلق ہے ان پر آدمی کا کوئی اختیار نہیں۔ اسی طرح پیشے کے انتخاب کے سلسلے میں بھی آدمی کا بس ہے لیکن یہ بات یقیناً آدمی کے اختیار میں ہے کہ وہ اپنے طرز احساس میں مثبت تبدیلی پیدا کرے اور چیزوں کا زیادہ اثر لینا اور اضطراب میں مبتلا ہونا چھوڑے۔ صحیح خوراک کا استعمال اور ورزش تو یقیناً ایسی چیزیں ہیں جو سونی صحت آدمی کے اپنے اختیار میں ہیں۔

ہارٹ ایٹک کے بعد

ہارٹ ایٹک کے بعد تقریباً چھ ہفتے تک آرام کرنا ضروری ہے کیونکہ دل کے متاثرہ حصے کو صحت یاب ہونے میں اتنا عرصہ ضرور لگتا ہے۔ اگرچہ اس کا انحصار اس بات پر بھی ہے کہ دل کا کتنا حصہ ہارٹ ایٹک سے متاثر ہوا ہے۔ شروع شروع میں مکمل طور پر بستر میں آرام کرنا چاہیے۔ جب حالت کچھ سنبھل جائے تو مریض بستر میں بیٹھ سکتا ہے اور اپنے پاؤں بستر سے نیچے لٹکا سکتا ہے اس کے بعد مریض دن میں ایک گھنٹہ یا دو گھنٹے کرسی پر بیٹھ سکتا ہے اور غسل خانے تک جاسکتا ہے۔ اگر مریض چھ ہفتے تک ڈاکٹر کے مشورے کے مطابق بستر میں مکمل آرام کرے تو پھر وہ کم از کم مزید تین ہفتے تک چلنے پھرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔ یاد رکھیں کہ ہارٹ ایٹک کے بعد دل کو کام کرنے کے قابل بنانے کے لئے مکمل آرام بہت ہی ضرور رکھنا ہے اور اس سلسلے میں لاپرواہی برتنا انتہائی نقصان دہ ہو سکتا ہے۔

ہارٹ ایٹک کے بعد مائع خوراک بہتر رہتی ہے۔ چند دن کے بعد اس میں ٹھوس خوراک کا اضافہ کیا جاسکتا ہے لیکن اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ خوراک ہلکی اور زود ہضم ہو اور زیادہ مقدار میں استعمال نہ کی جائے۔ جو چیز ہارٹ ایٹک سے پہلے بڑھتی پیدا کرتی تھی اس سے مکمل طور پر پرہیز کرنی چاہیے۔

ہارٹ ایٹک کے بعد زندگی کے معمولات جاری رکھتے ہیں لیکن بعض تبدیلیوں کے ساتھ۔ یاد رکھیں کہ ہارٹ ایٹک کے بعد دل کا ایک حصہ متاثر ہو چکا ہے۔ اگرچہ

اب زخم مندمل ہو چکا ہے اور غیر ضروری پریشانی کا کوئی جواز نہیں لیکن اس کے باوجود صرف آپ کا ڈاکٹر ہی یہ فیصلہ کر سکتا ہے کہ آپ کو اب مستقبل میں کس حد تک زندگی کے معمولات کا بوجھ اٹھانا چاہیے۔

اکثر صورتوں میں آپ اپنا پرانا کام کاج پھر شروع کر سکتے ہیں لیکن دانش مندی کا تقاضا یہ ہے کہ آپ ایسا کام کاج دوبارہ شروع نہ کریں جس میں بہت زیادہ جسمانی محنت اور مشقت کرنا پڑتی ہو کیونکہ آپ کے دل میں اب وہ پہلے جیسا دم خم نہیں رہا۔ ایسی مصروفیت جس میں کئی گھنٹے کام کرنا پڑتا ہو اور درمیان میں کوئی وقفہ نہ ہو آپ کو ترک کر دینی چاہیے۔ ہفتہ وار تعطیلات کے دوران آپ کو کسی قسم کا کام نہیں کرنا چاہیے۔ سال میں کم از کم ایک مرتبہ اور بہتر یہ ہے کہ دو مرتبہ آپ چھٹیاں لیں اور یہ چھٹیاں کسی ایسی جگہ گزاریں جہاں نہ تو ٹیلی فون موصول ہو اور نہ ہی دفتر سے پیغامات آئیں۔ موجودہ دور میں بے شمار ایسے لوگ موجود ہیں جو ایک، دو بلکہ زیادہ مرتبہ ہارٹ اٹیک کے باوجود نہ صرف زندہ ہیں بلکہ زندگی سے پوری طرح لطف اندوز بھی ہو رہے ہیں۔ جن لوگوں نے ہارٹ اٹیک کے بعد اپنی فرصت کا وقت بسر کرنے کے لئے کوئی دلچسپ مشغلہ اختیار کر رکھا ہے۔ وہ خاصی پُر لطف زندگی بسر کر رہے ہیں۔

ہارٹ اٹیک کے بعد خوراک

کم مقدار میں کھائیں۔ جب آپ محسوس کریں کہ ابھی کچھ بھوک باقی ہے تو کھانا چھوڑ دیں۔ رات کو دیر سے کھانا نہ کھائیں۔ شور شرابے اور ہنگامہ خیز محفلوں

اور پارٹیوں میں شرکت سے گریز کریں۔ تبا کو نوشی مکمل طور پر ترک کر دیں۔ اگر آپ شراب کے عادی ہیں اور شراب چھوڑنا مشکل ہے تو اسے کم سے کم مقدار میں استعمال کریں۔

اگر آپ کا وزن زیادہ ہے تو ڈائٹنگ کریں۔ آدمی جتنا زیادہ موٹا ہوتا ہے اس کے دل کو اتنا ہی زیادہ کام کرنا پڑتا ہے۔ گھی کا استعمال کم سے کم کریں۔ یاد رکھیں کہ گھی چربی اور دوسرے روغنیات خاص طور پر SATURATED روغنیات دل کی بیماریاں پیدا کرتے ہیں۔

ہارٹ ایٹک کی صورت میں کیا کیا جائے

جب حملہ بہت شدید ہو تو ہر قسم کی جسمانی حرکت میں مریض کی مدد کرنی چاہیے اور اسے سہارا دینا چاہیے۔ ہسپتال میں جو شخص مریض کی دیکھ بھال کے لئے موجود ہو اسے چاہیے کہ وہ ہر گھنٹے دو گھنٹے بعد بستر میں مریض کا پہلو بدل دے اور اسے کروٹ دے دے۔ اس کے علاوہ دن میں چار پانچ مرتبہ مریض کی ٹانگوں کے تمام جوڑوں کو آگے پیچھے حرکت دینی چاہیے تاکہ ٹانگوں کی رگوں میں خون گردش کرتا رہے۔ سہلے کے ایک یا دو دن بعد مریض بستر میں معمولی قسم کی حرکت کر سکتا ہے اور اسے سہارا دے کر بستر میں بٹھایا جاسکتا ہے۔ جب مریض کی حالت بہتر ہو جائے تو اسے کمرے میں حرکت کی اجازت دی جاسکتی ہے لیکن یہ یاد رکھنا چاہیے کہ جسمانی حرکت میں رفتہ رفتہ اضافہ کرنا چاہیے اور کسی صورت میں بھی اتنی حرکت نہیں کرنی چاہیے کہ تھکن محسوس ہو اور سانس پھول جائے۔

اگر مریض کی حالت تسلی بخش طریقے سے بہتر ہو رہی ہو تو وہ دو سے تین ہینے بعد کام کاج شروع کر سکتا ہے لیکن پرانے معمولات کے مطابق کام کرنے کے لئے اسے مزید چارے چھ ہفتے تک انتظار کرنا چاہیے۔

خوراک

ہارٹ اٹیک کے بعد پہلے اڑتالیس گھنٹے کے دوران مائع خوراک استعمال کرنی چاہیے مثلاً آبِ جو، ناریل کا پانی، پھلوں کا رس، دودھ اور چائے وغیرہ۔ معمولی مقدار میں زود ہضم پھل بھی استعمال کئے جاسکتے ہیں۔

نمک اور نمک والی چیزیں کا استعمال بند کر دیں۔

اس کے بعد نرم اور آسانی سے ہضم ہونے والی خوراک استعمال کی جاسکتی ہے مثلاً پکائے ہوئے اناج، مچھلی، دودھ اور ڈبل روٹی وغیرہ۔

پھل اور پھلوں کے رس استعمال کئے جاسکتے ہیں رقبض ہونے والے پھل استعمال کریں جو قبض دور کرنے کی خاصیت رکھتے ہوں۔

جو چیز ہارٹ اٹیک سے پہلے آپ کی طبیعت کے موافق نہیں تھی اس سے

گریز کریں۔

آپ کی خوراک میں کیلوریز کی مقدار کم ہونی چاہیے۔ دن بھر میں آپ کو ہزار سے ڈیڑھ ہزار تک کیلوریز لینی چاہئیں اور اس سے زیادہ نہیں۔ جب جھوک باقی

ہو تو کھانا چھوڑ دیں پہلے ہفتے کے بعد آپ خوراک کے سلسلے میں تھوڑی سی

آزادی استعمال کر سکتے ہیں بشرطیکہ آپ سوٹے نہ ہوں۔

روغنیات کا استعمال کم سے کم کر دینا چاہیے۔ مکھن، ویسی گھی، مارجرین، تیل اور بنا پستی گھی کے استعمال کو بالکل بند کر دینا چاہیے۔

کھانا پکانے کے لئے معمولی مقدار میں مکئی یا کسم (SAFFLOWER) کا تیل استعمال کرنا چاہیے۔

وٹامنز اور معدنی اجزاء (MINERALS) استعمال کرنی چاہئیں۔

چائے اور کافی؛ حسبِ خواہش استعمال کی جاسکتی ہیں۔

تمباکو نوشی؛ تمباکو کا ہر قسم کا استعمال بند کر دینا چاہیے۔

مشراب؛ اگر شراب کی عادت ہو تو اسے کم سے کم مقدار میں استعمال کرنا چاہیے۔

ذہنی آرام اور نیند؛ ذہنی اور جسمانی آرام انتہائی ضروری ہے۔ مریض کے کمرے میں سے ٹیلی فون ہٹا دینا چاہیے اور ہر قسم کی کاروباری گفتگو کا سلسلہ مکمل طور پر بند کر دینا چاہیے۔ فکر اور اضطراب کے لئے سکون آور ادویات (TRANQUILLISERS) استعمال کرنی چاہئیں۔

ضرورت کے مطابق نیند کے لئے خواب آور گولیوں کی ضرورت پڑ سکتی ہے

جسمانی مشقت؛ رفع حاجت کے وقت زور لگانے سے گریز کریں کیونکہ

اس سے دل کا دورہ دوبارہ پڑ سکتا ہے۔ اگر شدید کھانسی کی تکلیف ہو تو اس کا فوراً علاج کروانا چاہیے۔

پاخانہ؛ ہلکی قسم کی قبض کشا ادویات GLYCERINE SUPPOSITORIES

گلیسرین سرنج یا گلیسرین اور زیتون کے تیل کا انیما استعمال کیا جاسکتا ہے۔

وزن؛ اگر آپ کا وزن زیادہ ہے تو ڈائٹنگ کے ذریعے وزن کم کریں۔
 آپ جتنے موٹے ہوں گے آپ کے دل کو اتنا ہی زیادہ کام کرنا پڑے گا۔
مستقبل؛ دل کے دورے کا یہ مطلب نہیں کہ آپ کا وقت پورا ہو گیا ہے۔
 بے شمار لوگ دل کے دورے کے بعد عرصہ دراز تک زندہ رہتے ہیں اور خوشگوار
 اور مفید زندگی گزارتے ہیں۔

سیکس؛ ابتدا میں چند ہفتوں تک جنسی تعلقات سے پرہیز کریں۔

دل کو دوبارہ حرکت میں لانا

(RESUSCITATION OF THE HEART)

جب دل دھڑکنا بند کر دے یا سانس لینے کا عمل رُک جائے تو زندگی کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔ یہ بات ہر کوئی جانتا ہے۔ بعض اوقات ایسا ہوتا ہے کہ پانی میں غوطے کھلنے سے، دھوئیں سے یا پٹرول کے بخارات چڑھنے سے عملِ تنفس رُک جاتا ہے لیکن اس کا یہ مطلب نہیں ہوتا کہ آدمی مر گیا ہے۔ ایسی صورتِ حال میں مصنوعی تنفس کے ذریعے سانس لینے کے عمل کو دوبارہ بحال کیا جاسکتا ہے۔ اس مقصد کے لئے چھاتی کو ایک منٹ میں بیس مرتبہ دبلنے اور چھوڑنے سے اکثر اوقات سانس لینے کا عمل پھر شروع ہو جاتا ہے۔

جب دل کا دورہ پڑنے سے حرکتِ قلب بند ہو جائے تو نبض رُک جاتی ہے۔ جلد ٹھنڈی اور گیلی محسوس ہوتی ہے اور پہرے کا رنگ نیلا پڑ جاتا ہے۔ ایسے موقع پر جو بھی شخص موجود ہو اُسے چاہیے کہ مریض کے دل کو مالش کے ذریعے فوراً حرکت میں لانے کی کوشش کرے کیونکہ ڈاکٹر کے انتظار کے لئے وقت نہیں ہوتا۔

دل کی مالش

(EXTERNAL CARDIAC MASSAGE)

دل کی مالش کس طرح کی جاتی ہے؟ مصنوعی تنفس کے لئے تو سیسے کو دبایا اور

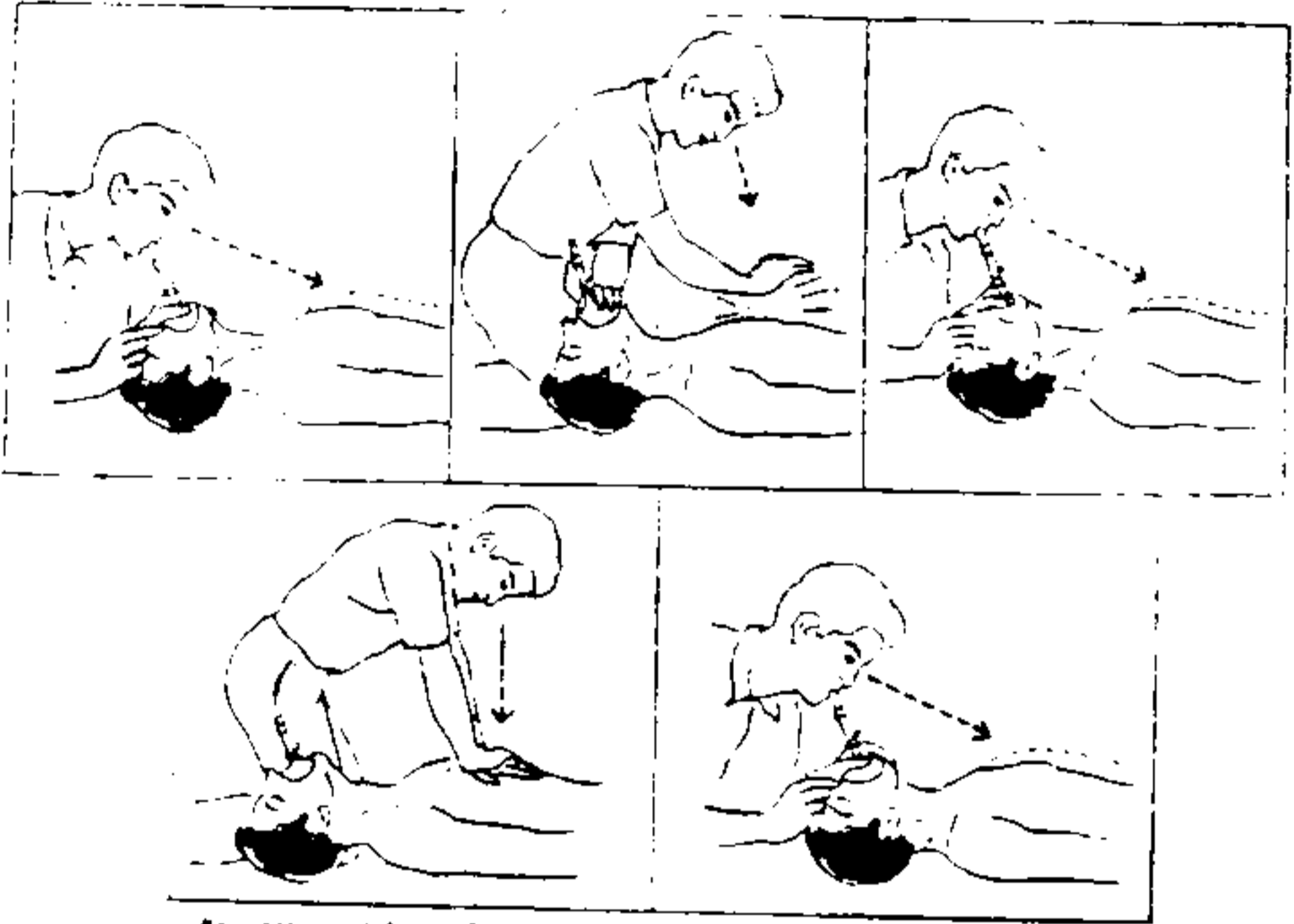
بھوڑا جاتا ہے تاکہ سانس لینے کے عمل کو تحریک ملے اور ہوا اسی طرح سے پھیپھڑوں میں داخل ہو جس طرح سے سانس لینے وقت داخل ہوتی ہے۔ اسی طرح دل کی مالش کے لئے دل کو دبایا اور چھوڑا جاتا ہے تاکہ دل کے دھڑکنے کے عمل کو تحریک ملے اور جب تک دل بذاتِ خود دھڑکنا شروع نہیں کرتا اس کی دھڑکن کو مالش کے ذریعے برقرار رکھا جائے۔ یہ کام اتنا مشکل نہیں جتنا کہ بنطابہ محسوس ہوتا ہے۔ بعض اوقات تو سینے کو زور زور سے تھپتھپانے یا گھونے مارنے سے ہی دل دوبارہ دھڑکنا شروع کر دیتا ہے لیکن اگر ایسا کرنے سے دھڑکن شروع نہ ہو تو پھر یہ طریقہ استعمال کرنا چاہیے۔ لیٹے ہوئے مریض کی سمٹھوڑی کھینچ کر اوپر کریں۔ اپنے ہاتھ مریض کے سینے پر اس طرح رکھیں کہ ایک ہاتھ کے اوپر دوسرا ہاتھ ہو اور آپ کی، تھیلی کے کلائی والے ابھار مریض کے سینے کی ہڈی کے نچلے حصے پر ہوں۔ اب دونوں ہاتھوں سے اتنا دباؤ ڈالیں کہ مریض کے سینے کی ہڈی کا نچلا حصہ چار یا پانچ سینٹی میٹر تک دب جائے۔ جب آدمی کے دل کی دھڑکن بند ہو تو اس کے سینے کی ہڈی کے نچلے حصے کو آسانی سے حرکت دی جاسکتی ہے اور اسے دبانا مشکل نہیں ہوتا۔ جب یہ ہڈی نیچے دبتی ہے تو یہ دل پر دباؤ ڈالتی ہے اور دل میں جو خون ہوتا ہے اسے باہر دھکیل دیتی ہے۔ یہ خون شریانوں کے ذریعے تمام جسم میں پہنچتا ہے اور زندگی برقرار رہتی ہے لیکن دبانے کے عمل کو اسی رفتار سے جاری رکھنا پڑتا ہے جس رفتار سے دل دھڑکتا ہے یعنی ایک منٹ میں ساٹھ مرتبہ۔

