

دل کی بیماری: اہم حقائق

- 1 دنیا بھر میں دل کی بیماری موت کی سب سے بڑی وجہ ہے
- 2 مردوں میں خواتین کی نسبت دل کی بیماری پہلے شروع ہوتی ہے
- 3 زیادہ تر دل کی بیماریوں کو روکا جاسکتا ہے
- 4 صحت کی عالمی سہولیات کی موثر فراہمی کے لحاظ سے پاکستان کا شمار سب سے نیچے درجے میں ہوتا ہے۔

روزمرہ کا معمول اور زندگی گزارنے کا طریقہ

30 min



روزانہ کم از کم ۳۰ منٹ کیلئے جسمانی طور پر سرگرم رہیں (پیدل چلنا، سائیکل چلانا، ڈانس کرنا)

صحت مند وزن برقرار رکھنا



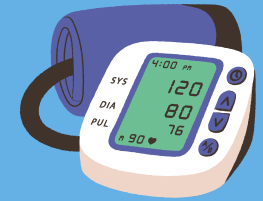
خود بھی سگریٹ نوشی سے بچنا اور دوسروں کے سگریٹ کے دھوئیں سے بھی بچنا



الکوحل کے استعمال کو محدود کرنا یا روکنا



پر سکون رہنے کی مشقوں کے ذریعے ذہنی دباؤ پر فتا پانا



بلڈ پریشر، کولیسٹرول، اور بلڈ شوگر کی نگرانی کرنا



مناسب نیند لینا

بیماری کی وجوہات اور خطرے کے عوامل (Cause & Risk Factors)

غیر تبدیل شدہ (وہ عوامل جو تبدیل نہیں ہو سکتے)



عمر (عمر کے ساتھ خطرہ بڑھتا ہے)

حاندان میں کسی فرد کو دل کی بیماری کا ہونا

وراثت (نسل در نسل بیماری کا منتقل ہونا)

تبدیل شدہ (وہ عوامل جنہیں تبدیل کیا جاسکتا ہے)



ذہنی بیماریاں جیسا کہ پریشانی اور بے چینی (اینکڑائی) اور ڈپریشن

سگریٹ نوشی

کولیسٹرول کی سطح میں اضافہ

ہائی بلڈ پریشر



جسمانی سرگرمی ان بیماریوں کے ہونے کے امکانات کو کم کر دیتی ہے جن سے دل پر دباؤ پڑ سکتا ہے۔



مناسب نیند لینے سے بلڈ پریشر صحیح رہتا ہے، جو کہ دل کی بیماری کے بڑے خطرات میں سے ایک ہے۔

ریفرنسز / حوالہ جات

- <https://www.cdc.gov/heart-disease/data-research/facts-stats/index.html>
- <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3018605/>

پاکستان پیل ایچ ایف
مختلف حصوں پر مبنی حکمت عملی کا آؤٹ ریچ
تحقیقی مطالعہ (ایکروس)
(NIHR 205540)



اپنی جسمانی صحت کا خیال کیسے رکھیں



صحت مند غذا وہ غذا جو صحت مند (غیر نقصان دہ) اناج پر مبنی ہو بلڈ پریشر، اور کولیسٹرول کی سطح کم کرنے، دل کی بیماری کا خطرہ کم کرنے میں مددگار ہوتی ہے۔



غیر صحت مند غذا جیسے کہ (نقصان دہ) چکنائیاں، سوڈیم، غیر قدرتی چکنائیاں، اضافی شکر، دل کی بیماری کے خطرے کو بڑھا سکتے ہیں۔



ذیابیطس (شوگر)



موٹاپا اور جسمانی طور پر سرگرم نہ رہنا



غیر صحت مند غذا



ذہنی دباؤ اور حشراب ذہنی صحت



الکوحل (شراب) کا بے جا استعمال



ہائی بلڈ پریشر

بیماری کی وجہ بننے والے خطرے کے عوامل اکثر ایک ساتھ ہوتے ہیں۔ مثلاً، جن لوگوں کو ذیابیطس ہوتی ہے، ان میں ہائی بلڈ پریشر اور کولیسٹرول زیادہ ہونے کے امکانات بھی زیادہ ہوتے ہیں۔

ظاہری علامات جنہیں آپ کو نظر انداز نہیں کرنا چاہیے

چہرے، بازو، یا ناک کا سن ہونا

الجھن کا شکار ہونا اور بولنے میں مشکل ہونا

ایک یا دونوں آنکھوں سے دیکھنے میں مشکل ہونا

چپے میں مشکل ہونا، چپکے آنا، توازن بگڑنا

بغیر کسی وجہ کے سرد رہنا

بے ہوش ہونا



دل کے مریضوں کیلئے باآسانی دستیاب دل کی بحالی کا پروگرام۔ (ایکروس)

ورک پیکج 2

منزیمیلٹی اسٹڈی (یہ مطالعہ کرنا کہ یہ پروگرام قابل عمل ہے یا نہیں)

ورک پیکج 1

ترہیتی پروگرام کو ترتیب دینا

ورک پیکج 4

اہلیت برہانا (Capacity Building)

ورک پیکج 3

مکمل ٹرائی

ایکروس عالمی تعاون سے پاکستان، بنگلہ دیش، اور انڈیا کی شراکت کے ساتھ کیا جانے والا پروگرام ہے تاکہ گھر پر باآسانی دیا جانے والا دل کی بحالی کا مناسب پروگرام بنا یا جا سکے۔ اس کا مقصد یہ ہے کہ کم اور درمیانہ آمدنی والے ممالک میں دل کے مریضوں کیلئے ثقافت کے لحاظ سے موزوں، موثر دیکھ بھال فراہم کرنے کیلئے چار (4) ورک پیکجز کے ذریعے کام کرنا ہے۔



مقاصد

✓ مریضوں میں دل کی صحت کی بہتری کیلئے مختلف حصوں پر مبنی سی آر (Cardiac Rehab) پروگرام کے نتائج کا جائزہ لینا

✓ مختلف حصوں پر مبنی سی آر (Cardiac Rehab) پروگرام کے احسراحتات کے حوالے سے موثر ہونے اور قابل عمل ہونے کا جائزہ لینا