یہ ہے دل کی مالش۔ اگر اسے صحیح طریقے سے کیا جائے تو نبض بحال ہو

جاتی ہے اور دل ایک مرتبہ دوبارہ دھڑکنا شروع کر دے تو آدمی کئی سال زندہ رہ سکتا ہے۔

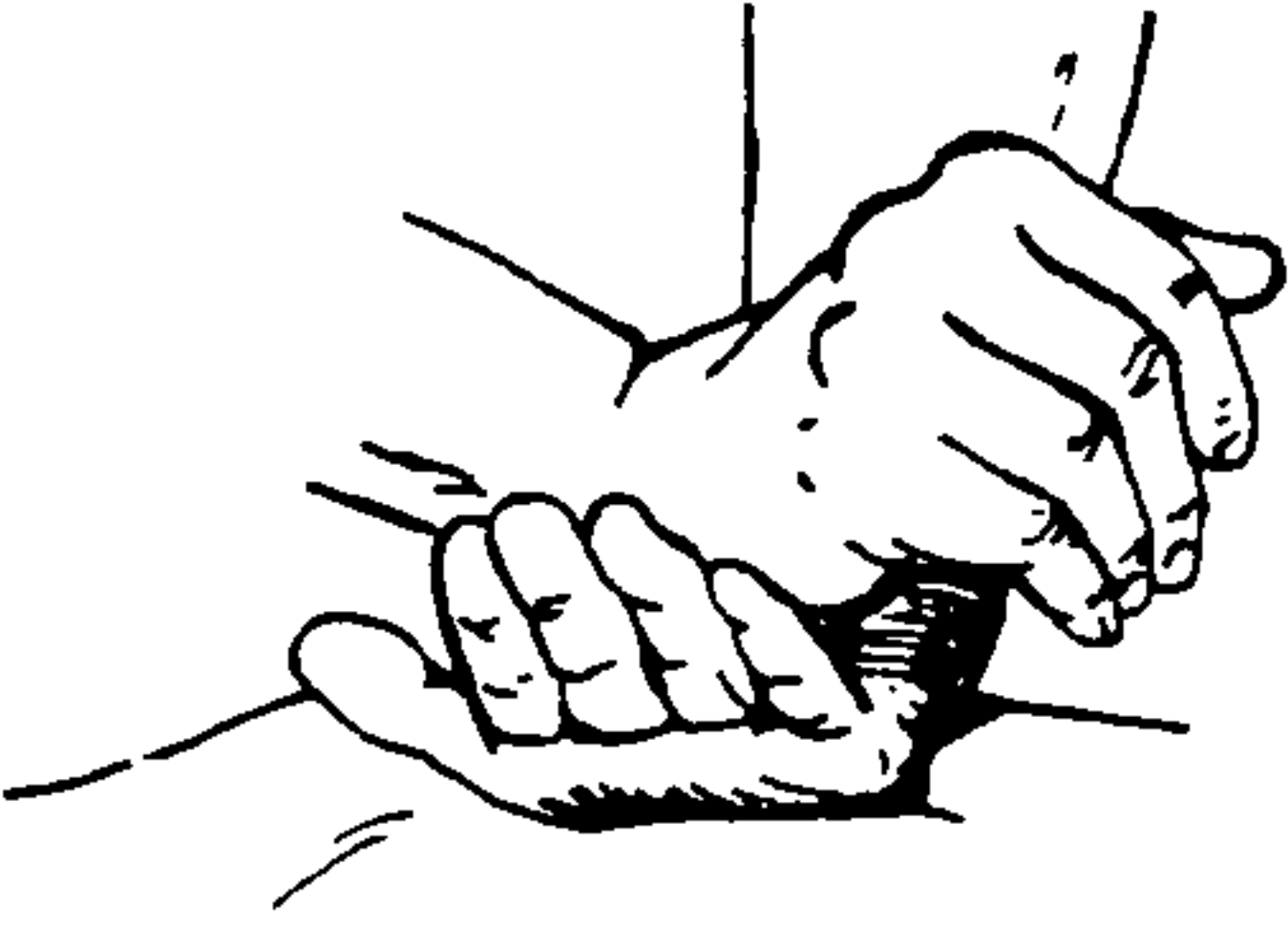
لیکن دل کی مالش کرتے ہوئے سانس لینے کے عمل کو برقرار رکھنا پڑتا ہے۔ اس کے لئے ضروری ہوتا ہے کہ ہوا پھیپھڑوں میں پہنچائی جائے تاکہ خون کو اپنی ضرورت کی آکسیجن حاصل ہو سکے۔ اس مقصد کے لئے مریض کے منہ یا ناک کے راستے ہوا اُس کے پھیپھڑوں تک پہنچائی جاتی ہے۔ اس کا آسان ترین طریقہ تو یہ ہے کہ مریض کے منہ یا ناک پر اپنا منہ رکھ کر ہوا اس کے پھیپھڑوں میں دھکیل دی جائے۔ اگر کوئی تیسرا شخص موجود ہو تو وہ یہ کام کر سکتا ہے لیکن اگر تیسرا شخص موجود نہ ہو تو دل کی مالش کرنے والے شخص کو یہ کام خود ہی کرنا پڑتا ہے۔ چنانچہ مریض کے سینے کو چار مرتبہ دہانے کے بعد ایک مرتبہ اُس کے منہ یا ناک پر اپنا منہ رکھ کر کافی مقدار میں ہوا اُس کے پھیپھڑوں میں دھکیلنا ضروری ہے۔ یہ کام آسان نہیں لیکن مشق سے سیکھا جاسکتا ہے۔ جن لوگوں کے عزیزوں میں سے کوئی دل کا مریض ہے انہیں یہ ضرور سیکھنا چاہیے۔ دوسرے لوگوں کو بھی اس کی مشق کرنی چاہیے کیونکہ کسی بھی وقت اس کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ یہ ایک قسم کا ہنگامی اقدام ہے جس سے کسی کو نئی زندگی دی جاسکتی ہے۔

دل کی دھڑکن بحال کرنے کے لئے دل کی مالش:



Resuscitation of Heart. Blow on the lungs and then press down the protrusion to keep up the heart. Continue use this. If I press on the heart, in every one blow of air. If there are two of you, to do this, it is easier.

ہر مرتبہ پھیپھڑوں میں ہوا دھکیلنے کے بعد سینے کی
 ہڈی کو چار پانچ مرتبہ نیچے دبائیں اور پھیپھڑوں میں ہوا دھکیلنے بحال ہو۔ یہ سلسلہ جاری رکھیں
 اگر دو آدمی ہوں تو ایک آدمی پھیپھڑوں میں ہوا دھکیلنے کا کام کرے اور دوسرا دہسنے
 اور چھوڑنے کا۔



(یہ سنے کی ہڈی کو دبانے کے لئے ہاتھ رکھنے کا طریقہ)



PULMONARY
HEART DISEASE

پھیپھڑوں کی وجہ سے امراضِ قلب

پھیپھڑوں کے کئی امراض ایسے ہیں جو دل پر اثر انداز ہوتے ہیں اور امراضِ قلب کا باعث بنتے ہیں۔ مثلاً ہوا کی نالیوں کی سوزش (بران کاٹی ٹس) سے سبھی واقف ہیں۔ ایک دو مرتبہ اس مرض کے حملے سے دل کو نقصان نہیں پہنچتا لیکن جب یہ مرض بار بار ہو بلکہ سال میں کئی مرتبہ ہو تو یہ دل کو بھی بیمار کر دیتا ہے۔

بڑے اور صنعتی شہروں کی فضا میں جو دُھواں ہوتا ہے وہ سانس کے ذریعے آدمی کے اندر جا کر ہوا کی نالیوں کو سخت نقصان پہنچاتا ہے اور ان میں سوزش پیدا کر دیتا ہے اور بلغم آنے لگتی ہے۔ علاج کے ذریعے ہوا کی نالیوں کی سوزش (بران کاٹی ٹس) ختم ہو جاتی ہے لیکن کھڑنڈ بن جانے سے ہوا اور خون کی نالیاں پہلے کے مقابلے میں کچھ تنگ ہو جاتی ہیں۔ اگر بار بار بران کاٹی ٹس کا حملہ ہو تو ہوا اور خون کی نالیوں کی تنگی بڑھتی چلی جاتی ہے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ دل کو خون کی صفائی کے لئے ضروری مقدار میں آکسیجن نہیں ملتی جس کی تلافی کے لئے دل کو زیادہ مقدار میں خون باہر دھکیلنا پڑتا ہے۔ اس طرح دل پر بوجھ میں اضافہ ہوتا چلا جاتا ہے اور بالآخر وہ بیمار پڑ جاتا ہے۔

دمہ (ASTHMA) کا مرض اگر کئی سال تک رہے تو اس سے بھی دل پر اسی طرح کا اثر ہوتا ہے کیونکہ دمہ میں بھی ہوا کی نالیاں تنگ ہو جاتی ہیں۔ بعض پیشے ایسے ہیں جن میں گرد اور نقصان دہ ذرات سانس کے راستے اندر جا کر ہوا کی نالیوں میں سوزش پیدا کرتے ہیں۔ مثلاً کھیت مزدور، کاٹن جینز اور کوئلے، سونے اور ایس بیٹاس (ASBESTOS) کی کانوں میں کام کرنے والے۔ ہمارے دیہات میں جن گھروں میں بند کمرے کے اندر چولہا یا ادیلے جلا کر کھانا پکایا جاتا ہے اور دھوئیں کے نکلنے کا راستہ نہیں ہوتا ان گھروں میں اس کمرے کے اندر رہنے والے دھوئیں کی وجہ سے بلغم اور کھانسی کا شکار ہو جاتے ہیں اور بالآخر ان کی ہوا کی نالیاں تنگ ہو جاتی ہیں اور وہ دل کے مرض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

کئی اور ایسے اسباب بھی ہیں جن کی وجہ سے بران کائی ٹس کا بار بار حملہ ہوتا ہے اور نتیجتاً دل کی بیماری پیدا ہو جاتی ہے۔ مثال کے طور پر بچوں میں وٹامن ڈی کی کمی سے سوکھا پن (RICKETS) کا مرض ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے ان کے سینے کی ہڈیاں کی صحیح نشوونما نہیں ہو سکتی۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ بار بار بران کائی ٹس کا شکار ہو کر بالآخر دل کے مرض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

علامات

پھیپھڑوں کی وجہ سے دل کی بیماری میں سانس پھول جاتی ہے اور یہ حالت مستقل طور پر برقرار رہتی ہے۔ شروع شروع میں تو جسمانی محنت کے بعد ایسا ہوتا ہے

لیکن بعد میں بغیر جسمانی محنت کے بھی سانس پھول جاتی ہے۔ کھانسی اور بران کائیٹس (BRONCHITIS) کے بار بار کے حملوں کی وجہ سے مریض بہت تکلیف اٹھاتا ہے۔ بران کائیٹس کے حملے کے دوران مریض کی رنگت نیلی ہو جاتی ہے۔

علاج

علاج کے لئے ضروری ہے کہ ان وجوہات سے نجات حاصل کی جائے جن کی وجہ سے ہوا کی نالیوں میں سوزش پیدا ہوتی ہے۔ سب سے پہلے تو فضا کی گٹانوں دھوئیں اور گردوغبار سے جہاں تک ممکن ہو محفوظ رہنا چاہیے۔ ترقی یافتہ ملکوں میں فضا کی گٹانوں اور دھوئیں کے خاتمے کے لئے اور کارخانوں اور کانوں میں فضا اور ماحول کو آلودگی سے پاک رکھنے کے لئے اقدامات کا سلسلہ جاری ہے لیکن ہمارے یہاں فی الحال اس کا امکان نظر نہیں آتا۔

انٹی بائیوٹک (ANTIBIOTICS) ادویات بران کائیٹس کے علاج میں بہت موثر ہیں۔ یہ ادویات تھوڑی مقدار میں باقاعدگی سے استعمال کرائی جاتی ہیں تاکہ بار بار اس مرض کا حملہ نہ ہو۔ جن مریضوں میں دل پہلے ہی متاثر ہو چکا ہو انہیں امراض قلب کے علاج میں استعمال ہونے والی ادویات مثلاً ڈیجیٹلس (DIGITALIS) آکسیجن اور پیشاب آور ادویات (DIURETICS) بھی استعمال کرائی جاتی ہیں۔

خون کے لوتھڑوں کی وجہ سے مرض قلب

اس باب میں دل کی بعض ایسی بیماریاں پر روشنی ڈالی جائے گی جو جسم کے نچلے حصے کی شریانوں میں خون کے انجماد (CLOTS) کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔ خون کے یہ لوتھڑے شریانوں میں سے گزرتے ہوئے دل کے دائیں حصے اور پھر ہوا کی نالیوں کے راستے پھیپھڑوں تک پہنچ جاتے ہیں۔ اگر خون کا لوتھڑا بڑا ہو تو یہ ہوا کی بڑی نالی کو بند کر سکتا ہے جس سے موت واقع ہو سکتی ہے لیکن اگر یہ لوتھڑے چھوٹے ہوں تو ان کی موجودگی بعض علامات سے ظاہر ہوتی ہے جن میں سینے میں درد، کھانسی کے دوران اخراجِ خون اور سانس پھولنا وغیرہ شامل ہیں۔ اس قسم کی علامات سے عام طور پر موت واقع نہیں ہوتی۔

جب ٹانگوں اور پیٹ کے نچلے حصے کی بیمار شریانوں سے خون کے چھوٹے چھوٹے لوتھڑے خارج ہوتے رہیں تو کافی وقت گزر جانے کے بعد وہ ہوا کی نالی کے ساتھ منسلک ان چھوٹی چھوٹی نالیوں کو بند کر دیتے ہیں جو دل سے خون پھیپھڑوں تک لے جاتی ہیں۔ یہ عمل اتنا آہستہ اور بستدرت ہے کہ مریض کو بیماری کا کوئی احساس نہیں ہوتا حتیٰ کہ پھیپھڑوں کو جانے والی نالیوں کے ساتھ منسلک چھوٹی چھوٹی نالیاں

بند ہو جاتی ہیں جس سے دل پر ناقابل برداشت بوجھ پڑتا ہے اور بالآخر ہارٹ فیبل ہو جاتا ہے۔

ایسی حاملہ عورتیں جن کی ٹانگیں سوج جاتی ہوں اس بیماری میں مبتلا ہونے کا زیادہ رجحان رکھتی ہیں۔ چنانچہ ٹانگوں کی شریانوں میں خون کے ٹھہرے بننے کے عمل کو روکنے کے لئے سخت مانتھم کے طور پر علاج کرانا ضروری ہے۔ ٹانگوں کی انفیکشن کا فوری طور پر علاج کرانا چاہیے۔ بستر میں آرام کو کم سے کم کر دینا چاہیے۔ جو مریض بستر میں رہیں انہیں چاہیے کہ وہ ٹانگوں کی درزش کرتے رہیں۔

جو عورتیں مانع حمل گولیاں استعمال کرتی رہی ہوں ان میں سے بعض عورتیں اس بیماری میں مبتلا ہو سکتی ہیں لیکن ایسی مثالیں بہت کم ہیں۔

ہارٹ فیلچور (HEART FAILURE)

جب جسم کے کسی عضو پر اس کی برداشت سے زیادہ بوجھ ڈال دیا جائے تو وہ عضو یہ بوجھ نہیں اٹھا سکتا۔ دل کے ساتھ بھی یہی معاملہ ہے۔ دل اس وقت اپنے فرائض سرانجام دینے میں ناکام ہو جاتا ہے جب اسے نقصان پہنچ چکا ہو اور بیمار ہو یا اسے اپنے فرائض کی ادائیگی کی راہ میں بھاری رکاوٹوں کا سامنا کرنا پڑے۔ یہ رکاوٹ بلڈ پریشر، خون میں سُرخ ذرات کی کمی، مٹھلی رائٹ غدود کی کارکردگی میں خرابی یا کسی اور شکل میں ہو سکتی ہے۔ ان تمام رکاوٹوں کی وجہ سے دل کو اپنی برداشت سے زیادہ کام کرنا پڑتا ہے۔

ہارٹ فیلچور کی علامات

سب سے بڑی علامت سانس پھولنا ہے۔ آرام کی حالت میں بعض اوقات اس کا احساس تک نہیں ہوتا لیکن جو بھی مریض کوئی کام کرتا ہے اس کا سانس پھولنے لگتا ہے۔ بعد میں تو یہ حالت ہو جاتی ہے کہ انتہائی معمولی کاموں مثلاً نہانے اور شیونانے سے بھی مریض کا سانس بڑی طرح پھول جاتا ہے اور پھر اس کے بعد حالت یہ ہو جاتی ہے کہ بستر میں چت لیٹنا بھی مریض کے لئے مشکل ہو جاتا ہے اور ایسا کرنے سے

بھی اُس کی سانس پھول جاتی ہے۔ چنانچہ مریض تمام رات بیٹھا رہتا ہے جس کی وجہ سے اسے بڑی تکلیف اٹھانا پڑتی ہے۔ ایسے بچے جو عارضہ قلب میں مبتلا ہوں ان کی سانس رونے اور دودھ پینے سے بھی پھول جاتی ہے اور انہیں دودھ تک پلانا مشکل ہو جاتا ہے۔

اس کے ساتھ ساتھ جسم پر سوجن کے آثار بھی نمایاں ہونے لگتے ہیں۔ پہلے ٹانگیں بھاری محسوس ہوتی ہیں اور پھر پیٹ سوجنے لگتا ہے۔ مریض کے پیشاب کی مقدار بھی کم ہو جاتی ہے اور اس کا وزن بڑھنے لگتا ہے۔ نیند غائب ہو جاتی ہے مریض بے حد تھکن محسوس کرتا ہے اور بھوک بھی نسبتاً کم ہو جاتی ہے۔

علاج

سب سے پہلے تو بستر میں مکمل آرام بے حد ضروری ہے۔ جب دل کی حالت بہتر ہو جائے تو آپ زندگی کے معمولات دوبارہ شروع کر سکتے ہیں لیکن رفتہ رفتہ۔ آرام کے دوران اور اس کے بعد صحیح خوراک کا استعمال ضروری ہے شہدے بیماری کی صورت میں خوراک کا کم استعمال تکلیف نہیں دیتا کیونکہ بھوک پہلے ہی کم ہو چکی ہوتی ہے۔ اس حالت میں صرف مائع خوراک استعمال کرنی چاہیے۔ بعد میں ٹھوس غذا استعمال کی جاسکتی ہے لیکن یہ خوراک ہمیشہ کم مقدار میں استعمال کرنی چاہیے اور کچھ نہ کچھ بھوک برقرار رہنی چاہیے۔ زیادہ کھانے سے معدہ بھر جاتا ہے اور اس سے دل پر بوجھ پڑتا ہے۔ ہری مہزیاں، دالیں، بغیر چربی کا گوشت، مچھلی، مرغ کا گوشت، چاول، چپاتی اور کریم نکلا ہوا دودھ استعمال کیا جاسکتا ہے۔ نمک سے ہر صورت میں دور رہنا چاہیے کیونکہ دل کی بیماری کی صورت میں گردوں کو

نمک سے نبات حاصل کرنے میں بڑی دشواری پیش آتی ہے۔ اپنے وزن کا بھی خیال رکھنا چاہیے اور اسے بڑھنے نہیں دینا چاہیے۔

ادویات

ہارٹ فیلیور میں جو ادویات استعمال ہوتی ہیں ان میں مندرجہ ذیل ادویات شامل ہیں۔

۱۔ ڈیجیٹلس (DIGITALIS) :- یہ دوا دل کے لئے مفید ہے اور پیشاب آور بھی ہے۔

۲۔ آکسیجن :- یہ چونکہ ایک گیس ہے لہذا اسے دوا نہیں سمجھا جاتا لیکن یہ ہارٹ فیلیور کے علاج کا لازمی حصہ ہے۔ مریض کو سانس کے ذریعے زائد آکسیجن دینے سے اسے سانس لینے میں آسانی ہو جاتی ہے۔

۳۔ پیشاب آور ادویات (DIURETICS) :- یہ ادویات پیشاب کی مقدار کو بڑھا دیتی ہیں۔ جب پیشاب کے راستے نمک اور پانی مریض کے جسم سے خارج ہونے لگتے ہیں تو اس کے جسم پر سے سوجن کم ہو جاتی ہے اور اس کا وزن بھی کم ہونے لگتا ہے لیکن یہ ادویات نقصان دہ اور مفید نمکیات میں امتیاز نہیں کرتیں اور دونوں طرح کے نمکیات کو جسم سے خارج کرنے لگتی ہیں۔ چنانچہ پیشاب آور ادویات کے استعمال سے جہاں سوڈیم کے نمکیات جو مریض کے لئے نقصان دہ ہیں خارج ہوتے ہیں وہاں پوٹاشیم کے نمکیات جو فائدہ مند ہیں وہ بھی پیشاب کے راستے خارج

ہونے لگے ہیں۔ اس طرح مریض کے جسم میں پوٹاشیم کی کمی واقع ہو جاتی ہے جو دل کے لئے اچھی نہیں۔ اس مسئلے کو حل کرنے کے لئے پشاپ آور ادویات کے ساتھ ساتھ دل کے مریض کو پوٹاشیم بھی دیا جاتا ہے۔

ہارٹ فیلچر کے مریضوں کے لئے ہدایات

آرام : شروع کے چند دنوں کے لئے بستر میں مکمل آرام ضروری ہے۔ اس مرحلے میں آکسیجن آپ کو کافی مدد دے گی۔ جب حالت بہتر ہو جائے تو زندگی کے معمولات رفتہ رفتہ دوبارہ شروع کئے جاسکتے ہیں۔

خوراک : شدید تکلیف کے دوران مائع خوراک کو ترجیح دی جاتی ہے مثلاً پھلوں کا جوس، ناریل کا پانی، دودھ، چائے اور کافی وغیرہ۔ اگر مریض پسند کرے تو وہ خالی دودھ بھی استعمال کر سکتا ہے جس کی مقدار ایک دن میں لیٹر کے تین چوتھائی کے برابر ہونی چاہیے۔ بعد میں ٹھوس خوراک بھی استعمال کی جاسکتی ہے لیکن اس خوراک میں کیلورینز کم ہونی چاہئیں یعنی دن بھر میں بارہ سو سے زیادہ نہ ہوں۔ اس کے علاوہ مٹھوس خوراک میں پروٹین بھی کم ہونی چاہئے اور اس خوراک کا حجم بھی کم ہونا چاہئے۔ خوراک کے ساتھ ساتھ ڈیٹا منسز بھی استعمال کرنی چاہئیں۔ کھانے کے عام نمک سے مکمل طور پر پرہیز کرنی چاہئے۔ ڈبوں میں بند ایسی چیزیں بھی استعمال نہیں کرنی چاہئیں جن میں نمک موجود ہو۔ نمک کی متبادل چیزیں استعمال کی جاسکتی ہیں بشرطیکہ ان میں سوڈیم نہ ہو۔

مائع اشیا : پانی کے استعمال پر کوئی پابندی نہیں۔ چوبیس گھنٹے کے دوران

جتنی مانع اشیاء استعمال کی ہیں اور جتنا بیشاب آیا ہے اس کا ریکارڈ رکھنا چاہیے۔
تبنا کو چائے اور کافی؛ تبنا کو کاہر قسم کا استعمال بند کر دینا چاہیے۔ چائے اور کافی اعتدال کے ساتھ استعمال کی جاسکتی ہیں۔

پاخانہ؛ قبض سے خود کو محفوظ رکھنا چاہیے۔ اس مقصد کے لئے ہلکی قسم کی قبض کشا ادویات *GLYCERINE SUPPOSITORIES* گلیسرین سیرنج یا گلیسرین اور زیتون کے تیل کا ایسا استعمال کیا جاسکتا ہے۔ پاخانہ کرتے وقت زور لگانے سے ہر صورت میں گریز کریں۔

نیند؛ کافی مقدار میں نیند بہت ضروری ہے۔ اگر ضروری ہو تو اس مقصد کے لئے سکون آور اور خواب آور ادویات استعمال کی جاسکتی ہیں۔

احتیاطیں؛ روزانہ اپنا وزن کرنا بہتر رہتا ہے کیونکہ وزن میں اضافہ جسم میں پانی جمع ہونے کی وجہ سے بھی ہو سکتا ہے۔ اگر آپ ڈیجیٹلس (*DIGITALIS*) استعمال کر رہے ہوں اور آپ کو بھوک نہ لگے، متلی ہو یا نبض میں بے قاعدگی پیدا ہو جائے تو فوراً اپنے ڈاکٹر کو مطلع کریں۔

جسمانی کام کاج؛ جیسے جیسے حالت بہتر ہوتی جائے جسمانی کام کاج میں رفتہ رفتہ اضافہ کیا جاسکتا ہے لیکن جو نہی سانس پھولتی ہوئی محسوس ہو یا تھکن محسوس کرنے لگے کام کاج فوراً روک دینا چاہیے۔

صحت یاب ہونے کے بعد؛ کھانے میں جہاں تک ممکن ہو نمک استعمال

نہ کریں۔ تبنا کو نوشی سے گریز کریں۔ قبض نہ ہونے دیں۔ مناسب حد تک وزن کم کریں۔

جب بھی سانس پھولتی ہوئی محسوس ہو یا تھکن محسوس ہو تو ہر قسم کا جسمانی یا ذہنی کام روک

دیں۔ دن کے وقت مناسب حد تک آرام کریں اور رات کو مناسب حد تک سوئیں۔
 فکر، پریشانی اور جذباتی اضطراب سے محفوظ رہیں۔ کسی قسم کی انفیکشن ہو خاص طور
 پر اگر سینے میں انفیکشن ہو تو انٹی بائیوٹک ادویات کی مدد سے فوراً اس کا علاج
 کرائیں۔ ڈاکٹر نے جو ادویات تجویز کی ہوں ان کا استعمال ہر صورت میں جاری رکھیں چاہے
 طبیعت اکتاہی کیوں نہ جائے۔ اگر وزن میں اچانک اضافہ ہو جائے تو اسے صورتِ حال
 ٹھیک نہ ہونے کا پہلا اشارہ سمجھیں۔ بہتر ہو گا کہ اپنے وزن کا ہفتہ وار ریکارڈ رکھیں۔

پرانے ہارٹ فیلیور کا علاج؛ ہفتے میں دوسرے تہ اپنا وزن کریں

میں اضافہ ہو تو اپنے ڈاکٹر کو مطلع کریں، کم سے کم تک دالی خوراک استعمال کریں۔
 غذا زود ہضم ہونی چاہیے۔ کافی مقدار میں سونا چاہیے۔

دل کے اعصابی امراض

PSYCHOSOMATIC
HEART DISEASE

جب آدمی ذہنی پریشانی اور اضطراب میں مبتلا ہو تو اس سے اعصابی تناؤ پیدا ہوتا ہے اگر اس اعصابی تناؤ کو گفتگو اور اعمال کے ذریعے نکاسی کی راہ نہ ملے تو آدمی کے جذبات مختلف بیماریوں کی علامات کی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔ یہ امراض قلب، ہضمی کے نظام کی خرابی یا اعصابی امراض کی شکل میں ظاہر ہوتے ہیں۔

علامات

جب اعصابی وجوہات کی بنا پر دل کا مرض پیدا ہو تو اس کی بڑی بڑی علامات یہ ہوتی ہیں۔ دل کی دھڑکن میں تیزی یا بے قاعدگی، سانس پھولنا، دم گھٹنا، دل کے علاقے میں درد، کمزوری اور تھکن وغیرہ۔ ان علامات میں سے کبھی ایک آدھ علامت نمایاں ہوتی ہے اور کبھی ایک سے زیادہ یہ علامات کبھی کم اور کبھی اتنی شدید ہوتی ہیں کہ آدمی ناکارہ ہو کر رہ جاتا ہے۔

دھڑکن میں تیزی؛ دل کی دھڑکن میں تیزی اس مرض کی سب سے عام علامت ہے۔ کبھی کبھی آدمی کو یوں محسوس ہوتا ہے جیسے دل کی دھڑکن بے قاعدہ

ہو گئی ہے۔

سانس پھولنا: جب سانس پھولتی ہو یا دم گھٹتا ہو تو مریض کو یوں محسوس ہوتا ہے جیسے مناسب مقدار میں ہوا اس کے پھیپھڑوں میں نہیں جا رہی۔ سانس پھولنے کی یہ علامت کسی بھی وقت ظاہر ہو سکتی ہے۔ محنت، مشقت کے بعد، رات کے وقت اچانک یا بعض اوقات آرام کے دوران۔

دل کے علاقے میں درد: دل کے علاقے میں درد عموماً سینے میں بائیں جانب

نیل کے نیچے محسوس ہوتا ہے۔ درد بعض اوقات گند (DULL) ہوتا ہے اور بعض اوقات چھرا گھونپنے یا سوئیاں پھیننے جیسا۔ جب آدمی کسی جذباتی بحران سے دوچار ہو تو جونہی اسے کوئی جذباتی صدمہ پہنچتا ہے یا کوئی تکلیف دینے والی یاد تازہ ہوتی ہے تو اسے اچانک دل میں اسی قسم کے درد کا دورہ پڑتا ہے۔

بیجان اور اضطراب، بیجان اور اضطراب کی وجہ سے بعض اوقات

مریض کو بغلوں اور ہتھیلیوں میں پسینہ آجاتا ہے۔ اس کا سر جکڑتا ہے یا اسے سردرد، افسردگی اور بے چینی محسوس ہوتی ہے۔ بعض اوقات انگلیوں پر لرزہ طاری ہو جاتا ہے یا آواز اور جسمانی اعضاء پر کپکپاہٹ طاری ہو جاتی ہے۔

بے ہوشی کے دوڑے، بعض اوقات مریض پر بے ہوشی کے دوڑے

پڑتے ہیں جو کسی جگہ بھی پڑ سکتے ہیں لیکن عموماً گرم اور پُرجوش کمرے میں، سینما یا لیکچر ہال میں اور خاص طور پر ایسے مقامات پر جہاں صرف کھڑے ہونے کی جگہ ہو مریض کو اس صورتِ حال کا زیادہ سامنا کرنا پڑتا ہے۔

دل کے اعصابی امراض میں مریض کو یوں محسوس ہوتا ہے جیسے دل پبلیوں سے

ٹھکرار ہا ہوا اور وہ سینے کی چار دیواری سے باہر نکلنا چاہتا ہو۔ اس علامت سے مرینہ کو بڑی تشویش محسوس ہوتی ہے اس کے ساتھ ساتھ سینے میں بائیں جانب نیتل کے نیچے چھرا گھونپنے یا سوئیاں چھننے جیسا درد بھی محسوس ہو سکتا ہے۔

آپ کیسے یقین کریں کہ یہ دل نہیں

اگرچہ دل کے اعصابی امراض کی تمام علامات سے بظاہر یہ دکھائی دیتا ہے کہ یہ دل کا عارضہ ہے لیکن درحقیقت ایسا نہیں ہوتا۔ مثلاً ایسے مرینہ کو سینے میں بائیں جانب درد محسوس ہوتا ہے لیکن امراض قلب میں درد بائیں جانب نہیں بلکہ سینے کے درمیان میں ہوتا ہے۔ اسی طرح حقیقی امراض قلب میں درد چھرا گھونپنے اور سوئیاں چھننے جیسا نہیں ہوتا بلکہ ایسا ہوتا ہے جیسے کسی نے دل کو شکنجے میں جکڑ دیا ہو۔ اسی طرح دل کی اصل تکلیف میں عموماً غشی طاری نہیں ہوتی۔ سر کا چکرانا بھی دل سے زیادہ اعصاب کی بیماری کی علامت ہے۔

دل کے حقیقی مرض اور اعصاب کی وجہ سے دل کی تکلیف میں سب سے بڑا فرق اس وقت نمایاں ہوتا ہے جب دورہ پڑتا ہے۔ جب آدمی کھڑا ہو اور گرمی، خوف، دل شکستگی اور مایوسی کے احساسات اس پر دورے سے قبل طاری ہوں تو یہ دل کی نہیں بلکہ اعصاب کی تکلیف کی علامات ہوں گی۔

دل کے اعصابی امراض کا علاج

دل کے اعصابی امراض کے علاج کے سلسلے میں سب سے اہم بات تو یہ ہے کہ آپ کو یقین ہونا چاہیے کہ یہ دل کا مسئلہ نہیں بلکہ اعصاب کا مسئلہ ہے۔ مریض کے رشتہ داروں کو بھی چاہیے کہ وہ مریض کو عارضہ قلب کے شک و شبہ میں مبتلا نہ کریں۔ اگر ڈاکٹر بتائے کہ یہ دل کی بیماری نہیں لیکن مریض کے رشتہ دار اسے مسلسل یہ کہتے رہیں کہ ضرور دل میں کچھ حسہ ابی پیدا ہو گئی ہے تو اس سے مریض کے اضطراب میں اضافہ ہوگا اور اسے افاقہ نہیں ہوگا۔

مریض کو چاہیے کہ وہ ایسے جذباتی ہیجان اور اضطراب سے خود کو محفوظ رکھے جس کی وجہ سے اسے دورہ پڑتا ہے۔ ایسا کرنے سے جب اس کی حالت بہتر ہو گی تو اسے خود ہی یقین آجائے گا کہ یہ خارجہ حالت ہیں جو اسے دورے میں مبتلا کرتے ہیں۔ اس تکلیف میں بعض جسمانی ورزشوں اور نفسیاتی مشقوں سے بھی فائدہ پہنچ سکتا ہے۔

ذیابیطس

صحت مند افراد جو سٹارچ اور شکر (CARBOHYDRATES) کھاتے ہیں ان کا جسم انہیں اپنے مقاصد کے لئے استعمال کر لیتا ہے۔ یہ عمل ایک ہارمون کی مدد سے ہوتا ہے جسے انسولین (INSULIN) کہتے ہیں۔

ذیابیطس میں مریض کا جسم اتنی مقدار میں انسولین پیدا نہیں کرتا جو کاربوہائیڈریٹس کو جو مٹھی اور نشاستہ دار غذا میں استعمال کرنے کے لئے کافی ہو۔ چنانچہ خون میں شکر کی مقدار بڑھ جاتی ہے اور پیشاب میں شکر آنے لگتی ہے۔

چنانچہ ذیابیطس کے مریضوں کو کاربوہائیڈریٹس کا استعمال کم کرنا پڑتا ہے۔ انہیں انسولین کے انجکشن لگانے پڑتے ہیں یا منہ کے رستے ادویات استعمال کرنا پڑتی ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ ڈائٹنگ بھی کرنا پڑتی ہے۔

اکثر مریضوں کے جسم میں انسولین پیدا کرنے والے غدود مکمل طور پر کام نہیں چھوڑ چکے ہوتے۔ وہ تھوڑی سی لیکن انسولین پیدا ضرور کرتے ہیں۔ اگر ان غدودوں پر زیادہ مقدار میں کاربوہائیڈریٹس استعمال کر کے غیر ضروری بوجھ نہ ڈالا جائے تو ان کی حالت سنبھل سکتی ہے۔

اگر مریضی خون میں شکر کی مقدار کو کنٹرول کرنے میں ناکام ہو جائے تو اس سے جسم میں روغنیات اور چربی کو استعمال کرنے کا نظام درہم برہم ہو جاتا ہے اور نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ زائد چربی خون کی نالیوں میں جمع ہو جاتی ہے جس سے دل، گردوں اور آنکھوں کے خطرناک امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔

خون میں بہت زیادہ مقدار میں شکر کی وجہ سے مریض بے ہوشی کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ اسے انفیکشن، ناسور (CARBUNCLE) اور گینگزین (GANGRENE) کا بھی سامنا کرنا پڑتا ہے کیونکہ شکر سے بھرپور ماحول میں جراثیموں کو نشوونما کا خوب موقع ملتا ہے۔

زیادہ شکر کے مریضوں کے لئے خوراک

جتنا چاہیں کھا سکتے ہیں

مرغی، مچھلی، چربی کے بغیر گوشت، پیٹھا (بڑا کدو)، کرپلا، بینگن، کھیرا، ککڑی، سلاد، مٹھی، توری، ساگ، پالک، ٹینڈا۔

(اسے ۵ فیصد کاربو ہائیڈریٹ)

بغیر چینی کے مشروبات مثلاً سوڈا واٹر، پانی، چائے یا کافی وغیرہ (مٹھاس کے لئے چینی کے متبادل استعمال کئے جاسکتے ہیں)

کم مقدار میں کھائیں

دل، گردہ، کلیجی، زبان، رہو، سامن، سارڈن۔

گاجر، پھول گوبھی، بھنڈی، کدو، ٹماٹر، شلجم، پان، ہری مرچ، دھنیا،
پودنیہ - تازہ ناریل (پانی اور گری)، سیب، انجیر، گریپ فروٹ، امرود، جامن،
لیموں، سنگترہ، کینو، پپیتہ، انناکس، چکوترا، سٹابری، موسمبی۔

(۵ سے ۱۰ فیصد کاربوہائیڈریٹ)

ادرک (۱۰ سے ۲۰ فیصد کاربوہائیڈریٹ)

پیاری، الاچی، لونگ، سوکھا دھنیا، زیرہ، میتھی، لہسن، کالی مرچ، املی، ہلدی۔
(۲۰ فیصد سے زیادہ کاربوہائیڈریٹ)

ہر روز استعمال کر سکتے ہیں

کریم نکلا ہوا تازہ دودھ ہر روز ہارلیٹ۔ آپ چاہیں تو اس دودھ کی بنی
ہوئی دہی بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ پنیر (COTTAGE CHEESE)

ڈبل روٹی کے دو سلائس یا دو چپاتیاں (آٹے یا باجرے کی)

چینی کی بجائے سکریں (SACCHARIN) یا چینی کے دوسرے متبادل۔

مکمل پرہیز کریں

مکھن، چربی، دیسی اور بنا پستی گھی، مارجرین، ویگنیٹیل آئل (صرف

مکئی کا تیل بہت ہی معمولی مقدار میں پکانے کے لئے استعمال کیا جا سکتا ہے)

ڈبوں میں بند دودھ، کریم، ملائی، آئس کریم، پڈنگ، مٹھائی، انڈے کی زردی،

چاکلیٹ، کوکا گنے کارس، میٹھے مشروبات، گلوکوز، شہد، جام، جیلی، مارلیڈ،

مرتبہ، چینی کسی بھی شکل میں شربت (اگر جام اور جیلی استعمال کرنے کو طبیعت چاہے

تو بازار سے ایسا ڈبوں میں بند جام اور جیلی خریدیں جو چینی کی متبادل اشیاء

سے تیار کیا گیا ہو اور اسے تھوڑی مقدار میں استعمال کریں (میٹھی چٹنی اور اچار۔
 بکٹ، کیک، نان، پراسٹا، پوریاں (اگر خواہش ہو تو اعتدال کے ساتھ
 ایسے بکٹ اور روٹی استعمال کی جاسکتی ہے جو ذیابیطس کے مریضوں کے لئے
 خاص طور پر تیار کی گئی ہو)

جو، اناج، مکئی، باجبرہ، چاول، ساگودانہ، سوہیاں اور گندم۔
 (۶۰ فیصد سے زیادہ کاربوہائیڈریٹ)
 (ان میں سے صرف وہ چیزیں استعمال کی جاسکتی
 ہیں جن کے روزانہ استعمال کی اجازت دی گئی ہے)

چنا، مونگ، لوبیا، دال، خشک اور ڈپوں میں بند فروٹ۔

(۵۰ فیصد سے زیادہ کاربوہائیڈریٹ)

آلو، مکئی، شکر قندی، کیلا، سیٹا پھل، چیکو، تمام گریاں اور مغزیات
 سوائے ان کے جن کا ذکر ۱۰ سے ۲۰ فیصد کاربوہائیڈریٹ کے زمرے میں
 کیا گیا ہے

پھنڈر، ناریل، مٹر

خوبانی، چیری، انگور، آلو بخارا، کھٹل، آم، لیچی، آڑو، ناشپاتی،
 آلوچہ، کشمش، انار، رس بھری۔

بادام، پھونگ مہلی، پستہ، اخروٹ۔

(۱۰ سے ۲۰ فیصد کاربوہائیڈریٹ)

الکوحل

برانڈی، جن، SPIRITS اور وسکی معمولی مقدار میں استعمال کی جاسکتی ہیں اگر آپ ان کے عادی ہوں۔ بیئر اور وائین سے پرہیز کرنا بہتر ہوگا۔

الکوحل بھوک میں اضافہ کرتی ہے اس لئے اس کے استعمال سے وزن

بڑھ جاتا ہے۔
تंबا کو نوشی

عام طور پر تمباکو سے پرہیز بہتر ہوتی ہے لیکن جب کسی آدمی کے لئے ایسا کرنا ممکن نہ ہو تو وہ چن د سگریٹ پی سکتا ہے بشرطیکہ بلڈ پریشر کے ساتھ کوئی اور پیچیدگی نہ ہو۔

اگر بلڈ پریشر کے ساتھ دوسری پیچیدگیاں مثلاً عارضہ قلب اور ٹانگوں میں اینٹھن اور تشنج کی تکلیف موجود ہو تو تمباکو نوشی سختی کے ساتھ منع ہے۔

کام کاج اور جسمانی مشقت

ذیابیطس کا مرین معمول کے مطابق جسمانی کام کاج اور کھیل تفریح میں شرکت کر سکتا ہے۔ گاف، تیرنا، پیدل چلنا اور کسی قسم کی جسمانی ورزش جو روزانہ اعتدال کے ساتھ کی جائے مفید ہوتی ہے۔

ورزش، خوراک میں موجود کاربوہائیڈریٹ کو جلانے میں مدد دیتی ہے تاہم اگر آپ ورزش کرتے ہیں تو اس کا یہ مطلب نہیں کہ آپ خوراک کی مقدار بھی بڑھا دیں۔ ورزش سے ذیابیطس کی ادویات کی خوراک (DOSE) کم کرنے میں بھی مدد ملتی ہے۔

وزن:

قد کے مطابق آپ کا جتنا وزن ہونا چاہیے اس سے اپنے وزن کو ہرگز نہ بڑھنے دیں بلکہ کوشش کریں کہ وزن اس سے کچھ کم ہی ہو۔

پاؤں کی حفاظت

اپنے پاؤں کا خاص طور پر خیال رکھیں۔ اگر جوتا پاؤں کو تکلیف دیتا ہو تو اسے ہرگز نہ پہنیں۔ پاؤں کے ناخن بالکل سیدھے کاٹیں۔ اگر آپ کے پاؤں کا کوئی ناخن گوشت کے اندر بڑھنے لگے تو اسے کاٹنے کے لئے عجام کی بجائے ڈاکٹر سے مدد لیں۔ گرم پانی کی بوتل پاؤں پر نہ رکھیں۔ ہر اس چیز سے گریز کریں جو آپ کی جلد پر سوزش پیدا کرے یا اسے جلا دے۔

خطرے کے سنگل

اگر آپ کو پیٹ درد، غنودگی، سستی اور تھکان محسوس ہو تو خون میں شکر کی مقدار بہت زیادہ بڑھنے کی وجہ سے آپ پر بے ہوشی طاری ہو سکتی ہے۔ یہ صورت حال اس وقت پیدا ہوتی ہے جب مریض انسولین یا ذیابیطس کی دیگر ادویات نہیں لیتا اور کھانے پینے میں بے احتیاطی کر جاتا ہے۔

اگر آپ کو چڑچڑاپن اور الجھن محسوس ہو، آنکھوں کے آگے دھندلاہٹ آئے، بولنے میں دشواری ہو اور ہاتھوں اور ٹانگوں کی حرکات میں ناہمواری محسوس ہو تو اس کا مطلب ہو گا کہ خون میں شکر کی مقدار کم ہو گئی ہے۔ یہ صورت حال عموماً اس وقت پیدا ہوتی ہے جب مریض معمول کے مطابق انسولین یا ذیابیطس کی دیگر ادویات تو استعمال کر لیتا ہے لیکن کھانے میں تاخیر کر دیتا ہے یا کھانا کھاتا ہی نہیں۔ ایسے

موقع پر اگر تھوڑی سی چینی چوس لی جائے یا اورنج جو س کا ایک گلاس پی لیا جائے تو مرین کی حالت فوراً سنبھل جاتی ہے۔ چنانچہ زیا بیٹس کے مرین کو چینی کے چند ڈسے یا ٹکڑے ہمیشہ اپنے پاس رکھنے چاہئیں۔ خون میں شکر کی مقدار کم ہو جانا بہت خطرناک ہے کیونکہ اس سے دل کا دورہ پڑ سکتا ہے۔

گنگرین (GANGRENE) پاؤں پر ایک گہرے نیلے داغ کی شکل میں شروع ہوتی ہے اور ٹانگوں کو اپنی اپٹ میں لے لیتی ہے۔

معمولی انفیکشن بھی خطرناک ثابت ہوتی ہے کیونکہ اس سے شدید قسم کی تکلیف پیدا ہو سکتی ہے جس پر کنٹرول کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔

منہ یا پیشاب میں پھلوں جیسی میٹھی خوشبو ایسی ٹون (ACETONE) کی وجہ سے ہوتی ہے جس کا مطلب یہ ہے کہ آپ ضروری مقدار میں انسولین استعمال نہیں کر رہے اور بے ہوشی کا شکار ہو سکتے ہیں۔

اگر مندرجہ بالا پیمپ گول میں سے آپ کو کوئی بھی پیمپ دگی درپیش ہو تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

یورین ٹیسٹ

روزانہ صبح اٹھ کر اور کھانے کے دو گھنٹے بعد پیشاب ٹیسٹ کرنے سے آپ کو معلوم ہوگا کہ آپ کی خوراک اور علاج صحیح ہیں یا نہیں۔ لیکن یاد رکھیں کہ بعض لوگ ایسے بھی ہیں جن کے پیشاب میں شکر غائب ہوتی ہے لیکن خون میں کافی مقدار میں شکر موجود ہوتی ہے۔ لہذا وقفے وقفے سے خون میں شکر (بلڈ شوگر) کا ٹیسٹ کراتے رہنا چاہیے۔ بغیر کھائے پئے اور کھانے کے تین گھنٹے بعد (جس دن بلڈ شوگر کا ٹیسٹ

کرانا ہو اس دن بھی ذیابیطس کی ادویات کا استعمال بند کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی اور
ان کا استعمال جاری رکھنا چاہیے)

پیشاب ٹیسٹ کرنے کے لئے سامان اور اس کا طریقہ

ذیابیطس کے مریض کو سب سے پہلے اپنے پیشاب میں شکر کی موجودگی کا پتہ
لگانے کا طریقہ معلوم ہونا چاہیے۔ اس مقصد کے لئے مندرجہ ذیل چیزوں کی
ضرورت ہوتی ہے۔

(TEST TUBES)

۱۔ دو یا تین ٹیسٹ ٹیوب

(SPIRIT LAMP)

۲۔ ایک سپرٹ لیمپ

(DROPPER)

۳۔ ایک ڈراپر

(TEST TUBE HOLDER)

۴۔ ایک ٹیسٹ ٹیوب ہولڈر

(SOLUTION)

۵۔ ٹیسٹ کرنے کا محلول

عام طور پر بینڈکٹ سولوشن (BENEDICT SOLUTION) استعمال

کیا جاتا ہے جو سب سے سستا اور بہتر ہوتا ہے۔

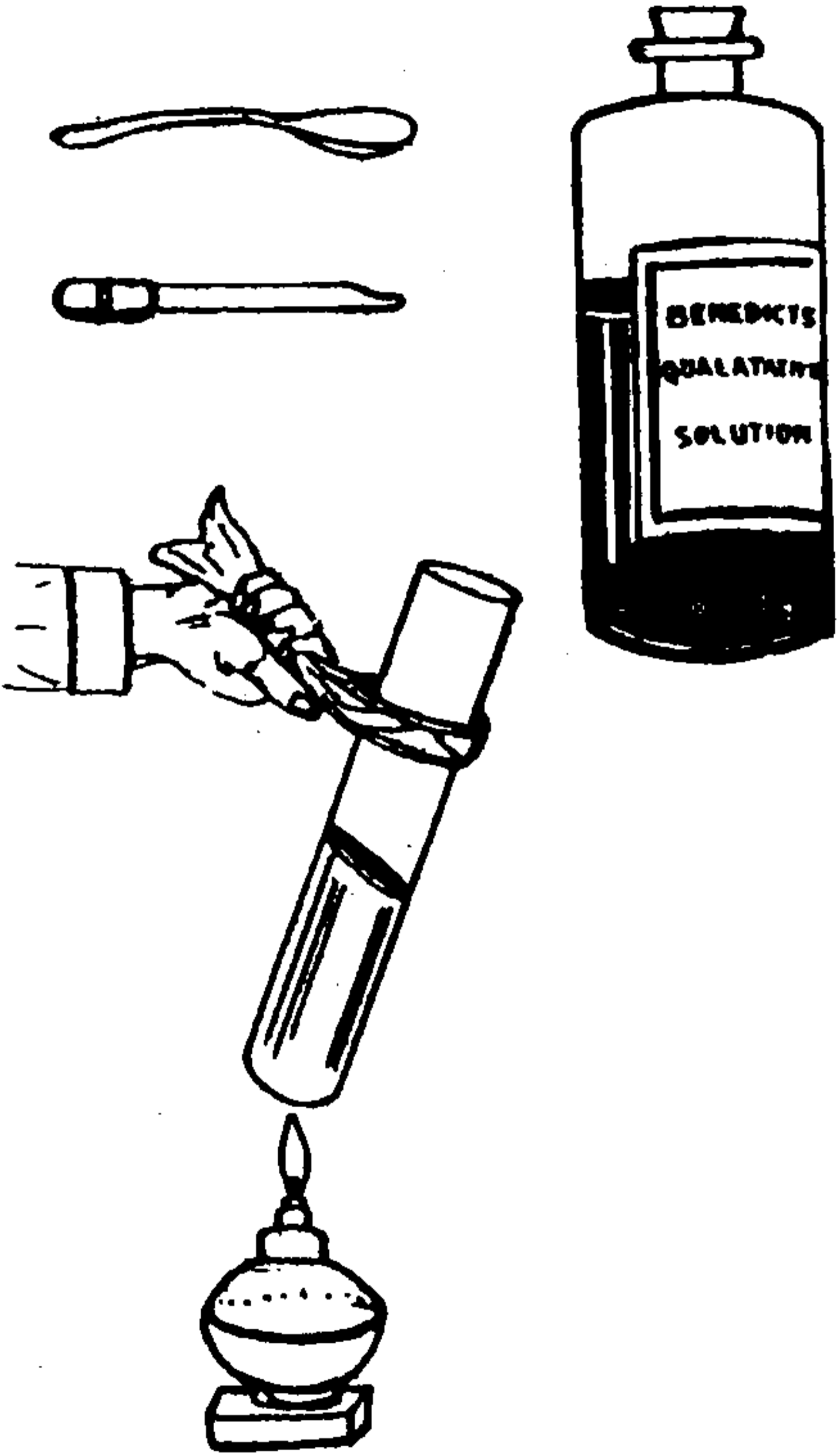
طریقہ : ٹیسٹ ٹیوب میں ایک چمچہ یا ایک انچ کے برابر بینڈکٹ سولوشن
ڈالیں۔ پھر ٹیسٹ ٹیوب کو ہولڈر سے پکڑ کر اس کو اُبالیں۔ اگر رنگ میں کوئی تبدیلی
نہ ہو اور محلول نیلے ہی رنگ کا رہے تو اس سے یہ ظاہر ہوگا کہ سابقہ معائنے کے
بعد شکر ٹیوب میں نہیں رہی۔ اس نیلے رنگ کے محلول میں ڈراپر سے پیشاب
کے آٹھ قطرے ڈالیں۔ محلول کو آہستہ آہستہ ہلائیں۔ پھر ہولڈر سے پکڑ کر

شعلے کے اوپر گرم کریں یہاں تک کہ یہ محلول اہل جائے۔ دو منٹ تک اس کو دوبارہ اُبالیں اور ہلاتے رہیں تاکہ اُبلنے کے دوران یہ ٹیوب سے باہر نہ گرے (محلول کو اُبلانے کے دوران ٹسٹ ٹیوب کا منہ اپنی طرف نہ رکھیں تاکہ اگر محلول اہل کر گرے بھی تو آپ پر نہ گرے) اب ٹسٹ ٹیوب کو دو منٹ تک ساکن رکھیں۔ محلول کے رنگ کی تبدیلی شکر کی موجودگی کے بارے میں بتائے گی۔

پیشاب میں شکر کی مقدار مندرجہ ذیل فہرست کے مطابق دیکھیں۔

محلول	رسوب	پیشاب میں شکر کی مقدار
نیلا رنگ	غائب	شکر موجود نہیں
سبز رنگ	ہلکا پیلا	ایک فی صد سے کم
سبز رنگ	نسبتاً زیادہ پیلا	ایک سے دو فی صد
بے رنگ	رنگ یا اینٹوں کے رنگ کا (BRICK RED)	دو فی صد سے زیادہ

نوٹ: رسوب سے مراد وہ مادہ ہے جو محلول کی تہہ میں بیٹھ جائے
پیشاب میں شکر کی مقدار کا اندازہ لگانے کے لئے *GLOCO STRIPS* یا *SUGAR TAPES* بھی استعمال کی جاسکتی ہیں۔



موٹاپا اور امراض قلب

حسم پر زائد چربی کا مطلب یہ ہے کہ آپ کے دل کو زائد کام کرنا پڑتا ہے۔ اگر دس فیصد وزن زیادہ ہو تو شرح اموات میں ۲۰ فیصد اضافہ ہو جاتا ہے اور اگر وزن میں ۲۵ فیصد سے زیادہ اضافہ ہو جائے تو شرح اموات میں اضافہ بڑھ کر ۷۵ فی صد تک جا پہنچتا ہے۔ مطلب یہ ہے کہ اگر وزن ۲۵ فیصد زیادہ ہو تو مرنے کے امکانات میں ۷۵ فیصد اضافہ ہو جاتا ہے۔ اس سے بخوبی اندازہ ہو سکتا ہے کہ موٹا ہونا کس قدر خطرناک ہے۔

موٹا آدمی دل کے امراض کا بھی زیادہ شکار ہوتا ہے۔ ایک صحیح جسامت کے مرد کے مقابلے میں موٹے مرد کے امراض قلب میں مبتلا ہونے کے امکانات ۲۲ فیصد زیادہ ہوتے ہیں جب کہ ایک صحیح جسامت کی عورت کے مقابلے میں موٹی عورت کے امراض قلب میں مبتلا ہونے کے امکانات ۷۵ فیصد زیادہ ہوتے ہیں۔ موٹاپا کئی دوسرے امراض بھی پیدا کرتا ہے۔ وزن کم کرنے کی کوئی شارٹ کٹ نہیں۔ زائد چربی سے نجات حاصل کرنا بظاہر مشکل ہے لیکن اگر قوت ارادی کو استعمال کیا جائے تو یہ کام مشکل نہیں۔

جو لوگ یہ کہتے ہیں کہ وہ کچھ بھی نہ کھائیں تب بھی اُن کا وزن کم نہیں ہوتا
 دراصل دروغ گوئی سے کام لے رہے ہوتے ہیں۔ بعض لوگ موٹاپے کے سلسلے
 میں اپنے غروروں اور ہارمونز کو موردِ الزام ٹھہراتے ہیں۔ اس میں شبہ نہیں کہ
 غروروں یا ہارمونز کی بعض بیماریاں موٹاپا پیدا کرتی ہیں لیکن ایسی بیماریوں کا وجود
 بہت ہی کم ہے۔

بعض ایسے خوش قسمت لوگ ضرور موجود ہیں کہ جو دوسروں کے مقابلے میں کافی
 زیادہ کھائیں تب بھی ان کا وزن نہیں بڑھتا لیکن ہم میں سے اکثر لوگ ان خوش قسمت
 لوگوں میں شامل نہیں۔ لہذا موٹاپے کی صورت میں ہمارے لئے ڈائٹنگ کے سوا
 کوئی چارہ کار نہیں۔ ڈائٹنگ کے سوا وزن کم کرنے کا کوئی طریقہ موجود نہیں۔ صرف
 ورزش سے چاہے وہ کتنی ہی سخت کیوں نہ ہو وزن کم نہیں ہوتا۔ اگر آپ بلیروں
 کا ایک پتلا سا سلاش زیادہ کھالیں تو اس کا اثر ختم کرتے کے لئے آپ کو کم از کم
 ایک میل تک تیزی سے چلنا پڑے گا۔ اس کے علاوہ ورزش سے بھوک میں بھی
 اضافہ ہوتا ہے۔

یہ حقیقت ہے کہ اکثر لوگ ڈائٹنگ سے گھبراتے ہیں۔ وہ خوراک کو کنٹرول
 کرنے کی بجائے گولیوں اور انجکشنوں کو ترجیح دیتے ہیں۔ ڈائٹنگ کا مطلب
 صرف کم کھانا نہیں بلکہ ایک قطعی مختلف خوراک استعمال کرنا ہے۔ اگر آپ اس قسم
 کی خوراک استعمال کرنا شروع کر دیں تو رفتہ رفتہ آپ اس کے عادی ہو جائیں گے
 اور عین ممکن ہے کہ کچھ عرصہ بعد آپ کو یہ خوراک اچھی لگنے لگے۔

نیچے وزن کم کرنے کے لئے خوراک کی تفصیل دی گئی ہے۔ اگر اس خوراک کا صحیح طریقہ سے استعمال کیا جائے تو اس سے یقیناً وزن کم ہو جائے گا پہلے ہفتے کے دوران وزن میں کمی محسوس نہیں ہوگی لیکن ہمت ہارنے کی ضرورت نہیں۔ اہتدائیں وزن میں کمی سب سے زیادہ مشکل ہوتی ہے لیکن ایک بار یہ عمل شروع ہو جائے تو پھر وزن بترتج کم ہوتا چلا جاتا ہے۔

بعض اہم اصول

ڈائٹنگ شروع کرنے سے پہلے اپنا وزن کریں۔ ہر ہفتے دو مرتبہ وزن کرنے کا سلسلہ جاری رکھیں۔ وزن کرتے وقت ایک سے کپڑے اور ایک ہی مشین استعمال کریں۔ وزن کرنے کے لئے آپ نے دن کا جو وقت مقرر کیا ہے ہمیشہ اسی وقت وزن کریں۔ اپنے وزن کا باقاعدہ ریکارڈ رکھیں۔

چینی کی بجائے مٹھاس کے لئے SODIUM CYCLAMATE (دن بھر میں زیادہ سے زیادہ ۵۰ ملی گرام تک) یا SODIRIN یا SUCARYL یا پھر سکریں (SACCHARIN) استعمال کریں۔ یہ گولیاں کسی بھی کیمسٹ سے مل سکتی ہیں۔

ڈائٹنگ کے دوران طٹی وٹامن (MULTIVITAMIN) کی ایک گولی روزانہ استعمال کریں۔

اگر آپ نمک کا استعمال کم کر دیں تو اس سے آپ کو وزن کم کرنے میں مدد ملے گی۔

وزن کم کرنے لئے خوراک

جس قدر چاہیں استعمال کر سکتے ہیں

مرغی، پھلی، بیض چربی کا گوشت، انڈے کی سفیدی، پیٹھا (بڑا کدو)، کریلا، بیکن، بند گوبھی، پھول گوبھی، کھڑا ہی، کھیرا، ساگ، میتھی، شملے کی مرچ، سلاد، مونگرے، کدو، مولی، توری، پالک، ٹینڈا، سبز ٹماٹر، سلیم، تربوز، کالی مرچ، مکھن نکالی ہوئی لسی، کافی یا چائے مصنوعی مٹھاس (سکرین)، ڈال کر۔ دن بھر میں جتنا دودھ استعمال کرنے کی اجازت ہے اُس میں سے کچھ دودھ آپ چائے یا کافی میں ڈال سکتے ہیں۔ پھیکا سوڈا واٹر، پانی۔

تھوڑی مقدار میں استعمال کر سکتے ہیں

دل، گردہ، کیلیجی۔

چقندر، گاجر، دھنیا، بھنڈی، اچاری آم، پودینہ، پیاز۔
سیب، تازہ خوبانی، رس بھری، تازہ انجیر، گریپ فروٹ، امرود، آلو بخارا، جامن، لیموں، موسمی، پیپہ، آرٹو، ناشپاتی، انٹاس، آلوچ، انار، چکوترا، شابری، سرکہ۔

کریم کے بغیر تازہ دودھ یا SKIMMED MILK POWER سے بنا
ہو اور دودھ (دن بھر میں ہل لیسٹر) آپ چاہیں تو اس ہل لیسٹر دودھ کی دہی جما
کر استعمال کر سکتے ہیں۔

مکمل پرہیز کریں

مکھن، چسربی، دیسی اور بنا پستی گھی، مارجرین، ویجیٹبل آئل (معمولی مقدار میں مکئی کا تیل یا ایسے تیل جنہیں جھا کر گھی نہ بنایا گیا ہو پکانے کے لئے استعمال کرے جا سکتے ہیں) تمام تلی ہوئی چیزیں۔

بنیر، CONDENSED MILK، کریم (مٹائی) آئس کریم، پڈنگ، الیکوئل چاکلیٹ، COCOA، مالٹڈ دودھ کی مشروبات، میٹھی مشروبات، گلوکوز، شہد، گڑ، جام، چینی، شربت، میٹھے اچار اور چٹنیاں، گاڑھے سوپ، کیک، پراسٹا، پوریاں۔

جَو، مکئی یا گندم کا دلیہ، چنا، مسور کی دال، باجرہ، پورج، چاول ساگودانہ۔

چربی والا گوشت، ایسی پھلی جس کے گوشت میں زیادہ قدرتی تیل ہو۔

کیلا، بیر، سینا پھل، انگور، کھٹل، آم، چیکو۔

ناریل، مرز، آلو، شکر قندی، میٹھا بھٹہ یا مکئی، خشک میوہ جات،

ڈبوں میں بند پھل، مغزیات اور گریاں۔

بیسٹ اور شراب میں کیلوریز ہوتی ہیں اور یہ بھوک میں بھی اضافہ کرتی ہیں

لہذا ان سے بھی مکمل پرہیز کریں۔

کیلوریز

ایک گرام پروٹین	=	۱۰۰ کیلوریز
ایک گرام چربی	=	۹ کیلوریز

ایک گرام کاربوہائیڈریٹ = ۴ کیلوریز

ایک نارمل شخص کو جس کا وزن ستر کلو گرام ہو روزانہ ۱۸۰۰ سے ۲۵۰۰ تک کیلوریز کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر وزن کم کرنا ہو تو کیلوریز کی اس مقدار کو کم کر کے ۱۰۰۰ یا ۱۲۰۰ تک لانا ہوگا۔ اگر اس کمی کے باوجود بھی وزن کم نہ ہو تو کیلوریز کی مقدار کو مزید کم کر کے تقریباً ۸۰۰ تک لانا پڑے گا۔

دن بھر میں آپ استعمال کر سکتے ہیں

ڈبل روٹی کے چار پتلے سلاش — — — ہر سلاش ۵ گرام تک
یا چار چپتیاں — — — — — ہر چپاتی ۵ گرام تک
چخنیا مونگ کی دال — — — — — دن بھر میں ۳ گرام تک
تک — — — — — کم سے کم مقدار میں

اگر آپ کو ہائی بلڈ پریشر یا عارضہ قلب *CONGESTIVE CARDIAC*

FAILURE ہو تو ان چیزوں کا استعمال ترک کر دیں کیونکہ ان میں سوڈیم کی مقدار کافی زیادہ ہوتی ہے یعنی انڈے کی سفیدی، ساگ، پالک، سرکہ، دل، گردہ اور کلیجی۔

اگر آپ کو خون کی نالیوں میں تنگی کے باعث عارضہ قلب *CORONARY*

HEART DISEASE ہو تو آپ کو ان چیزوں کا استعمال بھی ترک کر دینا چاہیے کیونکہ ان میں بہت زیادہ کو لیٹرول پائی جاتی ہے یعنی دل، گردہ، کلیجی،

انڈے کی زردی، مکھن، چربی، دیسی اور بناستی گھی، پنیر *CONDENSED MILK* کریم، آئس کریم اور پڈنگ۔

ایک دن کا مینو (نمونہ)

صبح کی چائے؛ چائے یا کافی سکرین یا کسی دوسری مصنوعی مٹھا س کے ساتھ اور جتنا دودھ استعمال کرنے کی اجازت ہے اُس میں سے کچھ دودھ کے ساتھ۔

ناشتہ

آدھا گریپ فروٹ یا ایک سیب۔ ڈبل روٹی کا ایک پتلا سلاٹس یا ایک چھوٹی چپاتی۔ چائے یا کافی جس طرح "صبح کی چائے" میں بتایا گیا ہے۔

دوپہر کا کھانا

صاف پتلا سوپ، جن سبزیوں کے استعمال کی اجازت ہے اُن کا سوپ۔ مرغی مچھلی یا گوشت (ابلا ہوا یا سخوں پر پکایا ہوا) یا پھر جتنی دال کی اجازت ہے اُس میں سے دال۔

جن سبزیوں کی اجازت ہے اُن میں سے دو سبزیاں اُبال کر مرچ اور تھوٹے سے نمک کے ساتھ۔ یہ سبزیاں آپ بھوک مٹانے کے لئے جتنی چاہیں استعمال کر سکتے ہیں۔

دہی (دودھ کے مقررہ راشن میں سے)

چائے یا کافی (جیسا کہ پہلے بتایا گیا ہے)

رات کا کھانا

سہ پہر کی چائے

دوپہر کے کھانے کی طرح۔

صبح کی چائے کی طرح۔

ورزش اور دل

یہ حقیقت اب کسی ثبوت کی محتاج نہیں کہ باقاعدگی سے مناسب ورزش دل کو مضبوط بناتی ہے اور خون کی نالیوں کو صحت مند رکھتی ہے۔

مشہور ڈاکٹر جیمز میکنزی کہتے ہیں کہ ورزش سے جسم کے ہر عضو کو فائدہ پہنچتا ہے۔ ایک مشہور جرمن ماہر امراضِ قلب کا کہنا ہے کہ اگر باقاعدگی سے ورزش کی جائے تو خون کی نالیوں میں تنگی کا عارضہ جلد پیدا نہیں ہوتا۔ موجودہ دور کے ایک اور مشہور ماہر امراضِ قلب ڈاکٹر پال واٹس ورزش کے فائدوں کے اس قدر معترف تھے کہ وہ کاروں کے ہجوم میں سائیکل پر سواری کرتے۔ وہ کہا کرتے کہ لوگ ہمیں اپنا دماغ استعمال کرنے کا مشورہ دیتے ہیں لیکن میرا مشورہ یہ ہے کہ آپ اپنی ہانگیں استعمال کریں۔

چنانچہ یاد رکھیں کہ جس طرح ورزش سے بازوؤں اور ٹانگوں کے پٹھوں کو فائدہ پہنچتا ہے اسی طرح دل کے پٹھوں کو بھی فائدہ ہوتا ہے۔ ورزش سے دل کی خون پمپ کرنے کی صلاحیت بھی بہتر ہو جاتی ہے۔

جس طرح صحت مندادی کے لئے ورزش ضروری ہے اسی طرح دل

کے مرین کے لئے بھی ورزش فائدہ مند ہے۔ تاہم عارضہ قلب میں مبتلا شخص کو ورزش شروع کرنے سے پہلے ڈاکٹر سے مشورہ کر لینا چاہیے کہ اُسے کس قسم کی ورزش کتنی دیر کرنی چاہیے۔ ڈاکٹر مرض کی کیفیت دیکھ کر مریض کو صحیح مشورہ دے سکتا ہے۔

خوراک اور امراض قلب

کہا جاتا ہے کہ جنگیں اور عورتیں بعض لوگوں کے مقدر کا رخ متعین کرتی ہیں لیکن یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ خوراک پر کروڑوں لوگوں کے مقدر کا انحصار ہے۔ خوراک زندگی کو قائم بھی رکھتی ہے اور اُسے ختم بھی کرتی ہے۔ ہم جو خوراک استعمال کرتے ہیں وہ روغنیات، کاربوہائیڈریٹ، پروٹین، نمکیات اور وٹامنز پر مشتمل ہوتی ہے۔ ان میں سے ہر چیز آپ کو صحت مند بھی رکھ سکتی ہے اور بیمار بھی کر سکتی ہے۔ آپ خوراک کی جتنی مقدار استعمال کرتے ہیں وہ بھی آپ کی صحت پر اثر انداز ہوتی ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ خوراک آدمی کے دل کی کارکردگی پر بہت زیادہ اثر ڈالتی ہے۔ روغنیات دل کی بیماریاں پیدا کرتے ہیں خاص طور پر خون کی نالیوں کی سختی اور تنگی کا مرض *ARTERIOSCLEROSIS*۔

کولیسٹرول CHOLESTROL

خون کی نالیوں کی سختی اور تنگی کے مرض (*ARTERIOSCLEROSIS*) میں نالیوں کے اندر کولیسٹرول جمع جاتی ہے۔ کولیسٹرول بعض غذاؤں میں پائی جاتی ہے

جن میں مغز، کلہی، گردہ، روٹی، انڈے کی زردی، پنیر، کریم، مکھن اور دیسی اور بنا سبتی گھی وغیرہ شامل ہیں۔ اکثر قسم کی مچھلیوں کے گوشت میں کولیسٹرول کم ہوتی ہے اور سبزیوں میں یہ بالکل نہیں پائی جاتی۔

ہر کسی کو اس قسم کی قیمتی غذا کھانے کو نہیں ملتی لیکن اس کے باوجود بعض لوگ خون کی نالیوں میں سختی اور تنگی کے مرض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ چنانچہ اس کا مطلب یہ ہوا کہ صرف کولیسٹرول سے بھر پور غذا ہی کولیسٹرول پیدا کرنے کا باعث نہیں بلکہ کولیسٹرول جسم کے اندر خود بھی پیدا ہوتی ہے۔ کولیسٹرول بنانے کا یہ کام جگر سرانجام دیتا ہے۔

کولیسٹرول سے بچاؤ کے لئے SATURATED روغنیات سے پرہیز ضروری ہے۔ جس خوراک میں سیچوریٹڈ روغنیات زیادہ ہوں گے وہ کولیسٹرول پیدا کرے گی اور یہ کولیسٹرول خون کی نالیوں میں جمع ہو کر انہیں سخت اور تنگ کر دے گی اور اس طرح خون کی نالیوں کی سختی اور تنگی کی بیماری (ARTERIOSCLEROSIS) جنم لے گی۔ اس بیماری سے محفوظ رہنے کے لئے UNSATURATED روغنیات استعمال کرنے چاہئیں مثلاً مکئی، سورج مکھی اور کسم کا تیل وغیرہ۔

کاربو ہائیڈریٹ

کاربو ہائیڈریٹ سے مراد نشاستہ دار غذاؤں (STARCHES) اور شکر (SUGARS) ہے۔ کاربو ہائیڈریٹ مٹھائی، آلو، چاول، پوری، روٹی، جام، بسکٹ، کیک، شہد اور مغزیات وغیرہ میں پایا جاتا ہے۔ بہت سے لوگ ایسے

میں جنہیں ان چیزوں کے بغیر زندگی پھسکی لگتی ہے۔

اکثر کاربوہائیڈریٹ، لحمیات (پروٹین) اور روغنیات (FATS) کے مقابلے میں سستے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ مشرقی ممالک میں بعض کستی نشاستہ دار غذاؤں یعنی کاربوہائیڈریٹ کا بہت زیادہ استعمال کیا جاتا ہے۔ یاد رکھیں کہ زیادہ مقدار میں نشاستہ دار غذاؤں کا استعمال دل کے لئے خطرناک ہے کیونکہ نشاستہ دار غذاؤں سے ہضم کے عمل کے ذریعے انسانی جسم گلوکوز تیار کرتا ہے اور اس گلوکوز کو محفوظ رکھنے کے لئے اسے گلائیکوجن (GLYCOGEN) میں تبدیل کر دیتا ہے۔ جو گلوکوز گلائیکوجن کی شکل میں سٹور ہونے سے رہ جاتا ہے وہ چربی میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ یہ چربی جمع ہو کر دل کے لئے خطرناک ثابت ہوتی ہے۔

جن لوگوں کو ذیابیطس کا مرض لاحق ہوا نہیں نشاستہ دار غذاؤں کے استعمال کے سلسلے میں خاص احتیاط سے کام لینا چاہیے کیونکہ نشاستہ دار غذاؤں سے حاصل ہونے والے گلوکوز کو گلائیکوجن میں تبدیل کرنے کے لئے انسانی جسم کو انسولین کی ضرورت ہوتی ہے اور ذیابیطس کے مریضوں میں انسولین کی کمی ہوتی ہے۔ اگر خون میں گلوکوز زیادہ ہو جائے جیسا کہ ذیابیطس کے مریضوں میں ہوتا ہے تو اس سے جسم کے مختلف افعال متاثر ہوتے ہیں اور اگر گلوکوز ایک خاص حد سے زیادہ بڑھ جائے تو یہ پھیلاؤ میں شامل ہونا شروع ہو جاتا ہے۔

اس کے علاوہ اگر جسم کے ٹشوز TISSUES میں گلوکوز کی کثرت ہو تو جراثیموں کے حملے بڑھ جاتے ہیں کیونکہ جراثیم شکر سے بہرہ ور ماحول زیادہ پسند کرتے ہیں۔

جن لوگوں کو موٹاپے کی بیماری ہو انہیں بھی نشاستہ دار غذا میں کم استعمال کرنی چاہئیں کیونکہ نشاستہ چربی میں تبدیل ہو جاتا ہے۔

خطرے کی تکون

موٹاپا، ذیابیطس اور خون میں چربی کی کثیر مقدار۔ یہ خطرے کی تکون کے تین زاویے ہیں۔ یہ تینوں امراض الگ الگ بھی دل کو نقصان پہنچاتے ہیں لیکن جب تینوں مل جائیں تو نتیجہ انتہائی خطرناک ہوتا ہے۔

حالیہ برسوں میں یہ نظریہ منظر عام پر آیا ہے کہ خوراک میں نشاستے کی زیادہ مقدار ہارٹ اٹیک کا باعث بنتی ہے۔ وہ لوگ جو چلے یا کانی میں چینی زیادہ ڈالتے ہیں وہ اپنے لئے ہارٹ اٹیک کا زیادہ اہتمام کرتے ہیں۔ بعض ماہرین تو بڑے یقین سے کہتے ہیں کہ شکر دل کے لئے چربی سے بھی زیادہ نقصان دہ ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ جس خوراک میں چربی زیادہ ہوگی اس میں عموماً شکر بھی زیادہ ہوگی۔ ہمارے خیال میں یہ دونوں باتیں اپنی اپنی جگہ درست ہیں۔ چنانچہ تمام خیالات کو سامنے رکھ کر یہ نتیجہ نکلتا ہے کہ ایسی خوراک جس میں چربی (ردغیات) اور شکر (کاربوہائیڈریٹ) زیادہ ہوں دل کے لئے نقصان دہ ہے۔

وٹامنز (VITAMINS)

وٹامنز بذاتِ خود خوراک نہیں لیکن یہ خوراک کا انتہائی اہم حصہ ہیں وٹامنز انسانی جسم کو رواں دواں رکھنے میں انتہائی اہم کردار کرتی ہیں۔ یہ قدرتی خوراک میں

بکثرت پائی جاتی ہیں لیکن جب خوراک میں مناسب مقدار میں وٹامنز نہ ہوں یا جسم کی ضرورت میں اضافہ ہو جائے اور اسے اپنی طلب کے مطابق وٹامنز نہ ملیں تو جسم میں کئی خرابیاں جنم لیتی ہیں۔

بعض اوقات غربت کی وجہ سے یا غذا ایت کے بارے میں معلومات نہ ہونے کی وجہ سے لوگ ایسی خوراک استعمال نہیں کرتے جس میں ضروری مقدار میں وٹامنز موجود ہوں۔ بعض اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ اچھی خوراک تو دستیاب ہوتی ہے لیکن بھوک نہ لگنے کی وجہ سے آدمی مناسب مقدار میں خوراک استعمال نہیں کر سکتا اور نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ جسم کو مناسب مقدار میں وٹامنز نہیں ملتیں۔ مثال کے طور پر ہارٹ فیلیو کے مریضوں میں بھوک ختم ہو جاتی ہے۔

وٹامن B دل کے ساتھ گہرا تعلق رکھتی ہے۔ وٹامن B یعنی سٹیامین (THIAMINE) کے بارے میں یہ ثابت ہو چکا ہے کہ یہ دل کے لئے انتہائی ضروری ہے۔ یہ وٹامن زیادہ تر اناج کے پھلکے میں پائی جاتی ہے لیکن اناج کی شکل و صورت اور اس کے ذائقے کو بہتر بنانے کے لئے عموماً اناج کا چھدکا الگ کر لیا جاتا ہے۔ اس پھلکے کے ساتھ وٹامن B بھی ضائع ہو جاتی ہے۔ چنانچہ سفید چاول اور سفید آٹا یا میدہ کھانے والے وٹامن B کی کمی کا شکار ہو جاتے ہیں اور نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ انہیں دوسری تکالیف کے علاوہ دل کا عارضہ اپنی پیٹ میں لے لیتا ہے۔ ایسا مریض بہت زیادہ تھکن محسوس کرتا ہے اور اس کے دل کی دھڑکن بہت تیز ہو جاتی ہے۔ اس کے بعد اسے سانس بھوننے کی تکالیف کا سامنا کرنا پڑتا ہے اور جسم پر سوجن پیدا ہو جاتی ہے۔ گویا وہ تمام

علامات ظاہر ہونے لگی ہیں جو دل کے بڑھتے ہوئے مرض کی نشاندہی کرتی ہیں۔ بعض شدید صورتوں میں بے ہوشی بھی طاری ہو سکتی ہے اور خون کا دباؤ بھی کم ہو سکتا ہے۔ ان تمام علامات سے مریض کو نجات دلانے کے لئے کافی مقدار میں وٹامن B استعمال کرائی جاتی ہے۔ وٹامن B (NICOTINIC ACID) کے بارے میں بھی ماہرین کا خیال ہے کہ اس وٹامن کا بھی دل کے ساتھ تعلق ہے۔ وٹامن سی کی کمی بھی دل کو متاثر کر سکتی ہے اور سکروی (SCURVY) کا مرض لاحق ہو سکتا ہے۔ عام طور پر بچے وٹامن سی کی کمی سے دوچار ہوتے ہیں۔ گھیٹاوی بخار (RHEUMATIC FEVER) کی وجوہات میں سے ایک وجہ وٹامن سی کی کمی بھی ہے۔

وٹامن ڈی کے ساتھ معاملہ الٹا ہے۔ اس وٹامن کی کمی کا عارضہ قلب سے تعلق نہیں بلکہ اس وٹامن کی زیادتی عارضہ قلب پیدا کرتی ہے۔ بعض ماہرین بچوں کو بڑی مقدار میں وٹامن ڈی استعمال کراتی ہیں اور ساتھ ہی انہیں ڈبوں میں بند ایسا دودھ بھی استعمال کراتی ہیں جس میں بڑی مقدار میں وٹامن ڈی شامل ہوتی ہے۔ بعض اوقات تو وہ اس سے بھی دو قدم آگے بڑھ جاتی ہیں اور بچوں کو کیلشیم سیرپ بھی استعمال کراتی ہیں۔ وہ سمجھتی ہیں کہ وٹامن ڈی اور کیلشیم سے بچے کے دانت اور ہڈیاں مضبوط ہوں گی۔ لیکن ایسا کرنے سے فائدے سے زیادہ نقصان ہوتا ہے۔ کیلشیم دل کے پٹھوں والوں (VALVES) اور خون کی نالیوں (ARTERIES) میں بیٹھ جاتا ہے اور یہ وہ مقامات ہیں جہاں اس کی رتی بھر بھی ضرورت نہیں ہوتی۔

یہ بات اچھی طرح ذہن میں رکھیں کہ بچے کو وٹامن ڈی روزانہ ۵۰۰ سے ۱۵۰۰

انٹرنیشنل یونٹ (INTERNATIONAL UNITS) تک استعمال کرانی جا سکتی ہے لیکن اس سے زیادہ مقدار میں وٹامن ڈی دینا انتہائی خطرناک ہو سکتا ہے۔ اگر آپ بچے کو ڈبے میں بند ایسا دودھ بھی استعمال کر رہے ہیں جس میں وٹامن ڈی شامل ہے تو پھر وٹامن ڈی کے روزانہ استعمال میں اسی حساب سے کمی کر لیں۔ بچے کو کسی صورت میں بھی زائد کیلشیم استعمال نہ کرائیں۔ کیلشیم دودھ میں موجود ہوتا ہے اور یہ بچے کی ضروریات کے لئے کافی ہے۔

بعض لوگ یہ دعویٰ کرتے ہیں کہ وٹامن E دل کے درد (ANGINA) میں مفید ہے اور یہ خون کی نالیوں میں سختی اور تنگی (ARTERIOSCLEROSIS) پیدا نہیں ہونے دیتی۔ لیکن جہاں تک اعداد و شمار کا تعلق ہے اس دعویٰ کی تصدیق نہیں ہو سکی۔

دل اور نمک

اس میں کوئی شک نہیں کہ نمک جسم کا ایک اہم جزو ہے۔ جسم کو یہ نمک کافی مقدار میں فراہم ہوتا رہتا ہے کیونکہ ہم میں سے اکثر لوگ اپنی جسمانی ضرورت سے کافی زیادہ نمک استعمال کرتے ہیں۔ صحت کی حالت میں یہ زائد نمک گردوں کے راستے خارج ہوتا رہتا ہے۔ تاہم بعض امراض میں نمک کا زیادہ استعمال انتہائی نقصان دہ ہے۔ ان میں دل کے امراض، ہائی بلڈ پریشر اور گردے کے امراض شامل ہیں۔ چنانچہ ان امراض میں نمک سے پرہیز ضرور رکھنا ہوتا ہے لیکن یہ کام اتنا آسان نہیں کیونکہ نمک تمام قدرتی

غذاؤں میں موجود ہوتا ہے۔ حتیٰ کہ پینے کے پانی میں بھی اس کی کہیں زیادہ اور کہیں نسبتاً کم مقدار موجود ہوتی ہے۔ کھانا پکاتے ہوئے بھی عام طور پر کافی مقدار میں نمک کھانے میں شامل کر لیا جاتا ہے۔

نمک ایک مرکب ہے جسے سوڈیم کلورائیڈ کہا جاتا ہے۔ اس میں تقریباً ۴۰ فیصد سوڈیم ہوتا ہے۔ یہ سوڈیم دل اور گردوں کے امراض میں بہت نقصان دہ ہوتا ہے۔

ہماری روزمرہ کی عام خوراک میں ۵ سے ۱۰ گرام تک نمک ہوتا ہے۔ یہ مقدار دل اور ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں کے لئے بہت زیادہ ہے۔ چنانچہ سب سے پہلی بات تو یہ ہے کہ کھانے میں نمک ڈالنا بالکل بند کر دینا چاہیے۔ لیکن مشکل یہ ہے کہ اکثر مریض نمک کے بغیر کھانا پسند نہیں کرتے۔ نمک کے بغیر خوراک استعمال کرنا ایک ایسی عادت ہے جسے اختیار کرنے کے لئے کوشش کرنا پڑتی ہے لیکن یہ عادت ایسی نہیں جسے اختیار کرنا ناممکن ہو۔

کھانے میں اگر لیموں کا رس LEMON JUICE اور رائی MUSTARD ڈال لیں جلتے تو نمک جیسا ذائقہ پیدا ہو جاتا ہے۔ جو لوگ نمک کے ذائقے کی عادت ترک کرنے میں بہت دشواری محسوس کرتے ہیں ان کے لئے نمک کے متبادل موجود ہیں لیکن اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ اس متبادل میں سوڈیم موجود نہ ہو ورنہ یہ متبادل بھی عام خوردنی نمک کے برابر نقصان دہ ہوگا۔

اگر کوئی شخص بہت سے کام لے کر کھانے میں ادھر میز پر نمک کا استعمال بالکل بند بھی کر دے تب بھی عام خوراک میں روزانہ ۳ سے ۴ گرام تک نمک موجود

ہوتا ہے۔ نمک کی یہ مقدار بھی کافی زیادہ تصور کی جاتی ہے۔ ایسی صورت میں اُن غذاؤں کا استعمال کم کرنا پڑتا ہے جن میں سوڈیم بہت زیادہ مقدار میں موجود ہوتا ہے۔ یہ وہ غذاؤں ہیں جن میں پروٹین کے دوران نمک شامل کر دیا جاتا ہے یا جن میں قدرتی طور پر کافی مقدار میں نمک موجود ہوتا ہے۔

جیسا کہ پہلے بتایا جا چکا ہے کہ نمک میں جو سوڈیم موجود ہوتا ہے وہی نقصان دہ ہوتا ہے لہذا ضروری ہے کہ اُن غذاؤں پر بھی نگاہ رکھی جائے جن میں سوڈیم پایا جاتا ہے۔ ان میں بعض کیمیکل بھی شامل ہیں مثلاً سوڈیم بنزویٹ (*SODIUM BENZOATE*) جو کھانے پینے کی اشیاء کو خراب ہونے سے بچانے کے لئے ان میں ڈالا جاتا ہے اور اکثر مشروبات اور دوسری اشیاء میں موجود ہوتا ہے۔ اگر آپ مشروبات کی بوتلوں اور کھانے پینے کی اشیاء کے ڈبوں پر درج فارمولا پڑھیں تو آپ کو سوڈیم بنزویٹ کا نام ضرور دکھائی دے گا۔ اسی طرح سوڈیم ایلگینیٹ (*SODIUM ALGINATE*) ہے جو آئس کریم میں ڈالا جاتا ہے اور سوڈا ابائی کارب (*SODA BICARB*) ہے جو ہلنے کے لئے گھریلو طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ اگرچہ ان ذرائع سے بہت کم سوڈیم غذا کے ذریعے انسانی جسم میں جاتا ہے لیکن یہ ذہن میں رکھنا ضروری ہے کہ یہ چیزیں بھی انسانی جسم کو سوڈیم فراہم کرنے کے ذرائع ہیں۔

اگر غذا کے انتخاب میں احتیاط سے کام لیا جائے تو دن بھر میں سوڈیم کے استعمال کی مقدار کو کم کر کے ایک گرام تک لایا جاسکتا ہے۔

چائے اور کافی

چائے اور کافی دونوں میں کیفین (CAFFEINE) پائی جاتی ہے جو اعصابی نظام اور پٹھوں پر اثر انداز ہو کر آدمی میں بظاہر چستی پیدا کرتی ہے۔ کئی ممالک کی کولا مشروبات کے اجزاء میں کیفین بھی شامل ہوتی ہے۔ کیفین پیشاب کے اخراج کو بڑھاتی ہے اور نبض، دل کی دھڑکن اور سانس کی رفتار کو تیز کر دیتی ہے۔ اس کے دیگر اثرات میں بے خوابی اور سردرد وغیرہ شامل ہیں۔ اس کے علاوہ کیفین کی وجہ سے ہاتھوں میں کپکپاہٹ اور رعشہ بھی پیدا ہو سکتا ہے۔

معدے کی سوزش اور دیگر خرابیاں، بد ہضمی، مہلے سے خون کا اخراج، مہلے اور آنتوں میں پڑانے زخم۔ یہ وہ بیماریاں ہیں جن میں کافی کا استعمال انتہائی نقصان دہ ہے۔

تحقیقات سے یہ بھی معلوم ہوا ہے کہ کافی پینے سے خون میں گردش کرنے والی چربی کی مقدار بڑھ جاتی ہے جس کی وجہ سے خون کی نالیوں میں سمختی اور تنگی کا مرض (ARTERIOSCLEROSIS) لاحق ہو جاتا ہے جو عارضہ قلب کا باعث بنتا ہے۔

تंबاكو

تंबاكو کے اجزاء میں سے نکوٹین (NICOTINE) کو خطرناک ترین تصور کیا جاتا ہے۔ ایک عام سگریٹ کے دھوئیں میں ۵ سے ۹ ملی گرام تک نکوٹین ہوتی ہے جب کہ ایک سگار کے دھوئیں میں ۱۵ سے ۲۰ ملی گرام تک نکوٹین پائی جاتی ہے سگریٹ

میں فلٹر لگانے سے نکوٹین مکمل طور پر سٹریٹ میں نہیں رکتی اس کی صرف معمولی سی مقدار فلٹر میں رہ جاتی ہے۔ تباکو کھانے سے بھی یہی نقصانات ہوتے ہیں جو تباکو پینے سے ہوتے ہیں۔ نکوٹین ایک انتہائی خطرناک زہر ہے۔

تباکو نوشی سے پھیپھڑے اور ہوا کی نالیوں کی بڑی طرح متاثر ہوتی ہیں۔ ابتدا میں کھانسی شروع ہوتی ہے اور بعد میں سانس پھولنے لگتی ہے اور سینے میں درد شروع ہو جاتا ہے۔ نظام تنفس تباہ ہو کر رہ جاتا ہے۔ انفیکشن کا آسانی سے حملہ ہو جاتا ہے، کھانسی اور زکام بگڑ کر برا نکائٹس (BRONCHITIS) یعنی ہوا کی نالیوں میں سوزش کی صورت اختیار کر لیتے ہیں۔ پھیپھڑوں میں جسم سے جو خون آتا ہے اُسے پوری طرح آکسیجن نہیں ملتی۔ اس تمام صورت حال کا بوجھ دل پر پڑتا ہے۔ دل حالات سے نپٹنے کی پوری کوشش کرتا ہے لیکن پھیپھڑوں کے بڑھتے ہوئے مرض کے سامنے بے بس ہو کر رہ جاتا ہے۔

اس کے علاوہ اعداد و شمار اس بات کی گواہی دیتے ہیں کہ تباکو پینے یا کھانے والوں کو کینسر کا مرض لاحق ہونے کے زیادہ امکانات ہوتے ہیں۔ یہ کینسر منہ، ہوا کی نالیوں اور پھیپھڑوں میں جنم لے سکتا ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ تباکو سے ۱۶ ایسے اجزاء الگ کئے گئے ہیں جو کینسر کا سبب بنتے ہیں۔

دل اور خون کی نالیوں پر تباکو کے اثرات کچھ کم نقصان دہ نہیں۔ تباکو سے دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے، بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے اور ہر دھڑکن کے ساتھ دل کو زیادہ مقدار میں خون باہر دھکینا پڑتا ہے۔ ان تمام باتوں کا مجموعی طور پر کیا نتیجہ نکلتا ہے؟ یہی کہ دل پر کام کا بوجھ بڑھ جاتا ہے۔ یہ بوجھ صحت مند دل کے لئے بھی پریشان

کن ہوتا ہے اور بیمار دل کے لئے تو گویا تباہی کا سامان ہوتا ہے۔ تمباکو خون کی نالیوں پر بھی تباہ کن اثر ڈالتا ہے اور نالیوں میں سختی اور تنگی (ARTERIOSCLEROSIS) پیدا کرتا ہے جس سے دل کا درد شروع ہو سکتا ہے اور تکلیف بڑھتے بڑھتے ہارٹ اٹیک کی صورت اختیار کر سکتی ہے۔ تمباکو نوشی سے بعض اوقات خون کی نالیوں کا ایک ایسا مرض بھی لاحق ہو سکتا ہے جس کی وجہ سے یہ نالیاں تنگ ہو جاتی ہیں اور جسم کے پٹھوں کو اُن کی ضرورت کے مطابق خون نہیں پہنچ سکتا۔ جب پٹھے خون سے محروم ہو جاتے ہیں تو اُن میں معمولی جسمانی حرکت سے بھی درد اور تشنج (CRAMPS) پیدا ہو جاتا ہے اور آدمی کے لئے دو قدم چلنا بھی مشکل ہو جاتا ہے۔

الکوحل

شراب میں بھی بنیادی طور پر وہی اجزا ہوتے ہیں جو نشاستے، شکر اور روغنات میں پائے جاتے ہیں۔ ایک گرام الکوحل ادرے کیلوریز پیدا کرتی ہے۔ عام لوگ شراب کو خوراک کی فہرست میں شامل نہیں کرتے۔ حالانکہ شراب بھی کیلوریز پیدا کرتی ہے اگر آپ اپنے دل پر کام کے بوجھ کو کم رکھنا چاہتے ہیں تو آپ کو اپنا وزن کم کرنا پڑے گا۔ وزن کم رکھنے کے لئے آپ کو زیادہ کیلوریز پیدا کرنے والی خوراک کا استعمال گھٹانا پڑے گا اور ظاہر ہے کہ شراب کافی مقدار میں کیلوریز پیدا کرتی ہے۔

جسم کے اندر شراب کو ٹھکانے لگانے میں سب سے اہم کردار جگر کو ادا کرنا پڑتا ہے۔ چنانچہ اگر آپ کا جگر بیمار ہو تو شراب آپ کے لئے تباہ کن ثابت ہوگی۔

امراضِ قلب اور جنس

یوں تو مرد اور عورتیں دونوں ہی امراضِ قلب کا شکار ہو سکتے ہیں لیکن دل کے بعض امراض ایسے ہیں جن میں عورتوں کے مقابلے میں مرد زیادہ مبتلا ہوتے ہیں۔ اگر کسی مرد اور عورت کو دل کا ایک ہی جیسا مرض لاحق ہو تو عموماً عورت کے مقابلے میں مرد اس مرض سے زیادہ نقصان اٹھاتا ہے۔

خون کی نالیوں کی تنگی کے مرض میں بھی عورتوں کے مقابلے میں مردوں پر جلد دل کا دورہ پڑتا ہے اور ان دوروں کی تعداد بھی عورتوں کے مقابلے میں زیادہ ہوتی ہے۔ عام خیال یہ ہے کہ زنانہ ہارمون خون کی نالیوں پر بڑھاپے کے اثرات کو روکتے ہیں۔ غالباً یہی وجہ ہے کہ سن یاں کے بعد جب عورتوں میں زنانہ ہارمونز کی پیدائش بند ہو جاتی ہے تو خون کی نالیوں کی تنگی کا مرض ان پر نسبتاً آسانی سے حملہ آور ہو سکتا ہے۔

ہلکی بلڈ پریشر کے سلسلے میں بھی کم و بیش یہی صورتِ حال ہے۔ یہ مرض اگرچہ مردوں اور عورتوں دونوں میں پایا جاتا ہے لیکن مرد اس سے زیادہ نقصان اٹھاتے ہیں اور ان پر عورتوں کے مقابلے میں دل کے زیادہ دورے پڑتے ہیں لیکن دل

کے بعض امراض ایسے بھی ہیں جن میں عورتیں مردوں کے مقابلے میں دو گنا زیادہ مبتلا ہوتی ہیں۔ ان میں پیدائش کے وقت ہی سے لاحق ہونے والے بعض امراض قلب شامل ہیں۔

گٹھیادی بخار کی وجہ سے لاحق ہونے والے مرض قلب میں بھی لڑکیاں نسبتاً زیادہ مبتلا ہوتی ہیں۔ تاہم گٹھیادی بخار کے بروقت علاج کے ذریعے دل کے اس مرض سے بچاؤ ممکن ہے۔

استقرارِ حمل اور دل

استقرارِ حمل اور بچے کی پیدائش ان عورتوں کے لئے خطرے سے خالی نہیں جو دل کی کسی بیماری میں مبتلا ہوں۔ استقرارِ حمل کی صورت میں ماں کو نہ صرف اپنے لئے بلکہ بچے کے لئے بھی خون فراہم کرنا پڑتا ہے اور بچے کی آکسیجن اور غذا کی ضرورت پوری کرنا پڑتی ہے۔ مختصر طور پر یوں کہا جاسکتا ہے کہ استقرارِ حمل کی صورت میں دل کو معمول سے زیادہ کام کرنا پڑتا ہے۔ اگر عورت صحت مند ہو تو استقرارِ حمل سے دل پر بوجھ نہیں پڑتا لیکن اگر اسے پہلے ہی دل کا کوئی مرض لاحق ہو تو استقرارِ حمل کی صورت میں دل پر کام کے بوجھ میں مزید اضافہ ہو جائے گا۔ اس بوجھ میں بچے کی پیدائش کے وقت اور اضافہ ہوگا کیونکہ رحم کو ایک پوری طرح نشوونما پایا ہوا بچہ باہر دھکیںا پڑے گا۔ ہارٹ فیلچور (HEART FAILURE) کی صورت میں تو ماں اور بچے دونوں کے لئے خطرات مزید بڑھ جاتے ہیں۔

اگر خون کا دباؤ بہت زیادہ نہ ہو تو بچے کی پیدائش کے تمام مراحل آسانی سے گزر

جاتے ہیں لیکن اگر دباؤ بہت زیادہ ہو تو حمل کرنے اور بچے کی ہلاکت کا بہت زیادہ خطرہ ہوتا ہے اور پیٹ میں بچے کی افزائش کے دوران بھی ماں کے لئے کافی خطرات موجود رہتے ہیں۔

جنسی زندگی اور امراض قلب

دل کے امراض اکثر عمر کے اُس حصے میں لاحق ہوتے ہیں جب جنسی صلاحیت کم ہو چکی ہوتی ہے لیکن اس کا یہ مطلب نہیں کہ دل کے دورے کے بعد ہر قسم کی جنسی سرگرمیوں کو مکمل طور پر ختم کر دیا جائے۔ جنسی دلچسپیوں کو مکمل طور پر ختم کرنے سے اعصابی تناؤ، مردہ دلی اور مایوسی پیدا ہوتی ہے جو دل کے مرض سے کسی طرح کم نقصان دہ نہیں۔

ضروری نہیں کہ دل کے دورے کے بعد جنسی ملاپ لازمی طور پر نقصان دہ ثابت ہو بلکہ بعض صورتوں میں تو جنسی ملاپ سے مکمل طور پر گریز کی وجہ سے پیدا ہونے والا طویل المیعاد جذباتی اور اعصابی تناؤ اُس بوجھ سے زیادہ نقصان دہ ثابت ہوتا ہے جو جنسی ملاپ کے دوران دل کے مریض کو قلیل وقت کے لئے برداشت کرنا پڑتا ہے۔

اگر دل کے مریض کو مباشرت کے دوران سینے میں درد (انسجائنا) محسوس ہو تو اُسے چاہئے کہ وہ مباشرت سے قبل نائٹرو گلیسرین

(NITROGLYCERINE) کی ایک گولی زبان کے نیچے رکھ کر چوس لے اور مباشرت کے دوران خود زیادہ حرکت کرنے کی بجائے صحت مند فریق کو حرکت کرنے دے اور اس مقصد کے لئے اسے پہلے ہی سے ہدایت کر دے۔

TABLE I
TABLE OF FOOD VALUES
(Per 100 gms. of Edible Portion)
ROXIMATE PRINCIPLES AND CALORIES
CEREALS AND GRAIN PRODUCTS

CHO = Carbohydrates
If — trace
Na = Sodium

Name of the food stuff	Protein gm.	Fat gm.	Fibre gm.	CHO gm.	Calories	Na mg.	Potassium mg.
1. Bajra (Bajra)	12	5	1	68	360	10	300
2. Barley (Jau)	12	1	4	70	335	15	250
3. Cholani (Juar)	10	2	2	73	350	5	130
4. Maize, tender (Makkai)	5	1	2	25	125	56	150
5. Maize, dry (Makki)	11	4	3	66	340	15	285
6. Jaimaal (Jav)	14	8	4	63	374	tr.	340
7. Rice, raw hand pounded (Arwa chawall)	8	1	1	77	344		
8. Rice, raw milled	7	1		78	345	10	70
9. Rice, raw unmilled	7	2		75	350		
10. Rice flakes (Chowla)	7	1	1	77	346	10	135

Name of the food stuff	Protein gm.	Fat gm.	Fibre gm.	CHO gm.	Calories	Na mg.	Potassium mg.
11. Rice puffed (Murmura)	8	tr.	tr.	74	320	1406	180
12. Suji (Sooji)	10	1	tr.	75	350	20	85
13. Vermicelli (Sawai)	9	tr.	tr.	78	350	10	140
14. Wheat, whole (Gehun)	12	2	1	71	345	15	280
15. Wheat flour (whole), (Atta)	12	2	2	69	340	20	315
16. Wheat flour (Refined), (Maida)	11	1	tr.	74	350	10	130

Cholesterol content--nil.

TABLE II

PULSES & LEGUMES

Name of the food stuff	Protein gm.	Fat gm.	Fibre gm	CHO gm.	Calories	Na mg.	Potassium mg.
1. Bengalgram, whole (Channa)	17	5	4	61	360	35	808
2. Bengalgram, dhal (Chana ki dal)	21	6	1	60	370	70	720
3. Blackgram dal (Urd dal)	24	1	1	60	345	40	800
4. Greengram, whole (Mung)	24	1	4	57	334	30	840
5. Greengram dal (Mung dal)	25	1	1	60	350	25	1150
6. Lentil (Masur dal)	25	1	1	59	340	40	630
7. Peas, dried (Sukhi mutter)	20	1	5	57	315	20	725
8. Redgram dal (Tur dal or Arhar dal)	22	2	2	58	335	30	1100
9. Soya bean	43	19	5	21	432	—	—

Cholesterol content—nil.

TABLE III

LEAFY VEGETABLES

Name of the food stuff	Protein gm.	Fat gm.	Fibre gm.	CHO gm.	Calories	Na mg.	Potassium mg.
1. Amaranth Tender (Chaulai Sag or Laisag)	4	1	1	6	45	230	340
2. Cabbage (Band Gobee)	2	tr.	1	5	25	10	110
3. Celery leaves (Aiwan ka patia)	6	1	1	2	35	35	210
4. Chawli	3	1	1	4	35	40	236
5. Colocasia (Green variety) (Alu ka pan, Arvi ka Sag)	4	2	3	7	55	3	180
6. Coriander leaves (Hara dhania)	3	1	1	6	44	60	256
7. Fenugreek leaves (Methi ka Sag)	4	1	1	6	50	75	30
8. Lettuce (Salad patia)	2	tr.	1	3	20	60	30
9. Mint (Paudina)	5	1	2	6	50	40	340
10. Parsley	6	1	2	14	85	30	880
11. Spinach (Palak)	2	1	1	3	25	60	205

(cholesterol content—nil.)

TABLE IV
ROOT VEGETABLES

Name of the food stuff	Protein gm.	Fat gm.	Fibre gm.	C H O gm.	Calories	Na mg	Potassium mg.
1. Beet root (Bhukandar)	2	tr.	1	10	45	60	40
2. Carrot (Gajar)	1	tr.	1	10	50	35	108
3. Onion-Small (Pyaz)	2	tr.	1	10	60	tr.	125
4. Potato (Alu or Batata)	2	tr.	tr.	20	95	10	247
5. Radish white (Muli)	1	tr.	1	tr.	15	30	140
6. Sweet Potato (Shakarand)	1	tr.	1	30	120	10	390
7. Turnip (Shalgam)	1	tr.	1	5	30	40	230
8. Yam (ordinary) (Ratalu)	1	tr.	1	25	110	10	235

(cholesterol content—nil.)

TABLE V
VEGETABLES

Name of the food stuff	Protein gm	Fat gm.	Fibre gm.	C H O gm	Calories	Na mg	Potassium mg
1 Bitterourd (Karela)	2	tr.	1	4	25	15	150
2. Brinjal (Baingan)	1	tr.	1	4	24	3	200
3. Broad Beans (Bakla)	5	tr.	2	7	50	40	40
4. Calabash cucumber (Lawki, Ghia Kadu)	tr.	tr.	1	3	10	—	85
5. Cauliflower (Phool Ghobi)	3	tr.	1	4	30	50	140
6. Celery Stalks	1	tr.	1	4	20	—	—
7. Cluster beans (Ghar ki phalli)	3	tr.	3	11	60	50	80
8. Cucumber (Khira)	tr.	tr.	tr.	3	10	10	50
9 Double beans (Chastane)	8	tr.	4	12	85	—	—
10 Drumstick (Saijan ki Phali)	3	tr.	5	4	25	—	—
11 French beans (Bakla)	2	tr.	2	5	25	4	120
12 Giant Chillies (Paprika Saaya Mirchi)	1	tr.	1	4	25	—	—
13. Green Papaya	1	tr.	1	6	30	20	215
14. Knol-kehol (thol rabi)	1	tr.	2	4	20	110	35

Name of the food stuff	Protein gm.	Fat gm.	Fibre gm.	CHO gm.	Calories	Na mg	Potassium mg
15. Ladies fingers (Bhindi)	2	tr.	1	6	35	5	100
16. Leeks (Vilayati Laseon)	2	tr.	1	17	75	9	
17. Mango green (Aam-Keri)	1	tr.	1	10	44	40	80
18. Parwar (Parwal)	2	tr.	3	2	20	3	80
19. Peas (English) (Mutter)	7	tr.	4	15	90	10	80
20. Plantain Green (Kela Hara)	1	tr.	1	14	64	15	190
21. Pumpkin (Kaddu)	1	tr.	1	5	25	5	140
22. Ridgegourd (Torai)	1	tr.	1	3	15	3	50
23. Snake-gourd (Pandola, Chahanda)	1	tr.	1	3	20	25	30
24. Tinda (Tender)	1	tr.	1	3	20	35	20

Cholesterol content—nil.

TABLE VI
NUTS AND SEEDS

Name of the food stuff	Protein gm	Fat gm	Fibre gm.	CH O gm.	Calories	Na mg	Potassium mg
1. Almond (Badham)	21	59	2	11	655	5	856
2. Cashewnut (Kaju)	21	47	1	22	595	10	560
3. Coconut, dry (Nariyal)	7	62	7	18	660	20	770
4. Gingelly Seeds (Til)	18	43	3	25	560	10	325
5. Groundnut (Moong Phali)	27	40	3	20	550	2	740
6. Groundnut roasted	32	40	3	19	560	2	740
7. Mustard Seeds (Rai)	22	40	2	24	540	3	840
8. Pistachio nut (Pista)	20	54	2	16	625	2	424
9. Walnut (Akhrot)	16	65	3	11	685	2	568

TABLE VII
CONDIMENTS, SPICES, etc.

Name of the food stuff	Protein gm.	Fat gm.	Fibre gm.	CHO gm.	Calories	Na mg.	Potassium mg.
1. Asafoetida (Hing)	4	1	4	68	300	5	90
2. Cardamom (Elaychi)	10	2	20	42	230	150	10
3. Chillies, green (Mirch)	3	1	7	3	30	5	217
4. Chillies, dry	16	6	30	32	250	10	530
5. Cloves, dry (Laung)	5	9	10	46	285	210	1000
6. Coriander (Dhania)	14	16	33	22	290	30	990
7. Cumin Seeds (Zira)	19	15	12	37	355	125	980
8. Fenugreek Seeds (Methi)	26	6	7	44	330	20	530
9. Garlic dry (Lahsan)	6	tr.	1	30	145	5	519
10. Ginger, fresh (Adrak)	2	1	2	13	65	25	110
11. Nutmeg (Jaiphal)	8	36	12	29	470	10	410
12. Pepper, dry (Kalimirch)	12	7	15	49	304	14	880
13. Tamarind pulp (imli)	3	tr.	6	67	280	10	725
14. Turmeric (Haldi)	6	5	3	69	350	24	3300

Cholesterol content—nil.

TABLE VIII
F R U I T S

Name of the food stuff	Protein gm.	Fat gm.	Fibre gm.	CHO gm.	Calories	Na mg.	Potassium mg.
1. Apple (Seb)	tr.	tr.	1	13	55	30	80
2. Banana, ordinary (Kela)	1	tr.		25	104	35	90
3. Banana, green variety	1	1		24	110	1	370
4. Banana, yellow, small variety	1	1		28	120		
5. Cherries, red	1	1	tr.	15	64	2	320
6. Coconut water	1	1		6	40	10	773
7. Coconut tender	1	tr.	4	34	144	1	160
8. Dates (Khajur)	1	tr.	2	8	35	2	190
9. Figs (Anjir)	1	tr.	3	17	70	3	80
10. Grapes (Pala green variety)	1	tr.	5	11	90	4	90
11. Guava, country (Amrud)	2	tr.	1	20	90	40	190
12. Jack fruit (Katahal or Phanas).	1	tr.	1	14	60	25	55
13. Jambu Fruit (Jamun)							

Name of the food stuff	Protein	Fat	Fibre	CH O	Calories	Na	Phosphorus
	gm	gm	gm	gm		mg	mg.
14 Lemon, sour (Neembu)	1	1	2	8	40	5	270
15 Lichis	1	tr	1	14	60	125	160
16. Lime, sweet (Musammi)	1	tr	1	9	40	5	200
17 Mango, Alphonso	tr	1	tr	16	75		
18 Melon, Water (Tarbu)	tr	tr	tr	3	15	25	160
19 Melon white	1	tr	1	5	25	105	140
20. Orange, Nagpur Santra (Narangi)	1	tr.	tr	9	40	4	150
21 Papaya, ripe (Papita)	1	tr.	1	7	30	5	150
22 Peaches (Aadon)	1	tr.	1	12	50	2	450
23. Pineapple (Annanas)	tr.	tr.	1	11	45	35	40
24 Plums, red Punjab (Alubukhara)	1	tr	tr.	12	50	1	190
25 Pomegranate (Anar)	2	tr	5	15	65	1	130
26 Pummelo (Pannus, Chakotra)	1	tr	1	10	45		
27 Raisins cheap variety (Kishmish)	2	1	1	72	300	25	725

Name of the food stuff	Protein gm.	Fat gm	Fibre gm	C H O gm	Calories	Na mg.	Potassium mg.
26 Sakharali	tr.	tr.		5	20		
29. Saphia-Bombay-Chiku (Chiku)	1	1		25	120		
30 Sathaphal (Hyderabad)	2	tr.	2	25	115		
31 Strawberry	1	tr.	1	10	44	1	180
32 Sugar-cane	tr.	tr.	3	20	80		
33 Sugar-cane juice	tr.	tr.	tr.	20	80		
34 Tomato. ripe	1	tr.	1	4	20	10	145

Cholesterol content—nil.

TABLE IX
F I S H

Name of the food stuff	Protein gm	Fat gm	Fibre gm	C H O gm	Calories	Na mg	Potassium mg
1. Rhetki (Khajural)	14	1		2	70	65	171
2. Black Pomfret (Malwa)	20	3		2	110		
3. Cod	18	tr	0		75	65	360
4. Gurpahi (Rawas)	16	1		1	75		
5. Lobster	21	1		0	90	210	180
6. Oil Sardine	21	24		1	310	510	560
7. Oysters	6	1		4	40	73	110
8. Pomfret	17	1		2	85	75	385
9. Prawn (Muscle)* (Shinka)	21	tr		0	85	65	260
10. Rohu (Tambada Massa)	17	1		4	95	100	290
11. Salmon, pink canned	17	5	0	0	120	65	410
12. Shrimp	17	tr		3	85	140	220
13. Sole (Sohr)	16	2		2	94		
14. Trout	18	1	0	0	80	90	
15. Luna fish	24	21		0	290		

TABLE X
MEAT AND OFFAL

Name of the food stuff	Protein gm.	Fat gm.	Fibre gm.	C 14 O gm.	Calories	Na mg.	Potassium mg.
1. Bacon fried	25	55	0	1	605	2400	390
2. Beef	28	3	0	0	115	50	215
3. Chicken (Murgi ka gosh)	18	10	0	0	170	100	300
4. Duck	16	29	0	0	326	80	300
5. Egg, hen (Murgi ka anda)	13	13			170	85	115
6. Ham, cooked	24	33	0	0	400	1500	440
7. Kidney	21	4		0	115		
8. Liver (Kaleji)	10	8		1	150	70	150
9. Mutton	19	13	0	0	190	30	270
10. Pork (Suar ka gosh)	19	4	0	0	110		

21

MILK & DAIRY PRODUCTS

TABLE XI

Name of the food stuff	Protein gm.	Fat gm.	Fibre gm.	CHO gm.	Calories	Na mg	Potassium mg.
1 Milk, cow's	3	4		4	65	80	140
2 Milk, buffalo's	4	9		5	115	20	90
3 Milk, goat's	3	5		5	70	25	180
4. Curds	3			3	60	75	130
5. Butter milk	1	1		1	15	150	140
6 Skimmed milk, liquid	3	tr.		5	30	30	150
7. Cheese	24	25		6	350	290	70
8 Skimmed milk powder (cow's milk)	38	tr.		51	360	525	1500
9. Whole milk powder (cow's milk)	26	27		38	495	410	1100

3

TABLE XII
MISCELLANEOUS FOODSTUFFS

Name of the food stuff	Protein	Fat	Fibre	C H O	Calories	Na mg.	Potassium mg.
	gm.	gm.	gm.	gm.			
1 Bread, white	8	1	tr.	50	245	600	180
2 Bread, brown	8	1	1	50	244	600	230
3 Cane sugar (Commercial) (chini)	tr.			100	400		
4 Cocoa powder	20	25		30	430		
5 Codliver oil		100			900		
6 Coffee		5		5	40	2	1600
7 Honey (Shahad)	tr.			80	320	5	10
8 Jaggery (Gur)	tr.	tr.		95	380		
9 Neera	tr.			10	45		
10 Papads	19	tr.		50	300	High	
11 Sago (Sago)	tr.	tr.		85	350	1	3
12 Tea leaves	8	4	6	70	308	4	4800

Table xlii

PURINE CONTENT OF FOOD

When you have Gout or high uric acid watch for purine content of your diet.

Not allowed-High 150-800 mg./100gm.

Medium. One serving/day
50-150 mg./100gm.

Unlimited-low
0-15 mg./100 gm.

Sweet breads	Meat	Vegetables (all except as noted)
Sardines	Fish	Fruit
Liver	Seafoods	Milk
Kidneys	Peas	Cheese
Meat extract	Beans	Eggs
	Lentils	Cereals (except whole wheat)
	Asparagus	
	Cauliflower	
	Spinach	
	Mushroom	

Table XIV
DISTILLED ALCOHOLIC BEVERAGES

1) Distilled spirits, liquors or spirits		1 G. of Alcohol (about 1.16 ml.) = 7.1 cal.			
		Usual portion in ml.	Approximate alcohol by volume	Approximate caloric value of usual portion	Approximate caloric value of 100 ml.
Brandy	Indian	20	43	61	306
	Foreign	20	52	73	365
Gin		50	43	164	327*
	Indian	43	43	141	327
	Foreign	50	80	295	590
Rum		43	80	254	490
		50	43	154	307
	Indian	43	43	132	307
	Foreign	50	Varies		
Vodka	Indian	30	40	85	284
	Foreign	30	48	102	341
Whisky	Indian	50	43	153	305
	Foreign	50	50	178	355

2) Liqueurs or cordons, coloured, flavoured and sugared (not less than 25% sugar)

	Usual portion in ml.	Approximate alcohol by volume	Approximate caloric value of usual portion	Approximate caloric value of 100 ml.
Ausette	20	27	42	208
Apricot	20	30	67	333
Blackberry	20	30	67	333
Cherry	20	31	69	342
Crème de cacao	20	26	61	307
Curacao	20	36	76	378
Kummel	20	43	85	425
Maraschino	20	31	68	342
Peach	20	38	78	392
Prunelle	20	40	81	406
Sloe gin	20	30	57	335
Triple sec	20	39	80	399
The proprietary brands are				
Benedictine	20	43	89	445
Chartreuse, green	20	55	106	531
Chartreuse, yellow	20	43	89	445

Liquors or Cordials contd.,

	Usual portion in ml.	Approximate alcohol by volume	Approximate caloric value of usual portion	Approximate caloric value of 100 ml.
Cherry Heering	20	25	58	290
Cointreau	20	40	81	406
Drambuie	20	40	81	406
Grand Marnier	20	40	81	406
Irish Mist	20	40	81	406
Tia Maria (coffee)	20	32	70	349

Table XV
W I N E S

	Usual portion in ml	Approximate alcohol by volume	Approximate calorie value of usual portion	Approximate calorie value of 100 ml
1) Still or natural wines				
Red	120	11	108	90
Rose	120	11	108	90
White	120	10	100	83
2) Fortified and Aromatic Wines				
Port				
Sherry, dry	30	19	55	183
Sherry, sweet	30	18	43	144
Vermouth	30	18	45	150
3) Sparkling Wines				
(Champagne				
	105	12	124	92

FERMENTED MALT BEVERAGES

Beer or ale, lager	Usual portion in ml.	Approximate alcohol by volume	Approximate calorie value of usual portion	Approximate calorie value of 100 ml
Beer, brown	250	3	100	40
Beer, strong	250	7	195	78
Toddy	250	4 (1 to 7)	143	67

(Calories vary, depending on alcohol content and natural sugars. Vitamins B₁, B₆ and C are also present in toddy)

Sweet bottled drinks, e.g. Cola (various types) Orange, Pineapple, etc. contain 75-80 calories/bottle (200-250 ml)
Mangola contains 140 calories/bottle.

Table xvi

Desirable Weights For Men
(Aged 40 And Over)

HEIGHT Centimeters	Inches	Kilos	WEIGHT • Medium Frame	
			Pounds	
150	59.1	51	112.4	
152	59.8	52	114.0	
154	60.6	54	119.0	
156	61.4	55	121.3	
158	62.2	56	123.5	
160	63.0	57	125.7	
162	63.8	59	130.1	
164	64.6	60	132.3	
166	65.4	62	136.7	
168	66.1	63	138.9	
170	66.9	65	143.3	
172	67.7	67	147.7	

Centimeters	Inches	Kilos	Pounds
174	68.5	68	149.9
176	69.3	70	154.3
178	70.1	72	158.7
180	70.9	74	163.1
182	71.7	76	167.6
184	72.4	77	169.8
186	73.2	78	172.0
188	74.0	80	176.4
190	74.8	81	178.6

HEIGHT CHART

*Weight as ordinarily dressed. For small frame deduct 10% and large frame add 10%.
 For women deduct 2 cm. from the actual height and then read off the weight from the above chart.
 Under the age of 40, deduct approximately 3% for every 5 years.

آپے خوبصورت ہیں لیکن آپے کی شکل دُھرتے بڑھتی جاتی ہے

صرف بال گزرنے کی دیر ہے

اس سے پہلے کہ آپے بالوں سے نکلنے شروع ہو جائیں
یا آپے کے بال سفید ہو جائیں آپے کو چاہیے کہ آج ہی سے
اپنے بالوں کے طرف سے نکلنے شروع کر دیں

بالوں کو گزرنے یا سفید ہونے سے کیسے محفوظ

رکھا جاسکتا ہے

یہ جانتے کے لئے ہم جدید ترین سائنس تحقیق پر مبنی ایک
انتہائی مفید کتاب پیش کرتے ہیں

گرتے بالوں کا علاج

تالیف: ڈاکٹر نعیم شیخ ایم۔ بی۔ بی۔ ایس

قریب بنگالہ سے طلبہ کریں یا براہ راست ہم سے منگوائیں

منگوانے کا پتہ: ایٹیا بکس پوسٹ باکس نمبر ۵۵۴ راولپنڈی

زندگی کا درد اذیہ کھلا ہے

جن لوگوں نے یہ کتاب پڑھی انہوں نے کبھی حالات سے
شکست نہیں کھائی

ڈیپل کارنیگ
وقار عزیز



قیمت
۲۰ روپے

مہرت شادی و شہرت

Love and Marriage Guide



تین پیدائش کی دے
تک تاروں کی شہرت اور شہرت
تک تاروں کی شہرت اور شہرت

شہرتی مفید کتابیں

دولت شہرت اور کامیابی

سات اصول



کتاب

قوت ارادی کجاو

قوت ارادی کجاو



نیکی بیوی



نیکی بیوی

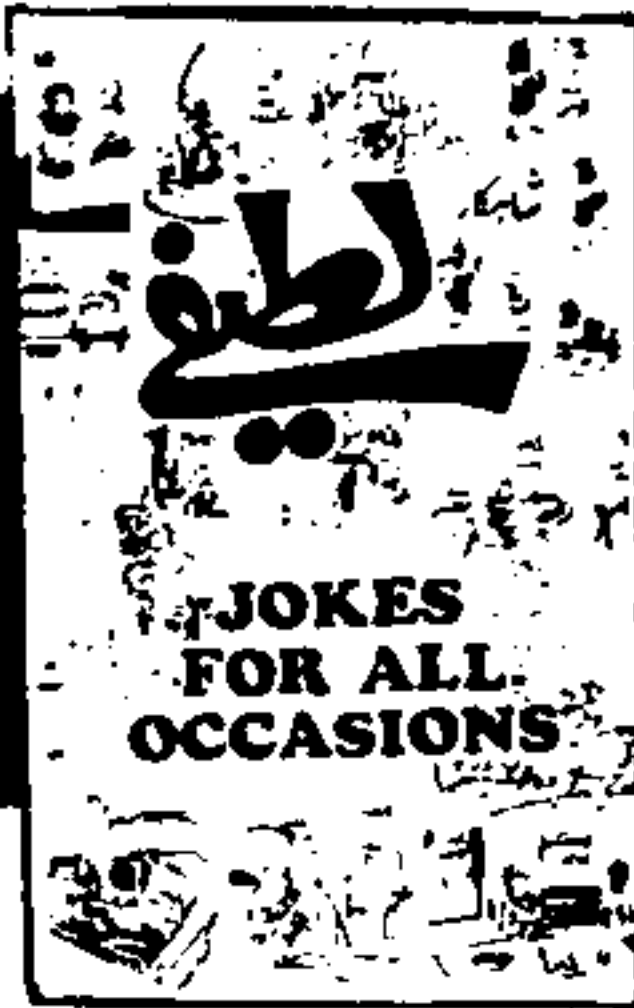
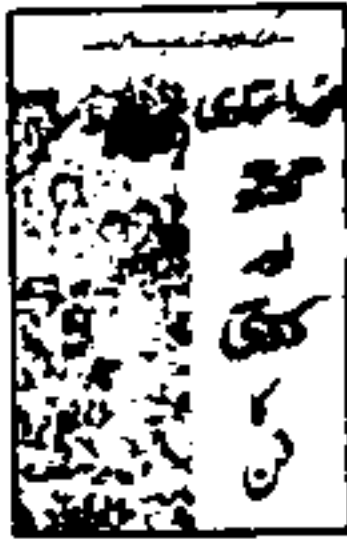
دو گون کو قاضی ہو رہتا ہے کرنے کیلئے

گناہ و تقریب کا فی

گناہ و تقریب کا فی

ایک کتاب





کتابیں منگوانے کا طریقہ

انڈین ملک 5 سے کم کتابوں کے آرڈر کی تعمیل نہیں ہوگی۔ پانچ کتابیں ایک ساتھ منگوانے پر ڈاک خرچ ہمارے ذمہ۔ پاکستان کے انڈس کتابیں اکٹھی منگوانے پر ۱۵ روپے رعایت اور ڈاک خرچ بھی ہمارے ذمہ، لیکن دس سے کم کتابوں پر یہ رعایت نہیں ہوگی۔ کتابیں خط لکھ کر بذریعہ وی پی طلب کریں یا کتابوں کی قیمت — — بذریعہ منی آرڈر روانہ کریں۔ کتابوں پر ڈاک خرچ 7 روپے۔ اپنا پتہ صاف لکھیں۔ جواب حاصل کرنے کے لیے پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ روانہ کریں۔

بیرون ملک وی پی روانہ نہیں ہو سکتی۔ اس لیے کتابوں کی قیمت اور ڈاک خرچ بذریعہ بینک ڈرافٹ روانہ کریں۔ کم از کم پانچ کتابوں کا آرڈر ہونا چاہیے۔ اس سے کم تعداد میں کتابوں کے آرڈر کی تعمیل نہیں ہوگی۔ بیرون ملک فی کتاب ڈاک خرچ اور سروس چارجز۔ ۲۰ روپے، امریکہ اور آسٹریلیا وغیرہ۔ ۳۰ روپے ڈرافٹ پن نام اس طرح لکھیں۔

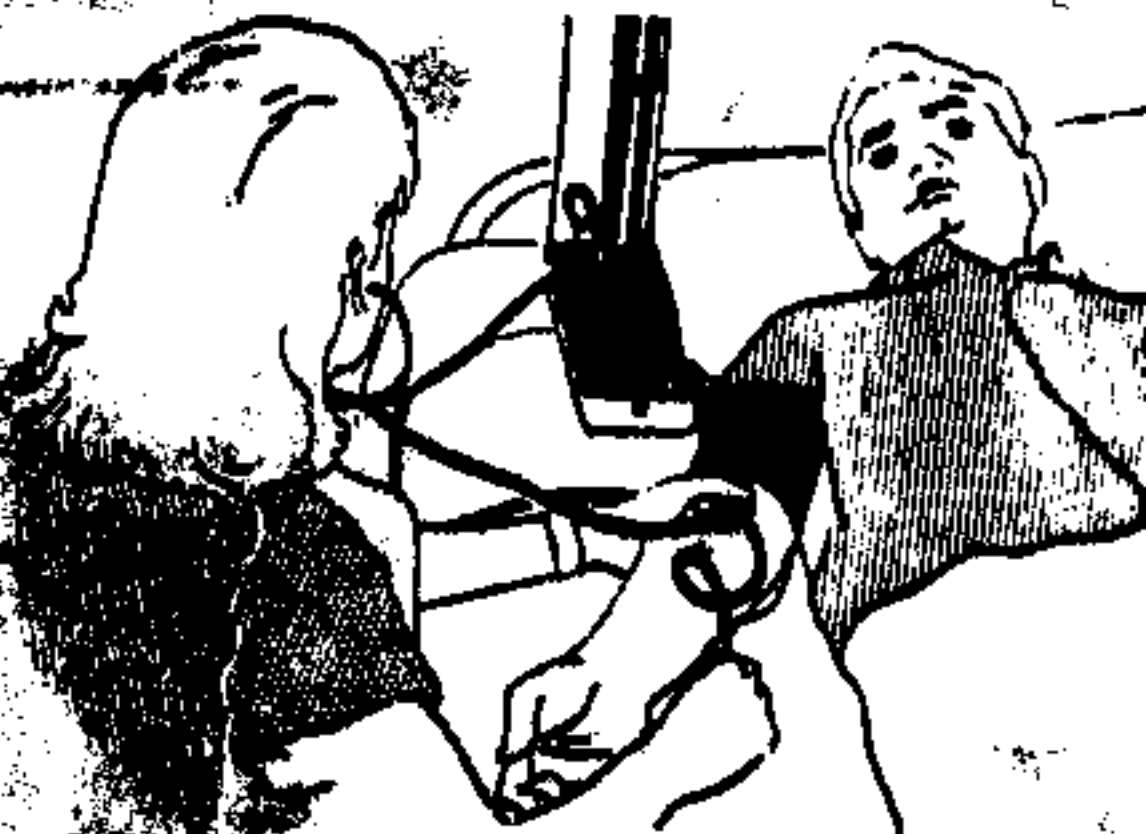
ASIA BOOKS RAWALPINDI

خط و کتابت کا پتہ

ایشیا بکس پوسٹ بکس نمبر ۵۵۴ راولپنڈی

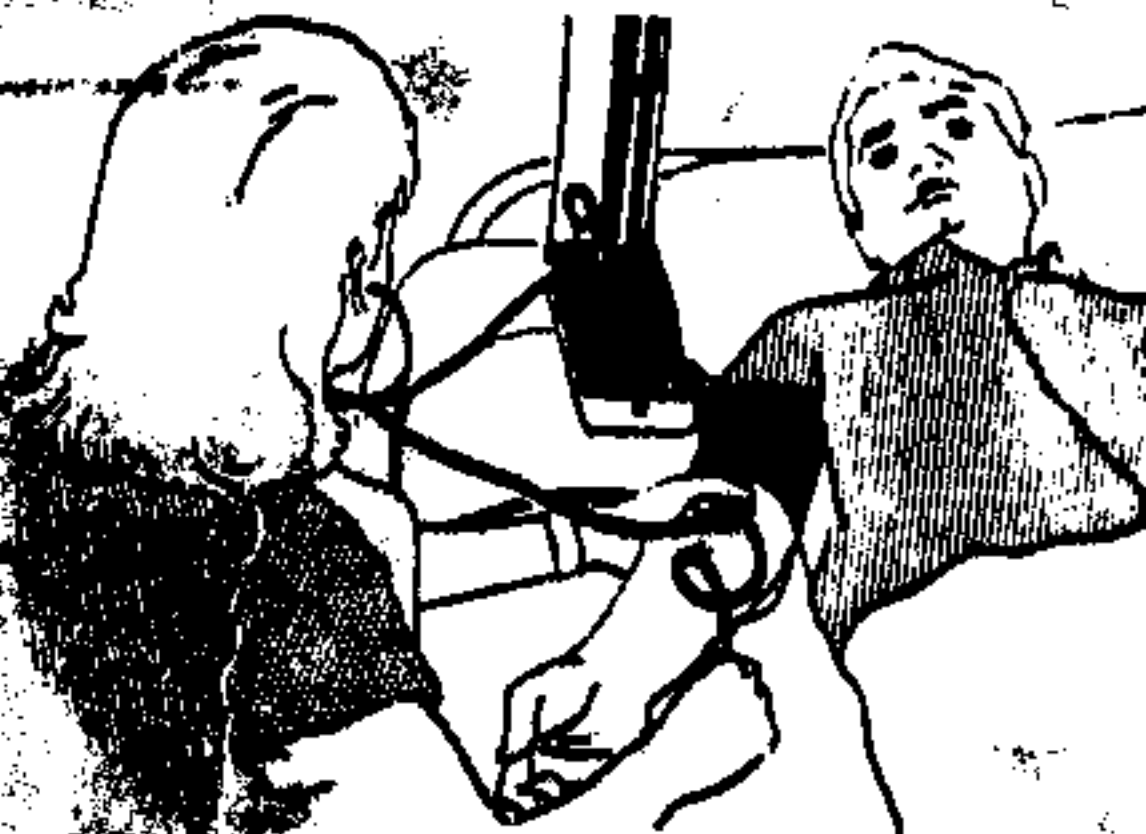
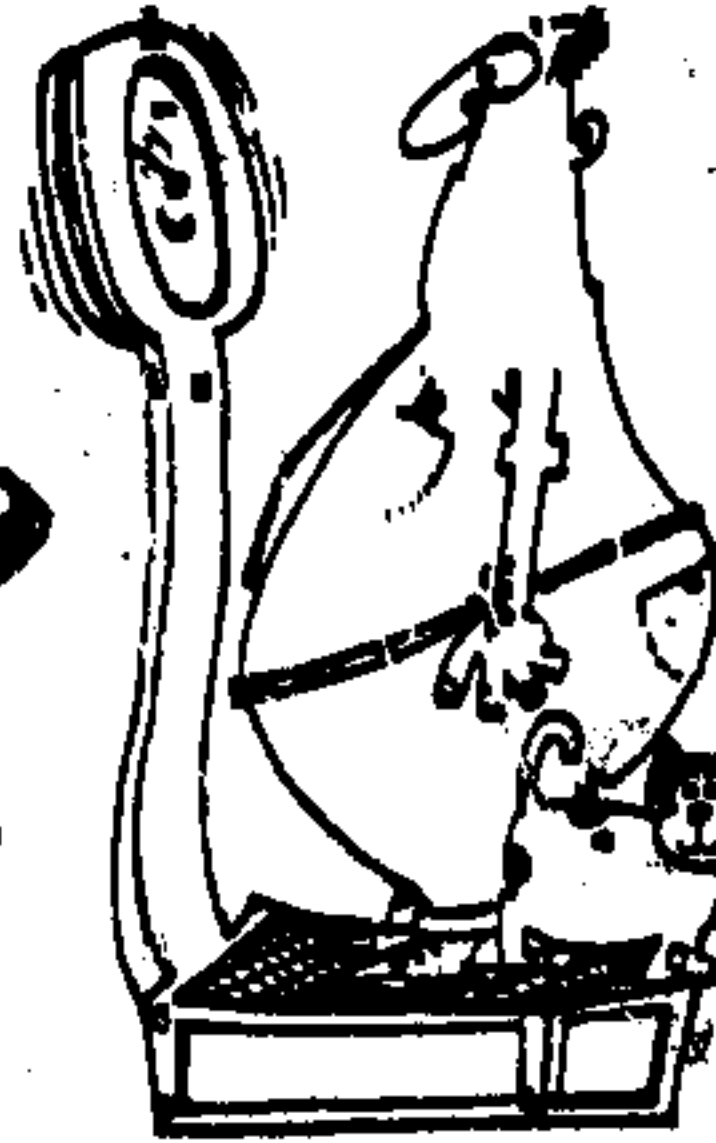
کتابخانه احمد سرخوردی نقیون

دل کے امراض، بید پرستی زیابیطس اور موٹاپا



BOOKS -
RAWALPINDI.

دل کے امراض، بید پرستی زیابیطس اور موٹاپا



BOOKS -
RAWALPINDI.